

**Қазақстан Республикасы
білім және ғылым министрлігі**

**М.Х. Дулати атындағы
Тараз мемлекеттік университеті**

Ғ.А. Князбаев

**Студенттерге дене тәрбиесі
сабағында қимыл-қозғалыс арқылы
эстафета ойындарын дамыту**

Әдістемелік нұсқау

«Тараз университеті»
баспасы
Тараз, 2016

ӘОЖ 796.011.3.(072)
КБЖ 75.5. (5 каз) р30
К43

Князбаев Ғ.А.

Студенттерге дене тәрбиесі сабағында қимыл-қозғалыс арқылы эстафета ойындарын дамыту. Әдістемелік нұсқау. – Тараз: Тараз университеті, 2016. – 40 б.

Пікір жазғандар:

- Шевченко А.Н. – Тараз мемлекеттік педагогикалық институтының доценті, Жоғары дәрежелі ұлттық төреші баскетболдан;
Мінәрбеков І.Қ. – М.Х. Дулати атындағы ТарМУ-дың Сұңқар спортклуб төрағасы.

Бұл әдістемелік нұсқауды жоғарғы оқу орындарында, арнаулы және орта мектептерінде, өндірістік орындары дене тәрбиесі сабағында пайдалануға арналған.

КБЖ 75.5. (5 каз) р30

Әдістемелік нұсқау мұнай газ және механика факультетінің ғылыми-әдістемелік жиналысында қаралып шығаруға ұсынылсын.
Хаттамa № 4 « 29 » 03 2016 ж

© Ғ.А. Князбаев, 2016
© М.Х. Дулати атындағы ТарМУ, 2016

КІРІСПЕ

Дене шынықтыру тәрбиесі – келешек ұрпақ тәрбиесінің ажырамас бөлігін құрайды. Ол өнегелі, ақыл-ой, эстетика тәрбиесі мен жүзеге асырылады.

Жоғары оқу орнындағы дене шынықтыру тәрбиесінің негізгі міндеттері, студенттердің денсаулығын нығайту, дұрыс дамуына көмек беру, тіршілікке қажетті қимылдатқыш дағдыларын үйрету, жігерлік, адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу.

Жан-жақты дене шынықтыру тәрбиесінің әсерлі шараларының бірі қимыл ойындары. Бұл ойын сан түрлі қимылдардан құралғандықтан қимыл ойындары деп аталады. Мұнда ойыншылар әрекеттерінің түрлері және мақсаты, берілген ойынның сюжетіне байланысты анықталады.

Қимыл ойындарына өз бетінше шығармашылық қимылдатқыш әрекеттер эн.

Қимыл ойындарының шарттары бойынша, ойыншылар саны әр-түрлі болуы мүмкін, сондай-ақ ойыншылардан арнайы дайындық талап етілмейді. Қимыл ойындарының атаулары әр жерде әр-қалай болып келеді.

Көрнекті чеш педагогы Ян Амос (1592-1670) «дененің қимылың, шаттықты, тәртіпті ережелерді сақтауды, жеңіске ерлікпен жетуді», ойынның әшекейі деп санаған.

Ал, Е. А. Покровскийдің (1838-1895) қимыл ойындарын практикалық өмірге дайындау білімінің ерекше саласы ретінде арнайы үйрену қажеттілігі туралы айтылған ақылы қазіргі заманға сай болып табылады.

Қазіргі таңда П.Ф.Лесгафтың қимыл ойындарына байланысты негізгі талаптары өз мағынасын жоғалтпаған:

1. Әр ойынның өтілуінің алдына белгілі міндет қою.
2. Ойын қатысушылардың жасына, күшіне, қабілеттеріне сай болуы керек.
3. Ойыншылардың жақсы сезімдерін, шығармашылық ынталарын, өз бетінше әрекеттерін көрсетуін қамтамасыз ету.
4. Ойындарды ұйымдастыруда жүйелілікті сақтау.

Білімгер жастарға қимыл ойындары демалудың маңызды болуына көмектеседі, дене шынықтыруымен шұғылданатын

білімгердің дене күштерін нығайтады. Педагогикалық тұрғыда қолдануда олар, білімгерлердің жігерлі қимылдатқыш белсенділігін көрсетуге спорт оқуларына қызығушылығын тудыру көмектеседі.

Дене шынықтыру сабақтарында кейбір қимыл ойындарының қолдануы бағдарламада қосымша жаттығулар ретінде көрсетілген, олар: жеңіл атлетикадан, волейболдан, баскетболдан тұрады.

Спорттық секциялардың сабақтарында қимыл ойындарына жаттығу процесінде қосылады. Жаттығуға қосылған ойындардың шамамен алынған тізгіні: қарсы жақпен тікелей шектесу, топтық ойындары, жүгірі эстафетасы және қосымша тапсырмаларды орындай... эстафетасы, жарыстыру ойындары, қарапайым ойындар.

Дене тәрбиесі қандай пән?

Балалар, кез келген адам бұл сұрақты өзіне-өзі қоя бермейді. Сендерде де мынадай қалыптасқан дағды бар: мектеп стадионында жүгіресіңдер, секіресіңдер, спортзалда гимнастикамен айналысасыңдар, баскетбол, волейбол ойнайсыңдар және т.б. Көпшіліктерің дене тәрбиесі пәні деген осы деп ойлайсыңдар.

Қазір сендерге 11-сыныпты, яғни мектепті бітіргенше, дәлірек айтқанда, кәмелеттік жасқа толған ересек адамдардың қатарына қосылғанша әлі бірталай жыл бар болып көрінуі мүмкін. Біраз уақыттың соншама тез өтетінін де байқап жүрген боларсыңдар. Әсіресе, мектепте жүрген күндерің өте тез өтеді. Сондықтан әрбір пайдалы нәрсені өз кезінде бойға сіңіріп отыру керек. Сол пайдалы нәрселердің бірі – дене тәрбиесі пәнінің мәнін жете ұғыну. Қолдарыңда оқулық, қастарыңда мұғалім, ересек достарың мен ата-аналарыңның қамқорлығы бар болып тұрған кезде, ең алдымен, әрбір мектеп пәнінің мән-мағынасын, алдына қойған мақсат-міндетін, білім берудегі рөлін жете біліп алу керек. Сонда ғана алатын білімдерің жүйелі, сапалы болады. Мәселен, жас шамаларың ұлғайып, белгілі бір мамандық иесі болған кездеріңде еңбектерің жемісті болуы үшін, денсаулықтарың мықты, саналарың сергек, ойларың ұшқыр болуы қажет. Міне, осы

бағытта дене тәрбиесі пәні көп пайдасын тигізеді, яғни сендерді салауатты болашаққа дайындайды.

«Дене тәрбиесі» деген сөз «дене мәдениеті» деген ұғымды білдіреді. Бұл өз дененің жақсы өсіп-жетілуіне мәдениетті түрде қарай біл, денең дұрыс өсіп-жетілсе, ол ойлаған арман-тілектеріңнің орындалуына да көп көмегін тигізеді деп сену керек.

Адам – табиғаттың бір бөлшегі және ол табиғаттың өзі секілді өте күрделі құбылыс. Ендеше, адам шын мәнісіндегі адам болып шығуы үшін оның рухани мәдениеті мен дене тәрбиесі мәдениеті, яғни оның барлық адамдық қасиеттері өзара үйлесіп, бір тұтастыққа жүйелі түрде дамуы қажет болады. Сонда ғана адам мәдениетті адам болып шығады.

Мәдениетті адам көп ізденетін, көп білетін, өз ісінің шебері болады. Сонымен бірге мәдениетті адам өз білімі мен қабілетін орнымен пайдалана біледі. Күнделікті өмірде, жұмыста, үйде үнемі сыпайы болып, балалармен инабатты қарым-қатынас жасайды. Өз еліне пайдасын тигізуге әрқашан дайын болып тұрады. Ол үшін оның дені сау, күшті, төзімді болуға тиіс.

Мәдениетті адам еңбектің қадірін де жақсы біледі және оның еңбегі де жемісті болады. Ал дене тәрбиесі – дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану адамның күшін молайтуға, жігерлі болып өсуіне, терең білім алуына септігін тигізеді.

Мәдениетті адам дұрыс демалуға да уақыт табады. Жұмыстан бос кездерінде өзіне қажетті дене шынықтыру жаттығуларын орындап, ерік-жігерін шындай түседі, жүректің қалыпты жұмыс істеуіне жағдай жасайды, күш-қуатын толықтырады. Бір ескере кететін жайт – адамның өз бойында танымдық, рухани және дене тәрбиесі мәдениеттері дұрыс үндестік табу үшін оның бойында саналы өмір сүруге деген құштарлық, қызығушылық сезімі жоғары болуы керек. Өмірге қызығушылық адамды жақсылыққа бастайды.

Дене тәрбиесі пән, ең алдымен, дене шынықтыру жаттығуларының пайдасы және осымен айналысудың тиімді жолдары туралы білім береді. Сонымен бірге адамның өмірге деген құштарлығын да арттырады. Мәселен, дене жаттығуларымен жүйелі түрде шұғылдану адамды сергек етіп, өмірге, жақсылыққа деген қызығушылығын оятады.

7-сыныпты бітіргенді әрбір пән бойынша алған білімдерің, яғни оның көрсеткіші болып табылатын бағаларың сендердің қандай дәрежеге жеткендеріңді көрсетеді. Табельде басқа пәндермен қатар дене тәрбиесіне де «өте жақсы» деген баға қойылған болса, бұл – сендердің мәдениетті адам болып өсіп келе жатқандарыңның бір көрінісі.

Дене тәрбиесі сабағы не береді?

Дене тәрбиесі сабақтарында сендер денені шынықтыруға қажетті аса маңызды деген білімдерді игеретін боласындар. Өздеріңнің жас шамаларыңның мүмкіндігіне қарай өз қабілеттеріңді одан әрі дамыта түсесіңдер. Сабақ барысында мұғалім арқылы берілетін теориялық білім мен жаттығу тапсырмалары сендердің жас шамаларың мен білім қорларына сәйкес ұсынылады. Бір мұқият ескеретін нәрсе – сабақ барысында өздеріңе өткен жылдардан таныс дене шынықтыру жаттығулары мен тапсырмалар және қимыл-қозғалыс ойындары кездесетін болады. Алайда, бұл жаттығулар мен тапсырмалар бұрынғысынша болғанымен, оларды орындауға қойылатын талаптар мүлде жаңа, күрделі, «қатал» болып келеді. Дәлірек айтқанда, сол жаттығуларды орындау тәсілдері қиындатыла түседі. Сондықтан, 7-сыныпта «норматив», «тестік тапсырмалар», «даярлық денгейі» деген сөздер жиі қайталанатын болады.

Бұл сөздердің мән-мағынасын да тез түсініп кетесіздер. Өйткені онда сендердің дене тәрбиесіндегі кез-келген жетістіктерің бағаланады. Бағалау белгілі бір өлшемдер, ережелер, дербес сынақ жүргізу жолдары арқылы іске асырылады. Бұл сынақтар немесе тест жүргізу шаралары басқа сабақтарға қарағанда анағұрлым жиірек өткізіледі. Мәселен, сынақ тек тоқсан аяқталатын тұста ғана емес, әрбір айдың соңында да өткізіле береді. Бұл – сендер спорттың белгілі бір түрін қаншалықты игере алғандарыңды анықтау үшін істелетін шара. Осы сынақ түрлері, сонымен бірге сендердің тамаша жетістіктерің мен оқшылықтарыңды күні бұрын анықтап, тоқсанның аяғына дейін әлгі кемшіліктеріңді түзету үшін де қажет. Мәселен, сендер «Жеңіл атлетика» бөлімінің, яғни ондағы тиісті тапсырмалар мен жаттығуларды оқып үйреніп жатыр екенсіңдер дейік. Бірақ, бұл

бөлімде қосымша игеруді қажет ететін өмірлік маңызы бар жаттығулар да кездеседі. Сондықтан мұғалім сендердің жетістіктеріңді жалпы түрде айқындайтын әр түрлі қашықтыққа жүгіруден, секіруден және т.б. көрсеткен нәтижелеріңді ескеріп, мәліметтерді журналға тұрақты түрде енгізіп отыруға тиіс болады. Бұл сынақ пен тест жүргізудің қорытындылары болып есептеледі.

Кез келген сыныпта дене тәрбиесі сабағының талаптарын орындау үшін осы пән арқылы берілетін теориялық материалдарды жете меңгерген жөн. Сонан кейін берілген жаттығуларды орындауға, әр түрлі нормативтерді тапсыруға әзірлену керек.

Кез келген сыныпта жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы тебу, жүзу нормативтерін орындап шығудың маңызы өте зор. Алайда оқушылар Қазақстанның қай аймағына тұруына байланысты бұл аталған спорт түрлерін нормативтері не қиындатылуы немесе жеңілдетілуі мүмкін. Мәселен, қысы ерте түсіп, қары қалын жауатын жердің оқушылары күзге қарай жеңіл атлетика немесе ойындар бойынша меңгеруге тиісті білімдерді толық игере алмауы да ықтимал. Керісінше, қыс кеш түсетін оңтүстік аймақтарда жеңіл атлетика сабақтарына көп көңіл бөлініп, дала жарысы жиі өткізіледі. Демек, жаттығулардың осы түрлеріне қатысты нормативтік талаптар да барынша күрделене түседі.

7-сыныпта меңдер жүзуді толық үйреніп болуға тиіссіңдер. Әлі үйренбеген болсаңдар, бұл іске шұғыл кірісу керек. Өйткені, 9-сыныпта Президенттік тест бойынша өтетін жарысқа міндетті түрде қатысатын боласыңдар. Сол себепті мектепте «Жүзу білмегіңдерге арналған он сабақ» дейтін сабақтар ұйымдастырылған кезде, оған міндетті түрде қатысып, жүзуді үйреніп алуға қажет.

Дене тәрбиесі сабақтарыңда алған білімдерің мен машықтарын өз беттеріңмен жаттығулар орындау барысында да пайдасын тигізеді. Өйткені жыл өткен сайын ондай жаттығулардың басым көпшілігі күрделене түседі. «Жүзу білмегіңдерге арналған он сабақтың» әрқайсысына 30-40 минуттан ғана бөлінсе де, осы мерзім ішінде тестің жүзуге қойылатын талаптарын орындай білуге тырысқан жөн.

Дене жаттығуларының түрлері өте көп және олармен айналысқанда біреуіне аз уақыт кетсе, екіншісіне көп уақыт

жұмсайға тура келеді. Сондай-ақ біреуі уақытты көп қажет етсе, екіншісі күштілікті қажет етеді. Мәселен, күшті боламын деп турникке тартылуды үйреніп, гантельмен жаттыға бастадыңдар дейік. Мұндай жағдайда, әрине, футбол немесе баскетболдағыдай 25-30 минут бойы олармен үздіксіз айналысу қиынға соғады. Сондықтан кейбір едәуір күш жұмсауды қажет ететін жаттығулар оқтын-оқтын үзіліс жасап, демалып алуды керек етеді.

Денені шынықтыратын жекелеген жаттығулар спорттық жаттығулар орындауға дайындық жасау қызметін де атқарады. Ерінбей-жалықпай, жігерлі түрде жаттыққан бала мектеп спорт секцияларында немесе спорттық мектептерде жақсы нәтижелерге қол жеткізбей қоймайды. Ал спорттың нақты бір түрімен айналыспаған оқушы жиі өткізіліп тұратын мектеп жарыстарында өз сыныптастарының соңында қалады.

Дене шынықтыру жаттығуларымен өздігінен айналысу мектеп жарыстарында ойдағыдай нәтиже көрсетуге игі ықпалын тигізеді. Мәселен, мектептегі «Былғары доп», «Алтын шайба» және т.б. атты жарыс түрлері әрбір оқушы дене шынықтыру жаттығуларын үздіксіз орындап, өзін ұдайы шынықтырып, жетілдіріп отыруын қажет етеді. Дене тәрбиесі сабақтары оқушыларға белгілі бір пайдасын тигізуі үшін балалар өздері ерінбей оқып үйреніп, тұрақты жаттығуды әдетке айналдыру қажет. Қолдарындағы оқулықта қамтылған материалдар осы тұрғыда көп көмегін тигізеді. Одан кейінгі бағыт сілтейтін ақылшыралық мұғалім, ата-ана және жанашыр ересектер екенін есте сақтандар.

Дене тәрбиесі және спорт

Әрбір жасөспірім дене тәрбиесі деңгейін арттыра отырып, жан-жақты дамыған адам болып қалыптасуға тырысады. Ол үшін, ең алдымен, жақсы оқу керек. Соған соң денені шынықтырып, өмірде кездесетін түрлі қиындықтарды жеңе білуге дайын болу қажет. Жан-жақты дамыған адам дегеніміздің өзі – дені сау, кез келген еңбек түрін істей алуға қабілетті адам. Оның үстіне ондай адамның дене бітімі сымбатты, ақыл-ойы жоғары болуға тиіс.

Мектеп жасындағы балалар болашақта жан-жақты дамыған адам болып өсуі үшін спортпен жүйелі түрде айналысуды дағдыға

айналдыруы керек. Дене тәрбиесінің ең басты артықшылығы – ол кимыл-қозғалыс дағдыларының жақсаруына ықпал етеді. Жалпы адам туралы, оның табиғи қабілеттері мен мүмкіндіктері туралы білімдермен қаруландырады және үлкен спортқа бастайды.

Оқушы мектеп спортзалының табалдырығын алғаш аттаған сәттен бастап дене тәрбиесімен тұрақты айналыса бастайды. Дәл осы арада үлкен спортқа ден қойып, армандайды және сол жолда тер төгіп еңбектенуге қадам басады. Тіпті, спортшы-чемпиондардың үштен бір бөлігін оқушылар құрайтыны белгілі. Әсіресе, спорттық гимнастика, акробатика, жүзу, суға секіру сияқты спорт түрлерінде оқушылардың үлесі едәуір басым. Сондай-ақ еліміздегі жасөспірімдердің футбол, күрес құрама командалары негізінен мектептерден іріктеліп, жасақталған.

Біздің мемлекетіміз балалардың дені сау да білімді болып өсуі үшін бар мүмкіндіктерді жасау үстінде. Сонымен бірге балалар мен жасөспірімдер спортын дамытуға үлкен қамқорлық көрсетуде. Спорт мектептері мен клубтарының жұмыстарын қайта жандандыруда. Жастарды спорттық олимпиадаға даярлау ісі де жақсарып келеді.

Қазақстан Республикасы - әлемдік спорт жетістіктерімен әйгілі болған ел. Тәуелсіз еліміздің спорты жоғары қарқынмен дамып келеді. Кеңестер Одағы кезеңінде де республикамыздың спортшылары тамаша жетістіктерге жетті.

Біздің спортшыларымыз еуропалық және әлем рекордтарын да жаңартуда. Қазіргі кезде Қазақстан Азия континенті елдеріндегі жарыстарда спорттың кейбір түрлерінен алдыңғы орындарға ие болып жүр. Қазақстанның көптеген спортшы-атлеттері әлем спортының нағыз майталмандарына айналды.

Әлемнің күштілері. Өз дербестігін алған біздің мемлекетіміз спортты дамытуға айтарлықтай табыстарға қол жеткізді. Қазақстан Халықаралық Олимпиада комитетінің мүшесі болды. Қазақстан спортшыларының ірі халықаралық жарыстарда күш сынаса бастағанына небәрі он-он бір жыл өтсе де, республика командалары спорттың көптеген маңызды түрлерінен жүлделі орындарға ие болып келеді. Қазақстан спорт мектептерінің кейбір атлет түлектері әлемдік ірі табыстарға қол жеткізуде.

Қазақстан спортшылары өткен жылдар ішінде барлық әлемдік біріншіліктерде, сондай-ақ қысқы және жазғы Олимпиада ойындарына қатысып, өте жоғары нәтижелер көрсетті.

Қазақстанның көптеген атлеттері әлемдік спорт тарихына енді. Балуандар Әбілсейіт Айханов, Жақсылық Үшкемпіров, боксшылар Әбдісалан Нұрмаханов, Серік Қонақбаев, Бекзат Саттарханов, Ермахан Ибрайымов, шаңғышы Владимир Смирнов, штангышы Анатолий Храпатый, гимнаст Нелли Ким сияқты спортшыларымызға Олимпиада ойындары, әлем чемпионаттары кезінде, сондай-ақ аса ірі халықаралық жарыстарда ел мәртебесін биіктеге түсті.

Дене тәрбиесі мен дене гигиенасы

Дене тәрбиесі – бұл, ең алдымен, тән тазалығы. Оны медицинада «гигиена», «гигиенаны сақтау» деп атайды. «Дене гигиенасы», «өз дененді күту» деген сөздер спортпен немесе дене шынықтыру жаттығуларымен айналысатындардың ғана айтатын сөздері емес. Оларды барлық адам да пайдаланып, мәнін жете білуі керек. Кішкентай кездерінде «қолыңды жуу», «тісінді тазала», «шашыңды тара» деп ата-аналарың талай айтып және орындатып үйреткені сияқты, *теріге күтім жасаудың да үлкен мәні бар*. Өйткені тері адам денесінің бүкіл сыртын жауып, организмді сырттан болатын зиянды әсерлерден қорғайды. Аптап ыстыққа да, азынаған аязда да дененің қалыпты температурасын сақтап тұрады. Ауадағы толып жатқан кеселді микробтарды денеге дарытпайды.

Тері қыртысында көптеген жүйке тарамдары болады. Олар суықты, ыстықты, ауруды, ауа тербелісін ажырата алады. Тері мен шаштың сақтау үшін оны сабындап жылы сумен жуып тұру керек және киімнің таза болуын қадағалап отыру қажет. Өйткені адамның беті-қолы, мойны, дененің басқа да ашық жерлері тез кірлейді. Ал кір дене ауруға оңай шалдығады.

Аяқ-қолдың тырнағын өсірмей, уақыты алып жүру керек. Себебі, тырнақтың астына микробтар жиналады. Аяққа ұдайы күтім керек. Мәселен, дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысқанда, далада қимылды ойындар ойнаған кезде аяққа көп күш түседі. Күн сайын аяқты жуған кезде оны жай шайып қоймай, сабынмен ұқыптап жуу керек. Сонда ғана әр түрлі тері

ауруларынан сақтануға болады. Аяқтың терісі еркін «тыныс алу» үшін тым тар аяқ киім киюге болмайды және жиі-жиі аяқ киімді шешіп, аяқты желдетіп, тынықтырып алған жөн.

Ауыз қуысына да күнделікті күтім керек. Мысалы, ауру тіс көптеген кеселді қоздырады. Микробтар организмге бұзылған эмаль, тісте пайда болған саңыраулар арқылы өтеді. Танертен және ұйқыға жатар алдында тісті тіс пастасымен тазалап жуып, тамақтанған соң ауызды жылы сумен шайған дұрыс.

Судың пайдасы өте көп. Салқын сумен шайынған соң (душ қабылдаған соң) немесе денені сумен жуғаннан кейін құрғақ сүлгімен сүртінуге – баяғыдан қалыптасып, орныққан сауығу тәсілі. Бұл денеге салқын тиюден, тұмай сырқаттарынан сақтандырады.

Салқын су оны жиі қолданып тұрған кезде ғана пайдалы болмақ. Алайда мына бір шартты ескерген жөн: судың температурасын бірте-бірте азайта (салқындата) беру керек. Суық сумен жуынғанда, шайынғанда оның температурасы 32-34°-тан біртіндеп төмендете отырып, 18-20°-қа дейін жеткізу керек.

Осындай сауықтыру шарасын жүйелі түрде қолданған жағдайда дене 7-9 айдан соң нығайып, беки бастайды. Тек бұл уақыт аралығына күз бен қыстың, сондай-ақ ерте көктемнің барлық айы енуі тиіс.

Денені салқын суға үйрету – жақсы әдет. Пайдасы көп. Бірақ оны күн сайын қабылдау керек, салқын су астында кем дегенде 20-30 секунд тұру шарт. Судың температурасын бірте-бірте 16-18°-қа дейін жеткізу қажет.

Спорт киімдерінің тазалығына үлкен көңіл бөлген жөн. Іш киімдерді және шұлықтарды үнемі таза уұстау керек. Дене шынықтыру жаттығуларын орындаған соң спорт киімдері мен аяқ киімді шешіп, ұқыптап жинап қою керек. Аяқ киім мен спорттық жұмсақ аяқ киім бөлек-бөлек пакетке салынуға тиіс. Спортзалда және қыс кезінде далада жаттығуға арналған киім өте ыңғайлы, денеге шақ болуы керек.

Қозғалыс гигиенасын сақтау

Адамның миі әрқелді дене қозғалыстарының ойлы образын (саналы бейнесін) жасап, қалыптастыруға «нұсқау» беріп отырады. Сондықтан ол дұрыс әрі ыңғайлы отыруымызға, тік тұруымызға,

айқын көруімізге, жүкті дұрыс алып жүруімізге, терең тыныс алуымызға, жақсы жазып, оқуымызға, жалпы барлық әрекеттерімізге басшылық жасайды. Ол үшін денені мидың «басшылық нұсқауларын» бұлжытпай орындауға үйрету керек.

Өзінің орындаушылық қабілеті арқылы дене мидың ұсақ-түйекпен айналыспай, жақсы және жемісті жұмыс істеуіне әсерін тигізеді. Мидың нұсқауын тындайтын дене сол әрекеті арқылы өз тыныштығын қамтамасыз етеді. Соның арқасында оқушылар сабақ кезінде қажымай, шаршамай отырып, ең қиын деген білімдерді де меңгереді.

Бейберекет, ретсіз қозғалыстар, партада қисайып отыру, артық жүріс-тұрыс дене бұлшық еттерін шаршатады. Мұның бәрі адам миының қалыпты жұмысына зиянын тигізеді. Мұндайда ми мектептегі білім алу міндетін орындауға да қабілетсіз болып, қозғалыс ретінің басқа да ағаттықтарына «көңіл бөлмейтінді» шығарады. Бастың салбырап жүруі, иықтың сөлбірейіп төмен түсіп кетуі, аяқтың қисаюы, арқаның иінағаш сияқты иіліп тұруы, қолдың икемсіздігі осындайдан пайда болады.

Күн тәртібі

Оқушының күн тәртібі үлкен адамдар мен дәрігерлердің пайдалы кеңестерін қаншалықты дұрыс орындайтының көрінісі болып табылады. Себебі ақылшы үлкендер мен дәрігерлер өз ақыл-кеңестерін баланың денсаулығын сақтауды, сабаққа ынтасын арттыруға, спортпен айналысуды дұрыс ойластырып ұсынады.

Күн тәртібі тұрақты ұстану ұйқыдан сабаққа, сабақтан үй жұмыстарына, үй жұмыстарынан ойынға немесе спорттық жаттығулар орындауға ешбір кедергісіз көшуге бағыт беріп отырады. Бұған қоса әрбір оқушының жеке өз күн тәртібі болуы керек. Онда баланың табиғи қабілеттері де ескерілуі де шарт. Мәселен, бір оқушы үйге берілген өленді жаттауға 2 сағат уақыт жұмсаса, екінші оқушы сол тапсырманы бір сағатқа жеткізбей орындайды. Дербес күн тәртібін жасау кезінде ән-күй немесе спорт үйірмелеріне қатысатын-қатыспайтыны да, мектепке жақын немесе одан алыс тұратыны да ескерілуі керек. Осындай түрлі жағдайлар күн тәртібін айқындайды. Сонымен бірге оқушылардың бәріне бірдей ортақ жалпы тәртіп ережелері де бар. Мәселен,

оқушылардың бәрі сағат таңғы 7-де тұрып, таңертеңгі гимнастиканы орындауы, суық сумен жуынып-шайынуы тиіс. Жалпы күн тәртібінде сабақпен айналысуға, таза ауада серуендеуге, үй шаруасына жәрдемдесуге қақыт бөлінуі керек.

Әрбір оқушы өзі бір күнде жасап үлгеруге ниет еткен іс-әрекеттерінің көбін орындау үшін, оларға уақытты тиімді түрде бөлу керек. Мысалы, дәрігерлір бір күндік уақытты пайдаланудың мынадай жүйелік ретін ұсынады:

1. *Ұйқыдан тұру – ертеңгі сағат 7-де.*
2. *Таңертеңгі гимнастика мен күні бойғы тамақтануға 2-2,5 сағат уақыт жұмсау.*
3. *Үйде орындалатын сабаққа 2-2,5 сағат уақыт бөлу.*
4. *Серуен, ойын және дене шынықтыруға 2,5 сағат уақыт жұмсау.*
5. *Қоғамдық пайдалы еңбек пен үй шаруасына 1-2,5 сағат уақыт бөлу.*

Бекітілген күн тәртібін әрбір оқушы оны бұзбай орындауға тиіс. Жексенбі және тоқсан соңындағы демалыс күндері де ерте тұрып, гимнастика жасап, жуынып-шайыну міндетті шарт болып есептеледі. Уақытылы тамақтанып, уақытылы ұйқыға жатқан дұрыс.

Ең бастысы – сабақтан тыс сағаттарын қызғылықты және пайдалы іске арнағнв абзал. Қызықты кітап оқып, ата-анаға жәрдемдесуді естен шығармау керек.

Қыс кезінде жиі-жиі таза ауада жүріп, шаңғы, шанамен сырғанап, коньки тепкен абзал. Ал жазда спортпен үзбей айналысып, жылдамдықты қажет ететін ойындар ойнап, өзен-көлде шомылудан асқан жақсы демалыс жок. Жаяу жүгіру, велосипед тебу, ата-аналарыңмен, үлкен аға-әпкелеріңмен ауыл, қала сыртына серуенге шығудың да пайдасы көп. Мұндай «үй шаралары» демалыс мерзімінің ұлғаюына ықпал ететін болады. Сондай-ақ, демалу орны ауыл, қаладан қашық, маңында көп көлік жүрмейтін, пойыз өтпейтін жерлерден тандалған жөн.

Дене тәрбиесі сабақтарына әзірлік

Әдетте 7-сыныпта жаңа оқу материалдары тың білімдік деректер береді. Оларды қиындықсыз меңгеру үшін 6-сыныпта

нелер өтілгенін жақсы білу керек. Оқушының әр түрлі оқу пәндеріне деген қабілеті мен дағдысы дұрыс қалыптасып, орныққан болса, дене тәрбиесі пәнінің жаңа материалдарын оқып, игеру де аса қиынға соқпайды. Дене тәрбиесі сабақтарында тек «бес» алуға талпынған оқушы осыралды есте ұстағаны жөн.

Жыл өткен сайын дене қозғалысына негізделген тапсырмалар күрделене түседі. 6-сыныппен салыстырғанда 7-сыныпта үйреніп, орындайтын жаттығулардың орындау шарты анағұрлым қиындатылып берілген. Сол себепті 6-сыныпта аса мән берілмей, жете меңгерілмеген жаттығуларды дұрыс орындауға баса көңіл бөлу керек. Ол үшін оқудың алғашқы күндерінен бастап үйде, мүмкіндігінше аулада дене шынықтыру жаттығуларымен жүйелі түрде айналысуға 15-20 минут уақыт бөлу қажет. Мұны неден бастау керек?

Мұны мына қарапайым шартты орындаудан бастаса жетіп жатыр: кү сайын таңертең мұғалімнің және ата-ананың берген кеңесі бойынша гимнастикалық жаттығулар орындау қажет. Мысалы, қолың күшті болғанымен, еңкейіп созғанда алақаның жерге жетпеуі, аяғың да әлсіз болуы мүмкін. Жақсы секіргеніңмен, күшің аз болуы иқтимал. Ер балалардың, әсіресе қыздардың арасында турникке бірде-бір рет тартыла алмайтын немесе еденге қолды тіреп, шынтақты бірде-бір рет бүгіп-жаза алмайтындардың кездесіп қалатыны рас.

Демек, өзіңе лайықтап құрған жоспарға сәйкес дене тәрбиесі жаттығуларымен дербес айналысудың қажет болады. Онда да өз дененің дамуындағы кемшіліктерді жоятындай етіп айналысқаның жөн. Нақты жағдайға оңтайлы әрі пайдалы деп тапқан жаттығуларды таңертеңгі гимнастиканың кешеніне еңгізу керек. Және оларды өз іс-әрекетіңнің тиімділігін бақылай отырып жеке орындаған аса пайдалы. Себебі, әрбір бала өзіңе лайық деп есептеген жаттығулар жиынтығын жүйелі түрде орындау дененің дамуына игі әсерін тигізеді.

Күн тәртібін жасағанда да, дене шынықтыру жаттығуларын орындау барысында да мұғалімнің, ата-ананың, үлкендердің ақыл-кеңесін үнемі ескеріп отырған жөн.

Таңертеңгі гимнастика. Таңертеңгі гимнастиканы адам не үшін жасайтыны өздерің де білесіңдер. Мұндай гимнастиканы ұйқыдан ояну үшін ғана емес, басқа да пайдасы барын ескеріп

орындайсындар. Ол сондай-ақ сабақта сергек отыруға, ақыл-ойдың шаршамауына септігін тигізеді.

Таңертеңгі гимнастиканы жасау үшін мынадай қажетті шарттар орындалуы және әдетке айналдыру керек:

- 1) дәл сағат 7 – де тұру;
- 2) терезенің желдеткішін ашып, бөлменің ауасын тазарту;
- 3) гимнастикалық таяқша, доп, жеңіл гантель сияқты спорт жабдықтарын күні бұрын әзірлеп қою;
- 4) жатып орындайтын жаттығу үшін кілемшенің болуы;
- 5) ата-ананың, мұғалімнің көмегімен тиісті жаттығулар кешенін іріктеп алу;

Мұғалімнің немесе үлкендердің кеңес беруіне дейін таңертеңгі гимнастика жаттығуларын өзіне дене тәрбиесі сабақтарынан, басқа кітаптардан таныс, шама-шарқына сай келетін түрлерін саралап, іріктеп көр. Сонымен бірге 7-сыныпта өзіңе бұрыннан таныс жаттығулар кешенінің құрамы мен мөлшерін жаңалап өзгертуге тиіс боласың. Оның мына төмендегідей себептері бар:

- 1) былтырғымен салыстырғанда бойын да, салмағын да өсті;
- 2) бұрынғыдан күшті және епті, ілгіш бола түстің;
- 3) бұрынғыға қарағанда жылдам жүгіретін болдың және т.б.

Есте ұстайтын жайт: таңертеңгі гимнастика кешені бірыңғай жаттығулардан тұрмауы керек және белгілі бір жүйелілікті сақтап құрастырылуы тиіс.

Таңертеңгі гимнастика кешені әдетте 8-10 жаттығулардан тұрады. Осы арада кешенді қандай жаттығудан бастап, қандай жаттығумен аяқтау керек деген сұрақ туады.

Гигиена дәрігерлері мен спорт мамандары осы мәселеге орай мынадай ұсыныстар жасап келеді.

1. Оқушылардың бәріне белгілі болған турникке тартылу жаттығуынан бастау керек және бұл жаттығу терең тыныс алумен үйлесімде орындалуы тиіс. Мұндай кезде өкпе тазарып, адамның бүкіл денесі иіліп, жазылып, тез сергиді. Сонымен бірге бел омыртқа бірден тузуленіп, бүкіл дене-мүсіні тез ширайды.

2. Екінші жаттығуға қол мен иық бұлшық еттерін дамытатын қимылдар алынуы тиіс.

3. Үшінші және төртінші жаттығуға кеудені нығайтатын қимылдар алынуы керек.

4. Бесінші жаттығу түйетабандықтан сақтандыратын, аяқ бұлшық еттерін шынықтырыпқимылдар болғаны дұрыс.

5. Алтыншы және жетінші жаттығулар жүрек қызметін жақсартатын, қан айналымын реттейтін болуы үшін жүгіру мен секіру қозғалыстарын ұсынған жөн.

6. Таңертеңгі гимнастиканы баяу жүрумен, денені босаңсатын жаттығулар орындаумен аяқтаған жақсы.

Кешенің әрбір жаттығуын 4-6 реттен қайталау керек.

Таңертеңгі гимнастика кешенін қолға гимнастикалық таяқша, секіртпе (скакалка) алып, ал қыздар гимнастикалық шеңберді пайдаланып орындауына болады.

Таңертеңгі гимнастика кешенінің құрамы әрбір оқу тоқсаны сайын өзгертіліп тұрғаны дұрыс. Себебі, жаттанды болған жаттығуларды ұзақ уақыт бойы орындай берсе, адам организмі соған үйреніп, қалыптасып кетеді де, жаттығудың пайдалы әсері біртіндеп кеми береді.

Таңертеңгі гимнастика кешенін түзу (кұрастыру) үшін жаттығулардың мәнін дұрыс түсініп, ретімен сипаттап жаза білу керек. Мәселен, жаттығуларды әрқалай жазуға болады:

- 1) жалпы ережені ұстанып жазу;
- 2) тек өзіне ғана түсінікті етіп жазу;
- 3) сурет немесе адамдардың сызба кескін-бейнесін пайдалана отырып жазу;

Таңертеңгі гимнастика кешенінің жаттығулары барлық адамның да табиғи қабілеттерін дамытуды көздейтіндіктен, олар жалпыға бірдей жаттығулар кешенін құрайды.

Спорт мамндары көпшілікке арналған жалпыға бірдей жаттығуларды бейнелейтін мынадай жалпы ережелер жиынтығын ұсынып отыр.

1. Жаттығуды қандай бастапқы қалыптан бастап орындау керектігін жазу керек. Мектептегі гимнастика сабақтарынан таныс мынадай бастапқы қалыптар бар екені белгілі:

- а) негізгі тұрыс;
- ә) екі аяқты иық кендігіндей мөлшерде алшақ қойып тұру негізгі тырысы;
- б) қолды белге қойып тұру негізгі тұрысы;
- в) қолды иыққа қойып тұру негізгі тұрысы;
- г) қолды желкеге қойып тұру негізгі тұрысы және т.б.

2. Қозғалыстың атаулары: бір орында тұрып жүру, еңкею, тіктелу, сермеу (қолды) т.б.

3. Қозғалысты дененің қай бөлігімен бастауға қатысты: баспен, қолмен, кеудемен, аяқпен т.б.

4. Дененің қайсыбір мүшесін қай бағытқа қозғауға қарай: оңға, солға, алға, артқа.

5. Ұсынылып отырған қозғалысты қанша уақытқа немесе қанша санды атағанға дейін созу керек: мысалы «бір», «екі», «үш» ... «сегіз» т.б.

6. Сол қозғалысты орындаған сол денені қандай қалыпқа келтіру керек: мысалы, босаңыту.

Осы ережелерді басшылыққа ала отырып, кеудені төмен ию жаттығуының бір нұсқасын былайша жазуға болады.

Бастапқы қалып – негізгі дұрыс (мұны б.к. – н.т. деп қысқартып жазуға болады):

- 1) «Бір» дегенде сол аяқпен жанына қарай бір адым аттау;
- 2) «Екі» дегенде кеудені сол аяққа қарай еңкейту;
- 3) «Үш» дегенде кеудені сол аяққа қарай еңкейту;
- 4) «Төрт» дегенде бастапқы қалыпқа келу.

Егер көп қайталанатын сөзді алып тастасақ, мәселен, көп қайталанатын «дегенде» сөзін алып тастасақ, онда қағазға түсіретін жазуымыз мынадай болып шығады: Б. Қ. – негізгі тұрыс.

- 1) «Бір» - сол аяқпен жанына қарай бір адым аттау;
- 2) «Екі» - кеудені сол аяққа қарай еңкейту;
- 3) «Үш» - кеудені оң аяққа қарай еңкейту;
- 4) «Төрт» - б.к.

Жаттығулардың мазмұнын толық беру үшін сызба бейнелерді де пайдалануға болады. Алайда мұндай тәсілмен тек қарапайым жаттығуларды немесе кәдімгі белгілі қозғалыстарды ғана бейнелей алады.

Сызба бейнеледіңкөмегімен отыру, кеудені еңкейту, бір орында тұрып жүгіру, туникке тартылу, қолды еденге тіреп, шынтақты бүгіп-жазу секілді жаттығуларды сипаттап жазуды бастамас бұрын анағұрлым кең тараған бастапқы қалыпты бейнелеуден бастаған ыңғайлы. Сызбамен бейнелеу жаттығулардың сөзбен жазылуын толықтыра, көрнекті ете түседі.

Суретті жақсы салатын балалар анағұрлым күрделі жаттығуларды да бейнелеуіне болады. Бірақ, ол үшін алдымен біраз үлгілерді бейнелеуге машықтануы керек.

Ұл бала да, қыздар да кешеннің бір ғана үлгісін орындауына болады. Бірақ едәуір күш түсетін жаттығуларға келгенде, қыздар оның жеңілдетілген түрін орындау тиіс. Ондай жаттығуларға, мысалы, еденге қолды тіреп етпеттен жатып, шынтақты бүгіп-жазу сияқты жаттығулар жатады. Қыздар бұл жаттығуды қолын үстелге тіреп орындаса да болады. Бұған қоса, арнайы әзірліксіз таңертеңгі гимнастиканы орындау кезінде қыздарға екі аяқты керіп отыру (шатқа отыру) мен көпір жасау өте қиын. Егер оларды таңертеңгі гимнастикаға енгізу қажет болып жатса, онда белгілі бір уақытқа дейін сол элементтерді ата-ананың, басқа да ересектердің көмегімен орындау қажет. Мұндай жаттығуларды дербес орындайтын жаттығулар құрамына енгізу пайдалы болмақ.

Дербес орындалатын жаттығулар негізі

Дене тәрбиесінің арнайы дербес жаттығулары мектептегі дене тәрбиесі сабақтарының тапсырмаларының қиындықсыз орындауға көмегін тигізеді. Бұған қоса, дербес жаттығу дене бітімінің дамуындағы кейбір кемшіліктердің біртіндеп жойылуына ықпал етеді, ерік-жігерді шыңдайды, табандылықты арттырады. Сондай-ақ бұл уақыт текке кетпеген пайдалы іс болып есептеледі.

Дербес жаттығулармен айналысуды неден бастау керек? Спортшы мамандардың айтуы бойынша оны өз дененді зерттеуден бастау керек.

Денені мына төмендегі ретпен зерттегі жөн.

1. Мектептегі гимнастикаға қатысқанда киетін киіммен бүкіл тұлған тұтас көрінетін үлкен айнаның алдына келіп тұру керек.

2. Өз мүсінінде қандай кемшіліктер бар екенін қарап көр. Егер ешқандай өрескел ағаттықты көре алмасаң, ата-ананды немесе үлкендердің біреуін шақырып, өзінді мұқият қаратып, оның пікірін білу керек.

Жай көзбен көріп-байқауға болатын денедегі аутқылар негізінен мынадай:

- кеуденің еңкіштігі – арканың доға тәрізді иіліп кетуі;
- мойынның тым жіңішке болуы;
- бойдың биік болғанына қарамастан, иықтың қушық болып келуі;
- білек бұлшық етінің жетілмегендігі және т.б.

Кей балада мүсініндегі кемшілік көптеу, кей балада аздау болады. Бұған аса күйініп жатудың қажеті жоқ. Мүсінді сымбатты етіп қайта «жасау» оңай болмағанмен, дене шынықтыру жаттығуларын үзбей орындау арқылы кез келген кедергілер мен қиындықтарды жеңуге болады.

3. Енді оқу жылының 9 айына лайықтап дербес жаттығудың бағдарламасын жасау керек. Ол үшін дене тәрбиесі пәнінің мұғаліміне тағы бір рет көрініп, өз дене бітімінің өсіп-жетілуіндегі артықшылықтар мен кемшіліктер жөнінде қосымша мәліметтер алу керек. Мұғалім дербес жаттығудың қандай бағдарламасын жасау керектігі айтып береді: қандай кемшіліктерді жою қажет, ол үшін қандай жаттығуларды қандай жағдайда орындау керектігін айтып түсіндіреді.

Дегенмен, қандай бағдарлама жасағанда да, маңызды деген үш мәселені міндетті түрде есте ұстау керек:

1) **адам дене бітімін дамыту** үшін ұдайы еңбектенуі қажет;

2) әсіресе өмірде көп күш түсетін *кеуде, қол, аяқ бұлшық еттерін жетілдіруге* назар аударып жаттығу керек;

3) **төзімділікті шыңдау** үшін үнемі дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану қажет. Бұл міндет жаттығулардың санын өсіру, кейбір қимыл-қозғалысты орындау жылдамдығын арттыру және кейбір жаттығулардың орындалу шартын күрделендіру арқылы жүзеге асырылады.

Денені шынықтыруға арналған дербес жаттығулар денсаулыққа да игі ықпалын тигізетінін ескеріп отыру керек. Ол үшін қандай да бір жаттығуды орындаған кезде мына мәселелерге мұқият назар аударған жөн:

1) белгілі бір жаттығуды немесе жаттығулар тобын қайталап орындау үшін арасына қанша рет қайталай алу мүмкіндігін ескеру;

2) сол жаттығуды немесе жаттығулар тобын қайталап орындау үшін арасына қанша минут демалуы қажет екенін есепке алу;

3) әрбір жоспарланған тапсырманы орындаған сайын көңіл күйің қалай өзгеретінін ескеру.

Дербес жаттығудың негізгі әрі маңызды міндеті – дене бітімін сымбатты етіп шығару.

Дене бітімі дегеніміз – тік тұрғандағы дененің дұрыс бұрыстығының сыртқы белгісі. Сондай-ақ ол денсаулықты сақтаудың мәнді шарттарының бірі болып табылады. Дене бітімі жақсы қалыптасқан оқушы өз дене бітімін одан әрі сомдау түсу жаттығуларын қиналмай орындайды, аса көп шаршамайды және өзін жақсы сезінеді. Ал дене бітімі қораш, көріксіз болып бітсе, ол адамның денсаулығына кері әсерін тигізеді. Егер бала кеудесін үнемі еңкейтіп, иегін төмен тұқыртып жүрсе, оның бойында жарамсыз әрі қауіпті дағды қалыптасқаны. Өйткені, дене бітімі қалыпты формасынан ауытқи бастайды. Мұның қауыпты болатын себебі – осы.

Мысалы, арқа тым бүкірленсе, жауырын бел омыртқадан ауытқып кетеді. Мұндайда кеуде ішке қарай қусырылып тұрады және оның қозғалысы азайып, тыныс алуы жиілеп, терең тыныс алу сирей береді. Осы ақаудың өзі денсаулыққа кері әсерін тигізіп, еңбек қабілетін нашарлата бастайды. Шындығында, тереңнен тыныс алмай, үстірт қана дем алып, дем шығару өкпенің бірте-бірте кішіреюіне әкеліп соғады. Өйткені ол өзіне ауаны көптеп сіңіруден қалады. Демек, өкпенің жиырылу күші азайып, білек күші кеміп, табиғи төзімділігі төмендей береді. Ойын-сауықтан, ауыр жұмыстан кейін қуаныш, шаттық сезімі бірден басылып, шаршаған, болдырған күйге түседі.

Бұған басқа да жайсыздықтарды жатқызуға болады. Дене бітімі дұрыс қалыптаспаса, жүріс те өзгереді: дененің салмағы табанның алдыңғы бөлігіне түсетіндіктен, аяқ тырп-тырп етіп, жүрістің сәнділігі жойылады. Оның үстіне жүрген кезде аяқ буындары толық жазылмай, бүгілген күйінде қалып қоя береді. Осының салдарынан аяқ тез шаршайды әрі дұрыс демалмайды. Жалпы шаршау осыдан келіп шығады.

Дене бітімінің дұрыс қалыптасуы – денсаулық пен дене сұлулығының негізгі шарты. Дене бітімінің сұлулығы баланың күнделікті іс-әрекетінің, оқу мен еңбектің және дене шынықтыру жаттығуларын жүйелі түрде орындаудың негізінде қалыптасады.

Дене бітімі бұзылған кейбір оқушы енді оны түк те өзгерте алмаймын деп ойлайды. Тіпті өз денесіндегі сол аздаған кемшілікті енді оңшалмайтын, түзелмейтін нәрсе деп есептеп, біржолата мойындап та қояды. Ондай асығыс тұжырым жасауға болмайды. Бала денедегі кемшілікті дәл мектепте оқып жүрген кезінде толық өзгертіп, дене бітімін сұлу да сымбатты етіп дамытуға қол жеткізе алады.

Сынып оқушыларының барлығының да дене бітімі әп-әдемі қалыптасқан екен дейік. Мұғалім мен дәрігер де сыныптың барлық ұл-қыздарының дене бітімінен ешқандай кінәрат таппады. Дене бітімін кереметтей әсем, оған ешқандай да «тіл көз тимейді» деп бейқам жүре беруге бола ма? Бұлай еткен балла қатты қателеседі. Себебі, дәл қазіргі жас шамасында жасөспірімдердің дене бітімі тез өзгеріске ұшырайды. Дұрыс жүріп-тұрмау, отырған кезде кисаю, әр түрлі қозғалыстарды қолапайсыз орындау және дененің дамуына да көңіл бөлмеуден дене бітімі те бұзылады. Сондықтан дене бітімін үнемі күтіге алу қажет. Әрбір жайсыз әсер-ықпалдан сақтандыру қажет.

Бала дене бітімін өздігінен нығайту үшін төмендегі екі ережені бұлжытпай орындауға тиіс.

1. Мектепте, үйде, көшеде өз денесін тік, түзу ұстап жүруді естен шығармау керек. Дене бітіміне кері әсерін тигізетін барлық залалды дағдылардан арылу қажет.

2. Дене бітіміне ерекше пайдасын тигізетін жаттығуларды зор ынта-ықыласпен орындау керек.

Дене бітімін дұрыс қалыптастыруға пайдасы тиетін мына төмендегідей жаттығулардың үш тобы бар:

- 1) табанды нығайтатын жаттығулар;
- 2) дененің түрлі бөліктерінің бұлшық еттерін дамытатын жаттығулар;
- 3) дене бітімін әр түрлі тәсілмен қалыптастыратын арнайы сипаттағы жаттығулар;

Әрбір бала дербес жаттығу үшін ол қандай жаттығулар жиынтығын пайдалы болатынын және қандай жаттығуларды орындауға шамасы келетінін анықтап алуы керек.

Дененің тепе-теңдігін сақтауда үлкен рөл атқаратын табанның серпінділігін арттыруға арналған дене шынықтыру жаттығулары мынадай:

- негізгі тұрыста қолды белге қойып тұрып, аяқтың ұшың сыртқа және ішке бұру, сонан соң аяқтың ұшымен 5-6 рет серпи көтерілу, бұл кезде екі өкше бір-бірінен тым алшақтамауы тиіс;
- осы бастапқы қалыпты ұстана отырып, аяқты еденнен көтерместен және тізені бүкпестен екі аяқтың ұшын сыртқа бұру; осыны екінші рет қайталау. Осы кезде екі аяқ иың кеңдігі мөлшерінде ашылады. Енді сол тәсілді кері қайталап, бастапқы қалыпқа келеді;
- түрегеп тұрған бастапқы қалыптан саусақтардың ұшымен басып алға, артқа жүру;
- резеңке доптың үстінде тұрып, тепе-теңдікті сақтау;
- аяқтың ұшымен тұрып, саусақтары айқасқан екі қолды жоғары сілтеу;

2. Әр түрлі дене мүшелерінің бұлшық еттерін дамытатын жаттығулар:

- шалқадан, етпетінен, бір қырынан жатып басты көтеру мен түсіру және басты айналдыру жаттығуларын жүйелі түрде орындау мойын бұлшық еттерін жақсы жетілдіреді;
- еденге немесе орындыққа қолды тірей етпеттен жатып, шынтақты бүгіп-жазу және жатып немесе асылып тұрып турникке тартылу қол бұлшық еттерін жетілдіреді;
- кеуде және аяқ бұлшық еттерін дамыту үшін мына жаттығулар аса тиімді болады: кеудені артқа, алға, екі жанға ию, осы қалыпта кеудені оңға, солға бұру;

Сондай-ақ отырып-тұру, аяқты ілгері, кейін және екі жаққа кезекпен сілтей көтеру жаттығулары да аса пайдалы.

3. Жоғары аталған жалпы дамытуу жаттығуларынан басқа дене бітімін қалыптастырып, нығайта түсетін және оны сымбатты ете түсетін арнайы жаттығулар да бар. Және мұндай жаттығулар өте көп. Солай болса да, қазірше үй жағдайында ыңғайлы жаттығулармен жете танысып, оларды сабақтан тыс кездері тиімді пайдаланып, дене бітімінің түзу өсіп-жетілуіне септігін тигізетін дербес жаттығулар орындауға баса көңіл бөлу керек.

Ең алдымен, еденде отырып немесе жатып орындалатын арнайы жаттығуларды игеруден бастаған жөн. Бұл жаттығулар аса күрделі болмағанымен, ұқыптылықты талап етеді.

Дербес жаттығулар жиынтығына илгіштікке үйрететін арнайы жаттығуларды еңгізудің пайдасы зор.

Илгіштікке бағытталған жаттығулар бел омыртқа буындарының қозғалыштығын да арттыра түседі. Сонымен бірге арқаның және іш-құрсақ бұлшық еттерінің дұрыс жетіліп қалыптасуын қамтамасыз етеді.

Дербес орындалатын жаттығулар жүйесіне қосуға болатын дене шынықтыру жаттығулары, нң алдымен, дене бігімін дұрыс қалыптастыруға бағытталады және бұл жаттығуларды біркелді жаттығулар деп атауға болмайды. Оларды тұрақты түрде орындау арқылы бұлшық еттерін дамытып, илгіштік қабілетін арттыруға болады. Бұл – сонымен бірге, шыдамдылық, төзімділік қабілетін шыңдаудың бірден-бір жолы. Мұның бәрі дене тәрбиесі сабақтарына әзірлік қызметін де атқарады.

Ойын таңдау.

Ойын өткізуге дайындық оны таңдаудан басталады. Сабаққа ойын таңдаудың алдында оның негізгі міндеттерімен санасу керек. Ойын таңдауға оны өткізу орныда әсер етеді.

Әртүрлі жақтарға жүгіретін ойындарды, үлкен, бос жерлерде, спорт алаңдарында, кең көгалды жерлерде өткізу керек. Ойын таңдау алдында, жыл мезгілі ойын сюжетіне сәйкес болуын ескеруі тиіс мысалы: көктемде «құрбақалар көктемде құтан» ойыны, ал қыста «Екі аяз» ойыны қолайлы.

Ойынға дайындық. Ойынды таңдап болған соң, мұғалім оның өтілу барысын ұйымдастыру керек, ойыншыларды дұрыс орналастырып, міндеттерін бөліп, ойын жүріп жатқанда қандай сигналдар беретіндерін түсіндіріп өтуі тиіс. Ойынның табысты болуы оның өтілу барысын дұрыс түсіндіргеніне де байланысты. Түсіндіру қысқа, көрнекті және эмоционалды болып келуі шарт.

Ойын нұсқауы. Ойынның басталуы, аяқталуы және ойын арасындағы әрекеттердің кідіруі сигналдармен қоса жүреді. Сигналдар есту жіне көру деп екіге бөлінеді.

Ойынның аяқталуы. Ойынды ойыншылар жақсы эмоционалды күш-қуат алған кезінде аяқтау керек. Ойыншыларды тәртіпке, ұйымшылдыққы үйрету үшін, ойын қалыпты жағдайына келгенде аякталады.

САБАҚТАРДАҒЫ ОЙЫНДАР.

Жүгіру ойындары.

«Аңшы»

Мұғалім жүргізушіні таңдайды яғни ол аңшы. Аңшы алаңның ортасына шығып, қатты дауыстап:

«Мен аңшымын» - деп айқайлайдыда қашып бара жатқандарды ұстауға тырысады. Аңшының қолы тиген ойыншы аңшы болады. Ол тоқтап: «Мен аңшымын»- деп қолын көтереді. Жаңа аңшы бірден бұрынғы жүргізушіге қол тигізбейді. Басқа ойыншыларды ұстауға тырысады.

«Қарғалар және торғайлар»

Алаңның орта сызығынан 1.5 – 2м... ара қашықтықты сақтап, бір – бірлеріне арқаларымен екі топ тұрады. Оның бірін «Қарғалар», екіншісін «Торғайлар» деп атау көзделеді. Әр топтың алаңының шетінде үйлері болады.

Жүргізуші – мұғалім топтардың атын бірінен соң бірін созып айтады:

«Қар-ға-лар» немесе «Тор-ғай-лар».

Аталған топтың ойыншылары айналып, қашып бара жатқандарға қолдарын тигізбеуге тырысады. Соңынан топ орнына қайта келіп, қодары тиген ойыншылардың санын шығарады. Жүгіріс алты рет қайталанылады. Ең көп ойыншыға қол тигізген топ жеңеді.

Ескерту: екі топ бірдей жүргізуші және қуушы болуы керек.

Жүгіріс қашықтықтағы үйден ортанғы сызыққа дейін 10-15м... болуы тиісті.

«Екі аяз»

Алаңның қарама – қарсы жақтарында сызықтармен үйлер белгіленеді. Ара қашықтықтарды 1.5 – 2 м. Ойыншылар үйлердің біреуіне орналамады. Мұғалім екі жүргізуші таңдайды да, оларды алаңның ортасына, ойыншыларға бетімен қаратып тұрғызады. Біреуі қызыл мұрында аяз, ал екіншісі көк мұрынды аяз. Белгі

бойынша екі аяз: «біз бауырлармыз Мен қызыл мұрынды аяз, ал Мен көк мұрынды аяз қайсың қорықпай жолға шығасың?» - дейді.

Ойыншылар қосыла: «Біз бай – баламнан қорықпаймыз, бізге аяз да қорқыныш емес» деп жауап береді. «Аяз» деген сөз кейін ойыншылар алаңнан арғы бетіндегі үйге жүгіреді, ал жүргізушілер оларға қолдарын тигізуге тырысады, тоңдырады. «Тоңып қалған ойыншылар» ұсталынған жерлерінде ойын аяқталғанша тұрады. Соңында Аяздар қол тигізген санайды. Жүгіріс 2 – 3 рет қайталанады. Кейіннен жүргізушілерді ауыстырып ойынды жаңадан бастайды.

«Күн және түн»

Екі топ «Күн» және «Түн» бір – біріне арқасымен алаңның орта сызығынан 1.5 – 2 м... арақашықтықта тұр. Жүргізуші бірінен соң бір топтың атын атайды. Аталған топ үйіне қарай жүгіреді. Ал екінші топ қашып бара жатқандарға қолдарын тигізуге тырысады. Кейіннен топтар орындарына қайта келеді. Ұсталған ойыншылар есептелінеді. Жүгіріс бірнеше рет қайталанылады. Ең көп ойыншыларды ұстаған топ жеңген болып саналады.

Ережелері:

1. Белгі берілгенге дейін үйге жүгіру рұқсат етілмейді.
2. Үйдің сызығына дейін ойыншыларды ұстауға болады.
3. Ұсталынған ойыншылар есептелінгеннен кейін ойынға қайтадан қатысады.

«Бүршіктер, емен жаңғақтары, жаңғақтар».

Ойыншылар үш – үшке есеппен санап шығадыда үш адам команда құрайды. Бірінші нөмірлер «бүршіктер», екіншілер «емен жаңғақтары», үшіншілері «жаңғақтар». Ойыншылардың біреуі жүргізуші. Ол нөмірлердің атын атайды. Аталғандар келесі колоннаға жүгіріп өту керек, орнын ауыстыруға міндетті. Орнын ауыстырушылардың біреуінің орнына жүргізуші орналастырып алуы керек. Бірде – бір рет жүргізуші болмаған ойыншы жеңімпаз болып саналады.

«Бос орын»

Ойыншылар шеңбер жасап тұрады. Жүргізуші шеңбердің сыртынан жүріп отырып, ойыншылардың біреуінің артына тұрып, оның иығына қол тигізеді, содан кейін екеуі шеңбердің сыртынан екі жаққа жүгіре отырып, бос орынды алып, қалуға тырысады. Орынсыз қалған адам жүргізуші болады.

Секіру ойындары. «Қармақ».

Ойыншылар шеңбер жасап тұрады. Шеңбердің ортасында жүргізуші орналасады. Ол арқан ұстайды, оның ұшына бір зат байлайды. Жүргізуші арқанды айналдырады, кіде – кімнің аяғына тисе, сол ойыншы жеңілген болып саналады. Кімнің аяғына «қарақ» бірде – бір рет тимесе, сол ойыншы жеңімпаз атанады.

«Таяқтармен жүргізу және олардан секіру»

Старт сызығының алдына колонна болып түзеген екі немесе бірнеше топтардың арасында жүргізілетін ойын. Топтың бірінші нөмірлерінің қолдарында гимнастикалық таяқ ұстаған ойыншылар финишке қарай жүгіреді, қайтадан колонналарына келіп тұрады. (Финиш старт сызығынан 10 – 15 ара қашықтықта орналасқан). Таяқтың бір басын ұстап, ойыншылардың аяқтарының астынан өткізеді, олар орындарынан қозғалмай, таяқтың үстінен секіреді. Колоннаның соңына келгенде аяғында тұрған ойыншыға таяғын береді, ол әрі қарай колонна басына беріп жібереді. Бірінші ойыншы таяғын алып алға жүгіреді, тапсырма қайталанады.

«Орын ауыстыру»

Екі топтың ойыншылары алаңның қарама – қарсы жақтарында бетпе – бет сап түзеп тұрады да, қолдарын тізелеріне қойып тізе бүгеді.

Сигнал бүгілгеннен кейін ойыншылар терең тізе бүгіп алға қарай секіреді, осы қалпына қарама – қарсы «үйдің» сызығынан асығуға тырысады. Бірінші секіруді аяқтап, арғы бетте жатқан сызықтан асқан ойыншылар жеңімпаз болып табылады. Кейіннен секіріп кері қайтады, бірақ «үйдің» сызығын ең соңғы болып асқан ойыншы қатыспайды. Ойын алаңда 2 – 3 ең төзімді секіргіш қалған кезде, тоқтатылады. Алаңда қалған ойыншылардың санын есептеп жеңімпаз топ анықталады.

«Секіріп ойнау»

Старт сызығын белгілейді. Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, старт сызығының алдына екі колонна болып сап түзейді. Топ басшыларын сайлайды. Топ басшылары старт сызығына бір – бірден ойыншыларды жібереді. Ойыншылар сызыққа тұрып, секіреді.

Ойыншылардың бәрі секіріп болған соң, ең ұзақ қашықтыққа секірген топ болып саналады.

Ережелері:

1. Секіру кезінде сызықты баспау керек.
2. Өкшенің тиген жерінен бастап өлшейді.
3. Топтың әр ойыншысы секіруге міндетті.

«Секіру эстафетасы»

6 – 8 адамнан құралған топтар жалпы сызықтан артына бір – біреуден колонна болып тұрады, қолдарына 2 – 3 м екі бүктелген арқан жіптерін ұстайды. Әр топтың алдында кендігі 1.5м., жер белгіленген ,одан кейін әр топқа қарама – қарсы шокпарлар қойылған .

Белгі бойынша бірінші ойыншылар алға қарай жүгіре отырып, белдеуді секіріп өтіп, өз шокпарларын айнала жүгіріп коллонасына қайтады.қайтып келе жатып қайтадан белдеуден секіріп, келесі ойыншылардың, аяқтарының астынан өткізеді.

Колоннада тұрғандар арқаннан аяқтарын бүгіп секіреді. Бірінші ойыншы колоннаның соңында қалады ал келесі ойыншы қайтадан бәрін қайталайды, бірінші ойыншының қолына

қайтадан арқан түскен кезде, ол аоқанды төбеге көтеріп, біздің топ аяқтады деген белгі береді.

Тапсырманы ең жылдам орындығын топ жеңімпаз болып табылады.

Ережелері:

1. Сигналдан бұрын басталмайды.
2. Арқаннан ойыншылардың бәрі секіруге тиісті.

Лақтыру және тосу ойындары «Допқа тигізу»

Ойыншылар 3см., ара қашықтықта бірінен соң бірі екі қарсы сапқа тұрады, аяқтарының ұштарымен бірдей қылып сызық жүргізеді, алаң ортасында волейбол ойнайтын доп жатады. Бір топтың ойыншыларына кішкентай доптан таратылады. Мұғалімнің сигналы бойынша ойыншылар кішкене доптарын лақтырып волейбол добына тигізуге тырысады, кішкентай доптар тиген сайын волейбол добы қарсы топқа домалайды, келесі топ доптарды жинап алып, волейбол добына лақтырады, қай топ допты сызықтан асыра алады, сол жеңімпаз болып есептеледі.

Ережелері:

1. Допты бірдеңе сигналдан кейін лақтырады.
2. Лақтырытын кезде сызықтан аспау керек.

«Кесіртке»

Бір топ ойыншылар шеңбер жасап тұрады, қолдарында доптары болады. Екінші топ шеңбер ішінде колонна жасап тұрады, бағыттаушы ойыншы кесірткенің басы, соңғы ойыншы кесірткенің құйрығы. Доптары бар ойыншылар бүкіл колоннаны кесірткенің құйрығынан бастан қуып шығады. Кесірткелер қашуына болады, бірақ шеңберден шығуға болмайды. Доба бар ойыншылар бір-біріне доптарын лақтыруына болады, кесірткені ұрып шығару үшін. Ең қысқы көрсеткені ұрып шығарған топ жеңімпаз болып есептеледі.

«Аңшылар және үйректер»

Ортада үлкен шеңбер сызылады. Ойыншылар екі топк бөлінеді. Аңшылар мен үйректер. Аңшылар шеңбердің сыртында тұрады, қолдарында доптары болады. Үйректер шеңбердің ішінде «өзеңде» жүреді. Жүргізушінің белгісі бойынша аңшылар шеңберге кірмей допты үйректерге тигізуге әтекет жасайды. Доп тиген «үйрек» ойыннан шығады. «Үйректердің» бәріне доп тигенше, ойын жалғаса береді. Ойын аяқталған соң ойыншылар рольдерімен алмасады. Жеңімпаз болып белгіленген уақытта үйректердің бәрін атып үлгерген топ жеңімпаз болып есептеледі.

Ережелері:

1. Дененің әрбіржеріне тиген доп, бастан басқа жерге тиді деп есептеледі.
2. Аңшылар шеңбер ішіне кіре алмайды.
3. Үйректерге шеңбер сыртына шығуға рұқсат етілмейді.
4. Доп тиген ойыншы топтардың ауысқанына дейін ойыннан шығады.

«Кімді атады, сол доп тосады».

Ойыншылар алаңда жүреді немесе жүгіреді. Жүргізуші қолында доп ұстап тұр. Бір кезде ол ойыншылардың біреуінің атын атап, допты лақтырады. Аты аталған ойыншы допты ұстап алып, тағы да оны жоғары лақтырып, ойыншылардың біреуінің атын атау керек. Допты қатты жоғары лақтырудың қажеті жоқ және оны атын аталған ойыншығы қарай лақтыру жөн.

«Аңшы доппен»

Ойыншылар шеңбер жасап тұрады. Ойыншылардың біреуі жүргізуші. Ол шеңбер ортасына тұрады. Оның аяқ астына екі үлкенірек доп жатыр. Жүргізуші бірнеше қимылдар жасайды немесе атап өтеді. ойыншылар соларды жасау керек.

Бір кезде «шеңбер қаш» дейді, сонда ойыншылар әр – түрлі жақтарға қашулары керек. Жүргізуші допты алып, орнынан қозғалмай, қашқандарға тигізуге тырысады.

Егерде ол біріншіде допты тигізсе, екінші допты лақтырады. Соңынан кейін жүргізушінің «бір, екі, үш шеңберге тез ұш» - деген белгісі бойынша ойыншылар қайтадан шеңбер жасап тұрады. Жаңа жүргізуші сайланады, ойын жаңадан басталады.

Баскетбол, волейболға дайындайтын ойындар. «Атысу»

Алаң көлденеңінен екі тең бөліктерден бөлінеді. Алаңның қысқа жақтарынан 2-2.5м., ара қашықтықта тағыда бір сызық өткізеді. Соныменен алаң төрт тілімге бөлінеді: екі тілім кең болады (қалалар) және тілі бар тар (тұтқын қабылдайтын жер) болады.

Екі топ, әрқайсысы өз қаласында орналасады, еркін тұрады. Жетекші алаңның ортасына шығып, волейбол добын жоғары лақтырады. Топ ойыншылары қалаларына шықпай допты алмақ болады, одан соң атыс басталады. Әр топтың ойыншылары допты лақтырып, қарсы жақтың ойыншыларына тигізіп, оны «тұтқанға» алуға тырысады. Әр доп тиген ойыншы «тұтқын» болады да, «тұтқын» ұстайтын қарсы жақтың қамалына барады. «Тұтқынғы» домаланған допты алуға болады, және де оны қарсы жақтың ойыншыларына лақтыруына болады. «Тұтқындарды» босатуға болады. Ол үш тұтқын тосып алатындай қылып доп лақтырады. Топ ойыншылары допты тосып, алуларына тырысады. Ойын белгілі уақытқа дейін жалғасады. Ең көп «тұтқын» ұстаған топ жеңімпаз болады.

Ережелері:

1. Сызықтардан доп лақтырған кезде асуға болмайды, допты қолға ұстап алып жүгіруне болмайды,
2. Ережелерді тұрған жағдайда екінші топ «тұтқанға» алынған ойыншысын қайтарып алуына болады.
3. Герде ойыншы өзіне қарай тастаған допты тосып алса ол тиіді деп саналмайды, жәнеде «тұтқын» болуға келіседі.

«Қимылдайтын нысана»

Ойыншылар үлкен шеңбер жасап тұрады, ара қашықтықтары 2 – 3м қадам. Аяқтарының ұштарының алдынан сызық жүргізеді.

Ортаға жүргізуші шығады. Ойыншылар ортада тұрған жүргізушіге волейбол добын лақтырып, оған тигізуге тиісті. Жүргізуші ортада жүгіріп жүріп, допты тигізбеуге тырысады. Допты тигізген ойыншы, жүргізушінің орнына тұрады да, ал жүргізуші ролын ең көп атқаратын ойыншы жеңіске жетеді.

Ережелері:

1. Ойыншылар сызықтан аспау керек.

2. Егер доп шеңбердің ортасында қалып қалса онда жүргізуші кез – келген ойыншыға лақтырады.
3. Тиді деп , егерде доп ұшқаннан жүргізушіге тисе, және тізесінен төмен тисе есептеледі.
4. Егерде жүргізуші допты тигізбей тосып алса, ол тиді деп саналмайды.
5. Егерде жүргізуші тоса тұрып, қолынан шығарып алса, онда ол орнын босатады.
6. Допты қатты лақтыруға болмайды.

«Допты жүргізушіге берме».

Ойыншылардың біреуі жүргізуші. Ойынның басында ол алаң ортасында тұрады. Қалған ойыншылар алаңда допты бір – біріне лақтырып жүгіріп жүреді. Жүргізуші допты алуға тырысады. Допты ала алған жерінен кез – келген ойыншыға лақтырады. Допты тиген жағдайда ойыншы жүргізушілер қатарына қосылады. Ең аз жүргізуші рөлін атқарған ойыншы жеңіске жетеді.

«Доптарды бір қатарлы саппен жарыстыру».

Ойыншылар 2-4 топқа бөлінеді, бір қатарылы сапқа тұрады, аяқтарын алшақ ұстайды. Бірінші ойыншылардың қолдарында волейбол доптары бар. Сигнал берілгеннен кейін допты бастарының үстімен, әпереді. Доп ең соңғы ойыншының қолына кезде бәрі аяқтарын қоспай секіріп айналады да, допты қайтадан келген жолмен қайта әпереді. Бірінші ойыншы допты алған кезде, қайттан айналып, енді аяқтарының астымен әпереді, содан соң оң жақтарымен доп әпереді. 4 түрлі доп әперу тәсілдерін ең жылдам жасаған топ жеңімпаз аталады.

Ережелері:

1. Допты ойыншының үстінен лақтырып жіберуге болмайды, тек қана көршісіне береді.
2. Допты түсіріп алған ойыншы өзі алып, әрі қарай жалғастырады.
3. Соңғы ойыншы бірінші ойынға тұрған кезде бір қатарлы сап бірдей жарты қадам артқа жылжиды.

«Шамаң келсе, тартып ал»

Ойыншылар алаңда сызылған сызықты сызыққа еркін тұрады. Жүргізуші сайланады, ол рэзенке допты алып, ойыншылар тобынан кейінірек тұрады. Жүргізуші сайланады, ол рэзенке допты алаңға алысырақ лақтырады. барлық ойыншылар доптың артынан жүгіреді. Бірінші болып допты алған ойыншы тұрған сызығына оралуға тырысады. Қалғандар допты тартып алмақшы болады. Егер допқа біреудің қолы тисе, оны жерге лақтырып жіберуі керек. Оны басқа ойыншы алуына болады. ең көп жүргізуші болған ойыншы жеңімпаз болады.

Ережелері:

1. Допты аяқпен тебуге болмайды.

2. Ойыншыны итеруге болмайды.

3. Егерде допқа біреудің қолы тисе, оны өзіне қарай алып қашуға болмайды.

Дене шынықтыру сабақтарында қолданылатын ойын эстафеталары жақсы танылған. Қатысушылардың іс-әрекетін жасауына байланысты кезек-кезек және бірге ортақтасып ойнайтын эстафеталары бар. Кезек-кезек ойнайтын эстафеталарда ойыншылар бірінен соң бірі алдын ала келісілген қимылдар жасайды. Олар мынандай болуы мүмкін:

1. Бір ойында, қатысушылар орын ауыстырмайды.

2. Әртүрлі қозғалу тәсілдері.

3. Қозғалу және қосымша тапсырмалар орындау мысалы бөгеттерді жену.

Бірге ортақтасып ойнайтын эстафеталар, былай сипатталады:

1. Топтасып қозғалу.

2. Кезек-кезек қозғалу кейіннен топтасып қимылдар жасау.

Эстафеталар, тапсырма орындау санына қарай да топтастырылады. Бір тапсырма орындайтын эстафета-жай түрі, екі немесе одан да ол қиыстырылған эстафета түрі:

Ойыншылардың, қозғалу жолдарына және ұйымдастыру тәсілдеріне байланысты эстафета түрлері:

Ойыншылардың, қозғалу жолдарында және ұйымдастыру тәсілдеріне байланысты эстафета түрлері:

1. Линиялық(топтар бір қатар сапқа тұрады.

2. Шеңберлі(топтар шеңбер болып тұрады

3. Қарсы келу, кездесу эстафетасы.

Жеңімпаз – топты мына көрсеткіштер бойынша анықтайды:

1. Тапсырманы жылдам орындау.

2. Сапалы және дәлді орындау.

3. Құрама бағасы.

Бірінші жағдайда нәтижені белгілеуде.

*соңғы ойыншы бойынша.

*әр ойыншыға және және соңынан жалпы қосындысы бойынша.

Екінші жағдайда баллдық жүйе бойынша бағаланады. Ең аз кате жіберген топ жеңімпаз аталады.

Үшінші жағдайда тапсырманы қатесіз, сапалы түрде және жылдам орындау керек. Өйткені қателер үшін айыпгалады. Эстафета ойынын таңдау алдында, сабақтың түрін, мақсаттылығын, топ құрамын (жасын, жынысын, т.б) қатысушылардың дайындығын өткізу жағдайын ескеру керек.

Көбінде, эстафета ойындарына әр топта 8 – 12 адам болуы керек, 5 – 6 адам болуына да болады.

Эстафета құндылығы, оған қатысушылардың белсенді әрекеттеріне байланысты. Ойыншылардың өз кезегін күту ұзаққа созылып кеткен жағдайда ойын нәтижесі төмендейді.

Алдын ала қойылған міндеттеріне байланысты, алаңға нысандар, шектеу белгілері қойылады, керекті инвентарларды орналастырады.

Ойын түсіндіруді қысқа, нұсқа болуы керек. Ойын алдында қалыпты жағдайда тұрулары тиісті. Бір қатарлы саптың алдында бойы қысқалы, ал соңында бойы қысқалы, ал соңында бойы ұзындары тұрады. Эстафетаны 2 – 3 рет қайталап барып, жеңімпаз анықтылған жөн.

«Ойын жаттығулары»

1. Кім көп зат жинайды? Әр ойыншы кезек – кезек жоғары доп лақтырадыда тұзу сызық бойынша жүгіреді. Жол жөнекей 2 – 3 м., Арақашықтыққа орналасқан заттарды жинайды (бүршіктер, доптар т.б.,) доп жерге түскенге дейін ең көп зат жинаған ойыншы жеңеді.

2. Әр түрлі қалыпты жағдайлардан жүгіру 15 – 20 м сөрелер.

а) отырып таянып жүгіру

ә) жоғары сөреден жүгіру

б) төменгі сөреден жүгіру

3. секіру жаттығулардан жарыс (кім алысқа секіреді, кім күшті)

а) бір орыннан секіру.

ә) бір аяқпен итеріліп орнынан секіру

б) бір орыннан үш секіру

4. Басын жоғарыдағы ілінген заттарға тигізу.

5. Бүршіктерді, немесе тастарды тіке тұрған заттарға лақтыру, ара – қашықтықты 6 – 12 қадам.

6. Кімнің добы жоғары секіреді? Теннис добын жерге қаттырақ ұрып, қаншалықты жоғары секіруін байқау.

7. Теннис добын дуалға ұру.

ЭСТАФЕТАЛАР

“Жүгіру эстафетасы”

Ойыншылар екі – үш топқа бөлінеді де, старт сызығының алдында сап түзеді. 15 – 20 қадам ара қашықтықта сөре сызығынан, әр топқа қарсы жағына шеңбер сызылып, оған таяқ қойылады. Белгі берілгеннен кейін ойыншылар жүгіре отырып, шеңберге жеткен кезде таяқты алып еденге үш рет ұрады, қайтадан қайтып, кері қарай жүгіреді. Жүгіріп бірінші болып келген ойыншыға бір балл жазылады. Ал екінші болып келген ойыншыға екі балл жазылады. Ең аз ұпай жинаған топ жеңеді.

“Эстафета - поезд”

Бір қатарлы сапта тұрған ойыншылардың алдын сызып өтеді, (8 – 12 адам). Ал әрқайсысынан 10 – 12м жерде тіреу қояды. Белгіден кейін топтың бірінші нөмерлері тіреуді айналып сөре сызығына қарай жүгіреді. Өз қатарларын айналып өтіп қайтадан тіреуге жүгірген кезде, артынан екінші нөмерлі ойыншы жабысады да, енді екеуі жүгіреді. Кейіннен үшінші нөмерлі ойыншы қосылады, солай ойын жалғаса береді. Ойыншылардың бәрі аяқталғанша ойын жалғаса береді.

“Қарсы келу, кездесу эстафетасы”

Ойыншылар екі топқа бөлінеді және өздері тағы екі топқа бөлінеді. Ойынға қатысушылар бір – біріне қарама – қарсы сызықтарының артына тұрады. Топ басқарушыларға эстафеталық таяқ берілген. Белгі белгіленгеннен кейін олар жүгіруді бастайды.

Жүгірушілер қарсы тұрған ойыншыларға таяқтарын бере салып, топтың алдына тұрады. Эстафета таяғын алған ойыншы алға жүгіріп, қарсы тұрған ойыншысына береді де, топтың аяғына тұрады. Эстафета топтарымен ауысқан кезде аяқталады. Қай топ жүгірісті бірінші болып аяқтайды, сол топ жеңеді.

“Шеңбер бойынша эстафета”

Барлық ойыншылар 3 – 5 топқа бөлінеді, доңғалақтың тісінде шеңбер жасап, ортасына оң немесе сол жағына бұрылып тұрады. Дөңгелектің әр бір тісі ол топ шеңбер ортасының шегінде тұрғанда эстафеталық таяқ ұстап тұр.

Белгіден кейін ойыншылар таяқтарын ұстап шеңбердің сыртқы жағымен жүгіріп, шетте күтіп тұрған ойыншысына береді де өз қатарына тұрады (ортаға қарай). Барлық ойыншылар орталықтан жарты қадам кейін шегінеді. Эстафета таяғын алған ойыншы шеңберді жүгіре отырып жалғастырады. Бірінші болып жүгірген ойыншы сыртта болған кезде ол таяқты жоғары көтеріп, біз аяқтадық деген белгі береді.

Жүгіріп жүрген ойыншылар тұрған ойыншыларға тимеуі керек, олар жүгіргендерге кедергі жасамауы тиіс.

“Секіргішпен эстафета”

Топтар бір қатарлы сап тізеп тұр, қолдарында секіргіштері бар . Белгіден кейін бірінші нөмерлер секіргіштен секіріп жүгіріп жүреді. Тіреу 8 – 10м , ара қашықтықта тұр. Бірінші нөмерлер топтарына жеткен кезде, секіргіште екінші нөмерлерге береді. Тапсырма қайталанады. Жүгіру кезінде секіргішті 8 – 10 – 12 рет айналдыру керек. Ойында әр түрлі секіру тәсілдерін қолдануға болады.

Ережелер:

1. Секіргішпен секірулерінің жартысы тіреуге жеткенге дейін, жартысы тіреуден кері қарай қайтқан кезде орындауға болады.
2. Барлық секіргіштен секіру жаттығулары тіреуге дейін жасалуы тиісті, ал қайтқанда жүгіру секіргішсіз болуы керек.
3. Қатысушылар алаңда сызылған шеңберге дейін жүгіріп, сол шеңберде секіру жаттығуларын орындап, қайтадан кері жүгіріп жету.

“Шеңбер қолдану эстафетасы”

Топ құрамы 4 – 6 адам. Бір қатарлы сапқа тұрады, бағаттаушының қолында денесіне киіп алған шеңбер болады. Ысқырық белгісі берілгеннен кейін ол алаңның қарсы бетіне жүгіре отырып, тіреуді айналып, қайта жүгіреді. Шеңберлі екінші ойыншы киіп алып, жүгіреді. Содан кейін екуі қосақтаса жүгіреді, тапсырманы орындап болған соң, қайта жүгіріп үшінші ойыншы алады, ары қарай ойыншылардың бәрі жүгіріп болған ойын аяқталады.

Ережелері:

1. Тапсырмаларды кезек орындауға болады.
2. Тапсырманы екуден немесе төртеуден орындауға болады.

“Қиыстырылған эстафета”

Топтар сөре сызықтың алдында бір қатарлы сап түзеп тұрады. Алаңның қарсы бетінде нысаналар орналасып, нысана алдарында 5 – 8м ара қашықтықта тастау, лақтыру сызығы сызылады.

Ысқырық белгісінен кейін бірінші ойыншы бірнеше қимылды тапсырмалар орындап, қораптан доп алып, нысанаға қарай лақтырады да, қайта жүгіріп отырып келеді.

Эстафетаны келесі ойыншыға беріп, өзі қатардың соңына барып тұрады. Екінші ойыншы тура осы тапсырманы қайталайды. Жеңімпаз ең бірінші болып және нысанаға дәл тигізген топ аталады.

1. Бетпен гимнастикалық орындыққа жатып, екі қолымен жылжып, орындықтың аяғына дейін сырғып түседі. Жүгіріп келе жатып гимнастикалық аттан секіріп өту.
2. Тіреулерден кезек – кезек жүгіріп өту.
3. Еденге жата кетіп, қолдың ұшымен 2 – 3м жылжып өту. Жүгіріп отыра секіру, орындықты басып, еденнен гимнастикалық шеңберді алып, одан өту және т.б.

Әдебиеттер

1. Шонов Е.Ш., Омаров Қ.Ж., Жумабеков А. Дене тәрбиесі сабағында қолданылатын қысқаша терминдік сөздер (әдістемелік нұсқау). Тараз 2001 20 бет.
2. Қамысбаева Ж.Қ., Жумабеков А.Ж., Подвижные игры и эстафеты, как средство физвоспитания студентов (методические рекомендации). Тараз 2001,25бет.
3. Минарбекұв І.Қ. Қазақ ойындарының жеңіл атлетика сабағында қолданылуы. Жамбыл 1995ж. 25 бет

Мазмұны

| | |
|--|----|
| Кіріспе | 3 |
| Дене тәрбиесі қандай пән? | 4 |
| Дене тәрбиесі сабағы не береді? | 6 |
| Дене тәрбиесі және спорт | 8 |
| Дене тәрбиесі мен дене гигиенасы | 10 |
| Қозғалыс гигиенасын сақтау | 11 |
| Күн тәртібі | 12 |
| Дене тәрбиесі сабақтарына әзірлік | 13 |
| Дербес орындалатын жаттығулар негізі | 18 |
| Ойын таңдау..... | 23 |
| Сабақтардағы ойындар..... | 24 |
| Эстафеталар | 35 |
| Әдебиеттер | 38 |

Ғ.А. Князбаев

Студенттерге дене тәрбиесі
сабағындақимыл-қозғалыс арқылы
эстафета ойындарын дамыту

Әдістемелік нұсқау

Техникалық редактор

Редактор

Компьютерлік беттеу

Б.Ә. Әлімбаев

Г.М. Алдыкеева

Г.Н. Дәуірбекова

Баспаға 5.04.2016ж. қол қойылды.

Пішімі 60X80 1/16. Есепті б.т. 2,4 Шартты б.т. 2,2

Таралымы 500. Тапсырыс 569.

М.Х. Дулати атындағы ТарМУ

«Тараз университеті» баспасы

080012, Тараз қаласы, Төле би көшесі, 60

