

75.727P30
P37

11

Джекенов П.С.,
Лжылысбаев Д.Б.

**ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ӨТЕТІН
СПОРТ ЖӘНЕ ҰЛТТЫҚ ҚОЗҒАЛМАЛЫ
ОЙЫНДАР**

(Әдістемелік нұсқау)



Гарыз, 2017 ж.

encl

65 - 178642 - 178644 (T)
PM9 - 178645 - 178647 (T)
2.1 - 178648 - 178650 (T)
2-2 - 178651 - 178652 (T)

75.727р30
D 37

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

М.Х. ДУЛАТИ АТЫНДАҒЫ ТАРАЗ МЕМЛЕКЕТТІК УНИВЕРСИТЕТІ

Джекенов П.С., Джылысбаев Д.Б.

**Жалпы білім беретін мектептерде
дене тәрбиесі сабағында өтетін
спорт және ұлттық қозғалмалы ойындар**

(Әдістемелік нұсқау)

178652 (Т)



Тараз - 2017

УДК 796.015

Джекенов П.С., Джылысбаев Д.Б.

«Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағында өтетін спорт және ұлттық қозғалмалы ойындар». Әдістемелік нұсқау. ТарМУ. –Тараз, 55 бет.

Пікір жазғандар:

Болтаев А.Д. – п.ғ.к., доцент;

Абдукаримов С.А. – доцент, ҚР еңбек сінірген жаттықтырушы;

Юлдашев Е.А. – аға оқытушы, ҚР еңбек сінірген жаттықтырушы.

Ұсынылып отырған әдістемелік құрал дене тәрбиесі пәні мұғалімдері мен студенттерге арналған

М.Х. Дулати атындағы ТарМУ-дың «Дене тәрбиесі» кафедра мәжілісінде талқыланып, қаралды (Хаттама № 8, 30.03.2017 ж.).

Әдістемелік құрал мұнай, газ және мханика факультетінің ғылыми - әдістемелік бюросында қаралып, мақұлданды (Хаттама № 4, 26.04.2017 ж.).

© Джекенов П.С.,
Джылысбаев Д.Б.
© ТарМУ, 2017



Кіріспе

Бастауыш сынып оқушыларының қатарына I-IV сыныпта оқитын 7-11 жастағы оқушылар жатады. Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағында өтетін спорт және ұлттық қозғалмалы ойындар атты әдістемелік құрал екі тараудан тұрады. Бірінші тарау. Бастауыш, орта, жоғары сыныптарда дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі. Бұл тарауда келесі сурақтар қарастырылған: Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі, орта сынып оқушыларының дене тәрбиесі, жоғары сынып оқушыларының дене тәрбиесі, дене шынықтыру пәнінде қолданылатын сабақ түрлері. Екінші тарау. Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағында өтетін спорт және ұлттық қозғалмалы ойындар. Бұл тарауда баскетбол, волейбол, футбол спорт ойындары және ұлттық ойындарды оқу және тәрбие үрдісінде пайдаланудың өзектілігі қарастырылған.

Ұсынылып отырған оқу құрал дене тәрбиесі пәні мұғалімдері мен студенттерге арналған

Бірінші тарау.
Бастауш, орта, жоғары сыныптарда дене тәрбиесі
сабағын жүргізу әдістемесі

1.1. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі

1.1.1 Бастауыш сынып оқушылары дене тәрбиесінің міндеттері

Бастауыш сынып оқушыларының қатарына I-IV сыныпта оқитын 7-11 жастағы оқушылар жатады.

Бастауыш сынып жасындағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

- денсаулықты нығайту, шынықтыру, жан-жақты дене дамуына көмектесу, жалпақ табандылықтың алдын алу, бала ағзасының жағымсыз сыртқы орта әсеріне қарсылық күшін қалыптастыру;

Таза ауада дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысу, ойнау, секіру, лақтыру, шаңғы тебу, жүгіру баланың бұлшық еттерін дамытады, жүрек-қан тамыры жүйесін, тыныс алу жүйесін, сүйек-тірек аппаратын т.б. ағза жүйелерін нығайтады, шынықтырады. Баланың мүсін, тұлға түзулігі қалыптасады. Сондықтан мектептің міндеті – балаларды дене тәрбиесімен жүйелі, белсенді шұғылдандыру;

- дене тәрбиесі жаттығулары, гигиеналық дағдылар, күн тәртібі туралы арнайы білім беру. Ол білімдер: дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға пайдалы әсері, гигиеналық ережелер. Тамақтану, демалу, жұмыс тәртіптері;

- оқушылардың өмірге керек қозғалыс ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, оларды жаңа қозғалыстарға, қимыл-әрекеттерге үйрету. Бағдарламада берілген барлық негізгі спорт түрлерінің жаттығуларын дұрыс орындай білу;

- дене қасиеттерін дамыту. Гигиеналық дағдылар, күн тәртібі туралы арнайы білім беру. Ол білімдер: дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға пайдалы әсері, гигиеналық ережелер. Тамақтану, демалу, жұмыс тәртіптері;

- бастауыш сыныптарда қимыл үйлесімділігі, ептілік, икемділік қасиеттерін дамыту;

- жігерлікке, батылдыққа, қажырлылыққа, тәртіптілікке, еңбек сүйгіштікке, көпшілдікке, мәдениеттілікке тәрбиелеу. Дене тәрбиесі жаттығулары, әр түрлі қозғалмалы ойындар осы қасиеттерді дамытады;

- қозғалыс кездерінде және қозғалмайтын статикалық жаттығулар кезінде мүсін түзулігін, тұлғаны қалыптастыру. Ол үшін отырғанда, тұрғанда, жүргенде, жаттығулар жасағанда тұлғаны түзететін арнайы жаттығулар беріп отыруымыз керек;

- оқушыларды бастауыш сыныптардан бастап Президенттік сынама сынақтары жаттығуларын меңгеруге, орындауға дайындай бастағанымыз жөн;

- оқушылардың дене тәрбиесі мен спортқа деген ынтасын, қызығушылығын оятып, оларды спортпен тұрақты, жүйелі шұғылдануға дағдыландыру керек.

Мектептің міндеті – оқушыларды дене тәрбиесі жаттығуларымен мектепте ғана емес, үйде де тұрақты айналысуға әдеттендіру. Ол әдет оқушылардың күн тәртібінде әбден қалыптасуы қажет. Осы кезден бастап дене тәрбиесі жаттығуларын орындау олардың өмір бойғы әдеттеріне айналуы керек. Ол үшін дене тәрбиесі сабақтары қызықты, әсерлі көңілді өтуі тиіс;

- оқушыларды ұйымдастыру, басқара білу дағдыларына дағдыландыру. Оқушылардың ішінен дене тәрбиесі белсенділерін дайындау.

1.1.2. Бастауыш сынып оқушылары дене дамуының морфофункционалдық және психологиялық ерекшеліктері

Бастауыш сынып жасы кездерінде балалардың бойлары, дене мүшелері, әсіресе, аяқтары тез өседі. Бала жылына екі килограмм салмақ қосады.

Осы жаста сүйек тез қатая бастайды. Бірақ сүйек тканьдарында әлі де органикалық заттар көп те, минералды тұздар аз. Сондықтан да сүйек икемді, созылмалы, әлі толық қатаймай, шеміршекті түрде болады. Осы ерекшеліктерін ескеріп, бастауыш сынып оқушыларына қозғалмайтын статикалық жаттығулар жүктемесін аз береміз. Үлкен биіктіктен секіру, қатты жерге секіру жаттығуларын бермеуге тырысуымыз керек.

Омыртқаның байланыстары мен бұлшық еттері әлсіз, омыртқа арасындағы шеміршек қалың болып келеді. 7 жаста барлық омыртқа айқын білініп тұрады. Қыздарда 7-11, ер балаларда 7-13 жас арасында омыртқаның денесі мен эпифиздерінің арасында жұқа болса да шеміршекті қабат сақталады. Омыртқаралық шеміршектер қалың болғандықтан омыртқалар әлі де өседі, олар 14-15 жаста бекіп, қатаяды. Омыртқа өте икемді, бірақ оқыс жағдайларда қисайып кетуі мүмкін. Сондықтан да осы жас кездерінде әр түрлі омыртқа қисаюлары: скалиоз, лордоз, кифоз байқалады. Омыртқа эпифиздерінің сүйектенуі 18-20 жаста аяқталады.

Балалардың бұлшық ет тканьдарында су көп те, белоктық заттар аз болып келеді. 7-8 жастағы балалардың бұлшық ет тканьдары олардың жалпы салмағының 27%-ын алады. Салыстырмалы түрде қарасақ 18 жастағыларда 40% болады. Бұлшық еттер әлсіз болады, әсіресе, арқа және іш бұлшық еттері ұсақ бұлшық еттерге қарағанда жақсы дамыған. Бұл кезде бала бұлшық еттерінің жұмыс қабілеттілігі төмен болады. Осы бұлшық ет жүйесі ерекшеліктеріне байланысты ұзаққа созылатын статикалық-қозғалыссыз жаттығулар, біржақты жүктемелер, қайта-қайта бір түрлі қозғалыстар беруге болады. Жүктемелерді әр бұлшық еттер тобына ауыстырып беріп, денені үйлесімді дамыту қажет. Жаттығуларды үлкен амплитудамен кіші бұлшық ет тобына көбірек беру керек.

Бастауыш сынып оқушыларының жүректері үлкен, қан тамырларының іші кең, қабырғалары созылмалы болып келеді. Жүрек соғу жиілігі жиі, минутына 50-90 рет соғу төңірегінде болады. Жүректің бұлшық еттері әлсіз, созылмалы. Жүректің жиырылуы кезінде шамамен 25-33 мл қан жүректің сол жақ қарыншасынан қолқа тамырына айдалады. Мұны қанның систоликалық көлемі дейді. Жүрек-қан тамыр жүйесінің осы ерекшеліктеріне байланысты ұзақ катаю, зорланып ұзақ көтеру, ұзақ тарту, ауыр нәрсе көтеру, қарсылықты жеңу жаттығуларын аз беруге тырысу қажет. Олар орындай алмайтын, бұлшық еттерін қатайтатын көп күш керек ететін, жүрек соғу жиілігі көп жиілеп кететін жаттығуларды байқап беру қажет. Балалар мен жасөспірімдердің жастарына байланысты жүрек соғу жиіліктері мен қанның систоликалық көлемі туралы мәліметті 1-кестеден қараңыз (Қ. Дүйсембин, З. Алияқпарова, 2003).

1-кесте - Бала жүрегінің соғу жиілігі мен қанның систоликалық көлемі

Жасы	Жүрегінің соғу жиілігі, рет/минут	Қанның систоликалық көлемі, мл
Жаңа туған	120-168	2,5
1-2 ай	132-171	-
6 ай	120-150	-
1 жас	103-150	10,0
2 жас	96-135	10,2
5-6 жас	83-119	20,6
Ер балалар		
8 жас	50-93	25,0
10-12 жас	53-86	33,4
15-16	50-77	41,4
Ересек	55-75	60 ж/е одан көп
Қыз балалар		
8 жас	67-99	27,0
10-12 жас	60-89	31,6
15-16	55-85	38,5
Ересек	60-75	55-65

Балалардың зат алмасу үрдісі үлкендерге қарағанда тез жүреді. Балалардың кеуде клеткалары домалақ түрде, қабырғалары аз иілетіндіктен терең дем алуға кері әсер етеді. Дем алу жиілігі тез, терең емес, минутына 22 рет дем алу жиілігі төңірегінде. Дем алу жолдары үлкендерге қарағанда қысқа. Тыныс алудың минуттық көлемі 7 жастағы балаларда 3500 мл/минут болады, ол 11 жасқа келгенде көбейіп 4400 мл/минутқа дейін жетеді. Өкпенің ауа сыйымдылығы көлемі 7 жаста 1200 мл-ден 10 жаста 2000 мл-ге дейін көтеріледі. Бастауыш сынып оқушыларын терең, бірқалыпты мұрынмен дем алуға үйретуіміз қажет. Жаттығуларды орындау тыныс алумен бірдей орындалуы тиіс.

1.1.3. Бастауыш сынып оқушыларымен дене тәрбиесі сабағын жүргізудің әдістемелік ерекшеліктері

Оқушылар көп қимылдағысы келеді. Біркелкі, ұзаққа созылатын ойындар оларды жалықтырып жібереді. Сондықтан да ойындар, жаттығулар әр түрлі, қысқа демалу аралықтарымен болса жақсы.

1-сынып оқушылары шыдамсыз, өздерін тоқтата алмайды, зейіні тұрақты емес. Бірте-бірте оларға жаттығуларды кеңістікте орындау түрінде бергенде ойланып, еске сақтап орындауға қызығып, ықыластана бастайды.

Бастауыш сынып оқушыларына денені дамыту жаттығуларын бергенде, ұл балалар мен қыз балалардың дене дамуы ерекшеліктерін ескеру қажет. Ұлдардың салмағы, бойлары үлкен, кеуделері кең, өкпенің тіршілік көлемі жоғары болады. Бұлшық ет күштері қыздарға карағанда дамыған. Олар тез жүгіреді, ұзаққа, биікке секіреді, алысқа лақтырады, күшті, әрі шыдамды. Сондықтан 2-сыныптан бастап ұлдарға ауырлық көтергенде, қашыққа, жүргіргенде, секіргенде, лақтырғанда көбірек жүктеме беруге болады. (Өйткені 1,2-ші сыныпта ұлдар мен қыздардың дене тәрбиесі жаттығулары амалдары бірге, бөлуге келмейді). Қыздарға 3-ші сыныпта ұлдарға карағанда көбірек бірқалыпты, ырғақты, би жаттығуларын беруге болады.

Дене тәрбиесі сабағын жүргізудің төмендегідей ерекшеліктері бар:

1. Бастауыш сынып оқушыларына негізгі үйрететін жаттығулар тобы табиғи қимыл-әрекеттерді жетілдіру түрінде болып келеді. Олар: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу т.с.с.

2. Бір сабақ кезінде оқу материалын меңгеру және жетілдіру үрдісінің 2-3 міндетін ғана орындаса жеткілікті болады.

3. Сынып төмен болған сайын табан бұлшық еттерін нығайту және түзу тұлға қалыптастыру жаттығуларын беруге айрықша көңіл бөлу қажет.

4. Әрбір сабақта міндетті түрде қозғалмалы ойындар ойнату керек. 3-4 сынып оқушыларымен сабақ өткізгенде ойын жаттығулары сабақтың 50% уақытын алса дұрыс болады.

5. Оқушыларға негізгі жаттығулардың техникасын үйреткенде, оны дұрыс және нақты орындауға көп көңіл бөлу керек. Оқу үрдісі кезінде жаттығуды үйрету және жетілдірумен бірге дене қасиеттерін дамытуға бірдей көңіл бөлген дұрыс.

Балалардың қимыл-әрекеттерді есте сақтау қабілеттері 7-12 жас аралықтарында тез дамиды да, 13 жастан ары қарай баяулай бастайды.

Қимыл-әрекетке үйрету әдістерін қолданғанда көбінесе толық орындау әдісін пайдаланамыз. Жаттығуды бөлшектеп үйретуді анда-санда ғана, қосымша түрде қолданамыз.

Қозғалыс тапсырмасын берген кезде балалар дұрыс түсінуі үшін нақты не істейтінін, қалай істейтінін айту керек. Мысалы, ұстау, жетіп алу, допты ойыншыға тигізу және т.с.с. 2, 3 сыныптарда қимыл жиілігін дамыту жаттығуларын көбірек берген дұрыс болады. Жылдамдықты дамыту жаттығуларын қысқа түрде 6-8 секунд уақытқа беру қажет.

Бастауыш сынып оқушыларымен дене тәрбиесі сабақтарын жүргізгенде негізінен білім беру міндеттерін шешеміз. Ол міндеттер: қозғалыс түрлерін меңгеру, дене тәрбиесі негіздері және салауатты өмір салты туралы негізгі теориялық мағлұматтар беру.

Елімізде қазіргі кездерде жалпы білім беретін мектептердегі бастауыш сыныптарда дене тәрбиесі сабағын көбінесе сол сыныпқа сабақ беретін бастауыш сынып мұғалімдері жүргізеді. Ол мұғалімдер арнайы және жоғарғы оқу орындарында оқығанда дене тәрбиесі мен әдістемесі пәнінен дәрістер алды, сынақтар тапсырды. Сондықтан да ол мұғалімдер дене тәрбиесі сабақтарын жүргізгенде көп ізденіп, дайындалып, мектептің дене тәрбиесі мұғалімдерінің сабақтарына қатысып, олардан үйреніп, сабақтарды мектеп бағдарламасы материалдарына сай жүргізуі керек. Ал дене тәрбиесі мұғалімдері келешек өздеріне келетін оқушылардың төрт жыл уақытын бос өткізуіне жол бергізбей, бастауыш сыныптардың оқушыларының оқу жоспарын қадағалап, көмектесіп, бастауыш сынып мұғалімдеріне арнап әдістемелік сабақтар өткізіп отырулары керек.

Бастауыш сынып мұғалімдерінің міндеті:

- бағдарлама бойынша сапалы, әдістемелік тұрғыдан дұрыс сабақ өткізу;
- дәрігерлік бақылауды дәрігерлермен бірге өткізу, бақылау

қорытындысын

жұмыста пайдалану;

- сабақ өткізу кезінде санитарлық-гигиеналық жағдай жасау;
- оқушылардың бәрі қолайлы спорт киім кигенін қадағалау;
- сыныптан тыс дене тәрбиесі жұмыстарына қатысу, оған барлық оқушыларды тарту;

- ата-аналар арасында тұрақты түрде дене тәрбиесі мен спорттың маңызы туралы әңгіме өткізу;

- оқушылардың дене тәрбиесі көлеміндегі алған білімін тұрақты жетілдіру;

- балаларды дене тәрбиесі мен спортпен тұрақты айналысуға қызығушылығын арттырып, ынтасын ояту;

- жоғарғы сыныптағы дене тәрбиесі мұғалімдерінің сабақтарына, әдістемелік кенестеріне қатысу.

1.2. Орта сынып оқушыларының дене тәрбиесі

1.2.1. Орта сынып оқушылары дене тәрбиесінің міндеттері

Орта сынып оқушылары қатарына 5-8 сыныптарда оқитын 12-15 жастағы оқушылар жатады. Осы жастағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

- денені жан-жақты, үйлесімді дамыту, дұрыс дене түзулігі мен сыртқы ортаның жағымсыз әсеріне қарсылық әдеттерін, жеке бас гигиенасы мен салауатты өмір салтын сақтау әдеттерін қалыптастыру;

- негізгі базалық спорт түрлері жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы спорты, суда жүзу жаттығуларын ары қарай үйрену, жетілдіру;

- дене қасиеттерін, кеңістікте үйлесімді, епті қозғалуды, жылдамдықты, күш-жылдамдығын, күшті, төзімділікті, икемділікті әрі қарай дамыту;

- жеке бас гигиенасы, дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаның негізгі жүйелеріне әсері, өнегелік және жігерлілік қасиеттерін дамыту, өзін-өзі бақылаудың тәсілдері туралы білім мағлұматтарын беру;

- негізгі спорт түрлері, жарыстар, снарядтар мен құрал-жабдықтар, сабақ кезіндегі техника қауіпсіздігі және жарақат алған кезде алғашқы көмек көрсету туралы мағлұматтарды тереңдете оқыту, іскерлік дағдысын қалыптастыру;

- таңдап алған спорт түрлерінің жаттығуларымен өз бетімен күнделікті дене тәрбиесі жаттығуларымен тұрақты, жүйелі айналысу әдеттерін тәрбиелеу;

- сабақ бөлімдерін, жарыстар, әр түрлі жаттықтыру жұмыстарын жүргізудегі төрешінің, команда капитанының, спорт нұсқаушысының ұйымдастыру іскерліктерін қалыптастыру;

- өзінің дене мүмкіншіліктерін бағалау біліктілігін қалыптастыру;

- тәртіптілікті, жауапкершілікті, дербестікті, ынталықты тәрбиелеу;

- психикалық үрдістерді дамыту, психикалық өзін-өзі реттеу негіздеріне үйрету.

1.2.2. Орта сынып оқушыларының дене дамуының ерекшеліктері

Орта мектеп жасындағы оқушылардың бойлары, денелері жылдам өседі. Бойларының ұзаруы негізінен аяқтардың өсуіне байланысты болып, жылына 4-7 см өседі. Салмақтарына жылына 3-6 кг қосылып отырады. Ұл балалардың ең тез өсетін кезі 13-14 жас, ол кезде бойлары жылына 7-9 см өседі. Қыз балалардың бойларының тез өсетін кезі 11-12 жас, ол жастарда қыздар орташа 7 см-ге өседі.

Жасөспірім кезде аяқтың және қолдың ұзын сүйектері, омыртқа сүйектерінің көлемі жылдам өседі. Жасөспірімдердің омыртқалары өте жылжымалы болып келеді. Көп, жоғары жүктемелер сүйектің қатаюын

тездетеді де қол, аяқтың сирақ, ортан жілік сүйектерінің өсуін баяулатып жібереді.

Осы жас кезінде бұлшық ет жүйесі де жылдам дамиды. 13 жастан бастап бұлшық еттердің көлемдері үлкейе бастайды. Көлемдерінің үлкеюі олардың бұлшық ет талшықтарының жуандауына байланысты өседі. Бұлшық ет көлемінің дамуы, әсіресе ұлдарда 13-14 жаста, қыздарда 11-12 жастарда көбірек болады.

Жыныстық жетілу ер балаларда 10-11 жаста, қыз балаларда 9-10 жаста басталады. Ер балалардың жыныс мүшелері өсе бастайды, жыныс бездері жетіледі. 12 жаста көмекейі өсіп, дауысы катаяды. 12-13 жаста ер адамға лайық қаңқа ерекшеліктері пайда болады, баланың сымбаты өзгереді, 15 жаста сакал-мұрты тебіндеп шыға бастайды, сперматогенез басталады.

Қыз баланың жыныстық жетілуі ер балалардан ертерек басталады. 8 жаста - қаңқа ерекшеліктері пайда бола бастайды. Жамбас сүйектері өседі де, жамбас қуысы кеңейеді. 10 жасқа жақындағанда омырауы өседі. 13-15 жастан бастап бойлары жылдам өсіп, қолтығында, қасағасында әйелдерге тән түктері шығады, етеккір келеді. Жыныстық жетілу кезеңдерін, әсіресе қыз балалардың етеккірі келу кездерін, ол келген кезде жүктемені дұрыс беруді дене тәрбиесі мұғалімдері жақсы білуі керек. Біздің қазақ халқының сыпайылығына, менталитетіне байланысты ата-аналар мен мұғалімдердің көбі жыныстық тәрбие мәселерлерінен «аулақ жүруге» тырысады. Балалар мен жасөспірімдердің көпшілігі өзінің жыныстық даму жайындағы «сыпайы» сауалдарына жауапты ересек жолдастары мен достарынан алады, 20%-ы әкешесінен, 9%-ы ғана мұғалімдер мен тәрбиешілерінен алады деген зерттеу нәтижелері бар. Сондықтан дене тәрбиесі мұғалімдері жыныстық даму физиологиясы мен дене тәрбиесі жаттығуларының жүктемесі туралы балаларға дұрыс мағлұматтар бере білуі керек.

Орта мектеп жасындағы оқушылардың тыныс алу жүйесі жақсы, тез дамиды. 11-14 жас кезінде балалардың өкпесі екі есеге дейін өседі. Дем алу көлемдері 13 жаста 707 см болады. Өкпенің ауа сыйымдылығы артады. Сіздер физиология пәнін оқыған кезден білесіздер, өкпенің ауа сыйымдылығы адамның жасына, жынысына, спорт түрлерімен айналысуына байланысты өзгеріп тұратынын. Өкпенің ауа сыйымдылығы – бала дем алған кездегі және өкпедегі (қордағы) бар ауаның қосындысы. Өкпенің тіршілік көлемін спирометр деген арнайы аспаппен өлшейді, біз өкпенің тіршілік көлемі туралы толық түсінік болу үшін төмендегі кестені беріп отырмыз (2-кесте). (Қ.Дүйсембин, З. Алиакпарова, 2003).

2-кесте – Балалар мен жасөспірімдер өкпесінің ауа сыйымдылығы

Балалар	Жасы					
	6	7	10	12	15	17
Ер балалар	1200	1400	1630	1975	2600	3520
Қыз балалар	1100	1200	1460	1905	2530	2760

Тыныс алу жиілігінің де дене дамуына үлкен маңызы бар. Дене тәрбиесі, спорттық жаттығулармен айналысқан балалардың тыныс алу жиілігі сирек болады. Дене тәрбиесі жаттығулары кезіндегі тыныс алу оқушылардың өкпесін ғана емес, олардың кеуде бұлшық еттерін, бүкіл тыныс алу жүйесін жақсы дамытады. Бір демалу циклінде жасөспірім ағзасы 14 мл ауа пайдаланса, үлкен жастағы адам 20 мл ауа пайдаланады. Олар үлкендерге қарағанда тыныс алу уақытын көп тоқтатып отыра алмайды. Олардың ағзасына келіп жатқан ауа аз кездеріндегі жұмысқа іскерлігі тез төмендейді. Адамның жасқа байланысты тыныс алу жиілігі өзгеру кестесін қараңыз (3-кесте).

(К. Дүйсембин, З. Алиакпарова, 2003).

3-кесте - Тыныс алу жиілігінің адамның жасына байланысты өзгеруі

Жасы	1 минуттағы тыныс алу жиілігі, рет
1	44
5	26
15-20	20
20-25	18
25-30	16
30-35	18

Жасөспірімдердің жүрек-қан тамыры және орталық жүйке жүйесінің әлі толық функционалдық жетілмегені, ол жүйелерді реттейтін, бағыттайтын әр түрлі қызметтік мүмкіншіліктері толық іске қосылмағаны себепті, балалардың ағзалары дене жүктемелеріне қалыптасу уақыты ұзағырақ болып келеді. Жасөспірімдердің жүрек – қан тамыры жүйесі жүктеме кездерінде экономикалық тиімді жұмыс істеуі өздерінен үлкен жастардағы жастарға қарағанда төмен болып келеді. Жүректің функционалдық қызметінің жетілуі 20 жасқа келгенде толық аяқталады.

Жасөспірім кезеңде дене қасиеттері өздерінің жетілулерін ары қарай жалғастыра береді. Бұл кезең дененің қозғалыс қасиеттерінің жақсы даму кезеңі болып келеді. Негізгі дене қасиеттерінің орта сынып жастары кезеңінде даму мүмкіншіліктерін (Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2003) 4 кестеде беріп отырмыз.

4-кесте – Орта мектеп жасындағы оқушылардың дене қасиеттерінің өсу қарқыны (%)

Дене қасиеттері	Бір жылдағы орташа дамуы		Жалпы дамуы	
	ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
Жылдамдық	3,9	2,9	15,4	11,5
Күш	15,8	18,4	79,0	92,0
Жалпы төзімділік	3,3	2,1	13,0	8,4
Жылдамдық төзімділігі	4,1	1,0	16,4	4,0
Күш төзімділігі	9,4	3,3	37,5	13,1

Орта сыныптар жасындағы оқушылардың кеңістікте үйлесімді, епті қозғалу қабілеттіліктері жақсы дамиды. Ол қасиеттер: кіші доптарды дәлдікке

лақтырулар, доптарды, гранаталарды алысқа лақтырулар спорттық, қозғалмалы ойындардағы әрекеттер, 10 метрге 3 рет қайта жүгірулер т.с.с. әрекеттер кездерінде дамиды. Сонымен қатар осы жас кезінде күш, күш-жылдамдығы қасиеттері, бірқалыпты жылдамдық және төзімділік қасиеттері жақсы дамиды. Икемділік қасиетінің дамуы аз байқалады.

1.2.3. Дене тәрбиесі әдістемесінің ерекшеліктері

Орта мектеп жасындағы оқушылармен дене тәрбиесі сабақтарын жүргізу әдістемесі негізгі базалық спорт түрлерінің (жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы спорты, суда жүзу) жаттығуларын тереңдете үйрету, жетілдіруге бағытталған.

Орта сыныптарда оқушылардың жеке қасиеттері айқындала бастайды. Олардың дене қасиеттерінің даму деңгейлері, кимыл-қозғалыс мүмкіншіліктері, психикалық қалыптары мен қасиеттері, ағзаларының физиологиялық даму деңгейлері әр түрлі болып келеді. Дене тәрбиесі мұғалімі, спорт бапкері осы ерекшеліктерді жақсы білуі, балалардың бойынан осы қасиеттерді көре, тани білулері қажет. Өздерінің сабақ, жаттықтырулар жүргізу барысындағы жаттығулар техникасын үйрету, жетілдіру, дене қасиеттерін дамыту кездерінде осы ерекшеліктерді ескере жұмыс жүргізу керек. Әсіресе, дене дайындығы жоғары және төмен оқушылармен жұмыс жүргізгенде жекелілік, даралық әдістерді, қағидаларды қолдану қажет болады. Оларға сабақ кездерінде жеке тапсырмалар беру, үй тапсырмаларын бергенде ерекшеліктерін ескеріп, басқадай тапсырмалар беру секілді жұмыстарды дене тәрбиесі мұғалімдері ескерсе дұрыс болады.

Орта мектеп жасындағы оқушылармен жұмыс жүргізудің тағы бір әдістемелік ерекшелігі – олардың жыныс ерекшеліктерін ескеру. Қазіргі кезде ол ерекшеліктерге өте жоғары деңгейде мән берілуде. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 21 маусым 2002 жылғы № 506 бұйрығында: «5-сыныптан бастап дене тәрбиесі сабақтары қыздар мен ұлдар арасында бөлек жүргізілуі керек», - деп жазылған министрліктің осы бұйрығы жалғасын тауып, жергілікті және ауылдық жерлердегі мектептердің спорттық базалары жақсарып, құрал-жабдықтары көбейіп, жыныс ерекшеліктері ескеріліп, дене тәрбиесі сабақтары ұлдар мен қыздар арасында бөлек жүргізіліп жатса өте дұрыс болар еді.

1.3. Жоғары сынып оқушыларының дене тәрбиесі

1.3.1. Жоғары сынып оқушылары дене тәрбиесінің міндеттері

Жоғары сынып оқушылары қатарына 9-11 сыныптарда оқитын 16-18 жастағы оқушылар жатады. Осы жастағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

- денені мақсатты түрде жан-жақты, үйлесімді дамыту; дене тәрбиесі жаттығуларын, гигиеналық және сыртқы орта әсерлерін денсаулықты нығайтуға қолдану іскерлігін, қобалжуға (стресс) қарсылық мүмкіншіліктерін қалыптастыру; жоғары денсаулық деңгейінің, жан-жақты дене дайындығының қазіргі қоғамға да, өзі үшін де қажет екенін саналарында қалыптастыру;

- негізгі базалық спорт түрлері (жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы спорты, суда жүзу) жаттығуларын ары қарай үйрену, жетілдіру, жоғары қимыл ептілігіне дейін меңгеру;

- дене қасиеттерін, күшті, күш-жылдамдығын, төзімділікті, икемділікті, қозғалыс әрекеттерін тез басқара, құра алу ептілігін, ағзаның тез қалпына келе алу қабілеттілігін т.б. қасиет, қабілеттерді ары қарай дамыту;

- қозғалыс белсенділігінің, спорттық жаттығудың заңдылықтары туралы, дене тәрбиесі жаттығуларының келешек өмірлеріндегі еңбек етулеріне, әскер қатарында болатын кездеріндегі, ата-ана қызметтерін орындайтын кездеріндегі маңызы туралы, білім негіздерін қалыптастыру;

- дене тәрбиесі жаттығуларымен, өздерінің айналысып жүрген спорт түрлерімен тұрақты, жүйелі жаттығу әдеттері мен дағдыларын қалыптастыру; бекіту;

- өнегелік, көпшілдік, өмірге дұрыс көзқарас, өзін-өзі бағалай білу қасиеттерін қалыптастыру, алдыға қойған мақсатқа ұмтылушылық, өзіне сенімділік, шыдамдылық, ұстамдылық, сабырлылық қасиеттерін дамыту;

- тұлға ретінде психикалық және өзіндік қасиеттерін ары қарай дамытуға көмектесу, психикалық өзін-өзі реттеу негіздеріне үйрету.

1.3.2. Жоғары сынып оқушылары дене дамуының ерекшеліктері

Жоғары сынып жасындағы оқушылардың денесінің өсуі мен даму үрдісі біртіндеп ары қарай жалғаса береді. Оқушы ағзасының мүшелері мен жүйелері бірқалыпты жағдайда дамиды. Жыныстық жетілу осы кезеңде толық аяқталады. Осы жас кезеңінде бойдың өсуі ақырындап, кеуденің кеңдігі, дене салмағы көбірек өсе бастайды. Жасөспірім ұл балалар қыздарды бой және дене салмағы жағынан қуып жетіп асып кетеді. Олардың бойлары қыздардан 10-12 см биік, салмақтары 5-8 кг артық болады. Олардың жалпы дене көлемімен салыстырғандағы бұлшық ет көлемі қыздардікіне қарағанда 13 % көп, ал тері астындағы май ткані 10% аз болады. Жасөспірім ұлдардың қыздарға қарағанда кеуделері қысқа, ал аяқ-қолдары ұзын болып келеді.

Жоғарғы сынып оқушыларының негізгі сүйектері өздерінің өсіп болу, қатаю кезеңдеріне жете бастайды. Атап айтқанда, жауырын сүйектері жігіттерде 19-20 жаста, қыздарда 18 жаста, тоқпан жілік немесе иық сүйектері 20-25 жаста қатаяды. Кәрі жіліктің қатаюы 20-25 жаста жігіттерде, 17-20 жаста қыздарда аяқталады. Шынтақ сүйегінің өсуі жігіттерде 18-20 жаста аяқталады, бойжеткендерде сәл ерте қатаяды. Білезік сүйектерінің қатаюы 14-16 жаста, саусақ сүйектері 16-18 жаста қатып, аяқталады. Жамбас белдеуінің сүйектері: ортан жілік 18-20 жаста өсуін тоқтатады, асықты жілік пен оның шыбығының сүйектері қыздарда 16-18, жігіттерде 19-20 жасқа дейін өсіп, одан әрі қарай өсуін тоқтатады. Табан сүйектерінің: өкше, бақайшақ және аяқ саусақтарының өсуі бойжеткендерде 16-18, жігіттерде 18-20 жасқа дейін байқалады. Табан күмбезі 13-17 жасқа дейін қалыптасады. Сондықтан да бойжеткендерге 17-18 жасқа дейін биік өкшелі аяқ киімді киюге болмайды. Себебі ондай аяқ киімдер табан күмбезінің дұрыс қалыптаспауына байланысты аяқты тез шаршатады. Балалар мен жастардың аяқ киімдерінің өкшесі 1,5-2 см болғанда табан күмбезі жақсы болып, табан еттері мен сіңірлері жақсы дамиды. Осы кезеңде сүйектері қатайған жастар ағзасы үлкен жүктемелерді төзімді қабылдайды.

Сүйек аппаратының бекуі бұлшық ет, сіңір дамуымен қатар жүреді. Бұлшық еттер тез, біркелкі дамиды. Жастардың бұлшық еттерінің көлемі, күштері өседі. Осы кезең – жастардың бұлшық еттерінің күші мен төзімділігін дамытуға тиімді уақыт.

Жігіттермен салыстырғанда қыздардың иық белдеуі бұлшық еттері аздап, жамбас бұлшық еттері жылдам қарқында дами бастайды. Кеуде клеткасы, жүрек, өкпе, өкпенің ауа сыйымдылығы, тыныс алу бұлшық еттерінің күші, ауаны қабылдау көлемі де қыздарда жігіттерге қарағанда аз болып келеді. Сондықтан да қыздардың қан айналу және тыныс алу органдарының функционалдық мүмкіншіліктері төмен болады.

Жігіттердің жүректерінің көлемі қыздарға қарағанда 10-15 %-ға үлкен, жүрек соғу жиілігі 6-8 соғу/ минут аз, жүректің жиырылу күші күшті болып келеді де, қан тамырларына көп қан мөлшерін жібереді. Сондықтан да жігіттердің қан қысымдары қыздарға қарағанда жоғары болады. Қыздар жігіттерге қарағанда терең дем алмайды, жиі дем алады. Олардың өкпелерінің ауа сыйымдылығы жігіттерге қарағанда 100 см аз болып келеді.

15-17 жас кездерінде оқушылардың сыртқы ортаны танулары толық қалыптасады. Ойлау қызметтері жоғары деңгейге көтеріледі. Олардың қозғалыс құрылымын түсіну қабілеттілігі жоғарылайды. Кеністіктің, уақыттық қимыл- әрекеттерді жекелей ұғыну, дәл қайталау, бүкіл қозғалысты тұтас орындау мүмкіншілігі қалыптасады.

Жоғары сынып оқушыларының алға қойған мақсаттарға жетуге ұмтылушылығы, қажырлылығы, шаршаған, болдырған кездерде шыдау қабілеттіліктері секілді ерік-жігер қасиеттері пайда бола бастайды. Бірақ олардың басқа мектеп жасындағы оқушыларға қарағанда дене қасиеттерінің даму пайыздары азырақ болады. (5-кесте).

5-кесте – Жоғары мектеп жасындағы оқушылардың дене қасиеттерінің өсу қарқыны (%)

Дене қуаты Қасиеттері	Жылдық орташа дамуы		Жалпы дамуы	
	жігіттер	қыздар	жігіттер	қыздар
Жылдамдық	1,5	0,2	3,1	0,5
Күш	14,0	9,0	28,0	18,0
Жалпы төзімділік	2,1	0,7	6,4	2,1
Жылдамдық төзімділігі	2,1	-0,6	6,3	-1,8
Күш төзімділігі	8,5	-2,0	26,7	-6,0

1.3.3. Дене тәрбиесі әдістемесінің ерекшеліктері

Жоғары мектеп жасында дене тәрбиесі сабақтары қыздар мен жас жігіттер арасында бөлек жүргізіледі. Олардың ағзаларының анатомиялық, физиологиялық және психологиялық өзгешеліктері, ерекшеліктері дене тәрбиесі жаттығуларын үйрету, дене қасиеттерін дамыту амалдары мен әдістерін әр түрлі түрде таңдауды, жүктемені әр түрлі беруді, сабақты бөлек ұйымдастыруды талап етеді.

Қыздарға қарағанда жасөспірім жігіттердің жүктеме көлемі мен қарқынын ұзақ, жоғары деңгейде орындауларының функционалдық мүмкіншіліктері көп. Олар үлкен жүктемелерді жүрек соғу жиілігі аз, қан қысымы жоғары жағдайда орындайды. Осы жүктемелерден кейінгі ағзаның қалпына келуі қыздарға қарағанда жас жігіттерде аз уақыт алады.

Жоғары мектеп жасындағы оқушыларға сабақ бергенде ең алдымен күш, күш-жылдамдығы жаттығуларына, күш төзімділігіне, аэробты төзімділікке көп көңіл аудару қажет. Қимыл үйлесімділігі қабілеттілігін дамыту жаттығуларының арасынан қимыл-әрекетті тез, басқаша құра алу, тепе -теңдікті ұстап, бұлшық еттерді босаңсыта білу жаттығуларына назар аударса дұрыс болады.

Жоғары сынып жасындағы оқушылармен өткізілетін дене тәрбиесі сабақтары көбінесе жаттықтыру түрінде жүргізіледі. Жаттығуларды ойын әдісімен орындаулар азайтылып, сабақтарда көбінесе жарыс әдістері қолданылады.

Осы жас кезеңінде олардың дене құрылымдарын, дене және техникалық дайындықтарын ескеріп, жеке тапсырма беру әдістерін көбірек қолданамыз. Қосымша жаттығулар беру арқылы олардың жаттығулар техникасын тез меңгерулеріне, дене қасиеттерін дұрыс деңгейде дамытуларына көмектесеміз.

Мектеп бағдарламасындағы оқу материалдарын үйрену және меңгеру дұрыс ойластырылып, сабақтар бір-біріне байланысты, сабақтасты болып жүргізілуі қажет.

1.4. Дене шынықтыру пәнінде қолданылатын сабақ түрлері

Дене шынықтыру жан- жақты тәрбие берудің маса маңызды салаларының бірі. Оқушыларды қоғамдық пайдалы еңбекке, өмірге бейімдеуде оқу – тәрбие жұмысында дене шынықтырудың алатын орны бөлек.

Мектептегі дене шынықтыру жөнінен ұйымдастырылатын жұмыс түрлері оқушылардан өз еркімен іс – әрекеттерді орындауды, құлшына ұйымдастырушылықты, белсенділікті, тапқырлықты талап етеді.

Мектеп жұмысының тәжірибесі келесі сабақтың түрлерін анықтайды:

- А) Кіріспе сабақтар;
- Б) Жаңа материалмен танысу сабақтары;
- В) Өтілген материалды жетілдіру сабақтары;
- Г) Аралас сабақтары;
- Д) Есеп беру сабақтары;

Кез- келген сабақ түрі сабақтың құрылысымен сәйкес жүргізіледі, әр сабақтың өзіне тән ерекшеліктері болады.

Кіріспе сабақтар жылдың, тоқсанның және де бағдарламада жаңа бөлімдер басталғанда өткізіледі.

Кіріспе сабақтың басында әңгімелесу жүргізіледі, мұғалім өтілетін сабақтың мазмұнымен таныстырады. Сабақта мұғалім оқушыларға алға қойылған міндеттерді, талаптарды ұқыпты орындау үшін сыныпта ұйымшыл болуға тәрбиелейді, зейінін сабақтың мазмұнына аударып, белсенді болуларын талап етеді.

Кіріспе барысында балаларға сабақтың өтілу тәртібі, сабаққа дайындалу барысы айтылады. Дене шынықтыру залына немесе алаңға бару, кезекшінің міндеті, сабақтың ұйымдасқан түрде басталып, аяқталуы ескеріледі. Тапсырманы орындап болғаннан кейін, балаларға келесі сабақтарға дайындалуына байланысты мұғалім сабақ уақытының бір бөлігінде оқушылармен таныс ойындар өткізеді. Ойынды балалардың өздері таңдаған жөн. Ойын келесі болатын сабақтарға көңіл – күйлерін көтеріп баруға ықпалын тигізеді.

І – сынып оқушыларына сабақта сергіту жұмыстарын жүргізуге болады. Бұл сабақта балалар бірнеше рет дене шынықтыру залымен танысады. Ауа райының ашық күндері балаларды дене шынықтыру алаңына апарып өздері білетін ойындарын ойнатуға болады. Алғашқы өткізілген дене шынықтыру сабағы балалар өмірінде үлкен орын алады. Сондықтан сабақ тиянақты ойластырылып, жақсы өткізілуі тиіс.

Жаңа материалмен танысу сабақтары кіріспе сабақтан кейін жүргізіледі. Себебі сабақтың әр бөлімінің мазмұнында жаңа жаттығулар үйретіледі. Бұл сабақтың ерекшелігі – оқушыларға жаңа жаттығуларды үйрету. Ол үшін мұғалім сабақты қызықты әрі түсінікті өткізуі керек.

Өтілген материалды жетілдіру сабақтарының негізгі мақсаты – өткен сабақтардағы үйретілген жаттығуларды жетілдіре түсу. Бұл сабақтарда жаттығулардың орындалу техникасына, іскерлік дағдыларының қалыптасуына, ойындардың күрделенуіне, қимыл барысында орындай білу

іскерліктеріне көп көңіл бөлінеді.Сабақта жаңа материалмен танысумен қатар,бұрын өтілген материалды қайталау бірге жүреді.Сабақтың негізгі бөлігі жаңа материалды игеруге,қалған уақыт өткен жаттығуларды қайталауға жұмсалады.Егер жаңа материал балалардан үлкен ынтамен тындауды талап етеін болса,онда ол сабақтың алғашқы уақытында түсіндіріледі.Тек содан кейін өтілген материал қайталанылады.Көптеген жағдайда бірінші өтілген материал қайталанып одан кейін жаңа материал беріледі.Жаңа материалдың күрделілігіне қарай ол сабақтың ортасында да берілуі мүмкін.

Есеп беру сабақтарда қорытынды жұмыстар жасалады,оқушылардың білімдері тексеріліп бағаланады.Мұндай сабақтар тоқсанның аяғында өткізіледі.Есеп беру сабақтары алдын – ала жоспарланады.Оқушылар есеп беру жөнінде алдын – ала дайындалып жүруі қажет.Құрылысы бойынша бұл сабақ түрлерінің айырмашылығы жоқ.Бұл жерде есеп беру жаттығулары басты орын алады.Есеп жаттығуларын оқушылардың өздік орындауына мүмкіндік беріледі.

Есеп жаттығуларынан кейін оқушылардың көңіл – күйлерін көтеру үшін ойындар өткізілгені жөн.

Бастауыш сынып оқушыларымен төмендегідей әдістер қолданылады:

- Жаппай әдіс;
- Кезекпен орындау әдісі;
- Толассыз әдіс;
- Топтық әдіс;
- Жеке әдіс.

Жаппай әдісті пайдалана отырып,оқушылардың бәріне орындалу тәртібі бірдей жаттығулар ұсынылады.Бұл әдістің ерекшелігі – оқушылардың барлығы бірдей жаттығуды орындауы,сабақтың жоғары талапқа сай өтуі,денеге қажетті салмақты түсіруге жетумен анықталады.

Толассыз әдіс.

Мектеп оқушыларымен дене шынықтыру жөнінен ұйымдастырылатын жұмыс түрлеріне:

- Дене шынықтыру сабағы;
- Күн кестесіндегі дене шынықтыру жөніндегі жұмыстар:сабаққа дейінгі гимнастика,сабақ барысындағы сергіту жаттығулары,үзіліс кезіндегі ойындар мен жаттығулар;
- Сыныптан және мектептен тыс дене шынықтыру және спорт жөніндегі жұмыстар;
- тбасында дене жаттығуларымен айналысу жатады.

Мектеп жасындағы балалардың дене шынықтырумен айналысуы мемлекеттік бағдарлама бойынша мұғалімнің,оқу жоспарына сәйкес нақты белгіленген кестеге сәйкес жүргізіледі.Сабаққа қатысуға оқушылардың бәрі міндетті,оқушылардың денсаулық жағдайы ескеріледі.

Балалардың дене шынықтыру жөніндегі жұмыс түрін ұйымдастыру,дене дайындығының жан – жақтылығы,дене шынықтыру жөніндегі қажетті білім оқу сабақтарында қамтамасыз етіледі.



Оқушылардың күн кестесіндегі дене тәрбиесі жөніндегі жұмыстарын ұйымдастыру маңызды орын алады. Жұмыстың негізгі түрлеріне : сабақ алдындағы ертеңгілік гимнастика, үзіліс кезіндегі ойын – жаттығулар, сабақ барысындағы балалардың шаршағанын басатын сергіту минуттары жатады. Бұл іс – шаралар оқушылардың оқу сабақтарындағы ақыл – ой әрекетін арттыруға, анықталған кейбір міндеттерді шешуге дене дайындығын қалыптастыру үшін қарастырылған.

Дене шынықтыруда жоғарыда аталған іс – шаралардан басқа мектептегі және сыныптан тыс жұмыс түрлерінің алатын орны ерекше. Сыныптан тыс жұмыс түрлері мектептегі дене шынықтыру жайындағы оқу жұмысының мазмұнын кеңейтеді, тереңдетеді. Бұл жұмыс түрлеріне ойындар, серуендер, саяхат, жорықтар, топтарда ұжымдық секция жұмыстары, спорттық іс – шараларды ұйымдастыру жолдары, жарыстар, спорттық мерекелер жатады.

Сыныптан тыс жұмыс түрлерін оқушылар өз бетімен өткізеді.

Дене тәрбиесіне арналған оқушылардың мектептен тыс жұмыс түрлері білім беру бөлімдері, мектептен тыс мекемелерде, оқушылар сарайында, балалар спорт қоғамдарында, демалыс орындарында, стадиондарда, сырғанақ кешендерінде ұйымдастырылады.

Мұндай шаралар балалардың арасында дене шынықтыру және спорт жөніндегі әр түрлі жұмыс түрлерін кең көлемде дамытуға, гимнастика, спорт ойын және т.б. жаттығулар түрлеріне қызығушылықпен қарау қабілеттерін қалыптастырады. Сонымен қатар оқудан тыс бос уақыттарын, қысқы, күзгі, көктемгі демалыстарын ұтымды пайдалануына көмектеседі.

Балалардың дене шынықтыруымен отбасында айналысуы маңызды орын алады, мысалы, радио, телехабарлары арқылы гимнастикамен айналысу, таза ауадағы қимылды ойын, қысқы жазғы сауықтыру шаралары.

Екінші тарау.

Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағында өтетін спорт және ұлттық қозғалмалы ойындар

2.1 Баскетбол спорт ойыны

Баскетбол (ағылш. basket — себет, ball — доп) – доппен ойналатын командалық спорттық ойын.

Баскетболды әрқайсысы бес ойыншыдан тұратын екі команда ойнайды (әр командада барлығы 12 адамнан, ауыстыруға шектеу қойылмайды). Әр команданың мақсаты – қарсыластың торлы шеңберіне (себетіне) қолмен допты лақтыру және басқа команданың допқа иелік етулеріне және өздерінің себеттеріне лақтыруға кедергі келтіру. Себет еденнен 3,05 м биіктікте орналасады. Жақын және орташа қашықтықтан лақтырылған допқа екі ұпайдан, алыс қашықтықтан (3 ұпайлық сызықтың сыртынан) – үш ұпай есептеледі, айыптық лақтыру бір ұпаймен бағаланады. Баскетбол алаңының стандартты өлшемі – ұзындығы 28 м және ені 15 м. Баскетбол әлемдегі ең танымал спорт түрлерінің бірі.

Баскетбол Олимпиада ойындарының бағдарламасына 1936 жылдан (ойынды ойлап тапқан Джеймс Нейсмит онда қонақ ретінде қатысқан) енген. Ерлер арасындағы баскетболдан әлем чемпионаты — 1950 жылдан бері, әйелдер арасында — 1953 жылдан бері, Европа чемпионаты – 1935 жылдан бері өткізіліп келеді.

1891 жылдың қысында Массачусетс штаты, Спрингфилдтік Жастардың Христиандық Қауымдастығы колледжінің студенттері сол заманда жастарды спортқа баулитын бірден-бір түрі болып саналатын, бітпейтін гимнастикалық жаттығуларды орындауға мәжбүр болатын, дене шынықтыру сабақтары сондай көңілсіз, іш-пыстырарлықтай өтетін еді. Осындай бір жақты жаттығуларға нүкте қойып, дені сау және қуатты жастардың жарысу қажеттіліктерін қанағаттандыратын жаңа леп ойлап табу керек болды.

Тұйыққа тірелген жағдайдан шығар жолды колледждің оқытушысы Джеймс Нейсмит ойлап тапты. 1891 жылғы 21 желтоқсанда ол спорт залының балқонының таянышына шабдалының босаған екі себетін іліп қойып, он сегіз студентті екі командаға бөліп, оларға ойынның шарты қарсыластарының себетіне допты неғұрлым көбірек түсіру керек екендіктерін айтты.

Бұл ойынның идеясы оған ертеректе, мектепте оқып жүрген шағында балалар «duck-on-a-rock» («Жар басындағы үйрек») ойнаған кезде келген болатын. Сол кездегі танымал бұл ойынның шарты келесідегідей болатын: ойыншы кішкентай тасты одан үлкен тастың үстіне лақтыру арқылы дәл ортасына орнатуға тиісті.

Ойынның ережелері

Допты тек қолмен ойнайды.

Допты еденге соқпай жүгіруге, аяқпен тебуге, аяқпен тосқауыл қоюға немесе жұдырықпен ұруға тиым салынады. Байқаусызда табан немесе аяқ тиіп кеткен болса ол ереже бұзу болып саналмайды.

Баскетболда жеңімпаз болып ойын уақыты аяқталғанда неғұрлым көп ұпай жинаған команда саналады. Негізгі уақытта ойын тең аяқталған болса овертайм белгіленеді (әдетте бес минут қосымша уақыт), егерде оның аяғында тең түссе бір команда жеңімпаз болмайынша екінші, үшінші және т.б. овертаймдар белгіленеді.

Допты себетке түсірген кезде әр түрлі ұпай сандар саналуы мүмкін:

- 1 ұпай – айыптық лақтыру
- 2 ұпай – жақын немесе орташа қашықтықтан лақтыру (3 ұпайлық сызықтың ішінен)
- 3 ұпай – үш ұпайлық сызықтың сыртынан 6м 75см (7м 24см) қашықтықтан

Ойын орталық шеңберде даулы лақтырудан басталады, допты дауласушы бір жақ қағып жібереді. Екінші және үшінші, төртінші ойындар арасындағы демалу ұзақтығы – он бес минут. Үлкен демалыстан кейін командалар себеттерін ауыстырулары тиіс.

Ойын ашық алаңқайда немесе биіктігі 7м кем емес залда өткізіледі. Қалқанның өлшемі 180x105 см. Қалқанның астыңғы шеткі нүктесінен еденге немесе топыраққа дейін 290 см болуы тиіс. Себет металлдан жасалып, сақина тәрізді болады, түбі жоқ тормен жан-жағы тартылады. Еденнен 3,05м деңгейде орналасады. FIBA стандарттарымен ерлер жарыстары үшін доптың ауқымы – 74,9 – 78 см, массасы – 567 – 650 г, әйелдер жарыстары үшін – 72,4 – 73,7 см және 510 – 567 г бекітілген.

- аут – доп алаң сыртына шығып кетеді;
- жүгіріп өту – допты бақылауында ұстап бара жатқан ойыншы аяқ алуды ережеде бекітілгеннен асырып жіберу;
- допты алып жүруді бұзу – допты екі қолмен олып жүру;
- 3 секунд – шабуыл аймағында оның командасы допқа иелік еткен уақытта жабуылшы жақтың ойыншысы қарсыластың «бояуында» (шеңбердің астындағы тікбұрышты аймақ) үш секундтан артық болса;
- 5 секунд – ойыншы лақтыруды орындау кезінде доптан бес секунд айырылмай қойса;
- Тығызқамқорлықтағы ойыншы – тығызқамқорлықтағы ойыншы 5 секунд ішінде доп бере алмайды және шеңберге допты лақтыра алмайды;
- 8 секунд – тыл аймағында допқа иелік етіп жүрген команда алдыңғы аймаққа 8 секунд ішінде допты шығармаса;
- 24 секунд – команда допқа 24 секунд иелік етіп шеңберге допты лақтырмаса. 24 секунд есептегіш егер доп шеңбердің шетіне тисе нөлге теңестіріледі. Осыдан кейін шабуылдаушы команда шабуылдаудағы таңдауға және тағыда 24 секундқа ие болуға құқылы. Егер фол алса немесе қорғанушы команда тәртіп бұзса (доптың алаң сыртына шығып кеткенін есептемегенде)

немесе ойынды басқада себептермен тоқтатқан жағдайларда жабуылдаушы команда келесілерге құқылы болады:

- жаңа 24 секундқа ие болады, егер лақтыру допқа иелік етуші команданың қорғаныс аумағында орын алса;
- уақыт санау егер 14 немесе одан көп секунд қалған сәттен жалғастырылады;
- жаңа 14 секундқа иелік ету, егер иелік етуге 13 немесе секунд қалса;
- қорғаныс аумағына допты қайтаруды бұзу – шабуылдау аумағында допқа иелік етуші команда оны қорғаныс аумағына ауыстырса.

Фол – бұл ережелерді сақтамау, дербес жақындау немесе спортқа тән емес қылықтар көрсету. Фол түрлері: дербес – қарсыласпен жақындасу кезіндегі ойыншы фолы, техникалық, екі жақты, спортқа тән емес, дисквалификациялаушы.

Ойында 5 дербес фол (ҰБҚ 6 фол) немесе спортқа тән емес фол алған ойыншы ойын алаңынан аластатылады немесе ойынға қатыстырылмайды (бірақта оған запастық орындықта қалуға рұқсат етіледі). 2 техникалық ескерту немесе дисквалификациялаушы фол алған ойыншы алаңқайдан аластатылады және ойын өтіп жатқан орынды тастап кетуі тиіс (ойыншыға запастық орындықта қалуға рұқсат етілмейді).

5-сыныпта баскетбол сабағында мына төмендегі қауіпсіздік ережелері сақталуға тиіс.

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

5-сыныпта баскетбол сабағында мына төмендегі әдістерді үйретеді: допты қағып алу, допты өз әріптесіңе беру және қорғану әдістерін.

Допты қағып алу

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

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

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

Допты өз әріптесіне беру

Допты ойыншы өз әріптесіне мынандай тәсілдермен береді:

1) допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру және жерге ұру арқылы береді;

2) екі қолмен бастан асыра лақтырып береді;

3) екі қолмен жоғары лақтырып береді.

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

Қорғану әдістері

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

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

Қорғанудың екінші әдісі-торға лақтырылған допқа таласа білу.

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

1. Бір орыннан 10-20 м қашықтықты тез жүгіріп өту (жаттығу 4-5 рет қайталанады).

2. Оң-сол жақ бүйірімен екі аяқты қайшылай адымдап 40-50 м қашықтыққа жүгіру (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

3. Жоғарғы қарқынмен жүгіріп келе жатып тоқтай қалу (жаттығу 8-10 рет қайталанады).

4. Жоғарғы қарқынмен жүгіріп келе жатып бірден оңға және солға бұрылып кету (жаттығу 8-10 рет орындалады).

5. 20-30 м қашықтықты бір аяқпен тез секіре жүгіріп өту (жаттығу 3-4 рет қайталанады; секіру екі аяқпен кезек орындалады).

6. 20-30 м қашықтықты теріс қарап жүгіріп өту (жаттығу 5-6 рет қайталанады).

7. 10-20 м қашықтықты қос аяқпен секіріп өту (жаттығу 3-4 рет қайталанады).

8. Екі бала бір-біріне карама –қарсы, қолдарын соза ұстап тұрып, 10-20 м қашықтықты оң және сол жақ бүйірлерімен кезектесіп жүгіріп өту (жаттығуды 4-5 рет қайталауға болады).

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

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

Баскетбол ойының әдіс-тәсілдері

Баскетбол ойынында мынандай әдіс-тәсілдер іске асырылады: 1) орын ауыстыра білу, 2) допты беру мен қағып алу, 3) допты ыршытып алып жүру, 4) допты торға лақтыру.

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

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

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

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

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

Токтау- белгілі бір бағыттағы қозғалысты кенет тоқтатуға мүмкіндік беретін тәсіл. Токтаудың екі түрі бар: бірі –екі аяқпен, екіншісі –біраяқпен тоқтау.

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

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

Допты екі қолмен кеуде тұстан беру- ең кең тараған және ең сенімді тәсіл. Ол қосымша күш жұмсамай – ақ допты 4-6 м қашықтыққа тез және дәл беруге мүмкіндік береді. Допты берудің бастапқы қалпы – допты кеудеге қарай жақындатып ұстап тұру. Допты лақтырғанда қол кеудеден шамалы доға жасап толық жазылады. Доп саусақтардың белсенді қимылымен серпіледі. Қол

кимылының басталуымен бір мезетте аяқта жазылады. Доп бір адым аттап барып берілуі де мүмкін.

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

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

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

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

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

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

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

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

6-сыныпта баскетбол ойынның негізгі тәсілдерін үйретеді. Тұру, жүгіру, секіру, тоқтау, бұрылу, допты беру, алу, допты жұлып алу және т.б.-мұныңбәрі ойынның тәсілдерін орындағанда жасалатын қимыл қозғалыстар.

Ойын кезінде баскетболшылар әр түрлі техникалық қимыл жасауға дайын болулары керек. Бұл үшін баскетболшының негізгі тұрысын сақтаған жөн.

Баскетболшының негізгі тұрыс бағытынан қозғалыс бағытына қарай қозғалуды алда тұрған аяқпен бастау керек. Оны бір мезгілде жылту, оған екінші аяқты қосу арқылы қосарланған қадам жасалады. Қосарланған қадам жасағанда аяқтар айқаспай, секірмей бір қалыпты қозғалуы керек.

Ұстап алу. Бұл тәсілдің көмегімен баскетболшы допқа ие болады.

Допты ұстағанда әрқашан оған қарсы шығып, қолды ілгері еркін созу керек. Доптың ұшына ерекше назар аударып, ол саусақтарға тиген бойда, оны қысып ұстау қажет. Жоғары ұшып келе жатқан немесе еденнен шоршыған допты ұстау үшін қолды доп саусақтар ұясына келіп түсетіндей етіп бағыттайды.

Допты ұстағаннан кейін, оның командалас ойыншыға беруге дайын болу керек. Допты беру – ойыншылардың өзара іс қимылының және допты себетке жақындатудың негізгі тәсілі бір орында тұрып допты екі қолмен кеудеден қалай беруге болатындығы көрсетілген.

Берілген допты қағып алу үшін екі қолды доптың бағытына қарсы созып, сол аяқпен шамалы ғана серпіле секіріп, допты ұстап алу керек. Осы қимылды меңгергеннен кейін, соңғы адым жасап, қол саусақтарының белсенді қатысуымен допты серігіңе беруді үйренген жөн.

Ұстау үшін ұшып келе жатқан доп саусақтардың ішкі бетіне келіп тиетіндей етіп бір қолды допқа қарсы созу керек. Допты қабылдағанда қол серппелі түрде бүгіледі. Қабылданған допты ұстауға екінші қолмен көмектесуге болады.

Допты бір қолмен беру әдісі негізгі тұрыста допты иық тұсында бір қолмен ұстап тұрып, доптың бағытына аздап бұрылып, дененің шалт қимылы мен қолды тіке жазып лақтыру арқылы орындалады.

Допты беру- қарсыласытың торына жақындаудың ең жылдам тәсілі. Командаластың ұстап алуына қолайлы болуы үшін, допты кеуде тұсынан беруге тырысқан жөн. Ол сені көріп және беруінді күтіп тұрғанда ғана оған допты лақтыру керек. Егер командалас ойыншы қарсы жүгіріп келе жатса, допты қатты лақтырмай берген дұрыс.

Допты сол және оң қолмен алып жүгіру. Допты алып жүгіру допты кідіртпей еденге соғып отыруарқылы орындалады. Алып жүргенде саусақтардың жеңіл қимылымен допты төмен итереді. Доптың шоршуын күтіп, қол төмен ұсталады. Сонан соң оны доппен бірге жоғары көтеріп, допты қайтадан төмен қарай саусақпен итереді. Алақанмен ұрмаған дұрыс.

Осыдан кейін не сол, не оң қолмен доптың еденнен шоршуын өзгерте отырып алып жүруді үйрену керек.

Оң қолмен допты алып жүргенде, сол аяқ жарты қадамдай ілгері қозғалады. Допты адымдап алып жүруге үйренгеннен кейін, оны баяу жүгіріс кезінде орындауға тырысқан жөн.

Екі допты бір мезгілде алып жүгіруді үйренген қаблетті шындай түседі.

Допты бағытты өзгертіп алып жүгіру. Бағытты өзгертіп алып жүгіру ойында қорғаушының қарсы қимылын жеңуге септігін тигізетіндігімен маңызды. Бұл қозғалысты былай орындайды: егер допты сол қолымен алып жүрсе, онда оң аяқпен қадам жасап, допты еденге соғу арқылы ілгері және қозғалыстың бағытын өзгертіп, оң қолмен алып жүруді бастау керек.

Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру. Бастапқы жағдайда доп кеуде денгейінде болады. Бір аяқ біршама ілгері қойылуы мүмкін. Аяқ пен кеуденің бір мезгілде жазылуы арқылы қол допты себетке доға бойынша бағыттап лақтырады.

Екі қолмен жоғарыдан лақтыруға болады. Бұл жағдайда доп кен жайылған саусақтарда, бастың үстінде болады. Алақан алға қаратылаады. Ойыншы себетті көздей отырып, аяқ пен кеудені тіктеп және қолды бір мезгілде жоғарыға толықтай жазылғанша сермейді.

Бір орында тұрып және қозғалыс кезінде допты бір қолмен нықтан лақтыру. Доп иықта ұсталады. Бұл жағдайда қолдың басы мен алақан алға қаратылып, қолдың сыртқы иыққа тірелген қалыпта болады. Лақтыру үшін аяқты тізеден бүгіп және бір мезгілде допты жоғары (иықтың үстіне) көтеру керек. Аяқты жаза, қолды жоғары көтере созып, қолдың басы мен саусақтардың үйлесімді қимылы мен доп ілгері әрі жоғары бағытталып лақтырылады.

Қозғалыс кезіндегі лақтыру бір аяқпен серпілген секіріс үстінде орындалады. Оның орындау реті мынандай: орын ауыстыра жүріп, допты екі қолмен алып, бірінші адым, сонан соң екінші адымды жасап аяқпен серпіле секіріп лақтыру.

Допты қарсыластан тартып алу. Бұл тәсіл допты жұлып алу және қағып жіберуден тұрады. Олар қарсылық көрсету тәсілдеріне жатады.

Егер қарсыласың бір орында допты ұстап тұрса, онда өзіңе қарай екі қолмен жұлқи жұлып алған немесе жұлкумен қатар дененді бір мезгілде бұра – қарсыласыңа арқанды бере отырып, допты бұрылған жаққа ілгері әрі төмен қарай тез бағытталған дұрыс.

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

7-сыныпта баскетбол ойынының техникасын үйрету басталады:

А – допты ұстау кезінде бір орында тұрып қолды ілгері соза кез келген аяқпен алға қарай бір қадам аттау керек: доп қолға тиген бетте жеңіл ғана жартылай отырған қалыпқа келіп, оны «өзіне қарай тарта қою» қажет;

Ә – допты қағып алар кезде алға қарай жүгіру қадамын жасай отырып, оны қарсы алуға ұмтылу керек;

Б – бір орында тұрып себетке доп лақтырғанда дұрыс сөрелік қалыпқа келу қажет – жеңіл ғана жартылай отырып, осыдан кейін бірден бойды тіктеп барып допты лақтыру керек.

Ойын техникасының элементтері: допты алып жүру, оны әріптесіне әр түрлі тәсілмен беру; допты бір және екі қолмен ұстау; себетке лақтыру; әр түрлі секірулер, бұрылулар және тоқтау. Осы қимыл – әрекеттер ұжымдық ойын жағдайында дәлдік және қимылдар үйлесімі, ептілік, жылдамдық сияқты сапаларды жетілдіреді, сондай-ақ көру мүшесінің қызметін жақсартады, сергектікке баулиды.

Ойында жақсы жетістіктерге жету үшін кейбір аса маңызды қимыл дағдыларын меңгеру қажет. Ондай қимыл дағдыларының негізгілері мыналар.

1) алға бір қадам жасап немесе қарсы ұмтылып барып допты екі қолмен қағып алу;

2) бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен екі тұстан беру және тез орын ауыстыру;

3) бір орында торға қарсы қарап тұрып немесе тордың сол не оң қапталынан допты екі қолмен кеуде тұстан торға лақтыру;

4) секіртпемен секіру;

5) әр түрлі бастапқы қалыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру;

6) теріс қарап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай қалу.

7) 5-6 қадамнан жүгіріп келіп, жоғары қарай секіру.

8-сыныпта оқушылар төменгі сыныптарда үйренген дағдыларды жетілдіріп, шапшандықты және бағытты өзгертіп, допты алып жүруді, допты жұлып алуды қағып жіберуді т.б. меңгереді.

Қозғалыста допты беру және ұстау. Баскетбол ережесі бойынша қолында добы бар ойыншы жүрісің шектейді. Допты қозғалыста ұстап және беру үшін баскетболшы тек екі адым ғана жасай алады. Бірінші адым жасамас бұрын келесідей қозғалыс қимылдарын жасау керек: аяқты жерге тірелмейтін жағдайда допты ұстайды (аяқ жерге тірелгенде бір адым жасалады деп есептеледі). Сосын екінші аяқпен келесі адым жасалады да, одан кейінгі тірексіз жағдайда, яғни үшінші адым жасалып болғанша допты қолдан жібереді. Сөйтіп, бірінші адымның алдындағы тірексіз жағдайда допты ұстау үшін қолды алға созып, сосын оны кеудеге қарай тартады да, келесі екі адымда допты беру үшін алға шығарады.

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

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

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

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

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

Допты қозғалыс кезінде беру. Доп бұл тәсілмен командалас екі ойыншы бір бағытқа жүріп, не жүгіріп бара жатқанда беріледі. Қабылдаушы қарсыласы жоқ ашық жерге шығуға тырысады, ал беруші ыңғайлы сәтті пайдаланып

допты екі қолмен кеудеден, бір қолмен иықтан, бүйірден немесе төменнен, не допты еденнен шоршытып өз серігіне қарай лақтырады. Жаттығуды жұптасып не үш бұрышта тұрып үйренеді.

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

Допты айып алаңынан баскетбол себетіне лақтыру. Айып добы кеудеден екі қолмен немесе бір қолмен екіншісіне жәрдемдесе отырып лақтырылады. Бұл төмендегідей шарттардың орындалуы мен жүзеге асырылады: айып добын лақтыратын алаңда тұрып, допты еденге бір-екі рет соғып алады, кейіннен терен тыныс алып демді шығармастан допты себетке секіріп лақтырады.

Допты жұлып алу, қағып жіберу, қағып әкету. Допты жұлып алу – қарсылас ойыншы допты ұстап тұрғанда қолданылады және қолмен өзіне қарай жұлқып тартып, немесе ілгері, төмен қарай итеру арқылы жүзеге асырылады. Екі жағдайда да бәрінен бұрын қарсыласқа өте жақын келіп, қолайлы кезеңде допты қатты ұстау қажет.

Егер қарсылас допты ұстап тұрса, онда допты өзіне қарай екі қолмен жұлки тартып алып, денені бір мезгілде бұра, қарсыласқа арқанды бересін.

Қолдан допты қағып жіберу – қолдың қырымен допты жоғарыдан не төменнен ұрып жіберу ар жүзеге асырылады.

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

2.2 Волейбол спорт ойыны

5-сыныпта оқушылар волейбол ойынның ережесімен, тарихымен және айла тәсілдермен танысады:

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

Ойынның барысында доп қай алаңға түссе, сол команда осы жолы ұпайдан ұтылған болып есептеледі. Допты ойынға қосу хұқығына ие болған

қарсыластары сағат тілі бағытымен қозғалып, орын ауыстырады. Ойын осылайша жалғаса береді.

Қарсыласынан екі ұпай артықшылықпен 15 ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

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

Ойынның тарихы. 1995 жылы әлемдік спорт шеберлері волейболдың 100 жылдық мерейтойын тойлады. Бұл ойынның ресми күні 1895 жыл деп есептелінеді. АҚШ-тың Массачусетс штатындағы белгілі Гелиокс колледжінде дене шынықтыру пәнінен сабақ берген американдық азамат Уильям Дж. 1897 жылы волейболдың 10 шартын ұсынған. Оның басты қағидалары төмендегідей:

- Алаңның ауқымы белгіленуі тиіс.
- Алаң аумағы: 25x50 фут (7,6x15,1 м).
- Себеттің көлемі 2x27 фут (0,61x8,2 м).
- Биіктігі: 6,5 фут (198 см).
- Доп резіңке теріден жасалуы керек. Оның салмағы — 340 г.

Уильям Дж. Морган бұл ойынды «МИНТОНЕТ» деп атаған екен. Негізінен волейболдың тарихы он тоғызыншы ғасырдан бастау алады. Кейбір ақпараттарға сүйенсек, Еуропа, Орталық және Оңтүстік Америка халықтары осы тектес ойынды мыңдаған жыл бұрын ермекке айналдырған көрінеді. Ежелгі Рим жылнамаларында да б.э. д III ғасырда волейбол сынды фаустбол ойын түрі ұйымдастырылып тұрған. Олар әр командада 3-6 ойыншыдан бөлініп, допты аласа қабырғадан лақтыруға тырысқан. Фаустбол ойыны әсіресе, Еуропа халықтарына кеңінен танылған. Ойын 15 минуттан 2 таймға созылған. Десе де, волейболдың ресми күні 1895 жыл деп белгіленді. Оны алғаш ойлап тапқан - У. Дж. Морган.

Арада бір жыл өткен соң, яғни 1896 жылы «минтонет» ойыны Спрингфилде (АҚШ, Массачусетс штаты) Христиан Жастар Одағының конференциясында назарға ұсынылды. Аталмыш одақ волейболдың бастамашылары бола білді.

Кейіннен тас қамалдан емес, арнайы тордан допты лақтыру мүмкіндігі пайда болған кезде профессор Альфред Хальстед «минтонетті» «волейбол» атауымен алмастыру қажет деп мәлімдеме жасады. 1897 жылы Христиан жастары қауымдастығы волейболдың ресми шарттарын айқындап, арнайы анықтама ретінде шағын кітапша басып шығарды.

1900 жылы волейбол танымалдығы жағынан АҚШ-тың шеңберінен шығып, әлемнің өзге елдеріне таныла бастады. Ойынға алғашында Канада, кейін Үндістан және Азия елдерін қызығушылық танытқан. 1905 жылы Куба, 1906 жылы Қытай, 1908 жылы Жапонияда волейбол құрамалары құрылды. 1909 жылдан бастап Пуэрто-Рикода бұқаралық ақпарат құралдырында волейбол матчынан репортаждар беріледі бастады. Мысалы, 1910 жылы Перу мен Филиппинде, 1912 жылы Уругуайда, 1914 жылы Англияда, 1917 жылы

Мексика мен Францияда, 1918 жылы Италияда, 1919 жылы Чехословакияда, 1923 жылы Африка құрлығындағы Мысыр, Тунис, Марокко, ал 1924 жылы Испания мен Огославияда, 1925 жылы Голландияда Жастар Христиан Қауымдастығының бастамасымен арнайы командалар пайда болды.

1900 жылы Американың «Spalding» фирмасы алғашқы волейболдық доп жасап шығарды. Бүгінде ресми жарыстарда допты дайындауды жапондық «Mikasa» корпорациясы мен ағылшындық «Molten» «Wilson» фирмасы жауапкершілікке алып отыр. 1900 жылы ойынның алғашқы ресми 12 ережесі қарастырылған. Оның ресми регламенті 20 жылдары қолданысқа енді. Сол кезде биресми халықаралық турнирлер өтіп тұрған болатын. 1913 жылы 16 ерлер командасымен Азия ойындары өтті. Оған Қытай мен Филиппин қатысты.

1913 жылы Манилада Қиыр Шығыс елдерінің ойын бағдарламаларына волейбол енгізілді. І-дүниежүзілік соғысқа дейін американдық әскерилер волейболды уақытты тиімді өткізудің бір әдісі ретінде ойнаған.

1921 жылы Қиыр Шығыста өткен чемпионат Азия мен Жапонияда ерлер командалары арасында өткен алғашқы жоғары дәрежеде көрсетілді.

Ал, 1922 жылы Канада мен АҚШ-та Христиан Жастар Қауымдастығы жетекшілерінің қолдауымен волейболдан алғашқы ойын өткізілді.

Осы жылы Чехословакияда ерлер құрамасы арасында ұлттық чемпионат ұйымдастырылды. 1929 жылы Орталық Америкадағы олимпиадалық ұлттық комитет ерлер волейбол құрамасын Кубада өтетін олимпиадалық аймақтық ойындар тізіміне қосты. Осы жылы АҚШ пен Польшада алғашқы ұлттық чемпионат өтті. Сонымен қатар біріншілік ойындары Еуропада, нақтырақ айтсақ, Англия, АҚШ, Франция мен Польша командалары өзара бәсекелесті.

Бірте-бірте волейбол халықаралық дәрежеге жетті. 1922 жылы АҚШ-та волейболды олимпиада ойындарына қосу туралы ұсыныс жасалды.

1932 жылы әйелдерден құралған волейбол командасы Сальвадорда өткен аймақтық олимпиада жарысында өнер көрсетті.

Ал, 1936 жылы Стокгольмда гандболдан халықаралық федерация мен Польша өкілдігі волейболды гандболдың бір түрі ретінде санау керектігі туралы бастама көтерген. Сол кезде Еуропадан 13, Америка елдерінен 5 және Азия мемлекеттерінен 4 елден арнайы комиссия құрылды.

1936 жылы волейболдан халықаралық федерацияның қолдауымен жарыстар өткізіліп тұрды. Алайда, Берлинде өтуі тиіс олимпиадалық ойын екінші дүниежүзілік соғыс салдарынан үзіліс жасады. Әскери іс-қимыл аяқталған кезде, 1944 пен 1946 жылдары волейболдан әлем чемпионаты Бразилияда өткізілді.

1947 жылдың 18 мен 20 сәуір аралығында Парижде 14 елдің қатысуымен (Бельгия, Бразилия, Мажарстан, Голландия, Мысыр, Италия, Польша, Португалия, Румыния, АҚШ, Уругуай, Франция, Чехословакия және Югославия) Federation Internationale de Volleyball (FIVB — ФИВБ) Халықаралық волейбол федерациясы құрылды. Бұл волейболдың халықаралық деңгейде беделін арттыруға көп септігін тигізді.

80 жылдары ФИВБ-ға мүше болған елдер қатарын 156-ға өсті.

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

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

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

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

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

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

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

Секіру көп жағдайда шабул соққысы мен тосқауыл қою кезінде қолданылады.

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

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

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

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

Допты жоғарыдан беру. Ойыншы мұнда негізгі тұрыстан допты жоғары берудің ерекше жағдайына ауысады. Бұл тәсіл аяқты бір бағытта жазу үшін жасалады. Алдымен тізені баяу жазып, денені допқа қарай бағыттайды. Екі

қол,кеуде және екі аяқ бірден үйлесімді қозғалысқа көшеді. Екі қолдың басы бет деңгейіне келтіріліп,саусақтар допты қабылдау жағдайында дайын болады. Осы қалыпта тұрып допты өзгеге береді.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Әдетте волейбол торының ені – 1 метр, ұзындығы 9,5 м болады.

Жасөспірімдер үшін тордың биіктігі кестегеідей болып келеді.

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

Допты ойынға қосар алдында екі команданың ойыншылары да өз аландарындағы ортадан бөлінген сызықтың екі жағындағы аймақтарға 3 адамнан бөлініп орналасады. Торға жақын тұрған 3 ойыншыалдыңғы аймақтың, кейінгі 3 ойыншы артқы аймақтың ойыншылары деп аталады. Бұл кезде артқы аймақтың ойыншылары алдыңғы аймаққа өтуіне болмайды.

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

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

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

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

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

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

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

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

Мынандай жағдайларда ұшып келе жатқан допты қабылдайтын команда қате жіберген болып табылады;

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

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

- 1) доп кесексіз (төрешінің рұқсатынсыз) ойынға қосылса;

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

6-сыныпта оқушылар келесі әдістерді үйрену қажет: ойын алаңында тұру және орын ауыстыру, допты екі қолымен жоғарыдан беру, допты екі қолымен төменнен қабылдау, допты төменнен тіке ойынға қосу, тіке шабулдау соққысын үйрену.

Ойын алаңында тұру және орын ауыстыру. Дұрыс тұра білу – жаңа бастаған волейболшы үшін басты шарт. Ойыншының тұрыс қалпы аяғы иық кендігінде тізеден бүгілген күйде кеуде ілгері еңкейтіледі, аяқтың біреуі шамалы ғана ілгері шығарылады. Қол шынтақтан бүгіліп, бір –біріне қаратылады. Бұл қалып тұрақты болып қалмауы керек, ол ойын кезіндегі жағдайға байланысты үнемі өзгертіп отырады. Егер тордан шоршыған допты қабылдау керек болса, онда ойыншы біршама бүгіледі де, секіре жазылып, допты соғу арқылы ойынды жалғастырады.

Волейболшылар алаңда қосарланған адыммен жүгіру және секіру арқылы орын ауыстырады.

Допты екі қолымен жоғарыдан беру. Ол үшін волейболшының тұрысынан ойыншы бір аяғын екіншісінің жанына әкеліп доп бағытына сәйкес қозғалыс жасап, ілгері қарай бүгіліңкіреген күйде допты қолдарын жоғары көтеріп қарсы алады. Доп қолына тиісімен жазылып, серпіле бере оны тиісті жаққа бағыттап жібереді.

Допты екі қолымен төменнен қабылдау. Қарсыластың ойынға қосқан не шабулдайтын немесе алдайтын соққымен жіберген добын төменнен екі қолмен қабылдаған жақсы. Бұл жағдайда допты қабылдаудан көп қате кетпейді. Қол алда, алақандар біріктіріп ұсталады. Қолдың қозғалысын қиындатпау үшін оны еркін ұстайды.

Соққыны жұмсарту үшін, допты қабылдау кезінде екі шынтақты жақындатады, қолдың 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 төменнен тіке ойынға қосу. Допты ойынға қосу торға қарап тұрғанда орындалады. Шынтақ буыннан бүгілген бір қолмен белдің деңгейінде допты алда ұстап тұрады. Екінші қол сермеу үшін артқа қарай созылады. Саусақтар шамалы ғана алақанға қарай бүгіледі. Ойыншы допты жоғары қарай сәл лақтырып қалып, созылған қолмен допты 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 ыңғайлы болады.

Тіке шабулдау сокқысы. Шабуылдау сокқысы екпін алудан, секіруден және жеке сокқы жасаудан тұрады.

Ұшып келе жатқан допты көргеннен кейін, қолдарын алға әрі жоғары көтере серпіле секіру керек. Ұратын қол допты соғу үшін сермеледі. Кеуде шамалы ғана артқа шалқайтылады. Соғу кезінде кеуде соғатын қолмен бір мезгілде ілгері қарай ұмсынады.

Сокқы допқа күшті тиюі үшін саусақтар жинақы болғаны дұрыс.

Шабул сокқыларын жасауды бірден үйрену қиын. Сол себепті сабақта болмаса жеке жаттығу кезінде мына қимыл қозғалыстарды орындап машықтанған жөн:

1) бір не екі қадаммен секірген кездегі аяқ пен қол қимылдарының үйлесімділігін орындап көру;

2) шабуыл сокқысын жасау;

3) екпін алып, тор арқылы теннис добын лақтыру (бұл жаттығуды орындағанда шабулдап доп соғуға тән қимыл қозғалыстардың ырғағын сақтай білу);

4) резенке серіппедегі (амортизатордағы) допты ұру;

5) екпін алып секіріп, теннис добын қағып алу;

6) теннис добын жоғары лақтырып тор арқылы «шабул сокқысын» жасау (әуелі тек жай секірістен және жұппен орындау);

7) тордың маңындағы ұстағышқа (держатель) бекітілген допты соғу;

8) серігінің көтере лақтырып берген добын тор арқылы соғу.

7-сыныпта оқушылар волейболға қатысты мынадай тапсырмаларды орындай білуге тиіс;

1. ілеспелі (қосалқы) қадам жасау –тұру –допты беру әрекеті;

2. екі қадам жасау – тұру –допты беру әрекеті;

3. секіріп қалу (секектеу)–тұру –допты беру әрекеті;

4. жүгіру, секіру, қатты секіру – шабуылдап доп соғу әрекеті;

5. ілеспелі қадам мен екі қадам жасау арқылы торды бойлай орын ауыстыру –секіру- допқа тосқауыл қою әрекеті.

Ойын техникасының элементтері:

1) бастапқы қалып (волейболшының тұрысы);

2) допты ойынға қосу;

3) допты командалас серігіне беру;

4) шабуылдау сокқылары;

5) тосқауыл қою;

6) әрқандай секіру түрлері; допқа қарай ұмтылу, құлау.

Секіруге, ұмтылуға және құлауға қатысты болып осылармен сәйкес орындалатын әдістер мен қимыл – әрекеттердің үлкен мәні бар. Мұндай қимыл- әрекеттер аяқ, қол кеуде бұлшық еттерін шынықтырады. Өз серігіне

допты дәл беру машығының қалыптасуы оқушы бұлшық еттерінің сезімталдығын, көзбен мөлшерлей білу қабілетін және кимылды уақыт пен кеңістікте бағдарлай білушілікті дамытады. Бұл элементтердің арасында тығыз байланыс бар. Мәселен, бір ойыншы тосқауыл жасау үшін, оған шабуылдаушы доп соғу үшін, оған басқа бір ойыншы допты ыңғайлы етіп беруі керек және т.б.

1. Волейболшының

тұрысы. Жаңа ойнай бастаған оқушы – волейболшылар үшін дұрыс тұрудың (бастапқы қалыптың) маңызы өте зор. Бастапқы қалыптың көптеген түрі болуы түрі болуы мүмкін. Дегенмен, ең тимдісі «орташа тұрыс» болып табылады. Ойын жағдайының және алда болатын әрекеттердің сипатына қарай ойыншының тұрған тұрысы да өзгереді. Бірақ тұрыстың әркелкілігіне қарамастан, оның белгілі бір түрін таңдап алудың бірыңғай принципі бар екенің ұмытуға болмайды. Тұрыс немесе тұру – ол ойыншыға кез келген ойын әдісін орындауға мүмкіндік беретін бастапқы қалып.

2. Орын ауыстыру. Волейбол ойыны барысында ойыншы алаң ішінде орын ауыстырып жүруіне тура келеді. Алайда оқушылардың көпшілігі ыңғайлы да оңтайлы орын таба алмай қалуы да мүмкін. Бұл жердегі міндет – белгілі бір ойын тәсілін дәл орындап шығу. Сондықтан орын ауыстыру техникасының элементтері ойын барысындағы әрбір жағдайды дұрыс бағдарлап, соған қарай тез кимыл – әрекет жасауды қажет етеді.

Орын ауыстыруға мынадай кимыл – әрекеттер енеді:

1) қадамдар жасау – тік тұрған ойыншы әр түрлі бағытта ілеспелі (қосалқы) қадамдар жасайды: алға, артқа, оңға, солға аттау және екі қадам жасау;

2) секіріп қалу (секектеу) – бұл екі қадам жасау, бірақ кимылдың соңына қарай ұшу әрекеті көрініс береді;

3) жүгіру – басқа қалыпқа көшу үшін, яғни ойын тәсілін орындау мақсатымен алаң ішінде белгілі бір бағытта тез жүгіріп орын ауыстыру;

4) құлау – ойыншы өз кимыл – әрекетін өрістетуге, дәлірек айтқанда, өте қиын сәтте допқа тез жақындауға көмектесетін тәсіл; құлау доппен тікелей кездескеннен кейін ғана жүзеге асады, осыдан кейін ойыншы жаңа бастапқы қалыпқа келеді.

5) секіру – қатты секіруден соң орындалатын ерекше кимыл; волейболшы секірулер аралығында «секектеу» кимылың жасайды (мәселен ұзын жіптің (секіртпенің) екі ұшын екі адам ұстап айналдырып тұрғанда, ортадағы секірушінің жеңіл ғанасекіріп тұрғаны сияқты).

3. Допты ойынға қосу. Допты ойынға қосудың бірнеше тәсілі бар:

1) допты төменнен тура беру арқылы ойынға қосу;

2) допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу;

3) допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу;

4) допты жоғарыдан бір жағыннан ойынға қосу;

5) допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу.

7-сынып оқушылары допты ойынға қосудың қарапайым тәсілі – допты ойынға төменнен қосу тәсілін игеруге тиіс.

4. Допты командалас серігіне беру. Доп берудің мынандай тәсілдері бар:

1) жоғары қарай беру;

2) төмендетіп беру.

Екі тәсілді игеру де ұзақ уақыт жаттығуды талап етеді.

5. Шабуылдау сокқыларын оқушылар әдетте тоғызыншы сыныпта үйрене бастайды. Алайда, жетінші сыныпта шабулдау сокқыларын орындаудың мынадай бірнеше тәсілі бар екенің біліп алған дұрыс:

1) тікелей шобулдау сокқысы- үш қадам жасап барып орындалады, бұл кезде ойыншы доппен секірудің барлық үш кезеңінде де, мысалы ойыншы денесің ұша бастау сәтінде, ұшудың жоғарғы нүктесінде және оның төмен түсу сәтінде кездесе алады;

2) бір жақ бүйірден шабулдау сокқысы – оны орындаудың техникасы өте күрделі және ол ерекше шеберлікті талап етеді.

6. Тосқауыл қою – қарсыластың шабулдау сокқысынан соң доптың ұшуына кедергі жасау мақсатымен тордың үстінгі деңгейіне қолды қарсы тосу. Бұл қорғанис әрекеті кей жағдайда қарсы шабуыл жасау тәсілі болып шығады. Тосқауыл жасауды бір екі, кейде тіпті үш ойыншы бірігіп жүзеге асыра береді. Тосқауыл қоюды әдетте бойы биік ойыншылар іске асырады.

8-сыныпта оқушылар келесі әдістерді менгеру керек.

Дағдыларды қалыптастыруға бағытталған арнайы дене жаттығулары. Ойын барысында волейболшы шапшан әрі дәл қозғалыста немесе күту жағдайында болады. Оның барлық күту жағдайы кез келген бағыттағы іс- қимылды қамтамасыз ететіндей болуы керек. Бір жағдайдан басқа бір жағдайға еркін ауыса білу керек.

Волейболшының қалпы- оның кез келген бағытта қозғалысты бастауына, сонымен бірге қажетті жағдайда кез келген тәсілді орындауына мүмкіндік беретін бастапқы жағдай. Ойын барысында ойыншы көп уақыт бойы негізгі тұрыста болады.

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

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

Тіркеме адым тұрақты жағдайды сақтай отырып допқа жылдам шығу қажет болғанда, жақын қашықтыққа ауысу үшін қолданылады. Қозғалу,

қозғалыс бағытына қарай, алда тұрған аяқтан басталады (алға, оңға, солға, артқа қозғалу бағытына қатыссыз). Сосын әдеттегі тұрысқа көше отырып, екінші аяқпен жылжиды.

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

Қозғалу қозғалыс бағытынан қашық тұрған аяқтан басталады.

Қарғу тіркеме адым мен қосарланған адымды пайдалана отырып, волейболшы допка жақындап үлгере алмайтындай, доп пен ойыншының арасы қашық болған жағдайда қолданылады. Қарғу да жоғарыда баяндалған адамдардың бірі секілді, бірақ қалықтап секірген түрде болады. Секірудің тірексіз жағдайында ойыншы аяғын ілгері ұмсындырады және жерге түскен бойда ойыншының тұрысын қабылдайды. Көп жағдайда қарғу жүгіруден кейін болады.

Секірулер шабул соккыларына тосқауылдар қойғанда, допты беруді орындағанда қолданылады. Секірумен қандай бір тәсіл орындалмасын, секірудің құрлымы (орындалуы) бірдей болып қала береді. Волейболдағы секірулер орнынан және екпін алып, екі аяқпен итерілу арқылы орындалады.

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

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

Аяқты жазу есебінен кеуде қозғалысқа түскен бойда қолдар бет денгейіне келтіреді және саусақтар допты қабылдау жағдайына ие болады: шынтақ шамалы ғана алға шығарылып, бас бармақ бетке бағытталып ұсталады. Ал допты қабылдағаннан кейін саусақтар беттен қашықтап, бас бармақ ілгері ұмсындырылады.

Төменнен беру. Допты дәл беру үшін қолдың тұрақты, бірінғай жағдайда болуы бірінші дәрежеге ие болады. Білектердің бірдей ұсталмауы – доптың ауытқып, бағытын өзгертуіне негізгі себеп. Допты беру үшін бастапқы қалып негізгі тұрыс болады. Алақандар біріктіліп, жоғары қаратылып ұсталады. Допты қабылдау үшін қолды қарсы қозғап, білектерді көтереді, шынтақтар жақындастырылады. Қол аяқтың шапшан жазылуымен бір мезгілде қозғалысқа түседі.

Ұшып келе жатқан доптың шапшандығына сәйкес қолың жай ғана тосады немесе білегін артқа, төмен қарай тартып сокқыны азайтуы мүмкін.

2.3 Футбол спорт ойыны

Футбол — (ағылш. foot — аяқ, ball — доп) спорттың командалық ойын түрі. Футбол — әлемге аса танымал ойындардың бірі. Ойынның негізгі мақсаты қарсылас команданың қақпасына аяқпен немесе басқа да дене мүшелерімен (қолдан басқа) қарсылас команда салған саннан көбірек доп салу болып табылады.

алықаралық футбол ассоциацияның (IFAB)[5] әр түрлі деңгейде және әр түрлі футболшылар топтары үшін (мысалы, жасөспірімдер үшін, әйелдер үшін, мүмкіншілігі шектелгендер үшін, т.б.) ресми түрінде қабылданған ойын шарттарының 17 нұсқасы бар.

Әр командада максималды 11 ойыншы (қосалқы ойыншыларды санамағанда), оның біреуі - қақпашы. Өз айып алаңында қақпашыдан басқа ойыншы допты қолымен ұстауға болмайды.[6]. Қақпашыдан басқа ойыншылар қорғаушылар, жартылай қорғаушылар, шабуылшылар болып бөлінеді.

Бір ойынның аты - матч, матч екі 45 минуттық бөлімнен (тайм) тұрады. Ойын арасында 15 минуттық үзілісі бар.

Ойын мақсаты - команданың допты қарсылас команданың қақпасына салу (гол) және өз қақпасына салғызбау. Матчта көбірек доп салған команда ұтады.

Егер де матчтың нәтижесінде екі команда да бірдей гол салса - тең ойын деп саналады. Бұл жағдайда тағы қосымша уақыт (15 минуттан екі тайм) берілуі мүмкін. Егер де қосымша уақыттан кейін тең ойын болса - матчтен кейінгі пенальти жұптары өткізіледі

Ойын ұзындығы 100-110 м, ені 64-75 метрлік тіктөртбұрышты алаңда өткізіледі. Биіктігі 2 м 44 см, ұзындығы 7 м 32 см-лік қақпасы бар. Қақпаның сыртына тор керіледі. Футбол добының салмағы 396-453 г, диаметрі 68-71 см

Футбол ойынының әдістері

Ойыншының тұрысы және орын ауыстыруы: Доппен айла-тәсілдер жасау - футболдың негізгі мәні. Футболшылар ойнай жүріп допты алып жүруден, тоқтатудан, оны тебуден жарысқан секілді болады. Футболшының алаңда алға қарай жүгіре білуі, тіркемелі және кібіртіктеген адымдармен жанға қарай ауыса білуі, жақсы секіруі өз денесін тамаша меңгеруі, жүгіріс кезінде кенет тоқтап және бұрыла алы қажет (оқушыларға кезекпен кезек қайталату).

Допты тебу. Допты тебу – футболдағы негізгі ойын тәсілі. Аяқпен тебу бір орындағы және қозғалыстағы допты (домалап, ұшып келе жатқан) аяқ басының ішкі, сыртқы жандарымен, санмен соғу арқылы жүзеге асырылады (оқушыларға кезекпен кезек қайталату).

Допты тоқтату әдісі: Допты тоқтату ойыншының допты өзі меңгеруіне және допты беру, алып жүру, қақпаға соғу секілді алдағы ойын іс-әрекеттерін жалғастыруына мүмкіндік береді. Допты тоқтату кезінде ең бастысы - ол ойыншының кері серпіліп кетпеуі. (оқушыларға кезекпен кезек қайталату)

Допты алып жүру әдісі: Допты алма-кезектебу арқылы алып жүреді. Допты тіке

бағытта алып жүргенде табанның ішкі алқымымен теуіп алып жүрген қолайлы, ал қисық бағытта алып жүргенде алқымның ішкі бөлігімен теуіп алып жүрген тиімді. (оқушыларға кезекпен кезек қайталату)

Допты тартып алу әдісі: Өте күрделі тәсіл. Қарсыластан допты тартып алу үшін доп иесінің ойын жоспарын болжай білу керек. Допты тартып алуда аттап басуды, тез жетуді және басқа да тәсілдерді қолдануға болады. (оқушыларға кезекпен кезек қайталату)

Қақпашының ойыны. Қақпашы – командадағы ең басты, аса қажетті ойыншы. Ол алаңдағы ойыншылардың негізгі тәсілдері мен допты қағып алу, қағып жіберу, ойынға қосу, тәсілдерін жақсы білуі керек.

2.4 Ұлттық ойындарды оқу және тәрбие үрдісінде пайдаланудың өзектілігі

Қоғамымыздың іргетасын нығайту үшін бүгінгі жастарға үлгілі, өнегелі тәрбие беру - қазіргі міндеттердің бірі.

Оқушыда жалпы адамзаттық құндылықтар мен адамның айналадағы дүниемен жеке тұлғалық қатынасын (этикалық, эстетикалық, адамгершілік тұрғысынан) тәрбиелеу мақсатын халқымыздың мәдени рухани мұрасының, салт-дәстүрінің озық үлгілерін оның бойына дарыту арқылы жүзеге асыруға болады. Осымен байланысты бағдарлама халқымызға тән әдептілік, қонақжайлық, мейірімділік, т.б. сияқты қасиеттер, табиғатқа деген қарым-қатынасындағы біздің халыққа тән ерекшеліктер. Жас ұрпақ өз халқының мәдениетімен, асыл мұраларымен ұлттық әдебиеттер арқылы танысып келеді. Халық ойынды тәрбие құралы деп таныған. Ойынды сабақта қолдану оқушылардың ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізе білу құралы.

Бірақ оны жүргізуге арналған нақты әдістемелік құралдар жоқтың қасы. Зерттеу жұмысында орыс тілінде жазылған әдебиеттер қолданылды. Соның нәтижесінде қазіргі таңда тақырыптың өзектілігі туындап отыр.

Халық педагогикасының адам, отбасы, өскелең жас ұрпақты тәрбиелеу туралы арман-мақсаттарын, орныққан пікірлерін, ұсыныстарын қамтып көрсететін педагогикалық идеялар мен салт-дәстүрлері өткен мен қазіргінің арасындағы байланысты көрсетеді.

Ол тарихи даму барысындағы элеуметтік мәні бар ақпаратта (білім, білік) т.б. жиналып, ұрпақтан ұрпаққа беріліп отырады.

Ең алдымен, халық педагогикасы өскелең ұрпақтың еңбек пен өмір сүру бейнесінің негізі болып, оларды келешектегі қызметіне дайындайды. Біздің халықтық педагогикада еңбек тәрбиесі өте ертеден бастау алады. Ертеден келе жатқан еңбек тәрбиесінің әдіс-тәсілдер құралы, сөз жоқ, еңбек болып табылады. Еңбек адамның қалыптасуы мен тәрбиеленуінде бір ұрпақтан екінші ұрпаққа өмірлік тәжірибе береді және халықтың даму барысында шешуші роль

атқарады. Еңбек ету кезінде адамның дене, ақыл-ой, эстетикалық дамуы мен еңбек тәрбиесі қатар жүреді.

Халықтық педагогиканың ең бір көне тиімді құралдарының біріне ойын жатады. Ойын арқылы бала қоршаған ортаны өз бетінше зерделейді.

Сөйтіп, өзінің өмірден байқағандарын іске асырып, қоршаған адамдардың іс-әрекетіне еліктейді.

Соның нәтижесінде өзі көрген жағдайларды отбасылық тұрмыс пен қызмет түрлерін жаңғыртады. Мәселен, қазақтың ұлттық ойындары: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ» т.б. балалардың еңбекке деген қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады.

Ойын дегеніміз – адамның ақыл-ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа мензейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып нәрсе.

Ұлы педагог В.И.Сухомлинский: «Ойынсыз, музыкасыз, ертегісіз, творчествосыз, фантазиясыз толық мәніндегі ақыл-ой тәрбиесі болмайды», - дейді. Демек, шәкірттің ақыл-ойы, парасаты ұлттық салт-сананы сіңіру арқылы баии түседі.

Оқу үрдісінде ұлттық ойын элементтерін пайдалану сабақтың тақырыбы мен мазмұнына сай алынады. Сонда ғана оның танымдық, тәрбиелік маңызы арта түседі. Оқушыларды әсіресе, «Сықырлы қоржын», «Көкпар», «Асық» секілді ұлттық ойындарға қатыстыру өте тиімді екеніне көз жеткізу қиын емес. Бұл ойындарды жаңа материалды бекіту немесе қайталау кезінде қолдану керек деген пікір бар. Оқушы ойынның үстінде не сонында өзінің қатысу белсенділігіне қарай түрлі баға алуы мүмкін. Мұғалім әр оқушының еңбегін бағалап, ынталандырып отыруы тиіс. Ойынның тәрбиелік маңызы мынада: ол баланы зеректікке, білгірлікке баулиды.

Бабаларымыздың асыл қазыналарына деген көзқарасын құрметтеуге сөз әсемдігін сезінуге үйретеді. Батылдыққа, өжеттікке тәрбиелейді. Ендеше еңбекке баулу сабағын ұлттық ойындар арқылы сабақтасытырып түсіндіру пән тақырыптарын тез, жылдам меңгеруге ықпал етеді. Оқушының сөздік қорын байыта түседі.

Халқымыздың ұлы перзенттерінің бірі, аса көрнекті жазушы М.Әуезов: «Біздің халқымыздың өмір кешкен ұзақ жылдарында өздері қызықтаған алуан өнері бар ғой. Ойын деген менің түсінуімше көңіл көтеру, жұрттың көзін қуантып, көңілін шаттандыру ғана емес, ойынның өзінше бір ерекше мағыналары болған», - деп тегіннен тегін айтпаса керек. Одан кейінгі кезеңде қазақ халқының бай этнографиялық материалдарын жинақтаған және оның ішінде ұлт ойынының тәрбиелік маңызы туралы пікір айтқандар К.А.Покровский, А.И.Ивановский, Н.И.Гродеков, Е.А.Алекторов, Ә.Диваев, А.Левшин, Н.Пантусов, Ф.Лазаревский, П.П.Пашин, Г.С.Запрудский, А.Шиле, А.Харунзин, А.Горячкин, П.Ходыров, Е.Букин, О.Әлжанов, т.б. болды делінген.

Е.Сағындықов өз еңбегінде: «Қазақтың ұлт ойындары тақырыпқа өте бай және әр алуан болады», - дей келіп, ұлт ойындарын негізінен үш салаға бөліп топтастырған.

М.Жұмабаев ойындарды халық мәдениетінен бастау алар қайнар көзі, ойлау қабілетінің өсу қажеттілігі, тілдің, дене шынықтыру тәрбиесінің негізгі элементі деп тұжырымдайды. Кезінде ұлттық ойындарды зерттеген авторлар қатарында М.Тәнекеев, Б.Төтенаев, М.Балғымбаев, Ә.Бүркітбаев, т.б. есімдерін атауға болады.

Кеңес Одағы кезіндегі ұлттық ойындардың маңызы мен қажеттілігін көрегендікпен қарастырған ғалым Б.Төтенаев «Қазақтың ұлттық ойындары» (Алматы, 1994) атты еңбегінде қазақ ойындарын бірнеше топқа бөліп, ойын шарттарын жазып, жастар үшін тәрбиелік мәнін зерделеп, ойын білдірген.

Сабақта және тәрбиеде, яғни балабақшалар мен бастауыш мектептерде ұлттық ойынды ұтымды пайдаланса, алдымен еңбекке баулу және дене шынықтыру пәндерінде оқушылардың өз бетімен жұмыс жасау дағдыларын қалыптастыру шарттары теориялық тұрғыдан негізделсе, онда оқушылардың білімге деген құштарлығын арттыруға және халықтың асыл мұрасын бойына сіңіріп, ұлттық сананы қалыптастыруға болады.

2.5 Мектеп оқушыларына арналған ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарының негізі.

Ұшты-ұшты ойыны - ойынды бастаушы айнала отырған ойнаушыларды жаңылыстыру үшін ұшатын, ұшпайтын нәрселерді араластыра тез-тез «ұшты-ұшты» сөзін қайталайды. Шарт бойынша тек ұшатын нәрсе аталғанда ғана ойнаушылар қолдарын көтеруі керек. Ал кімде-кім ұшпайтын зат аталғанда қолын көтеріп қойса, айып тартады: не өлең айтады, не би билейді, не болмаса басқа өнер көрсетеді.

Мысалы: -Ұшты-ұшты - тарғақ ұшты (ұшады).

-Ұшты-ұшты - жарғақ ұшты (ұшпайды).

-Ұшты-ұшты - үкі ұшты (ұшады).

-Ұшты-ұшты - үйрек ұшты (ұшады).

-Ұшты-ұшты - тырна ұшты (ұшады).

-Ұшты-ұшты - тырма ұшты (ұшпайды).

Қара құлақ ойыны – бұл ойын айналаны дұрыс бағдарлауға, бұлтарып жүгіру әдістерін жетілдіруге үйретеді. Балалардың арасынан жеребе арқылы бір «қара құлақ қозы» сайланады. Ол ойын алаңының ортасына барып, тізесін құшақтап, басын төмен қаратып отырады. Қалған ойыншылар аланда жүгіріп ойнап жүреді.

Ойынды жүргізуші бір кезде ойыншыларға қарап: «Балалар, бүгін бізде кім «қара құлақ?» - дегенде, ойыншылар жан-жақтан «қара құлаққа» қарай жылжи бастайды. Оған 2-3 м қалған кезде «қара құлақ» орнынан атып тұрып, «Мен қара құлақ!» деп, қаша жөнелген ойыншыларды қуа жөнеледі. Ол қай баланы ұстап алса, келесі ойында сол бала «қара құлақ» болып алаңның ортасына отырады.

Ойын осылайша жалғаса береді. Ойыншыларды қолдарынан ұстау шарт емес, ойын жетекшінің белгісімен басталады. «Қара құлақ» отыратын жер сызықпен қоршалып қойылуы керек. Ойыншыларға көрсетілген алаңнан шығуларына болмайды. Егер балалар саны жиырмадан асса, 2-3 «қара құлақ» сайланып алынады. Ойыншылар «қара құлақтан» қашқанда бір-біріне соғылысып қалмауы үшін, жан-жаққа бытырай қашқандары дұрыс.

Ойын қызықты өту үшін, әр ойын сайын: қара құлақ күшік; қара құлақ түлкі; қара құлақ қасқыр; қара құлақ қозы деп аттарын ауыстырып ойнаса, балалардың ойынға деген қызығушылығы арта түседі.

Тепе-теңдік ойыны - бұл ойынды ойнау үшін жұмыр ағаштың үстіне тақтайды көлденеңінен тепе-тең қалыпқа келтіріп қояды. Ойынды жүргізуші оң қолына құм салынған ал сол қолына бос тостаған ұстап, тепе-теңдік жағдайға келтірілген тақтайдың ортасына шығып, құмды сол қолындағы бос тостағанға төгіп-шашпай құюы керек. Бұл тапсырманы мүлтіксіз орындаған ойыншы жүлдеге ие болады.

Ақ сандық, көк сандық ойыны – бұл ойында балалар екі-екіден тұрып, бір-бірімен күштерін салыстыруға үйренеді. Олардың тіл байлығы артып, қоршаған дүние туралы түсініктері жетіле түседі. Күш-қайраты дамып, қимылы сапаланып, жақсарады. Ойыншылар санау арқылы екітекіден бөлініп, ойын алаңында шашырап тұрады.

Басқарушының берген белгісінен кейін олар бір-біріне теріс қарап тұрып, қарсыласын арқасына көтеріп, алуға тырысады. Кімде-кім қарсыласын бірінші боп көтеріп алса, сол қарсыласын арқасында ұстап тұрып, сұрай бастайды: «Аты жөнің кім?», «Не көрдің, не білдің?», «Қандай кітап оқыдың?», «Қандай тақпақ білесің?», «Менің жұмбағымды шеше аласың ба?» деген сияқты бірнеше сұрақ беріп, оларға жауап алуы қажет. Жауап алғаннан соң барып ол арқасындағы баланы жерге түсіреді. Келесі жолы күш сынаспай-ақ кезекті екінші ойыншыға береді. Ол да бірінші ойыншы сияқты сұрақтарына тез, дұрыс жауап алуға тырысады. Ойын басқарушының қалауы бойынша тоқтатылады.

Ойынның соңында басқарушы қарсыласын көпке дейін шаршамай арқасында ұстаған, көп сұрақ қойған «күштілерді» ерекше атап өтеді. Күштері бір-бірімен теңдес балалар өзара жұп құрады. Арқаға көтеру әдісі барлық ойыншы үшін бірдей болуға тиіс. Арқадағы бала аяғын жоғары көтермеуі керек. Сұрақ, жауапты әр жұп өздері ойларынан шығарады.

Хан талапай ойыны – бұл ойынды асықпен ойналатын ойынның бір түрі. Ойынды үлкендердің басшылығымен жас балалар ойнайды. Ойынға қатынасушы балалардың санына шек қойылмайды. Олар ойын жүргізушінің айналасына жарты шеңбер құрып отырысады. Ойын жүргізуші қолындағы асықты «хан талапай» деп ортаға қарай шашып жібереді.

Отырғандар тез-тез жинап алулары керек. Кім аз жинап алса, сол жеңілген болып есептеледі. Ойынның мақсаты-балалардың жылдамдығын жеделдету, жүйке жүйелерін шыңдау, тілін дамытып, ойда сақтау қабілеттерін жетілдіру.

Елтілік ойыны – бұл ойынға қатысушылар тепе-тең екі топқа бөлінеді. Ол он бес метрдей жерге меже белгіленеді. Әр топтан қолдарында бір кездей тұз

таяғы бар екі-екіден ойыншы ортаға шығады да, қатарласа тұрып, таяқты алға созады. Бастаушы қос таяқтың үш жағына бір қарыстай тақтай қояды да, оның үстіне сүйемдей жұмыр таяқшаны немесе қуыршақты тіктеп орналастырады. Сонан соң ойынды бастауға белгі береді.

Әр топтың ойынды жүргізуге қатынасқан ойыншылары таяқтарын тең ұстап, оның үстіне қойылған заттарды құлатпай, межеленген жерге дейін барып оралуға тиіс. Таяқ үстіндегі заттар құласа, ұпайдан құр қалады. Әр кезектің озып келген ойыншылары өз тобына ұпай әпереді.

Осы әдіспен ойынды жеке-жеке жалғастыруға да болады. Жеке ойыншы екі қолына екі қарыстай түзу шыбық алады. Ұшына сіріңке қорабы қойылып, оның үстіне адам бейнелі кішкене қуыршақ орнатады. Сөйтіп, әлгі межеге дейін барып, қайта оралады. Қай топ көп ұпай жинаса, сол жеңіске жетеді.

Үлек пен тайлақ ойыны – бұл ойынды жастардың қызыға ойнайтын ойындарының бірі. Мұны жыл мезгілінің барлығында да ойнай береді. Ойын кең алаңда немесе клубтарда, дене шынықтыру спорт залдарында өткізіледі. Ойынға қатынасушылар қол ұстасып дөңгелене тұрады. Олар өз араларынан бірін «тайлақ», екіншісін «үлек» тандап алады. «Тайлақ» қоршаудың ішінде қалады, ал «үлек» қоршаудың сыртына шығады.

Ойын бастағанда «үлек» «тайлақты» шайнап тастамақ болып, қоршауды бұза жара ұмтылады, бұл кезде «тайлақ» сып етіп қоршаудан шығып кетеді. «Үлек» «тайлақты» ұстап, таламақ болғанда, қатынасушылар: шөк, шөк! – деп «үлекті» шегеріп, «тайлақты» одан айырып алады. Ойнаушылар «тайлақты» қоршаудың ішіне тез кіргізіп, «үлектің» жолын бөгейді. Бірақ ол «үлектің» киімінен тартып, итеріп жасалған қарсылық түрінде емес, жалпы ойын тәртібіне сай ұстасқан қолдарды жоғары, төмен түсіру арқылы реттеліп отырады.

Қырықаяқтар ойыны - бұл ойынды балалар бір-бірінің белінен ұстап жүріп, жүгіруге үйренеді. Өзінің қимыл-қозғалысын басқа ойыншылар қимылымен үйлестіріп, дұрыс нәтижеге жетуге талпынады.

Ойыншылар санау арқылы төрт топқа бөлінеді. Әр топ өзіне басқарушы сайлап алады. Басқарушы топты бастап жүреді. Ойыншылар басқарушыдан кейін бірінің белінен бірі ұстап, тізбек жасап тұрады. Осы тізбек «қырықаяқ» деп аталады. Олардан 15-25 м жерде мәре сызығы сызылады. Ойынның жалпы басқарушысының белгісі бойынша «қырықаяқтылар» адымдап алға қарай жылжи бастайды. Аяқ алыстары шатыспауы үшін әр топтың басқарушылары «оң аяқ, сол аяқ» деп, ескертулер жасайды. Аяқ алыс үйлесімі жақсарған сайын «қырықаяқтылар» аяқ алыстарын жеделдете түсіп, бір-бірінен озуға тырысады. Мәре сызығына жетулеріне байланысты «қырықаяқтылар» бірінші, екінші, үшінші, төртінші орындарға ие болады. Бірінші орындағы топтың балалары ең ұйымшыл бірлесе қимыл-қозғалыс жасай алатын топ атағына ие болады.

Егер «қырықаяқтың» тізбегі жолда үзіліп қалса, олар тоқтап, тізбектерін дұрыстағаннан кейін ғана жүрістерін жалғастырады. Топ басқарушының «оң аяқ!, сол аяқ!» деген бұйрығы барлық ойыншыға естілетіндей қатты шығуы тиіс. Жол бойында аз тоқтап, мәреге бұрын жеткен «қырықаяқ» жеңіске жетеді. Ойынға дайындық жұмыстары жүргізілген болса, ойын ұйымдасқан түрде өтеді.

Ол үшін үзіліске шыққанда немесе баска бос уақыттарда екіден, үштен, төрттен, «қырықаяқ» құрып, жүріп жаттығу керек. Сонда «қырықаяқ» неше адамнан тұрса да, тез жүріп кете алады. Ойынды бастаған кезде де көрсетілген қашықтықты балаларға өз еріктерімен бірнеше рет жүріп өтулеріне мүмкіндік беру қажет.

Тенге алу ойыны – бұл ойынды балалар ұлттық ойын түрлерімен, олардың жаттығу әдістерімен жақын танысады. Өздері ойнап жаттығады. Қимыл-қозғалыс икемділіктері артып, денелерін ықшам алып жүруге дағдыланады. Шапшаң қимылдауға, жүгіру кезінде қосымша жаттығулар жасауға үйренеді.

Ойыншылар санау арқылы 2-3 топқа бөлініп, топтар алаңның бір шетіндегі сызықтан кейін тұрады. Әр топтың алдында 15-25 м жерде ойыншылар саны қанша болса, сонша «теңгелер» (құм салған қалташалар) жатады. Одан 15-25 м қашықтыққа белгі қойылады. Ойын басқарушының «Бір! Екі! Бастаңдар!» деген бұйрығынан кейін әр топта бірінші тұрған ойыншылар жүгіре жөнеледі. Көп кідірмей, бір «теңгені» алып, белгіні айналып, екінші баланың алақанына соғу арқылы ойын кезегін береді де, өзі тізбектің соңына барып тұрады. Ойын осылай топтағы (командадағы) барлық бала ойнап шыққанша жалғасады. Ойын шартын бұзбай ойнаған және ұйымшылдық пен шапшаңдық көрсеткен команда жеңген болып саналады.

Командалар саны балалардың көп, не аз болуына байланысты болады. Әр командала 6-7 баладан болуы мүмкін. «Теңгені» тоқтамай, тез алып өту керек. Бұл ойынды ойдағыдай өткізу үшін алдын ала балалар мынадай жаттығулар жасауы керек:

- жүгіріп келе жатып, жатқан заттарды іліп алу;
- сәл еңкейіп жүгіру;
- жүгіріп келе жатып, екі қолды жерге кезекпен тигізу.

Жаяу көкпар ойыны – бұл ойын күні бұрын белгіленген орында өткізіледі. Ойынға қатысушылардың санына шек қойылмайды. Ойнаушылар көмбеде бір сызықтың бойында қатарға тұрады. Ойын жүргізушінің берген белгісі бойынша көмбеден 10 адымдай жерде жатқан көкпарды (түйілген орамалды) екі жүз, төрт жүз, әрі кеткенде бір шақырымдай жердегі екінші көмбеге кім бұрын жеткізсе, сол ұтқан болып есептеледі. Егерде бір ойыншы көкпарды алып бара жатқан баланы орта жолда қуып жетіп, басып озатындай шамасы болса, көкпар оған ешбір қарсылықсыз беріледі. Қуып жеткен бала ілгері оза береді. Көкпарды кім мәреге бұрын жеткізсе, сол жеңімпаз атанады.

Сап түзеген батырлар – бұл ойында балаларды қатарда (сапта) жүру түрлерін жетілдірумен қатар, балалар қосымша тапсырмаларды да орындауға дағдыланады. Қасында жолдастары болғандықтан бір-біріне сенім сезімі пайда болады. Олар қимыл-қозғалысын икемдеп, епті болуға үйренеді. Ойын алаңының екі жағынан аралары 10-15 м қосарланған екі сызық жүргізіледі. Ойыншылар санау арқылы екі командаға бөлінеді де, сызықтардың үстіне барып, бір-біріне қарама-қарсы қарап, сап түзеп тұрады.

Командалар өзара келісіп, ат қойып алады. Мысалға, біріншісі «Қажымұқан», екіншісі «Толағай» командасы болсын басқарушы: «Қажымұқан батырлары!» - дегенде сап түзеп тұрған «Қажымұқан» командасы саптарын бұзбай, қарсыластарына қарай аяқтарын нық басып, адымдай жөнеледі. Олар қарсыластарына 3-5 м қалғанда басқарушы ысқырып белгі береді. Сол кезде сап түзеп жүріп келе жатқан балалар кілт тоқтай қалып, жалт бұрылып, өздерінің «үйлеріне» қарай тура жүгіреді.

Сол белгіні күтіп тұрған қарсыластары оларды қуа жөнеледі. Үйіне жетпей ұсталып қалған ойыншылар сол орындарында тұрып қалады. Ойын біткеннен кейін қолға түскен ойыншылардың әрқайсысы үшін бір ұпай беріледі. Ұпай саналғаннан кейін командалар рольдерін ауыстырып, ойынды жалғастырады.

Белгіге дейін ойыншылардың тоқтап қалуына немесе сапты бұзуына болмайды. Белгі берілгенге дейін қуғыншыларға сызықтан аттауға болмайды. Қарсылас команданың ойыншыларын тек сызыққа дейін ғана қууға болады. Ойын алаңынан шығып кеткен ойыншы ережені бұзған болып саналады. Ойынды оқушыларға жаңадан үйреткен кезде, оларға қолдарынан ұстап, сап түзеп тұруға рұқсат етіледі. Сап түзу болуы үшін ойыншылар бір-біріне нықтарын тигізе, жақын жүруін қадағалап отыру керек. Балаларды ойынға қызықтыру үшін сапта тұрғанда өлең айтқызуға болады.

Жаяу аударыспақ – бұл ойында балалар «Батырлар жекпе-жегі» деп де атайды. Ойынға қатысушылар екі топқа бөлінеді. Әркім бір-бір баланы ат қылып мінеді де, соның үстінде отырып тартысады. Астындағы балалар қозғалмай тұруға тиіс. Аударысқандардың қайсысы құлап қалса немесе аяғы жерге тиіп кетсе, сол жеңілген болып есептеледі.

Қу түлкі - бұл ойынды балалар өзін-өзі дұрыс ұстауға үйренеді. Олардың шыдамдылығы артады. Шамасы келгенше ойын барысын байқап, өз бетімен шешімге келуге дағдыланады. Қимыл-қозғалыстарын басқалармен үйлестіреді. Епті де шапшаң болуға үйренеді. Қатар тұрған балалар бір-бірінің қолдарынан ұстап, үлкен шеңбер құрап тұрады. Алаңның бір шетінен «Түлкінің інін» сызып дайындап қояды. Басқарушының белгісі бойынша ойыншылар шеңберді бір жаққа қарай «айналдырып» жүре бастайды. Басқарушы: «Көздеріңді жұмындар!»- дегенде, балалар көздерін жұмып жүреді.

Сол кезде басқарушы балаларға білдірмей, бір баланың иығына ақырын қолын тигізеді. Сол бала «ку түлкі» болып саналады. Содан кейін басқарушы балаларға: «Көздеріңді ашындар», - дейді. Ойыншылар барлығы бірдей: «Ку түлкі, қайдасың?»-деп алдымен ақырын, содан кейін қаттырақ айқайлап үш рет шақырады. Бір-бірінің бетіне қарап, қайсысы «түлкі» екенін анықтағылары келеді.

Сол кезде «ку түлкі» ортаға жүгіріп шығып: «Мен - ку түлкі!» - деп қолын жоғары көтереді де, қашып бара жатқан балаларды қуа жөнеледі. Ол қолы тиген баланы жетектеп, өзінің «ініне» апарып тұрғыза береді. «Ку түлкі» 2-3 баланы ұстағаннан кейін ойын аяқталады. Басқарушының жетекшілігімен келесі ойын басталады немесе бұл ойын тоқтатылады. Рұқсатсыз көзді ашуға

болмайды. Ойыншылар үш рет шақырғанда ғана «ку түлкі» ортаға шығады. Ойын алаңының шекарасы белгіленген болуы қажет.

Ойыншыларға көздерін жұмғызбай-ақ, басқа да тапсырмалар орындатуға болады. Ойын қызықты өтуі үшін ойыншыларға шеңбер бойлап жүргенде өлен немесе тапқақ айтқызу керек. Егер «ку түлкі» көпке дейін балаларды ұстай алмаса, ойынды қайта бастаған жөн.

Түйе мен бота - бұл ойын орыс халқының «Мысық-тышқан» ойынына ұқсас. Ойынның басында бір ойыншы - түйе, екіншісі бота болып белгіленеді. Қалғандары қол ұстасып үлкен шеңбер жасап тұрады. Түйе сол шеңбердің сыртында, ботасы ішінде болады. Түйе шеңбердің сыртында жүріп, ботасына «Үйге жүр!» - деп шақырады. Ботасы: «Жок, үйге бармаймын», - дейді. Түйе ботасын ертпек болып, оны қуа жүгіреді. Ал бота іште шеңбер бойымен айнала қашады.

Ақырында түйе ботасын ұстап, өзіне тартқанда, ботасы: «Жібер!»-дейді. Түйе: «Жібермеймін!»-дейді. Сол кезде шеңберде тұрған ойнаушылар түйені ұстап, «шөк-шөкә деп түйені шөгеруге тырысады. Ал түйе оған көнгісі келмегенімен, көпшілік еріксіз шегереді.

Содан - кейін ойнаушылар қатарға тұрып, шөккен түйенің үстінен бір-бірлеп секіре бастайды. Түйе өз үстінен секірушілердің қайсысын бірінші ұстап алса, сол түйе болып, екінші ұстағаны бота болып, ойын қайта басталады.

Үйшіксіз қоян - ойын оқушыларды ұйымшылдыққа жетелейді. Бір-біріне қолдау көрсетіп, батыл әрекет жасау арқылы қорқу сезімін жеңуге тырысады. Ойыншылар арасынан «бір түлкі», «бір қоян» сайланады. Олар бір-бірінен 3-4 м қашықтыққа тұрады. Қалған балалар үш-үштен бөлінеді. Олардың біреуі «қоян» болып ортаға тұрады да, қалған екеуі қол ұстасып «қоянның үйшігін» жасап, өздерінің «қоянын» ортаға алып, ойын алаңының таңдаған жерінде тұрады.

Ойын бастаушы: «Түлкі!» - деген кезде, «қоян» қаша жөнеледі де «түлкі» оны қуа бастайды. «Түлкі» жақындап қалған кезде, одан қашып құтыла алмайтынына көзі жеткен «қоян» жақын тұрған «үйшікке» кіріп кетеді. Онда тұрған «қоян» үйшіктің басқа жағынан шығып, тез қашады. «Түлкі» енді сол «қоянды» қуады. Егер «түлкі» «қоянды» ұстап алса, олардың орнына басқа ойыншылар сайланып, ойын әрі қарай жалғасады.

«Үйшік» жасап тұрған ойыншылар «қоянды» жақтаушылар болғандықтан, өлең, тапқақ айтып немесе қолдарын шапалақтап, «қоянды» қолдап тұрады. Егер бір «үйшікте» екі «қоян» тұрып қалса, онда бұрын тұрған «қоян» «үйшіктен» шығуы тиіс. «Қоян» мен «түлкі» «үйшікке» қолдарын тигізбеулері керек. Егер қолдарын тигізсе, ойын бұзылады. Ойын мазмұнын балалардың санына қарай түрлендіріп ойнау қажет.

Егер ойыншылардың саны аз болса, балалар «үйшікті» сызып алады. Сол «үйшіктің» ішінде тұрып, «қоянға» қолдау көрсетеді, оның қимыл-қозғалысын бақылайды. Ойын ережесін жақсы меңгергеннен кейін «үйшіктегі» балаларға ойын алаңындағы орындарын ауыстыруға рұқсат етіледі.

«Ине», «жіп» және «түйіншек» - бұл ойынды балалар өздерінің қимыл-қозғалысын басқа ойыншылармен үйлестіруді үйренеді. Жолдастарымен күшін, шамасын салыстыруға жақсы жағдай туады. Намысын қорғап, басқалардан қалмауға тырысады. Тез қимылдап, епті болуға жаттығады.

Ойнаушылар арасынан: "ине", "жіп", "түйіншек" сайланады. Олар ойыншылардан 3-4 м жерде, шетте тұрады. Қалған ойыншылар бір-бірімен қол ұстасып, үлкен шеңбер жасап тұрады. Басқарушының белгісі бойынша ойыншылар өлең, тақпақ айтып, шеңбер бойымен жүре бастай-ды. Қыза келе жүгіруге көшеді.

Сол кезде "ине" шеңберде тұрған балалар-дың арасымен бұлтарып жүгіріп, "жіпті" адастыруға тырысады. Ал "жіп" болса "инеден" айрылмай, артында келе жатқан "түйіншектен" құтылуға әрекет жасайды. Ойын бұл үшеуінің бірі жаңылғанша жалғаса береді. Біреуі жаңылса, олардың орнына шеңберде тұрған ойыншылардан "ине", "жіп", "түйіншек" қайта сайланады да, ойын әрі қарай жалғасады.

Бір ойынның ұзақтығы 2-3 минуттан аспауы керек. Әр ойын сайын шеңбердегілер жүру бағытын ауыстырып отырады. Шеңбер бойындағы балалар ойын жүргізушілерге қолдау көрсетіп тұру-лары керек.

Балалар көп болса, екі бөлініп ойнаған жөн. Онда екі шеңбер екі жаққа қарай жүрулері керек. Шеңбердегі ойыншылар ойын жүргізушілер үшін "қолдау тобы" болып саналады. Сондықтан олар "ине, жіп, түйіншекке" сезбен, қолдарын шапалақтаумен, тағы да басқа әрекеттермен қолдау көрсетулерін қадағалау керек.

Жырадағы қасқыр – бұл ойында балалар қояндарша секіріп үйренеді. Секіру мен жүгіруді бірге орындап, аяқтарының күшінжетілдіреді. Жан-жағын тез бағдарлап, қауіпке төтеп беруге жаттығады. Батыл қимылдап, өз күшіне сенімі пайда болады.

Ұзындығы 25-35 метр ойын алаңының тең ортасынан арасы 2-3 м екі қосарланған (параллель) сызық (жыра) жүргізіледі. Ойыншылар арасынан 1-2 қасқыр сайлайды. Қасқырлар жыраның ортасына барып тұрады. Қалған ойыншылар- қояндар алаңның бір шетінде бір қатар болып тұрады.

Басқарушының белгісінен кейін қояндар қос аяқтап секіре жөне-леді. Жыраға жақындағанда екпіндете жүгіріп, ортасына түсіп кетпей, одан бір аяқпен секіріп өту керек. Ал қасқыр ол кезде қояндарды ұстап алуға әрекет жасайды. Ұсталғандары ойыннан шығып, екінші шетке барып тұрады. Ойынның соңында ұсталмай қалған екі ойыншы жеңіске жеткен болып саналады. Келесі жолы ойынды солар бастайды.

Қояндар белгіден соң бірден қос аяқтап секіре бастайды. Жырадан секірмеген ойыншы жеңілген болып есептеліп, ойыннан шығып қалады. Жыраның ортасына түскен ойыншы да жеңілген болып саналады. Жырадан секіргеннен кейін ойыншылар алаңның екінші шетіне жүгіріп жетуі керек.

Ойыншылар қояндар сияқты қолдарын кеуде тұсына ұстап, қос аяқтап секіруін қадағалау қажет. 2-3 метрге секіре алмайтын балалар үшін жыраның бір шетін жіңішкеуе етіп жасау керек. Ойыншылар алаңның аяғына дейін

жарыса жүгіруі үшін соңында қалған қоян да ұсталған болып саналады деп алдын ала ескертіп қою қажет.

Білектесу – бұл ойынды бір столдың шетіне қарама-қарсы отырған екі бала оң қолдарының шынтағын столға тіреп қояды да, бірінің қолын бірі алақандастыра мықтап ұстайды. Сол жақтағы қолдарын әркім өзінің оң жақ қолтығына тығып алады. Осылай ұстасып алған екі палуан ойын бастаушы команда берісімен шынтақтарын сол орнынан қозғамай, қарсысындағы палуанның тіреулі қолын шалқасынан түсіруге (жатқызуға) ұмтылады. Білегі тайып жантайған палуан жеңіледі. Бұл білек күшінің жетілуіне көмектеседі.

Қойшылар мен қозылар – бұл ойында ойыншылар бірі - қойшылар, екіншісі қозылар тобы болып екіге бөлінеді. Диаметрі 8-10 м шеңбер сызылады. Қозылар тобындағы ойыншылар сол шеңбер ішінде болуы тиіс. Шеңберге бір қойшы кіреді де, қозыларды ұстай бастайды. Уақыты өткен соң, келесі қойшы кіреді. Барлық қойшы шеңберге кіріп болған соң, қойшылар тобы мен қозылар тобы орындарын ауыстырады. Ойын соңында қозыларды қай қойшы көп ұстаса, сол жеңімпаз атанады.

Қуғыншы – бұл ойында балалар шұғыл берілген тапсырманы (бұйрықты) кешіктірмей орындауға үйренеді. Қауіптен жүрексінбей, батыл жедел қимыл-әрекет жасауға жаттығады. Кілт бұрылып, шапшаң бар күшін сала жүгірудің тәсілдерін жетілдіреді. Ойыншылар араларынан санамақ арқылы 4-5 қуғыншы сайлайды. Олардың қарларына қызыл не басқа түсті мата (лента) байлайды.

Қалған балалар қуғыншыны ортаға алып, қол ұстасып әр жерде шеңбер жасап тұрады. Олар тұрған алаңның шетінен 20-30 м жерде мәре сызығы жүргізіледі. Басқарушының белгісі бойынша шеңбердегі балалар шеңбер бойымен жүре бастайды. Ал ортада тұрған қуғыншылар бірігіп:

-Мен сүзеген текемін, Сені сүзіп кетемін, - деп дауыстайды. Шеңбердегілер оны жалғастыра:

- Делі де ол бақылдап, Келіп қалды жақындап, - деп айтып болысымен қолдарын жібере сала, мәре сызығына қарай жүгіре жөнеледі. Ортада тұрған қуғыншылар оларды сызыққа жеткізбей ұстап алулары керек. Келесі жолы ұсталмаған балалардан қуғыншылар сайланып, ойынды әрі қарай жалғастырады. Ойын осылай шеңбердегі барлық ойыншы қуғыншы болып шыққанша созылып, соңында, ең жүйрік балалар мен қуғыншылардың аты аталады.

Шеңберде тұрғандар өлеңді бір уақытта аяқтаулары керек. Ойыншылар қуғыншыдан алысырақ тұруы үшін шеңберде балалардың көбірек болғаны жөн. Барлық шеңбердегі ойыншылардың саны бірдей болады. Өлең айтылып біткен соң, балалар ұстасқан қолдарын жібергеннен кейін ғана қуғыншының балаларды ұстауына болады.

Қуғыншылар ортада босқа тұрмай, өлеңнің мазмұнына қарай жаттығулар орындап (егер мүмкін болса) тұрса, басқалардың қашып құтылуына жақсы жағдай туады.

Басқарушы өзінің көмекшілерімен бірге ойын ережелерін ойыншылардың дұрыс сақтауын қадағалап отырады.

Ала күшік - бұл ежелгі халық ойындарының бірі. Ойын жазық аlanda, мектеп ауласында жүргізіледі. Ойыншылар келісіп, араларынан біреуін ала күшік деп атайды. Қалғандары ала күшіктің назарын өзіне аударуға тырысады. Ал ала күшік ойнаушылардың бірін қолға түсіруге тиіс.

Қолға түскен ойыншы ала күшік болады да, алдыңғы ала күшік болған ойыншы енді қалғандарының қатарына қосылады. Ойын осылай жалғаса береді. Ойын балаларды таза ауада демалуға, жүгіруге, тез шешім қабылдай білуге, сергектікке үйретеді.

Алтын балық – бұл ойында балалар өздерінің оқып-білгендерін іс жүзінде пайдалануға, өздерінің шамаларын байқауға дағдыланады. Балалардың есте сақтау қабілетін жетілдіруге жағдай туады, олардың шығармашылық қиялдауы кеңейе түседі. Ойын алаңының (теңіздің) ені 5-6 м, ұзындығы 20-22 м. "Теңіздің" бір шетіне "балықшының" "қорабы" сызылады. Басқарушы ойыншылардың арасынан өзіне бір көмекші таңдап алады. Көмекші "теңіздің" бір жағында, ал мұғалім - "балықшы" қолына құм салынған қалташа байланған ұзындығы 5-6 м жіп бір шетінен ұстап, "теңіздің" екінші жағында жүреді.

Балалар - "балықтар" теңіздің ортасында "малтып" жүреді. Басқарушы кенеттен "ұста" деп, көмекшісіне жіптің бір шетін лақтырады. Сол кезде жіптің бір жағындағы "балықтар" ұсталған болып есептеледі. Олар балықтарды қаумалаған күйі балықшының "қорабына" апарып "салып" қояды.

Балықшының "Балықтар, малти беріңдер!" деген белгісі бойынша ойыншылар ойынды әрі қарай жалғастыра береді. Ойын осылай екі рет ойналған соң үшінші ретте ұсталған балықтардың арасынан балықшы "алтын балықты" таңдап алып, өзіне көмекші етіп белгілейді.

Балықтар "ұста" деген белгіні күтіп, балықшының қимылын аңдиды. Балықшы мен оның көмекшісіне "теңізге" кіруге болмайды. Ұсталған балықтар "аудан" шықпауы тиіс. Балықшы балықтарды қолымен ұстауына болмайды. Ойыншылардың қимыл-қозғалыстары шамалары келгенше балықтың қимылына ұқсас келуін қадағалап отырған жөн.

Қуғыншыдан құтқару – бұл ойын барысында ойыншылар жүгіру жаттығуларын орындау тәсілдерін жетілдіреді. Аз қимыл-қозғалысын өзгелермен үйлестіруге үйренеді. Шап-шаң, епті қимылдауға жаттығады. Қауіптен қорықпай, қиыншылыққа қарсы тұруға дағдыланады.

Алаңда үлкен шеңбер немесе төртбұрыш сызылып, ойнайтын жер алдын ала дайындалады. Ойыншылардың арасынан санамақ арқылы бір "қуғыншы" сайланады. Ойынды алаңнан шықпай, соның ішінде жүріп ойнайды.

Басқарушының "Қуғыншы табылды!" деген белгісінен кейін сайланған бала қолын жоғары көтеріп: "Мен қуғыншы!" - деп айқайлайды да, балаларды қуа жөнеледі. Қуғыншының қолы тиген ойыншы қолын жоғары көтеріп, өзі қуғыншы болғанын білдіреді де, ойынды әрі қарай жалғастыра береді.

Бірақ ойыншылар қуғыншыдан бірін-бірі құтқаруларына болады. Ол үшін: қашып келе жатқан ойыншы мен қуғыншы екеуінің арасынан кесіп жүгіріп өтсе; қашып келе жатқан ойыншыға қол тигізсе; қашып келе жатқан ойыншымен қол алысса, онда қуғыншы сол ойыншыны қуады.

Қуғыншы қолын көтеріп: "Мен қуғыншы" деп ескерткеннен кейін ғана басқаларды ұстауына болады. Ойын алаңынан шығып кеткен ойыншы ойыннан шығады.

Бұл ойынды ұйымдастыру үшін алаңды дұрыс таңдаған жөн. Ойын-шылар жүгірген кезде бір-біріне немесе басқа заттарға соғылып қалмауын қадағалау керек. Ойын қызықты өтуі үшін ойынның мазмұнына әр түрлі қосымша тапсырмалар енгізуге болады. Бір ойында бір қуғыншы ғана емес, бірнеше қуғыншы сайлауға болады.

Көтеріспек - бұл ойын ойнаушылардың екеуі өзара келісіп, біреуі сақасын алысырақ иіреді де, екіншісі сол орнынан тұрып иірілген сақаға өз сақасын дәлдеп тигізуге тырысады. Атқанда қарсыласының сақасына тигізсе, онда қарсыласы оны осы екі аралыққа көтеріп апарды. Ол сол жерде сақасын қайта иіреді. Ал қарсыласының сақасына тигізе алмаса, қарсыласы өз сақасын алып, сол орыннан бірінші ойыншының сақасын көздейді.

Егер тигізсе, өз сақасына дейін оны қарсыласы аркалап апарды. Тигізе алмаса, қарсыласы атады. Сөйтіп, бірінші сақасын бірі атып, ойынды жалғастыра береді. Секіру жаттығулары бала аяқтарының бұлшық еттерін іш, арқа бұлшық еттерінің жетілуіне ықпал етеді. Қимыл қозғалыс әдістерін көбейтіп, қимыл сапаларының үйлесімділігі артады. Бала өз күшіне сенуге үйренеді.

Тас қала – бұл ойынға қатынасушыларға шек қойылмайды. Олар тегіс жерді таңдап алып, шеңбер сызады да, дәл ортасына асықтарды бірінші үстіне бірін пирамида етіп жияды. Сонан соң асық тігілген жерден ойынға қатынасушылардың жас ерекшелігіне орай көн белгіленеді. Оның қашықтығы 7-8 метрден кем болмайды.

Ойынды бірінші болып бастайтын ойыншыны анықтау үшін сақаларын иіреді. Кімнің сақасы бұрын алшы түссе, ойынды сол бастап, қалғандары да осы тәртіппен өз кезектерін алады.

Алшы - бірінші, тәйке - екінші, бүге - үшінші, шіге - төртінші. Егер ойыншының асығы омба түссе, онда ол алшыдан жоғары болып есептеледі де, бірінші орынды сол алады. Егер де екі не үш адамның асығы бірдей не алшы, не бүк, не шік, не тәйке түссе, онда сақалар қайта иіріледі.

Атушы Тас қалаға сақасын дәл тигізіп, бір асықты шеңберден шығарса, ойынды жалғастырып, сақасы түскен жерден қайта атады. Шеңберден атып шығарған асықтарын ала береді. Егер бірінші атушы тигізе алмаса, онда екінші ойыншы атады.

Егер атқан ойыншы Тас қаланы бұзып, бірақ асықты шеңберден шығара алмаса, онда айыбын қосып, Тас қаланы қайта тұрғызады. Егер атушы Тас қаланы бұзып, бір асықты шеңберден шығарса, онда қалған асықтарды шеңберден шығара алмағанға дейін ата береді. Қалған ойыншылар бұзылған Тас қаланың бытырап жатқан қалдықтарын атып алады. Кенде жатқан асықтар түгелдей біткен соң, ойын қайта басталады.

Үйірмекіл – бұл ойынды 12 жастан жоғары бірыңғай ер балалар уақыт өткізу үшін үйде отырып ойнайды. Күндіз-түн, қысы-жазы ойын ойнау үшін

бәрібір. Ойнаушыларға керекті құрал - асық. Әрбір ойыншыда (асығының аз-көбіне қарай) 15-20-дан асық болуға тиіс. Себебі, асықтары көп болса, көп ойнайды, аз болса, 2-3 рет ойнап ұтылып, қарап отырады. Ойнаушылар ішінде қарап отыру, ұтылып қалу ойыншы үшін қорлық болады.

Ойнаушылар дөңгелене отырып, сырмақ болса, сырмаққа, болмаса тулаққа немесе жерге бір-бір асықты иіреді де, кімнің асығы алшы түссе, сол адам барлық асықты жинап алып соғады. Егер де алшы болмай, тәйке түссе, асығы тәйке түсуші бар асықты жинап алып соғады. Барлық асықты соққанда, сол асықтың ішінен алшы, шік-жотасы жерге қарап, жер бауырлай жатады, тәйке түскен асықтарды қайта соғып, алшы, шік түскенін алып, түспесе, он жақта отырған адамға береді.

Екінші соғушы да алшы, шіге түскенін алып, алшы, шік түспесе, оң жақтағы 3-балаға отырған балаға береді. Үшінші адам соққанда асық түгелімен алшы, шік түссе тегіс алады. Түспесе, оң жағындағы 4-адамға береді. Төртінші адам соққанда алшы, шік түссе тегіс алып, бірінші ойынды аяқтайды.

Екінші рет жоғарыдағыша әр бала өз асығын иіріп тастап, қайсысыныңкі алшы түссе, немесе тәйке түссе, сол адам алып соғады да, әдеттегіше жағалата береді. Егерде алғашқы адам соққанда барлық асық тәйке, бүксіз, тегісімен алшы, шік түссе, сол бірінші соғушы тегіс жинап алады да, ойын қайтадан иірілуден басталып, қай кісінің асығы алшы немесе тәйке түссе, сол адамнан бастап соғылып жағалай береді.

Асықты жағалата соққанда ешкімге де алшы, шік түспей, ылғи тәйке мен бүктүссе, асық неше қайтара болса да жағалата соғыла береді. Бірақ көптеген ойнаушылар сол асықтың ішінен бір асықты алшы, бір асықты шік түсірудің әдісін тауып, соғып алады. Кейде соққан кезде алшы, шік түсірген асықтан басқа асықтар тәйке, бүк түсіп кетуі көп болады.

Ондай жағдайда соғушы алшы, шіктүскен екі асықты ғана алып қалып, енді екінші рет соққанда тағы да бір асықты алшы түсіре соғады, ал басқа асықтар тәйке мен бүксіз жаппай түгелдей шік түсіп те қалады. Ондай ретте соғушы бір асықты алады.

Үйірмекіл ойынында асықты әдісін тауып соғушы бала басқаларын ұтып алады. Ұтылып қалушылар шыдап отыра алмай, ұтқызған, асығын қайта ұтып аламын деп, үйінен тағы асық әкеліп ойнап, барлық асығын ұтқызып шыға береді. Әдісін тапқан бала ұтып ала береді. Асықты көп ұтқан бала қуанып, ұтылғандары ренжіп үйлеріне қайтады. Асық ойыны жастардың уақытын дұрыс өткізуге, сонымен бірге мергендікке тәрбиелейді.

Бестас – бұл ойында 5 адам топ құрап ойнайды. Ойынға қойдың құмалағынан үлкендеу 5 домалақ тас пайдаланылады. Ойнаушылар, ең алдымен кім кімнен кейін ойнайтынын өздері анықтайды. Ол үшін ойыншылар кезекпен бес тасты тобымен жоғары лақтырып, қолдың сыртымен тосып алады да, тағы да лақтырып, алақанмен қаршып ұстайды.

Қаршып ұстау дегеніміз - тасты қолды еңкейте жоғарыдан төмен қуып барып ұстау. Лақтырылған бес тасты қолдың сыртымен тосып алу және

қаршып ұстау кезінде бірнеше тас жерге түсіп кетуі де мүмкін. Кім көп тас қаршып алса, сол бірінші ойнау кезегіне ие болады.

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

Тастарды қаршып алу кезінде басқа тастарға тиіп кетуге болмайды және қақпа тасты түсіріп алмау керек. Ойыншы ойынның шартын бұзғанға дейін ойнай береді. Тек ойынның шарты бұзылған жағдайда ғана келесі ойыншы кезек алады. Ал келесі кезек келгенде ойнаушылардың қай-қайсысы болмасын, ойынды өзінің бұрынғы тоқтаған жерінен жалғастырады.

Ойында төмендегідей ойын әрекеттері орындалады:

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

2). Екілік - тастарды жерге иіріп тастап, жердегі төрт тасты екі-екіден қағып алады.

3). Үштік - үш тасты бірге, бір тасты жеке қағып алады.

4). Төрттік - мұнда алақандағы бес тастың ішінен қақпа тасты жоғары лақтырып, ол қайта түскенше төрт тасты жерге қойып үлгереді де, тағы лақтырып, жердегі тастың төртеуін де қағып алады.

5). Жалақ - ойында үш немесе бес жалақ болады. Қақпа тасты жоғары биіктете лақтырып жіберіп, сұқ саусақпен жерді үш немесе бес рет "жалатып" үлгеру керек. Үш рет жалау немесе бес рет жалау ойыншылардың өзара келісулері бойынша белгіленеді.

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

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

8). Арттан тастау - ойынның бұл түрінде жерден бірінші тасты қағып алған соң, екінші тасты қағып алу үстінде бірінші тасты қолдың артынан жерге тастау керек. Үшінші тасты қағып алу үстінде екінші тас тасталады. Бәрін тастап болған соң жерден тастарды бір ретте тұтас жинап қағып алу керек.

9). Үндемес - бестас ойынының бұл түрінің 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, ол сол арада ойынды тоқтатуға тиіс болады.

10). Сарт-сұрт - ойынның бұл түрінде бірліктегі сияқты әрбір тас бір-бірлеп қағып алынады. Бірақ қақпа тас пен жерден алынған тастың бір-біріне соғылғаны құлаққа естілуі керек.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Ж.Л. Садықова, М.Ш. Тұяқбаева, Е.Қ. Уанбаев. Дене тәрбиесі және спорттың ілімі мен әдістемесі. - Алматы: Санат, 2012 ж. 83 бет.
2. Уанбаев Е.К. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: Санат, 2000.
3. Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі. - Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2006. – 270 б.
4. Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау, бақылау және есепке алу. - Өскемен: БАЙ баспасы, 2006. – 225 б.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС., 1980. – 255 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: 2002. – 478 с.
7. Холодов Ж.К. Кузнецов В.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М.: Академия. 2001. – 143 с.
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС., 1998
9. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004
10. Мамытов А. Теория спорта. – Бишкек: ЫГУ им. Тыныстанова, 2005. – 234 с.
25. Қасымбекова С.И., Телеугалиев Ю.Г., Тайжанов С. Программа по физической культуре для 5-11 классов – Алматы, 2000. – 47 с.
11. Республиканская учебная программа по физической культуре высших учебных заведений. – Алматы, 1998. – 40 с.
12. Республиканская учебная программа по физической культуре профессиональных технических учебных заведений. – Алматы, 1993. – 70 с.
13. Регламент о порядке организации учебно-тренировочного процесса в спортивных школах. – Астана, 2003.

Мазмұны

Кіріспе	3
Бірінші тарау.	
Бастауш, орта, жоғары сыныптарда дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі	4
1.1. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі	4
1.2. Орта сынып оқушыларының дене тәрбиесі	9
1.3. Жоғары сынып оқушыларының дене тәрбиесі	13
1.4. Дене шынықтыру пәнінде қолданылатын сабақ түрлері	16
Екінші тарау.	
Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағында өтетін спорт және ұлттық қозғалмалы ойындар	19
2.1 Баскетбол спорт ойыны	19
2.2 Волейбол спорт ойыны	28
2.3 Футбол спорт ойыны	39
2.4 Ұлттық ойындарды оқу және тәрбие үрдісінде пайдаланудың өзектілігі	40
2.5 Мектеп оқушыларына арналған ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарының негізі.	42

Джекенов П.С., Джылысбаев Д.Б.

**Жалпы білім беретін мектептерде
дене тәрбиесі сабағында өтетін
спорт және ұлттық қозғалмалы ойындар**

(Әдістемелік нұсқау)

Баспаға қол қойылған 6.06.2017ж.
Формат 60x84 Пішіні б.т. 3,2; Б.т. 3,5
Офсеттік қағаз
Дана 50 экз. Әріп «Times New Romans»

М.Х.Дуллати атындағы ТарМУ
«Тараз университеті» баспасы
0800012. Тараз қ. Толе би көш., 60 үй

Библиотека ТарГУ

178652



1 1 7 8 6 5 2 8

210~