

С. Қасымбекова С. Тайжанов

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

9



«МЕКТЕП» БАСПАСЫ

С. Қасымбекова, С. Тайжанов

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

Жалпы білім беретін мектептің
9-сыныбына арналған оқулық

Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым министрлігі бекіткен

Личная библиотека
Сугираки Тайжанова



Алматы "Мектеп" 2005

Шартты белгілері

- — 1-деңгей
- — 2-деңгей
- △ — 3-деңгей
- * — қосымша материалдар

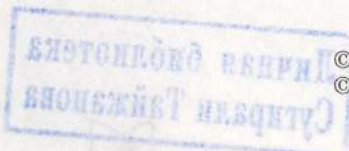
Қасымбекова С., Тайжанов С.

Қ45 Дене тәрбиесі: Жалпы білім беретін мектептің 9-сыныбына арналған оқулық. — Алматы: «Мектеп» баспасы, 2005. — 176 бет, суретті.

ISBN 9965—33—339—4

Қ 43060219000—038 96(1)—05
404(05)—05

ББК 75.4я72



© Тайжанов С., Қасымбекова С., 2005
© «Мектеп» баспасы, көркем
безендірілуі, 2005

Барлық құқықтары қорғалған

Басылымның мүліктік құқықтары
«Мектеп» баспасына тиесілі

ISBN 9965—33—339—4

АЛҒЫ СӨЗ

Қымбатты оқушылар! Сендер ұсынылып отырған оқулық арқылы дене тәрбиесі пәнінен бұрын алған білімдерінді одан әрі дамыта, күрделендіре отырып жаңа машық, дағдыларды меңгересіңдер. Дене тәрбиесінен қажетті біліктілік пен дағдыларды меңгеру — әрбір жасөспірімнің міндеті. Себебі кез келген елдің болашағы оның халқының, соның ішінде, жастарының денсаулығы мен күш-қуатына байланысты. Олай болса, мектеп оқушыларының денсаулығы — елдің де, қоғамның да байлығы деген сөз. Сондықтан ел Президентінің Қазақстан халқына арнаған «Қазақстан—2030» Жолдауында осы міндеттерді шешуге арнайы назар аударылып, келешекте Азия барысына айналатын еліміздің іргесін нығайтатын қазіргі жас ұрпаққа зор сенім білдірген.

Жас буын өз еліне пайдасын тигізу үшін — дені сау, күшті әрі төзімді болуы тиіс. Бұған дене тәрбиесі сабағы арқылы және сабақтан тыс кезде жеке машықтану арқылы қол жеткізуге болады.

«Денсаулық — зор байлық», «денсаулығыңды күт» деген сөздерді күнде естіп жүргенмен, оған мән бермейтіндер бар. Денсаулыққа жүрдім-бардым қарауға болмайды. Әрбір азамат өз денсаулығының қамын өзі ойлауы керек. Осы мақсатта мектепте дене шынықтыру сабақтары мен әртүрлі іс-шаралар өткізіледі. Бірақ бұлардың бәрі дененің қалыпты дамып, жетілуіне ойдағыдай әсер ете алмайды. Сол себепті де сендердің дене шынықтыру жаттығуларымен ұдайы және жеке айналысуларың керек. Денені шынықтыру үшін таза ауа, күн сәулесі, су сияқты табиғат факторларын үйлестіре пайдалану қажет. Шынығу — денсаулықты сақтаудың және оны нығайтудың ең қолайлы жолы. Шыныға білу, яғни денсаулықты нығайту өздеріңе ғана байланысты.

Дене шынықтыру жаттығулары организмнің жұмысына жағымды әсер етіп, ақыл-ой қызметін жақсартады және денсаулықты нығайтуға жәрдемдеседі. Бағдарлама бойынша оқулыққа енгізілген дене жаттығуларын жеке-дара жаппа, машықтанған жағдайда нәтижеге жетуге болады.

9-сыныпта ақылдарың толысып, өз беттеріңмен ойлау қабілеттерің артады. Бұл жаста сыртқы дүниедегі болып жатқандарды ғана емес, сонымен бірге өз денелерің мен жан дүниелеріңде болып жатқан өзгерістерді де ой елегінен өткізе бастайсыңдар. Осы тұста дене тәрбиесінен теориялық сабақтар мен практикалық жаттығулардың пайдасы зор.

Дене жаттығуларымен айналысқанда мұғалімнің көмегіне сүйене бермей, жүйелі түрде жеке-дара машықтануға үйренген жөн.

Дене шынықтыру жүйесінің негізінде 9-сыныпты бітірерде Президенттік сынама алдына алынады. Бұл сынамалардың негізгі мақсаты — оқушылардың дене даярлығын жақсарту. Оның талап көрсеткіштері де күрделі. Оны орындау үшін сабақта, секциялық сабақтарда және бос кездерінде көп еңбектенуге тура келеді. Олай болса, іске сәт!

Авторлар

І тарау. ТЕОРИЯЛЫҚ МӘЛІМЕТТЕР

1. Жан-жақты дене даярлығы деңгейін арттыратын жаттығулар

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

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

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

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

Орташа деңгейдегі жүктемелер (жүгіру, спорт ойындары, т.б.) жіліншік, жілік, аяқ пен қол ұзындығының өсуіне әсер етеді, ал шамадан тыс жүктемелер (ауыр атлетикамен, күреспен, батпан, кір тастарын көтерумен айналысу) сүйек ұзындығының өсуін біршама баяулатады (дәлірек айтсақ, өсу қарқынын тежейді), бірақ оның есесіне, спорттың бұл түрімен айналысқандардың көпшілігі денелі, шымыр болып өседі. Өсіп келе жатқан организмге

түсетін дене жүктемелері заңдылықтарын білу дене сүйектеріне белгілі дәрежеде әсер етуге мүмкіндік береді.

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

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

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

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

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

Даярлық жаттығуларын пайдаланғанда, төмендегі жүйені сақтаған жөн:

- 1) арқа бұлшық еттерін динамикалық жұмысқа қосатын керіліп-созылу түріндегі жаттығулар;
- 2) қол мен аяққа арналған, асылып тұруға негізделген жаттығулар;

- 3) кеудені аяққа қарай еңкейту жаттығулары;
- 4) аяққа арналған жаттығулар;
- 5) бүйірге қарай қисаю арқылы немесе айналу және бұрылу түріндегі кеудеге арналған жаттығулар;
- 6) қол, аяқ және дене арқылы жасалатын қимылдардың үйлесімділігіне арналған жаттығулар;
- 7) тапсырма түріндегі жаттығулар;
- 8) денеге жалпы әсер ететін жаттығулар (жүгіру, бір орында тұрып секіру, тез жүрелеп отыру, т.б.).

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

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

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

2. Организмнің жүйелі қызмет етуіне дене жаттығуларының әсері және оған түсетін жүктемені реттеу

Дене жаттығуларының негізгі мақсаты — дене дамуына көмектесу, денсаулықты нығайту. Күнделікті тұрмыс-тіршілікте, оқу барысында толып жатқан іс-әрекеттер мен қозғалыстар жасалады. Осы қимыл-қозғалыстар адам организмiне белгілі бір дәрежеде әсер етеді. Ал арнайы іріктеліп алынған дене жаттығулары жекелеген дене мүшелерінің қалыптасып дамуына, жетілуіне ғана әсер етіп қоймайды, сонымен бірге жалпы организмнің жүйелі түрде қызмет атқаруына көмектеседі. Адам денесінің барлық мүшелерінің өзара әрекеттестігіне және сабақтар мен жеке жаттығуларда түрлі қимылдардың өте көп болуына байланысты организм тұтас жұмысқа тартылады.

Әрбір жаттығу оқушы организмiне белгілі бір дәрежеде әсер етеді. Бұл әсер өте күрделі әрі әртүрлі болады және барлық мүшені қамтиды. Оқушылар дене жаттығулары-

мен жеке-дара айналысу кезінде көп күш жұмсауы мүмкін. Сондықтан да жаттығуларды саналы түрде мөлшерлеп, денеге түсетін жүктемені бірте-бірте өсіріп отыру керек. Жалпы дене жаттығуларымен жеке-дара айналысудан бұрын мұғаліммен ақылдасып алған жөн.

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

Жеке жаттығуларды орындаған кезде және сабақ үстінде денеге түсетін жүктемеден шаршаудың сыртқы белгілері байқалады. Шаршаудың басты белгілеріне: жаттығуды одан әрі орындауға селқос қарау, зейіннің шұғыл төмендеуі, жаттығуларды орындау техникасының нашарлауы, дененің қызынуы немесе босансуы, беттің қызарып немесе бозара бастауы, маңдайдың терлеуі, аяқ-қолдың дірілдеуі, т.б. жатады. Мұндай жағдайда жаттығудың түрін өзгертіп демалу керек немесе жаттығуды аяқтау үшін сабақтың қорытынды бөліміне көшу қажет.

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

Сонымен бірге жекелеген жаттығуларды орындаған кезде, мысалы, арқанға өрмелеп шыққанда, қолдың бұлшық еттерінің шаршауы, реттік (саптағы) жаттығулар жасаған кезде зейіннің төмендеуі, т.б. санасқан жөн. Сондықтан денеге түсетін жүктемені мөлшерлеу қажет. Сондай-ақ дене мүшелерін бірқалыпты, кезек-кезек демалдыру үшін, бұлшық еттердің жекелеген топтарына және организмнің жекелеген мүшелеріне түсетін жүктемені де өзгертіп отыру керек.

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

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

Дене жаттығуларымен айналысқан кезде денеге түсетін жалпы физиологиялық жүктемені мөлшерлеу үшін төмендегі жайттарды есте сақтаған жөн:

- 1) берілген жаттығуларды қайталауды көбейту немесе азайту;
 - 2) жаттығуларды орындау уақытын немесе ұзақтығын көбейту немесе азайту (мысалы, жүгіру, секіру);
 - 3) жаттығуларды орындаған кезде бастапқы қалыпты күрделендіру немесе жеңілдету (мысалы, алға және артқа қарай еңкейген кезде қолды бүйірге таяну, бастан жоғары көтеріп ұстау);
 - 4) жаттығуларды орындаған кезде, мысалы, гимнастикалық таяқпен, батпанмен, гүрзілермен, нығыздалған доппен жаттығулар жасаған кезде аяқ, қолға салмақ түсіру;
 - 5) осы мақсатқа өз денесінің салмағын пайдалану (мысалы, жүрелеп отыру, қолмен жоғары көтерілу) немесе өзінің серіктесімен бірге қарсыласу жаттығуларын жасау;
 - 6) жаттығулардың формасын (бағытын, жаттығудың аралығын, бір мезгілде жасалуын, бірте-бірте орындалуын) немесе сипатын (жүйкеге, бұлшық еттерге күш түсуін, шапшаңдығын, қарқынын, ырғағын) өзгерту.
- Сонымен бірге жаттығуды орындаған кезде мынадай тәсілдерді пайдалану қажет:
- денеге бірден шұғыл жүктеме түсіруден сақтану үшін бастапқыда бір-екі көмекші жаттығу жасаған жөн;
 - ауыр жаттығулардан және бұлшық еттерге көп күш түсіретін жаттығулардан кейін денені босаңсытатын жаттығуларды орындау керек;
 - статикалық жаттығуларды динамикалық жаттығулармен алмастыру қажет; шағын, жеңіл жаттығуларды күрделі жаттығулармен алмастыру керек;
 - жеке бұлшық ет топтарына түсетін ауырлықты кезектестіріп отырған жөн (мысалы, қолға арналған жатты-

гулардан кейін кеуденің бұлшық еттеріне немесе аяққа арналған жаттығуларды орындау); ең маңызды жаттығуларды тың кезде, сабақтың бірінші жартысында орындауға тырысу қажет; оларды назарды көп аударуды қажет етпейтін жаттығулармен жиі алмастырып отырған дұрыс. Жаттығулардың әртүрлі болуы шаршатпайды, мұны берілетін жүктемені мөлшерлеу кезінде еске алу керек. Денеге түсетін жүктемені әр сабақ сайын бірте-бірте арттырған жөн, жүктемені мөлшерлеген кезде, оның жүйелі болуын мейлінше сақтап отыру керек. Ер балаларға арналған жаттығулармен салыстырғанда, қыз балаларға арналған жалпы (бірқатар жаттығуларда) және жекелеген мүшелерге түсетін жүктеме жеңілдірек болуы қажет.

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

3. Өзін-өзі бақылаудың қарапайым дағдылары

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

Өзін-өзі бақылаудың міндеттері:

- өз денсаулығына, дене жаттығуларының гигиенасына өте мұқият қарауды үйрену;
- жеке және қоғамдық тазалықтың қажетті дағдыларын қалыптастыру;
- дене жаттығуларымен айналысуда өзін-өзі бақылаудың қарапайым әдістерін меңгеру;
- өз бойындағы өзгерістерді күнделікке тіркеп, бағалай білуді үйрену;

- дәрігер және дене тәрбиесінің мұғалімімен өте тығыз байланыста болу;
- дәрігерлік тексерудің қорытындыларын толықтыру және нақтылау;
- өзін-өзі бақылау нәтижесіндегі мәліметтерді дене дамуының дәрежесі мен деңгейін және денсаулық жағдайын анықтау үшін пайдалана білу.

Өзін-өзі бақылау негіздерін үйрене отырып, оны күнделікті өмірде пайдалана білу қажет.

Дене шынықтырумен айналысу кезеңінде арнайы күнделік жүргізу — өзіне-өзі бақылау жасаудың ең қолайлы түрі. «Қандай көрсеткіштерді алу керек? Оларды қалай есептеу қажет? Өзін-өзі бақылау күнделігін аптасына неше рет толтыру керек?» деген сұрақтарға жауап берелік.

Өзін-өзі бақылауды 3-сыныптан бастауға болады. 3—4-сынып оқушылары ұйқы, төбет, бой мен салмақ секілді төрт көрсеткішті негізге ала отырып, өзін-өзі бақылаудың ең қарапайым әдістерін пайдалана алады. 5—6-сыныптар үшін жоғарыда айтылғандарға қоса өзін-өзі сезіне білуді, көңіл күйді, сонымен бірге тамыр соғысы мен тыныс алуды өлшеуді қосуға болады. 7—8-сыныптар үшін жаттығуға құлшынысты, қол күші мен өкпе сыйымдылығын бақылауды қосымша енгізу керек. 8—11-сыныптар үшін шаршау мен жұмыс қабілеттілігін бақылауды, жарыстар мен байқау нәтижелерін (мысалы, Президенттік сынамаалар нормативтерін) қосымша енгізуге болады.

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

Күнделік қойылған міндеттер мен оқушылардың жас мөлшеріне байланысты толтырылады. Төменгі сынып оқушылары күнделікті аптасына бір рет, жоғары сынып оқушылары екі-үш рет, ал күн сайын жаттығатын оқушылар үнемі толтырып отыруы керек. Егер бір не соған ұқсас өзге бір жаттығу организмге қалай әсер ететіндігін білгін келсе, онда жаттығуға дейін (тыныштық жағдайда) және жаттығудан кейін бақылау жасалады; жаттығудан (жарыстан) кейін организм қалпына келген-келмегендігін білу үшін үнемі бақылау жүргізу қажет.

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

Дене шынықтыру сабағының барысында дәрігер немесе дене тәрбиесінің мұғалімі оқушылардың өзін-өзі бақылау күнделігін үнемі тексеріп отыруы және оған талдау жасауы қажет.

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

Әдетте, дене шынықтырумен айналысқан әрбір адам сергектік, өз күшіне сенушілік, қуаныш сезімдеріне бөленеді. Көңіл күйі: *жақсы көңіл күй, қанағаттанарлық, қанағаттанарлықсыз* деп бөледі.

Ұйқы жұмыс қабілеттілігін қалпына келтіруге жағдай жасайтындықтан, демалыстың жақсы түрі болып табылады. Ұйқыны бақылай отырып, оның сипатын да анықтай білу керек. Оянғаннан кейін тыныққандық пен сергектік сезіміне бөленетін тез ұйықтап кетуді, ештеңені сезбей ұйықтауды, жайбарақат ұйықтауды қалыпты ұйқы деп есептейді. Жаттығулар, жарыстар, сынақтар мен оқудың күрделі кезіндегі ұйқы 9 сағаттан кем болмағаны жөн. Қалыпты ұйқы сергектік пен жұмыс қабілетінің артуына өкеледі, күш-қуатты толықтырады. Ұйқының қанбауы, ұйқысыздық, жиі ояну, қорқынышты түс көру, ұйықтап тұрғаннан кейінгі қалжырау оқу тапсырмаларының шамадан тыс көп болуынан, жүйке жүйесінің шаршауынан

және шамадан тыс жаттығудан болуы мүмкін. Күнделікке ұйқының сапасы мен ұзақтығы туралы мәліметтер тіркелуі керек.

Шаршау — бұл жұмыс қабілеттілігінің төмендегенін сипаттайтын, іс-әрекет нәтижесінде туындайтын организмнің әлсіреуі. Жаттығулар мен жарыстарға үздіксіз қатысу (кейде бірнеше апта бойына) көп күш жұмсауды талап етіп, жүйкені титықтатады. Шаршағанда жұмыс қабілетінің төмендейтіндігі түсінікті. Спорттық режімді сақтағанда, жеткілікті демалғанда, қалыпты ұйқы мен тамақтану нәтижесінде жас спортшылардың организміндегі жұмсалған күш-қуат қалпына келеді. Шаршау жағдайы күнделікке әрбір сабақтан кейін: *шаршаған жоқпын, аздап шаршадым, қатты шаршадым; жаттығудан кейінгі келесі күнге: шаршағандық жоқ, өзімді-өзім сергек сезінемін немесе толық демалғаным жоқ, аздап шаршағандық бар, елеулі шаршағандық бар* дегендей жазылады.

Жұмыс қабілеттілігі денсаулық жағдайы, дене дамуы, жаттығқандығы мен дене даярлығы деңгейі, сонымен бірге шаршаудың аз болуы мен күш-қуаттың қалпына келуіне байланысты. Бұл екі процесс (шаршау мен қалпына келу) өзара біріне-бірі себепші болады. Сөйтіп, жаттығу процесі мен одан кейінгі демалатын кезең организмнің функционалды мүмкіндіктерін кеңейтетін және жұмыс қабілеттілігін арттыратын біртұтас процесті құрайды. Күнделікке жұмыс қабілеттілігін *жоғарылады, орташа, төмендеді* деп белгілейді.

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

Дене шынықтырумен айналысуға немесе жаттығуға құлшыныс денсаулығы мықты балалар мен жасөспірімдерге тән. Дене шынықтыру және спортпен айналысуға деген құлшыныс — денсаулықты нығайту мен тұрмыс-тіршілікке

қажетті әрекеттерді арттырудың өте маңызды көрсеткіші, керісінше, мұндай ұмтылыстың болмауы — қажудың, көп жаттығулардың белгісі. Бақылау күнделігіне *рақат, бәрібір* («ықылассыз»), *ықылас жоқ, селқостық, спортпен айналысуды жеккөрушілік* (допты тіпті көргім келмейді) деп белгілейді.

Өзін-өзі бақылау мақсатындағы дене дамуы мен оның өзгерістерін бақылауда іс жүзінде бой, салмақ, кеуденің және белдің өлшемі секілді антропометриялық көрсеткіштер пайдаланылады. Бұл мәліметтерді өкпені (тыныс алудың жиілігі), жүректі (жүрек соғысы) және бұлшық ет жүйесін (қолдың күшін өлшеу) зерттеумен толықтыруға болады.

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

Дене шынықтырудағы жаттығу әсерінің нәтижелерін мынадан білуге болады:

- 1) сергектік, өзін тамаша сезіну;
- 2) сергіткен қатты ұйқы;
- 3) шаршаудың аз болуы және күш-қуаттың қалыпқа келуі;
- 4) ақыл-ой және жұмыс қабілеттілігінің артуы;
- 5) жаттығу мен жарысқа қатынасуға деген құлшыныс;
- 6) асқа төбеттің ашылуы;
- 7) дене салмағының артуы;
- 8) күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділік секілді дене қасиеттерінің жақсаруы;
- 9) өкпе сыйымдылығының өсуі;
- 10) спорттық нәтижелердің жақсаруы.

Өзін-өзі бақылау. Қолайлы әдістер және құралдардың көмегімен өз денсаулық жағдайын жүйелі түрде бақылап

отыру жаттығу барысының тиімділігін, ондағы мүмкін болатын жүктемені анықтауға және қажет болса, жаттығу реттілігін өзгертуге мүмкіндік береді.

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

Тамырдың соғуын бақылауды жаттығу барысында (өзіне оңтайлы ауырлық күшті анықтау үшін) және ол аяқталғаннан кейін (қайта қалпына келу мерзімін анықтау үшін) жүргізеді. Орта есеппен 10—30 мин шамасында бастапқы қалыпқа келуге болады. Жылдам қалыпқа келу — жақсы жаттыққандықтың көрінісі және организм жағдайының маңызды көрсеткіші болып табылады.

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

Екінші бөлімінде асқа деген төбеттің болу-болмауы, ұйқының жағдайы, жұмыс қабілеттілігі, т.б. жалпы жағдайдың сипаты, денеге түскен жүктеменің көлемін белгілейді (1-кесте).

рын дұрыс мөлшерлеу, қалыпқа келудің өз мәнінде болуы, жаттыққандық жұмыс қабілеттілігіне міндетті түрде әсер етеді. Еңбек ету қызықты, тартымды болады. Белгілі бір жұмыс көлемін аз уақытта, аз күш жұмсап қана орындауға болады, іс-қимылда белсенділік танытылады.

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

4. Президенттік сынағалардың мақсаты мен міндеттері, нормативтік талаптарды тапсыруға арналған даярлық

Президенттік сынағалар — бұл бақылау нормативтері арқылы халықтың оқуға, еңбек қызметіне дене тәрбиесі даярлығының және жастардың әскери қызметке даярлығының жалпы деңгейін айқындайтын жаттығулардың (сынақтардың) жиынтығы.

Президенттік сынағалар Қазақстан Республикасында тұратын әрбір азаматтың дене тәрбиесі дайындығына қойылатын нормативтік талаптардың негізі болып табылады.

Президенттік сынағалардың мақсаты — салауатты өмір салтын насихаттау, халықты дене тәрбиесі және спортпен жүйелі түрде шұғылдануға тарту, өз денсаулығын және өмірдің әртүрлі кезеңіндегі дене тәрбиесі дайындығының деңгейін айқындауда оның қажетін қанағаттандыру.

Президенттік сынағалардың негізгі міндеттері — дене жаттығулары құралдары арқылы халықты сауықтыру және дене тәрбиесінің жай-күйін бағалау, оқушы жастарды оқу, еңбек және әскери қызметке дайындау болып табылады.

9-сынып оқушылары үшін сынағалар дене тәрбиесі даярлығының екі деңгейінен — *Президенттік деңгей* мен *ұлттық даярлық деңгейінен* тұрады.

1. *Президенттік деңгей* жан-жақты дене тәрбиесі даярлығы бар дені сау адамдар үшін арналған.

2. *Ұлттық даярлық деңгейі* оқу, жұмыс орны немесе тұрғылықты жері бойынша да спорттық секцияларда, топтарда, командаларда дене тәрбиесі және спортпен жүйелі түрде айналысатын адамдар үшін арналған.

Президенттік сынағалар нормативтерін тапсыруға дәрігердің рұқсаты бар, спортпен ұйымдасқан түрде немесе өз бетінше айналысатын барлық тілек білдірушілер қатыса алады.

Президенттік сынағалар нормативтерін орындауға әзірлік оқушылар үшін мектептегі оқу сағаттары және оқудан тыс дене тәрбиесі — сауықтыру және спорттық жұмыстар барысында жүзеге асырылады.

Сынағалардың түрлері және оларды орындаудың шарттары.

1. 60, 100, 1000, 2000, 3000 м-ге жүгіру. Стадионның жарық жолында немесе кез келген тегіс жерде өткізіледі.

2. *Тұрған орнынан ұзындыққа секіру.* Кез келген тегіс жерде өткізіледі.

3. *Белтемірде тартылу.* Бастапқы қалыпта белтемірді тік қолмен ұстап асылып, аяқты еденге (жерге) тигізбей орындалады. Иек белтемірден жоғары өтсе, жаттығу есептелінеді. Асылып тұрған қалыпта 5 секундтан артық демалуға (тоқтап қалуға) және тербеліп тартылуға рұқсат етілмейді.

4. *Шалқалап жатқан қалыпта кеудені көтеру.* Аяқты тізеден 90°С бұрышқа бүгіп, қолдарды иыққа қояды. Аяқтың табанын серігі ұстап тұру арқылы орындалады.

5. *Винтовкадан ату.* ТОЗ-8 немесе ТОЗ-12 үлгісіндегі кіші оқпанды винтовкалардан таянып жатқан қалыпта немесе бауды кере қолдану арқылы №6 нысана бойынша 25 метрлік немесе №7 нысана бойынша 50 метрлік қашықтықтан ату арқылы жүзеге асырылады.

ИЖ-38 үлгідегі пневматикалық винтовкадан ату. Түрегеп тұрған қалыпта үстелге не тіреуге сүйеніп, №8 нысана (спорттық) бойынша 5 метрлік қашықтықтан ату арқылы жүзеге асырылады.

Атыстар: 3 байқау, 5 есептік ату. Ату уақыты — 15 минут.

6. *Шаңғымен жүгіру.* Шамалы немесе орташа бедерлі жол салынған арақашықтықта өткізіледі.

7. Қол добын лақтыру. Кез келген тегіс алаңда 200 см биіктікте орналасқан көлемі 100×100 см-лік көлемдегі қалқанға допты лақтыру арқылы жүзеге асырылады.

Орындау техникасы, үйрету тәсілі, сынақты өткізу.

1. 60 және 100 м-ге жүгіру — жылдамдық қасиеттерін дамытатын сынақталар. 60 және 100 м-ге жүгіру стадионның жүгіру жолында немесе мәресі мен сәресі белгіленген тегіс және жүгіру қашықтығы мұқият өлшенген жерде өткізіледі. Төменгі старттан жүгіруге 4—6 оқушы қатысады. Сабақ кезінде және жарыстарда старт жалауша немесе старт пистолеті арқылы беріледі. Нәтижесі 0,1 с дәлдігі бар секундөлшеуішпен анықталады.

Дайындық жаттығулары:

а) аяқты жоғары көтеріп (10—15 м) жүгіру (2 рет қайталау);

ә) тіректен ұстап, санды жоғары көтеріп 5—7 с жүгіру (барынша тез жүгіру, 2 рет қайталау);

б) тіректің жанында жай бастап, кейін екпінді барынша көбейте 5—10 с жүгіру (30—45 секундтан кейін 2 рет қайталау);

в) сөреден (старттан) жүгіру — 15—25 м (45 с — 1 минуттік үзіліспен 3 рет қайталау);

г) ауыр заттармен 15—25 м жүгіру (3 рет қайталау);

ғ) мөреге келуді жетілдіру; біртіндеп екпін алу және мөреге жету (20—25 м, 3 рет қайталау);

д) қашықтықты уақыт есептеп жүгіріп өту — 1 рет;

е) 1—2-орындарды анықтау үшін бақылау жүгірістері және күшті жүгірушілердің жарыстары.

Нормативтерді тапсыру кезінде қашықтықты барынша тез жүгіріп өту керек.

1000, 2000, 3000 м-ге жүгіру — дененің шыдамдылық қасиеттерін дамытуға ықпал ететін сынақталар.

Жүгіру стадионның жүгіру жолында немесе мәресі мен сәресі белгіленген тегіс және жүгіру қашықтығы мұқият өлшенген жерде өткізіледі. Жоғарғы сөреден жүгіруге бір мерзімде 10—12 адам қатысады. Егер қажет болған жағдайда желе жүруге көшуге рұқсат етіледі, бірақ оқушылар қашықтықты мүмкіндігінше тез жүгіріп өтуі керек. Мөредегі уақыт дәлдігі 1 с дейінгі секундөлшеуішпен анықталады.

2. Орнынан ұзындыққа секіру — шапшаңдық, күштілік қасиеттерін дамытуға ықпал ететін сынама.

Сынама тегіс жерде орындалады. Секіріп түсу үшін жұмсақ жер қыртысы қажет. Сөре сызығы белгіленеді және рулетка немесе сантиметрлі таспаның (лентаның) көмегімен 5 және 10 сантиметрлік белгілер жасалынады.

Оқушылар сөре сызығына аяқтың ұшы өтіп кетпейтіндей етіп тұрады. Тізерлей беріп қолды алға, жоғары сермеп, аяқтармен жылдам серпіліс жасайды. Жерге екі аяқпен түседі. Нәтижені анықтау үшін сөре сызығынан бастап аяқтың өкпесі тиген аралық өлшенеді. Егер секіргеннен кейін тек бір қолды артқа тіресе, онда нәтижені өлшеу сөре сызығынан бастап, қол тиген сызыққа жақын аралық өлшенеді. Бірінен соң бірі екі секіріс жасалады және жоғарғы көрсеткіш (см) хаттамаға жазылады. Нәтиже 1 см-ге дейінгі дәлдікпен анықталады.

Дайындық жаттығулары:

а) бір орында бір және екі аяқтап секіру (оң, сол аяқпен 20 және екі аяқпен 40 рет, демалу аралығы — 40—60 с, 2-3 рет қайталау);

ә) секіртпемен секіру (100—120 рет, 2 рет қайталау);

б) алға жылжи отырып бір және екі аяқпен секіру — 10—15 м (2 рет қайталау);

в) тұғырға секіріп шығу (гимнастика орындығына, т.б.);

г) биік тұғырдан ұзындыққа секіру;

ғ) ауыр затпен ұзындыққа секіру (батпан, тас, ауыр белбеу, т.б.);

д) ауыр затпен бір орында секіру;

е) ұзындыққа нәтиже көрсетуге секіру.

3. Белтемірде тартылу — дене күшінің қасиетін дамытуға ықпал ететін сынама.

Белтемірді тік қолмен ұстайды (аяқ жерге тимеуі керек). Тартылу иекті белтемірдің жақтауына тигізумен орындалады. Белтемірде 5 секундтан артық тартылып тұруға және тербеліп тартылуға рұқсат етілмейді. Бүгіліп және басты артқа шалқайта орындалған тартылулар техникалық жағынан дұрыс деп есептелмейді. Тартылу саны есептеледі (қанша рет тартылғаны — 10, 15, т.б.).

Дайындық жаттығулары:

а) батпандармен, ауыр заттармен жаттығу. Алға еңкею, кеудені бұру, қолдарды тік ұстап айналдыру;

ә) ЖДЖ кешенін орындау (8—10 жаттығулар);

б) түрегеліп тұрып тартылу (аяқ тіреулі, бел жерге 45—40°С бұрышталған);

в) биік белтемірде екінші адамның көмегімен тартылу, алдымен өз бетінше 1—3 рет, сонан соң серіктесінің көмегімен 5—7 рет тартылу (3 рет қайталау);

г) белтемірде барынша көп тартылу (1-2 рет қайталау);

ғ) ауыр жүкпен тартылу (2—4 кг қорғасын белбеу немесе батпандар, 3—5 рет, 2 рет қайталау);

д) барынша жоғары нәтижеге (50—70%-дай) тартылу (2 рет қайталау);

е) қолды жартылай бүгіп, статикалық қалыпты ұстау (иық пен қолдың аралығы тек бұрыш болуы тиіс) — 15 с, 2 рет.

ж) нәтижеге тартылу.

4. *Шалқалап жатқан қалыпта кеудені көтеру — дене күшінің қасиетін дамытуға ықпал ететін сынама.*

Гимнастикалық орындықта немесе тегіс жерде шалқалап жатқан қалыпта орындалады. Аяқты тізеден 90°С-қа бүгеді. Аяқтың табанын екінші адам ұстап тұрады, қолдарды иыққа қояды. Бастапқы жағдайды жаттығушы қабылдағаннан кейін: «Дайынсың ба?» — деген ескерту жасалып, «Баста!» деген пәрмен беріледі. Бұйрықпен бірге секундөлшеуіш те іске қосылады. 1 минут өткен соң: «Токта!» — деген бұйрық беріледі.

Дайындық жаттығулары:

а) аяқтарды алға тіке сермеу, әр аяқпен 15—20 рет (30—45 секундтік үзіліспен 2 рет қайталау);

ә) орындық, еденде отырған жағдайда:

— тік аяқтарды сермеу (жүзудегі Кролль әдісі бойынша аяқты тіремей 12—15 реттен 2 рет қайталау); аяқтарды тізеден бір мезгілде бүгіп, тізені кеудеге тигізу (12—15 реттен 2 рет қайталау);

— қоссырыққа (брусья) немесе кез келген тіренішке сүйеніп, 8—10 рет аяқты тік ұстап жоғары көтеру (2 рет қайталау);

— тізеден бүгілген аяқты кеудеге тигізгенше көтеру (8—10 рет, 2 рет қайталау);

— аяқты тік ұстап, бұрыш жағдайына дейін көтеру (8—10 рет, 2 рет қайталау);

— бұрышты 3—5 с ұстап тұру (2 рет қайталау);

б) қолдарды жанға жіберіп, шалқалап жатқан қалыптан:

— оң және сол аяқты кезекпенен көтеру, әр аяқты 15—20 реттен;

— тік аяқтарды көтеру (10—15 рет, 2 рет қайталау);

— денені көтеру (10—12 рет, 2 рет қайталау);

в) аяқтарды айқастырып, шалқалап жатқан қалыптан кеудені көтеру, қолдар белде (10—12 рет, 2 рет қайталау):

— қолдарды иыққа қойып, кеудені көтеру (10—12 рет, 2 рет қайталау);

— қолдарды желкеде ұстап, кеудені көтеру (10—12 рет, 2 рет қайталау);

— қолдарды жоғары көтеріп, кеудені көтеру (6—8 рет, 2 рет қайталау);

г) қолдардың қалпы түрлі нұсқада болғанда нормативтерді орындау (қол жоғары көтерілген сайын денені көтеру соншалықты қиын (8—10 рет, 2 рет қайталау);

д) уақытты есептеп, нормативті тұтас орындау.

5. *Винтовкадан ату — қаруды пайдалану және ату дағдыларының бастапқы негіздерін үйрететін әскери қолданбалы сынама.*

Ату арнайы жабдықталған тирде кіші оқпанды ТОЗ-8 және ТОЗ-12 винтовкаларымен жатып немесе бауды қолдану арқылы 25 м қашықтықтағы №6 нысанаға немесе 50 м қашықтықтағы №7 нысанаға ату арқылы жүзеге асырылады.

ИЖ-38 түріндегі пневматикалық винтовкамен үстелге сүйеніп тұрып 5 м қашықтықтан №8 (спорттық) нысанаға атады. Қаруды қалай қолдану керектігі, сондай-ақ ату кезіндегі қауіпсіздік ережелерімен алдын ала таныстырылады.

Нысаналарды дайындағаннан кейін оқушылар ату шебіне келеді. Олардың әрқайсысына байқау атуы үшін үш оқтан беріледі. Ату жетекшінің рұқсат етуі және қатаң қадағалауы арқылы орындалуы тиіс. Бұдан кейін нысана ауыстырылады. Оқушылар ату шебіне орналасып, бес оқтан алады, сөйтіп, есептік атуларды орындайды. Байқау атуы үшін нысаналарды ауыстыруға, есептік атулар жүргізуге барлығы 15 мин беріледі. Ату көрсеткіші оқ тиген ұпай санымен өлшенеді. Олар жарыстың хаттамасына енгізіледі.

6. Шаңғымен 3000 м-ге жүгіру — дененің шыдамдылық қасиетін дамытуға ықпал ететін сынама.

Жарыс ережелеріне сәйкес шамалы немесе орташа ойлы-қырлы бедері бар жол салынған қашықтықта өткізіледі. Жарыстар мен сабақтар ауаның температурасы 15°C-тан төмен болмаған жағдайда өткізіледі.

Қазақстанның оңтүстік өңірінде, құрал-жабдықтар жетіспеген оқу орындарында шаңғымен жүгіру 6 минуттік жүгіру-жүрумен алмастырылады. 6 минутта барынша көп қашықтықты жүріп өту керек.

Жүгіру-жүру стадионның, саябақтың, орманның, т.б. жерлердің жүгіру жолдарында өткізіледі. Дайындық тәсілі 1, 2, 3 км-ге жүгіруге ұқсас.

7. Доп лақтыру — дәлдікті, үйлесімділікті дамытуға ықпал ететін сынама.

Винтовкадан атуға мүмкіндік болмаған жағдайда қолданылады. Салмағы 150 гр допты лақтыру кез келген тегіс алаңда өткізіледі. Тигізу үшін 100×100 см көлемдегі 200 см биіктікке ілінген нысана пайдаланылады. Сынаманы қабылдау үшін сөре сызығы белгіленіп, керекті қашықтыққа нысана орнатылады. Оқушылар алдымен орнында тұрып екі байқау, содан соң екі есептік лақтыруды орындайды. Нысанаға доптың тиюі белгіленіп отырылады (бар-жоқ).

Дайындық жаттығулары:

- а) барлық бұлшық ет топтарына арналған жалпы дамыту жаттығулары;
- ә) иық буындарын айналдыратын қол қимылдары;
- б) оң, сол қолдарымен лақтыруды бейнелеу;
- в) ұсақ тастарды, үйеңкі жаңғақтарын (оң, сол қолдарымен) қашықтыққа лақтыру;
- г) теннис добын жерге ұру (оң, сол қолдарымен). Доп барынша биік шоршуы қажет;
- ғ) допты қашықтыққа лақтыру (оң, сол қолдарымен);
- д) допты нормадан екі есе жақын қашықтыққа лақтыру (оң, сол қолдарымен);
- е) допты нормадан 3—5 м қашығырақ нысанаға лақтыру;
- ж) нормативтерді орындау.

8. Жүзу — су ішіндегі әрекеттердің дағдылары мен дененің шыдамдылық қасиеттерін дамытуға ықпал ететін сынама.

Жүзуден сынама жаттығуын өткізу немесе тапсыру бассейнде, сондай-ақ жай тоғандарда (көл, өзен), арнайы жаб-

дықталған орында қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып өткізілуі тиіс. Жүзе білмейтіндерге «Жүзу білмейтіндерге он сабақ» тәсілі бойынша сабақ ұйымдастырылады. Сабақтар мен сынаманы қабылдау судың температурасы +20°C-тан төмен, ал ауаның температурасы +22°C және одан жоғары болған жағдайда өткізіледі. Кез келген тәсілмен жүзуге рұқсат етіледі. Уақыт дәлдігі 0,1 секундқа дейін.

Сынамаларды тапсыруға дайындық және орындау оқу жылы бойында жүзеге асырылады. Жылдамдық, күштілік және шыдамдылықты сынау жарыстары оқу жылының соңында бір күнде өткізіледі.

Мысалы: 2009 жылдың 15 мамырында жасөспірімдер арасында президенттік сынама жарыстары өткізіледі.

1-топ — 60 м-ге жүгіру;

2-топ — орнынан ұзындыққа секіру;

3-топ — белтемірде тартылу.

Содан соң жарыс түрлері өзгертіледі. Бұл спорт түрлері бойынша жарыстар біткен соң барлық қатысушылар 3000 (2000) м-ге жүгіруге жасақталады.

Күннің екінші жартысында немесе ертеңіне қыздар үшін жарыс өткізіледі. Өткізу кестесі жасөспірімдерге ұқсас. Шаңғы, жүзу және ату жарыстарын оқу бағдарламасына сәйкес бірнеше сабақтан кейін өткізген жөн.

Сұрақтар мен тапсырмалар

1. Дене мүсіні дегенді қалай түсінесіңдер? Оған нелер жатады?
2. Шаршауды білдіретін белгілерді атаңдар.
3. Өзін-өзі бақылауды қалай түсінесіңдер?
4. Президенттік сынамалардың мақсатын қалай түсінесіңдер?
5. Президенттік сынамалардың Ұлттық деңгейі және Президенттік деңгейі қандай адамдарға арналған?
6. Жаттығулардың санын біртіндеп арттырыңдар.
7. Жылына екі рет (күзде және көктемде) бойдың ұзындығын, дененің салмағын, т.б. өлшеп тұрыңдар.

Есте сақтаңдар!

1. Организмнің қалыпты өсіп дамуы мен қызмет істеуі үшін іріктеп алған дене жаттығулары әртүрлі болсын.
2. Шамадан тыс жүктемелер бойдың (сүйек ұзындығының) өсуін тежейтіндігі естеріңде болсын.

II тарау. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

1. Қауіпсіздік және жарыс ережелері

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

Жеңіл атлетика сабағындағы қауіпсіздік ережелері. Жеңіл атлетика сабағында басты көңіл аударатын мәселе — жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік. Сондықтан да мұғалім де, оқушылар да барлық жабдықтар мен снарядтардың жарамдылығы мен қауіпсіздігін мұқият қадағалауы қажет.

Жеңіл атлетика сабақтарында мынадай қауіпсіздік ережелері сақталуы керек:

1. Дене шынықтырумен және спортпен шұғылданған кезде табаны резеңке аяқкиім кию керек.
2. Қысқа қашықтықтарда тек қана өз жолымен жүгіру қажет. Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды.
3. Ойлы-қырлы жерлерде кездескен кедергілерден (тас, құлаған ағаш, бұта, төмпешік, т.б.) аспай-саспай өтуді есте сақтаған жөн.
4. Жүгіру, секіру, лақтыру алаңдарын (секторларын) көлденең кесіп өтуге рұқсат етілмейді.
5. Тырма мен күректі сабақ өтілетін жерде қалдыруға болмайды. Тырма, күрек, т.б. жабдықтардың үшкір жағын (басын) төмен қаратып қою керек.
6. Спорт құралдарын лақтырғанда (граната, диск, найза), серпігенде (ядро), лақтыру, серпу бағытында адамның болмауын қадағалап, бақылап алу қажет.
7. Ұзындыққа, биіктікке секіретін алдында шұңқырдағы құмды қопсытып алу керек.
8. Лақтырушының оң жағында тұруға, құралдарды рұқсатсыз алуға болмайды.
9. Серпіген ядроны қағып алуға болмайды және серпіген кезде жерге түсіріп алудан сақтану керек.

10. Жауын-шашынды күндері лақтыратын құрал-жабдықтарды мұқият сүртіп, құрғатқаннан кейін пайдалану қажет.

Оқушыларға алаңды сағат тіліне қарама-қарсы бағытта айналып жүгіруге рұқсат етіледі; ұзындыққа секіргенде, алдыңғы секіруші секіретін шұңқырдан кеткеннен кейін ғана келесі бала секіре алады; екпін алып биіктікке секіргенде, сол және оң жақтан екпін алып жүгіру кезегін сақтау қажет; допты және гранатаны лақтырар уақытта, жаттығушыларды екі топқа бөліп, қарама-қарсы тұрғызуға болмайды, мұғалімнің пәрмені бойынша бір бағытқа лақтыруға болады, доптар мен гранаталарды жинау пәрмен арқылы ғана жүзеге асырылады.

Ауа райы салқын болған жағдайда (+15⁰-тан төмен болса) жеңілдеу жаттығу костюмін кию қажет. Кроссовка немесе кеды — жеңіл атлетика үшін ең ыңғайлы аяқкиімдер.

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

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

Екпін алып секіретін орында 45 метрдей жүгіру жолы, секіріп түсетін 6×8 м шұңқыр болуы керек. Шұңқырдағы қопсытылған құмның тереңдігі 40—50 см шамасында болады.

Граната лақтыратын орынның ені — 10 м.

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

Қысқа, орта және ұзын қашықтықтарға жүгіру. Жүгіру техникасын үйренуге қолайлы болу үшін спортшының қимыл-қозғалысын шартты түрде: *сөреде тұру, сөрелік екпін алу, қашықтықта жүгіру және мәреге жету* деп айырып қарастырады.

Қысқа қашықтыққа жүгіруде төменгі сөреден шығу қолданылады. Сөреден бұлай шығу жүгіруді жылдам бастау мен қашықтықтың аз ғана қиындысында (20—25 м) жоғары шапшаңдыққа жетуге мүмкіндік туғызады. Сөре қалыбының (колодка) төмендегідей ретте орналасуы ең оңтайлы әдісі болып табылады: оң аяғы орналасатын алдыңғы қалып сөре сызығынан 25—35 см, артқы қалып 70—85 см қашықтықта орнатылады. «Сөреге!» деген пәрмен бойынша жүгіруші артта тұрған аяғының тізесін жерге тигізе, табандарын сөре қалыбына тірейді және керілген саусақтарына тіреле, қолдардың арасын иық кеңдігіндей ашып, сөре сызығының бойына қояды.

«Дайында!» пәрмені бойынша жүгіруші иықтарын алға шығара, жамбасын көтереді. «Дайында!» пәрмені берілгенде жүгірушінің қалпы орнықты болуы және жамбас иықтан біршама биік көтерілуі керек. Дене салмағының елеулі бөлігі қолдарға түскеніне қарамастан, табандар қалыпқа орнықты, мықты тірелуі тиіс. «Дайында!» пәрмені бойынша жүгіруші еркін түрде демді ішке тартып, өзінің барлық ойын жүгіруді уақтылы және дұрыс бастауға жинақтап, дем шығаруды кідірте тұрады.

Сөредегі төрешінің белгісінен (пистолеттің атылуынан) кейін жүгіруші бір мезгілде сөре қалыбынан итеріле, қолдарымен жылдам және қуатты қозғалыс жасайды. Алғашқы екі-үш адымда жүгіруші итерілу кезінде аяқтарды толық жазуға ұмтылып, табандар жүгіру жолынан онша биік көтерілмеуін де қадағалауы тиіс.

Сөрелік екпін алуда адымның ұзындығы жүгіру шапшаңдығымен бірге біртіндеп өседі. Өйткені қысқа қашықтыққа жүгіру екпіні өзгермейді десе де болады, адымның ұзындығы тұрақты болғаннан кейін шапшаңдықтың артуы кідіреді.

Толық еркін қозғалыс, бұлшық еттердің бос ұсталуы қысқа қашықтыққа жүгіру техникасының маңызды талаптарының бірі болып табылады.

Өзге қашықтыққа жүгірулермен салыстырғанда, қысқа қашықтыққа жүгіруде адымның ұзындығы біршама үлкен болады. Жақсы жүгіретіндерде ол 8—9 табанның ұзындығындай және жүгірушінің әдеттегі адымынан 30—40 см-дей артық болады. Дегенмен де жүгіруді жаңа бастағандар адымды жасанды түрде созып, жүгіру екпінін азайтып алмауы керек.

200 және 400 м-ге жүгіруде спортшы сөреге бұрылыстан шығады. Сол себепті де, бастапқы қиындыны тіке жолмен жүгіру үшін сөре қалыптары жүгіру жолының бұрылысқа жанасатын сыртқы шетіне орналастырылады. Бұрылысқа жеткенде жүгіруші кеуденің солға еңкеюін арттыра бастайды және осы жаққа қарай аяқ табандарын сәл-пәл бұрады. Шапшаңдық жоғары және жолдың бұрылысы көп болған сайын кеуденің еңкеюі де соншалықты көп болмақ.

Тура жолға шыққаннан кейін жүгіру шапшаңдығын біршама арттыру мүмкін болады.

Мәреге жақындағандағы жүгірушінің негізгі міндеті — жүгірудің жоғары шапшаңдығын сақтау. Бұл үшін қолдардың сілтену екпінін арттырып, артқы аяқпен итерілуі күшейтіп, аяқты жиі алып, мәре сызығын қиып өту керек. Мәре таспасына айрықша ұмтылыс жасау — мәре сызығына бірнеше жүгіруші қатар келгенде өте маңызды.

Орта және ұзын қашықтыққа жүгіргенде, қай сөреден (төменгі, жоғарғы) шығу онша маңызды емес. Әдетте, спортшылар жоғарғы сөреден жүгіруді пайдаланады. Бұл ретте жүгіруші оң аяғын сөре сызығына, сол аяғын артқа қояды. «Дайында!» пәрмені бойынша ол аяғын бүгіп, кеудесін алға еңкейтеді. Кейбір спортшылар тұрған қалпын орнықтырып, алдағы тұрған аяққа қарама-қарсы жолға қолын тірейді. 800 м-ге жүгіруде төменгі сөре жиірек пайдаланылады.

Жүгірудің басталуы қысқа қашықтыққа жүгіргендегідей болғанымен, тек күш жұмсау қарқыны біршама аз болады. Кеудені жылдам тіктеу керек. Қашықтықтың артуына байланысты шапшаңдық азаяды. Сондықтан күшті үнемдеу қажет. Орта және ұзын қашықтыққа жүгіру техникасын жетілдіру — жүгіру шапшаңдығы мен спортшының күшін үнемдеу арасындағы оңтайлы арақатынасты орнықтыру жолымен жүреді.

Қашықтықтың арту шамасына қарай адымның ұзындығы азаяды. Орта қашықтыққа жүгірушілердің адымының ұзындығы әдеттегі адымынан 15—20 см, ал ұзын қашықтыққа жүгірушілерде 10—15 см артық болады. Сонымен бірге тірелу фазасының ұзақтығы біртіндеп артады және дененің еңкею бұрышы көбейеді. Қысқа қашықтыққа жүгірушілерде, ол шамамен 75°-ты, орта қашықтыққа жүгірушілерде 80°-ты және алыс қашықтыққа жүгірушілерде 85—87°-ты құрайды.

Орта және ұзын қашықтыққа жүгіруде аяқты, алдымен табанның ұшымен, кейін бүкіл табанға түсіре басып, икемді түрде жүзеге асырылуы керек.

Серпілу кезінде жамбас кішкене алға беріледі, мұның өзі бұлшық еттердің күшін жақсы пайдалануға мүмкіндік береді. Осы фазаның ақырғы сәтінде сілтенетін аяқтың сирағы итерілетін аяқтың санының қатарында болады. Ұшу фазасында серпілуді орындаған аяқтың бұлшық еттері аз да болса босаңсиды.

Қол мен иық белдеуінің қимылы жүгірушінің тепендікті сақтауына көмектеседі. Олар бұлшық етке көп күш салмай орындалуы тиіс.

Орта және ұзын қашықтыққа жүгіруде тыныс алу ырғағы елеулі маңызға ие. Шапшандық төмен болғанда, 6-адымда бір рет тыныс (демді ішке тарту және шығару) алынады.

Шапшандық артқан сайын тыныс алу жиілігі көбейеді. Бір тыныс 4, кейде 2 адымның өзінде алынады.

Мәре сызығына ұмтылыс мәреге 150—300 м қалғанда, қашықтықтың соңында жылдамырақ жүгіруге ауысудан тұрады. Бұл ретте жүгіру барысында шапшандықты жоғалтпас үшін өз күшін артық бағалаудың қажеті жоқ. Мәреге ұмтылған кезде терең тыныс алу мен қан айналымын қамтамасыз ету үшін қол алға-артқа қарай күшті сілтенуі керек. Керулі таспаға секіріп ұмтылудың қажеті жоқ. Ең дұрысы — мәре сызығынан жылдам жүгіріп өту. Мәреге бірнеше жүгіруші қатар келген жағдайда иықты тез бұру қажет.

Эстафеталық жүгіру кезінде таяқша тек қолдан-қолға беріледі. Эстафета таяқшасын лақтырып беруге болмайды. Таяқшаның қолдан түсіп кетуі жарыс ережесін бұзғандық болып саналмайды, алайда оны тек түсіріп алған жүгіруші ғана көтеріп алуы керек. Таяқшаны берген қатынасушы

өзінің қозғалысымен өзгелерге кедергі келтірілмейтін жағдайда ғана жолдан шыға алады.

Тосқауылмен жүгіру бойынша жарыс кезінде тосқауылдың жанымен жүгіріп кетуге және тосқауылды тыс жерден аттап өтуге болмайды. Тосқауылды құлатып кету немесе оларға тиіп кету ережені бұзғандық болып саналмайды.

Ұзындыққа екпін алып секіру. Жүгіріп екпін алатын жердің ұзындығына шек қойылмайды. Жүгіретін жолдың ұзындығын әркім өзі өлшеп алуына болады. Екпін алып жүгіру жылдамдығы неғұрлым жоғары болған сайын, ұзындыққа секіру қашықтығы соғұрлым артады. Жүгіру жылдамдығы серпілу кезеңіне жеткенде ең жоғары деңгейге көтерілуі керек. Жерден көтерілу кезінде жылдамдық төмендемеуі тиіс. Әдетте, жерден серпілу сәті кенеттен жасалған сияқты болып көрінеді. Жерден көтерілу кезінде серпілген аяқ дереу тіктеле жазылып, денені жоғары өрі алға қарай лақтырғандай әсер қалдырады.

Жерден бір аяқпен серпіліс жасаған кезде екінші тізені бүге ілгері сілтенген аяқ жоғары өрі алға қарай бағытталады. Бұл сәтте серпілетін аяқ әлі де артта болады. Бірақ бұл — қас қағымдық сәт. Ол сәл бүгілген қалыптан сілтенген аяққа қарай тез жақындай береді. Сөйтіп, екі аяқтың тізесі бір деңгейге келіп, кеудеге жақындайды. Тізе кеудеге жақындаған кезде кеуде тізеге қарай бүгіледі. Бұл да — қас қағымдық сәт. Өйткені тізенің кеудеге жақындаған сәтінен тізенің жазылып, аяқтың алға созылу сәті басталады. Осы мезетте жерге түсуге әзірлене бастау керек.

Жерге екі аяқпен бір мезетте түсу керек. Жерге түсер сәтте жерден жеңіл серпіліс жасау үшін екі табан қатар қалыпқа келеді. Сонда жерге түсу кезінде болатын салмақ екі аяққа тең бөлінеді. Жерге қатты түспеуге қолдың көп көмегі тиеді: жерге түсуге жақындағанда, қол алға аяқтың басына қарай созылады да, кеуденің алға шығуын тездеті отырып, дереу кейін өкетіледі. Ұзындыққа секіргенде, тақтайшадан серпіледі (1, 2-суреттер). Егер тақтайшаның жанынан немесе оны басып өтіп секірсе, онда бұл секіріс есептелінбейді. Өтіп кету серпілу орнын шектеп көрсететін пластилин немесе құм жолағында қалған ізден көрінеді. Секіріп жерге түскеннен кейін қатынасушы шұңқырдан алға қарай немесе бір жаққа қарай шығып кетуі қажет. Егер ол артқа қарай шегініп шыкса, онда секіру есепте-



1-сурет

лінбейді. Сәтті секірісті төрешінің: «Есепте!» деген пәрменінен кейін өлшейді. Сәтсіз секірісте төреші тарапынан: «Ескерілмейді!» деген пәрмені беріледі. Секіру нәтижесі секірушінің кез келген дене мүшесі шұңқырда (құмда) қалдырған жақын маңдағы ізінен бастап өлшенеді.

Өлшеу серпілетін орынға рулетканы тіке тарту арқылы өлшенеді, бұл ретте ұзындықты өлшейтін құралдың (рулетканың) нөлдік белгісі секірушінің түскен жеріне қойылады (2-сурет). Ұзындыққа секірудегі барлық нәтижелер тұтас сантиметрмен анықталады (нәтижені аз жағына дөңгелектей отырып). Әрбір секіруші үш рет қана секіреді. Есепке ең жоғарғы көрсеткіш алынады. Кімнің нәтижесі жоғары болса, сол жеңімпаз болып есептеледі. Егер екі немесе одан да көп қатынасшылар бірдей нәтиже көрсетсе, онда кейінгі секірулерде кімнің көрсеткіші жақсы болса, сол жеңімпаз деп танылады.

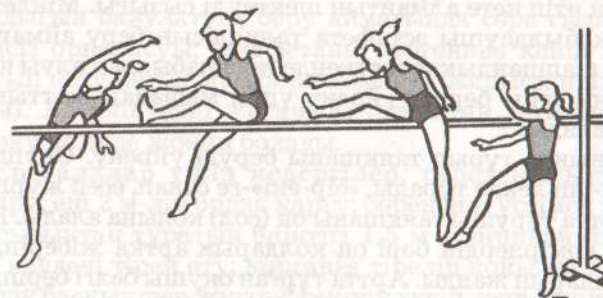
Биіктікке екпін алып секіру. Кергінің бастапқы биіктігі неше сантиметр болатындығы жарыс ережесінде жазылады. Жоғарғы көрсеткіш көрсету үшін кергінің биіктігі 1 см сайын көтеріледі. Секіруші бастапқы биіктіктен төмен емес, кез келген биіктіктен секіруді бастауына болады. Секіруге алған шақырылғанда, спортшы қандай биіктіктен секіруді бастайтындықтарын мәлімдеуге құқықты. Екпін алып жүгіретін жердің ұзындығына шек қойылмайды. Әрбір биіктікке орнатылған кергіден өту үшін үш рет секіруге болады. Егер спортшы белгіленген биіктіктегі кергіден үш



2-сурет

секірісте де өте алмаса, онда әрі қарай жарысты жалғастыра алмайды. Берілген биіктіктегі бір немесе екі секіріс сәтсіз болса, онда қалған екі немесе бір байқау әрекетін келесі биіктікте пайдалануға болады. Бір аяқпен ғана серпіліп, кергіден өткенде ғана секіру дұрыс деп есептеледі (3-сурет). Егер кергі секіру кезінде құлап қалса, жарысушы кергінің астынан өтіп кетсе немесе бағанды айналып кетсе, секіру есептелінбейді. Егер секіру сәтті болса, онда аға төреші: «Есепте!» — деп пәрмен береді. Егер секіруші кергіге тиіп кетіп, ол тербеліп тұрса, онда тербелу қашан тоқтағанша, төреші пәрмен беруді кідірте тұрады. Егер секіру сәтсіз болса, төреші: «Есептелінбейді!» не болмаса, «Жоқ!» деген пәрмен береді. Ең жоғарғы биіктікті меңгерген қатынасшы жеңімпаз болып есептеледі. Екі немесе бірнеше қатынасшының нәтижелері тең болса, байқау әрекетін аз жасаған қатынасшы «жеңімпаз» деп танылады. Егер бұл көрсеткіш те тең болса, алдыңғы биіктіктерде байқау әрекетін аз жасаған қатынасшы жеңімпаз болады.

Доп лақтыру бойынша жарыстар ережесі. Лақтыруда да екпін алып жүгіретін жердің ұзындығы шектелмейді. Допты лақтырған спортшының нәтиже өлшенетін сызықтан аттап өтіп кетуіне болмайды. Допты лақтыру ені 10 метрлік дәлізде жүргізіледі, ол ақ сызықпен белгіленеді. Жарысқа төрешілер салмағын тексеруден өткізген доп қана қолданылады. Төрешінің рұқсатынсыз допты лақтыруға болмайды. Әр қатынасшы допты тек үш рет қана лақтырады. Доп лақтырғаннан кейін бақылау сызығынан өтіп кетсе, төрешінің рұқсатынсыз лақтырылса, дәлізден шы-



3-сурет

ғып кетсе, лақтырылған жоқ деп есептелінеді. Лақтырылу қалшықтығы доптың түскен жері мен бақылау сызығының арасындағы тура қашықтық бойынша өлшенеді. Өлшеу кезінде нөлдік белгі доптың түскен жерінде болады. Нәтиже аз жағына дөңгелектене отырып тұтас сантиметрмен анықталады.

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

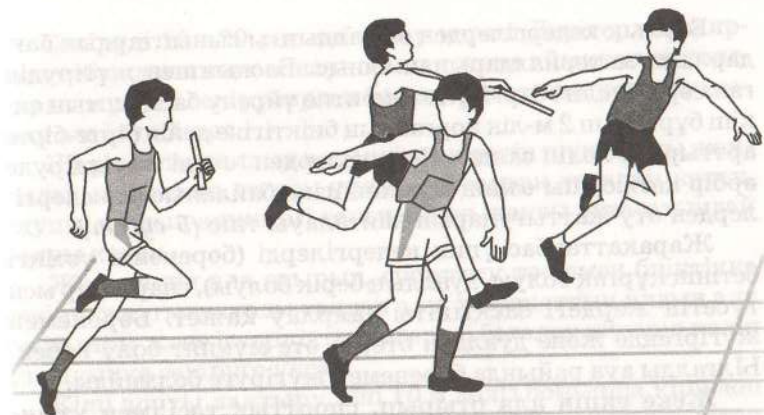
2. Кейбір жарыс мақсатындағы жаттығуларды меңгерудегі іскерлік пен дағдылар

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

Эстафеталарды беру. Эстафета таяқшасын алдыңғы (қабылдаушы) жүгірушінің оң қолына төменнен оң немесе сол қолымен береді (4-сурет). Таяқшаны беру үш сызықтан тұрады: 20 м қашықтықта қабылдаушы тұратын сөрелік, беруші кесіп өтетін сызық, қабылдаушы жүгіре бастайтын аралық (гандикаптық) және соңғы берушіден эстафета таяқшасын қабылдап алмайынша қабылдаушының өтіп кете алмайтын шектеулі сызығы. Міндет мынада: қабылдаушы эстафета таяқшасын беру аймағында елеулі шапшаңдыққа жеткенде ғана қабылдап алуы керек.

Таяқшаны беруді үйрену үшін мынадай жаттығулар орындалады:

1. Орында тұрып таяқшаны беруді үйрену. Оқушылар екі-үш лекке тұрады, «бір-екі»-ге санап, есеп жүргізеді. Артта тұрушы таяқшаны оң (сол) қолына алады. Бірінші нөмірлердің бәрі оң қолдарын артқа жіберіп, алақандарын жаяды. Артта тұрған оқушы белгі беріп, алда тұрған оқушының қолына таяқшаны ұстатады, ол өз кезегінде келесі балаға береді. Таяқша бастаушыға жет-



4-сурет

кеннен кейін барлығы да бір мезгілде кейін бұрылады және таяқшаны беру кері бағытта басталады.

2. Бұл да сондай, бірақ жүріс кезінде орындалады.
3. Бұл да сондай, тек баяу жүгіріс кезінде атқарылады.
4. Оқушылар жанындағы жүгіру жолдарының санына қарай командаларға бөлінеді. Беру аймақтары сызылады. Өр команда өздігінен жаттығады.
5. Эстафеталық жүгіруден жарыс өткізіледі.

Елеулі қателер: кедергілер алабында орындалатын элементтердің бірінің орындалмауы; қозғалыс қимылдары техникасының бұзылуы.

Көп кездесетін қателер: таяқшаның ортасынан ұстау; эстафетаны қабылдаушының таяқты қолынан түсіруі; эстафетаны беруге дейін таяқшаны берушінің жүгіріс шапшаңдығын баяулатуы; беру аймағында сөре сызығының тиімсіз орналасуы; эстафетаны бергеннен кейін жолдан шығып кету (ережені бұзған команда жарыстан шығарылады). Қателіктерді жоғарыда айтылған жаттығуларды үйрену кезінде жоюға болады.

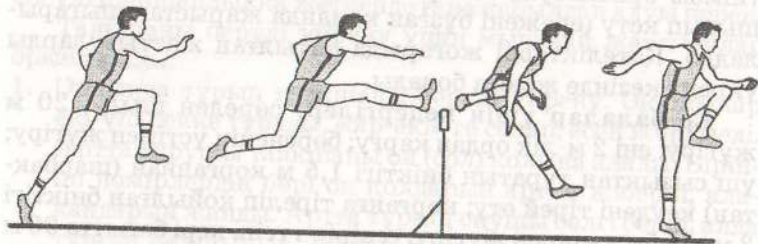
Ер балалар үшін кедергілер: сөреден шығу; 20 м жүгіру; ені 2 м-лік ордан қарғу; бөрененің үстімен жүгіру; үш сызықтан тұратын биіктігі 1,5 м қорғаннан (шарбақтан) кеудені тірей өту; қорғанға тіреліп қойылған биіктігі 2 м-лік басқышпен жүгіру; секіріп түсіп, кері бағытта 30 м жүгіру.

Барлық кедергілерден өту алдыңғы сыныптардың бағдарлама материалдарынан таныс. Басқышпен жүгірудің ғана ерекшелігі бар. Бұл элементке үйрену басқыштың еңкіш бұрышын 2 м-лік қорғанның биіктігіне дейін бірте-бірте арттыруға келіп саяды. Кедергілерден өтуді жетілдіруде әрбір қатысушы өзінің мүмкіндігіне байланысты кедергілерден өту жаттығуларын қайталауы тиіс (5-сурет).

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

Жеке екпін ала отырып, спорттық тәсілмен ұзындыққа секіру. Жеке екпін алып жүгіруді 13—22 метрлік белгіден бастайды. Екпін алуды бар екпінмен орындап, серпілуді қолайлы жерден жасау керек. Серпілетін жерге жетпей немесе бақылау сызығынан асып кетсе, онда жүгірудің бастапқы белгісін ілгері немесе кейін жылжытуға болады. Осы жаттығуды қайталау арқылы серпілетін орынға тұрақты түрде түсуге қол жеткізіледі. Содан кейін жүгіру жолының ұзындығын рулеткамен немесе табан санымен өлшейді. Келесі сабақтарда екпін алудың белгіленген жерінен жүгіріп, секіруді жалғастырады. Екпін алатын жердің қашықтығы ауа райы және секірушінің жағдайына байланысты өзгеруі де мүмкін.

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



5-сурет

Секіруді 15—20 рет қайталау керек. Дәрігерлік даярлық тобындағы немесе науқасынан жаңа айыққан оқушыларды мұндай секірулерден босату немесе жаттығулар санын азайту қажет.

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

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

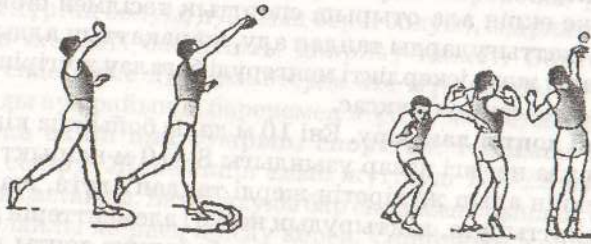
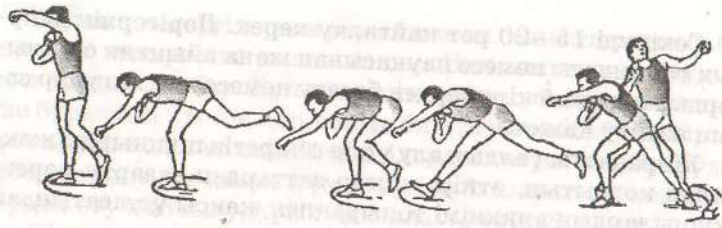
Кіші допты лақтыру. Ені 10 м дәліз бойынша кіші доп лақтыруда негізгі назар ұзындығы 8—10 м қашықтықтан жеке екпін алып жүгіретін жерді таңдап алуға, шапшандығын арттыруға, лақтырудың негізгі элементтерін жетілдіруге аударылады. 10 м-лік дәліз бойынша допты лақтыру біліктілігін меңгеру үшін өртүрлі нысаналар мен бағыттар бойынша лақтыру жаттығулары қолданылады. Дәліздің ені бастапқыда 20 м-лік етіп алынып, ол бірте-бірте 3 м-ге дейін азайтылады. Жүгіру шапшандығын (баяу жүгірістен жоғарғы шапшандыққа дейін), оның қашықтығын (3 қадамнан 20 қадамға дейін), доптың салмағын (200 г-ға дейін), нысанаға дейінгі қашықтықты (10 м-ден 20 м-ге дейін) өзгертуге болады.

Осылардың әрқайсысының қайталау саны 25—35 ретке дейін жеткізіледі.

Даярлық тобындағы немесе науқасынан жаңа айыққан оқушыларға ауырлық түсірмеу үшін екпін алудың ұзындығын азайтады немесе жаттығуларды бір орында тұрып-ақ орындайды.

Жарақат алып қалмау үшін доптарды мұғалімнің рұқсаты бойынша тек бір бағытқа ғана лақтыру керек. Допты лақтырғанда, еркін және тез сілтеуді қалыптастыруға тырысу керек.

Ядроны серпу. Ядроның салмағы: ерлер үшін ядроның салмағы — 7 кг 257 г, әйелдер үшін ядроның салмағы — 4 кг. Балалар үшін салмақ азайтылады. Ядроны шеңберде тұрып итеріп, серпіп лақтырады. Шеңбердің бұрыш мөлшері — 60°C. Ядроны бір орында тұрып та, адымдап та лақтырады (6-сурет). Ядро серпілетін шеңбердің диаметрі 2 м 13,5 см болады. Ядроны серпіген кезде шеңбердің ал-



6-сурет

дыңғы бөлігінің ортасында осы шеңберді жауып тұратын ақ түске боялған кертпе ағаш орнатылады. Бұл қимылдың әрекетін шектейді. Кертпе ағаштың биіктігі — 10 см, ал ішкі жақ шетінің ұзындығы 1 м 22 см болуы керек.

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

Ойынға қатынасшылар мен ойын көрушілер лақтырудың нәтижесін жақсы бағдарлау үшін қашықтықты көрсететін бірқатар доға сызықтар (сектор) сызылады. Доға сызықтардың ұзындығы 6—7 м-ден 14—15 м-ге дейін, әрбір метрден кейін сызылады. Ядроны серпу үшін 18×15 м көлемдегі алаң жеткілікті. Серпудің нәтижесі тек ядро сектордың ішіне түскенде ғана саналады.

Найза лақтыру шеңберден емес, ені 7 м ағаш тақтайда өткізіледі. Найзаны лақтырған кезде оның ұшу бағыты тиісті сектордың аумағымен шектеледі, ал граната және доп лақтырған кезде дәлізбен шектеледі.

Найза — дәл ортасы жіпшен оралған металл снаряд. Ерлер үшін найзаның салмағы — 800 г, ұзындығы — 280 см,

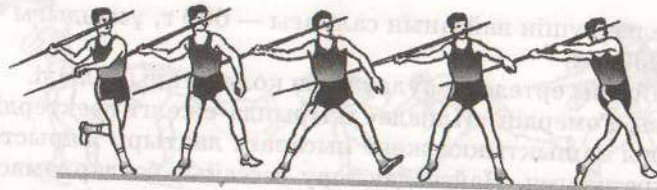
ал әйелдер үшін найзаның салмағы — 600 г, ұзындығы — 220—230 см.

Найзаны ертеде аң аулау үшін қолданғаны белгілі.

Ұлы Гомердің «Илиада» жырында ежелгі гректердің найзаны қашықтыққа және нысанаға лақтыру жарыстары суреттелген. Найза лақтыру бессайыс бағдарламасы бойынша б.з.д. 708 жылы олимпиадалық ойындарға кіргізілген. 1886 жылы Швецияда найза лақтырудан қазіргі заманғы алғашқы жарыс өтті. Бұл жарыста А. Вигерт найзаны 35,81 м-ге лақтырған. 1906 жылы Олимпиаданың жаңа бағдарламасына бірінші рет найза лақтыру енгізілді. 1908 жылы найза лақтыру техникасы заңдастырылды. Онда найза лақтырушының жүгіріп екпін алу қашықтығына шек қою тоқтатылды. 1912 жылы найза лақтырудан бірінші дүниежүзілік рекорд анықталды. Э. Лундквист дүниежүзінде алғаш рет найзаны 78,01 м-ге лақтырды.

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

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



7-сурет

Найза, граната немесе доп лақтырған кезде жүгіріп келетін жолдың ұзындығы 25 м-ден кем болмайды, ал оның ені 1 м 25 см болу керек. Ең соңғы 5—6 м-де жол 4 м-ге дейін кеңейтіледі.

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

2-кесте

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

Қозғалыс қасиеттерін дамыту. Шыдамдылықты дамыту үшін, шамамен төмендегідей жаттығулар пайдаланылады. Баяу жүгіріс: қыз балалар 5 мин-қа дейін, ер балалар 8 мин-қа дейін. Қайталап жүгіру: қыз балалар — 60 м

(4—6 рет), ер балалар — 80—100 м (4—6 рет). Секіртпемен бір орында секіру: қыз балалар — 1 мин-та 130—135 рет, ер балалар — 1 мин-та 135—145 рет. Секіру уақыты — қыз балаларға 2 мин-қа дейін, ер балаларға 3 мин-қа дейін. Әрбір екі жаттығудан кейін 10—15 секундқа арттырып отыруға болады.

Шапшаңдық, күштілік қасиеттерін дамыту: 1-2 минут аралық үзіліс жасап, әдеттегі қарқынмен ұзындыққа және биіктікке екпін алып секіру (15—20 рет); кіші доптарды қашықтыққа лақтыру және қабырғадан шоршытып лақтыру (20—40 рет); 1—3 кг-дық (іші нығыздалған) доптарды лақтыру (10—20 рет); 10—20 м-ге секірулерді араластырып жүгіру (4—6 рет); екі аяқты алмастырып секіру (20—40 рет).

Шапшаңдықты арттыру: 20—40 м-ге 6—8 рет қайталап жүгіру; шапшаңдықты үдетіп, 60—100 м-ге жүгіру; қашықтығы 60—100 м-лік кезеңдер (этаптар) болатын эстафета өткізу; 2—4 кедергілерден өтіп эстафеталық жүгіру.

Дәрігерлік даярлық тобында есепте тұратын және дәл сол кезде сырқаттанып тұрған оқушылар денеге түсетін ауырлық күшті 50%-ға дейін азайтуларына болады. Қайталап секіру мен жүгіруді жаттығу барысынан шығарып тастауға болады.

Сұрақтар мен тапсырмалар

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

Есте сақтаңдар!

- 1. Снарядтарды тек бір бағытқа, онда да мұғалімнің рұқсатымен лақтыру керек.
- 2. Сөреден жүгіріп шығу ережесін екі рет бұзған жүгіруші жарыс жолынан шығарылады.

3. Снарядты (доп, найза, ядро, граната, диск) қарама-қарсы тұрып лақтыруға болмайды.
4. Жүгіру жолында бәсекелестерге кедергі келтіруге болмайды.
5. Жеңіл атлетикалық сабақтарда қауіпсіздік ережелерін сақтаңдар.

3. Дала жарысы (кросс)

«Спорт падишасы» атанған жеңіл атлетиканың бір түрі — кросс.

Мектептегі дене тәрбиесінің бағдарламасы бойынша климат жағдайына байланысты шаңғы даярлығымен, конькимен айналысуға мүмкіндігі жоқ жерлерде кросспен айналысу қарастырылады.

Оқушылар дала жарысының организмге қаншалықты өсер ететінін білуі қажет. «Жүгіруші аяғымен ғана жүгіріп қоймайды, жүрегімен және өкпесімен де соншалықты жүгіреді» деген сөз бар. Бұл шындығында да солай. Организмді оттегімен қамтамасыз ету үшін жүрек пен өкпеге көп жұмыс жасауға тура келеді.

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

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

Дала жарысы дегеніміз — табиғи ойлы-қырлы жермен жүгіру. Жүгіргенде мыналар есте болу керек: шөбі жоқ тегіс жермен (соқпақпен, жолмен) жүгіргенде, төменгі сыныптарда айтылғандай тәсілдермен жүгіру қажет. Қатты жерде, мысалы, асфальтты жолда жүгірумен көп айналысқанда, сирақ еттерінің ауырғаны білінеді. Қатты жолда жүгіру жалпақ табанды балалар үшін қиын. Сол себепті, жүгірудің көп бөлігін онша қатты емес жерде өткізу керек. Бұлшық еттер мен буындарға артық күш түссе, мұның өзі елеулі ауруға себепші болады. Қашықтықта кездесетін түрлі табиғи кедергілерден өтерде өте мұқият болу қажет. Аяқ жерге сәтсіз тисе, тізе буындарының, тобықтың зақымдануы немесе өзге де жарақаттар алып қалуы мүмкін. Қалың шөп өскен жермен жүгіргенде, аяқты шұңқырға, тесікке тығып алмас үшін жолға мұқият қарау керек. Дененің тұрақты

қалпын сақтау үшін аяқты өкшеден басып, ұшына қарай аудару қажет. Қалай болғанда да аяқты жерге тырпылда-тып баспай, жұмсақ басу керек.

Қыратқа, дөңнің баурайына көтерілерде, аяқтың ұшымен жүгіреді, кеудені ілгері еңкейтеді. Қол қозғалысқа белсенді түрде көмек беруі керек, қозғалыс кезінде оны ілгері жоғары ұмсындырады (8-сурет). Тік беткейге жүгіріп шығу қиын, сондықтан да жүріске ауысып және тіке немесе қиғаш жүрген дұрыс. Қыраттан түсерде шапшандық жылдам артады, алайда оны азайту қажет, өйткені күшті екпін алғанда, аяқ тепе-теңдікті сақтай алмай, жүгіруші құлауы мүмкін. Мұндайда кеудені кейін шалқайтқан дұрыс (9-сурет). Тіп-тік қырдан жүгірмей түскен жақсы. Қыраттан немесе тіктеу қырдан шапшандықты азайтпай-ақ түсуге болады, бірақ адым қысқа болсын. Баурайдағы тегістеу жерден жүгіріп түсуді екпін алу үшін пайдалануға болады. Қыраттан түсерде аяқты өкшемен басу қажет. Биік өскен шөптің бетімен жүгіргенде, аяқты жоғары көтереді, терең емес судан өткенде де осылай, тек адымның арасын шағын етіп жүгіру керек. Терендеу судан адымдап, жай жүріп өту керек.

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

Осындай әдіспен жолшыбай құлап жатқан ағаштардан да аттап өтуге болады. Өте жуан ағаштардың үстінен басып өтеді (10-сурет).

Жүгірудің бастапқы кезеңінде аяқтың ұшымен жүгіру ұсынылады. Бірақ жүгірушілердің көпшілігі, әдетте, толық-



8-сурет



9-сурет



10-сурет



11-сурет

тай табанмен жүгіреді. Тек қана даярлығы өте жақсы жүгірушілер ғана кростың барлық қашықтығын аяқтың ұшымен жүгіруге қабілетті. Жерге түйісу кезінде аяқ түзу жағдайда болады (немесе тізеден шамалы ғана бүгіледі).

Қозғалыс шапшаңдығы жүгіру адымдарының ұзындығына және жүгірудің екпініне байланысты. Қозғалыс екпіні — бұл 1 мин-тағы қозғалыстың саны. Шапшаңдықты арттыру қажет болса, адым кеңдігі мен екпінді арттыру керек.

Қыздырыну жаттығулары жеткіліксіз жасалса, бастапқы шапшаңдықта организмнің толықтай жұмысқа қосылуын қиындатады.

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

Кроссқа жоғарғы сөреден жүгіріп шығады (11-сурет).

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

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

Жүгіріс кезінде үйлесімділікті жетілдіру үшін төмендегідей жаттығуларды дайындық кезінде жасаған жөн:

- 1) тізені жоғары көтеріп жүгіру;
- 2) кібіртіктеп жүгіру;
- 3) жүгіріс кезіндегідей қолмен сілтеу қимылдарын жасау;
- 4) сирақты артқа қарай сілтеп жүгіру. Бұл жаттығуға секіртпені пайдаланған дұрыс;
- 5) басқышпен жүгіру;
- 6) ылдига қарай жүгіру;
- 7) секіріп жүгіру, көп қайтара ыршып секіру;
- 8) шалқалап жатып, жауырында тұрып немесе денені қолмен ұстап тұрып аяқпен жүгіру қимылдарын жасау;
- 9) шарбаққа, ағашқа тіреліп тұрып, бір орында жоғары шапшаңдықпен жүгіру.

Сұрақтар мен тапсырмалар

- 1. Дала жарысы дегеніміз не?
- 2. Дала жарысы организмнің қай мүшесіне елеулі күш түсіреді?
- 3. Қозғалыс шапшаңдығы неге байланысты?
- △ 4. Қыратқа, дөнге қарай шыққанда қалай жүгіру керек?
- 5. Неліктен бірқалыпты жүгірген дұрыс?
6. Дала жарысының әдісін жақсы меңгеру үшін бастапқы кезде орташа қашықтыққа жүгіріп үйреніндер.
7. Қыздырыну және жүгірудің бастапқы кезінде оңтайлы екпін мен адым ұзындығын дұрыс анықтап алындар.

Есте сақтаңдар!

1. Шөбі қалың өскен жермен жүгіргенде, жүгіру жолына қарап отырыңдар.
2. Беткейден жүгіріп түскенде денені біраз шалқайтып, екпінді аздап тежеу керектігін есте ұстаңдар.
3. Жүгірудің көп бөлігін жұмсақ жерде өткізуге тырысыңдар.

III тарау. СПОРТ ЖӘНЕ ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫ

1. Баскетбол

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

Баскетболды әрқайсысында 5 ойыншысы бар екі команда ойнайды. Әр команданың мақсаты — қарсыластың шығыршығына доп салу және екінші команданың оны өз шығыршықтарына салуына кедергі келтіру. Ойын уақыты аяқталған кезде көп ұпай жинаған команда жеңімпаз болып есептеледі.

Ойын алаңының көлемі сызықтарды шектейтін ішкі қырдан бастап өлшегенде, ұзындығы 28 м, ені 15 м болады. Ол беті тегіс, қатты болуы тиіс және онда кедергі келтіретіндей еш нәрсе болмауы қажет. Шығыршық көлемі 180 × 120 см-лік қалқан бағанадан 120 см қашықтықта бекітіледі.

Барлық белгі сызықтар бір түсті бояумен (мүмкіндігінше ақ) боялуы керек. Кез келген кедергі (команда мүшелері отыратын орындықты қоса есептегенде) ойын алаңынан кемі 2 м қашықтықта болуы тиіс.

Ортадағы сызық бүйірдегі сызықтың ортасынан жақтау сызыққа параллель жүргізіледі. Ол екі бүйірдегі сызықтан 15 см шығып тұруы керек.

Ойын алаңының ортасында радиусы 1,8 м шеңбер болады.

Айып добын лақтыру сызығы әрбір жақтау сызығына параллель сызылады. Оның ең шеті жақтау сызықтың ішкі қырынан 5,8 м қашықтықта, ал оның ұзындығы 3,6 м болуы керек.

Ойынның ережесі. Әр команданың бес ойыншысы ойын уақытында алаңда болуы тиіс және олар кез келген уақытта алмастырылуы мүмкін.

Ойын әрқайсысы 10 минуттық 4 кезеңнен тұрады. Бірінші және екінші кезеңнің (бірінші жартысы), үшінші және төртінші кезеңнің арасындағы және әрбір қосымша кезеңнің алдындағы үзілістің ұзақтығы 2 минутты құрайды.

Ойынның бірінші және екінші жартысының арасындағы үзіліс — 15 мин.

Төртінші кезеңдегі ойын уақытының аяқталуында есеп тепе-тең болса, онда есептің тепе-теңдігін жоюға қажетті ұзақтығы 5 минуттан қосымша кезеңдерге дейін ойын жалғаса береді.

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

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

Баскетбол сабағындағы қауіпсіздік ережелері. Баскетбол — бәсекелестік ойын, өйткені спорттық сайыс кезінде қарсыластар бір-бірімен бәсекеге түседі. Даярлықтың аздығы түрлі жарақаттарға әкеліп соқтырады: саусақты қайырып алу, буынды созып алу, т.б. Жарақаттардың алдын алу үшін төмендегідей жағдайларды есте сақтаған жөн:

- мұғалімнің рұқсатынсыз немесе мұғалімсіз доппен залға кіруге болмайды;
- баскетбол қалқанының астында отыруға болмайды;
- допты қағып аларда бас бармақты допқа қарсы бағыттауға болмайды;
- ойыншылардың ойын кезінде бір-бірін ұстауына, дөрекі қылық жасауына жол берілмейді;
- жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын бірыңғай талаптарды қатаң орындау керек: сапқа тұру, сапты өзгерту, қарсы қимылдар мен жеке бөсекелестік мөлшері, т.б.;
- алдын ала қыздырыну жаттығуларынсыз, әсіресе жаттығулар арасындағы көп уақыттық үзілістен кейін доппен жылдамдық жаттығуларына кірісуге болмайды;
- сабақ басталар алдында оқушылар алқа, сақина, сағат, сырға, т.б. жарақат алуға мүмкіндік тудыратын заттарды шешуі, қыз балалар шаштарын түюі қажет. Қауіпсіздікті сақтау үшін дене тәрбиесі сабағына арнайы спорт киімдерімен ғана қатысу қажет.

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

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

- тура жүгіру барысында аяқтың ұшымен итерілуді қадағалау;
- бір орнында тұрып жүгіруден өртүрлі қашықтыққа жүгіруге ауысу;
- бір аяқтан екінші аяққа секіруге ауысу арқылы жүгіру (белгілі жерге дейін), содан соң белгіленген межеге дейін жай жүгіру;
- сөреден 10—15 м-ге қайталап жүгіру;
- жай жүгіруден жылдам жүгіруге ауысу;
- өдеттегі жүгірістен артқа қарай жүгіруге ауысу;
- белгілі жерге дейін жүгіріс түрін және жылдамдықты өзгертіп жүгіру.

Бүйірге қарай жүру, жүгіру тепе-теңдікті сақтай отырып, қозғалыс бағытын тез арада өзгерту үшін қолданылады. Бүйірге қарай жүру, жүгіру әрқашанда қорғаныс ойынында қолданылады, себебі бұл тәсіл шабуылдаушының бағытына қарай қозғалуға және қарсы қимылдар жасағанда, доптан айырылып қалмау үшін өте қолайлы. Ең біріншіден, ол жанына және артқа орын ауыстыру үшін көп қолданылады.

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

Баскетболда кең көлемде тараған секірудің бір түрі — қозғалыста бір аяқпен серпілу, әсіресе секірудің бұл түрі допты беруде, лақтыруда көп пайдаланылады.

Секірулерді жетілдіру үшін қолданылатын жаттығулар:

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

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

Кілт тоқтауды жетілдіру үшін орындалатын жаттығулар:

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

Межелі жерге жетуді қысқарту, қарсыластың қарсы әдіс-қимылдарынан құтылу, бағытты өзгерту және қарсы-

ластан допты жабу үшін бұрылу әдістері қолданылады. Ойыншының бұрылыстағы қозғалысы циркульдің қозғалысына ұқсайды. Тірелетін аяқтың ұшы орнынан қозғалмайды, екінші аяқ өртүрлі бағыттан адымдар жасайды. Бұл әдіс қиын емес, бірақ ол үнемі дамытуды қажет етеді. Мұны мынадай жаттығулармен жетілдіруге болады:

- баскетболшы бастапқы қалыпта тұрып, өз еркімен алға және артқа бұрылыстар жасау;
- дәл осындай, бірақ бұрылысты көру арқылы жасау;
- жұппен орындау; шеңберде бірінші ойыншы екінші ойыншының алдына тоқтайды да, артқа бұрылады, екінші ойыншы орнында тұрады, бірінші ойыншы өрі қарай жаттығуды жалғастырады;
- екі қатармен арнайы белгіленген жерге дейін жүгіріп барып тоқтау, артқа бұрылу, алға қарай бұрылу, жүгірісті өрі қарай жалғастыру;
- жұппен орындау (біреуі доппен, екіншісі қорғаныста): добы бар ойыншы бұрылуды орындау арқылы допты қорғаушыға бермеу үшін жабады, қорғаушының міндеті — допты тартып алу;
- шығыршықтан кері қайтқан допты артқа бұрылу барысында ұстау және арнайы белгіленген жерге дейін допты алып жүру және беру.

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

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

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

Допты ұстауды және қолды ұсыну қалпын тексеру төмендегідей жаттығулар арқылы жүзеге асырылады:

- бастапқы қалыпта тұру қалпынан жылдам отырып, жерде жатқан допты екі алақанмен ұстап, қайтадан бастапқы қалыпқа келу. Түрегеліп тұрып допты алақанмен бірге өрі-бері қозғау;

- бұл да осындай, бастапқы қалыпта тұрып допты жерге тастау, еденнен шоршыған допты қайта ұстау;
- допты жоғары лақтырып, қайта ұстау;
- қарама-қарсы тұрған ойыншының лақтырған добын немесе қабырғадан қайтқан допты ұстау.

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

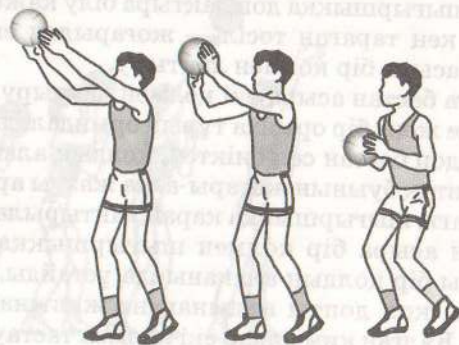
- кеудеден беру;
- төменнен беру.

Бастапқы қалыптың әрқайсысы екі қолмен және бір қолмен беру арқылы орындалады. Қазіргі баскетболда допты берудің кең тараған түрлері — кеудеден екі қолмен және иықтан бір қолмен беру. Бұл беруде допты дәл, тура, өртүрлі қашықтықтан жеткілікті шамадағы күшпен беруге болады. Допты бұлай беруді жетілдіру үшін мыналарды есте сақтаған жөн.

Екі қолмен кеудеден беру. Допты кеуде тұсында ұстайды, шынтақ төменде. Қолды алға сермеуіне байланысты доп алға қарай ұшады, осылай беру қолдың толық түзелуімен аяқталады (12-сурет).

Бір қолмен иықтан беру. Бастапқы қалыпта доп иық деңгейіндегі екі қолдың біреуінің алақанында, шынтақтан бұғулі тұрған қолда ұсталады. Қолды алға қарай созу арқылы доп лақтырылады да, алақанның қимылымен аяқталады. Осылай допты берудегі жетілдіру мынадай жаттығулар арқылы жүзеге асады:

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



12-сурет

үйрену; ойын кезінде туындайтын тактикалық міндеттерді ізденіспен шешу үшін, ойынды жүргізу мен әрекеттер жасаудың негізгі жүйелерімен танысу.

Ойынды тактикалық үйренуде төмендегідей реттілік сақталады: алдымен жеке тактикалық іс-әрекеттерді игеру, содан соң екі-үш ойыншының өзара топтық іс-әрекеті және командалық іс-қимылдарды үйрену. Осыған байланысты ойынның осы жүйесі үшін жеке және топтық әрекеттерге тән қимылдар нақтыланады.

Ойын тактикасын меңгеру үшін қорғаныс пен шабуылдың екі жақты өзара іс-қимылындағы кейбір тәсілдерді үйрену қажет. Бұл ойыншылардың қимыл-қозғалысын ынталандыратын немесе шектейтін белгілі бір шарттылықтарды жаттығуларға енгізуді талап етеді.

Шабуылдау тактикасы. Жеке іс-әрекеттер. Ойыншылардың доппен және допсыз әрекет етуі: допты ұстап алуға шығу немесе қарсыласын алаңдату мақсатында бос жерге шығу. Шабуылдаудың техникалық тәсілдерін орындаудың аз ғана қорының өзі жеке-дара әрекет етудің тактикасын үйренуге мүмкіндік береді.

Алдымен тәсілдерді қолдану амалдарын үйрену, кейін ойыншы осы тәсілді допсыз жасауды үйрену қажет, содан соң сол тәсілдің тактикалық жағына көбірек көңіл аударылатын жаттығуларды іріктеп алып үйрену керек. Бұл үшін жаттығудың екі нұсқасы берілуі мүмкін, оқушы оның біреуін ғана таңдап алады. Мысалы, оқушы допты алып келе жатып белгіге байланысты (қолды көтеру, т.б.) допты не мұғалімге береді, не шығыршыққа лақтыруды орындайды.

Жеке әрекеттерге үйренуде нақты ойындық эпизодта немесе өзара іс-қимыл жасауда кейбір тактикалық әрекеттердің тиімділігін анықтап алуларың керек. Өйткені осы уақытқа дейін жеткілікті мөлшерде техниканы меңгердіңдер. Мұғалімнің қоятын талабына шамаларың толық жетеді.

Топтық іс-әрекеттер. Бастапқыда шабуылшыларға қарағанда қорғаушылардың саны аз болады. Алдымен екі ойыншының өзара іс-әрекетін үйренген жөн. Бұл жаттығу ойыншылардың қалқанға алаңның бойымен жылжи отырып допты бір-біріне беру арқылы орындалады.

Командалық іс-әрекеттер. Командалық әрекеттерді үйрену белгілі бір қызметтерді ойыншылардың орындауымен байланысты. Командалық іс-әрекеттердің тиісті жүйе-

лері ойынның таңдап алған жүйесіне тән үйренген топтық қимылдарға негізделеді. Оларды үйрену үшін шабуылдың дамуына байланысты топтық әрекеттерді үйрене отырып уақтылы жүргізу керек. Кейін әрекеттерді (комбинацияларды) төмендегідей реттілікте үйренеді: а) ойыншылар алаңға әрекеттердің сипатына сәйкес орналасады; әрқайсысына нақты міндет, мүмкін болатындай өзара әрекет және қандай шешім қабылдау керектігін түсіну қажет; ө) ойыншылардың өзара әрекет етуі комбинациясының жалпы үлгісі жөнінде түсінікті қалыптастыру; б) шартты қарсы әрекет ететін қорғаушылар ойынға енгізіледі; в) қорғаушылар белсенді әрекет етеді; г) комбинация жаттығу ойындарында қолданылады.

Қорғану тактикасы. Қорғану әрекеттерін үйренудің қиындығы жетерлік. Өйткені олар шабуылшының әрекетіне байланысты анықталады.

Жеке іс-әрекеттер. Жақсы қорғану — дұрыс дербес әрекет жасауға байланысты. Қорғаныста жақсы ойнау біліктілігін меңгеру үшін қажетті негізгі қасиеттерге жатамындар: іс-қимылдың жылдамдығы, жағдайды бағалай білу біліктілігі, кез келген әрекетті барлық уақытта да орындайтындай дайын жағдайда бола білу, жігерлілік, топшылай білу, алаңды көре білу, бір әрекеттен екіншісіне жылдам ауыса білу біліктілігі. Бұл қасиеттер қорғану тактикасын тікелей үйренуде ғана емес, үйренудің барлық кезеңінде де меңгеріледі.

Жеке әрекеттерді үйрене отырып, бірінші кезекте добы бар және добы жоқ ойыншыға қарсы әрекет жасауды меңгеру қажет.

Топтық әрекеттер. Шұғылданушылар қауіпсіздендіру мен жылдам ауысуға үйренуі қажет.

Үлгі жаттығулар:

1. Бір шабуылдаушы және екі қорғаушы. Шабуылдаушы допты бір жақтау сызықтан екіншісіне алып жүреді. Екі қорғаушы бірінен соң бірі аралары алшақ қалыпта тұрады. Шабуылдаушыға жақын тұрған қорғаушы оған белсенді түрде қарсы әрекет жасайды. Қорғаушы қате жіберіп, шабуылдаушы одан өтіп кетсе, оларды бақылап тұрған екінші қорғаушы сол сәтте шабуылдаушымен жекпе-жек бәсекеге кіріседі.

2. Екі шабуылдаушы және екі қорғаушы. Шабуылдаушылар еркін қозғалып, допты бір-біріне бере отырып, алып

жүреді. Қорғаушылар олардан допты алуға әрекет жасайды. Қорғаушылар шабуылдаушыларды алмастырып ойнауға болады.

3. Үш шабуылдаушы және екі қорғаушы. Шабуылдаушылар өзара әрекет етуді қолдана отырып қарсы жақтағы қалқанға қарай қозғалады. Қорғаушылар кейін шегініп, айып добын лақтыру аймағындағы қажетті позицияны иемденіп, допты лақтыратын жақтағы шабуылдау шебін жабуға тырысады.

Командалық әрекеттер. Командалық әрекеттердегі бірінші жаттығулар үйреніп жатқан жүйеге қатыссыз. Ойыншылар қорғаныс шебін құра, кейін дұрыс қайтуға және әрқайсысы кімге қарсы ойнайтындығын шешуге бағытталуы тиіс. Өз пығыршығына қарай доп ауысқанда, әрбір ойыншы кімді ұстауы керектігіне қарамастан, қарсыласын кідіртуге тырысуы керек.

Қалқанға жақын маңдағы командалық қорғаныста әр ойыншының атқаратын қызметі (қауіпсіздендіретін оқушылары үшін жауапкершілік, орын ауыстырудың мүмкін болатындай нұсқалары) анық, түсінікті болуы қажет.

Үлгі жаттығулар:

1. Шабуылдайтын ойыншы беру мен алып жүруді қолдана отырып, қарсы жақтағы қалқанға қарай жақындап, допты лақтыру керек. Ауысу төмендегідей ретте орындалады: қозғалу жолының бойындағы оң және сол жағында тұрған ойыншылармен допты беру кезінде өзара әрекет жасау. Қорғаушы берілген доптарға қарсы әрекет жасайды және шабуылшының қозғалысына кедергі келтіре, оның допты қабылдап, беруіне мүмкіндік бермеуі керек. Осы жаттығуды екі қорғаушының бір шабуылдаушыға қарсы әрекет жасауымен орындауға болады.

2. Үйренушілер үш адамнан үш командаға бөлінеді. Барлық үш команда да бір қалқанға шабуыл жасайтындай жаттығу ойынын өткізеді. Олардың әрқайсысы көп ұпай жинауға тырысады. Бір шабуылдаушы командаға бірден екі команда қарсы әрекет жасайды.

Сұрақтар мен тапсырмалар

- 1. Баскетбол жылдамдық, ептілік қасиеттерін қалыптастыратын ойын екендігіне дәлелдер келтіріңдер.
- △ 2. Даярлықтың аздығы ойын кезінде нендей жағдайға әкеліп соқтырады?

- △ 3. Дағдыны қалыптастыруға арналған жаттығулардың қайсысын білесіңдер?
- 4. Шабуыл техникаларын атаңдар.
- 5. Допты шығыршыққа салу тәсілдерін атаңдар.

Есте сақтаңдар!

1. Ойын барысындағы түрлі қимылдарды әркім өз еркімен орындағанда ғана дұрыс жүзеге асатындығын ескеріңдер.
2. Баскетбол ойынына спорт киімдері түгел болғанда ғана қатысуға болады.

2. Волейбол

Мектепте ойналатын спорт ойындарының бірі — волейбол. Мектептің материалдық базасына әрі оқу бағдарламасына сай волейбол жалпы дамыту ойыны ретінде үйретіледі. Волейбол — командалық ойын, әр ойыншы өзінің қарсыласының іс-әрекетіне байланысты тактикалық қимылдар жасайды. Волейбол ойнау барысында оқушылар тактикалық әдіс-тәсілдерді үйренуіне, өз еріктерімен жаттығуына, екі жақты ойын кезінде үйренген дағдыларын жетілдіруіне мүмкіншілігі бар. Дене тәрбиесіндегі волейбол ойынының маңызы әртүрлі жаттығулардың ыңғайлылығымен, жастардың демалысын дұрыс ұйымдастыра алуымен, денсаулықты және дене тәрбиесін жетілдірудегі жан-жақтылығымен, ойын ережесінің қарапайымдылығымен, керекті құралдардың және алаңның күрделі еместігімен түсіндіріледі. Ойын жағдайы жаттығушыларды жалпы мақсатқа жету үшін өзінің ойын кезіндегі іс-қимылын ұжымының мүддесіне жұмылдыруға, жағдайға байланысты өзінің бар мүмкіншілігін салуға, спорттық сайыс кезінде қиындықты жеңе білуге, ойын барысындағы шиеленіскен жағдайда дұрыс шешім қабылдауға тәрбиелейді. Бұл ойын оқушылардың ұжымдық қарым-қатынасқа үйренуін, аңғарымпаздығы мен шапшаң ойлануын, шешім қабылдағыштығын және өзінше қимылдар жасай білу дағдысын қалыптастырады.

Волейбол — арасы тормен бөлінген арнайы алаңда екі команда бәсекеге түсетін спорттық ойын. Ойынның мақсаты — қарсыластың алаңына доп түсіру және қарсыласының осындай әрекетін болдырмау. Бұл үшін команда допқа үш рет қол тигізуге құқылы.

Жүрпен орындалатын жаттығулар:

- екі ойыншы екі жақтағы бірыңғай сызықта тұрып, бір-біріне допты тордан жоғары көтеріп береді;
- әр ойыншы шабуыл сызығында тұрады, допты беру үшін торға дейін жүгіріп келіп, қайтадан өз орындарына кетеді.

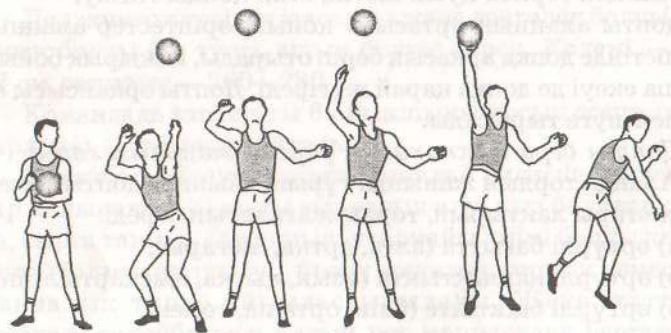
Допты төменнен тіке ойынға қосу. Допты ойынға қосу торға қарап тұрғанда орындалады. Шынтақ буынынан бүгілген бір қолмен белдің деңгейінде допты алда ұстап тұрады. Екінші қол сермеу үшін артқа қарай созылады. Саусақтар сәл ғана алақанға қарай бүгіледі. Ойыншы допты жоғары қарай лақтырып, допты қолмен ұру арқылы ойынға қосады.

Допты соғумен қатар ойыншы бір мезгілде артта тұрған аяғын жазып, алда тұрған аяғына дененің салмағын түсіреді. Допты ойынға қосқаннан кейінгі ойыншының қалпы доптың соңынан ұмтылғандай ыңғайда болады (15-сурет).

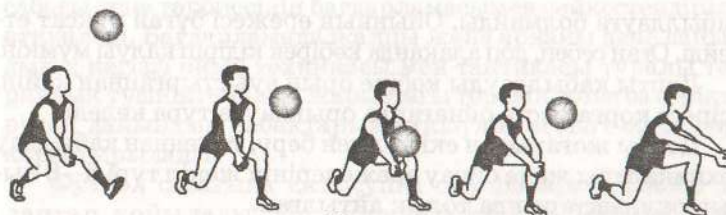
Допты берудің кең тараған түрі — **екі қолмен жоғарыдан беру.** Мұның артықшылығы — дәл және тура беруінде. Мұндай беруді орындау барысында ойыншының аяғы тізеден сәл бүгіліп, қолы алға қарай шығып, беттің тұсында болады, үлкен саусақ көздің деңгейінде болады. Ойыншы допты беруді орындаудан бұрын бастапқы қалыпты қабылдайды және допты қабылдау үшін қажетті жағдайда орын ауыстырады.

Допты екі қолмен жоғарыдан беру үшін жасалатын жаттығулар:

- допты жаттығушы екі қолмен төменнен жоғары лақтыруды немесе бір жақ бүйірге жоғары, орын ауысты-



15-сурет



16-сурет

ру арқылы төмен түсіп келе жатқан допқа жақындап барып, допты жоғарыдан беруді орындайды;

- қабырғаға жақын тұрып, қабырғаға бағыттап бұрып, 3—4 м-ден допты жоғары беруді орындайды.

Жүрпен орындалатын жаттығулар:

- ойыншы бастапқы қалыпта тұрады, серігі допты оның қолына лақтырады, ол жоғарыдан екі қолмен беру әдісін орындайды;
- бір-біріне допты қайталап беру;
- екі ойыншы да волейбол торының жанында тұрады, біреуі допты береді, екіншісі допты жоғарыдан екі қолмен тордан асыруға тырысады.

Төменнен қабылдау (16-сурет):

- жаттығушы әртүрлі жағдайдан допты жоғары лақтырады, ойыншы допты төменнен қабылдайды;
- алдыңғы жаттығудай, бірақ ойыншы допты жоғары-алға, жоғары-жанына лақтырады, ойыншы допқа жүгіріп шығып, допты төменнен қабылдап, қайта береді;
- ойыншы допты еденге соғады, доп еденнен шоршығаннан кейін жүгіріп жетіп, төменнен беруді орындайды. Өріптесімен төменнен беруде орындалатын жаттығулар жоғарыдан тура берудегі жаттығулар сияқты орындалады, тек төменнен орындалады.

Қарсыластың ойынға қосқан не шабуылдатып немесе алдайтын соққымен жіберген добын төменнен екі қолмен қабылдаған жақсы. Бұл жағдайда допты қабылдаудан көп қате кетпейді. Қол алда, алақандар біріктіріліп ұсталады. Қолдың қозғалысын қиындатпау үшін оны еркін ұстайды. Соққыны жұмсарту үшін допты қабылдау кезінде екі шынтақты жақындатады, қолдарының қарын (тоқпан жілікті) көтеріп бұрады.

Допты жұдырықпен қабылдағанда, доп дәл тимей, шоршып, доп алаңның сыртына кетуі мүмкін. Допты алақанмен

қабылдауға болмайды. Ойынның ережесі бұған рұқсат етпейді. Оған себеп, доп алақанда көбірек кідіріп қалуы мүмкін.

Допты қабылдауды көбіне орын ауыстырғаннан кейін, әсіресе қорғаныста ойнағанда орындауға тура келеді.

Допты жоғарыдан екі қолмен беру, төменнен қабылдау техникалары және ойнау ережелерінің жеңіл түрі 6—8-сынып оқулықтарында толық айтылған.

Сұрақтар мен тапсырмалар

- 1. Ойын техникасы неден тұрады?
- 2. Орын ауыстырудың мақсаты неде? Ол үшін қажетті жаттығуларды атаңдар.
- △ 3. Допты берудің қандай түрлері көп тараған?
- 4. Жаттығу ойындары кезінде гигиеналық талаптарды қатаң сақтаңдар.
- 5. Допты жоғарыдан екі қолмен беру және төменнен екі қолмен қабылдауды көбірек орындауға назар аударыңдар.

3. Футбол

Футбол (ағылшын сөзі: *foot* — аяқ, *ball* — доп) аяқ добы деген мағынаны білдіреді. Бұл — командалық ойын. Ойын мақсаты — екі командадағы қарсыластар допты аяқпен немесе дененің басқа бір жерімен (қолдан басқа) қақпаға енгізу және өз қақпаларын қорғау. Алаң көлемі: ұзындығы 100 м-ден 110 м-ге дейін, ені 60 м-ден 75 м-ге дейін. Ойын барысында команданың әр мүшесі нақты ойын тәртібіне үйренеді.

Футболды, қақпашыны қосып есептегенде, әрқайсысында 11 ойыншы бар екі команда ойнайды. Алаңдағы ойыншылар допқа қолын тигізбейді, қол тигізуге тек қақпашыға ғана айып алаңының ішінде рұқсат етіледі.

Ойынның ұзақтығы — 90 мин, 45 мин-тан 2 кезең (тайм). Кезең арасында 10 мин-тық үзіліс жасалады. Ойынның ұзақтығы басқаша болуы да мүмкін, өйткені ол ойыншылардың саны мен жасы, дайындық деңгейі секілді жағдайларға байланысты. Мысалы, егер ойыншылардың саны 6 және одан көп болса, онда кезеңнің ұзақтығы — 25 мин, үзілістің ұзақтығы — 5—8 мин.

Әр ойыншының өздерінің жеке ойын міндеттері болады. Футбол адам организміне өте жоғарғы талаптар қояды. Дене дайындығының бір түрі ретінде мектепте дене тәрбиесінің оқу бағдарламасына енгізіліп отыр. Мектепте футбол

сабағы дене тәрбиесінің бағдарламасымен сәйкестендіріліп өткізіледі. Бағдарламада жалпы және арнайы дене дайындығы; негізгі ойын техникасы мен тактикасы туралы теориялық түсініктемелер; жарыстағы төрелік және өз серіктерімен дайындық сабақтарын өткізудің негізгі ережелері қарастырылады.

Футбол сабағына қатысушы оқушыларға арнайы талаптар қойылады. Әр оқушы футболға қатысу үшін дәрігерден рұқсат алуы қажет.

Футболмен тамақтан соң 1,5—2 сағаттан кейін ғана айналысу қажет. Бұл үшін алдын ала барлық бұлшық еттерге, әсіресе аяқ бұлшық еттеріне арналған қыздыру жаттығулары орындалады. Үлгірім көрсеткіштері материалдарды (теориялық) қабылдауға және практикалық қозғалыстар мен техникалық әдіс-тәсілдерді орындауға (менгеруге) байланысты бағаланады. Футболдан өткізілетін сабақ тек қана алғашқы дайындықты қамтиды. Футбол тактикасы мен техникасын тереңірек менгеруді және төрешілік қабілеттерді жетілдіруді арнайы футбол секциялары ғана үйретеді.

Ойын ережесі. Алаң ойыншылар жарақат алады-ау деген заттардан таза және тегіс болуы керек. Алаңды бөлген сызықтар анық көрінуі қажет. Қақпашыға айып алаңында допты қолмен ұстауға рұқсат етіледі. Төрешіге ескертіп, ойын барысында қақпашыны алаңдағы ойыншымен ауыстыруға болады.

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

14—15 жас — 2 кезең (30 мин-тан).

16—17 жас — 2 кезең (40 мин-тан).

Әр команда ойыншылары бірыңғай киінуі қажет. Аяқ қорғанышсыз (циток) ойнауға болмайды. Қақпашы киімі алаңдағы ойыншылар киімінен бөлек болады. Қақпашы тізеқорғағыш пен қолғап киюге міндетті. Қақпашының және алаңдағы ойыншылардың киімдерінде жарақат алатындай заттар болмауы керек. Ойынға біркелкі аяқкиіммен шыққан команда қатыстырылады (кеды, бутсы). Допты ойынға қосуды ойын басталар алдында тасталған жеребе бойынша допты бірінші соғуға рұқсат алған команда бастайды. Допты ойынға қосу қарсылас команда жағына қарай бағыттаудан басталады, бірінші соққыны бастаушы өз командасы жағына бағыттауына болмайды. Допты бірінші

соғу орындалар алдында, команда ойыншылары алаңның өз бөлігінде болуы тиіс, ал бірінші соққыны орындамайтын команда ойыншылары өз бөліктеріндегі орталық шеңбердің радиусы сыртында орналасады. Допқа алғаш аяғын тигізген ойыншыға, доптың келесі ойыншының аяғына келіп тигенінше, допқа тиюіне рұқсат етілмейді. Допты қарсылас қақпасына бірден соғуға болмайды, ондай жағдайда қақпаға кірген доп есепке алынбайды.

Егер ережеде көрсетілмеген себеп бойынша ойын тоқтатылса, онда даулы доп белгіленеді. Төреші допты әр команданың екі ойыншысының ортасына жоғары лақтырады. Доп жерге түсуі керек, содан кейін барып допқа тиюге болады. Егер доп алаң шетіне шығып кетсе, төреші «доп ойында емес» деп ысқырып белгі береді.

Футбол ойынындағы қауіпсіздік ережелері:

- футбол ойнайтын ойыншылардың саны алаңның көлеміне (кең, тар екендігіне) байланысты;
- ойын барысында даурығып айқайлауға болмайды, бірақ ойыншы әріптесіне белгі беруіне болады;
- ойынға төрешілік етушінің ескертпесін ойыншы мүлтіксіз орындауға тиіс;
- допты алып бара жатқан қарсыласты қуып жеткен жағдайда, оның аяғын емес, допты тебу арқылы тартып алуға болады;
- қандай жағдайда болмасын, допты алып келе жатқан қарсыласпен бетпе-бет келгенде, тек допты ғана тебу керек;
- төрешінің берген белгісін (ысқырықты) естіген сәтте, ойынды тоқтату керек;
- жүгіріп бара жатқан қарсыласты артынан келіп итеріп жіберуге, шалуға болмайды;
- допқа таласқанда қарсылас ойыншыны итеруге болмайды;
- қандай жағдайда болмасын, қақпашыға тиісуге болмайды. Дәрекілік жасау футболшыға жат құбылыс;
- ауа райына қарай ойынға киетін спорт киімдері өзгереді.

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

Қақпашы ойынының техникасы элементтеріне мыналар жатады: допты ұстау, допты қолмен қайтару, тоқтату, қолмен беру, тартып алу, алып жүру, допты қолмен лақтыру және аяқпен тебу. Қақпашылық қозғалыс техникасына

төменгі, орташа және жоғарырақ биіктікте ұшып келе жатқан доптарды ұстау жатады. Допты ұстаудың мұндай түрлері құламай, құлау кезінде және секірісте орындалады. Жанында домалап келе жатқан немесе ұшып келе жатқан допқа қақпашы жүгіріп жете алмайтындықтан, допты құлап (жығылып) ұстайды. Құлау (жығылу) кезінде жерге бірінші сирақ, саң, содан соң иық тиеді. Допты қайтару допты ұстауға жағдай болмаған кезде орындалады. Қайтару бір немесе екі қолдың жұдырығын ұшып келе жатқан допқа қарама-қарсы қою арқылы орындалады.

Орын ауыстыру. Футболшының орын ауыстыруы жүгіру, жүру, тоқтау, бұрылу және секірулерден тұрады. Бұл элементтерді ең алғашқы сабақтан бастап, әуелі жеке-жеке, кейін бірлесіп үйрену керек.

Жаттығу барысында жүгірудің әр түрі қолданылады. Жүруді тура жүгіріске алмастыру, есту және көру белгілері бойынша жай жүгірісті екпін алып жүгіруге ауыстыру, жүруді өртүрлі заттардың арасынан кесе көлденеңдеп жүгіруге ауыстыру, алға жүгіруді артпен жүгіруге ауыстыру, 10 және 60 м-ге өртүрлі бастапқы қалыптан жүгіру (отырып, жатып), эстафеталық жүгірістер.

Тоқтау және бұрылу техникасын үйрену және оны жетілдіру жаттығулары:

- жай жүгіру;
- бір бүйірге қарай жүгіру немесе аяқты қайшыластырып жүгіру;
- орташа жүгіру, 90°С-қа бұрылып тез жүгіру;
- жүру немесе жүгіру; 180°С-қа бұрылып, тез жүгіру;
- 360°С -қа бұрылып, тез жүгіру;
- бір аяқтан екінші аяққа ауыса отырып, көптеген секірулер жасау;
- жүгіріп келіп, бір немесе екі аяқпен итеріле секіру барысында жоғарыда ілулі тұрған допқа басты тигізу.

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

Бұл әдістерді толық үйрену үшін, алғашқы кезеңде түзу сызық бойымен допты аяқпен тебу мен жүгірісті қалыптастыруды үйрену қажет. Бұл әдіс неғұрлым жақсы жасалса, соғұрлым тезірек жүгіруге болады. Осы тәсілді үйренгеннен кейін, жылдамдықты өзгерте отырып допты алып жүруді үйрену қажет, яғни допты соғысымен ойыншы өз жүгірісін өзгертеді.

Допты алып жүруді үйрену және оны жетілдіру жаттығулары:

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

Доптың ұшу жолының ерекшеліктері.

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

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

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

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

Тіке немесе көлденең осьті айналдыра тебу күші түскен доптың ұшу бағытынан бұрылуы оңға-жоғары немесе солға-жоғары болады. Доптың ұшу жолы кесіп ұрған кезде көбірек өзгереді. Бұл кезде тебу бағыты доптың ортасынан емес, сыртынан болатын болса, доптың айналымын көбейтеді.

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

Допты табанның ішкі жақ қырымен тебу. Бұл ойын тәсілі көбінесе допты қысқа және жақын қашықтықтағы әріптесіне бағыттағанда және жақын қашықтықтан нысанаға



17-сурет

тепкенде пайдаланылады. Осы ойын тәсілінің негізгі ерекшеліктерін қарастыралық (17-сурет). Допқа ұмтылып жүгіру бағыты мен допты көздеп тебетін бағыт сәйкес келуі керек. Допты тебетін аяқтың серпілуі ең ақырғы жүгіру адымына байланысты. Тебу қозғалысы балтырдың сыртқа қарай бұрылуымен бірге сыртқа және



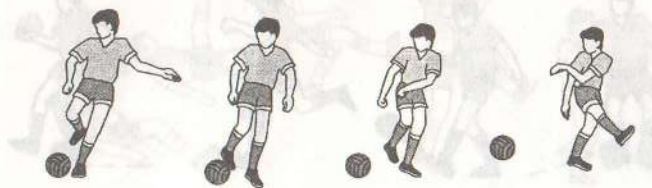
18-сурет

жоғары қарай бағыттала тік бұрыш жасап, доптың ұшу бағытына қарай қозғалады. Допты табанның ортасымен және ішкі жақ қырымен тебу керек.

Допты табанның ішкі жақ қырымен тебудің басты ерекшелігі — доп түзу ұшады, өйткені доп табанның барлық үстіңгі бөлігін жанап өтеді. Бірақ ұру күші басқа тебу түрлеріне қарағанда әлдеқайда төмен.

Табанның ішкі жоғарғы жақ қырымен тебу. Көбінесе орташа және алыс бағытқа алаңның әр жерінен көздеп тепкен кезде қолданылады. Допқа ұмтылып жүгіру 45° аралығында өтеді (допқа қатысы бойынша). Кей жағдайда 30°—60° аралығында болуы ықтимал. Тебетін аяқтың сілтенуі жоғары қарқынды болады. Тірейтін аяқтың тізесі аздап бүгіліп, доптың сыртқы жағына қойылады. Дененің салмағын аздап тірейтін аяққа түсіру керек. Тебу қозғалысы сан алға қарай қозғалып, балтырдың тез қимылымен аяқталады. Тебер кезде аяқты осы қимылға дайындау керек. Табанның жоғарғы ортасымен тепкен кезде де балтыр осылай қойылады (18-сурет).

Допқа ұмтылып жүгіру бағытын өзгертпей, көздеген жерге допты дәл және тура соғу керек. Тірейтін аяқ, табан мен доп бір сызықта орналасады. Мұндай талап допты теуіп, әрі қарай шығарып салу қимылында да сақталады. Доп пен табанның бір-біріне жанасуы допты тура тебуге көмектеседі. Бірақ бір жағдайды ұмытпау керек, допты тепкен кезде аяқтың ұшын төмен қарай созу керек. Мұндай жағдайда



19-сурет



20-сурет

аяқтың ұшы жерге тиіп жарақаттануы ықтимал. Соған байланысты тебу күші және оның әсері төмендейді.

Допты табанның сыртқы жақ қырымен тебу. Бұл тәсіл көбінесе допты кесіп тепкен кезде қолданылады. Қимылдың жүйесінде допты табанның ішкі және сыртқы қырымен тепкенге ұқсастығы бар. Бұл тәсілдің ерекшелігі — балтыр мен табанды ішкі жаққа бұру керек (19-сурет).

Допты аяқтың ұшымен (башайлармен) тебу көбінесе дайындықсыз, ойламаған жерден нысанаға допты бағыттап ұрғанда қолданылады (20-сурет).

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

Қозғалыссыз жатқан допты тебу көбінесе айып допты ойынға қосқанда, сондай-ақ қақпашы өз алаңынан допты ойынға қосқанда қолданылады. Жоғарыда айтылған допты тебу тәсілдерінің ұқсастығы және бір-біріне қатысы бар. Ал өзгешелігі — допқа ұмтылып жүгіру кезінде жылдамдығы ауыспалы әдістермен орындалуында.

Домалап келе жатқан допты тебу тәсілі қозғалыссыз жатқан допты тебуге ұқсас. Тәсілдің негізгі ерекшелігі — доптың қозғалыс жылдамдығы тебетін адамның жылдамдығына сәйкестігінде. Допқа ұмтылып, бағыт алу қозға-



21-сурет



22-сурет

лыстары мынадай тәсілдерден тұрады: допқа қарсы, қарсылас ойыншыдан оң не сол қанатпен қашу, т.б.

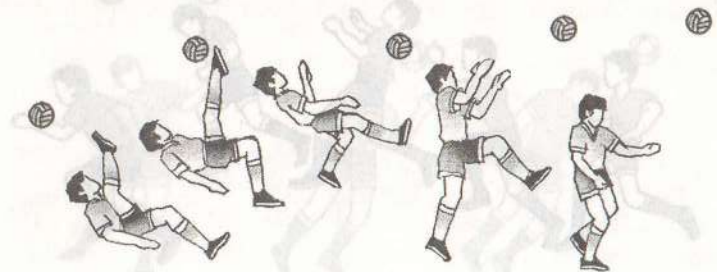
Ойыншы өзіне қарай домалаған допты тебердің алдында тірейтін аяқты допқа жеткізбей қояды, ал доп оң не сол жақтан келетін болса, онда допты жақын аяқпен тепкен дұрыс.

Домалап келе жатқан допты тебудің қай түрі болса да (өкшемен болса да) доптың қозғалу жылдамдығына қарай оған тосқауылға тірелетін аяқ қойылады (21-сурет).

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

Төмендеп ұшқан допты тебу тәсілдері домалап келе жатқан допты тебу тәсіліне ұқсас. Доптың ұшатын бағыты тірейтін аяқтың қойылуына байланысты. Одан басқа ұшып келе жатқан допты бұрылып, өзінен асырып және жерге тигізбей тебу тәсілдері бар. Олардың барлығы жоғарыда айтылып кеткен тәсілдерге ұқсас (22, 23, 24-суреттер).

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



23-сурет



24-сурет

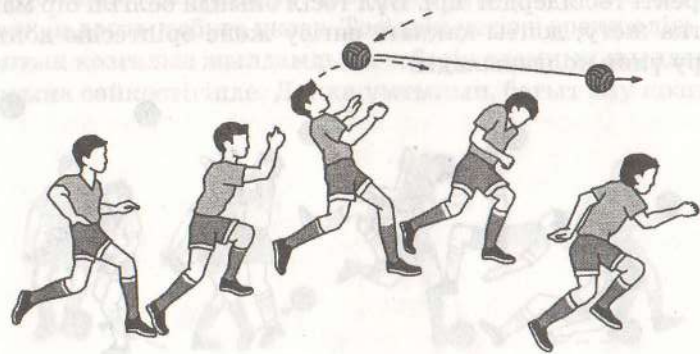
25-сурет

Допты көбінесе маңдайдың ортасымен ұрады. Бірақ ойын барысындағы әртүрлі жағдайларға байланысты сан алуан ерекшеліктері болуы мүмкін.

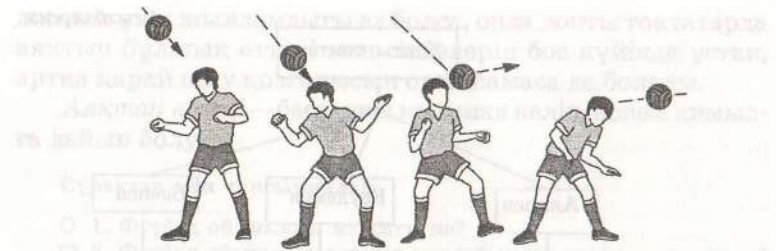
Секірмей, бір орында тұрып маңдайдың ортасымен ұру кезінде аяқтың арасы 50—70 см алшақ болу керек. Ұруды орындағанда, ойыншы денесін артқа қарай шалқайтып, артқы аяғын иіп, дене салмағын сол аяққа түсіреді. Қол мен шынтақ аздап иілуге тиіс.

Ұру қимылы артқы аяқтың қайта иіліп, дененің тік жағдайға келіп, допты баспен алға қарай ұруымен аяқталады (25-сурет).

Маңдайдың ортасымен секіріп ұру бір немесе екі аяқпен итеріліп секіруден, содан соң денені, басты артқа шалқайтып, тез арада допқа ұмтылып ұрудан тұрады. Секіру дайындық кезеңге жатады. Ұру қимылы ең жоғары секірген кезде басталады. Бұл кезде ойыншы өзінің секіру күші мен доптың ұшу бағытын есепке алуы керек (26-сурет).



26-сурет

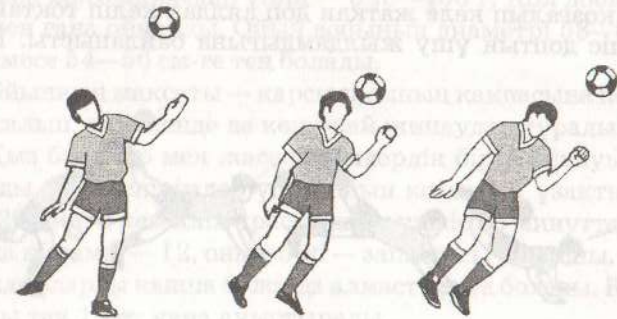


27-сурет

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

Маңдайдың ортасымен бұрылып ұру көбінесе доптың ұшу бағытын өзгерту үшін қолданылады. Одан басқа допты оң немесе сол шекемен ұру және алға қарай секіріп құлап ұру тәсілдері ойында көбірек қолданылады (27, 28, 29-суреттер).

Допты тоқтату тәсілдеріне қойылатын негізгі талаптар — допты тоқтатып, оған ие болу. Негізгі шарт — доптың домалап келе жатқан жылдамдығын азайтып немесе ұшып келе жатқан допты ұру үшін келесі қимылға дайындалу. Допты тоқтату ұғымын, негізінен, допты қабылдау немесе допқа ие болу деп түсіну қажет. Демек, допты тоқтату тәсілдерін футболшы орындаған кезде мұны түгел тоқтату емес, келесі ойын қимылына дайындық жасау, өзіне қажетті жағдай туғызу деп білу керек. Допты аяқпен, денемен және баспен тоқтатуға болады. Оның топтастырылуы 1-сызбанұсқада көрсетілген.



28-сурет



Допты аяқпен тоқтату — көбінесе ойын барысында қолданылатын негізгі тәсіл. Бұл тәсілде өртүрлі әдістер қолданылады.

Дайындық кезеңіндегі бастапқы қимыл дененің салмағы тірейтін аяққа түседі. Аяқтың тізесі аздап иілуі керек. Допты тоқтатып, аяқты алға қарай немесе ұшып келе жатқан доптың алдына қарай бағыттау қажет.

Негізгі жұмыс кезеңіндегі аяқтың бұлшық еттерін, буындарын доптың қозғалысын тоқтату үшін бос ұстау керек. Сонда қозғалып келе жатқан доп аялдап келіп тоқтайды. Тербеліс доптың ұшу жылдамдығына байланысты. Егер



29-сурет

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

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

Сұрақтар мен тапсырмалар

- 1. Футбол ойынының мақсаты не?
- 2. Футбол ойынында дененің қандай қасиеттері қалыптасады?
- △ 3. Футболда орын ауыстыру қалай жүзеге асады?
- 4. Допты қалай алып жүруге болады?
5. Тоқтау және бұрылу техникасын үйрену және оны жетілдіру жаттығуларын күнделікті орындап жүріңдер.
6. Допты алып жүру мен оны жетілдіруге арналған жаттығуларды орындандар.
7. Ойын кезінде бір мезгіл қақпашының да рөлін атқаруға тырысыңдар.
8. Ойын ережелерін оқып-үйреніңдер, өздеріңді ойынның нұсқаушысы, төрешісі болуға даярландар.

4. Қол добы (гандбол)

Қол добы — атлетикалық дайындықты керек ететін спорттық ойын. Адам организміне қатты әсер ететіндіктен, ойын уақытында спортшылар өте шыдамды болуы керек. Қол добын екі команда ойнайды, әрқайсысында жеті адамнан болады; алтауы — алаңдағы ойыншылар, біреуі — қақпашы. Ойын алаңының өлшемі — 40×20 м, ойын уақыты екі бөліктен тұрады, әрқайсысы 30 мин-тан және арасында 10 мин-тық демалысы болады.

Ерлер үшін ойын добының салмағы — 425—475 г, қыздар мен жасөспірімдер үшін — 325—400 г. Қол добын тек қолмен ғана ойнайды. Ойын добының диаметрі 58—60 см-ге немесе 54—56 см-ге тең болады.

Ойынның мақсаты — қарсыласының қақпасына көбірек доп салып, қайткенде де көп ұпай жинаудан тұрады.

Қыз балалар мен жасөспірімдердің бірге ойнауына да болады. Жасөспірімдер үшін ойын кезеңінің ұзақтығы — 15—20 мин. 2 кезеңнің арасындағы үзіліс 10 минуттан. Команда құрамы — 12, оның 5-уі — запастағы ойыншы. Ойын кезінде оларды қанша болса да алмастыруға болады. Қақпашыны тек 1 рет қана ауыстырады.

Қол добы — жастар мен балалардың денсаулығын нығайтуға және дене тәрбиесімен айналысуға қолайлы.

Мектеп бағдарламасы бойынша оқушылар қол добы ойынының тактикасы мен техникасын үйреніп, осы ойынды өз еріктерімен ұйымдастыру туралы түсініктер қалыптастырады. Ойын техникасының негізгі элементтеріне: допты серіктесіне беру, допты жерге соғып алып жүру, допты сызықты баспай қақпаға лақтыру (қақпашы алаңы — 6 м) секілді қимылдар жатады. Мұнан басқа ойыншыларға өздерінің қақпасын шабуылдаушыдан қолымен және денесімен кедергі жасау арқылы қорғауға рұқсат етіледі.

Қолындағы доппен үш адымнан артық қадам жасауға, допты 3 секундтан артық ұстап тұруға, допты ойынға қосарда 3 м-ден кем жақындауға, қақпашы алаңына қақпаны қорғау үшін кіруге, ойыншыны ұстауға, допты қолдан жұлып алуға рұқсат етілмейді.

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

Допты беру. Қол добында допты беру бір қолмен орындалады (30-сурет). Допты саусақтармен қысып немесе алақанда жатқызып ұстауға болады. Буынның қозғалысы төмендегідей жаттығулармен жетілдіріледі:

- қолды алда ұстап, допты бір қолдан екінші қолға лақтыру;
- допты денеден айналдырып, бір қолдан екінші қолға беру, алдымен орнында, содан кейін жүріс пен жүгірісте беріп үйрену қажет;
- бастапқы қалып: доп алға созылған екі қолда, жоғары-төмен кезекпенен сермеу, допты саусақтармен ұстап, кең көлемде жанға сермеу;
- допты саусақтармен қысып ұстап, алдымен орнында, сосын жүріс пен жүгіруде әртүрлі бағыттарда лақтыруды орындау (31-сурет).



30-сурет



31-сурет

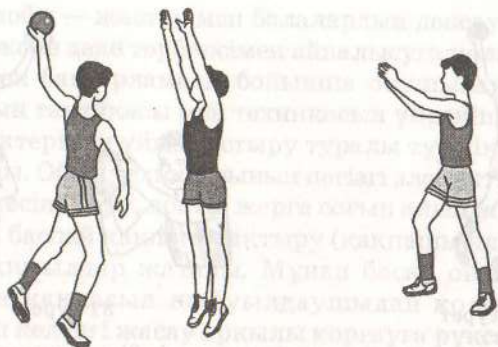
Допты беруді үйрену және жетілдіру жаттығулары:

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

Қақпашы ойыны. Допты қайтару үшін әдіс-тәсіл ойластыруға қақпашының уақыты аз, сондықтан қақпашының өз орнында дұрыс тұруы көп рөл атқарады. Қақпашының негізгі тұрысы — алақанды алға қаратып, сәл бүгілген қолды екі жанға ұстау, дене салмағын екі аяққа бірдей бөліп, сәл бүгілген аяқтың арасын 20—40 см-дей ашып тұру (32-сурет). Қақпашы қақпа алдында үнемі қозғалыста болуы, яғни жанына, алға жүру және жүгіру іс-қимылдарын орындауы қажет. Өрқашан да дайын болу жағдайы қақпашының орнында мықты тұруға міндеттейді. Қақпашы секірулерді бір немесе екі аяқпен



32-сурет



33-сурет

итерілуден соң орындайды, ал жанына қарай секірулер алдын ала дайындалған қозғалыссыз-ақ орындалады. Қақпашы секірулерді көбінесе тек 1 адымды қолдану арқылы орындайды.

Допты тоқтату. Бұл әдіс ұшып келе жатқан доптың бағытын өзгерту және допты тоқтату үшін қолданылады (33-сурет). Бұл әдісті әртүрлі жағдайда орындауға болады: бір немесе екі қолмен, бір немесе екі аяқпен және доптың ұшу жағдайына байланысты кеудемен тоқтатуға болады. Тізе деңгейінде немесе одан төмен ұшып келе жатқан допты қақпашы аяқпен қайтарады. Допты бір аяқпен, аяқты сермей немесе созыла отыру арқылы (шатқа отыру) қайтаруға болады. Қалған жағдайда қақпа қолмен қорғалады, допты екі қолмен тоқтату тәсіліндей. Қақпашы ұмтылып барып алақанмен допты тоқтатады. Доп бір қолмен төменнен, жаннан және жоғарыдан тоқтатылады.

Сұрақтар мен тапсырмалар

- △ 1. Қол добы алаңының өлшемін, ойынның ұзақтығын, ойын неше бөліктен тұратындығын айтындар.
- 2. Допты беру тәсілдерін атаңдар және көрсетіндер.
- 3. Қақпашының орнында болсаңдар допты қалай тоқтатар едіңдер?
- 4. Қол добы аса шыдамдылық, шапшаңдық, т.б. қасиеттерді қажет ететіндігін ескеріп, өздеріңді осыған даярлай біліндер.

Есте сақтаңдар!

- 1. Қол добы ойыны денсаулықты нығайтуда мол мүмкіндік беретінін есте ұстаңдар.

5. Ұлттық және қозғалыс ойындары

Ойын — өсіп келе жатқан ұрпаққа білім мен тәрбие берудің ертеден қалыптасқан құралы. Тәрбиелік міндеттер үшін арнайы ұйымдастырылған ойындар оқушыларды болашақ өмірге даярлайды. Ойындар дене дайындығының көрсеткіштерін жақсарту үшін пайдаланылады. Сондай-ақ оқушылардың белгілі бір спорт түрімен жүйелі түрде айналысуына көмектеседі. Мектеп жағдайында қимыл-қозғалыс ойындары екіге бөлінеді: таза қимыл-қозғалыс ойындары және спорттық сипаты бар қимыл-қозғалыс ойындары. Барынша кең тарағаны — таза қимыл-қозғалыс ойындары. Сондықтан төменде беріліп отырған бұрыннан белгілі ойындарды дене тәрбиесі сабақтарында, үзілістерде, сабақтан тыс кездерде орынды пайдаланған жөн.

Хан

Ойыншылар жиылғаннан кейін асықтарын шығарады. Айталық, 3 адам 10 асықтан 30 асық шығарды делік. Көзге түсетін ерекшелігі бар бір асықты «хан» етіп белгілейді. Ойыншылар асықтарды жерге иіреді. Ойнаушының мақсаты — асық ұту. Ол үшін асықпен «ханды» атады. Асықтың бәрін тұтас иірген кезде «хан» алшы түссе, онда қалғандарының ішінен алшы тұрған асықты алып ату керек, бүк түссе, бүк түскен асықпен ғана ату керек. Атқан асық өзге асыққа тимей, «ханға» тисе, асық атушынікі болғаны. Бұл жағдайда ол асықты қалтасына салып қойып, өрі қарай ата береді. Егер де асықпен «ханды» атайын деп басқа асықты қозғап кетсе немесе атқан асығына тимей қалса, ойынды келесі бала жалғастырады. Бұл ойыншы да осы төртіпке бағынады. Сонымен, ойын асық таусылғанша жалғаса береді.

Ескерту. Асық иірген кезде «хан» асықтардың астында көрінбей қалатын жағдай да кездеседі. Онда ойынды байқап, кезек күтіп отырған ойыншылардың бәрі бір дауыспен «ханды қара басты» дейді де, асықты кім қанша алғанынша талап алады. Осыдан кейін ойын қайта басталады.

Ақ терек, көк терек

(Өзбек халқының ойыны)

Ойынға орта және жоғары сынып оқушыларынан 10-нан 30 адамға дейін қатысады. Ойыншылар екі командаға бөлініп, алаңның екі шетінде қарама-қарсы сап түзеп қол ұстасып тұрады. Жеребе арқылы ойынды қай команда бастайтыны анықталады. Ойынды бастайтын команда хормен қарсы жақтан: «Ақ терек, көк терек, сендерде кім күштірек?» — деп сұрайды. Бұл сөзді естіген команда бір ойыншысын мықтап қол ұстасып тұрған қарсы командаға жібереді. Ол екпіндей жүгіріп барып тізбекті кез келген жерінен үзіп өтуге (ұстасқан екі қолды бір-бірінен ажыратып жіберуге) тиіс. Егер бұл әрекеті іске асса, ол қолы ажырап кеткен екі ойыншының бірін «тұтқынға» алады («тұтқын» өзін тұтқынға алған ойыншымен қол ұстасып бірге тұратын болады); егер іске аспаса, өзі «тұтқынға» түсіп, қарсы команданың ойыншыларына қосылады.

«Тұтқындалғандарды» тізбектің солар қол ұстасып тұрған тұсын үзіп өту арқылы ғана азат етуге болады. Мұндай жағдайда қолы ажырап кеткен екінші ойыншы да «тұтқынға» алынады. Ойыншылардың бәрі де тізбекті үзуге бір-бір барып келгенше немесе белгілі бір уақытқа дейін ойын жалғаса береді. Қай команданың «тұтқыны» көп болса, сол команда жеңген болып есептеледі.

Ережелер: 1. Тізбекті қатарынан екі рет үзіп өтуге болмайды. 2. Тізбекті үзіп өту кезінде алдамшы қимыл-әрекеттер жасауға болады.

Тоғызқұмалақ

Ойын ережесі бойынша уақытты төреші белгілейді. Құмалақтар салынған тоғызқұмалақ тақтасы дайын болған соң, төреші ойынның басталғандығын хабарлайды.

Бірінші жүрісті жеребе бойынша анықталған ойыншы бастайды. Алғашқы жүрісті ойыншы, мысалы, «таңдық» пен «мандайдан» жүргенін хабарлайды (алғашқы жүрісті тек тоғызыншы отаудан ғана емес, басқа кез келген отаудың бірінен жүре беруіне болады).

Жүрісті осыдан бастағаным дұрыс есептеген ойыншы сол отауға бір құмалақты ғана қалдырып, жүріс жасаған отаудан кейінгісінен бастап бір-бірден тастай отырып, ең

соңғы құмалақты қарсыласының тоғыз құмалағы бар отауларының бірінен бір құмалақ алып, сонымен жұптап, өз қазанына салады. Демек, ойын ережесі бойынша қарсыласынан құмалақ ала отырып, өз құмалағын жұп санға келтіреді. Ойыншылар ойын барысында қарсыласына құмалақ алдырмау үшін өз отауларындағы құмалақтардың санын жұп күйінде ұстап отыруға тырысады. Құмалақтарының саны жұп болып тұрған отауды «жабық отау» деп атайды. Сондай-ақ қарсылас ойыншылар бір-бірінің отауларындағы құмалақтар санын тақ жасауға ұмтылады. Құмалақтарының саны тақ болып тұрған отау «ашық отау» деп аталады да, қарсылас бұл отаудан құмалақ ала алатын болады.

Ойын барысында ойыншылардың қай-қайсысы болмасын қарсыласының отауындағы құмалақтарын қолмен санауына рұқсат етілмейді. Тек отаулардың ашық немесе жабық екенін және қайсысында қанша құмалақ бар екенін ғана сұрай алады. Сондықтан ойыншылардың қай-қайсысы болмасын, барлық отаудағы құмалақ санын есте ұстауға тырысады. Ал ойыншы қарсыласының қойған сұрағына дұрыс жауап беруге тиіс. Ойын барысында отауда бір құмалақ қалса және ол ойыншының жүруіне керек болса, онда ол жалғыз құмалақты қатарындағы өз отауына салады. Бұл оның жүріс жүргені болып есептеледі.

Тұздық. Ойын барысында «тұздық алу» деген болады. Тұздық алу үшін қарсыластардың бірі өз кезегі бойынша жүру арқылы ең соңғы құмалағын қарсыласының екі құмалақ жатқан отауына түсіріп, үш құмалақ етіп алса, бұл ойыншы өзінің қарсыласынан тұздық алған болып есептеледі.

Тұздықты алудағы мақсат — әрбір жүріс сайын сол «тұздыққа» түсетін құмалақты «тұздықтың» иесі өз қазанына салып отыру. Ойын ережесі бойынша «тек мандайдан», яғни тоғызыншы отаудан тұздық алуға болмайды. Ойын барысында тұздық тек бір рет алынады.

Атсырау. Ойын барысында, әсіресе ойын соңына таман ойыншының біреуінің құмалағы таусылып қалады да, жүретін жүрісі бітеді. Тоғызқұмалақ ойынында бұл жағдайды «атсырау» дейді. «Атсырау» жағдайына тап болған ойын партиясы ұтылғанға есептеледі. Себебі, ойыншының одан әрі жүретін жүрісі жоқ болып қалады. Ал қарсыласын «атсырау» жағдайына алып келген ойыншы өз отауларындағы құмалақтың барлығын өз қазанына салып, барлық құмалақтың есебін шығаруға кіріседі.

«Атсырау» жағдайына дейін екі ойыншының бірі 82 құмалақ жинап үлгермесе, қарсыласын «атсырау» жағдайына алып келген ойыншы ешқандай дау-дамайсыз жеңіске ие болады. Ойын барысында «атсырау» жағдайы сирек кездеседі. Себебі ойынның айла-тәсілін жақсы білетін ойыншы өзін «атсырау» жағдайына келтірмеуге әрекеттенеді.

Ойынды жазу жүйесі. Тоғызқұмалақ ойынының барысы шахматтағы сияқты басынан аяғына дейін жазылып отырады. Айталық, 711 саны жазылса, ондағы 7 — отаудың реттік саны да, 11 — сол отаудағы құмалақ саны. Енді осы саннан кейін сызықша арқылы қарсыласының жүрісі жазылады. Мұнда да отаудың реттік саны мен сол отаудағы құмалақ саны жазылады. Сонда бірінші жүріс, мәселен, былай болып жазылады: 711—815. Мұндағы 815—15 құмалағы бар 8-отаудан басталған қарсыластың жүрісі.

Енді бір жүріс 12 құмалағы бар екінші отаудан жасалып, қарсыласының 2 құмалағы бар төртінші отауына түссе, жүрген ойыншы «тұздық» алады. «Тұздық» ойынды жазуда «Х» таңбасымен белгіленеді. Сонда бұл жүріс 212—12Х болып шығады. Сондай-ақ бұл жүрістің соңғы құмалағы «тұздыққа» түссе, мәселен, 84—2Х болса, бұл 4 — құмалағы бар 8-отаудан жүріп, қарсыластың 2-отауындағы «тұздыққа» түсті деген сөз.

Жүріс жасау ережелері. Ойын барысында ойыншылардың қай-қайсысы болмасын, ешбір келісімсіз қолдарын құмалаққа тигізуге болмайды. Егер де ойыншының біреуі құмалаққа қолын тигізуі қажет болса: «Құмалағымды реттеп санап алайын», — деп, өзінің қарсыласына ескертеді және ескертуге міндетті. Ескертпеген жағдайда осы қолы тиген отаудан жүріс жасауға тиіс болады. Ойыншылардың қайсысы болмасын құмалағын ұстаған отаудан жүруге міндетті. Ал қарсыласының құмалағына қол тигізуге ешқайсының да қақы жоқ. Әдетте, ойыншыларға ойын барысында жарыс ережелерін сақтау қажеттігі мұқият ескертіледі.

Партияны жазу барысында, айталық, жүрген ойыншының отауында қанша құмалақ қалғандығын қарсыласы сұрап білуіне ерікті. Ойын соңында жеңіске жету үшін ойыншы міндетті түрде 82 құмалақ алуға тиіс. Ойынның тең аяқталуы — сирек кездесетін жағдай. Тек екі ойыншы бірдей тұздық алғанда ғана ойын тең аяқталуы мүмкін. Ойын ережесі бойынша, ұтқан ойыншыға бір ұпай, тең ойынға жар-

ты ұпай беріледі. Ал ұтылған ойыншыға ұпай берілмейді. Жарыс қорытындысын шығарған кезде ұпай санымен қоса міндетті түрде құмалақ саны жазылады. Мәселен, ұтса — 182—80, тең түссе, 0581—0,581 деп жазылады.

Жарыс хаттамасына ұпай санымен қоса құмалақ саны да жазылады. Бұл біріншіліктің қорытындысын, яғни екі-үш ойыншы бірдей ұпай жинаған жағдайдағы жеңімпазды анықтауда қажет болады. Мұндайда жеңімпаз құмалақ санына қарай анықталады.

Орға түспе!

(Әзірбайжан халқының ойыны)

Ойын 6-дан 40 ойыншыға дейінгі жасөспірімдердің қатысуымен алаңда өткізіледі. Ойынға көзді бастырып, таңып қоятын орамал керек.

Алаңның ортасына көлденеңінен кендігі 30-дан 100 см-ге дейін жететін «ор» белгіленеді. Ойынға қатысушылар екі командаға бөлініп, алаңның қарама-қарсы жағындағы өз сызығының (жереме бойынша анықталған) бойында қатар түзеп тұрады. Сайлап алынған команда капитандары ойынды қайсысы бастайтынын анықтау үшін жеребе тастайды. Ойынды бастайтын команда капитаны орамалды қолына алып, қарсы жақ командаға барады да, кез келген бір ойыншының көзін таңады. Содан кейін: «Алға бас!» — деген пәрмен береді. Ойыншы алға қарай жүреді. Ол ор сызығына жеткенде өз командасының ойыншылары: «Ордан секір!» — деп айқайлайды. Ойыншы орға түспей секіріп өтуге тырысады. Егер сәтсіз секіріп қалса, қарсылас жақтың командасына барып қосылады. Осыдан кейін келесі команданың ойыншысы шығады. Осылайша белгілі бір уақыттан кейін немесе барлық ойыншының көзі таңылып, бір-бір реттен жаңылғанша ойын жалғаса береді.

Ойын аяқталған кезде әр командада неше ойыншы бар екені саналады. Қай командада ойыншы саны көп болса, сол команда жеңген болып есептеледі.

Ережелер: 1. Бір ойыншының көзін екі рет таңуға рұқсат етілмейді. 2. Екі көзі таңылған ойыншыға дер кезінде команда бермей жаңылыстыруға болмайды. 3. Қарсы коман-

да ойыншыларының «Секір!» деп пәрмен беруге құқы жоқ. Бұл ережені бұзған ойыншы қарсы команданың «тұтқынына» алынады.

Алшы

Алшы — асық ойындарының бір түрі. Алшы ойынын бес ойыншы топ құрап ойнайды.

Ойынның мазмұны. Жарыс жекелей есепте өтеді. Топтағы ойыншылар көнге бір-бір асықтан тігеді де, төреші олардың сақаларын иіру арқылы ойнау кезектерін анықтайды. Бірінші кезекке ие болған ойыншы сақасын көннен алыстау жерге иіреді. Себебі, сақасы тәйке түсе қалса, оны ойыннан шығару үшін өзінен кейінгі ойыншы тәйке түскен сақаны көннен тұрып атады. Егер тигізсе, бірінші ойыншы ойыннан шығып қалады. Ал тигізген ойыншы көннен бір асық алады да, сақасы түскен жерден өз кезегі келгенде көндегі асықты атады. Осыдан кейін үшінші кезектегі ойыншы сақасын иіреді. Егер сақасы алшы түссе, көннен бір асық алады да, өз кезегі келгенде сақасы жатқан жерден асықты атады.

Егер бірінші кезектегі ойыншының сақасы бүк не шік түссе, сақасы орнында жата береді де, келесі кезектегі ойыншы сақасын иіруді бастайды. Ойын осылай жалғаса береді. Мәселен, соңғы ойыншының сақасы тәйкесінен түссе, онда бірінші кезектегі ойыншы оның сақасын өз сақасының жатқан орнынан атады. Тигізсе, бір асық алады да, сақасы түскен жерден өз кезегі келгенде көндегі асықтарды алатын болады. Тигізе алмаса, онда өзі ойыннан шығады.

Ойыншы асықты атқан кезде сақасы да, асығы да бүк (шік, алшы, тәйке) түссе немесе сақасы ғана алшы түссе, атқан асығын алатын болады. Егер де бұл шарт орындалмаса, асықтарды келесі кезектегі ойыншы атуға кіріседі.

Ойын ережелері. 1. Ойыншылардың ойнау кезегін анықтау үшін сақаны төреші иіреді. 2. Ойыншылар ұтқан асығының санына қарай ұпай жинайды. Ойын соңында бірдей мөлшерде ұпай жинаған ойыншылар өзара кездесу өткізеді. 3. Әр ойын алаңында аға төреші және оның көмекшісі төрелік етеді. 4. Сақалар тексеріледі. Ойында пайдаланылатын сақаны жонып не егеп өзгертуге, оған қорғасын құюға болмайды.

Омпы

Омпы — асық ойындарының келесі бір түрі. Омпы ойынын бес ойыншыдан команда құрап ойнайды. Келісім бойынша ойыншылар саны өзгеруі де мүмкін.

Ойыншылар бір түсті спорт киімін киеді. Әр ойыншының кеудесінде нөмірі болады.

Ойынның мазмұны. Ойын командалық есепте өткізіледі. Диаметрі 10 м шеңбер сызылады. Шеңбердің ортасындағы сызыққа әр ойыншы өз асығын тігеді. Асықтардың дәл ортасына бір асықты омпысынан (үшкір тұмсығын төмен қаратып) тігеді.

Ойында асықтарды ату кезегі жеребе арқылы анықталады. Команда ойыншылары белгіленген нөмірінің ретімен шеңбер сызығынан 2 м қашық жерге қатарға тұрады.

Шеңбер ішіндегі асықтардың жанында тұрған аға төреші ойын басталғандығын хабарлайды. Ал хатшы-төреші (көмекші төреші) команда ойыншыларының бірінші нөмірінен бастап асық атуға сөреге шақырады.

Ойын ережелері. 1. Әр ойын сайын команда ойыншылары көнге өз асықтарын тігеді. Асықтарды атқан ойыншы омпыға тигізсе, 5 ұпай, асыққа тигізсе, 1 ұпай алады. Асыққа тигізген ойыншы атуды қашан тимей қалғанға дейін жалғастырады. Егер де ойыншының сақасы асыққа тимей, алшысынан түсіп тоқтаса, онда қайтадан атуға мүмкіндік алады. 2. Жарыс команда санына байланысты ірі топтарға бөлініп, ойын айналым жүйесімен өткізіледі. Атып алынған асықтар мен омпы қайтадан тігілмейді. Жарыстың жеңімпазын анықтау үшін мөрелік ойындағы топта бірінші орын алған командалар өзара айналым жүйесімен қайта ойнайды. Екінші, үшінші, төртінші, т.т. орын алғандар да өзара қайта ойнайды. 3. Мөрелік ойынға дейін командалар бірдей ұпай жинаған жағдайда сол командалардың арасындағы ойын нәтижесі есепке алынады. Бұл нәтижеде бірдей болған жағдайда артықшылық ұпайы омпыны алған командаға беріледі. Егер де команданың ешқайсысы омпыны атып алмаған жағдайда бұл екі команданың арасында ойын қайта өткізіледі. Ірі топтағы жиналған ұпай саны мөрелік ойындарда есепке алынбайды. 4. Әр ойын алаңында аға төреші, төреші және хатшы-төреші төрелік етеді. 5. Сақаның дұрыстығы тексеріледі. Оны жонып немесе егеп өзгертуге және

оған қорғасын құюға болмайды. Сақаға арқардың және еліктің шикі асығын пайдалануға болады.

Бестас

Бестас ойынын 5 ойыншы команда құрап ойнайды. Ойынға 5 домалақ тас пайдаланылады.

Ойынның мазмұны. Ойнаушылар, ең алдымен, кім-кімнен кейін ойнайтынын өздері анықтайды. Ол үшін ойыншылардың әрбірі бес тасты жоғары лақтырып, қолдың сыртымен тосып алады да, тағы да лақтырып, алақанымен қаршып ұстайды. Ең көп қаршығаны — бірінші, одан кейінгісі — екінші, тағы сол сияқты осы ретпен ойнау кезегіне ие болады.

Бірінші кезек алған ойыншы бестасты ойын шартын бұзып алғанға дейін ойнайды. Одан кейін екінші кезектегі, ол тоқтаған соң үшінші кезектегі ойыншы ойнайды. Ойын осылай жалғаса береді.

1. **Бірлік.** Бес тасты жерге иіріп тастаған соң, біреуін қақпа тас етіп алып, қалған төрт тасты қақпа тасты жоғары лақтыра отырып бір-бірлеп қағып алады.

2. **Екілік.** Тастарды жерге иіріп тастап, қақпа тасты жоғары лақтырып, ол төмен түскенше жердегі төрт тасты екі-екіден қағып алады.

3. **Үштік.** Бұл да солай, қақпа таспен қатар үш тасты бірге, бір тасты жеке қағып алады.

4. **Төрттік.** Мұнда қақпа тасты жоғары лақтырып, ол келгенше төрт тасты жерге қойып үлгеріп, қақпа тасты тағы лақтырып, жердегі тастың төртеуін де бірден қағып алады.

5. **Жалақ.** Мұнда үш немесе бес жалақ болады. Қақпа тасты жоғары биіктете лақтырып жіберіп, сұқ саусақпен жерді үш немесе ойынның шарты бойынша бес рет «жала-тып» үлгеру керек. Үш рет немесе бес рет жалату ойыншылардың өзара келісулері бойынша белгіленеді.

6. **Алақан.** Қақпа тасты лақтыра отырып, қалған төрт тасты бір-бірлеп екінші қолдың алақанына жинайды.

7. **Төртбұрыш.** Төрт тасты төрт жерге қойып, яғни төрт-бұрыш жасап қойып, содан соң қақпа тасты биіктете лақтырып, тастардың төртеуін де жинап қағып алу керек. Төрт-бұрыштың үлкендігі ойыншылардың өзара келісулері бойынша белгіленеді.

8. **Арттан тастау.** Бұл ойында жерден бірінші тасты қағып алған соң, екінші тасты жерден қағып алу үстінде бірінші тасты қолдың артынан жерге тастау керек. Үшінші тасты қағып алу үстінде екінші тас тасталады. Барлығын

тастап болған соң, жердегі тастардың бәрін тұтас жинап қағып алу керек.

9. **Үндемес.** Бұл ойынның шарты бойынша қақпа тасты қағып алғанда, ол алақандағы басқа тасқа соғылмауы керек. Ойынның шарты бойынша, үндеместі ойнаған кезде ойыншының өзі де үндемей отыруы қажет. Ал басқа ойыншылар ойынның осындай жағдайын пайдаланып, үндеместі ойнап отырған ойыншыны күлдіруге тырысады. Ойыншы күліп жіберсе, сол арада ойнауын тоқтатып, кезекті келесі ойыншыға беруге тиіс болады.

10. **Сарт-сұрт.** Бұл ойында бірліктегі сияқты әрбір тас бір-бірлеп қағып алынады. Бірақ қақпа тас пен жерден алынған тастың бір-біріне соғылғаны естілуі керек.

11. **Қаршу.** Ойыншы бес тасты жерге иіріп тастап, қақпа тасын қолына алып, қалған төрт тасты бір-бірлеп қаршып қағып алады.

12. **Нәби.** Бұл ойында сол қолдың бас бармағы мен сұқ саусағын жерге тірей қақпа жасап ұстайды да, оң қолмен сол қолдың сыртынан бес тасты алдыға иіріп тастап, қақпа тасты қолына алады. Ал басқа ойыншылар жердегі төрт тастың бірін нәби (ата) сайлайды. «Нәби» ойыншылардың өзара келісулері бойынша не алдыңғы, не арт жақта жатқан тастардың бірі болады. Ойыншы нәбиді ең соңында, яғни басқа тастарды қақпадан өткізіп болғаннан кейін өткізеді. Ойынның шарты бойынша басқа тастарды нәбиге тигізіп алмай, бір-бірлеп өткізу керек.

Ойын ережелері. 1. Бес тасты жоғары лақтырып, қолдың сыртымен қағып алу керек. 2. Бес тасты түгел жоғары лақтырып, қолдың сыртымен тосып алып, одан қайта лақтырып, қаршып ұстау керек. Қанша тасты түсірмей қаршып қағып алса, әр тастан 10 ұпайдан жинайды. Егер бес тасты түгел қаршып алса, онда 50 ұпай алады деген сөз. 3. Бес тасты түгел жоғары лақтырып, қолдың сыртымен тосып алып, одан қайта лақтырып, алақанмен қағып алу керек. Бес тасты қаққан кезде басқа тастарды қозғалтуға болмайды және қақпа тасты түсіріп алмау қажет. Ойыншы ойын шартын бұзғанға дейін ойнай береді. Тек ойын шарты бұзылған жағдайда ғана келесі ойыншыға кезек тиеді. Ал келесі өз кезегі келгенде ойынды бұрын өзі тоқтаған жерден жалғастырып кетеді. Мәселен, қаршуға жетіп, ойынның шартын бұзып алған ойыншы келесі өз кезегі келгенде ойынды сол қаршудан бастайды.

Түйілген орамал

Бұл баскетбол ойынына ұқсас. Көпшілік жағдайда ойынды жаздыгүні жазық алаңда, басқа кезде кең бөлмеде ойнауға болады.

Ойын жүргізуші ойынды өзі бастайды. Ең алдымен, ойнаушыларды өзінің айналасына жинап алып: «Бір, екі, үш», — деп дауыстайды. Осы кезде ойнаушылар жан-жаққа бытырай қашады. Ал ойын жүргізуші қолында түйілген орамалы бар ойыншыны ғана қуады. Ол ойыншы ойын жүргізуші жете бергенде қолындағы орамалды басқа ойыншыға лақтырады. Орамалды қағып алған ойыншы алдындағыдай басқа балаға лақтырады. Осылайша ойын жүргізуші түйілген орамалды қолына түсіргенше ойын жалғаса береді. Ойын белгіленген шеңбердің ішінде ғана өтеді, сыртқа шыға қашуға болмайды.

Арқан тартыс

Бұл ойынды жаздыгүні көгалда ойнауға болады. Ойнаушылардың саны 10 баладан аспағаны жөн. Ойынға ұзындығы 8—10 метрлік екі ұшы түйілген арқан пайдаланылады. Арқанның тең ортасына белгі ретінде қызыл мата байланады.

Ойынға қатысушылар бойларына қарай қатарға тұрады да, ойын жүргізушінің берген пәрмені бойынша: «Бір, екі», — деп санап шығады. Содан кейін «бір» дегендері (тақ) бір жаққа, «екі» дегендері екінші жаққа бөлінеді.

Арқанның қызыл мата байланған жерін күні бұрын еденге немесе жерге сызылған белгі-сызықтың үстіне дәл келтіреді де, екі жақтың ойыншылары арқанның сол белгісінен бастап бірінің артынан бірі қос қолдап ұстап, тартып тұра қалады. Егер де бәрі бірдей арқаннан ұстауға қолдары сыймаса, онда соңғылары алдыңғылардың белінен ұстайды. Ойын жүргізушінің берген белгісі бойынша екі команда арқанды екі жаққа қарай тарта жөнеледі. Ойынның мақсаты — қарсыластың бір не бірнеше ойыншысын ортадағы сызықтан өз жағына тартып өткізу. Команданың ортаңғы сызықтан өтіп кеткен ойыншысы ойыннан шығып жатады.

Қай команда қарсылас команданың ойыншыларын түгелдей ортаңғы сызықтан өз жағына тартып өткізсе, сол команда ұтқан болып есептеледі.

Ойнаушылардың келісулері бойынша ойынды қайталап ойнауға да болады.

Пушбол

Бұл ойын өз атауын ағылшынның «пуш» (итеру) және «бол» (доп) деген сөздерінен алған. Пушболдың кең таралған екі түрі бар: ауадағы және жердегі ойын. Оларға арналған жабдық та өте қарапайым.

Ауада ойналатын ойын үшін кәдімгі үрленген шар пайдаланылады. Оны жоғары лақтырсаң, өзі ақырындап төмен түседі.

Алаңы — волейбол немесе баскетбол алаңы. Егер көгал жерді алаң ретінде пайдаланса, аумағы 20×10 м болатын тік төртбұрыш жерді жалаушалармен қоршайды.

Ойыншылар үш-үштен екі команда болып ойнайды. Шар алаңның ортасында жоғары лақтырылып ойынға қосылады. Әрбір команда ойыншыларының міндеті — шарды саусақтың ұшымен немесе алақанмен жоғары қарай ұра отырып жерге түсірмеу және қарсыластар алаңының сыртына дейін жеткізу. Мұндай жағдайда команда бір ұпай алады. Қай команда бірінші болып 5 ұпай жинаса, сол ұпай (команданы құрайтын үш ойыншы) жеңіске жетеді.

Секіріп қалып, ептеп жүгіріп қойып ойнайтын бұл көңілді ойынның мынадай ережесі бар: шарды ұстап жүгіруге және оны бүйір сызықтан сыртқа жіберуге болмайды. Мұндай жағдай бола қалса, шар қарсыластарға беріледі. Ойынды бастаудың алдында 2-3 шар үрлеп алған дұрыс, себебі ауа шары тез жарылып қалуы мүмкін.

Пушболдың екінші түрі үшін шар емес, су добы сияқты үрлеп толтырылған жеңіл доп пайдаланылады. Доп жоғары көтеріліп ұшпау үшін оған тесігі арқылы 1,5—2 кг құм салынады. Пушболдың бұл түрі үшін алдыңғыдай алаң немесе одан бірнеше метр кең алаң керек.

Әрқайсысы үш ойыншыдан тұратын командалар ойынды тағы да ортадан бастайды. Мұнда допты ауаға көтеруге болмайды, оны алаңда дөңгелетіп алып жүру керек. Ойыншылардың міндеті — допты бір-біріне дөңгелету арқылы қарсыластар алаңының сыртына дейін жеткізу. Осыны орындаған команда бір ұпай алады. Ойын белгіленген ұпай (5—10) жиналғанға дейін ойналады.

Ойын барысында итеру, шалу, сондай-ақ допты аяқпен тебу — ойын тәртібін бұзғандық болып есептеледі.

IV тарау. ГИМНАСТИКА

1. Теориялық мәліметтер

Дене даярлығын жетілдіруде гимнастиканың маңызы зор. Гимнастика арқылы сымбаттылық пен әсем қимыл-қозғалысқа ғана емес, ерік-жігер қасиеттеріне де қол жеткізуге болатынын адамның күнделікті іс-әрекеті дәлелдейді. Гимнастика сабағы тепе-теңдікті сақтауға, дене мүшелері мен буындардың еркін қозғалысына және дененің үйлесімді дамып-жетілуіне септігін тигізеді. Бұл өз кезегінде жасөспірімдердің болашақта кәсіби шеберлікті табысты меңгеруіне бастама болады. Сонымен қатар гимнастика жаңа жаттығуларды жылдам меңгеру қабілеттілігі секілді қасиеттерді дамытады.

Гимнастика шаршау сезімін басуға, көңіл күй, ақыл-ой және жұмыс қабілеттілігін арттыруға, адамның сергек жүруіне септігін тигізеді.

Гимнастика сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері:

- денені қыздырып алмай күрделі жаттығуларды орындауға болмайды;
- гимнастикалық құрал-жабдықтарда тек қана мұғалімнің көмегімен жаттығу керек;
- жүгіріп келіп секіретін жолда және секіріп түсетін орында тұруға болмайды;
- секіріп түсетін орынға гимнастикалық төсеніш (маты) төселуі қажет. Төсеніштерді еденге жайғанда, оның жоғарғы беті тегіс болуы тиіс.
- спорт жабдықтарынан (ат, бөрене, гимнастикалық қабырға) секіргенде, жерге міндетті түрде екі аяқпен серіппелі түрде, екі аяқтың ұшымен жұмсақ түсу керек;
- бірінің артынан бірі жүріп келе жатқан кезде және жаттығу орындау барысында арақашықтық қатаң сақталуы қажет;
- қоссырықтың биіктігін өзгерткенде, бұрандаларды босатып, әр сырғауылдың екі шетін бір мезгілде көтеріндер;
- қоссырықтың сырғауылдарын жоғары және төмен түсіргенде, оның темір тірегішінен емес, сырғауылы-

- нан ұстандар. Жаттығуды орындаудың алдында барлық бұрандалар бекітілген-бекітілмегенін тексеріндер;
- снарядты алдын ала еңкейтіп, секіретін жабдықтың аяқтарын кезекпен әр жағынан қозғандар;
- арқан бойымен жоғарыдан төмен түскенде, екі қолмен кезек ұстап, екі аяқпен демеп, асықпай түсу керек;
- гимнастикалық таяқшамен немесе секіртпемен жаттығу орындағанда, оларды жақын тұрған балаларға тигізіп алмауды ескеру керек;
- гимнастика сабағында міндетті түрде арнаулы киім кию қажет;
- арнайы құрылымдар және арба болмаса, ауыр гимнастикалық құрал-жабдықтарды алып жүруге, көтеруге рұқсат етілмейді;
- гимнастикалық құрал-жабдықтардың қолдануға жарамдылығын анықтап алу қажеттігін ұмытуға болмайды. Құрал-жабдықтардың таза болуын, тот баспауын қадағалап отыру керек. Снарядтардың бекітілуі мұқият тексерілуі қажет.

Таңертеңгілік гимнастикаға арналған жаттығулар жиынтығы. Таңертеңгілік жаттығулар жиынтығын құрас-тыру үшін мынадай жайттарды ескеру керек: жаттығулар жиынтығын орындау ұзақтығын; жаттығулар санын; жаттығулар реттілігін; әр жаттығуды қайталау саны мен екпінін; оқушыда бар жекелеген кемшіліктерді түзетуге арналған жаттығулардың арнайы бағыттылығын, т.б. Жаттығуларды іріктегенде, оларды оқушылардың жеке ерекшеліктері мен денсаулық жағдайларына байланысты таңдаған жөн. Салқын тиіп ауырып тұрғаннан кейін, әдеттегі 6—8 жаттығудан тұратын таңертеңгілік гимнастика жиынтығын өте баяу екпінде, жаттығулар арасында 20—30 с үзіліс салып орындау қажет. Бұл ретте жүрек соғысының жиілігі минутына 110—125-тен артпау керек. Денсаулықтары мықты, денесі жаттыққандарда ол минутына 140—155-ке жетуі мүмкін.

Жаттығулар жиынтығын орындау ұзақтығы 40—80 с-қа созылатын жүру мен жүгіруден (бір орында да орындауға болады) басталады. Жалпы дамыту жаттығуларын тыныс алуды тереңдету, қол мен иық белдеуі еттерін жетілдіру, кеуде және аяқ еттерін дамыту реттілігімен алмастырып отыру қажет болады. Әрбір жаттығу оның орын-

далу екпіні мен тыныс жиілігін біртіндеп арттырумен орындалады және әрқайсысы кем дегенде 8—10 рет қайталанады. Жаттығуды іріктеп алғанда, күні бойы аз қозғалыста болатын еттерге (арқаның, іштің, омыртқаның және жамбастың) ерекше назар аударылады. Иілгіштікті, күшті, секіргіштікті, тұлғаны ретке келтіретін; жалпақ табандылықтың алдын алатын, т.б. арнайы жаттығулар қарастырылады. Бұл жаттығуларды орындау кезінде өртүрлі ауырлықтарды (батпан, секіртпе, т.б.) пайдалануға болады. Жаттығулар секірулермен, жүгірістермен және жүрумен (1,5—2 мин) аяқталады.

Таңертеңгілік гимнастиканың жалпы ұзақтығы 12—15 мин, жаттығулар саны 10—12 болуы керек. Қозғалыс қасиеттерін дамытуға бағытталған, сонымен бірге жүктемелермен жасалатын жаттығулар таңертеңгілік гимнастиканың екінші жартысында орындалады. Олар арасына 15—20 с үзіліс жасап орындалады.

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

2. Жалпы дамыту жаттығулары

Сапта тұрып орындалатын жаттығулар. Мектеп гимнастикасында сапта тұрып орындалатын жаттығулар мен сапты қайта құрудың қолданбалы және тәрбиелік мәні зор. Бұл жаттығулар ағзаның күйін көтеруге мүмкіндік туғызады, оқушыларды топтық және командалық іс-қимылдарға дағдыландырады; табандылық пен қайсарлыққа, қимыл әдемілігін сезінуге тәрбиелейді.

Бір орында тұрып орындаған жүгірістен лекпен және қатармен алға қарай жүруге ауысу. «Тура жүрі!» пәрмені бойынша оң аяқпен бір қадам жасап, қозғалысты толық адыммен сол аяқпен бастау керек. Қозғалыс кезінде оңға және солға бұрылу «Оңға!», «Солға!» пәрмендері бойынша орындалады. Оңға бұрылу үшін пәрмен оң аяқты жерге қоюмен бір мезгілде беріледі. Бұл пәрмен бойынша сол аяқпен толық адым жасап, сол аяқтың ұшымен бұрылып, онымен бір мезгілде оң аяқты ілгері бағыттап, қозғалысты

жаңа бағытта жалғастыру қажет. Солға бұрылу да осыған ұқсас жүзеге асырылады, пәрмен тек сол аяқты жерге қоюмен бір мезгілде беріледі. Бұрылыстар кезінде қолды денеге қысуға болмайды.

Залдың немесе алаңның шеті бойынша жүру.

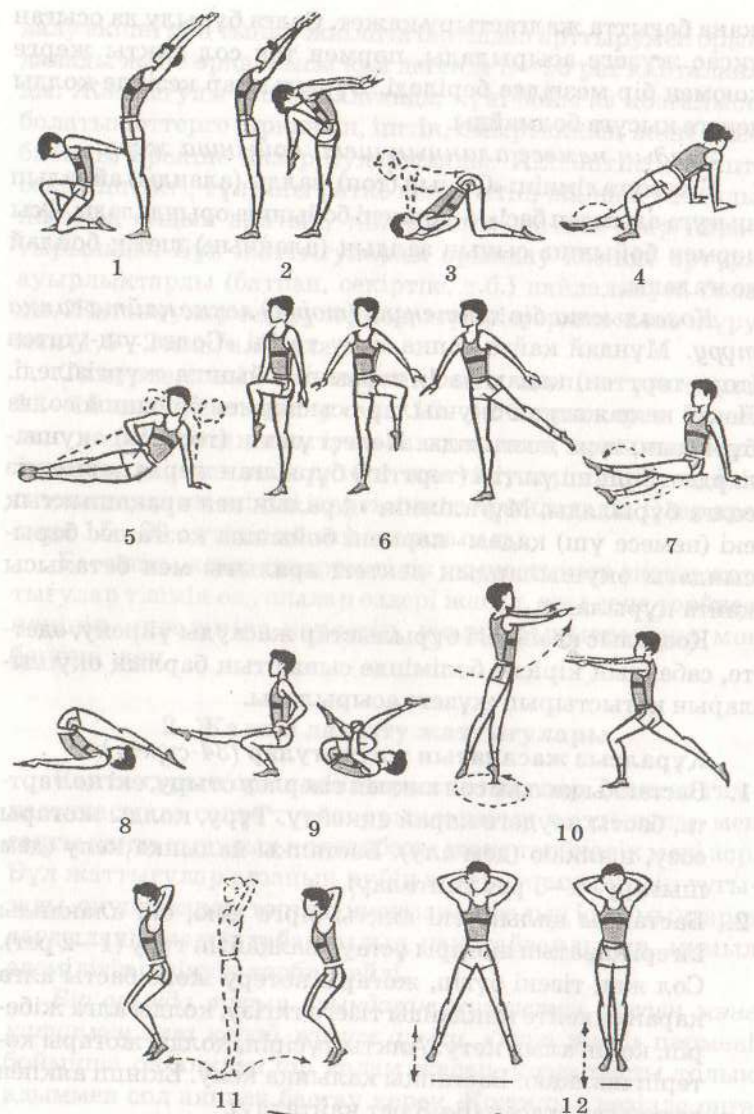
Бұл мұғалімнің: «Сынып (топ), залды (алаңды) айналып шығуға адымдап бас!» — пәрмені бойынша орындалады. Осы пәрмен бойынша сынып залдың (алаңның) шетін бойлай қозғалады.

Қозғалыста бір лектен үш (төрт) лекке қайта сапқа тұру. Мұндай қайта сапқа тұру тәсілі «Солға үш-үштен (төрт-төрттен) қадам бас!» пәрмені бойынша жүргізіледі. Лекте келе жатқан оқушылар осы пәрмен бойынша солға бұрылып, тура қозғалады. Келесі үштік (төрттік) оқушылардың бірінші үштігі (төрттігі) бұрылған жерде пәрменсіз солға бұрылады. Мұғалімнің «Аралық пен арақашықтық екі (немесе үш) қадам» пәрмені бойынша қозғалыс барысындағы оқушылардың лектегі аралығы мен беталысы қайта құрылады.

Қозғалыс кезіндегі бұрылыстар жасауды үйрену, әдетте, сабақтың кіріспе бөлімінде сыныптың барлық оқушыларын қатыстырып жүзеге асырылады.

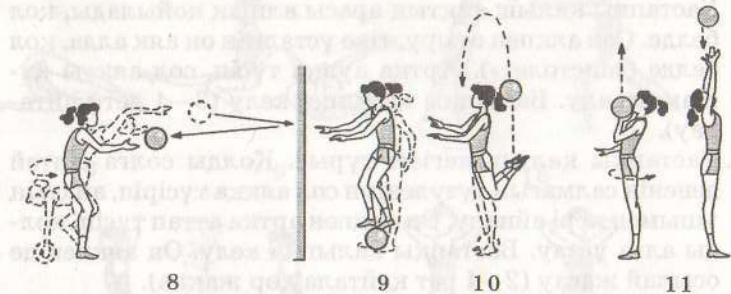
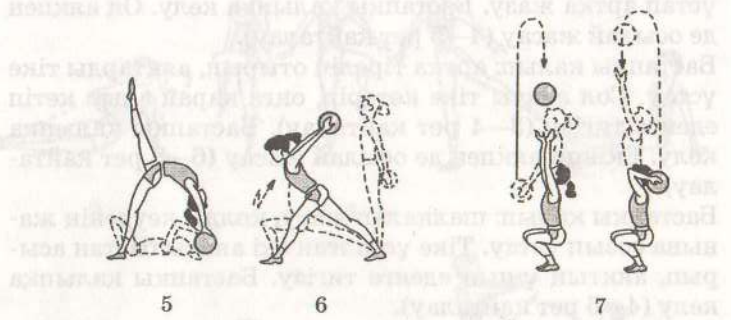
Құралсыз жасалатын жаттығулар (34-сурет):

1. Бастапқы қалып: сол аяқпен тізерлеп отыру, екі қол артта, басты кеудеге қарай еңкейту. Тұру, қолды жоғары созу, шалқаю (дем алу). Бастапқы қалыпқа келу (дем шығару, 4—6 рет қайталау).
2. Бастапқы қалып: екі аяқты бірге қою, екі алақанды ілгері қаратып жоғары ұстау, шалқайып тұру (1—2 рет). Сол жақ тізені бүгіп, жоғары көтеру және басты алға қарай еңкейте мандайды тізеге тигізу, қолды алға жіберіп, кейін алып кету. Аяқты түсіріп, қолды жоғары көтеріп шалқаю. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (6—8 рет қайталау).
3. Бастапқы қалып: екі тіземен тізерлеп тұру. Басты солға (оңға) бұра, қолдарды шынтақ буынынан барынша бұғу. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осылай жасау (3—5 рет қайталау).



34-сурет

4. Бастапқы қалып: екі қолмен еденге тіреліп жату. Жамбасты бұра отырып, сол аяқты артқа көтеріп оң аяқтың үстінен асырып қою. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (4—6 рет қайталау).
5. Бастапқы қалып: сол қолға тіреле, бір бүйірлеп, шын-тақтап жату. Сол жақ санмен отыру. Бастапқы қалып-қа келу. Екінші бүйірмен де осылай жасау (3—5 рет қай-талау).
6. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. Тіzedен бүгілген сол аяқты көтеру. Оны жанға бұрып өкету (алып кету). Тіке ұстап артқа жазу. Бастапқы қалыпқа келу. Оң аяқпен де осылай жасау (4—5 рет қайталау).
7. Бастапқы қалып: артқа тіреліп отырып, аяқтарды тіке ұстау. Сол аяқты тіке көтеріп, оңға қарай алып кетіп еденге тигізу (3—4 рет қайталау). Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (6—8 рет қайта-лау).
8. Бастапқы қалып: шалқалап жату, қолды кеуденің жа-нына созып ұстау. Тіке ұсталған екі аяқты бастан асы-рып, аяқтың ұшын еденге тигізу. Бастапқы қалыпқа келу (4—6 рет қайталау).
9. Бастапқы қалып: аяқтың арасы алшақ қойылады, қол белде. Сол аяқпен отыру, тіке ұсталған оң аяқ алда, қол белде («пистолет»). Артқа аунап түсіп, сол аяқты құ-шақтап алу. Бастапқы қалыпқа келу (3—4 рет қайта-лау).
10. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. Қолды солға сілтей дененің салмағын түзуленген сол аяққа түсіріп, аяқтың ұшымен кері айналу. Оң аяқпен артқа аттап түсіп, қол-ды алға ұстау. Бастапқы қалыпқа келу. Оң аяқпен де осылай жасау (2—4 рет қайталау әр жаққа).
- 11–12. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қол желкеде. Сол аяқтың ұшымен секіру; оң аяқты алға сілтеу. Оң аяқпен де осылай жасау. Екі аяқпен ілгері қарай секіру. Екі аяқпен артқа қарай секіру. Екі жанға секіру. Аяқтарды бірге ұстау. Бастапқы қалыпқа келу (4—6 рет қайталау).
Доппен жасалатын жаттығулар (35-сурет):
1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, оң аяқты артқа қойып, ұшымен тұру, доп төменде. Допты бастан асыра көтеріп, шалқаю. Қолды шынтақтан бүгіп, допты желкеде ұстау. Қолды жазып, допты жоғары ұстау, белді қайқайту. Бастапқы қалыпқа келу (5—6 рет қайталау).



35-сурет

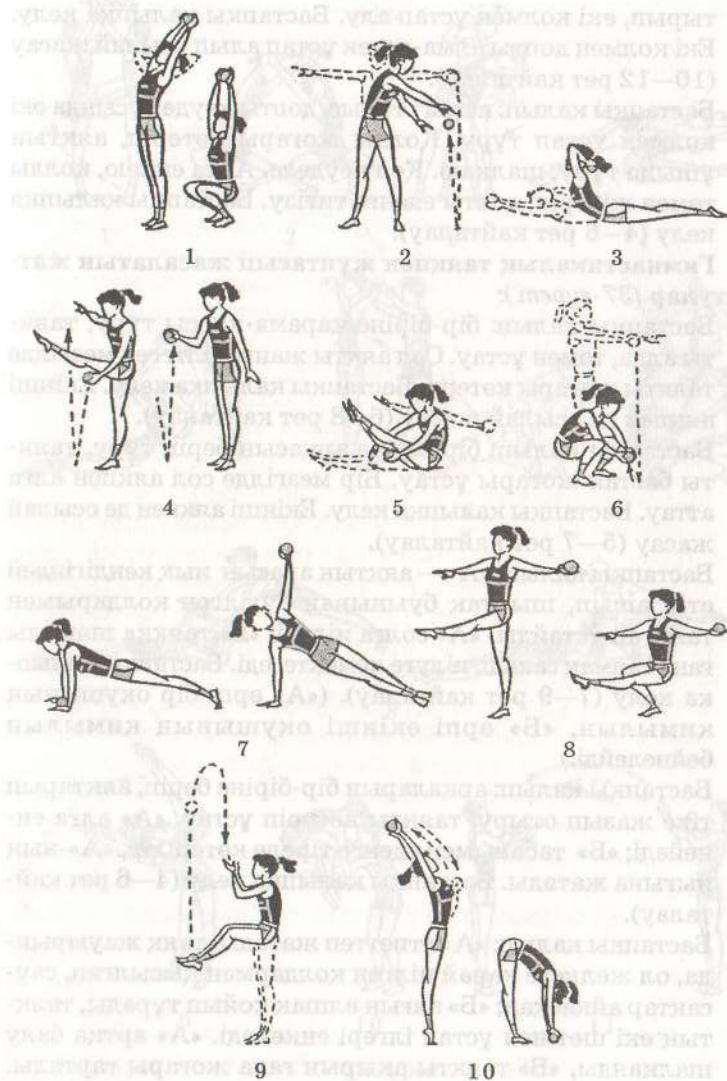
2. Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, доп төменде. Өкшеге отырып, жауырынды жазып алға еңкею, қолдарды тура ұстап допты жоғары көтеру, допқа қарау. Бастапқы қалыпқа келу (6—8 рет қайталау).
3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ қойып, допты тура ұстау. Кеудені солға бұра допты бір алақанда ұстап, қолды жанға жазу. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осылай жасау (6—8 рет қайталау).

4. Бастапқы қалып: шалқалап жатып, допты тіке жазылған аяқ табандарының арасымен қысып ұстау, қолдарды кеуде жанында, алақанды төмен қаратып ұстайды. Допты қысып ұстап аяқтарды жоғары көтеру, допты бастан асыра еденге тигізу. Допты тіке ұстап жоғары көтеру, оларды бастапқы қалпына түсіру.
5. Бастапқы қалып: шалқалап жатып, екі аяқты тізеден бүгіп, олардың арасын иық кендігіндей етіп ашу. Жартылай бүгілген қолдағы допты бастан асыра еденге тигізіп ұстау. Аяққа және допқа тіреле жамбасты көтеріп «көпір» жасау және аяқты тіке жоғары көтеру. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (4—6 рет қайталау).
6. Бастапқы қалып: алға басқан сол аяққа отыру, допты артқа тіке жазылған қолдарда ұстау. Тізеден бүгілген сол аяқты жаза отырып ілгері қарай серіппелі түрде еңкею, осымен бір мезгілде доп ұстаған қолдарды барынша артқа созу. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (5—7 рет қайталау).
7. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, допты төмен ұстау. Допты жоғары лақтыру. Доп жоғары ұшқанда отырып, бастан асыра тіке ұсталған қолмен оны ұстап алу (3—4 рет қайталау). Қолдарды бүгіп допты желкеде ұстау (5—6 рет қайталау). Допты жоғары лақтырып, доптың ұшуы кезінде орнынан тұру (7—8 рет қайталау). Бастың жоғарғы жағындағы допты ұстау, бастапқы қалыпқа келу (8—12 рет қайталау).
8. Бастапқы қалып: аяқтарды тізеден бүгіп бір-бірінен алшақ ұстау, кеудені ілгері еңкейтіп, тура ұсталған қолдардағы допты еденге тигізу. Тізені жаза тез шалқайып, допты артқы қабырғаға лақтыру. Кері айналып екі қолмен допты ұстап алу (7—9 рет аралығында).
9. Бастапқы қалып: аяқтар алшақ, доп табандар аралығында. Допқа секіріп шығу. Бастапқы қалыпқа келу (9—11 рет қайталау).
10. Бастапқы қалып: допты табан арасымен қысып ұстау. Аяқтарды артқа қарай бүгіп секіру, допты бастан асатындай етіп алға жоғары қарай лақтыру. Допты алдыңғы жақтан қолмен ұстау (5—7 рет қайталау).
11. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 180°-қа бұрыла допты кеудеден бір қолмен жоғары қарай лақтыру, оны тік

созылған қолдармен ұстап алу; екінші қолмен де осылай жасау. Жылдам екпінде 40—60 с бойы орындау.

Кіші (теннис) доптармен жасалатын жаттығулар (36-сурет):

1. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы алшақ, допты алда, төмен ұстау. Қолдарды жоғары көтере шалқаю. Қолды бүгіп, допты желкеге тигізу. Қолды жоғары созып отыру. Бастапқы қалыпқа келу (6—8 рет қайталау).
2. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы алшақ, қолдар жанда, допты төмен қаратып сол қолдың алақанында ұстау. Допты тастап жіберіп, ол шоршығаннан кейін кеудені солға бұра бере допты оң қолмен ұстап алу. Екінші қолмен де осылай жасау (8—10 рет қайталау).
3. Бастапқы қалып: ішпен жатып, допты екі қолмен жоғары көтеріп ұстау. Шалқаю, допты қос қолмен желкеге апару (3—4 рет қайталау). Бастапқы қалыпқа келу (5—7 рет қайталау).
4. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарды жанға созу, доп сол қолда. Сол аяқты алға көтеру. Допты аяқтың астынан оңға қарай ұшатындай етіп еденге жай соғу. Аяқты жіберіп, оң қолмен допты ұстап алу. Екінші аяқтың астынан да осылай жасау (7—8 рет қайталау).
5. Бастапқы қалып: аяқтарды жазып отыру, сондай-ақ қолдарды жанға созу, доп сол қолда. Аяқтарды тіке ұстап көтеру және қолдарды төмен түсіріп, тізенің астынан допты сол қолдан оң қолға ауыстыру. Аяқтарды түсіріп, қолдарды жанға созу (доп оң қолда). Оң қолдан сол қолға допты ауыстырып, осылай жасау (7—9 рет қайталау).
6. Бастапқы қалып: аяқтардың арасын иық кеңдігіндей етіп ұстау, қолдарды алға созу, доп сол қолда. Саусақтарды жазу, допты сол қолдан түсіріп жіберіп, жылдам отыра бере еденге жеткізбей екі қолмен ұстап алу. Тік тұру. Оң қолмен де осылай жасау (8—10 рет қайталау).
7. Бастапқы қалып: екі қолмен еденге тіреліп жату, доп қолдардың арасында еденде жатады. Допты сол қолмен ұстап, кеудені солға қарай бұра оң бүйірмен тіреліп жату. Доп ұстаған сол қолды жоғары көтеру. Оң қолмен де осылай жасау (5—7 рет қайталау).
8. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, допты екі қолмен төмен ұстау. Сол аяқты алға көтеру, оң қол алда, доп жанға созылған сол қолдың алақанында. Допты алақанда ұстап, оң аяқпен отыру. Допты алақанда ұстап тұрып



36-сурет

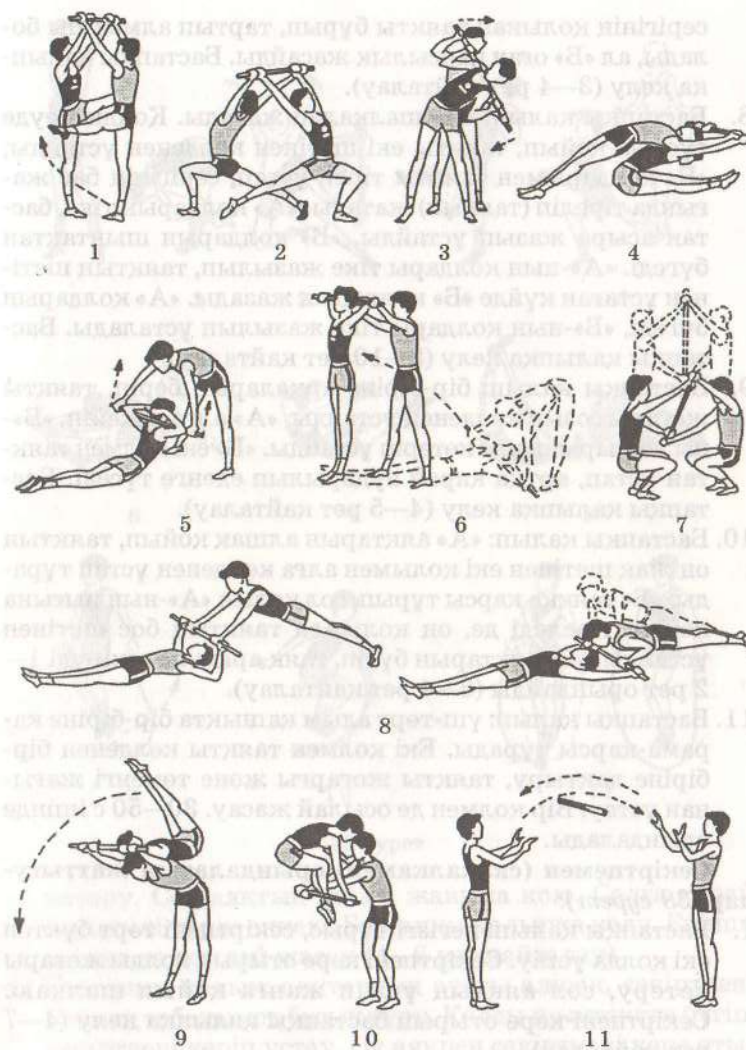
- кету. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші қолмен де осылай жасау (5—9 рет қайталау).
9. Бастапқы қалып: түрегеліп тұру, допты табанның арасына қысып ұстау. Допты аяқтармен алға-жоғары лақ-

тырып, екі қолмен ұстап алу. Бастапқы қалыпқа келу. Екі қолмен допты алма-кезек ұстап алып осылай жасау (10—12 рет қайталау).

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

Гимнастикалық таяқпен жұптасып жасалатын жаттығулар (37-сурет):

1. Бастапқы қалып: бір-біріне қарама-қарсы тұру, таяқты алда, төмен ұстау. Сол аяқты жанға сілтеген мезгілде таяқты жоғары көтеру. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (6—8 рет қайталау).
2. Бастапқы қалып: бір-біріне арқасын беріп тұру, таяқты бастан жоғары ұстау. Бір мезгілде сол аяқпен алға аттау. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (5—7 рет қайталау).
3. Бастапқы қалып: «А» — аяқтың арасын иық кендігіндей етіп ашып, шынтақ буынынан бүгілген қолдарымен таяқтан ұстайды. «А» солға иіледі; «Б» таяққа шамалы ғана салмақ салып, иілуге көмектеседі. Бастапқы қалыпқа келу (7—9 рет қайталау). («А» әрпі бір оқушының қимылын, «Б» әрпі екінші оқушының қимылын бейнелейді.)
4. Бастапқы қалып: арқаларын бір-біріне беріп, аяқтарын тіке жазып отыру, таяқты көтеріп ұстау. «А» алға еңкейеді; «Б» табанымен еденге тіреле көтеріліп, «А»-ның иығына жатады. Бастапқы қалыпқа келу (4—6 рет қайталау).
5. Бастапқы қалып: «А» етпеттеп жатады, таяқ жауырында, ол желкеге қарай иілген қолдармен қысылған, саусақтар айқасқан; «Б» аяғын алшақ қойып тұрады, таяқтың екі шетінен ұстап ілгері еңкейеді. «А» артқа баяу шалқаяды, «Б» таяқты ақырын ғана жоғары тартады. «А» бастапқы қалыпқа баяу келеді; «Б» таяқты жеңілдеу тартып ұстайды (3—5 рет қайталау).
6. Бастапқы қалып: «А» шалқалап жатады, таяқ жауырынының астында, саусақтар айқасқан; «Б» аяқтарын алшақ қойып еңкейеді де, екі қолмен таяқты ұстайды. «Б» таяқты 1—2 рет жоғары тартып, «А»-ны аяғына тұр-



37-сурет

ғыздады, қыз балалар — отыру жағдайына дейін. Бастапқы қалыпқа келу (4—6 рет қайталау).

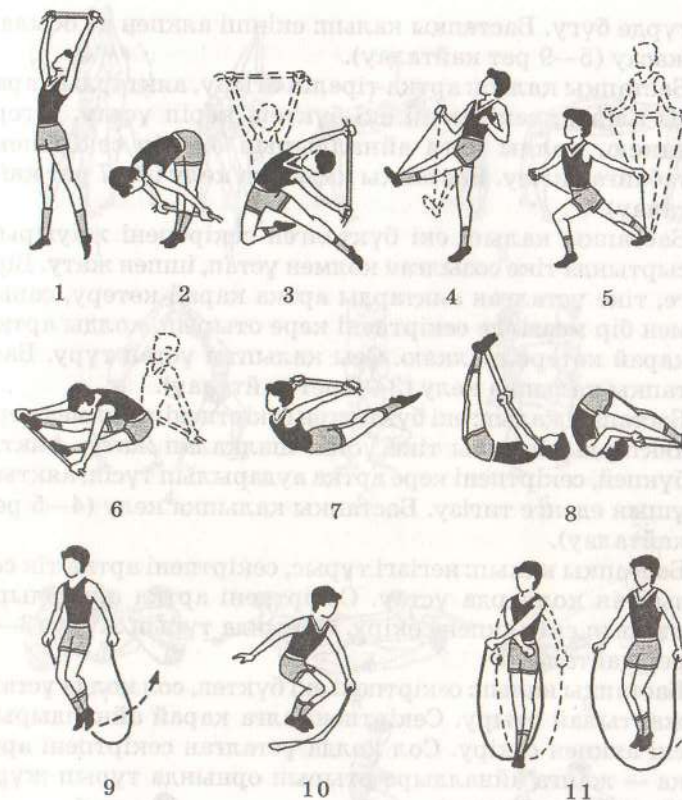
7. Бастапқы қалып: аяқты алшақ қойып, бір-біріне қарама-қарсы тұру. Оң қолды жоғары, сол қолды төмен ұстап, араларында тік орналасқан таяқтан ұстау. «А»

серігінің қолынан таяқты бұрып, тартып алмақшы болады, ал «Б» оған қарсылық жасайды. Бастапқы қалыпқа келу (3—4 рет қайталау).

8. Бастапқы қалып: «А» шалқалап жатады. Қолды кеуде тұсына қойып, таяқты екі шетінен көлденең ұстайды; «Б» қолдарымен таяқты тіреп ұстап, серігінің бас жағында тіреліп (таянып) жатады. «А» қолдарын тіке, бастан асыра жазып ұстайды, «Б» қолдарын шынтақтан бүгеді. «А»-ның қолдары тіке жазылып, таяқтың шетінен ұстаған күйде «Б» қолдарын жазады. «А» қолдарын бүгеді, «Б»-ның қолдары тіке жазылып ұсталады. Бастапқы қалыпқа келу (8—10 рет қайталау).
9. Бастапқы қалып: бір-біріне арқаларын беріп, таяқты жоғары созып көлденең ұстайды. «А» алға еңкейіп, «Б»-ны жауырынында көтеріп ұстайды. «Б» екі қолмен таяқтан ұстап, артқа қарай аударылып еденге түседі. Бастапқы қалыпқа келу (4—5 рет қайталау).
10. Бастапқы қалып: «А» аяқтарын алшақ қойып, таяқтың оң жақ шетінен екі қолымен алға көлденең ұстап тұрады; «Б» таяққа қарсы тұрып, сол қолын «А»-ның иығына қойып тіреледі де, оң қолымен таяқтың бос шетінен ұстайды. «Б» аяқтарын бүгіп, таяқ арқылы секіруді 1—2 рет орындайды (3—4 рет қайталау).
11. Бастапқы қалып: үш-төрт адым қашықта бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Екі қолмен таяқты көлденең бір-біріне лақтыру, таяқты жоғарғы және төменгі жағынан ұстау. Бір қолмен де осылай жасау. 30—50 с ішінде орындалады.

Секіртпемен (скакалкамен) орындалатын жаттығулар (38-сурет):

1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені төрт бүктеп екі қолда ұстау. Секіртпені кере отырып қолды жоғары көтеру, сол аяқтың ұшын жанға қойып шалқаю. Секіртпені кере отырып бастапқы қалыпқа келу (4—7 рет қайталау).
2. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені төрт бүктеп артта ұстау. Еңкейіп, секіртпені сирақтың ортасына дейін түсіру, үш рет серіппелі түрде еңкею; қолды бүге отырып әрбір ретте кеудені аяқтарға жақындату. Бастапқы қалыпқа келу (5—8 рет қайталау).
3. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, екі бүктелген секіртпені төмен ұстау. Секіртпені кере қолдарды жоғары



38-сурет

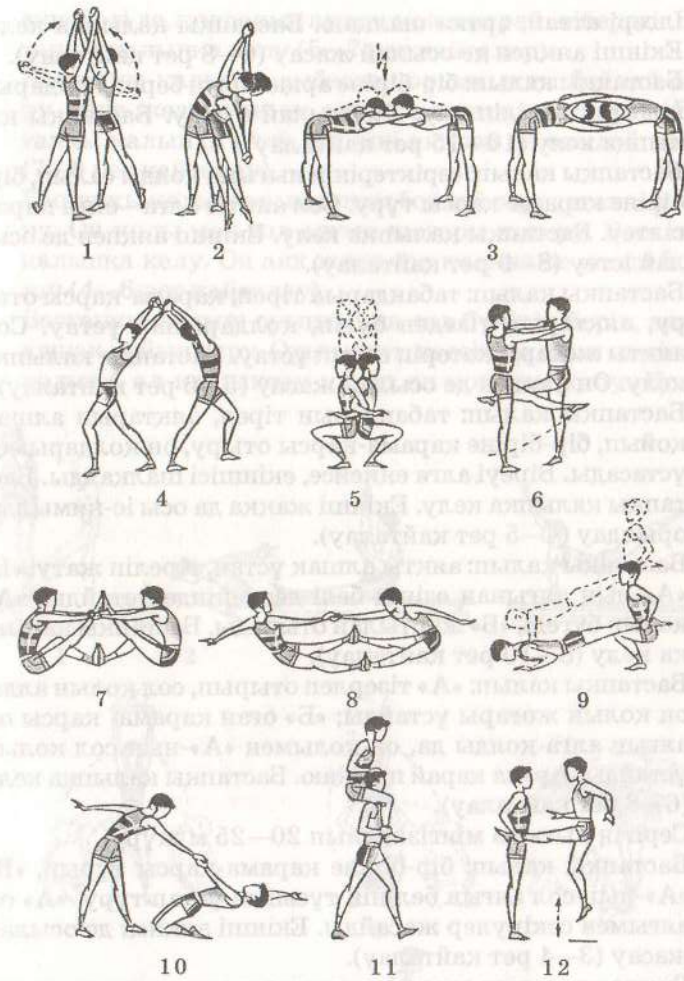
- көтеру. Сол аяқтың ұшын жанына қою. Солға қарай серіппелі түрде еңкею. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осылай жасау (4—6 рет қайталау).
4. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы алшақ, секіртпені сол аяқ табанымен басып тұру. Қолды шынтақтан бүгіп, секіртпені керіп ұстау. Оң аяқпен секіртпені кере отырып тізеден бүгілген сол аяқты көтеру. Секіртпені аяқпен кере сол аяқты алға түзу ұстап, тепе-теңдікті сақтау. Бастапқы қалыпқа келу (4—8 рет қайталау). Екінші аяқпен де осылай жасау.
5. Бастапқы қалып: секіртпені екі шетінен ұстап, оны табанмен басып тік тұру. Сол аяқпен алға аттап түсу, секіртпені кере қолды жанға созу. Сол аяқты серіппелі

түрде бұғу. Бастапқы қалып: екінші аяқпен де осылай жасау (5—9 рет қайталау).

6. Бастапқы қалып: артқа тіреліп отыру, аяқтардың арасы алшақ; секіртпені екі бүктеп, керіп ұстау. Ілгері еңкею, қолды алға айналдырып әкеліп секіртпені табанға тигізу. Бастапқы қалыпқа келу (6—7 рет қайталау).
7. Бастапқы қалып: екі бүктелген секіртпені жауырын сыртында тіке созылған қолмен ұстап, ішпен жату. Бірге, тіке ұсталған аяқтарды артқа қарай көтеру, сонымен бір мезгілде секіртпені кере отырып, қолды артқа қарай көтере шалқаю. Осы қалыпты ұстап тұру. Бастапқы қалыпқа келу (3—5 рет қайталау).
8. Бастапқы қалып: екі бүктелген секіртпені табанмен кере аяқтарды жоғары тіке ұстап шалқалап жату. Аяқты бүкпей, секіртпені кере артқа аударылып түсіп, аяқтың ұшын еденге тигізу. Бастапқы қалыпқа келу (4—5 рет қайталау).
9. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені артқа тік созылған қолдарда ұстау. Секіртпені артқа айналдыра отырып екі аяқпен секіру. Орнында тұрып жүру (3—6 рет қайталау).
10. Бастапқы қалып: секіртпені екі бүктеп, сол қолда ұстап, жартылай отыру. Секіртпені алға қарай айналдырып екі аяқпен секіру. Сол қолда ұсталған секіртпені артқа — жанға айналдыра отырып орнында тұрып жүру (2—4 рет қайталау).
11. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіртпені артқа жіберілген қолдарда. Секіртпені алға айналдыра отырып екі аяқпен төрт рет секіру. Қолды алға айқастырып ұстап айналдыру (3—6 рет қайталау).

Жүспен жасалатын жаттығулар жиынтығы (39-сурет):

1. Бастапқы қалып: қол ұстасып, бір-біріне қарама-қарсы тұру. Қолды екі жаны арқылы жоғары көтеру, сол аяқты артта ұстау. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (4—6 рет қайталау).
2. Бастапқы қалып: қолдарын төмен ұстап, бір-біріне арқаларын беріп тұру. «Б» «А»-ның қолының басынан ұстайды. Сол аяқтың ұшын жанға қояды, оң қолды жоғары көтеріп солға еңкейді. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осылай жасау (5—7 рет қайталау).



39-сурет

3. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы алшақ; бір-бірінің иықтарынан ұстап, алға еңкейіп, қарама-қарсы тұру. Алға қарай серішпелі түрде еңкею. Солға бұрылу. Екінші жаққа бұрылыс жасай осы іс-қимылды орындау (5—7 рет қайталау).
4. Бастапқы қалып: қолдарын жоғары көтеріп ұстап, бір-біріне арқаларын беріп тұру. Бір мезгілде сол аяқпен

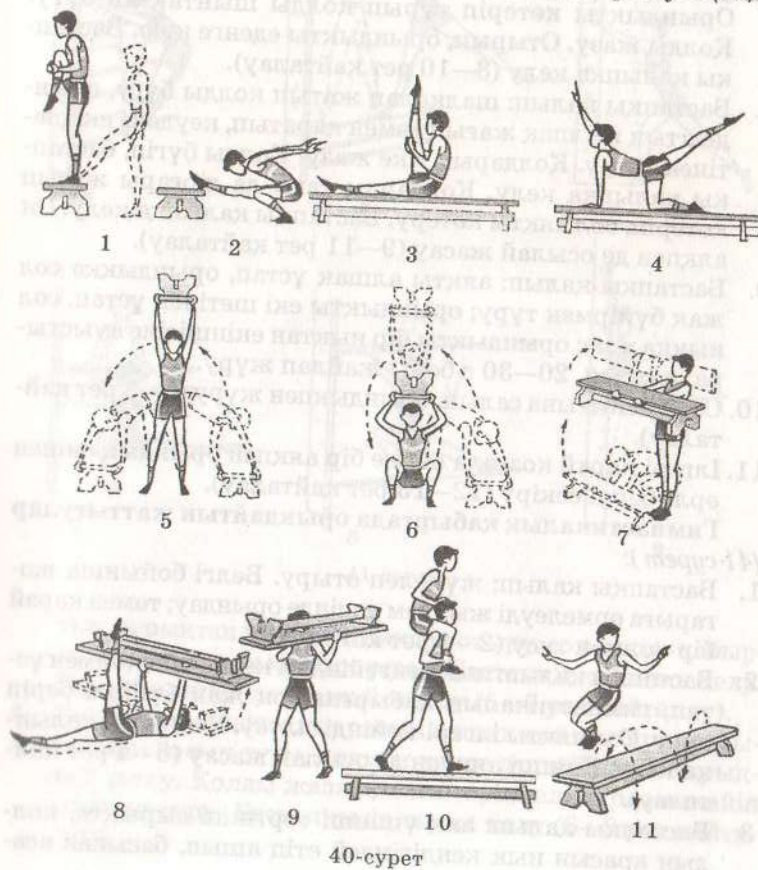
- ілгері аттап, артқа шалқаю. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (6—8 рет қайталау).
- Бастапқы қалып: бір-біріне арқаларын беріп, қолдарын шынтақтан іліп алу. Жартылай отыру. Бастапқы қалыпқа келу (10—15 рет қайталау).
 - Бастапқы қалып: серіктерінің иығына қолды салып, бір-біріне қарама-қарсы тұру. Сол аяқты алға—оңға қарай сілтеу. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай істеу (8—9 рет қайталау).
 - Бастапқы қалып: табандарын тіреп, қарама-қарсы отыру, аяқтарын тізеден бүгіп, қолдарынан ұстау. Сол аяқты жоғары көтеріп созып ұстау. Бастапқы қалыпқа келу. Оң аяқпен де осылай жасау (5—6 рет қайталау).
 - Бастапқы қалып: табандарын тіреп, аяқтарын алшақ қойып, бір-біріне қарама-қарсы отыру, оң қолдарымен ұстасады. Біреуі алға еңкейсе, екіншісі шалқаяды. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осы іс-қимылды орындау (4—5 рет қайталау).
 - Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, тіреліп жату. «Б» «А»-ның аяғынан өзінің белі деңгейінде ұстайды. «А» қолын бүгеді, «Б» жартылай отырады. Бастапқы қалыпқа келу (8—10 рет қайталау).
 - Бастапқы қалып: «А» тізерлеп отырып, сол қолын алда, оң қолын жоғары ұстайды; «Б» оған қарама-қарсы оң аяғын алға қояды да, оң қолымен «А»-ның сол қолын ұстайды. Артқа қарай шалқаю. Бастапқы қалыпқа келу (6—8 рет қайталау).
 - Серігін иығына мінгізіп алып 20—25 м жүру.
 - Бастапқы қалып: бір-біріне қарама-қарсы тұрып, «Б» «А»-ның сол аяғын белінің тұсында ұстап тұру. «А» оң аяғымен секірулер жасайды. Екінші аяқпен де осылай жасау (3—4 рет қайталау).

Гимнастикалық орындықпен жасалатын жаттығулар

(40-сурет):

- Бастапқы қалып: қолды төмен ұстап, орындыққа қарап тұру. Орындыққа сол аяқпен шығып, оң аяғын тізесінен бүгіп, оны қолымен кеудесіне қарай тартып ұстайды. Оң аяғымен артқа қарай аттап, бастапқы қалыпқа келу (4—6 рет қайталау).
- Бастапқы қалып: жоғарыдағы жаттығудағыдай. Тіке созылған сол аяғын өкшесімен орындыққа қойып, қолдарын жоғары көтеру. Сол аяққа отырып, ілгері қарай

- еңкейеді де, қолдарын артқа төмен қарай жібереді. Бастапқы қалыпқа келу (5—7 рет қайталау).
- Бастапқы қалып: жамбаспен орындықты бойлай отыру. Тіке жазылған оң аяғын қолдарымен тарту. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (7—9 рет қайталау).
 - Бастапқы қалып: орындықты бойлай төрт тағандап отыру. Оң қолы мен сол аяғын жоғары көтеру. Бастапқы қалыпқа келу. Оң аяқ және сол қолмен де осылай жасау (4—6 рет қайталау).
 - Бастапқы қалып: орындыққа сол бүйірін беріп, аяқты алшақ қойып тұру. Орындықтың өзіне жақын шетін сол қолмен, ал қашықтау шетін оң қолмен ұстау. Қолды



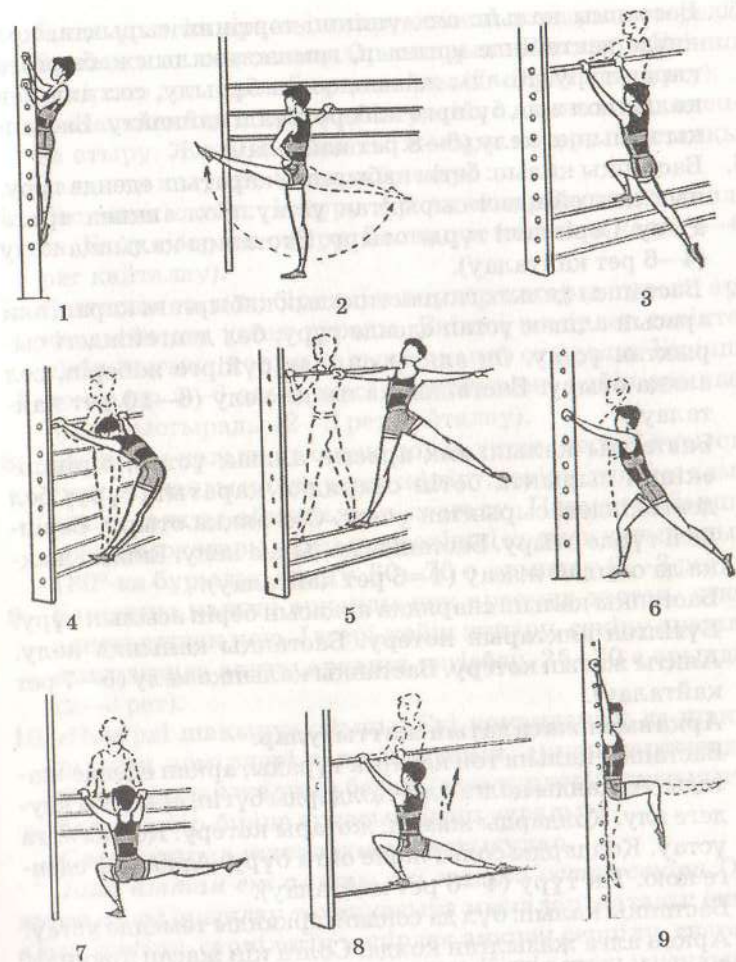
жоғары тіке жазып орындықты көтеру. Аяқтың ұшына көтерілу. Орындықты оң жағына еденге қою (6—8 рет қайталау).

6. Бастапқы қалып: 5-жаттығудағы секілді. Орындықтың өзіне жақын шетін оң қолмен, екінші шетін сол қолмен ұстау. Қолды жоғары тіке жазып, орындықты көтеру. Орындықты басқа тигізу үшін қолдарды шынтақтан бұғу. Отыру. Тұру. Орындықты сол бүйірден оң жаққа, еденге қою (5—7 рет қайталау).
7. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, қолдар төмен. Қолды орындықтың жоғарғы және төменгі кергі тақтайларының арасына жіберіп, орындықтың екінші шетінен ұстау. Қолды тіке жазып, орындықты көтере тұру. Орындықты көтеріп тұрып қолды шынтақтан бұғу. Қолды жазу. Отырып, орындықты еденге қою. Бастапқы қалыпқа келу (8—10 рет қайталау).
8. Бастапқы қалып: шалқалап жатып қолды бұғу, орындықтың жалпақ жағын төмен қаратып, кеудеде екі шетінен ұстау. Қолдарын тіке жазу. Қолды бүгіп, бастапқы қалыпқа келу. Қолдарды тағы да жоғары жазып көтеріп, сол аяқты көтеру. Бастапқы қалыпқа келу. Оң аяқпен де осылай жасау (9—11 рет қайталау).
9. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, орындыққа сол жақ бүйірмен тұру; орындықты екі шетінен ұстап, сол иыққа қою; орындықты бір иықтан екіншісіне ауыстыра отырып, 20—30 с бойы жайлап жүру.
10. Серігін иығына салып, орындықпен жүру (6—8 рет қайталау).
11. Ілгері қарай қозғала екі не бір аяқпен орындық енінен өрлі-берлі секіру (12—13 рет қайталау).

Гимнастикалық қабырғада орындайтын жаттығулар

(41-сурет):

1. Бастапқы қалып: жүрелеп отыру. Белгі бойынша жоғарыға өрмелеуді жылдам екпінде орындау; төмен қарай бір қолмен түсу (2—4 рет қайталау).
2. Бастапқы қалып: иық деңгейіндегі кергіні оң қолмен ұстап, гимнастикалық қабырғаға оң жақ бүйірді беріп тұру. Сол аяқты ілгері-кейінді сілтеу. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (3—4 рет қайталау).
3. Бастапқы қалып: аяқ үшінші-төртінші сырықта, қолдың арасын иық кеңдігіндей етіп ашып, басынан аса-



41-сурет

тын сырықтан ұстау. Оң аяқпен отыру, сол аяқты қабырғадан неғұрлым қашық ұстау. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (5—7 рет қайталау).

4. Бастапқы қалып: аяқ арасын алшақ қойып, бірінші сырықтан басып тұру, қолмен кеуде деңгейіндегі сырықтан ұстау. Қолды жазып, алға серішпелі түрде еңкейіп асылып тұру. Бастапқы қалыпқа келу (6—8 рет қайталау).

5. Бастапқы қалып: аяқ үшінші-төртінші сырықта, қол кеуде деңгейінде ұсталып, гимнастикалық қабырғаға қарап тұру. Қолды жазып, солға бұрылу, сол аяқ пен қолды сол жақ бүйірге жіберу; белді қайқайту. Бастапқы қалыпқа келу (6—8 рет қайталау).
 6. Бастапқы қалып: бетін қабырғаға қаратып еденде тұру, иық деңгейіндегі сырықтан ұстау. Сол аяқпен артқа аттау. Серіппелі түрде отыру. Бастапқы қалыпқа келу (4—6 рет қайталау).
 7. Бастапқы қалып: гимнастикалық қабырғаға қарап, аяқ арасын алшақ ұстап еденде тұру; бел деңгейіндегі сырықтан ұстау. Оң аяқты оң жақ бүйірге жіберіп, сол аяққа отыру. Бастапқы қалыпқа келу (6—10 рет қайталау).
 8. Бастапқы қалып: аяқ арасын алшақ ұстап, бірінші-екінші сырықта бетін снарядқа қаратып тұру; бел деңгейіндегі сырықтан ұстау. Сол аяққа отыру. Серіппелі түрде отыру. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осылай жасау (4—6 рет қайталау).
 9. Бастапқы қалып: снарядқа арқасын беріп асылып тұру. Бүгілген аяқтарын көтеру. Бастапқы қалыпқа келу. Аяқты жазып көтеру. Бастапқы қалыпқа келу (5—7 рет қайталау).
- Арқанмен жасалатын жаттығулар:**
1. Бастапқы қалып: топ қатарға тұрады, арқан еденде жатады. Арқанды қолға алу. Қолдарды бүгіп, арқанды кеудеге алу. Қолдарды жазып, жоғары көтеру. Қолды алға ұстау. Қолдарды солға және оңға бұру. Арқанды еденге қою. Тік тұру (4—6 рет қайталау).
 2. Бастапқы қалып: бұл да сондай, арқанды төменде ұстау. Арқан алға жазылған қолда. Солға иін жасап арқанды бұру. Алға иін жасап әкелу. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осылай жасау (5—7 рет қайталау).
 3. Қозғалыстағы жаттығулар. Бастапқы қалып: оқушылар арқанды оң қолдарында ұстайды. Солға адым жасағанда, арқанды көтеріп сол қолдарына ауыстырады; оңға қадам жасағанда, арқанды төмен түсіреді. 25—40 с бойы орындау.
 4. Бастапқы қалып: аяқты алшақ қойып қатарда тұру, арқан иықта, қолдарды шынтақтан бұгу. Бірінші нөмірлер бастапқы қалыпта қалады да, екінші нөмірлер та-

- банда ұстаған арқанды тарта тізені жоғары көтереді. Бастапқы қалыпқа келу. Орындарын алмастыру. Екінші нөмірлер дәл осылай орындайды (7—8 рет қайталау).
5. Бастапқы қалып: арқанды кеуденің алдына алып, еденде отыру. Жатып, арқанды жоғары көтеру. Бастапқы қалыпқа келу (8—9 рет қайталау).
 6. Бастапқы қалып: тік тұру. Арқан жоғары созылған қолда. Баяу тізерлеп отыру. Бастапқы қалыпқа келу (4—6 рет қайталау).
 7. Бастапқы қалып: бірінші нөмірлер қатарға тұрып, арқанды төмен ұстап тұрады. Екінші нөмірлер серіктерінің иығына қолын салып арқанға отырады. Бірінші нөмірлер 5—6 адым жасап жүргеннен кейін орындарын ауыстырады (2—3 рет қайталау).
 8. Бастапқы қалып: арқанды қолда ұстап, негізгі тұрыста тұру. Арқанды қолда ұстап жүгіру, секіру, тіркеме адым жасау, аяқты айқастырып қозғалу. Пәрмен бойынша арқанды жоғары лақтырып екінші қолмен қағып алып, 180°-қа бұрылыс жасау. 60—70 с орындау (2—3 рет).
 9. Бастапқы қалып: арқанды аяқ арасына тастап, лекте аяқты алшақ қою. Ілгері-кейін жүгіру, секіру арқылы қозғалғанда аяқты арқанға тигізбеу. 25—30 с орындау (2—3 рет).
 10. «Нөмірді шақыру» ойыны. Екі команданың да шақырылған нөмірлері саптан шығып, арқан тартысады. Ойын осылай жалғаса береді (өзге түрлері: арқан иықта болады, бір-біріне арқасын беріп тұрады).
- Снарядтарда жасалатын жаттығулар.**
- Кіші аттан екі аяқты екі жақта ұстап секіру.* Осы жаттығуды орындау техникасына мыналар жатады: екпін алып жүгіру, серпілетін көпірден аяқпен серпілу, снарядта қолды тіреп серпілу, жерге түсу. Кіші аттың ұзындығынан секіру кезінде серпілетін көпірді снарядтан біртіндеп 50 см-ге дейін шегереді. Снарядтың биіктігін ақырындап 120 см-ге дейін өсіру қажет.
- Секіру кезінде қауіпсіздік шарасы ұйымдастырылуы керек. Ағаш аттан секіру техникасын меңгеру үшін төмендегідей даярлық жаттығуларын алдын ала орындау қажет:
- әртүрлі қалыпта биіктіктен секіру;
 - жүгіріп келіп ұзындыққа секіру;

- аяқты тік ұстап, кергіден (жіптен) секіру;
- 40—50 см биіктікте керіліп қойылған жіптен қарғып, снарядтан секіріп түсу;
- серпілетін көпір мен кіші аттың арасына немесе снарядтан кейін керіліп қойылған жіптен аяқты алшақ ұстап секіру.

Белтемірде (ер балалар үшін) асылып тұрып аяқтарды сілтеу. Жаттығу әрекеттері: асылып тұрып күшпен көтеріліп, артқа аударылып түсу; сол аяқты сілтеп, сол аяқпен атша мініп отыру; солға бұрылып, кері айналу (сол қолды айналып), таянып тұру; аяқты доғаша сермеп, артқа секіріп түсу; асылып тұрып тартылу; биік белтемірде екі аяқты сілтеп, бір аяқты белтемірге іліп, итеріле айналып тіреу; атша мініп отырған жағдайдан алдыңғы аяқты шығарып алып, екіншісінің жанына әкелу; тіреліп тұрудан бұрыла аяқты сілтей белтемірден қарғып түсу.

Қоссырықта (ер балалар үшін) білекке таянып тұрып аяқтарды сілтеу. Артқа сілтегенде, қолдарды бұғу, алға сілтегенде, қолдарды жазып, түзу ұстау; алға сілтеудің соңғы кезінде қолдарды бұғу, артқа сілтегенде, қолдарды жазып, түзу ұстау.

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

Өртүрлі биіктіктегі сырық (қыз балалар үшін): жоғарғы сырықта асылып тұрып, аяқтарды иіп сілтеу; аяқтарды бүгіп, төменгі сырыққа асыла жату; жоғары сырықтан сол қолмен ұстап, сол жақ санмен отыру, қолды жанға созу; төменгі сырыққа оң қолды тіреп, бұрыш жасап отыру; солға бұрылып, сырықтан секіріп түсу; асылып жатып белтемірге тартылу (гимнастикалық орындыққа аяқтарды тірей).

Өрмелеу. Уақытты есептеп, аралас асылудан үш төсілмен өрмелеу (арқанның биіктігі: ер балалар үшін 4 м, қыз балалар үшін 3 м); уақытты есептемей, аяқтың көмегінсіз өрмелеу (ер балалар үшін арқанның биіктігі — 2 м).

3. Акробатика

Акробатиканың негізгі элементтеріне мыналар жатады: жауырынмен тұру, баспен тік тұру, қолмен тұру, алға не артқа өртүрлі жағдайда домалап түсулер.

Ер балалар үшін. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдар жоғары көтерілген. Бір аяқпен тепе-теңдік сақтап, «Қарлығаш» қалпын ұстау; тіктеліп, оң аяқпен сол аяқтың үстіне айқастыра адым жасау. Кері айналып, таянып отыру. Жинақталып, артқа тоңқалаң асу; аударылып түсіп, жауырынмен тұру; аяқтарды бастан асыра түсіріп, олардың ұшын еденге тигізу; аяқтарды жамбас бұшынан жаза алға аударылып түсіп, аяқтардың арасын алшақ қойып, қолды артқа тіреу; қолдарды алға соза кеудені аяқтарға қарай еңкейту; жазылып-шалқалап жататын қалыпқа келу; аяқтарды бүгіп көпір жасау; жауырынға жатқаннан кейін жинақталу, жазылып, солға бұрылып, кері аударылып етпетінен жатқан қалыпқа келу (қолдарды жоғары көтеру); таянып жату, таянып отыру; бір аяқты серпи, екіншісін сілтей қолға және басқа тұру (осы қалыптарды ұстап тұрмай-ақ). Жинақталып тоңқалаң асу, таянып отыру. Қолдарды жоғары сілтей биік секіру.

Қыз балалар үшін. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарды жоғары көтеру. Бір аяқпен тепе-теңдік сақтап, «Қарлығаш» қалпын ұстау; «Жүзүшінің сөредегі қалпы» (кеудені алға еңкейтіп, қолдарды артқа қарай шығарып, жартылай отыру). Жинақталып, алға қарай тоңқалаң асу; артқа аударылып түсіп, жауырынға тұру; аяқты алшақ қойып, отыру қалпына ауысу, қолдарды артқа тіреу; кеудені аяқтарға қарай еңкейту; жазылып шалқалап жатқан қалыпқа келу (аяқтарды бүгіп); «Көпірге» тұру. Бір тізерлеп таянып тұрып бұрылып, жартылай шатқа отыру; таянып отырған қалыптан жоғары қарай қолды сілтей секіру.

Бөрене (қыз балалар үшін). Тепе-теңдік жаттығулары. Жүрістің әр түрі: аяқтың ұшымен алға аттап басу, адымдау барысында жүрелеп отыру, төбеге зат қойып жүру; көзді байлап, аяқтың ұшымен жүру; адымдап секіре алға қозғалып жүру. Орнында тұрып бұрылу (табандар бір түзу сызқтың бойында болады, оңға, оңға кері айналу, солға, солға кері айналу, бір аяқпен тепе-теңдік сақтау («Қарлығаш»). Бөрененің ұзына бойымен жүгіріп өту.

Бұл жаттығуларды орындағанда барынша жүйелілік сақталған дұрыс.

Акробатикалық жаттығуларды үйренгенде, жандарында қауіпсіздендіруші болғаны жөн.

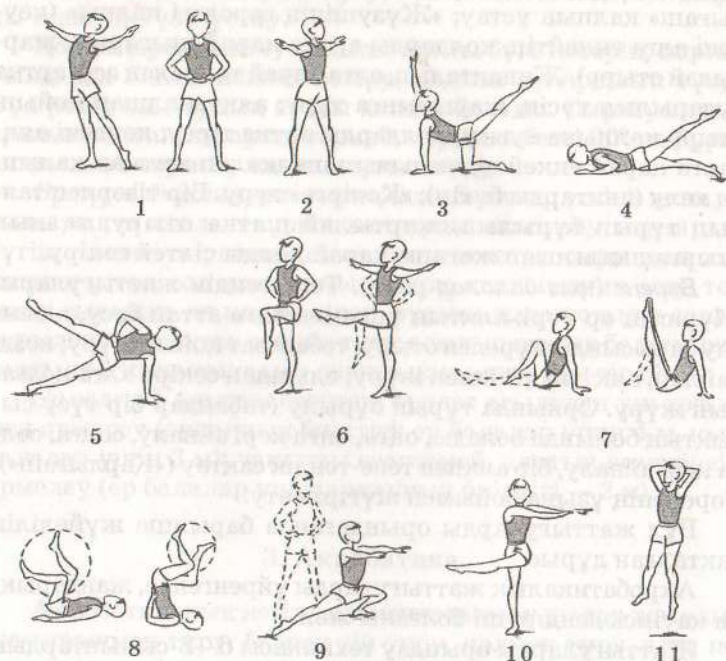
Жаттығуларды орындау техникасы 6—8-сыныптардың оқулықтарында толық айтылған.

4. Ырғақты гимнастика

Гимнастика қозғалыс-қимылдарын үйретіп қана қоймай, сонымен қатар қозғалыс қасиеттерін де дамытады. Бұл міндетті жалпы дамыту жаттығулары түріндегі ырғақты гимнастика да шешеді. Оларды сабақтың кіріспе бөлімінде және негізгі бөлімнің соңында жүргізу керек. Егер негізгі бөлімде кіріспе бөлімдегі жаттығуларды пайдаланса, оларды үлкен қарқындылықпен орындау қажет.

Ырғақты гимнастика жаттығулары (42-сурет):

1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. Сол (оң) аяқты жанға қою, қолдарды жанға созып, шалқаю (демді ішке алу). Бастапқы қалып: демді шығару. Екінші аяқпен де осылай жасау (4—6 рет қайталау).
2. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы алшак, қолдар белде. Кеудені солға бұру, қолдарды жанға созу. Бастапқы қалып: алға еңкейіп, қолдарды еденге тигізу. Екінші жаққа да осылай жасау (6—8 рет қайталау).
3. Бастапқы қалып: тізерлеп, таянып тұру. Сол (оң) қол-



42-сурет

- ды жоғары көтеру, оң (сол) аяқты артқа созу. Екінші аяқпен де осылай жасау (6—7 рет қайталау).
4. Бастапқы қалып: етпеттеп жату. Қолдарды бүге, сол аяқты артқа көтеру. Бастапқы қалып. Екінші аяқпен де осылай жасау (4—6 рет қайталау).
5. Бастапқы қалып: сол қолға тіреле бүйірмен таянып жату (оң қол белде). Оң аяқты көтеру. Бастапқы қалып. Екінші аяқпен де осылай жасау (3—5 рет қайталау).
6. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. Қолдарды белге қойып, тізеден бүгілген сол аяқты көтеру. Аяқты алға жазып ұстау, қолдарды жанға созу. Аяқты тізеден бүге қолдарды белге қою. Бастапқы қалып. Екінші аяқпен де осылай жасау (6—8 рет қайталау).
7. Бастапқы қалып: аяқты тіке ұстап тіреліп отыру. Аяқты тізеден бүгу, жоғары көтеріп жазу (8—10 рет қайталау).
8. Бастапқы қалып: шалқалап жату, қолдар кеуденің жанына созылады. Аяқтарды көтеру. Велосипедшінің қимыл-қозғалысын аяқпен орындау. Бастапқы қалып. Жауырында тұрып та осылай жасау (6—8 рет қайталау).
9. Бастапқы қалып: қолдарды белде ұстап, аяқтардың арасын ашып тұру. Сол аяққа отырып, оң аяқтың ұшын жанға қою, қолдарды алға созу. Бастапқы қалып. Екінші аяқпен де осылай жасау (5—7 рет қайталау).
10. Бастапқы қалып: қолдарды жанға созып, аяқтардың арасын ашып тұру. Сол аяқты оңға қарай сілтеу, қолдарды солға қарай созу. Бастапқы қалып. Екінші аяқпен де осылай жасау (4—6 рет қайталау).
11. Бастапқы қалып: аяқты бірге, қолды желкеде ұстау. Сол және оң аяқпен секіру. Әр аяқпен 5—8 рет қайталау.

Сұрақтар мен тапсырмалар

- 1. Дене даярлығын жетілдіруде гимнастиканың маңызы қандай?
- △ 2. Қозғалыс кезінде солға бұрылу қандай пәрмендер бойынша орындалады? Оның қалай орындалатындығын көрсетіңдер.
- △ 3. Акробатикалық жаттығуларды атаңдар.

Есте сақтаңдар!

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

Шаңғы спорты елімізде кең таралуда. Шаңғы тебу пайдалы әрі ыңғайлы спорт түрлерінің бірі болып табылады. Шаңғы даярлығы денсаулықты жақсартып қана қоймай, сонымен қатар шынығуға жан-жақты әсер етеді.

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

Шаңғы даярлығы сабағындағы қауіпсіздік ережелері:

1. Аяқ қажалмас үшін аяқкиім аяққа дәл болуы керек.
2. Аязды күндері жаныңдағы балалардың денесін үсік шалғандай белгі байқалса, ол жердің айналасын қармен қызарғанша ысқылап, көмек көрсету қажет.
3. Егер де сабақ, жарыс кездерінде түрлі себептермен жарыс жолынан шығып қалсаң, мұғалімге немесе төрешіге хабар беруің керек.
4. Шаңғы теуіп келе жатып жолдасыңды қуып жетсең, оның шаңғысын басып кетпеуіңді қадағала.
5. Еңіске түсерде арақашықтықты қатаң сақтау қажет.
6. Жоғарыдан ылдига қарай түскенде, шаңғы таяқтарын өзіңнен алға шығаруға және төбенің етегінде тоқтап тұруға болмайды.
7. Қатты аяз кезінде дененің ашық жеріне май жағып қою керек.

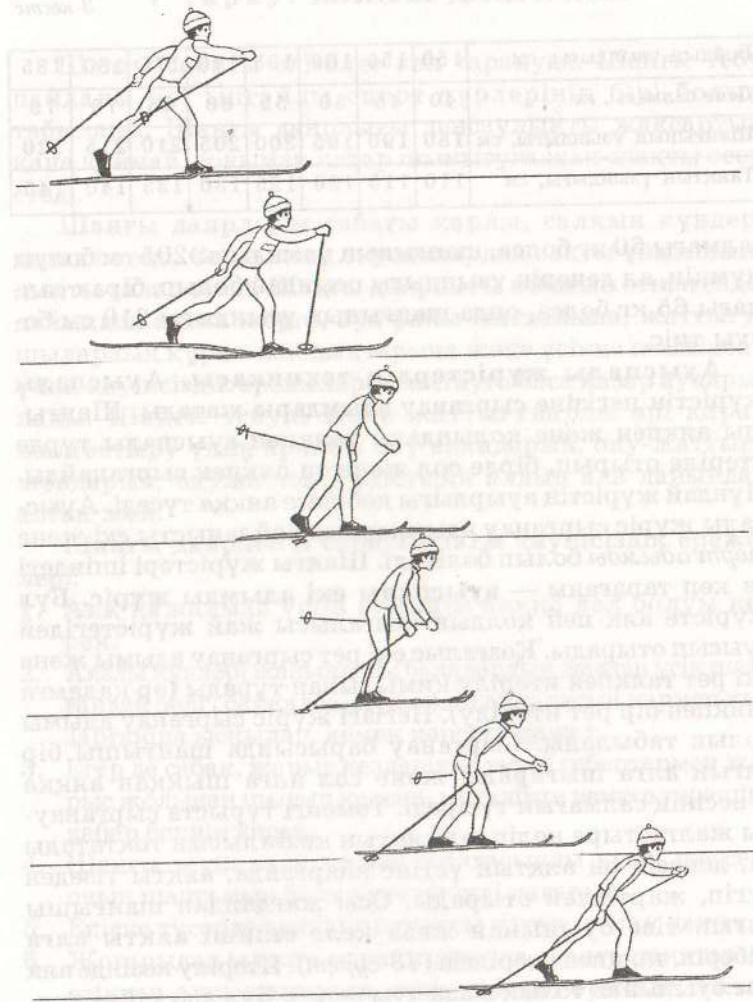
Шаңғы мен шаңғы таяғын іріктеп аларда төмендегідей кестені пайдалануға болады (3-кесте).

Егер дененің салмағы мен биіктігі сәйкес келмесе, өзгерістер жасалады. Мысалы, дененің ұзындығы 170 см және

Бойдың ұзындығы, см	150	155	160	165	170	175	180	185
Дене салмағы, кг	40	45	50	55	60	65	70	75
Шаңғының ұзындығы, см	180	190	195	200	205	210	215	220
Таяқтың ұзындығы, см	110	115	120	125	130	135	140	145

салмағы 60 кг болса, шаңғының ұзындығы 205 см болуы мүмкін, ал дененің ұзындығы осындай болып, бірақ салмағы 65 кг болса, онда шаңғының ұзындығы 210 см болуы тиіс.

Ауыспалы жүрістердің техникасы. Ауыспалы жүрістің негізіне сырғанау адымдары жатады. Шаңғышы аяқпен және қолындағы таяқпен ауыспалы түрде итеріле отырып, бірде сол және оң аяқпен сырғанайды. Мұндай жүрістің ауырлығы көбінесе аяққа түседі. Ауыспалы жүріс сырғанау адымдарына байланысты екі және төрт адымды болып бөлінеді. Шаңғы жүрістері ішіндегі ең көп тарағаны — ауыспалы екі адымды жүріс. Бұл жүрісте аяқ пен қолдың қозғалысы жай жүрістегідей ауысып отырады. Қозғалыс екі рет сырғанау адымы және екі рет таяқпен итерілу қимылынан тұрады (әр қадамға таяқпен бір рет итерілу). Негізгі жүріс сырғанау адымы болып табылады. Сырғанау барысында шаңғышы бір аяғын алға шығарады және сол алға шыққан аяққа денесінің салмағын түсіреді. Төменгі тұрыста сырғанауды жалғастыра келіп, ол аяқтың қозғалысын тоқтатады да, денесін оң аяқтың үстіне апарғанда, аяқты тізеден бүгіп, жартылай отырады. Осы жағдайдан шаңғышы аяғын тізе буынынан жаза келе екінші аяқты алға жіберіп, таяқпен итеріледі (43-сурет). Итерілу кезінде аяқ тізе буынынан толық жазылуы керек. Бұл жағдайда қолдар ауыспалы түрде алға шығып отырады. Оң аяқтағы шаңғымен сырғанағанда сол қол, ал сол аяқтағы шаңғымен сырғанағанда оң қол алға шығарылады. Таяқпен итерілу аяқпен итерілуден кейін орындалады. Таяқты қарға қою орны сырғанау жағдайына байланысты: жақсы сырғанау кезінде — шаңғының алдыңғы жақ тұсына, нашар сырғанау кезінде — бөтенкенің өкше тұсына қойылады.



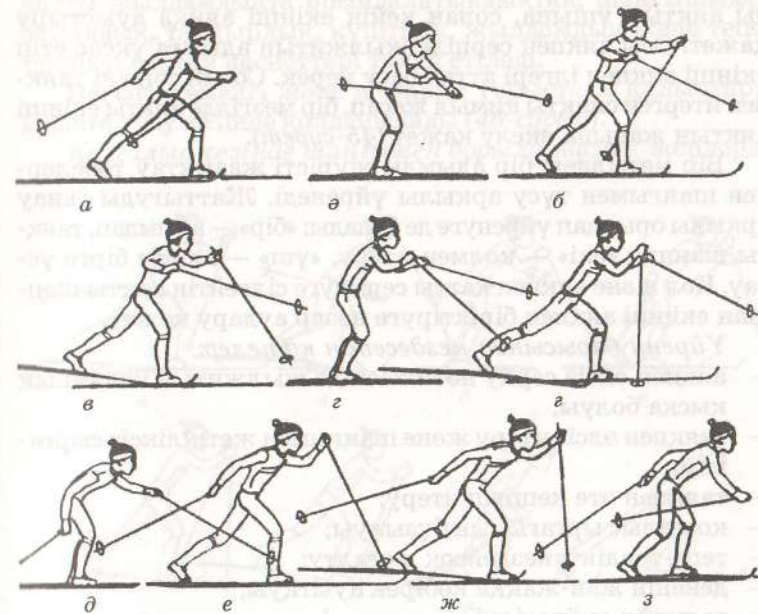
43-сурет

Ауыспалы төрт адымды жүріс. Бұл жүрістің барысы төрт сырғанау адымы және екі рет таяқпен итерілу қозғалысынан тұрады. Бірінші екі адымға шаңғышы кезегімен таяқты алға шығарады, үшінші және төртінші адымға таяқпен ауыспалы екі итеріліс жасайды. Ауыспалы төрт адым-

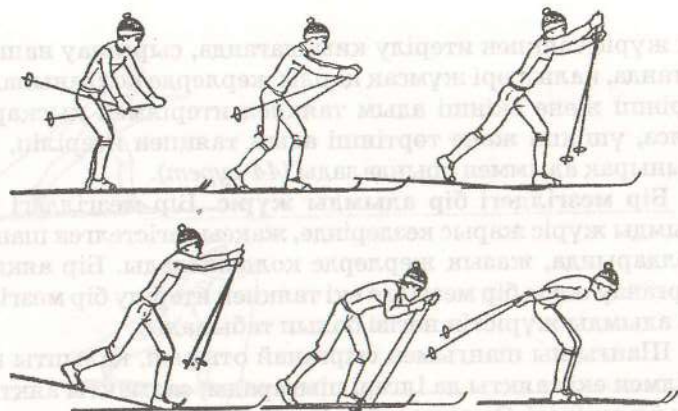
ды жүріс таяқпен итерілу қиындағанда, сырғанау нашарлағанда, қалың әрі жұмсақ қарлы жерлерде қолданылады. Бірінші және екінші адым таяқпен итерілмей қысқарақ болса, үшінші және төртінші адым таяқпен итеріліп, әрі ұзынырақ адыммен орындалады (44-сурет).

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

Шаңғышы шаңғымен сырғанап отырып, қалыпты қимылмен екі таяқты да ілгері шығарады, салмақты аяқтың ұшына түсіреді. Осы жағдайда тізені аз ғана бүгіп, бір аяқпен сырғанап отырып, екінші аяқты ілгері шығарып, осы аяққа салмақты салады, сонымен бір мезгілде таяқ қарға тіреле бастайды. Аяқты сермеу аяқталар кезінде таяқтар сөл-пөл ілгері еңкейтілген жағдайда болады. Ақырында, шаңғышы екі таяқпен итеріп, тұрған аяқты алғашқысының жанына әкеледі.



44-сурет



45-сурет

Жүрістің бұл түрінде екі таяқ қатар, екі аяқ кезек-кезек серпіліп отырады.

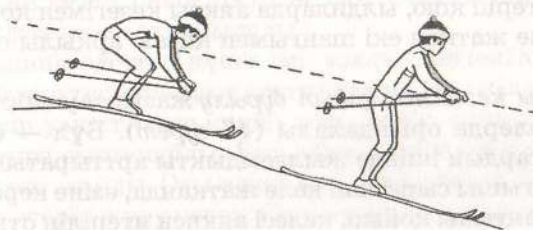
Бір мезгілдегі бір адымды жүрісті үйрену үшін алдын ала төмендегідей жаттығуларды шаңғысыз орындаған жөн.

Сөл ғана бүгілген аяқтағы тұрыспен тіктеліп, салмақты аяқтың ұшына, сонан кейін екінші аяққа ауыстыру қажет. Осы аяқпен серпіле жылжитын адымға ұқсас етіп екінші аяқпен ілгері аттап басу керек. Сонан соң егі таяқпен итерген сияқты қимыл жасап, бір мезгілде аяқты екінші аяқтың жанына өкелу қажет (45-сурет).

Бір мезгілдегі бір адымды жүрісті жазықтау төбелерден шаңғымен түсу арқылы үйренеді. Жаттығуды санау арқылы орындап үйренуге де болады: «бір» — адымдап, таяқты шаңшу, «екі» — қолмен итеру, «үш» — аяқты бірге ұстау. Қол және аяқпен қатты сермеуге сілтейтін аяқты шапшаң екінші аяқпен біріктіруге назар аудару қажет.

Үйрену барысында кездесетін қателер:

- аяқпен әлсіз серпу нәтижесінде жылжитын қадамның қысқа болуы;
- таяқпен әлсіз итеру және шаңғымен жеткіліксіз сырғанау;
- таяқпен өте кешігіп итеру;
- қозғалыс ырғағының бұзылуы;
- тепе-теңдікті кездейсоқ жоғалту;
- дененің жан-жаққа көбірек ауытқуы;
- таяқтың сүйретілуі.



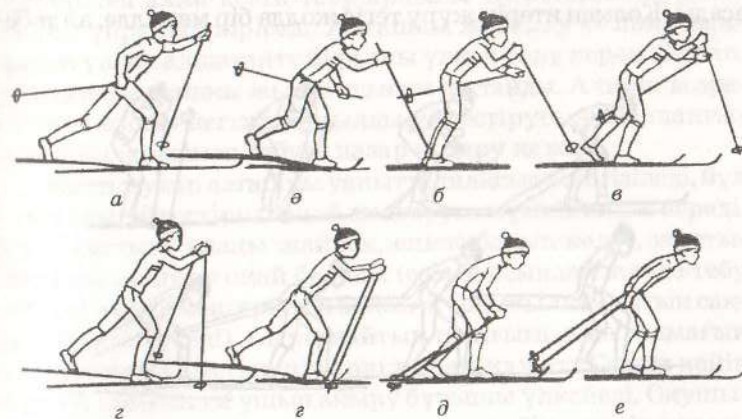
46-сурет

Шаңғышы таяқтарды алға шығарып, дене салмағын бір аяққа түсіріп аздап бүгіледі, содан соң түзеле келе аяқпен тез итеріледі. Аяқпен итерілгеннен кейін таяқтары тік қалыпқа келеді. Шаңғышы денесін алға еңкейте келіп, екі таяқпен бір мезгілде итеріледі де, екі шаңғымен сырғанайды. Қозғалыс осылай қайталана береді.

Шаңғымен ылдиға қарай түсу. Шаңғышы ылдиға түскенде, оның күші дененің қалпын ауыстырып отыруға, тепе-теңдікті сақтауға, тоқтатуға, жазық немесе жазық емес жерлерден өтуге және бағытты өзгертуге кетеді. Бұл әдіс қатты жылдамдықта орындалатындықтан, шаңғышыдан батылдық, тапқырлық, күштілік, жылдамдық және тепе-теңдікті сақтау қасиеттері талап етіледі.

Негізгі, төменгі және жоғарғы тұрыстағы қалыптары ылдиға түсу кезінде қолданылады (46-сурет).

Қозғалыс кезінде шаңғымен бұрылу жазық жерлерде



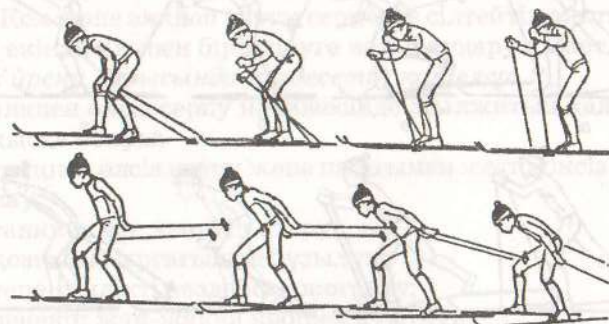
47-сурет

аяқты көтеріп қою, ылдиларда аяқты кезегімен қою және қатар келе жатқан екі шаңғымен қисаю арқылы орындалады.

Аяқты кезегімен қойып бұрылу жазықтау еңістер мен тегіс жерлерде орындалады (47-сурет). Бұл — барлық бұрылыстардың ішінде жылдамдықты арттыратын бұрылыс. Шаңғышы сырғанап келе жатқанда, өзіне керекті бұрышқа шаңғыны қойып, келесі аяқпен итеріліп отырады.

Конькише жүріс. Аттап басу арқылы бұрылуды үйрену немесе сырғанауда күш алып жылжуды жетілдіретін конькише жүріс бұрыннан жақсы мәлім және шаңғы спорты тәжірибесінде қолданылады. Соңғы жылдары пластикалық шаңғының пайда болуына, сондай-ақ шаңғы жолдарының жақсаруына байланысты конькише жүріс шаңғымен жүру тәсілі ретінде де қолданыла бастады. Конькише жүріс басқа жүру әдістерімен салыстырғанда, жоғары жылдамдықпен жүруге мүмкіндік береді. Жайпақ төбелерге шығу кезінде де осы тәсілді қолдануға болады. Шаңғышы осы тәсілмен жүрген кезде, оның қимылдары коньки тебушінің қимыл-әрекетіне ұқсайды (48-сурет). Тәсілдің «конькиші жүрісі» деп аталуы да осыдан.

Шаңғыны ішкі жағымен артқа-сыртқа қарай қатты теуіп, күш алып жылжып, шаңғышы дене салмағын шаңғыға ауыстырады. Осы қимыл екінші аяқпен де қайталанады. Осы тәсілмен жүру кезінде қолдар да белсенді қимыл атқарады. Қолмен итеріп жылжу аяқтың жұмыс қарқынымен үйлесімді түрде бір мезгілде немесе алма-кезек жүзеге асады. Қолмен итеріп жүру тегіс жолда бір мезгілде, ал төбе-



48-сурет

ге шыққан кезде, оның тіктігіне байланысты бір мезгілде немесе алма-кезек атқарылады.

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

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

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

Алғашқы жаттығулар таяқсыз, аяқпен оң жаққа немесе сол жаққа қарай тебу арқылы орындалады. Бірте-бірте шаңғыны сыртқа қарай тебу бұрышы ұлғайтылады. Алғашқы жаттығуларды жайпақ жерлерде немесе орташа биіктіктегі төбеден жазыққа түскен уақытта орындау қажет. Төбеден түсіп келе жатқанда, алдын ала жылдамдық алу маңызды болып табылады. Шаңғыны жиегімен тебуге ерекше көңіл аударылады. Осыдан кейін оң және сол аяқпен алма-кезек тебу арқылы «конькише жүрісті» жалпы үйренуге кіріседі. Алғашқы жаттығу кезінде шаңғының ұшын алшақтату бұрышы үлкен болу керек. Сөйтіп, оқушылар алғашқы жылдамдығын сақтайды. Алғашқы әрекеттер кезінде негізгі қимылды үйлестіруге және шаңғының ішкі жиегімен тебуге назар аудару қажет.

Жаттығулар алғашқы уақытта таяқсыз жүргізіледі, бұл қимылды үйлестіруді оңай меңгеруге мүмкіншілік береді. Егер жаттығу алаңы жайпақ, еңісті болып келсе, жаттығуларды меңгеру оңай болады (себебі осындай жерде тебу әрекеті дұрыс меңгерілген болса, жүріс жылдамдығын сақтау оңайға түседі). Сырғанамайтын шаңғыға дене салмағын дер кезінде ауыстыруға көңіл бөлу қажет. Содан кейін тебетін шаңғының ұшын айыру бұрышы үлкейеді. Оқушылар осы әдісті таяқсыз меңгергеннен кейін жүріп көреді.

Олар алғашқыда таяқпен бір мезгілде итеріп жүреді (оқушыларға қимылды үйлестіруді меңгеру сонда оңайға түседі), содан кейін ғана алма-кезек итеріп жүреді. Немесе итеріп жүрген кезде кеудені қимыл жаққа қарай сәл еңкейтуді керек.

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

Коньки тебушілерден шаңғышылардың айырмашылығы — шаңғышылар қимыл-әрекетті сәл еңкейіп атқарады. Шаңғышының қолы да итеріп жүру әрекетіне сәйкес келеді (коньки тебуші болса, қолын жан-жаққа сермейді).

Қар қалың кезде конькише жүру әдісін қолданбайды, себебі, ол арнайы шаңғы жолын қажет етеді.

Өрге шығу әдістері. Шаңғышылар ойлы-қырлы жерлерде шаңғымен жүрген кезде тіктігі, ұзындығы және бедері әртүрлі төбешіктерден өтуге тура келеді. Шаңғы тебу тәсілін үйрену және шаңғышылар жарыстарын ұйымдастыру кезінде, негізінен, шаңғы жолындағы әртүрлі төбешіктерден өту әдістері қолданылып, олар жүгіріп сырғанау немесе адымдап жүру арқылы жоғары қозғалыс жылдамдығын қамтамасыз етеді. Тек сирек кездесетін жағдайда (жол бөліктері кейде тік, өр болып келген кездерде) және дайындығы төмен болса немесе шаңғы дұрыс майланбаса, спортшылар өрге шығудың жылдамдығы төмен әдістеріне (жартылай шырша және шырша) көшуге мәжбүр болады.

Мектеп оқушылары тіпті шаңғысыз серуендеген кезде, көбінесе өрге шығудың «жартылай шырша», «шырша» және кейде «саты» әдістерін пайдаланады.

Өрге шығу тәсілдерін таңдау тек өрдің тік болуына ғана байланысты емес. Мұнда басқа себептер де маңызды рөл атқарады. Мысалы, шаңғының қарға жабысуы, шаңғышының дене және техникалық дайындығы, оның сол сәттегі шаршағандығы және шаңғы жолының жағдайы. Жағдай қолайлы болған сәтте кәсіби шаңғышылар тіктігі 5° беткейлерде жылдамдықты төмендетпей, алма-кезек адымдап жүру әдісімен шығады. Ал қолайсыз жағдайларда, тіпті жайпақ беткейлерде де сырғанау, жүгіру және адымдап жүру тәсілдеріне ауысуға тура келеді.

Өрге сырғанап шығу тәсілін алма-кезек адымдап жүру тәсілімен салыстырғанда, кеуде біршама еңкейеді, адым ұзындығы азаяды, қолмен итеру әрекеті бір мезгілде аяқпен күш салып жылжу әрекетіне сай келеді. Қол және аяқ қимылында амплитуда азаяды. Шаңғышы осы кезде бірден күш алып, жылжу аяқталысымен тағы қолын сермеп, аяқпен итеріп алға жүреді. Бір қолдың жұмыс уақыты екінші қолмен итеріп жүру әрекетіне үйлеседі. Сондықтан төбенің тіктігі артқан сайын шаңғышы таяққа үздіксіз сүйенеді. Төбенің тіктігі артқан сайын тәсілдегі барлық осы өзгерістер алма-кезек адымдап жүру әдісімен салыстырғанда көзге көп шалынады. Осының барлығы шаңғының қарға жабысуына немесе оның тайғанақтап кетуіне жол бермеу қажеттігінен туындайды. Сонымен бірге аяқпен итеріп тебу бұрышы да ұлғаяды, бұл қолмен белсенді қимыл жасауды талап етеді. Таяқ қар үстіне 65—75°-қа дейін бұрышталып қойылады. Бос аяқ екінші аяқпен итеріп тебу кезінде айналыс әрекетін атқарады. Аяқты алға тастаған кезде табанның тайғанақтап кетуіне жол бермеу керек, себебі, ол тежелу қалпына алып келеді және жылжуды қиындатады. Бұл өз кезегінде басқа кемпіліктерге душар етеді.

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

Өрге жүгіріп шығу әдісін тіктігі орташа беткейде орындау қиын болса, жайпақ төбеде сырғанау қажет. Өрге шығудың осы әдісіне көшу басқа себептерге де байланысты. Осы кезде сырғанау уақытының едәуір қысқарғаны байқалады, бұл жүру кезеңінен жүгіру әдісіне уақытша көшуге алып келуі мүмкін. Осы тәсілде алға ұмтылу ұзындығы сырғанау ұзындығынан 3—4 есе көп болады.

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

Өрге адымдап шығу әдісі сырғанап шығу мүмкін емес болған жағдайда (күш көп жұмсалатыны себебінен) қолданылады. Ол, ең алдымен, төбе тіктігінің артуымен байланысты, бірақ шаңғының қарға жабысу жағдайы да маңызды рөл атқарады. Осындайда табанды және таяқты күшпен итеріп жылжу да өте маңызды болып саналады. Оқушылардың өрге шығудың осы әдісін үйренуі үшін жан-жақты дайындығы болуы тиіс.

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

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

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

Шаңғы жарыстарында «саты» әдісімен өрге шығу қолданылмайды.

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

Сұрақтар мен тапсырмалар

- 1. Шаңғы дайындығының тұрмыс-тіршілік үшін маңызы қандай?
- △ 2. Шаңғымен еніске түскенде дене қандай жағдайда болады?
- 3. Ауыспалы жүрістің техникасын көрсетіңдер.
- 4. Бір мезгілде бір адымды жүрістің техникасын көрсетіңдер.

VI тарау. ЖҰЗУ

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

Суға шомылу және жүзу дене температурасының өзгеріп отыруына және суық тию ауруларына қарсылықты жетілдіреді. Егер табиғи су қоймаларында шомылсаңдар, онда шынығуға табиғат факторлары — күн және ауа көп әсер етеді. Жүзу сабағы жалпақ табандылықты, дене мүшелеріндегі кем-кетіктерді қалпына келтіруге әсер етеді. Аяқ, қол және басқа да бұлшық еттердің дамуына көп ықпалы бар.

Жүзу дем алу жүйесін және жүрек қан тамырларын өте жақсы жаттықтырады. Жүзумен жүйелі түрде айналысатын адамдардың жүрегінің соғу көлемінің шамасы ұлғаяды, жүректің жай уақыттағы (1 мин ішіндегі) соғуы 60-тан 55-ке дейін төмендейді.

Жүзе білу — кез келген жастағы адамға өмірлік керекті дағды. Жақсы жүзе білетін адамның өміріне суда ешқашан қауіп төнбейді. Егер жүзе білсең, су — адамның досы және өмдеушісі. Егер жүзе білмесең, онда су — қатыгез жау. Жүзу құралдарындағы, қайықтағы, суға шомылудағы қайғылы оқиғалар жүзудің қарапайым ережелерін білмеудің салдарынан болады. Жүзудің қарапайым ережелерін сақтамаудың мысалдарына мыналар жатады: балалардың ата-аналардың, үлкендердің бақылаусыз шомылуы және жағадан алысқа жүзіп кетуі. Мұндай жағдайларды болдырмау үшін әрбір азаматтың жүзе білуі, құтқара білуі және алғашқы көмек көрсете білуі керек.

Жүзу сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері:

- тамақ іше салып жүгіріп келіп және терлеп тұрып суға түсуге болмайды;
- суда жүзу үшін судың температурасы +20°C-тан, ал ауаның температурасы +22°C-тан төмен болмау қажет;
- суға тез сүңгу керек және судың ішінде қозғалыссыз тұруға болмайды. Дене тоңазып, мұздағандай болса, судан шығып, жаттығулар орындау керек;
- судың ішінде бір-бірінің аяғынан тартуға, итеруге,

- біреудің басын күштеп суға батыруға және қарама-қарсы сүнгуге болмайды;
 - терендігі белгісіз суға секіруге болмайды;
 - нақты қажет болмаса, өтірік айтып, басқаларды көмекке шақыруға болмайды;
 - бұрын-соңды суға түспеген баланың ересектердің көмегінсіз суға түсуіне болмайды;
 - тұрған жерлерінде суға түсетіндей жағдай болмаса, басқа жаққа суға түсуге ата-аналарсыз баруға болмайды.
- Кеудемен еркін жүзу.** Еркін жүзу (кроль) — жүзудің кең тараған түрлерінің бірі. Жүзушілердің 25-м-ден 1500 м-ге дейінгі қашықтықтағы рекордтық көрсеткіштері жүзудің осы түрінен орындалған. Еркін жүзу кезінде жүзуші аяқтың жоғары-төмен қозғалысы және қолымен есудің көмегімен алға жылжиды. Дем алу басты екі жаққа бұру кезінде орындалады.

Дене қалпы. Еркін жүзуші судың бетінде көлденең қалыпта, бір бағытқа қарап 0-ден 8⁰-қа дейінгі бұрышты сақтауы қажет. Жылдамдықтың артуына байланысты жоғарғы қалыпты қабылдап, алға жылжу бұрышы азаяды. Жүзуші иықтарының омыртқадан оңға-солға бұрылыс жасауы, қолдың судан шығып, әуелеп алға түсуін және алға тартылуын, дене бұлшық еттерін жұмысқа қосып отыруын жеңілдетеді. Иықтың айналуы (50—60⁰) дене судан көрініп, дем алғанда орындалады. Басты ұстау жүзудің жылдамдығына байланысты. Ол дененің динамикалық тепе-теңдігін, есу қимылының дұрыс орындалуын және дұрыс дем алуды қамтамасыз етуі керек. Жүзушінің денесі көлденең қалыпта болу үшін беті суда болады.

Қол қозғалыстары. Қол қозғалыстары жүзушінің алға жылжуын және иықтарын судың бетінде ұстауын қамтамасыз етеді. Қол қозғалысы — суға сүнгу, есуге дайындалу, есу, судан шығу және су үстіндегі қозғалыстардан тұрады. Қолдың қимылдары үйлесімді болуы қажет. Қолдың кезектескен қозғалыстары жылжуды қамтамасыз етеді. Бір қол ескенде, екінші қол есуге дайындық қозғалысын орындайды.

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

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

Қолмен жүзуді үйрену үшін құрғақ жерде орындалатын жаттығулар:

- еркін жүзу кезіндегі аяқ қозғалыстары: орындық шетіне немесе еденге отырып, қолды артқа тіреп, денені сәл артқа шалқайтып, аяқты түзу ұстап, тізе буынынан бүкпей, аяқ ұшын алға созып, еркін жүзуде аяқ қозғалысын орындау;
- жоғарыдағы жаттығуды кеудемен жерде жатып орындау;
- «Диірмен» жаттығуларын (қолды шеңбер бойынша артқа айналдыру) орындау;
- тура осылай, қолды бір айналдырғанда, аяқпен үш қадам жасау;
- еркін жүзу кезіндегі қол қозғалыстары: аяқтың арасын иық деңгейінде ашып, алға қарай еңкею, алға қарап, бір қол алда, екінші қол артта, жамбастың тұсында еркін жүзгендегідей қолдарды қозғау.

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

Құрғақ жерде орындалатын жаттығулар — кеудемен еркін жүзудегідей.

Дельфин әдісімен жүзу. Спорттық жүзудің бұл түрі — шапшаңдық жағынан еркін жүзу әдісін етпеттеп жүзуден кейінгі екінші орында. Суда етпеттеп жатып, жүзуші екі қолымен суды күрей, кейін қарай серпиді, сонан соң қол су бетінде екі жақтап алға қарай созылады.

Қол мен аяқ бірдей жұмыс істейді және бірге қосылып, дельфиннің құйрық қанатының толқыны сияқты қимылына ұқсас, жоғарыдан төмен және төменнен жоғары қарай қимылдайды.

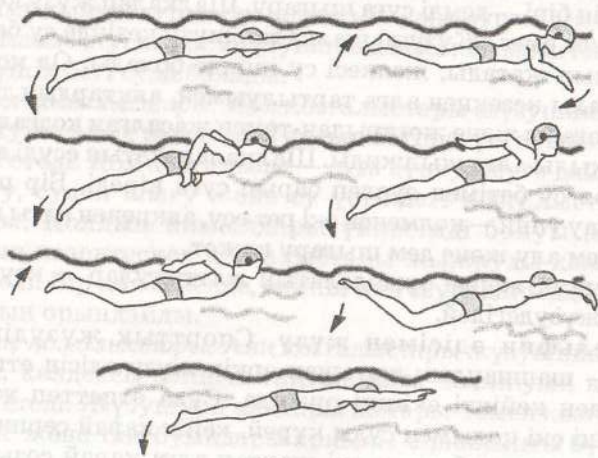
Суретте дельфин әдістерімен жүзудің жалпы көрінісі көрсетілген. Оның ерекшелігі — қолмен есу кезінде аяқты екі дүркін суға ұру керек (49-сурет).

Дельфин әдісімен жүзуді үйрену үшін қолдың қимылына көп көңіл бөлген жөн.

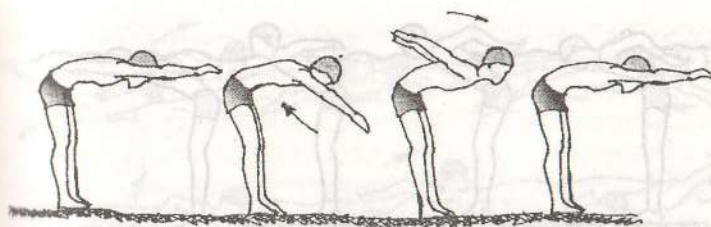
Ең алдымен, қол қимылымен құрғақ жерде жаттығып алу керек: тік тұрып, сәл еңкейіп, алақанын төмен қаратып, қолды алға қарай созып, басты сәл көтеріңкіреп, қолға қарап тұру керек. Екі қолды бірдей созып, түзу ұстаған бойы шыр айналдырып, дөңгеленген қимыл жасайды (төмен-артқа және жоғары-алға), содан соң бастапқы қалыпқа қайта оралады. Осы жағдайда қос қолдап есу қимылына көбірек көңіл бөлу керек. Тыныс алу еркін болғаны дұрыс (50-сурет).

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

Суда тұрған қалпында иық деңгейіне дейін қолды алға созып, басты судан көтеріп, терең дем алады. Содан соң бетті



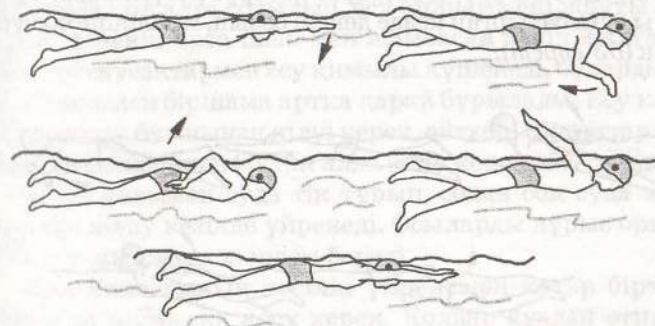
49-сурет



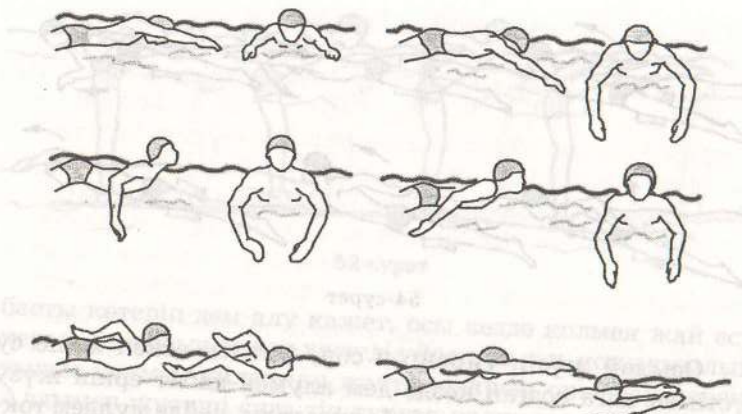
50-сурет

суға батырып, сол қалпында қолмен толық қимыл жасайды; үш-төрт рет қайталаған соң, бастапқы қалпына қайтып оралады, содан кейін су ішінде дем шығару керек. Ол үшін, басты көтеріп дем алады, басты қайтадан суға батырып, қолмен бірнеше қимыл жасайды. Тыныс алудың үйлесімділігін қадағалау керек. Осы кезде есу әдісін естен шығармаған дұрыс. Оны көзді ашып орындаған жөн. Одан өрі қол қимылын суда жүзу әдісімен біріктіріп, бойды тік ұстап, қолдың емін-еркін қимылын байқап отыру керек.

Кезекті демалу кезінде (тыныс алу үшін басты көтергенде), саусақтармен жайлап есуге болады, бұл су бетінде қалқып тұруға мүмкіндік береді. Бұл жаттығуды үйренген соң, басты суға батырып, кеудемен жылжи, оны аяқ қимылымен үйлестіріп, еркін жүзудегідей етпеттеп жүзу әдісіндегідей етіп, су түбінен аяқпен итерілу арқылы орындау керек (51-сурет). Қол қимылын бірнеше рет тоқтамай орындаған соң, қолды әдеттегі қалпында ұстап тұру және



51-сурет



55-сурет

жоғарыдан төмен ұру қимылы арқылы орындауға мүмкіндік береді.

Егер де жүзүші осы әдісті аз да болса үйренсе, дельфин әдісімен жүзе алады. Бұл қимылды құлашын сермеп қана орындаған жөн. Қимылды жеңілдету және тез үйрену үшін 1 м-ді кроль әдісімен, 2 м-ді дельфин әдісімен жүзу керек. Жүзу қашықтығын біртіндеп аяқ қимылымен өсіріп орындау қажет.

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

Брасс әдісімен жүзу. Шапшандығы жағынан тек еркін жүзу әдісінен кейін орын алатын брасс әдісімен жүзудің маңызы ерекше зор. Бұл әдіс суға кеткен адамды құтқарған кезде және киіммен жүзуге тура келгенде қолданылады. Брасс әдісімен кеудемен де, шалқалап та жүзуге болады.

Брасс әдісімен жүзгенде, жүзүшінің денесі суда көлденең жағдайда болады, қол ілгері созылады, қолдың басы біріктіріліп, алақандар төмен қаратылады. Аяқтар созылып, біріктіріліп ұсталады. Осы қалыптан қолдың басы сыртқа қарай бұрылады, сонымен бір мезгілде екі қол да иық кең-

дігіндей деңгейде, шамалы ғана тереңдікте, жанға қарай өсуді бастайды.

Брасс әдісі техникасының жеке бөліктерін құрлықта да, суда да үйренуге болады. Жүзудің бұл түрінің ең маңызды элементі — аяқпен жұмыс істеу. Сондықтан, ең алдымен, аяқпен жұмыс істеуді үйрену керек. Шұғылданушылар қажетті қимыл-тәсілдерді орындыққа немесе жерге отырып, аяқпен қимыл жасап машықтанады. Аяқпен қимыл жасау жеңіл болуы үшін, ең алдымен, іс-қимылдарды жеке бөліктерге бөліп, санау арқылы, содан соң бәрі тұтас орындалады.

«Бір» дегенде, аяқ түзу созылады. «Екі» дегенде, аяқ бүгіледі, аяқтың тізесі екі жақ жанға, жоғары қарай жіберіледі, тізе аздап бір-біріне жақындайды, аяқтың табаны жанжаққа жіберіліп, суды қаусыра құшақтайтындай қалыпта болады. «Үш» дегенде, жаймен қаусыра құшақтап, аяқты біріктіріп ұстай бастайды. «Төрт» дегенде, аяқ жазылып, тура көсіліп ұсталады.

Су ішінде аяқпен жасалатын жаттығуларды судың түбіне қолды тіреп жатып немесе біреу белінен сүйеп тұрып, болмаса қолмен бір нәрседен ұстап тұрып үйренуі қажет. Сонымен бірге бұлшық етті барынша бос ұстауға, аяқты жайлап жинап алуға, аяқтың ұшын жеткілікті түрде бүгіп, жазуға және аяқпен тез өнімді қимыл жасауға тырысу керек. Осы қимылдарды үйренгеннен кейін ғана қолға тақтай ұстап, тек аяқпен жұмыс істеп, брасс әдісімен жүзуге көшеді.

Аяқпен жұмыс істеуді үйреніп алмайынша, қолмен қимыл жасауды үйренуге көшудің қажеті жоқ. Брасс әдісімен жүзген кезде қолды қозғалысқа үйлестіруді үйрену жеңіл. Ол үшін жүзүшілер, ең алдымен, құрлықта еңкейіп тұрып, содан соң суда тұрып санау арқылы қимыл жасайды. Қолмен жұмыс істеуді тыныс алумен ұштастыру арқылы үйренген жөн.

- Құрлықта үйренетін қимыл-қозғалыстар:*
- орындықтың үстіне немесе жерге отырып қолды жұмыс істеуге жаттықтыру;
 - түрегеліп, еңкейіп тұру қалпында қолды жұмыс істеуге жаттықтыру;
 - тыныс алу әдісін үйрену;
 - қолдың жұмыс істеуін тыныс алумен ұштастыру.

- Суда үйренетін қимыл-қозғалыстар:*
- қолмен тұтқаны ұстап немесе судың түбінде қолды тіреп тұрып, тақтайдан ұстап немесе қолына басқа сүйеніш құралдар алып, аяқпен жұмыс істеуге машықтану;
 - еңкейіп тұрып (судың тереңдігі белден келеді, иек суға тиіп тұрады) қолмен жұмыс істеуге машықтану;
 - суда еңкейіп тұрып (судың тереңдігі белден келеді, иек суға тиіп тұрады) қолдың жұмыс істеуін тыныс алумен ұштастыруды үйрену;
 - бұл да сондай, бірақ суды бойлай жүріп орындалады (су иектен аспауы тиіс);
 - брасс әдісімен (басты суға батырып, тыныс алмастан) жүзу;
 - бұл да сондай, бірақ тыныс алып жүзу;
 - брасс әдісімен жүзуге жаттығу.

Суға кеткен адамға алғашқы көмек көрсету

Суда жүзу жаттығуларын орындаған кезде өте сақ болып, мүмкіндігінше қауіпсіздік ережелерін есте ұстау керек. Жүзу жаттығуларын өткізетін жерде мынадай қосалқы құрал-жабдықтардың болуы қажет: құтқару шығыршығы, қалтқы, белбеу, Александров шеңбері, дәрілер қорапшасы. Суға батқан адамды құтқару үшін, алдымен, құтқарушының өте жақсы жүзе білуі шарт. Ол жағдайды тез байқап, өзінің қалай көмек көрсететінін білуі қажет. Егер судың ағысы қатты болса, суға абайлап ену керек. Судың ағысымен тез жету үшін артық киімдерді шешіп тастаған дұрыс болады. Кей жағдайда судың тереңдігінен оның түбі көрінбейді, ондай жағдайда баспен сүңгуге (енуге) болмайды, жарақат алуы мүмкін.

Суға кетіп бара жатқан адамның арқа тұсынан жақындаған жөн (56-сурет), өйткені суға кеткен адам құтқарушының кез келген жеріне мықтап жармасуы мүмкін. Ондайда құтқарушыға да қауіп туады.

Суға батып бара жатқан адамның ұстауынан денені ажырату. Суға кеткен адам құтқарушының бір қолына немесе екі қолына жармасуы мүмкін, ондай жағдайда ол өз қолын тез бұрып, суға кеткен адамның бас бармағын қайырып шығаруы керек (57-сурет).

Белінің алдыңғы жағынан екі қолымен немесе бір қолымен ұстаған жағдайда, құтқарушы екі аяғын оның кеудесіне



56-сурет

тіреп итеріп, басын артқа шалқайтып, сол сәтте төмен қарай сүңгуі қажет (58-сурет).

Құтқарушы суға батқан адамның аяғынан ұстап алып, су бетіне шығарады, арқасын өзіне қарай бұрады, содан соң алақанмен демеп, басын су бетінен жоғары ұстап, жағаға қарай сүйрейді. Егер суға батқан адам құтқарушының арқасынан не белінен ұстаған жағдайда, оның бас бармағын қайырып, тез тереңге сүңгуі қажет (мұндай жағдайда суға кеткен адам ұстаған жерін бірден босатады), сонан соң аяғынан ұстап, арқа жағын өзіне қаратып, жағаға шығарады. Осындай жағдайдан босанудың екінші түрі — шынашақтан ұстап, бірден жанына қарай итеру, сол сәтте тереңге қарай сүңгиді, қалғаны алдыңғы жағдайдағыдай.

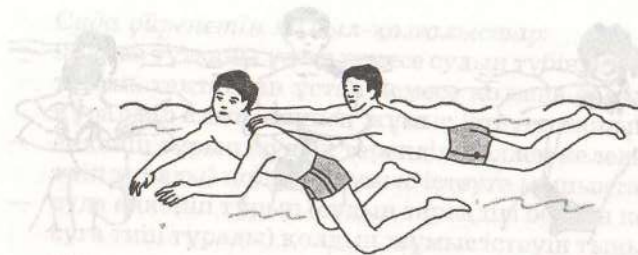
Адамды судан алып шығу тәсілдері. Суда сәтсіздікке ұшыраған адам құтқарушының екі иығынан ұстайды, ол өтпеттеп жүзеді. Бұл әдіспен өбден әлсіреген, бірақ өзі қимылдауға шамасы келетін адамға көмектеседі (59-сурет).

Жағаға алып шығудың екінші түрі — құтқарушы шалқасынан жатады да, екі аяқпен бірнеше тәсіл қолданып,



57-сурет

58-сурет



59-сурет

суға кеткен адамды шалқасынан жатқызып, бас жағынан ұстап, жағаға алып шығады (60-сурет).

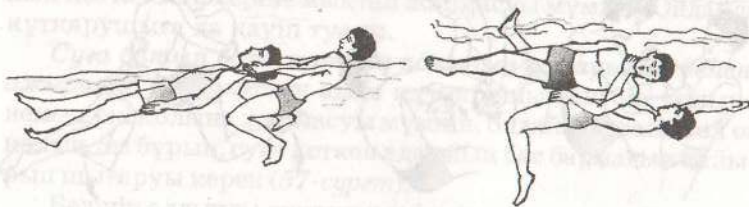
Жағаға алып шығудың тағы бір түрі — құтқарушының қырындап жүзу әдісімен суға кеткен адамның бір немесе екі қолынан ұстап жағаға шығаруы.

Бірінші жағдайда (суға кеткен адамның бір қолынан ұстау) — қырындап жүзіп келіп, аяқпен орап, төменгі қолмен есіп, жоғарғы қолды арқа жағынан, оның қолтығынан өткізіп, саусақтарымен иегінен ұстап, жағаға шығарады (61-сурет).

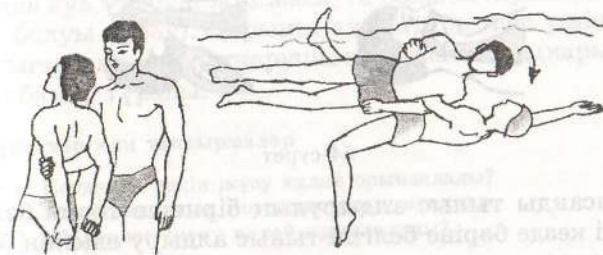
Екінші жағдайда (екі қолмен ұстау) — қырындап жүзіп келіп, аяқпен және төменгі жақтағы қолмен астынан есіп, жоғарғы қолды көкірек жағынан оның бір қолтығынан өткізіп, екінші қолымен иығынан ұстап, су бетінде шалқасынан жатқызып сүйрейді (62-сурет).

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

Суға кеткен адам су түбінде жатқан жағдайда оны іздеп тауып, су түбінен аяқпен итеріп жіберіп, аяқпен және бос қолмен есіп, тезірек судың бетіне қалқып шығады. Содан



60, 61-суреттер



62-сурет

соң жүзіп келіп жағаға шығарады да, алғашқы жәрдем көрсетеді.

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

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

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

Егер сәтсіздікке ұшыраған адам есін білмейтін болса, оның аузын судан, сілекейден, батпақтан, құмнан, т.б. заттардан тазартады. Содан кейін оны еңкейтіп, тізесін ішіне тіреп жатқызып, қабырға тұсынан төмен қарай қатты қысады. Мұндай әдіспен тыныс жолдары арқылы өкпеге кеткен суды кейін шығарады, ауа баруға жол ашады (63-сурет). Бұл жағдайда ең маңыздысы — уақыт өткізбей, тыныс алуды тезірек қалпына келтіру. Ол үшін жасанды тыныс алдыру әдісіне көшеді.



63-сурет

дырып, барынша көбірек жаттығуға ықылас қоюы қажет. Міне, сонда ғана адамның денесі пыңдала түседі.

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

Балуанның бұлшық еттері әрі жылдам қимылдар жасауға, әрі тосын қимылдарға дер кезінде қарсылық көрсете алатындай болып жетілуді керектігі өзінен-өзі түсінікті. Міне, сондықтан да болашақ әр балуанға лайықтап ұйымдастырылған жаттығулардың өзіндік мәні бар. Әсіресе балуанның мойын мен омыртқа еттерінің жақсы жетілуін қадағалаған абзал. Сол сияқты, иық, шынтақ, тізе буындарының бұлшық еттерін жетілдіретін жаттығуларды да көп жасаған жөн. Осыдан барып балуанның онды-солды қозғалысының жылдамдығы артып, буын-буындары иілгіш болады. Мұндай жаттығуларды әрбір сабақтың алдында өткізудің маңызы аса зор. Енді сабақ алдындағы бой жазу жаттығуларының бірнеше түрімен танысыңдар.

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

2-жаттығу. Аяқтың арасын ашып, қолды созады. Сөйтіп, қолды оңға не солға қарай жайлап айналдырады. Бұл алғашқыда жай басталады да, содан кейін барынша тездетіле түседі. Қол айналысы кезінде демді бірқалыпты алып отыру керек. Жаттығу 3—4 рет қайталанады (67-сурет).



67-сурет

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

4-жаттығу. Аяқты қатар қойып, кеудені тік ұстап, екі қолды қапталда

ұстайды. Сөйтіп, оң аяқтың буындарын бүкпей, жоғары көтеріп, сол қолының ұшына тигізеді. Содан кейін сол аяғын оң қолымен дәл осындай қимылда байланыстырады, жаттығу 6—8 рет қайталанады.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15-жаттығу. Бір орында тұрып, бір аяқпен, содан соң екі аяқпен секіру. Бой жазуды жеңіл жүгіріспен аяқтауға

болады. Бұл жаттығуларды таңертеңгілік гимнастиканың жиынтығына енгізіп, күн сайын қайталап отырған дұрыс.

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

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

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

Енді сол қасиеттерді дамытуға жеке-жеке тоқталып өтейік.

Күш. Салмақтары бірдей екі балуан белдесуде делік. Олардың бірін-бірі көтеріп, әдіс қолдануы үшін үлкен күш керек.

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

Балуанның денесін ширатып, күшін арттыруға кір тасымен жасайтын жаттығулардың әсері үлкен. Бұлар сығымдап жұлқи тарту және лақтыру сияқты бірнеше түрге бөлінеді. Жаттығуға кіріспестен бұрын балуан бірқатар дайындықтан өтуге тиіс.

Бұрын спорттың ешбір түрімен айналыспағандар күнде таңертең батпанмен жаттығу жасап, гимнастикалық қимылдармен денсаулықтарын біраз нығайтқандары дұрыс. Кір

тасымен жаттығу жасау үшін міндетті түрде дәрігерлік бақылаудан өту керек. Кір тастарының салмағы 8, 16, 24, 32 кг-нан болады. Әлбетте, әуелі жеңіл салмақты кір тастарымен, кейін бірте-бірте ауыр салмақты кір тастарымен жаттығу жасалынады.

Шапшаңдық. Шынында шапшаң қимылдайтын балуан өзінің бәсекелесіне қарағанда айла-әдістерді тез қолдана алады. Балуанның шапшаңдығы айналасы бірнеше метр ғана аядай кілем үстінде қарсыласының белдесу кезіндегі тұрысына, есту, көру, түйсіну мүшелері қабылдаған белгілеріне байланысты болғандықтан, жеңіл атлеттің шапшаңдығымен еш салыстыруға болмайды.

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

Шапшаңдыққа арналған жаттығуларды сабақтың басында бой жазу барысында және организм тың тұрған аптаның алғашқы күндерінде өткізуге көңіл аудару керек. Сонда ғана оның нәтижесі тез байқалады.

Бірақ шапшаңдықты дамытуды күш пен ептілікті жетілдіруден бөлек алып қарауға болмайды. Бұл қасиеттерге арналған жаттығулар күн сайын сабақтасып, қатар жүріп отыруға тиіс. Күш жеткіліксіз жағдайда шапшаңдықты дамыту оңайға түспейді.

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

Шапшаңдықты дамытудың қалған жаттығуларына — 20—30 м-ге жүгіру; футбол, баскетбол ойнау; секірудің барлық түрлері; граната, диск, найза лақтыру және акробатика жатады.

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

Дайындық және жарыс қарсаңындағы кезеңдерде балуанға шыдамдылықты жетілдіретін жаттығулар жасай беру керек. Олардың қатарына жүгіру (10—15 км), суда жүзу (2—5 км), футбол, баскетбол (60—90 мин), шаңғы, ве-

лосипед тебу (20—50 км), штанга көтеру, резина амортизатор сияқты көмекші құралдармен ұзақ уақыт жаттығулар жасау жатады. Шыдамдылықты дамытудың бірінші түрі — қайталау әдісін пайдалану. Мысалы, 20 кг-дық штанганы 50—60 рет дем алмай, сығымдай көтеру бұлшық еттерді шыдамдылыққа үйретеді. Шыдамдылықты дамытудың екінші үдемелі түріне жататын жаттығулар алғашында аз көлемде орыңдалып, кейін бірте-бірте үдеп, өсіп отырады. Мысалға, спортшы алғашқы кезеңде кроста 3—5 км-ге жүгірсе, кейін оны 10 км-ге дейін өсіру керек.

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

Ептілік. Ептіліктің де шыдамдылықпен өзара байланысы бар. Шапшаң болмай, ептілікті де меңгеру мүмкін емес. Сондықтан сәл өзгешелеу болса да, балуанның өз бойындағы осы екі қасиет қатар жүреді. Ептіліктің жетілуіне спорт ойындары (әсіресе баскетбол, теннис, футбол, хоккей) және акробатика жаттығулары әсер етеді.

Епті балуан әрқашан да өзі жақсы меңгерген айла-әдістерді ұтымды пайдалана алады. Қауіпті сәттерден тез құтылып кетіп отырады, өзіне-өзі сенімді әрі батыл қимылдайды, шиеленіскен жағдайлардан тайсақтамайды.

Ептілікті дамытатын жаттығуларды таңертеңгілік бой жазу барысында орындап тұрған жөн.

Иілгіштік. Балуанның бұлшық еттері күшті әрі созылмалы, буындар қимылының амплитудасы үлкен, денесі иілгіш болуы қажет.

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

Қазақша күрестің тактикасы. *Қазақша күрестің тактикасы* деп белдесудің әр сәтіндегі жағдайды, қолданған айла-әдістерді дәл әрі дұрыс бағалап, балуанның жан-жақты дайындығы мен ерік күшін бір бағытқа, жеңіске жете беру үшін пайдалана білуін айтамыз. Техникалық-тактикалық дайындығы әртүрлі, күші, стилі бір-бірінен өзгеше балуандармен кездесу алдында және белдесу кезінде спортшы күрестің жоспарын шығармашылықпен құра білуге тиіс. Мұның өзі — балуанның шеберлігін арттыратын үлкен

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

Жарысқа қатынасатын әр спортшы өз бәсекелесінің қандай дәрежеде дайындалғандығын, белдесу кезінде жақсы қолдана білетін әдістерін, қандай әдістерге қарсы тәсіл қолдана алатындығын, күресу стилін жақсы білуі керек.

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

Шабуыл тактикасы. Күрес кезінде балуан күшті қарқынмен бастап, бәсекелесін таза ұтуды не ұпай санымен ұтуды алдына мақсат етіп қояды. Бәсеке батыл шиеленіскен жағдайда өтеді. Тактиканың бұл түріне тән қасиеттер: кілемде еркін жүру, қымсынбау, өзі жақсы білетін әдістерді бірінен соң бірін қолданып, түйдек-түйдек комбинациялар құру, бәсекелесінің шабуылына іле-шала қарсы әдіспен жауап беру, шегінбеу, тайсақтамау. Шабуыл тактикасы спортшының жан-жақты және психологиялық дайындығын, әдіс-айлаларының техникалық жағынан шебер орындалуын талап етеді. Міне, мұның өзі *үдемелі және мезгілдік шабуыл* болып екіге бөлінеді.

Үдемелі шабуыл тактикасында балуан бар белсенділікті өз қолына алып, өзіндік әдістер қолдана отырып қарсыласын таза немесе ұпай санымен ұту мақсатын көздейді. Бірақ үнемі қарқынды шабуылға шығу — жөн-жосықсыз алға ұмтыла беру емес. Мұндай жалған «шабуыл» оларға өшкәндай пайда бермейді. Қайта күрестің эстетикалық өсерін азайтады.

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

балуанның жігерін жасытып, қатты састырып, абыржытып жібереді. Оның мұндай күйге түсуі екінші балуан үшін жеңіске жақсы жағдай туғызады. Спорттық режимді ұстамайтын, ұстамдылығы аз, жан-жақты дайындығы нашар балуандармен белдескенде, үдемелі шабуыл тактикасын қолдану өте тиімді. Егер шабуыл жасаушы балуан күрес барысында таза жеңіске жете алмаса, кездесудің соңғы минуттарында екі жақтың да шаршағандығы байқалады. Мұндай жағдайда бөсекелесінің денесінен екі қолмен қапсыра құшақтап, ұстап алуға тырысу керек. Бір жағынан, бұл оның шабуыл жасауына кедергі келтірсе, екінші жағынан, әдістер қолдануға оңтайлы болады. Дәл осындай жағдай түрлері іліп лақтыру, үйіру, жамбастан асыра лақтыру әдістерін орындауға өте ыңғайлы.

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

Мезгілдік шабуыл тактикасында балуан іштей жақсы жинақталады, дайындық барысында қолданатын әдісін сұрыптап, жағдайды ойша талдай алады. Сондықтан да мезгілдік шабуыл кезінде бар күш, техникалық-тактикалық айла-тәсілдер сарқыла жұмсалады. Көбінесе мезгілдік шабуыл бір ғана әдіс қолданумен тынбайды, егер ол нәтиже бермесе, балуан қолма-қол тактикасын өзгертіп, екінші бір әдісті, тіпті үшінші, төртінші бір тәсілдерге тез көшеді. Осы тактика кезінде белдесудің қарқыны өте баяу болуы мүмкін. Бұл балуанға біраз күшті үнемдеуге жағдай туғызады. Ал белдесудің қарқыны жоғары болса, онда мезгілдік шабуыл тактикасын қолдану қиынға түседі.

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

Қарсы шабуыл тактикасын қолдануды мақсат тұтқан балуан қарсыласына одан гөрі әлсіздеу көрінуі керек. Өзінің басымдылығын сезіне бастаған спортшы жиі-жиі шабуылдап, көп жағдайда қорғанысты ұмытады. Міне, бұл қарсы шабуылға шығуға өте қолайлы жағдай туғызады.

Қорғаныс тактикасы көбінесе өзінен күші басым, төжірибесі мол, дайындығы жақсы балуандармен кездесу кезінде қолданылады. Мұнда спортшы шабуылға шығуды мақсат етіп қоймайды, көбінесе қорғана отырып тек өзіне қолайлы сәтте ғана әдіс қолданады. Ол көбінесе шабуылды қайтаруға ғана арналады.

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

*Қазақша күрестің әдістері.*¹ Қазақша күрестің үлкен шебері атану үшін, психологиялық, моральдық, тактикалық жан-жақты дайындықпен қатар, оның әдістерін де жетік білу керек. Осы қасиеттердің бәрінің басы қосылып, балуан оны белдесулер кезінде пайдалана алса, онда ол, сөз жоқ, жақсы күреседі.

Қазақша күрестің әдістері өте көп. Қандай балуан болса да, олардың барлығын жетік меңгеруі мүмкін емес. Сондықтан әр спортшы дайындығына, күш мүмкіншілігіне қарай белгілі бір тәсілдерді шебер орындай алуы мүмкін. Үйренген тәсілдерді қолдану арпалысқан айқас үстінде өтеді. Бөсекелестің шабуыл жасаған балуанға ыңғайлы немесе ыңғайсыз тұруы мүмкін. Сондықтан да жаттығулар кезінде әдістерге қоса, әртүрлі іс-әрекеттер, тактикалық тәсілдер де қатар үйретіледі, мұнсыз табысқа жету қиын.

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

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

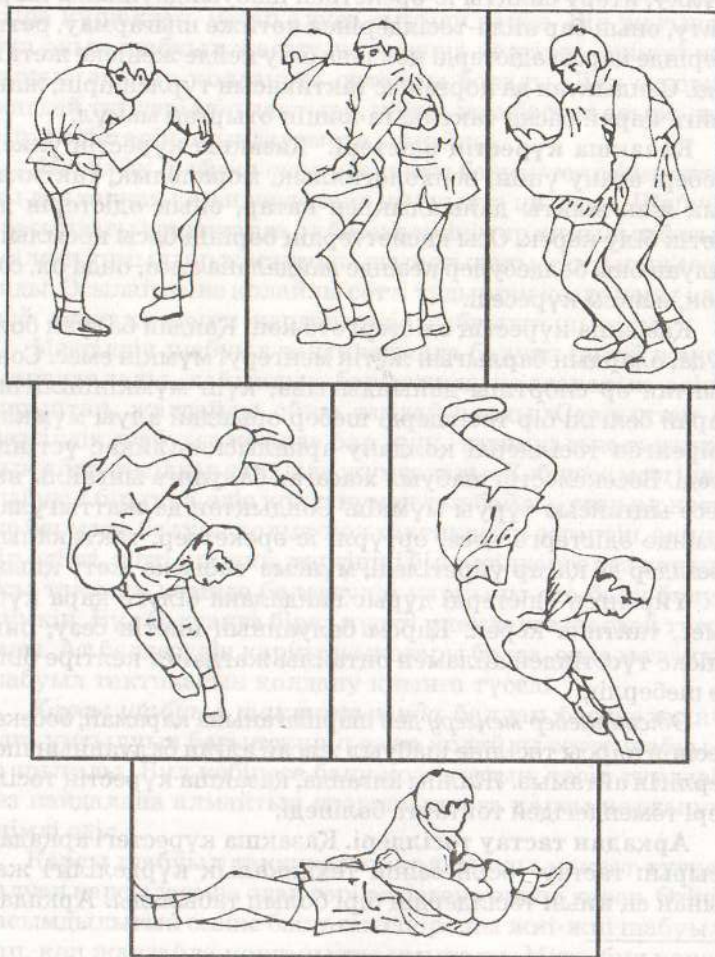
Арқадан тастау тәсілдері. Қазақша күрестегі арқадан асырып тастау тәсілі өзінің техникалық күрделілігі жағынан ең қиын тәсілдердің бірі болып табылады. Арқадан

¹ П.Ф.Матушак, Е.М.Мухитдинов. Қазақша күрес. — Алматы: «Рауан», 1995.

асырып тастау тәсілі, негізінен, мынадай бөліктерден тұрады:

- а) ұстасу;
- ә) арқаны бөсекелесіне қарай бұру;
- б) бөсекелесті кілемнен көтеріп алу.

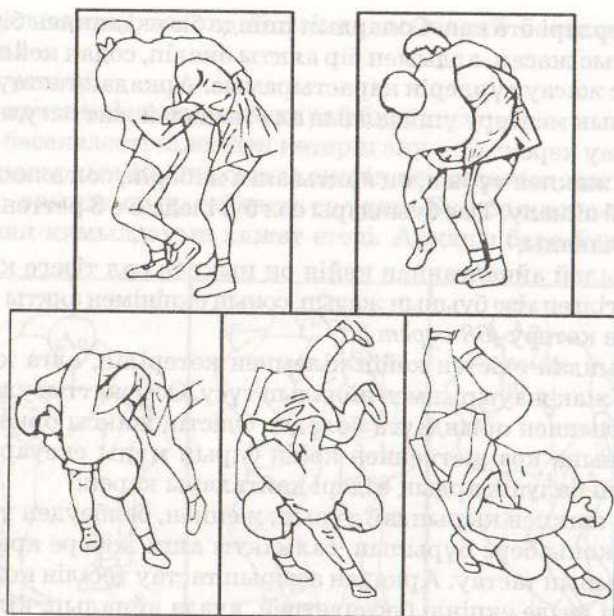
Осылардың ішінде соңғы екеуін техникалық жағынан дұрыс орындаудың пайдасы ерекше. Бұл балуанның өте шапшаң қимылдауын қажет етеді. Арқаны бере бұрылу-



68-сурет

дың түрлері өте көп. Солардың ішінде біз екі аяқпен бірдей бұрылыс жасап, алдымен бір аяқты өкеліп, содан кейін бұрылыс жасау түрлерін қарастырамыз. Арқадан тастау әдісін толық меңгеру үшін алдын ала мынадай жаттығуларды орындау керек:

- а) оң жақпен тұрып, оң аяқты алға жіберіп, сол аяққа қарай айналу. Тізе буындары сәл бүгіледі, 6—8 реттен қайталанады;
 - ә) осылай айналғаннан кейін оң иықпен сол тізеге қарай бүгілген тізе буынын жазып, соның екпінмен аяқты жерден көтеру (68-сурет);
 - б) осындай әдістен кейін кілемнен көтеріліп, алға қарай оң жақ жауырынмен айналып түсу. Осы жаттығуларды тұлыппен орындауға болады. Әдістің жақсы орындалғанына көз жеткеннен кейін барып мұны екеуара болып балуандардың өздері қайталауы керек;
 - в) оң жақпен қырындай тұрып, жеңнен, белбеуден ұстап, арқаны бере бұрылып, салмақты алға жібере арқадан асырып тастау. Арқадан асырып тастау тәсілін қолданған кезде екпінді бөсеңдетпей, ауада айналып, кілемге тік түсуге болады. Осындай дайындық жұмыстары әдісті үйренерден 8—10 күн бұрын қайталанады. Жаттығу кезінде арқадан асырып тастау әдістерін оң және сол қапталмен де орындап үйренген жөн. Арқадан асырып тастау әдістерін үйренудің ең оңай түрі — қолдан немесе мойыннан ұстап орындау. Тек осы әдістерді үйренгеннен кейін ғана оның күрделі түрлерін орындауға кірісуге болады (69-сурет);
 - г) жеңнен немесе белдіктен ұстап лақтыру. Бұл әдісті бөсекелестердің тізені бүгіп, аласа тұрған жағдайда орындауы қолайлы. Шабуыл жасаушы балуан бөсекелесінің жеңінен ұстап, өзіне қарай жұлқа тартады да, оны тептендік қалшынан шығарады. Сөйтіп, оңға не солға қарай оқыс бұрылып, белдіктен ұстап, арқасын бере айналып түседі. Бұл әдіс асырып тастау арқылы да орындалады.
- Кездесетін қателер:*
- бөсекелесті кілемнен көтере алмау. Бұл балуанның арқасымен бұрылуға кедергі жасайды;
 - тізе буынын ерте жазу;
 - жамбасты ішке сұғына енгізу. Бұл үлкен бұрылыс тұғызып, әдістің дұрыс орындалуына кедергі жасайды.



69-сурет

Қорғаныс:

- белдіктен ұстап, шабуыл жасаушы балуанның арқасымен бұрылуына кедергі келтіру;
- шалқайып, жамбаспен тірей шабуыл жасаушы балуанның бұрылуына кедергі жасау;
- шабуыл жасаушы балуанның бұрылатын жағына аяқты қойып сүріндіру.

Қарсы әдістер:

- шалқалай лақтыру;
- сырттан шалу.

Шалу әдістері. Бұл әдістер, негізінен, аяқты шалу арқылы орындалады. Аяқтан шалу әдістері: іштен, сырттан, қапталдан, қырқа шалу болып бірнешеге бөлінеді. Аяқтан шалу әдістерін орындау үшін, алдымен, қарсы балуанды тепе-теңдік қалпынан шығарып, оның бір аяғының кілемнен көтерілуін қамтамасыз ету керек. Осындай сәтте аяқтан шалынған екінші аяқ та кілемнен көтеріліп, балуанның құлауына жағдай туғызады. Бұл үшін көптеген тактикалық әдіс-айдалар бар.

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

Бұл әдісті тізерлеп отырып та орындауға болады.

Кездесетін қателер:

- аяқты қапталға қою;
- қарсы балуанның тізесіне шалатын аяқты тіреу.

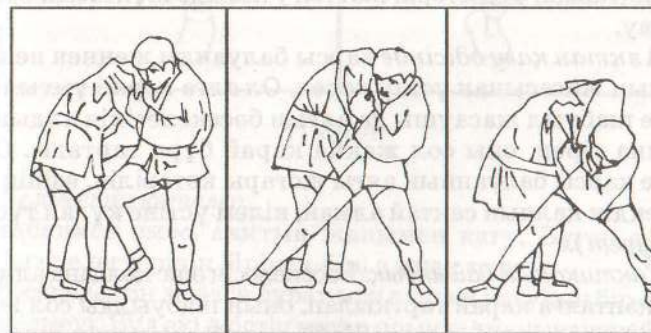
Қорғаныс:

- белдіктен дұрыс ұстау;
- шалатын аяқтан аяқты асырып жіберу.

Қарсы әдістер:

- шалқалай иіліп барып лақтыру;
- аяқты сырттан шалу.

Жеңнен немесе иықтан ұстап, сырттан шалу. Бұл, көбінесе қарсы тәсіл ретінде қолданылады. Мысалы, шабуыл жасаушы балуан бәсекелесін шалқалап иіліп лақтыруға өзірленді делік. Міне, осы кезде сырттан шалу әдісі жиі қолданылады. Бұл үшін бір аяқты балуанның сыртына шығарып, тізе буынынан қатты қағу керек. Ал тізе буыны күресте өте әлсіз жерлердің бірі екендігі белгілі. Міне, осы кезде тізе буының бүгілуінен шабуыл жасаушы балуан өз денесінің тепе-теңдік қалпын сақтай алмайды да, кілемге құлайды (70-сурет).



70-сурет

Кездесетін қателер:

- шабуыл жасаушы алыс қашықтықта тұрып, аяғын бөсекелесінің сыртына шығара алмайды;
- бөсекелесін өзіне қарай жұлқи тарту;
- тіреуші аяғы орнықты тұрмайды да, өзі тепе-теңдік қалпын жоғалтады;
- шабуыл кезінде қарсы балуан кейін шегінеді де, шабуыл жасаушының аяғын сыртына шығармайды.

Қорғаныс:

- кейін шегіну;
- шабуыл жасаушы балуанның жамбасынан қолмен тіреп, шалуға мүмкіндік бермеу;
- шалынған аяқты тез көтеріп, шабуыл жасаушының екпінін бөсеңсіту.

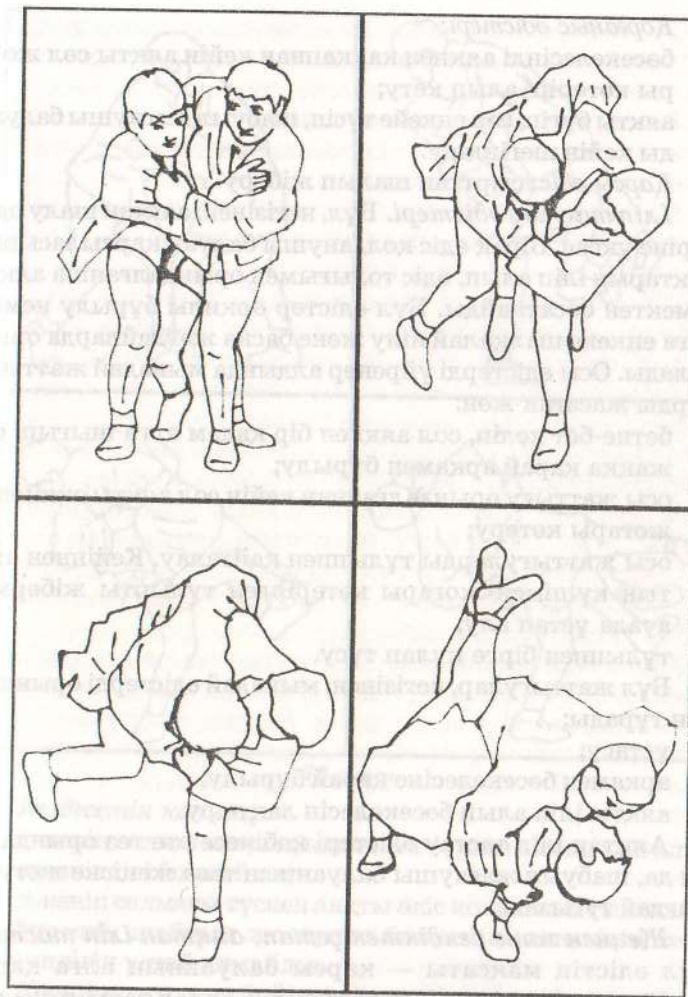
Қарсы әдіс. Белдіктен ұстап, арқалап тастау әдісін қолдану.

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

- табанмен допты соғып үйрену;
- тұлыпты (чучело) жоғары көтеріп, қағып үйрену;
- аяқтан қағу әдістерін жаттығу кезінде жұптасып орындау.

Аяқтан қағу әдісінде қарсы балуанды жеңнен не шапанның жағасынан ұстау керек. Ол алға қарай ұмтылған кезде шабуыл жасаушы да аяғын бөсекелесінің алдыңғы аяғына тіреп, оны сол жаққа қарай бұра тартады. Осы кезде қарсы балуанның аяғы жоғары көтеріліп, өзінің тепе-теңдік қалпын сақтай алмай, кілем үстіне құлап түседі (71-сурет).

Тактикалық дайындық. Бөсекелесін әдіс қолдана алмайтын қапталға қарай тартқылап, оның шабуылды сол жақтан күтуіне жағдай туғызу. Кейін қарай шегіндіріп, тіресуге мүмкіндік беру.



71-сурет

Кездесетін қателер:

- табанмен емес, аяқтың жанымен қағу. Бұған себеп: бөсекелестерінің бірінен-бірі алшақ тұруы;
- бөсекелестің денесін бұрау мен аяқпен қағудың бір сәтке келмеуі. Бұл екі әдістің қатар орындалмауынан шабуыл жасалынған балуан кілемге құламайды.

Қорғаныс әдістері:

- бөсекелесінді аяқпен қаққаннан кейін аяқты сәл жоғары көтеріп алып кету;
- аяқты бүгіп, сәл еңкейе түсіп, шабуыл жасаушы балуанды кейін шегіндіру.

Қарсы әдіс: сырттан шалып жіберу.

Іліп тастау әдістері. Бұл, негізінен, аяқтан шалу әдістеріне ұқсас. Бірақ әдіс қолданушы балуан қарсыласының аяқтарын іліп алып, әдіс толығымен орындалғанша аяқты ілмектен босатпайды. Бұл әдістер әрқилы бұрылу немесе алға еңкею, шалқалай иілу және басқа жағдайларда орындалады. Осы әдістерді үйренер алдында мынадай жаттығуларды жасаған жөн:

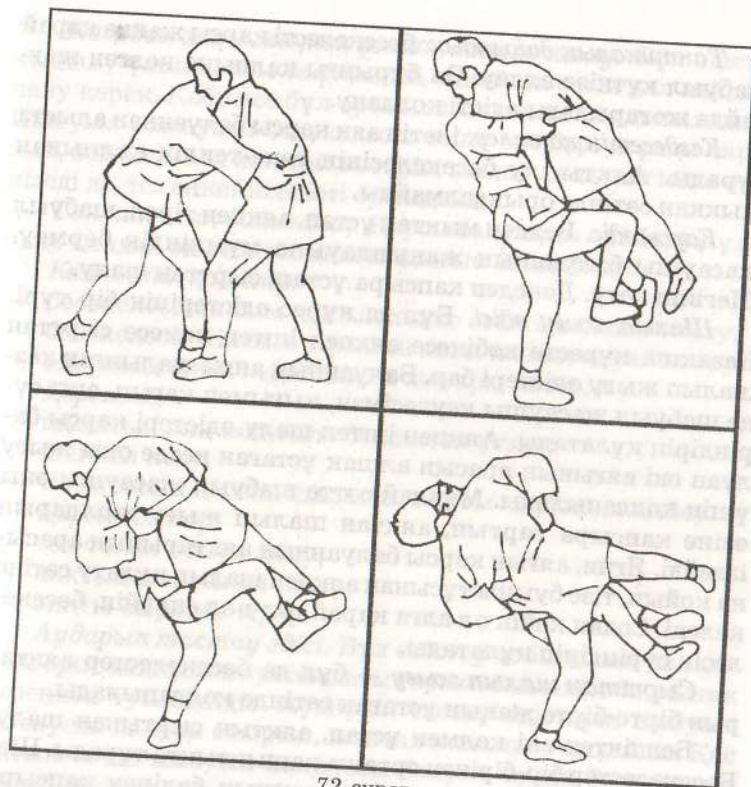
- бетпе-бет келіп, сол аяқпен бір қадам алға шығып, сол жаққа қарай арқамен бұрылу;
 - осы жаттығу орындалғаннан кейін сол аяқты екпіндете жоғары көтеру;
 - осы жаттығуларды тұлышпен қайталау. Кейіннен аяқтың күшімен жоғары көтерілген тұлышты жібермей ауада ұстап алу;
 - тұлышпен бірге құлап түсу.
- Бұл жаттығулар, негізінен, мынадай әдістерді орындаудан тұрады:

- ұстасу;
 - арқамен бөсекелесіне қарай бұрылу;
 - аяқты іліп алып бөсекелесін лақтыру.
- Аяқтан іліп тастау әдістері көбінесе өте тез орындалады да, шабуыл жасаушы балуанның таза жеңіске жетуіне жағдай туғызады.

Жеңнен және белдіктен ұстап, аяқтан іліп тастау.

Бұл әдістің мақсаты — қарсы балуанның алға қарай еңкейген сәтінде оң қолмен белдіктен, ал сол қолмен жеңнен ұстап, сәл бүгіліп, сол жаққа бұрылып, сол аяқты өзіне жақын ұстай, оң аяқпен бөсекелесінің санынан іле оны жоғары көтеріп алу. Белдіктен және жеңнен ұстап, өзіне қарай жұлқи тартып, қарсы балуанды кілемге жығу керек (72-сурет).

Тактикалық дайындық. Бөсекелесті кейін шегіндіріп, қайта ұмтылған кезде белден және жеңнен ұстап, әдісті қолдануға дайындау.



72-сурет

Кездесетін қателер:

- дененің салмағы түсіп, қашықта тұрған аяқты іліп алуға мүмкіндігі болмайды;
- дененің салмағы түскен аяқты әдіс қолданылатын жаққа бұрмай, шабуыл жасаушы балуан өз денесінің тепетендігін ұстай алмайды.

Қорғаныс: қолмен бүйірден немесе саннан тіреп, шабуыл жасауға мүмкіншілік бермеу.

Қарсы әдіс: қолдан және белден қапсыра ұстап, сырттан қырқа шалу.

Жеңнен және белдіктен ұстап, аяқтың алдынан іліп тастау. Бұл көбінесе белдесер сәтінде орындалады. Оң қолмен белдікті оң бүйірден немесе сырттан ұстап, ал сол қолмен шынтақтан ұстау керек. Қарсы балуанды оң жаққа қарай жұлқи тартып, оң аяқты алға жіберіп, жоғары көтере, екпінмен кілемге құлау.

Тактикалық дайындық: бәсекелесті қарсы жаққа қарай шабуыл күткізе алдау. Ол бұрынғы қалпына келген жағдайда жоғарыдағы әдісті қолдану.

Кездесетін қателер: ілетін аяқ қарсы балуаннан алыста тұрады. Аяқты ілу бәсекелесінің тепе-теңдік қалпынан шыққан сәтінде орындалмайды.

Қарсыәдіс. Белден мықтап ұстап, аяқпен тіреп, шабуыл жасаушы балуанның жақындауына мүмкіндік бермеу. Шегініп кету. Денеден қапсыра ұстап, сырттан шалу.

Шалып жығу әдісі. Бұл да күрес әдістерінің бір түрі. Қазақша күресте көбінесе аяқпен іштен немесе сырттан шалып жығу әдістері бар. Балуанның аяғы шалынған кезде шабуыл жасаушы кеудесімен, иығымен қағып, оны сүріндіріп құлатады. Аяқпен іштен шалу әдістері қарсы балуан екі аяғының арасын алшақ ұстаған кезде оны жығу үшін қолданылады. Мұндай сәтте шабуыл жасаушы оны өзіне қапсыра тартып, аяқтан шалып жығу жолдарын іздейді. Яғни, аяғын қарсы балуанның аяқтарының арасына қойып, тізе буыны тұсынан аяқпен шалып құлату сәтіне келеді. Содан кейін ол алға қарай сөл-пөл еңкейіп, бәсекелесін сүріндіріп құлатады.

Сырттан шалып жығу — бұл да бәсекелестер аяқтарын бірте-бірте жақын ұстаған сәтінде қолданылады.

Белдіктен екі қолмен ұстап, аяқтың сыртынан шалу. Бәсекелестер бір-бірінен орташа қашықтықта тұрады. Шабуыл жасаушы балуан қарсыласының белінен қапсыра ұстап, жоғары көтере тартады да, сол немесе оң аяғын бәсекелесінің сыртына шығарып, тізе буынынан сөл төменірек аяғын шала жоғары көтереді. Осы сәтте ол бәсекелесін иығымен не денесінің салмағымен алға қарай қозғау керек. Сонда өз денесінің және бәсекелесінің салмақ күші жалғыз аяққа түскен қарсы балуан кілемге құлайды.

Тактикалық дайындық. Қарсы балуанды шалқалай иіліп лақтыруға немесе арқадан тастауға ыңғай білдіріп алдау.

Кездесетін қателер:

- шабуыл кезінде төмен отырып қалу;
- шалынған аяқты жоғары көтере алмау.

Қорғаныс:

- шегініп кетіп, аяқты шалуға жағдай туғызбау;
- қолды жамбасқа тіреп, шалатын аяқты жақындатпау.

Қарсы әдіс: іштен шалу; шалынған аяқты оңға бұрып өкетіп арқадан ұстау.

Жағадан және жеңнен ұстап, іштен шалу. Бұл әдісті қолдану үшін қарсы балуанның еңкейген сәтін дәл пайдалану керек. Көбінесе бұл орта қашықтықта қолданылады. Шабуыл жасаушы бәсекелесін өзіне әрі-бері жүлқи тартып, жағадан сөл жоғары көтеріп, шалатын аяғын ішке өткізеді де, тез еңкейіп әдісті орындайды.

Тактикалық дайындық. Қарсы балуанды әрі-бері жүлқып, қандай әдісті қолданатындығын байқатпау.

Кездесетін қателер:

- бәсекелесінен тым қашықтап не оған жақындап кету;
- бәсекелесін кілемге тірелген аяғы жаққа қарай итеру;
- әдіс қолданған кезде аяқты жоғары көтермеу.

Қорғаныс:

- шалатын аяқ жақтағы белдіктен ұстау;
- шегініп кету;
- тізе арасын қосып, шалатын аяқты сыртқа өткізбеу.

Қарсы әдістер:

- сөл төмен отыра қалу;
- аяқтың сыртынан шалу;
- аяқты сырттан тіреу.

Аударып тастау әдісі. Бұл әдістер тобы қазақ халқының орыс халқымен арасындағы тарихи байланыс басталған кезеңнен туындайды. Аударып тастау әдістерін шабуыл жасаушы балуан отырып, жантая жатып орындайды. Қас қағым сәтте шабуыл жасаушы балуан өзінің бәсекелесін денесіне тірей не сүріндіре аударып тастайды. Бұл — қазіргі уақытта қазақша күрестің таңдаулы шеберлері жиі қолданып әрі жеңіске жеткізіп жүрген тәсілдердің бірі.

Кеудеден асыра лақтыру. Кеудеден асыра лақтыру әдісін үйрену үшін алдын ала мынадай жаттығулар орындалады:

- белдіктен ұстап, бәсекелесінің ішіне ену;
- ішке сұғына еніп, кілемнен көтеру;
- артқа қарай иіліп құлау.

Мұндағы басты қиындық — қарсы балуанның әдіс қолдануына мүмкіндік бермей, тез ішке кіріп, тізе буынын жазу арқылы оны кілемнен көтеріп өкету. Шабуыл жасаушы балуан осыдан соң тез шалқаяды да, екпінімен иіле түсіп, бәсекелесін кеудесінен асыра лақтырады. Ол әдісті қолдана отырып өзі де ауада айналып түсуге тиіс. Қазақша күрестің ережесінде басты кілемге тигізу жеңіліс болып есептелгендіктен, балуан ауада өте тез айналып түсуі керек. Кеу-

деден асыра лақтыру әдістерін орындау үшін алдын ала мынадай жаттығулар орындалады:

- түрегеп тұрып, артқа қарай шалқалай құлап, ауада айналып түсу;
- түрегеп тұрып, аяқтың екі арасында доп ұстап, артқа қарай шалқалай құлап айналып түсу, допты лақтырып жіберу;
- осы жаттығуларды тұлыпшен орындау;
- бәсекелесті, алдымен, кілемнен көтеріп әдісті қолдануға дайындалу.

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

Кездесетін қателер:

- белдіктен нашар ұстау;
- жоғары көтерілгенде қолмен демей білмеу.

Қарсы әдіс. Жерден көтерілгенде сырттан қырқа шалу.

Аяқтан иіліп лақтыру әдісі. Ол мынадай екі түрде орындалады:

- алға еңкейіп, аяқтан иіліп лақтыру;
- кеудеден асыра шалқалай иіліп, аяқтан иіліп лақтыру.

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

Аяқты іштен иіліп, кеудеден асыра шалқайып лақтыру. Шабуыл жасаушы балуан оң қолымен бәсекелесінің иығынан асыра белдіктен ұстайды да, сол қолымен бәсекелесінің қолтығынан демей өзіне тарта түседі. Оң аяғын қарсыласының екі аяғының ішіне енгізе тілерсектен іледі. Бұдан кейін сол аяғын жарты қадамдай алға апарып, ішке ене ыңғайлы тұрады да, ілген аяғын жоғары көтере шалқаяды. Екпінін бәсеңдетпей, оң қапталға қарай ауада бұры-

лып, бәсекелесін ала кілемге құлайды. Аяқты іштен иіліп, кеудеден асыра шалқайып лақтыру әдісі екі қолмен белдіктен ұстап та орындалады.

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

Отыра қалып лақтыру әдістері. Оның ерекшелігі — кез келген жерден белдіктен, белбеуден, жағадан, қолтықтан, шынтақтан ұстап орындау. Және қапталға, алға, сыртқа шығып, отыра қалып та орындауға болады. Енді біз осы әдістер тобының бірін талдап көрелік.

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

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

Кездесетін қателер:

- шабуыл жасайтын балуан бәсекелесінің белдігінен мықтап ұстамайды. Бұл кілемнен көтеруге кедергі жасайды;
- аяғын тек қана жоғары көтеріп, оны бәсекелесі асып түсетіндей кедергі ретіне пайдалана білмейді, осы сәтте аяқ ішкі қапталға қарай қозғалып кетеді.

Қорғаныс:

- арақашықтықты алшақтату;
- шабуыл жасаушы балуанды өзінен кейін итеріп, шегініп кету.

Үйіріп тастау әдістері. Бұл әдіс қазақша күресте өте ертеден қолданылып келеді. Шабуыл жасаушы балуан бәсекелесін белінен мықтап ұстап, қолдың және белдің күшімен оны кілемнен жоғары көтеріп алып, өзіне қарай тарта үйіріп әкетуі керек.

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

Сұрақтар мен тапсырмалар

- △ 1. Кілем үстіндегі белдесу қанша уақытқа созылады? Қанша минуттан кейін үзіліс беріледі?
- △ 2. Қазақша күрестің тактикаларын атаңдар.
- △ 3. Қазақша күрес тәсілдерінің қай түрін білесіңдер?
4. Өздеріңе оңтайлы қазақша күрестің тәсілдерін атап көрсетіңдер.

КОНЬКИМЕН ЖҮГІРУ *

Оқушылар бұл тақырыпта екі және бір конькимен жүгіру, сырғанау, тіке және айналма жолмен жүгіру, роликті конькимен жүгіру, тоқтаудың толық әдістері, жүгіру үстінде қол мен аяқтың үйлесімді қимыл жасауы, жалпыға бірдей негізгі командалар тәрізді конькимен жүгірудің алғашқы техникасының жекелеген бөліктерімен (элементтерімен) танысады. Оның үстіне, оқушылардың конькишінің құрал-сайманын күте білуі, конькиді егеу, мұз айдынының жасалуы және т.б. туралы хабарлары болуы қажет.

Оқушылар, ең алдымен, коньки түрлерімен, оларды бекіту және егеу әдістерімен, оларды қалай күту керектігімен танысқаны жөн.

Коньки. Коньки тебуді үйрену үшін «Снегурочка», «Спорт» тәрізді қарапайым коньки модельдерін және инженер В.И. Поликарповтың құрастыруымен жасалған конькилерді пайдаланған дұрыс.

Қарапайым конькилер едәуір ыңғайлы, өйткені олардың табаны жалпақ (2,5—3 мм) болады да, аласа келеді. Осының өзі конькишінің бастапқы кезде мұз үстінде жақсы тұруына жағдай туғызады. Коньки тебуді алғаш үйрену кезінде «Хоккей» типті конькиді де пайдалануға болады.

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

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

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

«Снегурочка» типті коньки бұранданың көмегі арқылы өкшеге және «жақтау» арқылы аяқкиімнің табанына бекітіледі. «Спорт» конькиі мыстан немесе алюминийден жасалған шегемен, Поликарпов конькиі кез келген аяқкиімге қайыс немесе жіппен бекітіледі.

Конькиді қайрау. Коньки өрқашан да өткір қайралған болуы тиіс. Жай конькилерді қайрау үшін дөңгелек тас қайрақ немесе дөңгелек егеу пайдаланылады. Дөңгелек тас қайрақпен қайрағанда, конькиді қыспа төске қысып қояды. Конькиді көлденеңінен қайраған жөн; конькиді егеп болған соң, сырт жағынан тас қайрақпен жүргізіп өту керек.

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

Мұз айдынының құрылысы және оны күту. Өдетте, мектептің спорт алаңын мұз айдынына айналдыруға болады. Ол үшін суық түспестен бұрын оқушылар өз күшімен алаңды тегістеулері керек. Егер алаңда қар болса, қарды тазарту керек, тазаланған жер тез қатады, судың жер бетінде сақталуына жағдай туғызады. Су құйған кезде оның ағып кетпеуі үшін мұз айдынының төңірегі топырақпен немесе қармен көмкеріледі. Мұз айдынына суды 5°—10° аяз кезінде шлангімен жая шашыратып, теп-тегіс болатындай етіп құю керек. Шланг болмаған жағдайда, суды шелек күтіп ұстап, қарап, уақтылы тазалап, мұздың қандай жағдайда екендігін бақылап отыру қажет.

Бастапқы үйрену. Конькимен жүгірудің техникасын үйренуге кіріспес бұрын конькисіз және конькимен жасалатын бірнеше даярлық жаттығуларын жасаған жөн. Ондай жаттығуларға мыналар жатады: аяқтың ұшымен және өкшемен жүру; табанның сыртқы және ішкі қырымен (жақтармен) жүру; түрлі отырып-тұрулар және конькисіз жасалатын жүруге ұқсас (имитациялық) қимылдар; дененің ауырлық салмағын бір аяқтан екінші аяққа түсіре отырып

жүру, конькишінің дұрыс жүру, тұру жағдайларын үйрену, т.б.

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

Алғашқы қадамдар былай жасалынады: бір аяқпен итеріліп қалып, оны тез мұздың үстіне қойып, екі аяқпен бірдей сырғанап кету. Тепе-теңдік салмақты ұстау дағдысы қалыптасқан соң, екі аяқпен кезек итерілу арқылы мұз жолының үстінде жүгіруге тырысу керек. Алғашқы кезде конькидің ішкі жағына қарай аяқты икемдеп сырғанауға болады.

Түзу жолмен жүріп үйренгеннен кейін айналу және тоқтау техникасын меңгеру қажет.

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

Айналмада жүгіру. Ол үшін айналманың сол немесе оң жағына бұрылуға сәйкес дене салмағынан босаған аяқ жолға қарай түсіп артқа итеріледі.

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

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

Бір конькимен тежеу кезінде бір аяқ қимылға қарсы келетіндей етіп біршама алға қойылады. *Екі аяқты жақын-*

датып барып тежеу: екі аяқ бірдей сыртқа қарай иіледі де, аяқтың ұшы бір-біріне жақындай түседі, тежеу конькидің ішкі жағына күш түсіру арқылы жасалады. *Жартылай бұрылу арқылы тежеу* кезінде коньки тебуші жүріп келе жатып, күрт 90°-қа бұрылады, денесін жүріп келе жатқан жағынан қарама-қарсы жаққа қарай қисайтады. Сөйтіп, конькидің біреуін сырт жақтағы қырына, екіншісін ішкі жақтағы қырына қояды. Төртінші әдіс, яғни бір *аяқтың өкшесін мұзға сырғанап тіреп тежелу* нашар мұзда қолданылады.

Коньки тебушінің тұру қалпы. Техниканың ең маңызды элементтерінің бірі — коньки тебушінің дұрыс тұру қалпы болып табылады, яғни коньки тебушінің мұзда жүгірген кездегі денесінің қалпы (тұрысы). Денені дұрыс ұстап жүру коньки тебушінің өзін жеңіл, еркін ұстауына байланысты. Коньки тебушінің тұру қалпы, ең алдымен, жүгіру қашықтығына байланысты. Оқушылар 100, 500 және 1000 м-ге жүгірер кезде өзін қалай дұрыс ұстау жағдайымен алдын ала таныстырылады. 100 және 500 м-ге жүгірген кезде бас, дене, қол және аяқтың қалпы мынадай болуы керек: кеудені алға қарай еңкейту, аяқты тізеден сәл бүгіп, басты аздап жоғары көтеріп жолға қарау керек, қол артқа және алға қарай қатты сермеліп жұмыс істейді. 1000 м-ге жүгірген кезде денені төмен еңкейтіп ұстап, екі қолды арт жағына айқастырып ұстайды.

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

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

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

Коньки тебушінің бір адымдап басуын талдап көрелік (жүруді сол аяқтан бастайды). Оқушы оң аяғымен итеріледі де, салмағын сол аяғына түсіріп, сол аяғымен сырғанады. Дене өзінің сол аяқпен сырғанауын тоқтатқан кезде, оң аяқ алға қарай шығарылады. Нақ сол сәтте сол аяғын мұзға тіреп итерілу басталады, дене көлденең қалыпта тез алға

қарай жылжып, оң жаққа қарай құлама қалыпқа көшеді. Сонымен қатар иықты оң жаққа бұрған кезде сол аяқтағы конькидің ішкі жағының ортасын мұзға тіреп, бір жағына және артқа сілтеп, итерілуді аяқтайды. Тіреп итерілуді аяқтаған соң, сол аяқты түгел жазып, мұздан көтеріп алады. Содан кейін буынды босаңсытып, жартылай шеңбер жасап, сырғанап бара жатқан конькиге қарай тартып алады да, жайлап аяғының ұшына денесінің бүкіл салмағын түсіре, алдағы сырғанаушы конькиден жарты табан кейін мұзға қойылады. Коньки тебушінің адымы тура жолмен жүгірген кезде жүгіру техникасын үйренген сайын бірте-бірте 2—3 м-ден 6—7 м-ге дейін ұлғая беруі керек.

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

Конькиді бір-бірінен алшақ қою конькидің сүйретіліп, шапшандықты бәсеңдетуіне, коньки тебушінің нық тұрмауына әкеп соғады.

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

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

Дұрыс тұру қалпын күні бұрын өзгертіп, алға қарай ұмтылмаған жөн. Салмақ түспеген аяқты тіреп итерілгеннен кейін, тез екінші аяқтың жанына тартып алу керек, оны қимылды тоқтатпастан сілтеп, аяқтың ұшымен екінші аяқтың жанына, мұзға қою керек.

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

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

Кететін қателер. Жиікке жақын жүріп, айналмаға шығу коньки тебушінің сыртқа шығуына әкеліп соғады. Коньки бір сызыққа қойылады, сондықтан коньки тебуші артқа қарай итерілуі арқылы сырғанамайды.

Кеуденің қалыптан тыс солға немесе оңға бұрылуы.

Қателерді түзету әдістері. Айналмадағы жиектен 2 м қашықтықтан сырғанап өту.

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

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

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

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

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

Кететін қателер. Жақын қашықтыққа жүгіргенде қолды қатты сөрмеу.

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

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

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

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

«Дайындал!» деген пәрмен бойынша сол аяқ сәл алға қарай шығарылады, ал оң аяқ конькидің бір қырымен ұшына тіреліп, қатты итеріледі. Осы кезде оң аяқ күрт алға қарай шығарылып, ал сол аяқ артқа қарай жіберіледі.

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

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

Сыныптың барлық оқушыларының бір мезгілде ойнауына болады.

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

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

«Тізбектеліп тебу». Оқушылар бірінің артына бірі тізіліп тұрып, қолын алдындағы оқушының мықынына қойып, конькиді жылдам теуіп жүреді, шеңбердің артында тұрған оқушының: «Отыр!» деген пәрмені бойынша күнібұрын белгіленген аяғына отырып, екінші аяғын конькидің ұшымен сүйрете артынан ұстайды. Тағы бір қадам жасап, оқушы аяғын ауыстырады.

«Секіру». Оқушылар қардан шағын төбешік жасап, конькимен қатты сырғанап келе жатып секіріп өтеді.

«Кім жылдам?» эстафетасы. Оқушылар тең екі топқа бөлініп, сөре сызығына тұрады. Мұғалімнің пәрмені бойынша белгіленген жерге дейін жүгіріп барып, қайта жүгіріп келеді. Команданың ең соңғы тұрған ойыншысы бірінші болып жүгіріп келген команда ұтады.

«Кедергілерден өту» эстафетасы. Екі команданың жүгіретін жолына бірдей қашықтыққа қардан екі төмпешік үйіледі. Оқушылар коньки теуіп келе жатып осы кедергіні екі рет қарғып өтуі керек. Эстафетаның ережесі «Кім жылдам?» эстафетасының ережесі сияқты.

Сұрақтар мен тапсырмалар

- △ 1. Конькисіз жасалатын бастапқы даярлық жаттығулардан нелерді үйренуге болады?
- △ 2. Сырғанау техникасы неден тұрады?
- 3. Тежеудің неше әдісі бар? Оларды атаңдар.
- 4. Айналма бойынша жүгіргенде қандай қателер кетуі мүмкін? Оны түзету жолдары қандай?
- 5. Коньки тебуді үйрену кезінде «Снегурочка», «Спорт», «Хоккей» типті конькилерді пайдаланыңдар.
- 6. Мектептің мұз айдынын жасауға көмектесіңдер.

ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ТУРАЛЫ НЕГІЗГІ ТҮСІНІК*

Адамдар түрлі (жұмыс істеу, қарым-қатынас жасау, бос уақытын өткізу, киіну, тамақтану, т.б.) себептерге байланысты бір-бірінен ерекшеленеді. Адамдардың жеке ерекшеліктеріне тәуелді осы себептердің барлық жиынтығы — **өмір салты** деген жалпылама ұғымға ие.

Өмір салты адамның өз денсаулығын, сондай-ақ қоршаған ортадағы өз қауіпсіздігін қамтамасыз ету көзқарасын анықтайды. Егер өмір салты адамның денсаулығын сақтауға және оны нығайтуға көмектесетін болса, ондай өмір салтын **салауатты өмір салты** деп атайды.

Қазіргі уақытта денсаулық туралы түсінік организмде қандай да бір аурудың, зақымданудың болмағанын ғана білдіріп қоймайды, сонымен бірге барлық организм дамуының жақсы деңгейін, дене дамуының үйлесімділігін де білдіреді. Шындығында, ешбір жері ауырмайтын, бірақ бір қабаттан екінші қабатқа көтерілуі қиын, өте толық адамдарды дені сау деп айта алмаймыз.

Таңертеңгілік гимнастикаға, көп жағдайда дене шынықтыру сабақтарына немқұрайды қарап, таңертеңнен бастап иіліп-бүгіліп, селқос боп жүретін, серуеннің орнына бірнеше сағат бойы теледидар мен компьютердің алдында отыратын немесе кітаптан бас алмай, кейін бас ауруына, көзінің нашар көруіне, үнемі шаршауына өкініш білдіретіндердің дені сау ма?

Адамға қажетті ең басты байлық — денсаулық. Міне, сондықтан да барлық елдерде темекі тартуға, маскүнемдікке, есірткіге қарсы күрес етек алуда. Балаларды ерте жастан бастап тісін тазалауға, таңертеңгілік жаттығулар жасауға, әрбір күнді дұрыс ұйымдастырып өткізуіне, са-

лауатты өмір салты ережелері мен қағидаларын үйрету керек.

Адамның мінез-құлқының ерекшеліктері мен оның денсаулығын сақтап, нығайтуға төмендегідей факторлар көмектеседі:

- дұрыс ұйымдастырылған күн режімі. Күн режімі адамды табиғи қажеттілікті орындауға ғана емес (тамақ ішу, ұйықтау, оқу), сонымен бірге денсаулықты сақтау мен оны нығайтуға пайдалы және қажет (қажетті гигиеналық іс-әрекеттерді, спортпен айналысуды) дене еңбегін де орындап отыруға міндеттейді;
- жоғары қозғалыс белсенділігі;
- қалыпты дене жүктемесі. Қозғалыссыз тіршілік жоқ. Қозғалыстың күрделі деңгейіне қарамастан, ол бір не өзге түрде кез келген тіршілік иесіне қатысты;
- табиғатта үнемі болу, оның пайдалы факторлары — таза ауаны, суды және күнді пайдалану.

Күн режімі қалай болса солай жасалынбайды, не біреудің белгілеуімен жүзеге асырылмайды. Ол адам организмінде жүріп жатқан белгілі бір физиологиялық процестерді реттеп отыру үшін қажет. Бұл процестер (тыныс алу, жүрек қызметі, ұйқы, тамақты қорыту, т.б.) қалыпты түрде жүріп жатады.

Организмнің белсенді қызметі бірде төмендейді де, кейін қайта көтеріледі. Бұл тұрақсыздық тәулік бойы жүріп жатады. Адам организмi миллиондаған жылдар бойы жердегі 24 сағаттық ырғақпен байланысқан осы тұрақсыздыққа қалыптасқан. Бұл қалыптасулар дене температурасының, жүрек соғысы жиілігінің, қан қысымы деңгейінің және организм жағдайының басқа да көрсеткіштерінің өзгеруінде көрініс береді. Барлық организм мүшелері түнде демалады, ал күндіз олардың жұмыс қабілеттілігі күшейеді. Оған нақты мысал: жүрек қызметі, оның жұмыс кезеңі, яғни жүрек еттерінің жиырылуы оның тыныштық кезеңдерімен (босансуымен) ұдайы алмасып отырады. Жүрек үздіксіз жұмыс жасайтын сияқты. Алайда ол тәулік бойына 100 мың ретке дейін жиырылады және жүйелі ырғаққа байланысты жүрек жұмыс жасап қана қоймайды, сонымен бірге демалады да. Жүректің жиырылуы 0,3 с-қа созылады, ал әрбір босансу уақытында жүрек 0,5 с демалады. Саналы түрде

жасалған немесе ойланбаған іс-қимыл, жүрек қызметі ырғағын бұзу жолындағы кез келген әрекет қайғылы, өкінішті жағдайға әкеліп соқтыруы мүмкін.

Өзінің жұмыс ырғағына ас қорыту жүйесі де өте дәл бағынады. Асқазан өз жұмысын атқарып болысымен-ақ тамақтан алынған қоректік заттар денеге тарап, қанның құрамы өзгеріске ұшырайды. Осы уақытта адам ашығу сезіміне бөленеді. Бұл тамақты қабылдағаннан кейін, шамамен, төрт сағаттан кейін байқалады. Осыдан кейін тамақ ішу қажетті (түскі ас, кешкі ас дегендей). Тамақ организмге еттердің, жүректің және басқа органдардың жұмысы үшін қажетті қуат береді. Тамақ жетіспегенде адам әлсірейді, адамның барлық мүшелерінің қалыпты қызметі бұзылады. Міне, сондықтан да тамақты үнемі белгілі бір мезгілде ішу керек. Тамақ ішу режимінің бұзылуы ас қорыту мүшелерінің зақымдануына әкелуі мүмкін, ол өз кезегінде өзге мүшелердің ауруына да әсер етеді.

Сонымен, күн режимі — тәулік ішінде адам организмінің заңдылықтары мен ерекшеліктерін ескере отырып, уақытты тиімді пайдалану үшін (оқу, еңбек және демалыс), адам қызметін ұйымдастыру формасы. Дұрыс жасалынған күн режимі барлық органдардың қалыпты жұмысын қамтамасыз етеді, яғни денсаулыққа көмектеседі.

Тәулік бойында бұлшық еттің күші толқын тәрізді өзгеріп отырады. Адам 3—5 сағ (түнгі) және 12—14 сағ аралықтарында әлсірейді, ал ең күшейетін кезеңі таңертеңгі 8—12 және 14—17 сағ аралығы. Организм белсенділігінің төмендеген сағаттарында ғана жарақат алу, жолдағы апаттар, бақытсыздық жағдайларының саны көп болатындығын көрсететін мәліметтер бар.

Адамның ақыл-ой қызметінің жұмыс қабілеттілігі де күні бойы өзгеріп отырады. Оның ең тәуір кезеңі — таңертеңгі уақыт (9—11 сағ), сосын жұмыс қабілеттілік деңгейі біршама төмендейді де, түскі ас пен демалыстан кейін 16—17 сағ шамасында екінші рет көтерілу байқалады. Міне, сондықтан да кешкі уақытта сабақты оқу қиын, зейін шашыраңқы болады, еске ұстап қалу көп күшке түседі. Мұндай ақыл-ой қабілетінің төмендеуіне шаршау себепкер.

Дәрігерлердің, социологтердің, өндірісті ұйымдастырушылардың және өзге де мамандардың көптеген зерттеулерінің негізінде ересектер үшін де, балалар үшін де күн

режимінің үлгісі жасалынған. Оқушылар үшін төмендегідей күн режимінің үлгісі ұсынылады.

4-кесте

Бірінші ауысымда оқитын оқушылар үшін:

Күн тәртібі	Уақыты
Ұйқыдан ояну	7.00
Таңертеңгілік жаттығу, жуыну	7.00—7.30
Таңертеңгілік ас	7.30—7.50
Мектепке бару	7.50—8.20
Мектептегі сабақ	8.30—12.30
Мектептен үйге қайту	12.30—13.00
Түскі ас	13.00—13.30
Серуен	13.30—14.30
Сабақ даярлау	14.30—17.30
Кешкі ас, серуен, бос уақыт	17.30—21.00
Ұйқыға дайындалу	21.00—21.30
Ұйқы	21.30—7.00

5-кесте

Екінші ауысымда оқитын оқушылар үшін:

Күн тәртібі	Уақыты
Ұйқыдан ояну	7.30
Таңертеңгілік жаттығу, жуыну	7.30—8.00
Таңертеңгілік ас	8.00—8.30
Сабақ даярлау	8.30—11.30
Таза ауада серуендеу	11.30—12.30
Түскі ас	12.30—13.00
Мектепке бару	13.00—13.20
Мектептегі сабақ	13.30—17.30
Мектептен үйге қайту	17.30—18.00
Кешкі ас, серуен, бос уақыт	18.00—21.00
Ұйқыға дайындалу	21.00—21.30
Ұйқы	21.30—7.30

Бұл күн режиміне өзгерістер мен толықтырулар енгізуге болады, алайда ол берілген ұсыныстарға сәйкес келуі керек және ең бастысы — оны орындау.

Есте ұстаңдар! Дұрыс құрастырылған күн режимі және оны орындау — денсаулықты сақтаудың бірден-бір шарты.

Салқыннан болатын ауруларға организмнің қарсы тұруының артуын *шынығу* деп атайды. Шынығу организмнің табиғи қабілеттілігін қоршаған ортаға қалыптасуын

сергек сезінгенде ғана суға түсуге болады. Суға бірден түсу (ену) керек. Дене мен салқын су температурасы теріде жақсы реакция тудырады. Сонымен бірге дене өте қызып тұрғанда, әсіресе терлегенде (жүгіру, секіру, ойындардан кейін) суға түсуге болмайды. Судан шыққаннан кейін ормалмен сүртіну қажет.

Суық сумен таңертеңгілік жуыну да шынықтыратын процедураға жатады. Бөлменің температурасына сәйкес келетін сумен ұйықтар алдында аяқты жуу гигиеналық қана емес, сонымен бірге шынықтыру маңызына да ие.

Есте ұстандар! *Шынығу* — денсаулықты сақтау және нығайту ісіндегі ең қолайлы іс-шара. Шынығу нәтижесінде денсаулықты нығайту әр адамның өзіне ғана байланысты.

Қозғалыстың аз болуы егде жастағыларға ғана емес, оқушылар үшін де тиімсіз.

Үй тапсырмаларын орындау алдында күн сайын міндетті түрде серуендеу қажет. Бос уақытын тиімді пайдаланып, қозғалыс ойындарын ойнап, велосипед теуіп, қыста шаңғымен, шанамен, конькимен сырғанаған дұрыс. Белсенді түрдегі серуендеуден шаршаймын деп қорықпау керек. Үй тапсырмасын орындаған кезде әрбір 35—50 мин сайын қарапайым жаттығулардан тұратын үзіліс жасау керек.

Таңертеңгілік жаттығуға немқұрайды қарамай міндетті түрде күнбе-күн жасап отыру қажет. Белсенді қозғалыс организмнің барлық жүйесінің жұмысына жағымды әсер етеді, ақыл-ой және дене жұмысын арттырады, денсаулықты нығайтуға жәрдемдеседі.

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз	3
I тарау. Теориялық мәліметтер	5
1. Жан-жақты дене даярлығы деңгейін арттыратын жаттығулар ... —	
2. Организмнің жүйелі қызмет етуіне дене жаттығуларының әсері және оған түсетін ауырлықты реттеу	7
3. Өзін-өзі бақылаудың қарапайым дағдылары	10
4. Президенттік сынағалардың мақсаты мен міндеттері, нормативтік талаптарды тапсыруға арналған даярлық	18
II тарау. Жеңіл атлетика	26
1. Қауіпсіздік және жарыс ережелері	—
2. Кейбір жарыс мақсатындағы жаттығуларды меңгерудегі іскерлік пен дағдылар	34
3. Дала жарысы (кросс)	42
III тарау. Спорт және қозғалыс ойындары	46
1. Баскетбол	—
2. Волейбол	57
3. Футбол	62
4. Қол добы (гандбол)	73
5. Ұлттық және қозғалыс ойындары	77
IV тарау. Гимнастика	88
1. Теориялық мәліметтер	—
2. Жалпы дамыту жаттығулары	90
3. Акробатика	110
4. Ырғақты гимнастика	112
V тарау. Шаңғы даярлығы	114
VI тарау. Жүзу	125
Суға кеткен адамға алғашқы көмек көрсету	134
Қазақша күрес	139
Конькимен жүгіру	160
Мұз үстінде өткізілетін ойындар	167
Денсаулық және салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік	168

Учебное издание

Касымбекова Сауле Ильясовна
Тайжанов Сугирали

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебник для 9 классов общеобразовательных школ

(на казахском языке)

Редакторы С. Құрманғалиева
Көркемдеуші редакторы Ж. Болатбаев
Корректоры Р. Қошкинова
Техникалық редакторы Р. Мусина
Компьютерде беттеген Г. Хаширова

Баспаға Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің
№ 0000001 мемлекеттік лицензиясы 2003 жылы 7 шілдеде берілген

ИБ № 537

Басуға 28.04.05. кол қойылды. Пішімі 84x108¹/₃₂. Қағазы офсеттік.
Қаріп “Школьная”. Шартты баспа табағы 9,24. Шартты бояулы
беттаңбасы 9,66. Есептік баспа табағы 8,87. Таралымы 5 000 қос. дана.
Тапсырыс № 015.

“Мектеп” баспасы, 050009, Алматы қаласы, Абай даңғылы, 143-үй.
Факс: 8(727) 277-85-11, 277-85-44
Тел.: 8(727) 277-82-50, 242-26-24
E-mail: mektep@mail.ru
Web-site: www.mektep.kz

“Азия-Принт Адвертайзинг” ЖШС баспаханасында басылды.
Тел.: 8(727) 328 90 81
E-mail: asia_print@mail.ru