



ОҚУШЫЛАРДЫ ГИМНАСТИКАҒА ОҚЫТУ НЕГІЗДЕРІ

TORAIGHYROV UNIVERSITY
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ АЛМАТЫ АҚПАРАТ
Павлодар



Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университеті
Гуманитарлық-педагогикалық факультеті
«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы

ОҚУШЫЛАРДЫ ГИМНАСТИКАҒА ОҚЫТУ НЕГІЗДЕРІ

Дене шынықтыру және спорт мамандықтарының
студенттері үшін арналған оқу құралы

Павлодар
Toraighyrov University
2020

ӘОЖ 796.41 (075.8)

КБЖ 75.6я73

О 52

С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университетінің гуманитарлық-педагогикалық факультетінің оқу-әдістемелік кеңесімен баспаға ұсынылды.

Пікірсарапшылар:

Ж. А. Усина – пед. ғылымдарының канд., Павлодар мемлекеттік педагогикалық институтының доценті.

Д. П. Мучкин – пед. ғылымдарының канд., Павлодар мемлекеттік педагогикалық институтының доценті.

С. К. Ксембаева – пед. ғылымдарының кандидаты, педагогика және психология кафедрасының профессоры

Құрастырушылар: И. В. Батяшова, А. К. Маралбаев, О. А. Кривец, С. Е. Жильгельдинов

О 52 Оқушыларды гимнастикаға оқыту негіздері: Дене шынықтыру және спорт мамандықтарының студенттері үшін арналған оқу құралы / құр.: И. В. Батяшова, О. А. Кривец А. К. Маралбаев, С. Е. Жильгельдинов. - Павлодар : Toraighyrov University, 2020. – 122 б.

Оқу-әдістемелік құралында жалпы орта оқу орындарында дене шынықтыру сабақтарында гимнастиканы оқытудың теориялық және әдістемелік негіздері мазмұндалған. Оқу құралында баяндалған материалды дене шынықтыру сабақтарында педагогтар және «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының оқытушылары мен студенттеріне қолдануға болады.

ӘОЖ 796.41 (075.8)

КБЖ 75.6я73

© Батяшова И. В. және т.б., 2020

© Toraighyrov University, 2020

Материалдың дұрыс болуына, грамматикалық және орфографиялық қателерге авторлар мен құрастырушылар жауапты

Кіріспе

Гимнастика – бұл адамдардың үйлесімді дене тәрбиесінің белгілі бір құралдары мен әдістерінің тарихи дамыған жиынтығы. «Гимнастика» ұғымының бірнеше түсіндірмелері бар. Кейбіреулер бұл грек сөзі гимнос – жалаңаш (ежелгі гректер жалаңаш дене жаттығуларымен айналысқан) деген сөзден шыққан деп санайды. Басқалары рим гимназиясымен байланысты «гимнастика» ұғымының пайда болуы – жаттығу деп санайды. Бұл тұжырымдама қосымша түсіндірме бере алады: мен жаттығамын, жаттықтырамын – яғни бұл, гимнастиканың мәні мен мақсатын дәлірек айқындата түсетінін көрсетеді.

Дене тәрбиесі жүйесіндегі гимнастика – бұл халықтың көп бөлігі үшін қол жетімді құрал және жан-жақты дене, эстетикалық және моральдық тәрбие әдісі. Сондықтан олар онымен мектепке дейінгі мекемелерде, мектептерде, орта және жоғары арнаулы оқу орындарында, өндірісте және күнделікті өмірде айналысады. Гимнастика – ең танымал спорт түрлерінің бірі. Гимнастикадағы ұзақ сабақтар, кез-келген басқа қызмет түрі сияқты, жаттығулар жасайтын адамдарда ерекше белгі қалдырады. Гимнасттар спортшылардың басқа санаттарынан өздерінің жан-жақты дене дайындығымен ерекшеленеді. Олардың қимыл-қозғалысы, икемділігі, бұлшықет күші, секіру қабілеті, кеңістікті бағдарлауы, айқындық, мақсатқа жетуде табандылық, өзін-өзі ұстай білу, тәртіптілік және жаттығуларды орындау техникасын мұқият ойластыру әдеті әсіресе жақсы дамыған. Олар ұйымшылдығымен, жинақылығы әрі біліктілігімен, қоршаған ортада әдептілігімен ерекшеленеді. Мұның бәрі оларға оқуда, жұмыста және әскери қызметте көмектеседі.

Гимнастика – өзіндік теориясын, тарихын, оқыту әдістерін, сабақтарды ұйымдастырудың типтік құралдары мен формаларын көрсетеді.

Гимнастика теориясы – гимнастика пәнінің мәні мен мазмұнына, оның мақсаттары мен міндеттеріне, гимнастиканың дене тәрбиесі жүйесіндегі орны мен маңыздылығына байланысты мәселелерді дамытады.

Гимнастика тарихы – оның дамуы мен қалыптасу процесін, дене тәрбиесінің құралдары мен әдістерінің бірі ретінде көрсетеді әрі гимнастиканың құралдары мен әдістерін жетілдіруге байланысты мәселелерге назар аударады.

Гимнастиканы оқыту әдістемесі бөлімінде жаттығу мен тәрбиенің жалпы принциптері (гимнастика туралы, оның жекелеген түрлері мен

жаттығулар топтарына қатысты), әртүрлі контингентпен сабақтарды ұйымдастырудың әдістері мен әдістемелері, т.б. қарастырылады.

Мектептегі гимнастика сабақтары өсіп келе жатқан ағзаның үйлесімді қалыптасуына ықпал етуге, оқушының денсаулығы мен еңбек қабілетін жақсартуға, оны аса маңызды дағдылары мен іскерліктерінің, сонымен қатар қимылдардың жаңа түрлерін игеруге, дене бітімін дамытуға, президенттік тест тапсыруға жан-жақты дайындауға бағытталған. Сонымен қатар, гимнастика студенттердің жүйелі дене тәрбиесі мен спорттық әдеттерін, батылдық, табандылық, тәртіптілік, достық сезімі мен серіктестік сезімдерін, гигиена және мәдени мінез-құлықты дамытуға бағытталған. Осы тапсырмаларды орындау гимнастиканың барлық түрлерін мақсатты пайдалану және әр сабақты жеке-жеке өткізу арқылы жүзеге асыруға бағытталған.

Гимнастика көмегімен:

- 1) саптық жаттығулары;
- 2) жалпы дамыту жаттығулары;
- 3) еркін жаттығулар;
- 4) қолданбалы жаттығулар;
- 5) секіру;
- 6) снарядтарда (ату, сақиналар, бөренелер, көлденең жолақ, белдемшелер) жаттығулары;
- 7) акробатикалық жаттығулар;
- 8) көркем гимнастика жаттығулары (скакалкалармен секіру, шеңбер, доптар, түйреуіштер және т.б.) және объектісіз көркем гимнастикалық жаттығулар (үздіксіз комбинациялар);
- 9) музыка.

Гимнастиканың түрлері:

1-ші топ – сауықтыру (жалпы дамытатын) гимнастиканың түрлері:

- 1) негізгі (жалпы) гимнастика.

Міндеттері: шұғылданушылардың жалпы физикалық дайындығы, олардың физикалық қабілеттерін үйлесімді дамыту және өмірлік функцияларын арттыру.

Негізгі құралдар:

- саптық;
- жалпы дамушы;
- қолданбалы жаттығулар;
- еркін жаттығуларының қарапайым комбинациясы;
- акробатика, спорт және көркем гимнастиканың қарапайым элементтері;
- қарапайым секірулер;

- ойындар мен эстафеталар.

2) гигиеналық гимнастика.

Міндеттері: денсаулықты нығайту және күту, денені қатайту, сергек көңіл-күйді сақтау және жұмысты жақсарту.

Негізгі құралдар:

- жалпы дамыту жаттығулары (10–12 жаттығудан тұратын кешен түрінде);

- таза ауада серуендеу, массаж және өздігінен массаж, су процедуралары (жуу, сүрту, душ).

- Гигиеналық гимнастика күн тәртібінде (таңертең, күндіз және кешке) өткізіледі. Сабақтың формасына сәйкес жеке және топ болып бөлінеді.

3) жеңіл атлетикалық гимнастика. Жіңішке және әдемі фигураға, дамыған және көрнекті бұлшықеттерге деген ұмтылыс – адамның табиғи тілегі. Осы нақты мәселелерді шешу жеңіл атлетикалық гимнастиканы қолдану арқылы жүзеге асырылады. Бірақ фигураның сымбатты болуының шарты бұлшықеттерді жасанды жолмен жетуден аулақ болуын көздейді. Жеңіл атлетикалық гимнастикамен айналысатындарға жан-жақты физикалық дайындық қажет.

Спорттық гимнастиканың құралдары:

- ауыр салмақпен заттармен дамыту жаттығулары (металл таяқшалар, гантельдер, резеңке амортизаторлар, эспандерлер, гирьлер, блоктық құрылғылар және т.б.);

- жалпы дамыту жаттығулары.

2 топ - спорттық гимнастика түрлері:

1) спорттық гимнастика.

Ерлерге арналған түрлері:

- еркін жаттығулар;

- керемедегі жаттығулар;

- тегіс емес штангалардағы жаттығулар;

- сақиналардағы жаттығулар;

- секіруге арналған снарядтардағы жаттығулар.

Әйелдерге арналған түрлері:

- еркін жаттығулар;

- тегіс емес жолақтардағы жаттығулар;

- бөренедегі жаттығулар;

- секіруге арналған снарядтардағы жаттығулар.

2) әйелдер гимнастикасына музыка мен би тығыз байланысты.

3) акробатика. Әр түрлі жаттығулардан тұрады;

- тепе-теңдік кезінде (тіректер, көпірлер, шпагаттар);

- тепе-теңдікті сақтау бойынша топтық жаттығулар (екілік, үштік, төрт және т.б.);

- жеке-жеке секіру жаттығулары (орамалар мен лақтырулар, айналдыру, доңғалақты айналдыру, жартылай лақтыру және сальто);

- батуттағы жаттығулар (жаттығу және спорттық секіру) және лақтыру жаттығулары (аяқ астына лақтырып секіру, иықтан лақтыру және т.б.).

3 топ - қолданбалы гимнастиканың түрлері. Арнайы жаттығулар жиынтығының көмегімен таңдалған қызмет түрі: кәсіп, спортты жақсарту мәселелерін мақсатты түрде шешуге болады.

1) жұмыс күні режиміне енетін өндірістік гимнастика тиімділіктің жоғарылауына және осыған байланысты еңбек өнімділігінің артуына ықпал етеді. Өндірісте гимнастиканың екі түрі бар:

а) кіріспе гимнастика, өндірістік қызметтің ырғағына тез ену, қажетті функционалды жағдайды жасау;

ә) физикалық үзіліс, шаршауды жеңілдетуге көмектеседі, қалпына келтіру процестерінің белсенді жүруіне ықпал етеді;

2) кәсіби және қолданбалы гимнастика қазіргі өндірістік өндірісте, өндірістік қызметтің әртүрлі жағдайларында қажет болатын жұмысшылардың арнайы қимыл дағдылары мен іскерліктерін жетілдіруге бағытталған;

3) әскери қолданбалы гимнастика әскери кәсіптер мен мамандықтардың мазмұнына қарай қолданылады;

4) спорттық және қолданбалы гимнастика жалпы және арнайы дене шынықтыруды жетілдіруге, басқа спорт түрлеріндегі қозғалыс техникасын игеруге ықпал етеді. Жаттығу түріндегі сабақ, арнайы физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар кешені, техника бөлшектерін меңгеру үшін жүргізілетін жаттығулар жүйесі түрінде өткізіледі. Оның мазмұны спортшының маманданған спорт түріне байланысты;

5) Емдік гимнастика, емдік дене шынықтырудың бір бөлігі ретінде еңбекке қабілеттілікті және деңсаулықты қалпына келтіруге арналған. Әрбір жағдайда оның нақты ауруға байланысты себептер мен белгілерін арнайы емдеуші дәрігер қарайды.

"Мектеп оқушыларының гимнастикасын оқыту негіздері" оқу-әдістемелік құралы Дене шынықтыру сабақтарын өткізу сапасын арттыруға ықпал ететін мектепте гимнастиканы оқытудың теориялық және әдістемелік негіздерін қамтиды. Оқу-әдістемелік құрал жалпы білім беретін мектептердің мұғалімдері мен дене шынықтыру және спорт мамандығы бойынша оқитын студенттерге арналған.

1 Мектептегі гимнастикасы

1.1 Мектептегі гимнастика сабағының мақсаты, міндеттері мен мазмұны

Гимнастика – мектеп дене шынықтыру бағдарламаларының негізгі бөлімдерінің бірі және ол мыналарға бағытталған:

- ағзаның тыныс-тіршілігін қамтамасыз ететін жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру және физикалық қасиеттерін дамыту арқылы оқушылардың денсаулығын нығайту;

- қолданбалы жаттығуларды оқыту арқылы өмірлік маңызды дағдылар мен іскерлікті жетілдіру;

- дене шынықтыру, оның адам өміріндегі маңызы, денсаулықты нығайту, дене дамуы мен дене шынықтырудағы рөлі туралы жалпы түсінік қалыптастыру;

- дербес дене шынықтыру жаттығуларына, ашық ойындарға, ашық спорт түрлері мен бос уақытқа қызығушылықты дамыту;

- дене белсенділігінің өзін-өзі бақылаудың қарапайым әдістерімен, дене дамуының және өзін-өзі бақылаудың қарапайым тәсілдеріне үйрету.

Мектептегі гимнастиканың мазмұны Дене шынықтыру мемлекеттік бағдарламасымен анықталады. Гимнастика осы бағдарламаның негізгі бөлімдерінің бірі болып табылады және оның оқу материалы жас ерекшеліктерін, дене бітімін, гендерлік айырмашылықтарын және оқушылардың денсаулығын ескере отырып, оқу жылдарына қарай бөлінеді.

1–4 сынып оқушыларына арналған бағдарламада практикалық сабақтарда баяндалған теориялық ақпарат, оқушының қорғаныс тәртібі, шынығу, дұрыс дене бітімі, жаттығуларды орындау кезінде дұрыс тыныс алу, дене мен киімді күту кезінде гигиена талаптары қарастырылған.

Осы жастағы оқушыларға арналған бағдарламаның практикалық бөліміне қарапайым сапқа тұру және қайта сапқа тұру, ширату, бұрылу, сапта қозғалу түрлері, сондай-ақ жекелеген саптық командаларды орындау, жалпы дамытатын жаттығулардың (ЖДЖ) салыстырмалы үлкен шеңбері пәнсіз және заттармен, дұрыс дене бітімін қалыптастыруға арналған арнайы жаттығулар енгізілген. Жаяу жүруде, жүгіруде, би адымдарына, секіруде және лақтыруда, өрмелеуде, сондай-ақ акробатикалық жаттығулар мен тепе-теңдікке арналған жаттығуларға үлкен көңіл бөлінеді.

Айта кету керек, қазірдің өзінде 2-ші және 3-ші сынып оқушыларымен сабақта қарапайым снаряд гимнастикасы (бөренелер,

гимнастикалық орындықтар) енгізілгенін атап өту қажет, ол 4-ші сыныпта күрделене түседі, онда ат, ешкі, қоссырық, аласа керме, бөренелер және т.б. сияқты снарядтар салыстырмалы түрде күрделі гимнастикалық жаттығуларды орындау үшін қолданылады.

Бағдарламада практикалық материалды меңгеру деңгейін бақылау қарастырылған. Ол кезең-кезеңімен нақты қозғалыс дағдыларының сапасын бағалаумен жүргізіледі: негізгі қимылдарды қолмен, аяқпен, денемен орындай білу, гимнастикалық орындықтан, бөренеден және т.б. бұрылыстарды орындай білу.

Орта және жоғары мектеп жасындағы оқушылар үшін бағдарламада гимнастика бойынша теориялық мәліметтер практикалық сабақтар барысында қысқа әңгіме түрінде қарастырылады. 5-9 сыныптарда бұл әңгімелесулер жаттығуларды орындау кезіндегі тыныс алу ерекшеліктері, қауіпсіздік ережелері, дене жаттығуларымен айналысу кезіндегі киім және аяқ киім, жаттығуларды өз бетінше орындау кезіндегі ережелер, сақтандыру және көмек, жарақаттану кезіндегі алғашқы көмек, дене жаттығуларымен айналысу кезіндегі гигиена талаптары және т. б. сияқты мәселелерді қамтиды. Жоғары сыныптарда мұндай гимнастика бойынша арнайы әңгіме тақырыбы оқушыларды негізгі гимнастика жаттығуларын өткізу үшін дене шынықтыру мұғалімі көмекшілері ретінде дайындауға бағытталған.

5–9 сынып оқушыларына арналған гимнастика бойынша практикалық материал саптық және пәндер мен заттарсыз ЖДЖ дағдылары мен іскерліктерін, таңғы гимнастика кешендерін, аспалы және тіректі, акробатикалық жаттығуларды, тіректі секіруді, көркем гимнастика жаттығуларын, сондай-ақ қазіргі заманғы және ұлттық би элементтерін қамтиды.

Дағдылар мен іскерліктер кіші жас тобынан жоғарыға қарай қиындау принципі бойынша бағдарламада бөлінген. 5-ші сынып оқушылары үшін, ұлдар мен қыздар үшін де сабақтардың барлық түрлерінде бірдей жаттығулар ұсынылады. Бірақ 6-шы және барлық келесі сынып оқушылары үшін ұлдар мен қыздар үшін аспалы және тіректерде әр түрлі жаттығулар, ал 7-ші сынып оқушылары үшін түрлі акробатикалық жаттығулар мен тірек секіру ұсынылады. Көркем гимнастика жаттығулары 5 сыныптан бастап оқу материалында көрініс табады. Бұл негізінен қысқа секірмелі жаттығулар, би қадамдарының түрлері, секірулер, бұрылыстар мен тепе-теңдік қыздар үшін де, ұлдар үшін де ұсынылған. Алайда, 8 және 9-сынып оқушыларына арналған оқу материалында заттар мен заттарсыз

жаттығулар белгілі бір бағытта және көркем гимнастика ерекшелігіне ие болады және тек қыздарға ұсынылады.

7-ші сынып оқушылары үшін гимнастика бойынша бағдарламалық материал сабақтардың барлық түрлері бойынша айтарлықтай күрделенеді. Сонымен қатар ұлдар мен қыздар үшін жаттығуларды одан әрі саралау жалғасуда.

Жоғары сынып оқушыларына арналған гимнастика бойынша бағдарламаның ерекшелігі оны 2 дербес түрге бөлу болып табылады (қыздар үшін, ұлдар үшін). Бағдарламалық материал қыздар үшін де, жасөспірімдер үшін де олардың жалпы физикалық дайындығына, снарядтардағы жеке элементтерді жүйелі түрде зерделеуге және жетілдіруге, осы элементтерді біріктіріп жинақтауға және бағалауға дербес жаттығулар түрінде орындауға бағытталған. Қыздар классикалық төртсайыстың жаттығуларын ұсынады (тірек секіру, қоссырық, бөренелер, акробатикалық жаттығулар). Осы жастағы қыздарға ұсынылатын көркем гимнастиканың элементтері мен қосылыстары (лентамен, шеңбермен, затсыз, би қосылыстары және т.б. жаттығулар) эстетикалық қасиеттерді тәрбиелеуге бағытталған: музыкалық, ырғақты сезімге, ырғаққа – қимылдарды музыкамен біріктіру арқылы.

Гимнастикадан практикалық материал әр сынып оқушылары үшін 3-тен 5-ке дейінгі гимнастикалық түрлерге байланысты оқу нормативтерімен аяқталады: тартылу, арқада жатқан қалпынан самай мен денені көтеру, қолды бүгіп жазу (отжимание).

Гимнастика бойынша практикалық материал сондай-ақ барлық сынып оқушыларының өзіндік сабақтар бөлімінде қамтылған және гимнастикалық жаттығуларды орындау және өткізу дағдылары мен іскерліктерін қамтиды.

Кіші, орта және жоғары сыныптарда гимнастикамен айналысу әдістемесі. Оқушылар меңгеруі тиіс гимнастикадан білім, білік және дағды, оқу жылдары бойынша дене шынықтыру бағдарламасында баяндалған. Бірақ, бағдарламада көрсетілмеген маңызды, пайдалы және қажетті жаттығулардың қатары бар екенін есте сақтау керек, бірақ оларды гимнастика сабақтарына қосу керек. Сонымен қатар оқыту мен тәрбиелеудің тиімділігі жаттығулардың өзінен ғана емес, оларды қолдану әдістемесімен және оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастырумен анықталады. Осыған байланысты құралдарды және әдістерді таңдау және сабақтарды ұйымдастыру әртүрлі жастағы оқушылардың жас анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне және физикалық мүмкіндіктеріне қатаң сәйкестікте жүзеге асырылуы өте маңызды.

Мектептегі дене тәрбиесінің басқа пәндерімен қатар (жеңіл атлетика, спорт және т.б.) гимнастика келесі мәселелерді шешуге арналған:

- 1) білім беру;
- 2) сауықтыру;
- 3) тәрбиелік.

Білім беру міндеттеріне оқушылардың сабақ барысында қалыптасатын теориялық білімдері, практикалық біліктері мен дағдылары жатады. Мысалы, оқушы жаттығулардың атауларын, оларды орындау техникасын, орындаушының қандай қабілеттері мен сапасы жақсаратынын, сабақтардағы қауіпсіздік шараларын, өз ағзасының кейбір физиологиялық және анатомиялық аспектілерін және т.б. біледі.

Білім беру міндеттерін шешу оқушыларға дене шынықтыру жаттығуларын орындау ғана емес, сондай-ақ оларды өмірде қолдана білу дағдысын үйретеді. Сабақтың білім беру жағы оқушылардың бағдарламалық материалды белсенді және берік меңгеруіне бағытталған оқытудың және оқыту әдістемесінің дұрыс қойылған міндеттерімен қамтамасыз етіледі.

Жақсарту міндеттері - оқушылардың денсаулығын нығайту, олардың дене бітімін дамыту, дене шынықтыру, дұрыс қалыптастыру, қозғалыс және ақыл-ой сапаларын дамыту, әр түрлі күрделілік, күнделікті, кәсіби, қолданбалы моторикамен айналысатын гимнастикалық жаттығуларды сәтті орындау үшін қажет.

Сауықтыру міндеттері оқушылардың денсаулығын нығайту, олардың физикалық дамуына, дене дайындығына жәрдемдесу, дұрыс дене тәрбиесін қалыптастыру, әртүрлі күрделіліктегі гимнастикалық жаттығуларды, тұрмыстық, кәсіби, қолданбалы қимыл-қозғалыс дағдыларын табысты меңгеру үшін қажетті қозғалыс және психикалық қасиеттерін дамыту болып табылады.

Сабақтың сауықтыру міндеттері оқушылардың ағзасына жан-жақты әсер етуді және осы сабақтардың олардың денсаулығы мен физикалық дамуына оң әсерін қамтамасыз ететін жаттығуларды іріктеу, оларды мөлшерлеу және өткізу арқылы шешіледі.

Денсаулық жағдайы бойынша сабақтардан босатылған, бірнеше сабақтарды жіберіп алған, арнайы медициналық топтарға жатқызылған, туа біткен дене кемістігі бар оқушыларға ерекше көңіл бөлу керек және олар сабақтарды ерекше ұйымдастыруды талап етеді.

Тәрбие міндеттеріне киімдегі ұқыптылық сезімі, адам денесінің сұлулығы мен қозғалыстары, оқу еңбегіне адал қарау, серіктестік және өзара қолдау сезімдері, ұжымшылдық, адалдық пен ашықтық,

батылды, табандылық, шыдамдылық және т. б. сияқты эстетикалық, адамгершілік және ерік қасиеттерін тәрбиелеу жатады.

1.2 Мектептегі гимнастика сабағы

Дене тәрбиесі сабағы - барлық оқушыларды қамтитын дене тәрбиесінің негізгі түрі.

Гимнастика сабағының түрлері:

- кіріспе сабақтары;
- жаңа материалды үйренуге арналған сабақтар;
- жетілдіру сабақтары;
- зерттелген сабақ;
- аралас сабақтар;
- бақылау сабақтары.

Кіріспе сабақтар оқу жылының басында, тоқсанның басында, сондай-ақ бағдарламаның жаңа бөлімін зерттеуге көшкен кезде өткізіледі. Кіріспе сабақтарда әңгіме өткізіледі, онда оқушылар оқу жылына немесе бір тоқсанға арналған жұмыстың мазмұнымен және бағытымен танысады. Оқушылар алдында оқу жұмысын қамтамасыз ету үшін қажетті бірқатар міндеттер, нақты талаптар қойылады.

Жаңа материалды зерттеу сабақтары оқушыларға алғаш рет ұсынылатын қозғалыстардың түріне ерекше көңіл бөлінуімен ерекшеленеді. Жаңа материалды зерделеу теориялық мәліметтерді хабарлаумен, оқылатын материалды көрсетумен (жеке көрсету, плакаттарды көрсету, бейнефильмдердің кинографиясы және т.б.) сүйемелденеді.

Есептік сабақтар өтілгендерді меңгерудің қорытындысын шығару мақсатында белгілі бір оқу материалынан өткеннен кейін өткізіледі. Есеп сабақтары есепке алуға жататын қозғалыс түріне байланысты құрылады.

Қайталау сабақтары бұрын игерілген жаттығуларды, комбинацияларды бекітуге және жетілдіруге бағытталған. Қозғалыс техникасы тегістеледі, орындаудың анықтығына, күшіне және сұлулығына талаптар қойылады. Іс жүзінде қайталау сабағында оқушылардың білімі мен іскерліктері тереңдетіліп, бекітіледі, дағдылар жетілдіріледі. Осындай сабақтарда шығармашылық тапсырмалар, бір-бірінің іс-әрекетін талдау жұмыстары кеңінен қолданылады.

Аралас сабақтар мектепте кеңінен таралған және бұрын игерілген жаттығуларды зерделеуді, қайталауды және жетілдіруді ұштастырады.

Бақылау сабақтары бағдарламалық материалдың тақырыбын немесе бөлімін оқып-үйрену соңында, сондай-ақ гимнастика курсын

аяқтағаннан кейін өткізіледі және оқушылардың үлгерімі мен дайындығын анықтауға бағытталған. Мұндай сабақтарда гимнастикалық жаттығулар мен комбинацияларды орындау техникасы бағаланады, оқу нормативтерінің орындалуын және қозғалыс сапасын дамыту дәрежесін бақылау жүзеге асырылады.

Гимнастика бөлімін оқу соңында өткізілетін бақылау сабағын жарыс түрінде ұйымдастыруға болады.

Гимнастика сабағына қойылатын талаптар:

1) әрбір сабақ алдында тұрған жалпы міндеттерде көрінетін белгілі бір оқу мақсаты болуы тиіс. Сабақтың жалпы міндеттері сараланады және тікелей жеке тапсырмалар түрінде шешіледі;

2) сабақ өзара сабақтастыққа ие болуы тиіс, оқушылардың қозғалыс күрделілігі біртіндеп өсу керек және оқушылардың ағзасына жүктеме артық болмауы тиіс.

3) оқу жылдары бойынша мектеп бағдарламасында негізінен қозғалу шеберлігі мен дағдыларына оқытудың жалпы міндеттері көрсетілген. Бұл ретте тәрбиелік және сауықтыру міндеттерінің кең ауқымы сабақтан сабақтарға қатар шешілуі тиіс. Сондықтан мұғалім сабақта білім беру, сауықтыру және тәрбие міндеттері арасындағы өзара байланысты сақтауға ұмтылуы қажет. Мұндай тәсілде бұл міндеттер бір-бірін өзара толықтыра алады және олардың міндеттерін шешу неғұрлым табиғи және табысты болады.

Мысалы, ешкі арқылы секіруге үйреткен кезде (білім беру міндеті) оқушылардың аяқ және қол бұлшық етінің жару күшін дамыту қажет (сауықтыру міндеттері). Бұл секіруді орындау кезінде оқушылар батылдық танытуы тиіс екені түсінікті, және бұл қасиеттерді соларда тәрбиелеу керек (тәрбиелік міндеттер);

4) сабақ жақсы ойластырылған және ұйымдастырылған болуы керек. Сабақтың дайындық бөлімінде мұғалімнің жалпы дамыту жаттығуларын жүргізуі, сабақтың негізгі бөлімінде 2 және одан да көп сабақ түрінде оқушылардың бір мезгілде жаттығуларды орындауы мұғалімнен сабақты жақсы ұйымдастыруды талап етеді. Оған алдын ала оның оқушылармен қай жерде, қашан және қандай жаттығулар өткізетінін, снарядтар мен оқушыларды залға қалай орналастыру керектігін, қосымша снарядтарды қалай пайдалану керектігін, оқушыларға сақтандыру мен көмек көрсетуді қалай ұйымдастыру керектігін және т. б. көздеу қажет;

5) әрбір сабаққа жаттығулар мен оқыту әдістерін таңдау, дене дайындығының деңгейіне, оқушылардың жыныстық айырмашылықтарына, олардың денсаулық жағдайына, психикалық

және жеке қасиеттерінің ерекшеліктеріне қарай сараланған жүктеме нормасын белгілеу қажет.

Сабақтың өткізілу сапасы оның қалай жоспарланатынына байланысты. Сабақтың құрылымы деп түсініледі:

а) тоқсаннан немесе сабақ жүйесінен туындайтын сабақтың міндеттерін нақты анықтау;

ә) сабақ міндеттерін шешетін жаттығуларды таңдау және үйлестіру;

б) оқушыларды оқыту мен ұйымдастырудың әдістемелік тәсілдерін таңдау.

Гимнастика сабағының құрылымы:

1) кіріспе дайындық бөлімі.

Сабақтың дайындық бөлімінің мақсаты-сыныпты ұйымдастыру және оқушылар ағзасының алдағы оқу жұмысына физиологиялық дайындығын қамтамасыз ету.

Сынып ұйымы оқушыларды құруға, сабақтарға келуді тексеруге, алдағы сабақтың негізгі міндеттері мен мазмұнын түсіндіруге негізделеді. Сапқа тұру мұғалім мен айналысушы арасындағы қарым-қатынастың бастауы болып табылады. Сабақтың мақсаты мен құрылымын түсіндіру оқушылардың сабаққа деген қызығушылығын ояту, сонымен қатар олардың қызметі мен санасын, белсенділігін арттыру тиіс. Ол қысқа, анық және түсінікті болуы керек.

Назарды ұйымдастыру оқушыларды сабаққа тікелей қатысы жоқ нәрседен алаңдатуға және олардың назарын алдағы жұмысқа шоғырландыруға негізделеді. Бұл оқушылардың оқу қызметіне деген қызығушылығын арттыру және саналы қарым-қатынасына қол жеткізуде көмегі көп. Ол үшін оқушылардың назарын аудару үшін арнайы жаттығулар жиі қолданылады – оларға қысқа, біртіндеп қиындататын қозғалыс комбинациялар, қадамдардан, секірулерден, орын мен жүрістегі бұрылыстардан, отырғыштардан, мақтадан және т.б. Сол мақсатпен жылдамдықты, ептілікті және реакциялардың дәлдігін дамыту үшін жаттығулар қолданылады, ол күтпеген өкімдерді (жату, тұру, отыру және т.б.) тез орындау болып табылады.

Оқушылар ағзасын алдағы оқу жұмысына дайындау ағзаның функционалдық жүйелерінің (жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйелері, жалпы зат алмасуын арттыру, бұлшық еттердің қызуы және т.б.) және орталық жүйке жүйесінің қызметін белсендіруден тұрады.

Дайындық бөлімінің құралдары: сапқа тұру және қайта сапқа тұру; жүру және жүгірудің әр түрлі түрлері; секіру және секіру; би жаттығулары; кедергілерден өту; назар аудару жаттығулары; заттарсыз, заттармен және снарядтарда (қабырға, орындықтар) жалпы

дамыту жаттығулары; жылдамдыққа және реакция дәлдігіне, үйлестіруге берілген жаттығулар, түрлі қозғалмалы ойындар болып табылады.

Сабақтың бірінші бөлігінің ұзақтығы оқушылардың дайындығына және ол өткізілетін жағдайларға байланысты. Сабақтың дайындық бөлімін өткізу тәртібі сабақ орнының жағдайына, оқушылардың дайындығына және сабақтың міндеттеріне байланысты бірнеше өзгеруі мүмкін. Жалпы, сабақтың дайындық бөлігінің ұзақтығы 7 минуттан 12 минутқа дейін созылады.

2) сабақтың негізгі бөлігі.

Сабақтың осы бөлімінде гимнастиканың маңызды міндеттері шешіледі – гимнастикалық жаттығуларды оқу және жетілдіру, дене қасиеттерін (күш, икемділік, ептілік, жылдамдық, шыдамдылық) дамыту, мектеп оқушыларының ағзасы мен психомоторикасының функционалдық жүйелерінің қызметін жетілдіру.

Сабақтың негізгі бөлігі оқушылардың білімін қалыптастыру үшін қызмет етеді:

Сабақтың негізгі бөлігі студенттерді қалыптастыруға қызмет етеді:

- оқылатын қозғалыс әрекетінің техникасы және орындалатын жаттығулардың шұғылданушылардың ағзасына әсері туралы білім;

- қауіпсіздік шаралары, сақтандыру және өзін-өзі сақтандыру тәсілдері туралы білім;

- қолданбалы және арнайы гимнастикалық дағдылар;

- этикалық және ерік қасиеттері.

Оқу материалын сабаққа жоспарлай отырып, физиологиялық жүктемені анықтай отырып, мұғалім оқушылардың дайындық дәрежесін, қандай да бір жаттығуларды орындау кезінде қажетті жүйке-бұлшық ет кернеуінің қарқындылығын және балалардың функционалдық жағдайын (олардың жұмыс істеу қабілеттілігінің деңгейін, шаршау дәрежесін және т.б.) негізге алуы тиіс.

5 - сыныптан бастап оқушыларда ұлдар мен қыздардың ағзасының дамуындағы ерекше ерекшеліктер болатынын ескеру қажет. Осы уақыттан бастап қыздар үшін ұлдарға қарағанда, әсіресе күш кернеуімен, өрмелеумен, тіреуде және т.б. жаттығуларда бірнеше аз жүктемені жоспарлау керек.

Мұғалім сабақ конспектісін құрастырған кезде жүктеме көлемін жоспарлайды. Жаттығуларды таңдап, оларды орындау кезектілігін анықтай отырып, ол бір уақытта жүрек соғысы бойынша орташаланған жүктеме қисығын құра алады. Ол үшін белгіленген

мөлшерлеу кезінде жоспарланған жаттығулардың пульстік құнын білу қажет (екпін, қайталау саны немесе орындау уақыты).

Пульстік қисықтың бастапқы деңгейін дене дайындығының әртүрлі деңгейіндегі 3–5 оқушының көрсеткіштерін өлшеу арқылы анықтауға болады. Осылайша алынған пульстік қисықтың бастапқы деңгейі жүктеме қарқындылығына уақытылы түзетулер енгізуге, сабақ барысында оны дәл реттеуге, артық жүктемеден немесе жүктемеден аулақ болуға мүмкіндік береді.

Гимнастика сабақтарында физиологиялық жүктемені мөлшерлеу әдістері:

1) жаттығуларды орындау шарттарын өзгерту:

- бастапқы жағдайды өзгерту;
- серіктесті немесе кедергілерді пайдалану (амортизаторлар);

2) жаттығу қайталау санын өзгерту;

3) жаттығуларды өткізу тәсілін өзгерту:

- орындалу қарқынының өзгеруі;
- ағымдық орындау тәсілін қолдану;

- жаттығуларды басқа элементтермен біріктіруде немесе комбинацияда орындау;

- жаттығуды орындау қиындығын өзгертетін басқа шараларды қолдану (кеңістікті шектеу, көру бағдарлары, орындау уақыты және т.б.)

Сабақтың негізгі бөлігі:

Қолданбалы жаттығулар, гимнастикалық снарядтарда жаттығулар, акробатика, тірек секірулер, дене қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар, қозғалмалы ойындар, кедергілер жолақтары, эстафеталар.

Негізгі бөлімнің ұзақтығы сабақтың ұзақтығына байланысты. Мектеп сабағында ұзақтығы 40 минут, негізгі бөлігі 20-дан 28 минутты құрайды.

3) Сабақтың қорытынды бөлімі.

Сабақтың қорытынды бөлігін тағайындау - оқушылардың оқу жұмысын аяқтау, жүктемені төмендету және олардың ағзасын қалыпты жағдайға келтіру, сабақтың қорытындысын шығару және оқушыларды келесі қызметке бағдарлау. Сабақты аяқтай отырып, оқушылардың біркелкі, бірнеше жоғары эмоциялық жағдайын қамтамасыз ету қажет. Бұл міндетті шешу үшін жақсы құрал - жүрек пен тыныс қызметін тыныштандыруға және қалпына келтіруге бағытталған жаттығулар. Сабақты талдау және қорытынды шығару әдетте оның негізгі мазмұнын, оқушылардың мінез-құлқын және

болашаққа міндеттер қоюды бағалауға негізделеді. Сабақ соңында оқушыларға үйге ұсыныстар мен тапсырмалар беріледі.

Сабақтың қорытынды бөлігінің ұзақтығы дайындық және негізгі бөліктің ұзақтығына байланысты және 3-тен 5 минутқа дейін ауытқиды.

Сабақтың қорытынды бөлімінің құралдары:

Босаңсуға немесе назар аударуға арналған жаттығулар, икемділікті дамытуға арналған жаттығулар, назар аударуға арналған ойындар, тыныс алу жаттығуларымен жүру, би қадамдары, саптық тәсілдер және т.б.

Бастауыш сыныптарда бейнелі немесе сюжеттік сабақтар өткізу тәжірибесі қызық: оқушылар жаттығулар мен әртүрлі тапсырмаларды орындай отырып, әртүрлі ертегілер мен мультфильмдердің кейіпкерлеріне айналады. Осындай сабаққа әр түрлі мамандықтардың элементтері мен атрибутикасын енгізуге болады, бұл бір мезгілде оқушылардың кәсіби бағдарына ықпал етеді.

Осындай сабақтарда жағымды эмоционалдық жағдай әр оқушының табысқа жетуіне, қуаныш сезімін сезінуіне және өз қызметі мен бүкіл сынып жұмысынан қанағаттануына мүмкіндік береді. Мұндай сабақтың жаңалығына сыныптың өзіндік ұйымдастырылуы да роль ойнайды: сапқа тұру, орнын өзгерту, әндер, ритмика элементтері және музыка және т.б. қосу.

1.3 Гимнастика сабағында жүктемені мөлшерлеу

Дене жүктемесі – дене жаттығуларының шұғылданушылардың ағзасына әсер етуінің белгілі бір шарасы. Ол орындалатын жаттығулардың көлемі мен қарқындылығымен сипатталады. Жүктеме көлемі орындалған жаттығулардың санымен, ауырлау салмағымен, қашықтықтың ұзындығымен және т.б. анықталады және реттеледі. Жүктеме қарқындылығы жұмыстың нақты көлемін орындауға жұмсалған уақытпен сипатталады. Нақты жұмысқа жұмсалған уақыт аз болған сайын оның қарқындылығы жоғары болып есептеледі.

Бұл сипаттамалар-жүктемелердің сыртқы көрінісі. Олар мұғалімді сабаққа дайындау кезінде қолданылады. Жүктемені мөлшерлеу оның көлемі мен қарқындылығын өзгерту жолымен жүргізіледі.

Жүктеменің әсерімен ағзаның орындалған жұмысқа реакциясын тудырады, ал оның интегралдық көрсеткіші – жүрек жиілігінің шамасы (ЖЖШ).

Негізгі медициналық топ оқушылары үшін қарқынды жүктемеден кейін ЖЖШ жоғарғы шекарасы - 170-180 ДБ/мин (жақсы дайындалған оқушылар үшін 200 ДБ/мин дейін болуы мүмкін.)

Әрбір сабаққа максималды ЖЖШ 90-100% кезінде ұзақтығы 2 минутқа дейін 2-3 қысқа жүктемені қосу ұсынылады.

Сабақ барысында, әсіресе жаттығу кезінде, шыдамдылықты, шапшаңдықты, күш-жігерді тәрбиелеу міндеттерін шешу үшін мұғалім оқушылардың Пульс жиілігін бақылауы тиіс. Ол шаршаудың алғашқы сыртқы белгілерінің пайда болуына да мұқият болуы керек. Сондықтан, дененің реакциясына байланысты жүктемені жеке реттеу қажет.

Педагогтің қандай да бір іс-әрекеттерінің, оның өткізілген сабақтың білім беру және тәрбиелік әсерін қамтамасыз етуге бағытталған күш-жігерінің орындылығын жан-жақты бағалау қажет. Осыған байланысты, оның барлық әрекеттерін педагогикалық ақталған және орынсыз деп бөлу керек.

Педагогикалы мектеп оқушыларының дене жаттығуларын орындауы, демонстрацияға қатысу, өзара оқытуға қатысу, педагогты тыңдау, мұғалім мен жолдастардың тапсырманы орындауын бақылау, қабылданатын әрекеттерді түсіну, алдағы іс-әрекеттерді жоспарлау, қимылдарды орындауды талдау, өзара бақылау, бағалау, талқылау, снарядтарды орнату және орнын ауыстыру, мүкәммал мен оқу құралдарын тарату және жинау, сабақ орындарын дайындау, демалыс жатады.

Орынсыз іс-әрекеттерге оқушылардың іс-қимылының ұйымдасуына, сабақ орындарын одан әрі пайдаланбай дайындауға және т.б. әкеп соққан педагогтың ақталмаған құрылымы мен қайта құрулары, ұйымдастырушылық қателіктерін жатқызуға болады.

Сабақтарды жан-жақты бағалау үшін олар уақытты белгілеуге және дененің ұсынылған жүктемеге реакциясын анықтауға жүгінеді. Осы мақсатта орта оқушы бақылауға алынады. Сабақ басталғанға дейін оның ЖЖШ бастапқы көрсеткіші өлшенеді. Сабақтың басында қоңыраумен секундомер қосылады және сабақтың соңына дейін тоқтамайды. Бақылаушы таңдалған оқушы қатысатын барлық әрекеттерді арнайы дайындалған хаттамаға дәйекті түрде жазады. Жүргізуші хаттама алдымен секундомердің көрсеткіштерін жазады, содан кейін тиісті бағанда – кезекті іс-қимыл жазылады.

Әрбір әрекетке жұмсалған уақыт секундомердің кезекті көрсеткішінен тіркелген алдыңғы көрсеткішті шегеру жолымен анықталады. **ҚОСЫМША**

Әрбір төрт минут сайын сол оқушының ЖЖШ көрсеткіштері хаттамаға жазылады. Пульсті бірінші өлшеу дене шынықтыру сабағы басталғанға дейін өткізіледі және қалыпты болып саналады, екіншісі – төртінші минут, соңғысы – сабақ аяқталғаннан кейін.

Жүрек жиырылу жиілігі 10 секунд ішінде есептеледі. Пульс көрсеткіштерінің негізінде белгілі бір жаттығу немесе жаттығулар сериясынан туындаған жүктемелерге жүрек реакциясы, сондай-ақ сабақ бойы осы реакциялардың динамикасы анықталады. Соңғы жағдайда "физиологиялық жүктеме қисығы" сызылады.

Сабақ аяқталғаннан кейін алынған пульстің он секундтық көрсеткіштері минутқа ауыстырылады, ол арқылы сабақ барысында пульс динамикасының графикалық бейнесі – оның "қисығы" ресімделеді.

Алынған мәліметтерді талдау кезінде сабақтың түрі және конспектіде жоспарланған мазмұны ескеріледі. Жүктеменің нақты қисығы жұмысқа қабілеттілікті өрістетуге қойылатын жалпы талаптарды ескере отырып бағаланады.

Сабақтың пульстік деректері мен пульстік қисығын бағалау жан-жақты талдаумен сүйемелденуі тиіс. Түрлі адамдардың пульс көрсеткіштері әр түрлі уақытта және әр түрлі жағдайларда бір адамдағыдай сәйкес келмейді. Әдетте, жүрек қысқаруының жиілігін бір адам ғана өлшейді. Сондықтан сабақта жүктеме туралы объективті айту қиын. Сонымен қатар, бұл өзгерістер бұлшық ет жұмысының сипаты мен көлеміне байланысты ғана емес, сонымен қатар дене тәрбиесі сабақтарында жиі күшке жететін эмоциялардың әсерінен де орын алатынын ескеру қажет. Осыған байланысты пульсометрия көрсеткіштерін салыстырмалы түрде дұрыс бағалау тек педагогикалық бақылау деректерін есепке алу кезінде ғана мүмкін болады.

Хаттамада шұғылданушылардың барлық іс-әрекеттері (қозғалыс, ақыл-ой және т.б.) тіркеледі және мұғалім қызметінің тиімділігіне байланысты олар орынды және орынсыз болуы мүмкін.

Жұмысқа және демалысқа арналған барлық мақсатқа сай емес шығындар хронометрлеу барысында бірден анықталады және "минус" белгісі бар бағанға жазылады, ал уақыттың орынды шығындары – "плюс" белгісі бар бағанға жазылады.

Сабақ аяқталғаннан кейін бағандардың уақыты тігінен қосылады және бұл деректер сабақтың тығыздығын анықтау үшін қызмет етеді.

Сабақтың тығыздығы жұмыстың барлық түрлеріне ұтымды жұмсалған уақыт сомасының ("+" белгісі бар бағандар) бүкіл сабақ уақытына (40 мин) қатынасы арқылы пайызбен анықталады.

Тығыздықтың екі түрі бар-жалпы (пайдалы) және моторлы (қозғалтқыш). Сабақтың жалпы тығыздығы деп оқушылардың сабақта мұғалімнің түсініктерін тыңдауға, жаттығуларды, басқа да тапсырмаларды көру мен орындауға қолданған пайдалы уақыт түсініледі. Басқаша айтқанда, жалпы тығыздықтан сабаққа кеткен уақыт болмайды.

Сабақтың жалпы тығыздығы сабақтың барлық уақытына пайдалы уақыт қатынасымен анықталады, 100% - ға көбейтіледі.

Моторлы тығыздық-сабақтың жалпы уақытына пайдалы бөлінген уақыт, 100 % - ға көбейту.

Сабақтың моторлы және жалпы тығыздығының мәліметтерін салыстыра отырып, әр мұғалімнің жұмыс сапасын арттыру қорын табуға болады. Мұғалім 100% жалпы тығыздыққа ұмтылуы керек. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабақтарында басқа бағыттар бойынша жаттығу сабақтарындағы моторлы тығыздық – 70-80%, ал оқу сабақтарындағы – шамамен 50% болса, гимнастика сабақтарында бұл көрсеткіштер қарапайым. Сабақтың тығыздығын жалпы және бөліктер бойынша анықтау қажет. Бұл сабақтың дайындық, негізгі және қорытынды бөлімдеріндегі жұмысты ұйымдастыру жағдайы мен мүмкіншілігі бірдей емес.

Сабақтың тығыздығы көптеген факторларға байланысты. Ең маңызды оның ішінде мынадай:

- оқушыларға жаттығулар мен тапсырмаларды ең көп рет орындауға мүмкіндік беретін жағдайлар жасау. Бұған қол жеткізуге болады:

а) біріншіден, жаттығуларды бір уақытта барлық оқушылар орындайтын сабақтарды өткізудің фронтальды тәсілін қолдану арқылы. Егер, бұл ретте, жаттығулар ағынмен орындалса, бұл уақытта мотор тығыздығы 100 %-ды құрайды. Ал эстафетаны немесе ойындарды ұйымдастыру кезінде мұғалім бір уақытта балалардың ең көп саны қозғалу белсенділігіне тартылатындарды таңдап алуы тиіс;

б) екіншіден, бір гимнастикалық снарядта топтағы оқушылардың ең аз құрамы. Бұл оқушыларға снарядқа жиі келетін жаттығуларды орындауға мүмкіндік береді;

- материалдық базаның сапасы. Студенттер бір уақытта 3–4 снарядпен айналысқан кезде сіз бірнеше жаттығу орындарын пайдалануыңыз керек. Мүмкіндігінше сабақта көпқабатты снарядтарды қолдану керек. Өткізу әдісі арқылы снарядтарда орындалған тапсырмаларды жиі қолданады. Бастауыш және орта класстарда сіз тапсырылған тапсырмаларды қолдана аласыз (мысалы, снарядтардағы бұрын жаттығулар бекітілген кедергілер курсы).

Сонымен қатар сіз жетекші және дайындық жаттығуларын өткізуге, қосымша тапсырмаларды қолдануға арналған қосымша орындар ұйымдастыра аласыз.

- қатысушылардың қызметін ұйымдастырудың тиімді әдістерін қолдану. Бұл мағынада мотор тапсырмаларын дараландырумен циркулярлық оқыту әдісін қолдана отырып, сабақтың негізгі бөлігі өте тиімді;

- түгендеу көлемі. Толтырылған шарларды, таяқтарды, ілмектерді пайдаланатын сабақтарда әр оқушыны қамтамасыз ету қажет;

- сабақтағы ұйымдастырушылық әрекеттерді күшейту, сабаққа дейін жаттығу орындары мен жабдықтарды дайындау;

- сабақтан уақытша босатылған балалардың сабаққа қатысуы;

- түсіндірулердің, түсініктемелердің, пікірталастардың жүйелілігі

Оқу сабағында сабақтың жалпы тығыздығы дұрысы 100% жақын болуы керек. Жалпы тығыздықтан айырмашылығы, сабақтың қозғалтқыш тығыздығы 100%-дан аспайды. Барлық сабақтың мотор тығыздығының жалпы көрсеткішін оның өткізілу сапасына қарай бағалау мүмкін емес. Сабақ кезінде мотор тығыздығы үнемі өзгеріп отыруы мүмкін.

Әрине, әр түрлі бағыттағы сабақтар бастапқыда сабақ тығыздығының әр түрлі деңгейін анықтайды.

1.4 Гимнастика сабағында оқу жұмысын ұйымдастыру әдістері

Оқушыларды оқу жұмысына тарту негізінде сабақты үш бағытта ұйымдастыруға болады: фронтальды, топтық және жеке.

Алдыңғы қатардағы әдіс (фронталды) - бұл жаттығулар мен тапсырмаларға қатысушылардың барлығын бір уақытта орындау. Көбінесе бұл әдіс сабақтың дайындық және қорытынды бөлімдерінде қолданылады. Гимнастиканың оқу жоспары ұлдар мен қыздарға бірдей болатын төменгі сыныптарда мұғалім сабақтың негізгі бөлігі үшін сабақтың маңдайша әдісін қолдануға тырысады. Оның нұсқалары:

- а) жаттығуға барлық қатысушылардың бір мезгілде орындауы;

- б) жаттығуларды бір уақытта орындау.

Сабақтарды өткізудің осы әдісімен көмекке және сақтандыруды қажет етпейтін қарапайым техникамен немесе бұрын жақсы дайындалған жаттығуларды қолданған жөн.

Топтық әдіс, әдетте, сабақтың негізгі бөлігінде қолданылады. Оның мәні студенттердің жынысына, физикалық немесе гимнастикалық дайындық деңгейіне қарай топтарға бөлінеді.

Әр топ белгілі бір аппаратта жаттығулар жасайды, содан кейін мұғалімнің бұйрығымен орындар өзгереді. Топта оқушылар жаттығуды бір-бірлеп орындайды немесе біреуі жаттығуды орындайды, ал басқалары көмек көрсетеді, сақтандырады және қателерін түзетеді.

Сабақтың топтық әдісінде, оқу процесін жақсы ұйымдастыру үшін мұғалім осы сынып оқушыларының алдын-ала дайындалған көмекшілерін топ капитандары ретінде қолдануға тырысады. Мұғалім капитандарға өз тобында тапсырмаларды орындауды тапсырады, әр топты жүйелі түрде қадағалап отырады, жарақаттану тұрғысынан бірінші кезекте қауіпті кәсіп түріне басымдық береді. Капитандар үшін тапсырмалар тізбегі, олардың мөлшері және т.б. сипатталған арнайы тапсырма карталары дайындалуы мүмкін. Сондай-ақ, капитандар топтардағы тәртіпті бақылайды, студенттерге көмек көрсетеді, сақтандыру жасайды және т.б.

Жеке әдіспен әр оқушы өз тапсырмасын өз бетінше немесе өзіне бекітілген жерде оқытушының бақылауымен орындайды. Тапсырма дененің функционалды мүмкіндіктерін, қозғалыс, ақыл-ой қабілеттерін және жеке қасиеттерін дамытуды ескере отырып беріледі. Сабақтың жеке әдісі жеке студенттер үшін де қолданыла алады, ал басқа студенттермен бірге сабақ маңдай немесе топтық түрде ұйымдастырылады.

Сабақты ұйымдастыру мұғалім мен оқушыларды оған дайындаудан, жабдықтарды дайындаудан, сабақтың уақтылы басталуы мен аяқталуынан, сабақта тәрбие жұмысын ұйымдастырудан, сабақ барысында сақталатын қауіпсіздік шараларынан және т.б. тұрады.

Мұғалімнің дайындығы мыналарды қамтиды: сабақты мұқият жоспарлау, оның жағдайларын ескеру; сабақ құрастыру. Мұғалімнің сыртқы келбеті, сабақ кезіндегі мінез-құлқы студенттерге үлгі, ал мұғалімнің беделі осы мысалдың қалай болатындығына байланысты.

Түгендеу материалдары мен жабдықтарды дайындау сабақ басталмай тұрып мұғалім олардың қол жетімділігін, қызметке жарамдылығын тексереді, залды түгендеуді ыңғайлы түрде ұйымдастырады немесе алдын ала дайындайды.

Оқушыларды сабаққа даярлау сабақтың өткізілуіне байланысты сабақтың уақытын және сабақтың басталуына дайындығынан тұрады.

Шағын жабдықтарды (гимнастикалық таяқшалар, секіру арқандары, ілмектер, гантельдер және т.б.) тарату және жинауды жүзеге асырады:

а) мұғалімнің өзі;

б) арнайы тағайындалған студент;

в) әр оқушы өз бетінше.

Әрбір әдісті әр түрлі жолдармен орындауға болады: бағандағы тарату орнына бір-бірден өтіп, өзіңіз қалаған затты өзіңіз немесе үлестіруді тағайындаған оқушының қолынан алыңыз, өздігінен сәтсіздікке ұшырап, қалаған затты алыңыз. Сонымен қатар студенттер келесі талаптарға дағдылануы керек: ешкімді ұрмай-ақ қозғалу, объектілерді таңдамай-ақ алу, олармен ешқандай қозғалыс жасамауға рұқсатсыз, заттарды қабылдау мен тапсыру кезінде ұлдар қыздарға басымдық беруі керек.

Сабақты жақсы ұйымдастыру және сапалы өткізу мақсатында мұғалім өзіне көмектесу үшін ең білімді, тәртіпті және жауапкершілікті оқушыларды таңдайды. Қажет болған жағдайда көмек пен сақтандыру әдістерін, орындау техникасы мен қарапайым жаттығуларды оқыту әдістерін үйрету мақсатында олармен брифингтер өткізіледі. Ассистенттердің жұмысы мезгіл-мезгіл бағаланады, студенттер арасындағы беделі күшейтіледі.

Сабақтағы студенттердің көз алдында мұғалімнің орны барлық оқушыларды көре алатындай, әрқайсысының іс-әрекеттерін байқайтындай етіп, оқушылар мұғалімді анық көріп, естіп, жаттығулар жасағанда бір-біріне кедергі жасамайтын етіп таңдалады.

Оқытушының жеке үлгісі оқушылардың белсенді және ынталы іс-әрекеттерін танытуға үлкен стимул болуы керек. Бұйрықтардың, сұраулардың орындалуының дәлдігі, мұғалімнің жеке үлгісінің белсенді түрде орындалуы оның іскерлік беделіне, әр нәрсенің әділдігіне және сыйластыққа байланысты.

Сабақта жарақаттанудың алдын алу үшін оқытушы келесі қауіпсіздік шараларын қабылдауы керек:

- студенттерді залдағы тәртіп ережелерімен және қауіпсіздік техникасымен таныстыру;

- снарядтар мен жабдықтардың жарамдылығын және оның орналасқан жерінің дұрыстығын тексеру;

- студенттердің сыртқы көрінісін тексеру (әсіресе суық немесе ыстық кезеңдерде);

- сақтандыру және жаттығуларды орындауда көмек көрсету;

- қатысушылардың психофизиологиялық жағдайын бақылауды жүзеге асыру;

- тәртіпті бақылау;

- қатысы бар адамдардың дұрыс орналасуын бақылау;

- оқыту принциптерін сақтау және т.б.

Сақтандыру және гимнастикадағы көмек гимнастикалық жаттығулардың техникасын игеру мәселесін сәтті шешіп қана қоймай, жарақат алудан да аулақ бола алады.

Сақтандыру дегеніміз мұғалімнің немесе гимнастиктің сәтсіз әрекеті жағдайында жаттығуды орындаушыға уақтылы көмек көрсетуге дайын болуы.

Сақтандырудан айырмашылығы, көмек траекторияға қатысты қозғалысты қолдау, итермелеу және «орналастыруды» қамтиды.

Сақтандыру мен көмек, әсіресе қауіпті қозғалыстарды орындау кезінде үлкен психологиялық маңыздылыққа ие.

Әр түрлі гимнастикалық жаттығулардың техникасын игеру кезінде физикалық көмек студенттерге мотордың айқын көріністерін қалыптастыруға ықпал етеді.

Физикалық көмектің негізгі түрлері:

- қозғалыс үшін «сымдар»;
- қозғалыстың ең қиын бөлігінде қысқа мерзімді көмек;
- Статикалық позициялардағы тәжірибені қолдау.

«Сымдар» қозғалысты тұтастай алғанда жеңілдетеді. «Сымдарды» қолдана отырып, мұғалім оқушының өз әрекетін алмастырмайтын физикалық күш салуы керек.

Қысқа мерзімді физикалық көмек (итеру) қозғалыстың жеке фазаларын орындау кезінде көрсетіледі.

Оқушы бастапқы, аралық және қорытынды позицияларда болған кезде, әсіресе гимнаст күшін дұрыс қолданбаған жағдайда мұғалім қолдау көрсетеді.

Студент денесінің қолдауымен олар снарядтарға қажетті заттарды (мысалы, ілу, екпін) қосады немесе қолдарымен уақытында ұстауға мүмкіндік береді.

Әр түрлі физикалық көмекті қолдану нәтижесінде оқушы дербес жаттығу дағдыларын игеру процесінде шешуші рөл атқаратын дұрыс қозғалыс идеяларын қалыптастырады. Жаттығуларды орындау техникасының жетілдірілуімен мұғалімнің физикалық күш қолдану дәрежесі төмендейді, содан кейін мүлдем тоқтайды.

Тірек секіру, снарядтардан секіру және басқа да жаттығуларды орындау кезінде әдетте иық пен білек үшін шұғылданушыларды қолдайды. Кейде мұндай қолдау екі есе жүзеге асырылады. Жоғары снарядтарда көмек көрсету үшін арнайы тұғырға, кейде тек жылқы, ешкі және т.б. қолданылады.

Сақтандыру және физикалық көмек өзара байланысты. Тәуелсіз жаттығулар кезінде физикалық көмек пен сақтандыру азайтылған кезде өзін-өзі сақтандыру өте маңызды.

Жаттығуды өз бетінше орындай бастағанда, студент өзін-өзі сақтандыру әдістерімен таныс болуы керек.

Тәжірибеші маман жаттығуды сақтандырумен айналысқан жағдайда, сақтандырушы жаттығу аяқталғанға дейін оны мұқият қадағалап отыруға міндетті, қонуды бақылау қажет, өйткені сәтсіздікке ұшырау немесе жарақат алу салдарынан түрлі құлау болуы мүмкін.

Сақтандыру әдістерінің өзгергіштігі сақтандырушы мен машықтанушының жеке ерекшеліктеріне байланысты (бойы, салмағы, физикалық күші, қозғалыс реакциясы жылдамдығы, алақан мөлшері және т.б.).

Сақтандырушы міндетті:

- жаттығу техникасын білу жақсы, жағдайға байланысты сақтандыру мен көмек көрсететін орынды таңдау керек;

- жаттығуды орындау үшін гимнастқа кедергі келтірмей, әр түрлі сақтандыруды шебер қолданыңыз;

- оқушылардың жеке ерекшеліктерін білу.

Жарақаттың себептерінің бірі жалпы және арнайы қыздырудың жеткіліксіз екенін есте ұстаған жөн. Сыныпта секіруге және жоғары биіктіктен секіруге аса мән бермеу керек.

2 Гимнастикалық жаттығулар

2.1 Гимнастикалық жаттығулардың ерекшелігі

Мотор белсенділігі жеке қозғалтқыш актілерінен тұрады (дененің және оның бөліктерінің бүгілуі, кеңеюі, айналуы, иілуі) Мақсатты қозғалтқыш әрекеттері моторлық әрекеттер деп аталады.

Дене шынықтыру жаттығулары - бұл дене шынықтыру және спорттық жаттығулардың міндеттерін жүзеге асыруға бағытталған және олардың заңдылықтарына бағынатын қозғалыс әрекеттері. Бұл жағдайда физикалық жаттығулар басқа қозғалыс әрекеттерінен (еңбек, тұрмыстық және т.б.) ерекшеленеді. Моторлық әрекеттерден басқа, дене жаттығуларының құрамына жаттығу кезінде дененің функционалды жүйелерінде пайда болатын, оның әсерін анықтайтын негізгі процестер кіреді. Сондықтан жаттығудың сыртқы және ішкі құрылымы туралы айтуға болады.

Дене жаттығуларының сыртқы құрылымы - оның көрінетін нысаны, ол қозғалыстардың кеңістіктік, уақытша және динамикалық (қуаттық) параметрлерінің арақатынасымен сипатталады.

Дене жаттығуларының ішкі құрылымы оны орындау барысында ағзаның жұмыс істеуінің әртүрлі процестері бір-бірімен қалай байланысты екендігімен сипатталады.

Олар сонымен қатар кез-келген қозғалыс кезінде адамға әсер ететін сыртқы және ішкі күштерді ажыратады.

Ішкі күштер - жүйенің бір денесінен екіншісіне әсер ететін күштер. Ішкі күштер адамның жұмыс жасайтын бұлшықеттермен кернеуді дамыта алуына, байламдардың серпімді қасиеттерін, омыртқааралық сөмкелер мен омыртқааралық шеміршектердің қабілетіне байланысты пайда болады. Бұл күштерді ақылмен қолдану жаттығуды жеңілдетеді. Басты рөлді бұлшықет кернеуі ойнайды.

Сыртқы күштер – бұл жүйеге жатпайтын денелерден күштер. Адам ағзасына қатысты бұл ауырлық, қолдау реакциясы, қоршаған ортаға төзімділік және басқалар. Жаттығуларды орындау кезінде сыртқы күштер болуы мүмкін; спортшының дене салмағы немесе оның жеке сілтемелері; Спортшы снарядпен (тірекпен), ауаға төзімділікпен және т.б. өзара әрекеттескен кезде пайда болатын үйкеліс күші. Бұл күштер жаттығуды қиындатып, жеңілдетуі мүмкін. Мысалы, тірекке қатысты адамның денесін немесе оның жеке байланысын жоғарыдан төменгі позицияға жылжытқанда ауырлық күшінің әрекеті көптеген жаттығулар жасауды жеңілдетеді, ал төменгіден жоғарысына ауысу қиындайды.

Қозғалтқыш шеберлігі дегеніміз-бұл қозғалысты саналы түрде басқарумен, соғу факторларының әсеріне тұрақсыздықпен және нәтиженің тұрақсыздығымен сипатталатын жаттығу техникасының шеберлігі.

Моторлық шеберлік – сана, жоғары беріктік және орындалудың сенімділігі жағынан автоматтандырылған минималды басқарумен сипатталатын жаттығу техникасының оңтайлы дәрежесі. Мамандықта сана негізінен әрекеттің түйіндік компоненттеріне, өзгертін ортаны қабылдауға және іс-әрекеттің соңғы нәтижелеріне бағытталған

Жаттығу әдісі дегеніміз – белгілі бір ретпен орындалатын және жаттығулардың орындалуын қамтамасыз ететін белгілі бір қозғалыс әрекеттерінің жиынтығы. Немесе басқа жолмен, бұл белгілі бір мотор міндетін шешу үшін ішкі күштердің сыртқы күштермен өзара әрекеттесуін қамтамасыз ететін қозғалтқыш әрекеттерін бақылау әдісі.

Қазіргі уақытта спорттық жабдықтар жоғары спорттық нәтижеге жету үшін оларды толық және тиімді пайдалану мақсатында спортшының денесінде әрекет ететін сыртқы және ішкі күштердің өзара әрекетін ұтымды ұйымдастыруға бағытталған бір уақыттағы және тізбектелген қозғалыстардың мамандандырылған жүйесі ретінде қарастырылады.

Моторлық іс-қимыл техникасында негіз мен бөлшектерді ажырата білу әдетке айналған.

Техниканың негізі – жаттығудың орындалуын қамтамасыз ететін қозғалтқыш немесе дененің ұстанымдарының жиынтығы.

Техникалық бөлшектер – бұл жеке қимылдарды орындау ерекшеліктері. Оларды жетілдіру спортшылардың жеке мүмкіндіктерін ескере отырып жүзеге асырылады, бұл осы мүмкіндіктерді толығымен пайдалануға мүмкіндік береді.

Бір жаттығуды орындау сапасының әр түрлі деңгейлері бар және жаттығудың сапасына байланысты олар жаттығудың ұтымды немесе иррационалды әдісі туралы айтады.

Жаттығудың ұтымды әдісі нәтижеге қол жеткізу үшін сыртқы және ішкі күштердің өзара тиімді әрекеттесуін қамтамасыз етеді.

Механика (динамика) заңдары гимнастикалық жаттығуларды оқып үйрену мен орындауда маңызды.

Механика заңдары:

Бірінші заң (инерция заңы). Егер денеге сыртқы күштер әсер етпесе (адамға және ішкі күштерге), онда ол демалу немесе бірқалыпты тік сызықты қозғалыс күйін сақтайды. Бұл заң, мысалы, қол жетімді емес позицияларда (ұшу фазаларында) спортшылармен не болып жатқанын түсінуге мүмкіндік береді.

Сонымен қатар, студент белгілі бір дәрежеде, егер ол ұшудың ең басында болса, айналмалы қозғалыс жылдамдығын басқара алады. Мұны істеу үшін дененің позициясын өзгерту керек. Мысалы, қолдамайтын позицияға топтастыру арқылы тәжірибеші дененің инерция моментін азайтады, ал бұрыштық импульсті сақтау заңына сәйкес бұл дененің айналу жылдамдығының автоматты, кері пропорционалды өсуіне әкеледі. Бұл техниканы әр түрлі, әсіресе күрделі, кідіріс, секірулер және осыған ұқсас жаттығуларды орындаушылар пайдаланады. Табиғатта кері бағыттағы әрекет - денені түзету - керісінше нәтиже береді: айналу жылдамдығы төмендейді.

Екінші заң (күш заңы). Күш (F) мен жылдамдықтың өзгеруі (үдеу - a) арасында тура пропорционалды байланыс бар.

$$F = m \cdot a, \quad (1)$$

F – күш;

m – дененің массасы;

a – жеделдету.

Осы заңға сәйкес, спортшының дене салмағының өзгермеуі жағдайында жаттығудың күш көрсеткіштерін оның жылдамдық көрсеткіштерін өзгерту арқылы ғана өзгертуге болады.

Үшінші заң (әрекет пен реакция теңдігі заңы). Екі дененің бір-біріне әсер ететін күштері әрқашан шамада тең және бағытта қарама-қарсы. Бұл үлгі тіректердің реакциялық күштерінің әрекеті мен дененің тіректердің қозғалыссыз күйлеріндегі қозғалыстарынан айқын көрінеді.

Механика заңдарына сүйене отырып, тіпті техникалық күрделі жаттығуларды орындаудың қажетті параметрлерін есептеуге болады (ауырлық және инерция күшінің сәттері, қозғалыс саны, дене салмағының жалпы ортасының траекториялары және оның жеке буындары, уақыты және т.б.). Сондықтан механика заңдарын білу тұрмыстық, спорттық, еңбек, әскери және басқа да қызмет түрлерінде қимыл-қозғалыс әрекеттерін оқытумен айналысатын әрбір педагогке қажет.

Алайда, бұл білімнің біреуі әлі жеткіліксіз. Гимнастикалық жаттығуларды табысты оқыту үшін басқа ғылыми пәндердің заңдарын ескеруге тура келеді: анатомия, физиология, психология және т.б. жалпы бірқатар жағдайларда олар өздерінің арнайы түзетулерін енгізеді, жаттығуларды орындау шарттары мен тәсілдерін білдіреді. Мысалы, тек механиканың заңдарына негізделген адам қозғалысының есептері, басқа пәндердің талаптарын ескерместен, өз уақытында

күтілетін оң нәтиже берген жоқ. Бұл есептеулерге тиісті түзетулер қажет болды.

Гимнастикалық жаттығуларды оқыту кезінде анатомияның заңдылықтарын ескеру керек. Адам денесінің анатомиялық құрылымы әртүрлі жаттығулар жасауға мүмкіндік береді. Бұл қимыл-қозғалыс қызметінің буындармен ұштасып, 600 бұлшық еттер, 14 буындарын қамтамасыз етуінің арқасында мүмкін болады, 105 еркіндік дәрежесін құрайды. Мұндай мүмкіндіктерге бірде-бір заманауи техникалық құрылғы ие емес. Сонымен қатар, бұлшықеттің өзі өте күрделі қозғалтқыш және сол уақытта сезім органы. Ол режимдердің кең диапазонында жұмыс істей алады: баяу, баяу, жылдам, ұзақ және қозғалыстардың өзін-өзі реттеуді жүзеге асырады. Барлық басқа органдар мен ағза жүйелері ақпаратпен және энергиямен қамтамасыз етеді. Бұл күрделі динамикалық жүйенің жоғарғы басқарушысы жүздеген миллиард жүйке жасушалары бар адам миы – Нейрон.

Жаттығуларды орындау кезінде қозғалысты басқару сапасы бастың жағдайына да байланысты. Ол сенсорлық жүйелерден (көру, вестибулярлы, тактильді-бұлшықет, есту және т.б.) түсетін ақпарат бойынша кеңістікте бағдарлану қабілетін анықтайды. Оны өңдеу және салыстыру нәтижесінде зерттелетін жаттығуды сезу және кеңістіктегі дене жағдайын қабылдау пайда болады, жаттығу туралы тұтас түсінік біртіндеп қалыптасады. Оның дәлдігі орталық жүйке жүйесі алатын ақпараттың сапасы мен санына байланысты. Кеңістіктегі дененің орналасуы бастың табиғи (денемен жоғары) жағдайында ең дәл анықталады. Арнайы жаттығуларсыз басымен төмен тұрған адам кеңістікте бағдардан айырылып, қателесуге жол бере алады.

Денеге қатысты бас қалпының өзгеруі бұлшық еттің белгілі бір топтарының тонусын қайта бөледі, талдағыштардың өзара іс-қимыл сипатын өзгертеді. Мысалы, бастың Алға еңкіштігі дененің алдыңғы бетінің бұлшық еттерін сергітеді, аяқтың бүгілуіне ықпал етеді, яғни бас артқа еңкейген жағдаймен салыстырғанда дененің және жамбастың бұғу қимылдарының күш пен қуатын дамытуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, бастың осындай жағдайы координациялық және энергетикалық жағынан дененің майысуын, аяқтың артқа қарай бұрылуын, қолмен артқа жоғары қарай жылжуын қиындатады. Бастың артқа еңкеюі, керісінше, дененің артқы бетінің бұлшық еттерін сергітеді және аяқты жазуға көмектеседі, алға бағытталған қозғалыстағы күш мүмкіндігін төмендетеді.

Бұрылғанда бастың алға еңкіштігі дененің бір аттас жағына бұрылып, ал артқа еңкіштігі – қарама-қарсы жаққа ауытқуын

тудырады. Бұл дененің оң және сол жартысының бұлшық ет тонусының тиісті өзгеруіне байланысты болады.

Жаттығуды орындау техникасының келесі түрлерін анықтайды:

1) үлгілі – техникаға мінсіз жақын жаттығуларды күрес жағдайында орындауды қамтамасыз ететін;

2) ұтымды немесе жеке – шұғылданушының Конституциялық, қозғалыс, функционалдық, психологиялық ерекшеліктерін және оның қозғалыс тәжірибесін көрсетеді.

Жаттығуларды тиімді орындау техникасы:

- оңтайлы бағыт дамытылатын күш;

- қозғалыс жылдамдығын арттыру (техника бұзылмауы үшін басқарылатын жылдамдық);

- дамып келе жатқан Күштерді қолданудың үздіксіздігі мен дәйектілігі (бір қозғалысты басқалармен ұстау үшін инерция азаймау үшін).

Гимнастикалық жаттығудың техникасын талдау үшін оның құрылымында 3 кезең әрекет етеді: дайындық, негізгі және соңғы.

Іс-әрекеттің дайындық сатысының міндеті қозғалыстың негізгі сатысын дайындау болып табылады. Бұл қозғалыс барысында позаның өзгеруімен байланысты белсенді іс-қимылдарға жатады. Бұдан басқа, дайындық кезеңінде айналысатын адамның денесі сыртқы күштердің әсерінен қозғалады және одан әрі шешуші рөл атқаратын кинетикалық энергияны арттырады. Дайындық іс-қимылдарына жаттығудың орындалу сапасы байланысты.

Іс-қимылдың дайындық сатысы:

- снарядтың бастапқы жағдайы мен жұмыс жағдайын, жұмыс осанкасын қабылдауға байланысты әрекеттер;

- дене ауырлық күшін жақсы пайдалануға мүмкіндік беретін әрекеттер;

- жалпы жаттығулар ырғағын алдын ала анықтайтын іс-әрекеттер, жамбас-сан буындарында алдын ала бұғу және жазу;

- негізгі қимылдарды орындау үшін снарядқа қатысты дене буындарының неғұрлым орынды бастапқы өзара орналасуын қамтамасыз ететін әрекеттер, сондай-ақ бұлшықеттерді тиімді жұмысқа дайындайтын әрекеттер.

Іс-әрекеттің негізгі сатысы. Ол дайындық сатысынан кейін тура келеді және барлық жаттығуларды құрайтын іс-қимылдар тізбегіндегі шешуші буын болып табылады. Бұл әрекеттер жаттығудың техникалық негізі деп аталады. Жалпы жаттығуды орындау негізгі сатыға байланысты.

Іс-қимылдың негізгі сатысы:

- гимнастикалық жаттығуды белсенді қимыл-қозғалыс актісі ретінде құруға мүмкіндік беретін итермелеу түріндегі энергия қалыптастырушы әрекеттер және басқалар;

- шұғылданушының ең белсенді бұлшық ет күшін қосумен байланысты қозғалысты жылдамдатумен байланысты іс-әрекеттер;

- қозғалудың ең жоғары жылдамдығы ретінде айналу осінен неғұрлым алыс дененің буындарының қозғалысын тежеумен байланысты әрекеттер.

Іс-әрекеттің соңғы сатысы. Ол гимнастикалық жаттығудың соңғы бөлігі болып табылады, оның барысында шұғылданушы дене қимылдарының бұрын алған энергиясын толық жүзеге асырады және жаттығудың терминологиялық атауына сәйкес барлық жаттығуларға аяқталған көрініс беретін Әрекет жасайды. Соңғы әрекеттер дененің және оның буындарының қозғалысын тоқтатуы немесе келесі элементті орындауға өту үшін қажетті жағдайлар жасауы тиіс. Комбинацияның орта элементтерінде іс-әрекеттің соңғы сатысының негізгі міндеті-келесі қозғалысқа (элементке) техникалық ұтымды ауысуды қамтамасыз ету.

Осы үш сатының барлығы өзара байланысты және өзара тәуелді. Жаттығуды жақсы орындау - бұл барлық әрекеттердің үйлесімділігінің нәтижесі. Жаттығуды орындаудың техникалық дұрыстығы туралы механиканың, анатомияның, физиология мен психологияның заңдылықтарын пайдаланудың тиімділігі, тиімділігі немесе тиімсіздігі дәрежесі бойынша бағаланады.

2.2 Гимнастикалық жаттығулар техникасын талдаудың жалпы ережелері

Жаттығуларды орындау техникасын түсіндіру кезінде сыртқы және ішкі күштердің өзара іс-қимыл сипаты, дене салмағы немесе оның жекелеген буындары, жылдамдығы, үдеуі, инерция моменті, қозғалыс саны мен моменті және басқа да параметрлер қарастырылады.

Әрбір фазада жүктеменің шамасы, бұлшық еттің жекелеген бөлшектеріндегі анатомиялық жағдайлары, олардың кернеу дәрежесі, тарту бұрышы және т. б. қарастырылады.

Әралуандығына қарамастан, гимнастикалық снарядтардағы жаттығулардың басым көпшілігі техниканың жалпы негізіне ие.

Біріншіден, қозғалыс жалпы анатомиялық-физиологиялық заңдылықтарға бағынады.

Екіншіден, механика заңдары.

Гимнастикалық жаттығулар техникасын талдау кезінде келесі ережелер сақталады:

а) жаттығудың қысқаша сипаттамасы беріледі және негізгі мақсаты көрсетіледі;

ә) жаттығудың негізгі міндеттері нақтыланады, жаттығуды орындау нәтижесінде гимнаст қандай бастапқы жағдайдан және қандай Соңғы жағдайға келу керектігі түсіндіріледі.;

б) жаттығуды орындау техникасы жеке бөліктер мен фазалар бойынша түсіндіріледі.

Барлық жаттығуларда дененің ауырлық күшінің немесе жекелеген буындардың әсер ету сипатына байланысты екі бөлікті ажыратады: бірінші бөлікте ауырлық күші қозғалысқа ықпал етеді; екінші бөлікте— керісінше, ол қозғалысқа кедергі жасайды, осы бөлікті орындауды қиындатады.

Жаттығудың әрбір бөлігін жеке шағын, бірақ салыстырмалы түрде дербес бөліктер – фазаларға бөлуге болады. Фазаларды бөлу үшін келесі негіздер:

а) әр фазадағы қозғалыс құрылымы басқа фазалардағы қозғалыс құрылымынан ерекшеленуі тиіс;

ә) әрбір фазада тек осы фаза үшін ғана ерекше бір, басты міндет шешілуі тиіс;

б) бұлшықеттердің жұмысы, бір фазадағы қозғалыстарды физиологиялық және психологиялық қамтамасыз ету басқа фазалардан ерекшеленуі тиіс.

Жаттығуды орындаудың техникалық дұрыстығы туралы механиканың, анатомияның, физиология мен психологияның заңдылықтарын пайдаланудың тиімділігі, тиімділігі немесе тиімсіздігі дәрежесі бойынша бағаланады.

Динамикалық жаттығуларды орындау техникасын түсіндіру кезінде сыртқы және ішкі күштердің өзара іс-қимылының сипаты, дене салмағы немесе оның жекелеген буындары, жылдамдығы, үдеуі, инерция моменті, қозғалыс саны мен моменті және басқа да параметрлер, сонымен қатар бұлшық еттердің жұмыс ерекшеліктері, оқылатын жаттығудың жалпы табысты орындалуын физиологиялық және психологиялық қамтамасыз ету қарастырылады.

Түсініктеме қысқа, бейнелі болуы керек. Қозғалыс техникасы негізінде жатқан механика, анатомия, физиология, психология заңдары шұғылданушылар үшін қолжетімді түрде жазылады.

Алдымен ең бастысы, содан кейін бірте-бірте қозғалыс техникасының бөлшектері түсіндіріледі

Механикалық заңдылықтарды зерттеу гимнастикалық көпсайыстың барлық жаттығуларын екі топқа бөлуге мүмкіндік берді:

- а) статистикалық жаттығулар;
- ә) динамикалық жаттығулар.

2.3 Статикалық жаттығуларды орындау ерекшеліктері

Статикалық жаттығулар - бұл спортшы снарядта қабылдайтын қозғалмайтын қалыптар, дененің тепе-тең жағдайлары (асылу және тіреуіш). Статикалық жаттығуларды орындау кезінде орындаушыдан 2–3 секунд ішінде қабылданған қалыпта орнықтылықты, қозғалмауды сақтай білу талап етіледі.

Механикадан тепе-теңдік тұрақты және тұрақсыз болады. Тұрақты тепе – теңдік деп спортшының ДАЖО ((ДАЖО – дене ауырлығының жалпы орталығы) - дене бөліктерінің барлық массасы шоғырланған кеңістіктің елестететін нүктесі) мүмкіндігінше төмен және керісінше болатын жағдай деп аталады.

Спортшының тірек астындағы дене жағдайын қамтитын жаттығулар тұрақты тепе-теңдікпен сипатталады. Тұрақты тепе-теңдік болған кезде дененің берілген (әдетте тіктеу) жағдайдан кез келген ауытқуы үнемі сыртқы ауырлық күшінің пайда болуын тудырады, ол өздігінен, оның қалауына қарамастан, оның денесін бастапқы, тұрақты, қалыпқа қайтарады. Бұл жерде мұндай сыртқы күш ауырлық күші, яғни айналмалы сыртқы күш ретінде ауырлық күші болып табылады.

Дене тіректің үстінде орналасқан жаттығулар тұрақсыз тепе-теңдікпен сипатталады. Снарядта берілген жағдайды сақтау үшін адам тепе-теңдікті сақтау процесін бақылауға, тіректе теңгеруге мәжбүр. Тұрақсыз тепе-теңдік жағдайларының типтік мысалдары қолдағы, бір қолдағы тіреулер, сондай-ақ бір аяғындағы, аяқтағы тіреулер, кейбір тепе-теңдік және т. б. болуы мүмкін.

Қалыптың тұрақтылығы тіректің ауданына және жаттығушының дене салмағының биіктігіне байланысты: тіректің тиімді ауданы көп болған сайын және оның үстінде спортшының ДАЖО орналасқан сайын, дене беріктігі берілген жағдайда соғұрлым жақсы. Тірек ауданы мен тірек үстіндегі ДАЖО биіктігі орнықтылықтың бір өлшеміне – тұрақтылық бұрышына біріктірілуі мүмкін. Ол тірек арқылы және тірек ауданының шеті арқылы өтетін сызықпен және тірек арқылы ДАЖО-ның проекциялау сызығымен қалыптасады. Төзімділігі дене ДАЖО төмен болса, тірек ауданы көп, ДАЖО проекциясы тірек алаңының ортасына жақын.

Жаттығудың қиындығы екі факторға байланысты:

- а) бұлшықеттердің қажетті кернеу дәрежесінен;
- б) берілген қалыпта тепе-теңдікті ұстап тұру қиындықтарынан.

2.4 Динамикалық жаттығуларды орындау ерекшеліктері

Динамикалық жаттығуларға дене қимылын немесе оның жеке буындарының позициясын өзгерту кіреді. Қабырғалардағы осы жаттығулардың үлкен тобы - тербеліс жаттығулары. Айналдыру жаттығулары - шеңбердегі немесе оның бөліктеріндегі айналмалы қозғалыстар. Айналмалы қозғалыстар «ось» ұғымымен байланысты. Қатыстырылған осьтің денесіне қатысты олар: фронталь, сагитталь, бойлық деп аталады. Бұл осьтердің бәрі қиялға толы. Олар бір-біріне перпендикуляр және бір нүктеде қиылысады - ККМ тәжірибешісі.

Механика тұрғысынан дене биокинематикалық тізбек, буындарда бір-біріне бекітілген байланыстар жүйесі. Соңғы екі байланыс кинематикалық жұпты құрайды. Ол ашық және жабық және еркін бола алады.

Жабық тізбекте екі ұшы тірекке бекітілген. Ашық кинематикалық тізбек ұштардың біреуі (қолдар немесе аяқтар) сыртқы тірекке бекітілгенде, ал екіншісі бос болып, қозғалуға болатын кезде пайда болады. Еркін тізбекте дененің тірегі жоқ.

Кинематикалық тізбектің байланыстарының қозғалғыштығы буындардағы қозғалғыштыққа және тірекке қатысты әр сілтеменің орнына байланысты. Ең үлкен ұтқырлық (қозғалыс амплитудасы) - дененің тіректерден ең алыс орналасқан бөліктері. Снарядты қолмен ұстағанда, аяқтар, әсіресе аяқ пен төменгі аяғы, денеге және қолға қарағанда қозғалғыштығы жоғары. Бұл жағдайда аяқтар гимнасттың негізгі жұмыс буыны болып табылады.

Кез-келген секіру жаттығуларында 3 кезең бар:

а) дайындық әрекеттерінің кезеңі - снарядтағы кейінгі әрекеттер үшін ең ұтымды жағдайды қабылдау;

б) негізгі іс-қимылдардың кезеңі - максималды күш салу сәті (жаттығудың маңызды бөлігі, жаттығудың сапасы оның дұрыс орындалуына байланысты);

в) соңғы әрекеттердің фазасы

Дайындық әрекеттері жаттығудың басталуымен байланысты. Оларды орындау барысында студент снаряд бойынша дененің ең ұтымды позициясын алады, қажет болған жағдайда максималды мәнге ие болады, сонымен қатар жаттығудың келесі, негізгі кезеңіне дайындалу үшін қажет бірқатар арнайы шараларды қабылдайды.

Секіру жаттығуларының негізгі әрекеттері - бұл оларды шешетін маңызды кезең, оған қозғалыс дәлдігі, ұтымдылығы ғана емес, оны

орындау мүмкіндігі де байланысты болады. Егер сипатталған әрекеттер жеткіліксіз болса немесе студент мүлдем сәтсіздікке ұшыраса, онда бұл жаттығу да жұмыс істемейді. Сондықтан серпiлiстердiң негiзгi кезеңiнiң әрекеттерi олардың техникалық негiзi деп те аталады.

Қорытынды әрекеттер - бұл элементтің соңғы сатысы, оның арқасында ол өте нақты, дайын пішінді алады.

Соңғы кезеңде студенттің денесі (тұтастай алғанда) негiзгi әрекеттер нәтижесiнде жинақталған кинетикалық энергияны пайдаланып инерция арқылы қозғалады. Қарапайым, қарапайым жаттығуларда соңғы кезеңнiң әрекеттерi инерциялық қозғалыспен шектеледi, оның барысында спортшы денесi қажеттi қорытынды позицияға жетедi.

Осы фазаларды жоғары рельестен жасалған бұралудан бастап кеңейтудің мысалы ретінде қарастырайық.

а) дайындық жұмыстарының кезеңі жамбас және иық буындарындағы артқы жағындағы аздап иілуден тұрады, төменгі тіктің астында толық иілу және сол буындарда виз иілген жағдайға дейін (алға қарай ілгерілеу);

ә) негiзгi іс-қимылдардың кезеңi жамбас буындарының кеңеюін және денеге тікелей қару алып келуді;

б) қорытынды іс-әрекеттер кезеңі назарды және оны сақтауды - жаттығудың аяқталуын, оған форманың толық берілуін қарастырады.

Белгілі бір қалыптың қуатын сақтауға байланысты статикалық позалардан басқа, күшті қозғалыстар ажыратылады. Жарыстың ережелеріне сәйкес динамикалық күш жаттығулары қозғалмалы байланыстың немесе тұтас алғанда дененің инерциясын қолданбай баяу орындалады.

Бұл бір статикалық жағдайдан екіншісіне баяу өту. Олар гимнасттардан жақсы дамыған бұлшықет күшін талап етеді.

Міне, осындай жаттығулардың бірнеше мысалдары:

- сақиналарға іліп қоюдан, нүкте бос қашықтықта көтеру күші;

- сақинадағы тұтқадан, вискадан төмен түсіру;

- сақиналардағы көлденең екпіннен - артқы жағынан көлденең ілуліге дейін төмендету және көлденең екпінге көтеру т.б.

Дененің қозғалыс бағыты мен ауырлық күшінің бағытына байланысты күштің орнын ауыстыру деп екі топқа бөлуге болады: - қуатты көтеру және қуатты төмендету.

Жоғарғы позициядан төменгі позицияға ауысулар төмендеу деп аталады, төменгі позициядан жоғары позицияға ауысу көтерілулер деп аталады.

Электр көтергіштер баяу, біркелкі жоғарыға қарай қозғалады. Бұл төмен қарсылықтан жоғарыға қарай қозғалыс, екпін мен тіректердегі ұқсас қозғалыстар. Күш көтеруді орындау үшін жұмыс істейтін бұлшықеттер үшін ең алдымен еңсеретін немесе миометриялық жұмыс режимі тән, онда бұлшықет күш-жігерді дамыта отырып, қысқарады, яғни ол күш-жігерді қысқартады.

Әдетте, мұндай түрдегі жаттығулар орындау үшін ең қиын. Осы жаттығулардың көбі күш дамуының белгілі бір деңгейін ғана емес, тепе-теңдікті сақтау дағдыларын да талап етеді.

Күштік түсірулер сипаты бойынша күштік көтерумен қарама-қарсы. Бұл тіреулерден тіреулерге, тіреулерден іліністерге және т.б. баяу жылжулар күштік түсірулер кезінде айналысатын адамның денесінің қозғалу бағыты ауырлық күшінің әсер ету бағытына сәйкес келеді және дененің төмен баяу қозғалысын қамтамасыз ететін бұлшық еттер төменгі деп аталатын режимде жұмыс істейді.

3 Гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі

3.1 Гимнастикалық жаттығуларды оқытудың әдіснамалық ерекшеліктері

Жаңа гимнастикалық жаттығулардың бірқатар өзіндік ерекшеліктері бар:

1) машықтанушыларға арналған көптеген гимнастикалық жаттығулар – бұл алдыңғы мотор тәжірибесінен бейхабар қозғалыстардың мүлдем жаңа формалары;

2) жаттығуларда жаттығу гимнастикалық стильде қимылдарды орындау қажеттілігімен байланысты;

3) гимнастикадағы моториканың дағдылары өзгеретін ортада және гимнастиканың ішкі жағдайында жаттығулар жасау кезінде жоғары тұрақтылық пен тұрақтылыққа ие болуы керек;

4) гимнастикадағы моториканың дағдылары өзгеретін ортада және гимнастиканың ішкі жағдайында жаттығуларды орындау кезінде жоғары тұрақтылық пен тұрақтылыққа ие болуы керек. Сонымен қатар шеберлік пластикалық болуы керек;

5) гимнастикалық жаттығулардың көп құрылымдылығымен және көп функционалдылығымен байланысты, бір жаттығудың әсерін жаңадан зерттелген екіншісіне ауыстыру мүмкіндігін ескеру қажет.

Қозғалыс құрылымының жалпылығына немесе айырмашылығына байланысты, олардың сенсорлық, энергетикалық немесе психологиялық қолдауында, бұрын орындалған жаттығудан жаңадан зерттелген жаттығуға оң немесе теріс ауысу мүмкін болады.

Берілудің жоғарыда аталған түрлерімен қатар эффектілер деп аталатын құбылыс да ерекшеленеді - бұл үлкен бұлшықет күшінен (тіпті қысқа мерзімді), шыдамдылықтан, күшті эмоционалды депрессиядан, психикалық стресстен кейін қозғалыстардың дәлдігінің уақытша нашарлауы. Мысалы, күш жаттығуларынан кейін қозғалыстарды үйлестіру уақытша нашарлайды, тіпті қолмен жазу сияқты мықты шеберлік.

Бұл құбылыстардың теріс салдарын болдырмау үшін:

а) теріс ауысу және салдарлардың пайда болу мүмкіндігін болдырмайтын жаңа жаттығуларды шебер жоспарлаңыз;

ә) бір мезгілде егжей-тегжейлі ұқсас, бірақ техникалық жағынан ерекшеленетін жаттығуларды болдырмауға. Мысалы, артқы флипті және темпті артқа айналдыруды оқымау керек;

б) екі снарядта қимылдардың құрылымына ұқсас жаттығуларды бір уақытта оқуға болмайды (иілу арқылы көтеру, штангаға, сақинаға, көлденең жолаққа алға немесе артқа серпілу);

в) жаттығуды бір бағытта оқыған кезде оны шеберлік деңгейіне жеткізбей, басқа бағытта оқу керек;

г) бұлшықеттің көп күш-жігерін, эмоционалды стрессті, шыдамдылықты және т.с.с. қажет ететін жаттығуларды жасамас бұрын жоғары дәлдікті, есептеуді, кеңістіктегі ұсақ бағдарлауды қажет ететін қозғалыстарды кешенді үйлестіретін жаттығулар, кеңістіктегі ұсақ бағдарлауды қажет етеді.

д) көптеген гимнастикалық жаттығуларды орындау батылдықты, батылдықты, эмоционалды тұрақтылықты, кейбір жағдайларда тіпті тәуекелге бару қажеттілігімен байланысты - мұның бәрі жаттығуларды игеруде үлкен қиындықтар тудырады.

Келесі оқыту әдістерін қолдана отырып, қатысушылардың жағдайын жеңілдетіңіз:

а) жаттығудың барлық бөліктері мен кезеңдеріндегі қозғалыстардың табиғаты туралы нақты көріністі жасау, өйткені ақпараттың жетіспеуі кедергі келтірудің, адамның күшті және мүмкіндіктеріне сенімсіздік, қорқыныштың негізгі себебі;

ә) уақтылы көмек пен сақтандыруды ұйымдастыру;

б) іс-әрекетте тәуелсіздікке жете отырып, ерік-жігерге, табандылыққа, табандылыққа, батылдыққа тәрбиелеу;

в) көптеген гимнастикалық, акробатикалық және көркем гимнастикалық жаттығуларды орындау кезінде вестибулярлық анализатордың рецепторларын тітіркендіретін үдеулер жасалады.

Оларға шамадан тыс әсер ету қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, эмоционалды тұрақтылыққа, жаттығулар жасау кезінде батылдық пен батылдыққа кері әсер етуі мүмкін.

3.2 Гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі

Гимнастикалық жаттығуларды оқытуда ауызша әдіс, көрнекілік әдісі, жаттығу әдісі қолданылады. Ауызша әдіс оқытудың келесі әдістерінде іс жүзінде жүзеге асырылады: сипаттау, түсіндіру, әңгіме, нұсқау, нұсқау және т.б. Көрнекілік көрсету әдісі жаттығуды көрсетуде, түрлі көрнекі құралдарды көрсетуде, макеттерде, сыртқы белгілерді, қозғалыстарды шектеуде және т.б. қолдануда қолданылады. Оқушылар жаттығудың визуалды бейнесін жасайды. Бұл сурет көрсетілген жаттығу техникасына дәлірек сәйкес келеді, адам оны тезірек және дұрыс орындайды. Жаттығу әдісі негізінен оқушылардың моторикасына әсер етуге мүмкіндік береді. Бұл жағдайда жаттығудың мотор бейнесі, қозғалтқыш шеберлігі, содан кейін дағды біртіндеп қалыптасады. Бұл әдіс жоғарыда қарастырылған тұтас және бөлшектелген жаттығулар түрінде бірге қолданылады.

Тұтас әдіспен жаттығу дайындық немесе жетекші жаттығуларсыз орындалады. Бұл әдісті қарапайым жаттығуларды оқытуда қолдануға болады. Күрделі жаттығулар үшін, толықтай тиімді сақтандыру құралдары мен көмек құралдары болған кезде, мысалы, жаттығу құрылғыларында, кешенді әдісті қолдану мүмкін болады. Олар гимнасттың қимыл-қозғалысын бақылау функцияларын өз мойнына алады және күрделі жаттығуларды толықтай үйренуге мүмкіндік береді. Бөлінген әдісті қолдана отырып, техникалық күрделі гимнастикалық жаттығулар зерттеледі. Олар бұрын салыстырмалы түрде тәуелсіз компоненттерге бөлінген және олардың әрқайсысы жеке зерттелген. Жаттығуды аяқтаған кезде оны тым кішкентай бөліктерге бөлуге болмайды, өйткені бұл біртұтас орындалуға тән емес сезімдер мен қабылдауды тудыруы мүмкін, бұл жаттығуды игеруді қиындатады. Мүмкіндігінше, әр бөлектелген бөлік салыстырмалы түрде тәуелсіз жаттығу болуы керек.

Жаттығуларды бөлшектелген әдіспен оқып-үйрену кезінде келесідей әдіс-тәсілдерді қолдануға болады:

- а) жаттығуды орындау техникасындағы негізгі нәрсені игеру;
 - ә) жаттығудың сол немесе басқа кезеңінде денені немесе оның жеке байланыстарын бекіту;
 - б) жаттығудың оқу бөлігіндегі немесе фазасындағы сымдар;
 - в) қозғалысты еліктеу;
 - г) бастапқы және соңғы қозғалыс жағдайларының өзгеруі;
- Толық және бөлшектелген жаттығу келесі оқыту әдістерімен толықтырылады:

- а) жетекші жаттығулар;
- ә) түрлі сенсорлық жүйелер үшін қосымша сілтемелер;
- б) физикалық көмек;
- в) оқу ортасының өзгеруі және т.б.

Жетекші жаттығулар жаттығу туралы идеяларды құру немесе нақтылау үшін қолданылады. Олар зерттелген жаттығудың әр кезеңіндегі қозғалыстардың сипатын сезінуге және түсінуге көмектеседі.

Бұл жаттығуларды таңдағанда келесі ережелер сақталады:

- а) жетекші жаттығулар қозғалыс құрылымында зерттелген жаттығуға немесе оның негізгі бөліктеріне ұқсас болуы керек;
- ә) оларды өсіп келе жатқан қиындықтарға сәйкес орналастыру керек;
- б) алдыңғы жаттығуды игергеннен кейін ғана келесі жаттығуға көшу керек;

в) егер жаттығуларда күрделі жаттығулар орын алса, сіз алдыңғы, жеңіл жаттығуларға оралуыңыз керек;

г) оқушылардың жаттығуды игеруге дайындығы аз болған сайын, жетекші жаттығулар неғұрлым көп орындалуы керек.

Оқу процесінде жетекші жаттығулармен қатар дайындық жаттығулары жасалады. Олардың көмегімен студенттер қажетті жаттығулар жасауға қажетті моторикалық және ақыл-ой қабілеттерін, сенсорлық жүйелер мен энергиямен жабдықтау жүйелерін дамытады.

Көрнекі және есту нұсқаулары жаттығулар туралы дұрыс түсінік қалыптастыруға, оның кеңістіктік, уақыттық және қуаттық параметрлеріне, сонымен қатар дененің әртүрлі бөліктерімен қимылдарды үйлестіруге ықпал етеді. Белгілеу ретінде әртүрлі заттар, қабырғалардағы, төбелердегі белгілер, арнайы белгіленген қалқандар, снарядтарға орнатылған қозғалыс шектегіштері, аспалы шарлар, еденге немесе төсеніштерге сызылған сызықтар және т.б. қолданылады. Дыбыстық сигналдар қимылдардың ырғағын, бұлшықет күштерін уақытылы қолдану үшін қолданылады. Мұның бәрі оқушыға кеңістіктегі серуендеуге көмектеседі, дұрыс жаттығуға ықпал етеді, өз іс-әрекетіңізді бағалауға мүмкіндік береді.

3.3 Гимнастикалық жаттығуларды оқыту кезендері

Дене тәрбиесінің теориясы мен практикасында қимыл-қозғалыс әрекеттерін оқытудың үш кезеңін бөлу қабылданған. Бірінші кезең қозғалыс әрекетінің техникасын таныстыруға байланысты. Оқытудың екінші кезеңінде қозғалыс әрекетін орындау техникасы қалыптасады. Үшінші кезеңде қозғалыс әрекетін орындау техникасын тұрақтандыру және жетілдіру жүреді.

I кезең-жаттығуды бастапқы оқыту кезеңі. Ол оқылатын жаттығу туралы жалпы түсінік құруға және жаттығу техникасының негіздерін меңгеруге бағытталған. Оқылатын жаттығу туралы түсініктің айқындығы, оның бейнесі жаттығуды саналы меңгерудің негізі болып табылады. Жаттығу туралы түсінік орталық жүйке жүйесіне сенсорлық жүйелерден түсетін ақпарат негізінде қалыптасады. Оқушылардың жаттығу туралы алдын ала түсінігін қалыптастыру үшін мынадай әдістемелік тәсілдер қолданылады: жаттығудың атауы, көрсету, оның мақсаты мен орындау техникасын түсіндіру, сынау (егер бұл шұғылданушылар үшін қол жетімді болса).

Жаттығудың атауы ол туралы түсінік өте маңызды рөл атқарады. Жаттығуды терминологиялық дұрыс атау керек. Бұл жағдайда ол орталық жүйке жүйесі (ОЖЖ) үшін тиімді іске қосу факторына айналады, қозғалысты жүзеге асыру үшін қажетті уақытша шартты байланыстардың тұйықталуына жағдай жасайды.

Көрсетілім жаттығулар. Ақпараттың 80%-ға дейін және осыдан көрсетілімнің маңыздылығы, оқылатын жаттығу туралы түсініктің негізін қалаушы ретінде және тиісінше, жаттығуды көрсету сапасына қойылатын жоғары талаптар ретінде түсінікті деп ойлауға болады. Жаттығуды көрсету үлгілі, мінсіз болуға жақын болуы тиіс.

Көрнекі құралдар ретінде бейнефайлдар, компьютерлік анимация, кинограммалар, жаттығудың схемалық бейнесі, гимнастика фигурасының топсалы моделі және т. б. пайдаланылуы мүмкін.

Жаттығуды орындау техникасын түсіндіру-жаттығу туралы түсінік жасаудың ең жауапты және күрделі әдістемелік тәсілі. Түсініктеме қысқа, айналысатын таныстарға негізделген болуы тиіс. Қабылдау үшін оқылатын жаттығу неғұрлым күрделі болса, соғұрлым толық және түсінікті түсіндірумен үйлеседі. Қозғалыс техникасын түсіндіргенде оқушымен жаттығуды сәтті орындау үшін ең маңызды ақпарат хабарланады. Қозғалыс заңдылықтарын ашуға ерекше көңіл бөлінеді және оларға сәйкес жаттығуды орындау тәсілдері түсіндіріледі. Жаттығуды сынау. Бұл әдістемелік тәсіл оқушылар жаттығу туралы нақты түсінік алып, оны орындау техникасын түсінгеннен кейін ғана қолданылады. Жаттығуды сынау кезінде оқушылардың жаттығу бейнесінен жаттығудың өзін құру қабілеті анық көрінеді.

Бұл қабілеттіліктің көрінісінде қозғалыстың координациясы, бұлшықет күші, икемділік, қозғалыс әрекетінің жылдамдығы, зейін, жаттығу туралы түсініктің дәлдігі, қозғалыстың реттілігі мен заңдылықтарын есте сақтау, ерік-жігер, сабаққа жалпы көзқарас маңызды рөл атқарады.

Алғашқы қадамдар сәтті болғаны маңызды. Бұл өз күшіне сенімділік ұялатады және сабаққа, оқылатын жаттығуды меңгеруге қызығушылық тудырады. Сондықтан тек үйренушілерге қол жетімді жаттығулар сыналады. Бұл жағдайда шұғылданушылар жаттығу туралы өз түсініктерін оның нақты күрделілігімен және жаттығуды табысты меңгеру үшін қажетті өз қабілеттерімен арақатынасына мүмкіндік алады.

II кезең-тереңдетілген оқыту кезеңі. Гимнастикалық жаттығуды тереңдетіп үйрену кезеңі техника бөлшектерін меңгеруге, жаттығуды техникалық дұрыс және өз бетінше орындауға бағытталған.

Жаттығуларды одан әрі меңгеру кезінде қозғалыс техникасы параметрлерінің мүмкіндігінше көп саны бойынша ол туралы бұрын алынған түсініктер нақтыланады, қимылдарға өзін-өзі бақылау орнатылады, орындау техникасындағы қателіктер жойылады,

қозғалыс мәдениеті жетілдіріледі, жаттығу техникасының негіздерін меңгеру жүреді.

Бұл кезеңде оқыту әдістемесі негізінен оқылатын жаттығуды толығымен орындау әдістерінен құралады. Бұл кезеңнің ұзақтығы жаттығудың күрделілігіне, оларды меңгеруге шұғылданушылардың жалпы және арнайы дайындық деңгейіне, педагогтың әдістемелік шеберлігіне және т. б. байланысты.

Бұл кезең, әдетте, үйренуші жаттығулар өздігінен және дұрыс орындағанда аяқталады, дегенмен, жаттығулар техникасының кейбір бөлшектерін орындауда жеке дәлсіздіктер болуы мүмкін.

ІІІ кезең-жаттығу техникасын бекіту және жетілдіру кезеңі. Ол техниканы тұрақтандыруға және оқылатын жаттығуды орындауды жетілдіруге, орындауды берік және тұрақты дағдыларға жеткізуге бағытталған.

Қателіктерді жойғаннан кейін, жаттығу өте сенімді және дәл орындалғанда, оны орындау техникасын жетілдіруге көшеді. Оқушылар жаттығуды ауыспалы жағдайда орындауға қатысады.

Бұл жағдайда мынадай әдістемелік тәсілдер қолданылуы мүмкін:

а) оқылған жаттығу орындалатын снаряд биіктігінің өзгеруі, оны басқа бағытта орындау, басқа снарядта жаттығуларды орындау;

ә) зерттелген элементті басқа жаттығулармен біріктіру немесе оны түрлі комбинацияларға қосу, 2-3 қосымша элементті қосу есебінен комбинацияны жасанды ұзарту;

б) жаттығуларда, шұғылданушылар үшін үйреншікті емес жағдайларда, мысалы, "бөтен" залда, ашық алаңдарда және т. б. жаттығуларды орындау;

в) шаршау, эмоциялық қозу (жаттығуда көрермендердің қатысуы) немесе тежелу және т. б. аясында жаттығуларды орындау;

г) жаттығуларды үздік орындауға немесе бір рет орындауға арналған жарыс.

Гимнастикалық жаттығулар жаттығулар арқылы шешілетін педагогикалық міндеттерге сәйкес жіктеледі:

- 1) саптық жаттығулар;
- 2) жалпы дамыту;
- 3) еркін;
- 4) қолданбалы;
- 5) секіру;
- 6) гимнастикалық құрылғылардағы жаттығулар;
- 7) акробатикалық;
- 8) Көркем гимнастика жаттығулары.

4 Саптық жаттығулар

4.1 Саптық жаттығулардың сипаттамасы, мазмұны, қолданылуы

Саптық жаттығулар дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың негізгі құралы болып табылады.

Біріншіден, олар бұлшықеттердің біртіндеп және қалыпты қызуының құралы болып табылады, сондай-ақ дұрыс дене бітіміне ықпал етеді және шұғылданушылардың эмоционалдық көңіл-күйін реттейді.

Екіншіден, саптық жаттығулар-бұл оқушыларды ұйымдастырудың ең тиімді тәсілдері, ол үшін жаттығушылардың зал немесе алаң бойынша сапқа тұруы, қайта сапқа тұруы, икемділігі мен икемділігі, орын ауыстыруы қолданылады. Саптық жаттығулар ұжымдық іс-қимылдарды тәрбиелеу міндеттерін, ырғақты және Қарқын сезімін, тәртіпті арттыруды шешеді.

Үшіншіден, саптық жаттығулар үлкен көрініске ие және бұқаралық, дене шынықтыру-спорттық гимнастика көріністерінің құрамдас бөлігі ретінде пайдаланылуы мүмкін.

Төртіншіден, саптық жаттығулар шұғылданушыларда тәртіптілік, ұйымшылдықты тәрбиелеу, дұрыс және әдемі дене тәрбиесін қалыптастыру, ұжымдық іс-қимыл дағдыларын қалыптастыру, ырғақты және қозғалыс қарқынын дамыту, уақыт пен кеңістікте оларды өлшеу қабілетін дамыту құралы болып табылады.

Саптық жаттығулар сабақтың әр түрлі бөліктерінде қолданылады. Сабақтың дайындық бөлімінде олар сабақты ұйымдастыру, жалпы дамыту жаттығуларын орындау үшін оқушыларды орналастыру үшін қолданылады. Сабақтың негізгі бөлімінде саптық жаттығулар жаттығудың бір түрінен екіншісіне ұйымдасқан түрде өту үшін қолданылады. Қорытынды бөлімде бұл жаттығулар жүктемені азайту, оқушыларды алдағы оқу жұмысына дайындау және сабақты ұйымдасқан түрде аяқтау үшін жақсы құрал болып табылады.

Барлық саптық жаттығулар төрт топқа бөлінеді:

1) Саптық тәсілдер. Оларға "Теңес!", "Тік тұр!", "Еркін тұр!", "Оңға!", "Тара!", орнында бұрылу және есептеу жатады;

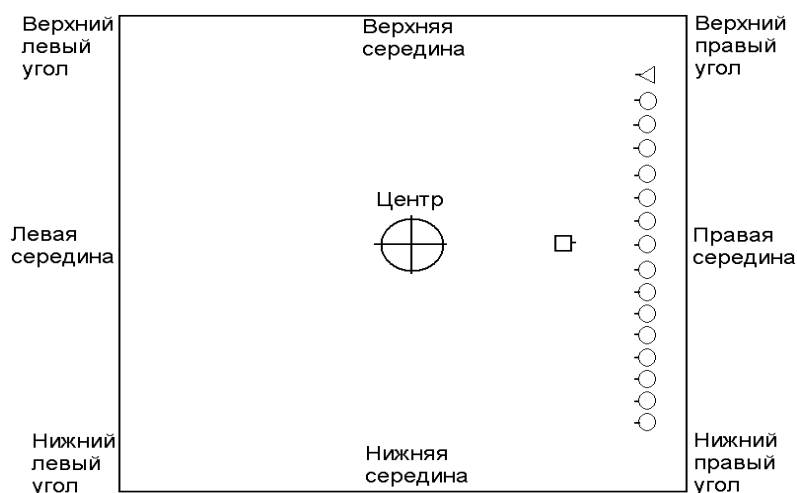
2) құру және қайта құру. Олар оқушылардың әртүрлі сап түрлеріне, қатарға, колоннаға, шеңберге, сондай-ақ оларға қайта сапқа тұру іскерлігімен сипатталады;

3) қозғалыс. Бұл топқа әртүрлі сипаттағы қозғалыстармен және оларды орындау тәсілдерімен, аялдамалармен, бұрылыстармен байланысты жаттығулар жатады. Мысалы, саптық және жорықтық

қадаммен қозғалу, қозғалыстағы бұрылу, залдың нүктелері мен шекаралары бойынша, диагональ бойынша, айналып өту, шеңбер және т. б. қозғалу;

4) ажырату және майысу. Сап аралығы мен қашықтығын арттыру және азайту тәсілдерімен байланысты.

Жаттығу залында саптық жаттығуларды қолдануға ыңғайлы болу үшін шартты нүктелер орнатылады: орталық, орта және бұрыштар.



1-сурет – Залдың схемасы және оның бөліктерінің атауы

Олар саптың бастапқы орналасуы бойынша анықталады. Оқушылар сабақ басталар алдында салынып жатқан залдың оң жағы деп аталады, оң жақ қапталдағы оқушы оң жақ жоғарғы бұрышқа, левофлангтың оң жақ төменгі бұрышына жақын орналасады. Жоғарғы бұрыштарды қосатын залдың жартысы – жоғарғы жартысы, ал төменгі бұрыштары-төменгі жартысы. Залдың жақтары мен жартысы өз ортасына ие.

4.2 Саптық жаттығуларды орындау кезінде оқушыларды басқару құралдары

Саптық жаттығуларды орындау кезінде оқушыларды нақты басқару үшін командалар мен өкімдер қолданылады.

Құрылымдық команда үш бөлікке бөлінеді: алдын ала, орындаушылық және олардың арасындағы үзіліс. Әрбір бөлім өзіне тән өзінің ерекше функциясын орындайды немесе белгілі бір мағыналық жүктемені көтереді.

Команданың алдын ала бөлігі алдағы әрекетті көрсетеді, ол оқушылардың назарын ұйымдастырады, сондықтан қатты, анық, бірнеше рет естіледі.

Содан кейін алдағы іс – қимылға назар аударуға мүмкіндік беретін үзіліс (1,5 – 2с) қажет. Үзіліс нақты педагогикалық жағдайға байланысты ұзартылуы немесе қысқартылуы мүмкін. Үзіліс ұзаруы оқушыларға сап іс-әрекетті орындауға әлі дайын емес екенін түсінуге мүмкіндік береді және оларды арнайы ескертулерсіз өз мінез-құлқын түзетуге мәжбүр етеді.

Команданың атқарушы бөлімі үзбелі, жігерлі-Көңілді тонмен беріледі. "Түзел", "тік тұр", "тура" және т.б. сияқты бір қабатты командаларды қолдануға болмайды. Оларды беру алдында команданың алдын ала бөлігі ретінде "класс", "бөлімше", "топ" деген сөздерді қолданған жөн. Бұл оқушыларға қажетті іс-қимылдарды нақты орындауға мүмкіндік береді.

Команда бойынша саптық жаттығуларды орындау оқушылардан қатаң регламенттелген қозғалыс әрекеттерін талап етеді. Мысалы, "сынып-тең!" оқушылар аяғын түзулеп, сапта тұрып, басын оңға бұруы керек. Саптық жаттығуларды орындау негізінде оларды барлық айналысатын адамдардың нақты және бір мезгілде орындауы жатады. Бұл нәтижеге жету үшін алдын ала және орындаушы командалар қызмет етеді, кейін санау, қозғалыс қарқыны мен ырғағын көрсету. Мысалы, "Соол-ға! - бір, екі!", "Екі қатарда-сал! - бір рет, екі, үш!»

Өкім бойынша, команда бойынша қозғалыс әрекеттері ритммен орындалады. Мысалы: "оңға бұрыңыз!" Оқушылар өкімді өзінің ішкі есебіне орындайды. Нақты жағдайға байланысты мұғалім сабақта командаларды да, өкімдерді де пайдалана алады. Командаларды теріс пайдалану олардың құнсыздануына, ал өкімдерді жиі және орынсыз қолдануға – саптық тәсілдерді орындау дағдысын жоғалтуға әкелуі мүмкін.

5 Жалпы дамыту жаттығулары (ЖДЖ)

5.1 ЖДЖ-ның жіктелуі мен сипаттамасы

Жалпы дамыту жаттығулары (ЖДЖ) гимнастиканың барлық түрлерінде кеңінен қолданылады. Бұл жалпы физикалық дайындық мақсатында орындалатын жаттығулар. Бұл жаттығуларсыз, гимнастикалық және тренажерлік құрал-жабдықтарды қолдана отырып, заттар мен күш-жігермен жаттығулар.

ЖДЖ анатомиялық белгісі бойынша жіктелуі:

- қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар;
- мойын бұлшық еттерінің жаттығулары;
- аяқ және жамбас беліне арналған жаттығулар;
- дене жаттығулары;
- барлық дене жаттығулары.

Әрине, бұл шартты бөлу екенін атап өту керек және жаттығулардың тиісті бұлшық ет топтарына басым әсері туралы ғана айтуға болады, себебі дененің бір бөлігіне арналған көптеген жаттығуларды орындау кезінде айтарлықтай сан және басқа да бұлшық ет қатысады. Сонымен қатар, әдістемелік бағыттылығына байланысты олардың барлығы жеке қозғалыс сапалары мен қабілеттерінің дамуымен (күш, икемділік, ептілік, шапшаңдық, үйлестіру, тепе-теңдік, ырғақтық, икемділік, грациоздық және т.б.), психиканың қасиеттерімен (зейін, ой, кеңістіктегі, уақыт және т. б. бағдарлану), организм жүйесінің функционалдық деңгейін арттырумен (тыныс алу, жүрек-тамыр жүйелерін жаттықтыру, алмасу процестерін белсендіру үшін жаттығулар) байланысты болуы мүмкін.

ЖДЖ оқыту тәсілдері:

1) көрсету бойынша. Мұғалім оқушыларға "айна тәсілімен" жаттығуын көрсетеді. Алдымен бастапқы қалпын, содан кейін қозғалыс техникасы мен оның соңғы жағдайын көрсетеді. Содан кейін жаттығуды бастау үшін оқушыларға команда береді;

2) әңгіме бойынша. Бұл әдіс қарапайым жаттығуларды оқыту кезінде немесе шұғылданушылардың назарын белсендіру мақсатында қолданылады. Оқытушы жаттығуды бастапқы жағдайын көрсете отырып түсіндіреді және "бір рет"; "екі" және т. б. есебіне қандай қимылдарды орындау керектігін айтады. Мысалы: "бір-екі-үш-төрт" санаудың орнына: «еңкей-түзел-отыр-тұр»;

3) әңгіме мен көрсетілімді қосатын аралас тәсіл кезінде оқытушы алдымен жаттығуды көрсетеді, содан кейін оны орындау барысында айтады;

4) бөлімдер бойынша оқыту тәсілі (бөлшектелген). Ал бұл әдіс ЖДЖ үйлестіру бойынша неғұрлым күрделі оқыту кезінде қолданылады, өйткені жекелеген қозғалыстар арасында қателіктерді нақтылау және түзету үшін үзіліс жасауға мүмкіндік береді. Командадан кейін: "бастапқы жағдай – қабылдау!" оқытушы әр есепті кідіріспен бөлісе отырып, командаларды береді.

ЖДЖ орындалуы мүмкін:

1) бөлек (әдеттегі) – әрбір жаттығу бөлек орындалады. Негізгі әдіс арасындағы үзіліс бар, өйткені:

а) ол шұғылданушылардың кез келген контингенті үшін қол жетімді;

ә) оқыту және түсіндіру мүмкіндігін береді;

б) физикалық жүктемені оңай өзгертуге болады;

2) жаттығуларды орындау, алдыңғы жаттығудың соңғы жағдайы – кейінгі бастауы. Бұл тәсілді қимыл-қозғалыс қабілеті дамыған, ал назар жаңадан бастағандарға қарағанда жақсы шоғырланған, дайындалған шұғылданушыларға пайдалану ұсынылады.

Ағынды тәсілмен өткізу кезіндегі ұсыныстар:

- формасы бойынша таныс және салыстырмалы қарапайым жаттығу пайдалану;

- бір жаттығудан екіншісіне ауысу қисындылығы;

- санақ өлшемін сақтау;

- алдыңғы жаттығуды орындау кезінде келесі жаттығу көрсетіледі.

3) сериялық тәсілмен-бөлек және ағынды жаттығуларды біріктіру бірге қосылады және ағынды орындалады;

4) кешенді тәсіл – осы немесе алдыңғы сабақтарда оқыған ЖДЖ кешенін бірнеше рет қайталаудан тұрады. Бұл еркін жаттығуларды үйрену тәсілі;

5) ойын тәсілі – ЖДЖ орындау кезінде ойын сәті бар.

б) аралас тәсіл – жоғарыда көрсетілген барлық тәсілдердің бір сабақта үйлесуі.

5.2 ЖДЖ-ның кешенін құруға қойылатын талаптар

ЖДЖ кешенін құрастыра отырып, келесі ережелерді сақтау қажет:

1) жаттығулар кешені осы сабақтардың, сабақтардың алдына жақын уақытта және ұзақ кезеңдерде қойылатын міндеттерді ескере отырып жасалуы тиіс;

2) жаттығулардың мазмұны кешен мақсатына сәйкес болуы тиіс (сабақтарға дейінгі кіріспе гимнастика, сабақтың дайындық бөлігі, физикалық қасиеттерді дамытуға арналған кешен және т. б.);

3) сабақтың өтетін орнын, уақытын, сондай-ақ шұғылданушылардың жасын, жынысын, дене және техникалық дайындық деңгейін, сабақ өткізу шарттарын (гимнастикалық зал немесе ашық спорт алаңы; жылы күн немесе шикі күн, салқын ауа райы және т. б.) ескеру қажет);

4) кешенді құрастыру кезінде жаттығуды негізгі бұлшық ет топтарына жан-жақты әсер ететіндей, физикалық қасиеттерді мақсатты дамытуды қамтамасыз ететіндей, дұрыс дене бітімінің қалыптасуына ықпал ететіндей, шұғылданушылардың қозғалыс дайындығын байытатындай етіп таңдау керек;

5) бірте-бірте принципін сақтау-қарапайымнан күрделіге дейін және жеңілден қиынға дейін (бұрын жатталған жаттығу жаңасын орындауды жеңілдетуі тиіс);

6) ұлдар мен қыздар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерінің айырмашылықтарын ескеру (ұлдар мен қыздар үшін жүктемені IV сыныптан бастап саралау қажет). Бастауыш сынып оқушылары үшін 8 жаттығу жеткілікті, ал үлкендер үшін - 10-12;

7) сабақтың негізгі бөлімінің қойылған міндеттеріне сәйкес ЖДЖ (бөлек, ағындық, жарыс немесе өтпелі) өткізу тәсілін анықтау;

8) есептеу және музыкалық сүйемелдеудің ыңғайлылығы үшін әрбір жаттығуды құрастыру және орындау қажет. 2, 4, 8, 16, 32... санаулар.

9) күштің дамуына арналған жаттығулардың алдында созуға арналған жаттығулар болуы тиіс. Бұл бірізділік дененің қызуын қамтамасыз етеді және мүмкін жарақаттан (созылудан) құтқарады;

10) күшке, созуға, босаңсуға, жылдам қарқынмен және баяу жаттығуларды кезектестіру керек;

11) күштің дамуына арналған жаттығуларды шаршау сезіміне дейін, ал созылу жаттығуларын – шамалы ауырсыну сезіміне дейін қайталаған жөн;

12) оларды өткізуге әдістемелік ұсынымдарды ескере отырып, кешенде жаттығулардың белгілі бір реттілігін ұстану. Соңғы жылдары кешендегі жаттығулар келесі кезекпен орындалады:

- арқаға арналған жаттығулар;
- бастың көлбеу және айналма қозғалысы;
- айналмалы, содан кейін қолмен жұлқылдау қозғалыстары;
- дененің көлбеу және айналма қозғалысы;
- дененің бұрылуы;

- ұмтылу, отыру және жартылай отыру;
- аралас тіректерде қолды бұгу және жазу;
- отыру жағдайында орындалатын жаттығулар;
- жатқан жағдайда орындалатын жаттығулар;
- тізедегі тіреулер мен тіреулердегі жаттығулар;
- секіру; бір орында жүгіру және жүру.

Жаттығуларды таңдау кезінде келесі ойларды басшылыққа алған жөн:

- сабаққа дейінгі таңғы гигиеналық гимнастика, гимнастика кешеніне және сабақтың дайындық бөлігіне күш пен жүйке кернеуін талап ететін жаттығуларды қоспау керек;

- әрбір кешенде үш-төрт жаттығудың айқын корригирующие бағыты болуы тиіс (осанканы қалыптастыру). Бұл жаттығулар: тартылу, түзу арқамен отырып тұру, негізгі тіректе, сұрда иілу, тепе-теңдікті ("ласточки") орындау кезінде, дененің бұрылуы мен көлбеуі және т. б. бұл ретте оқушылардан арқаны сымбатты ұстауға қол жеткізу, белде емес, дененің кеуде бөлігіне иіле білу (бұл тән қателік болып табылады), сол уақытта мойынның, қолдың бұлшық етіне күш салмай, арқаның бұлшық еттерін тарта білу;

- кешенге қимылдарды үйлестіруге, ырғақты, қарқынды, уақытты дамытуға арналған бір-екі жаттығуды қосу қажет. Бірақ алдымен сабырлы және ырғақты жаттығулар беру керек. Біртіндеп (жаттығудан жаттығу) амплитуданы, екпінді, қозғалыс ырғағын арттыру, жаттығудың қайталану санын арттыру керек;

- сабақтың дайындық бөлігі үшін кешендер бұлшықет топтарының көп санын тартатын біріктірілген жаттығулардан құралады, сол арқылы шұғылданушылардың ағзасына оң әсер етеді.

- мұғалім сабақтың негізгі бөлігінің келесі жаттығуларына дайындық болып табылатын жаттығуларды кешенді таңдап, қосымша енгізе алады. Мысалы, биіктікке секіру үшін дайындық жаттығулары аяқпен, ұзындыққа секіру үшін – құлдырау, шағын доп лақтыру үшін – иық буындарындағы айналма қозғалыс және т. б. болады.

- кешендегі әрбір жаттығуды тапсырмалар мен жаттығулардың санына байланысты 4-тен 8-ге дейін және одан да көп рет қайталауға болады. Кешеннің соңына қарай жүктеменің ең жоғары деңгейі оқушыларды сабақтың негізгі бөлігінде неғұрлым қарқынды жұмысқа апаратындай етіп жеткізілуге тиіс.

Жүктеме жаттығулар орындалатын бұлшық ет кернеулерінің қарқындылығына байланысты өзгереді. Бұлшықет кернеулерінің қарқындылығы ұзақтықты, бір жаттығудың қайталану санын,

жаттығуларды орындау жылдамдығын өзгерту, ауырлау салмағын арттыру арқылы жоғарылатуға болады.

Жүктеме жаттығуларды өткізу тәсіліне де байланысты. Жалпы дамыту жаттығулары демалудың әртүрлі аралықтарымен, кідіріссіз, екіншісінен кейін орындалуы мүмкін. Бұл жағдайда жүктеме айтарлықтай артады. Эмоциялық жағдай шаршауға да әсер етеді. Жаттығуларды ойын тәсілімен өткізген кезде шаршау азаяды және көп жұмыс көлемін орындауға болады.

6 Қолданбалы жаттығулар

Қолданбалы жаттығулар тобына жаяу жүру және жүгіру, тепе-теңдік жаттығулары, өрмелеу және жүгіру, лақтыру және аулау, жүкті көтеру және тасымалдау, шамадан тыс жүзу, кедергілерден өту және қарапайым секіру жаттығулары кіреді. Олардың қолданбалы сипаты олардың көпшілігі күнделікті өмірде, спорттық, кәсіби және әскери қызметте қолданылады. Олардың көмегімен күш, жылдамдық, шыдамдылық, ептілік, қимылдарды үйлестіру, назар, қозғалысқа жады, ерік және т. б. дамытуға болады.

Жабдықтың қарапайымдылығы, жергілікті жер бедерінің ерекшеліктерін пайдалана отырып, табиғи жағдайларда қолданбалы жаттығуларды орындау мүмкіндігі оларды гимнастика құралдарының жалпы жүйесіндегі жетекші орындардың біріне қояды.

Жаяу жүру-қимылдарды үйлестіру бойынша күрделі жаттығу, тек аяқ бұлшық еттерін ғана емес, дененің бұлшық еттерін, иық белдігін және қолдарын жұмысқа тарту.

Гимнастика сабақтарында келесі жүру түрлері қолданылады:

- а) кәдімгі және саптық адым;
- ә) аяқ ұшымен, өкшемен, табанның сыртқы және ішкі жақтарымен;
- б) өкшеден тұмсыққа және керісінше;
- в) қарапайым қадамдармен;
- г) иілген аяқты жоғары көтеріп;
- д) шабуылдармен.

Жүгіру - қарқынды жаттығу, оның жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесіне әсері жүргенде әлдеқайда маңызды. Гимнастика сабақтарында жүгірудің келесі түрлері қолданылады: қарапайым жүгіру, тізені жоғары көтеріп жүгіру, аяқты артқа қарай қаратып жүгіру, түзу аяқты алға және артқа қарай көтеру, адымдап жүгіру және т.б.

Тепе-теңдік жаттығулары үлкен қолданбалы мәнге ие. Адам тепе-теңдігін сақтау қажеттілігімен күнделікті өмірде үнемі кездеседі. Тепе-теңдікті ұстап тұру сенсорлық жүйелердің келісілген жұмысы есебінен рефлекторлы жүзеге асырылады. Олардың функционалдық мүмкіндіктері сол жерде және қозғалыста орындалатын тепе-теңдікте арнайы жаттығулардың көмегімен дамуы мүмкін. Орнында жаттығуларға мыналар жатады:

- а) тіреулердің барлық түрлері кәдімгі екі аяғынан бір тізде ең ерекше тізеге дейін;

- ә) бұрылыстар, көлбеу, қол мен бастың түрлі қалпымен, ашық немесе жабық көзімен отырып отырулар.;

- б) жоғары жағдайдан төменге, жатқан жағдайға және керісінше ауысу.

Қозғалыстағы жаттығуларға мыналар жатады: жүру мен жүгірудің барлық түрлері, қолдарымен, басымен және денесімен, аялдамалармен, бұрылыстармен, еңістермен, кедергілерден өту, заттарды лақтыру мен аулау және кедергілер ретінде әр түрлі заттар, толтырылған доптар, шеңбер, гимнастикалық таяқтар, түйреуіштер, секіргіштер және т. б. кедергілерден өту жолдары аттау, секіру, асыра сырғанау және өту және т. б. болуы мүмкін.

Өрмелеу жаттығулары гимнастикалық снаряд бойынша қарапайым немесе аралас асылуларда және тіректерде қозғалу болып табылады. Олар қол бұлшық еттерін және иық белдігін дамыту үшін тиімді құрал болып табылады, бұлшықет кернеулеріне төзімділік, ептілік және қимылдарды үйлестіру; олардың көмегімен батылдық, табандылық, тәртіптілік және басқа да жеке қасиеттерді тәрбиелейді. Өрмелеу үшін барлық гимнастикалық снарядтарды қолдануға болады, бірақ гимнастикалық қабырға мен орындықтар, арқан, шест, ағаш және арқан сатылары ең ыңғайлы болып табылады.

Кедергілерден өту және өту жаттығулары барлық жас топтарымен кеңінен қолданылады. Кедергілерден әр түрлі жолдармен өтуге болады: секіру, ұшып өту, астау және өту. Олардың барлығы қозғалмалы ойындар мен эстафеталарды өткізу кезінде жақсы қолданылады. Секірулер төмен кедергілерді жеңеді.

Гимнастикалық снарядтардың күрделілері: секіруге арналған ат, козел, еден үстінде көтерілген гимнастикалық орындықтың астына өту және т.б. Мұндай кедергілерді еңсерудің бірнеше жолы бар:

а) шабуылмен – оқушылар бір аяқпен итеріп, екінші аяқпен секіреді және қарама-қарсы жаққа секіреді;

ә) кеудеге тіреумен – денені кедергіге салып, қолмен ұсталынып, кедергінің шетінен жоғары, екінші жағынан мүмкіндігінше төмен ұстап, аяқтары мен денесін кедергінің қарама-қарсы жағына лақтырады;

б) ілгекпен-кедергінің жоғарғы шетінен қолдарымен ұстап, аяқпен ілініп, тіреліп, екінші жаққа секіріп отыру;

в) күшпен-қолға көтеріле отырып, бір қолды тіреп, кейін екінші қолды тіреп, екінші жаққа секіру;

г) біреудің көмегімен - серіктес көмегімен кедергінің жоғарғы шетін алу, одан әрі шабуылдан басқа жоғарыда аталған тәсілдердің кез келгенін қолдану.

Лақтыру мен ұстаудағы жаттығулар күштің, жылдамдықтың, ептіліктің, қозғалыстың, көз өлшегіштің және басқа да қозғалыс қабілеттерінің дамуына ықпал етеді. Затты лақтыру аулауға қарағанда, үйлестіруден әлдеқайда жеңіл. Қысқа уақытта аулау кезінде ұшатын заттың бағыты мен жылдамдығын, оның көлемі мен массасын, ұшу ерекшеліктерін анықтау және соған байланысты әдісті таңдау қажет.

Лақтыру және аулау доптармен, гимнастикалық таяқшалармен, шеңбермен орындалады. Допты лақтыру мен аулауда ең тән жаттығулар - төменнен лақтыру, үстіне лақтыру, кеудеден лақтыру; қол, аяқ, иықтың астынан лақтыру; бас арқылы, арқадан лақтыру бағытына қарай тұрып, аяқпен алға еңкейтіп, допты әр түрлі бастапқы қалыпта аяқпен қысып және т.б. лақтыру. Гимнастикалық таяқшалар мен шеңберді бір және екі қолмен, әр түрлі ұстамалармен, түрлі жазықтықтарда, айналдыра отырып және айналдырмай қолдануға болады.

Лақтыру және аулау кіші және үлкен резеңке доптармен, толтырылған доптармен, шеңберлермен, гимнастикалық таяқтармен, секіргіштермен және т. б. орындалады.

Лақтыруды екі қолмен немесе бірқолмен, жатып және отырған түрде табан арасына қысылған доппен орындауға болады.

Жаттығулар ретінде қолданылады:

1) Толтырылған доптарды беру:

а) қатарда допты алып, оны әрі қарай беру;

ә) колоннада, допты бүйірден, бастың үстінен немесе аяқпен беру.

2) Толтырылған доптарды тасымалдау:

а) өз қолында;

ә) допты бір қолмен ұстап, бүйірінен беру;

б) басына қойып беру (қолдың көмегімен және көмегінсіз).

3) Гимнастикалық снарядтарды тасымалдау:

а) гимнастикалық маттар төртеу жән екеуі ұстап, бір диагональда орналасқан тұтқадан ұстап тұрады;

ә) гимнастикалық орындықтарды екі-екімен, орындықты ұштарынан алып, бір гимнастшы, орындықты ортасынан, бас үстінде екі қолмен немесе бір қолмен ұстап тасымалдау; гимнастикалық ешкіні бір немесе екеуден ұстап, ешкінің аяқтарынан ұстап тұрып, бөренелер үлкеннің басшылығымен топпен тасымалданады.

Жаттығушылармен жаттығулар екі және бір әріптесін тасымалдау түрінде болуы мүмкін. Тасымалдау түрлері мынадай:

Отырған адамды қолында тасымалдау: екеуі қозғалыс бағыты бойынша жанына тұрады, екеуі бір-бірінің білектерінен ұстайды.

Үшінші қосылған қолға отырып, серіктестердің мойнынан немесе иығынан ұстайды.

Қолдар мен ақты қолданумен тасымалдау: тасымалдайтындардың бірі тасымалдаушының қолынан ұстаса, екіншісі аяғынан ұстап, көзделген жерге тасымалдайды.

Аяққа және арқаға қолдау көрсету арқылы тасымалдау: ауыстырушылар арқаға жатқан досының бір жағынан тұрып, біріншісі оны аяғының астынан, екіншісі арқасының астынан алып, көтереді. Тасымалданатын жақын тұрған адамның мойнынан қолымен ұстап алады.

Еңбектеп өту жаттығулары жылдамдықтың, ептіліктің, күштің, төзімділіктің дамуына жақсы құрал болып табылады.

Негізгі жаттығулары:

а) түзу аяқпен тұрып, денені еңкейтіп еңбектеп өту (қол мен табанға тірелу);

ә) тізеге тіреліп еңбектеу(қолға,тізеге және табанға тірелу)

б) тізде тұрып,шынтакқа тіреліп еңбектеу;

в) пластунша еңбектеу;

г) арқада серіктеспен еңбектеу;

д) жүкпен еңбектеу.

Еңбектеп өту жаттығулары кілемде, акробатикалық жолда жасалады. Бұл жаттығуларды кедергілер жолағына және эстафеталар түріндегі қозғалмалы ойындарға енгізген жөн.

Қарапайым секіру. Оларға сол жерде, биіктікте, ұзындықта, тереңдікте, лақтырылатын көпірден, "терезеге", қысқа және ұзын секіргіш арқылы секіру жатады. Олардың әрқайсысы екпіннен, бір немесе екі аяқты итеруден, ұшудан және жерге қонудан тұруы мүмкін.

Орында секіру бір немесе екі аяқта орындалады. Дененің басқа буындарымен, бұрылыстармен, биіктікпен, қарқынмен және секіру санымен әр түрлі қозғалыстар есебінен күрделенеді.

Биіктікке секіру тікелей және қиғаш екпінмен, бір және екі аяқты еденнен, кәдімгі немесе серіппелі көпірден итеріп орындалады. Тікелей жүгіруден бастап, аяқты бүгіп, қисық адым тәсілімен секіру орындалады. Екпін ұзындығы секіру сипатына және шұғылданушының жеке ерекшеліктеріне байланысты. Биіктікке секірудің бір түрі - "гимнастикалық секіру". Аяқтары мен денесінің арасындағы бұрыш түзу, ал аяқтары еденге қатаң параллель болуы тиіс. Барлық қалғаны "терезеге бұрышпен" секірумен бірдей. Бұл секірулерді топтық тәсілмен орындауға болады. Ұзындыққа секіру орнынан және екпінмен, бір және екі аяқты итерумен, еденнен, қатты және лақтырма көпіршіктен орындалады, бұрылыстармен, қол

қимылдарымен, қону орнын немесе секіру ұзындығын көрсете отырып күрделенеді.

Тереңдікке секіру үшін гимнастикалық орындықтар, қабырға, бөренелер, ешкі, жылқы, көлбеу және көлденең сатылар, маттар табаны және басқа да снарядтар мен құралдар қолданылады. Секіру бір және екі аяқты итеріп, аяқты бүгіп, аяқты бірге және аяқты алшақ ұстап, допты лақтырып және ұстап, берілген алаңға қонып орындалады. Секіруді күрделендіру снаряд биіктігін арттыру, төңкерістерді орындау, ұшу фазасында қолмен қозғалу, қону орнын алып тастау және оның ауданын шектеу есебінен қол жеткізіледі. Тереңдікке секіру педагогикалық міндетке байланысты таңдалады. Оларды жүргізудің барлық нұсқаларында дәл және қауіпсіз қону қамтамасыз етіледі. Секіру күрделілігі шұғылданушылардың дайындық деңгейіне сәйкес болуы тиіс.

Лақтырылатын (серіппелі) көпіршеден секіру орнынан және екпіннен орындалады. Олардың көмегімен ұшу және қону фазасы іске қосылуы мүмкін. Олар қол, аяқ және бас қимылдарымен, бұрылыстармен және қарапайым акробатикалық жаттығулармен орындалады. "Терезеге" секіру екі жағынан тіреулермен шектелген кеңістікке, ал жоғарыдан және төменнен әр түрлі биіктікте орналасқан жіптермен орындалады. "Терезе" итерілетін жерден әртүрлі қашықтықта орнатылуы мүмкін. Орындау әдістері аяқты бүгіп, алға қарай бүгіп және т. б. болуы мүмкін. Секірудің күрделілігі арқан мен тіректер арасындағы қашықтықты азайту – "терезелер" және қону тәсілдерін өзгерту есебінен жоғарылайды.

7 Гимнастикадағы секіріс жаттығулары

Секіру – құнды жаттығу. Дұрыс әдіснаманың көмегімен олар тірек-қимыл, жүрек-қантамыр және тыныс алу жүйелеріне пайдалы әсер етеді, бұл бүкіл ағзаның функционалды жағдайына жағымды әсер етеді.

Сабақтардың дайындық және негізгі бөліктерінде секірулер қолданылады. «Жылыну» мақсатымен сабақтың дайындық бөліміне тек жақсы зерттелген секірулер кіреді. Негізгі бөлімде көптеген қарапайым және әсіресе секірулердің техникасы зерттелген және жетілдірілген.

Гимнастикада жаттығулар әр жаттығу сабағына кіреді. Сонымен қатар, «секіруді» дамыту үшін сабақтың негізгі бөлігінің соңында арнайы жаттығулар қолданылады.

Әр түрлі секірулерді игеру барысында студенттерде батылдық, қайсарлық, табандылық, секіру қабілеті, ептілік тәрбиеленеді.

Барлық секірулерді екі үлкен топқа бөлуге болады:

- 1) қарапайым секірулер немесе қолдау көрсетілмеген;
- 2) қойма.

Бірінші топқа кіреді: орнынан секіру, ұзындық пен биіктіктен секіру, тұрақтан және жүгіруден бастау, шаңғымен секіру және басқалар, қолдарыңызсыз жеңуге болатын тосқауылда орындалады.

Екінші топқа кедергілерге қолдарымен секіру кіреді (ешкі мен жылқы кең және ұзын, плинтина, үстел және төсеніш слайд).

Қолдау көрсетілмейтін (қарапайым) секіру төрт кезеңнен тұрады: итеруге дайындық, бір немесе екі аяғымен итеру, ұшу және қону.

Секіруге дайындалу. Бір орыннан секіргенде оқушылар қолдарын қайтадан сәтсіздікке ұшыратып сәл серпіледі. Аяқтар иықтың енінен бөлек, басы тік.

Егер жүгіру қажет болса, онда ол дененің көлденең қозғалу жылдамдығын қамтамасыз ететін біртіндеп үдеумен орындалады және итерумен бірге секіруге жағдай жасайды.

Ұшу жылдамдығы әдетте 3-4 м/с аспайды. Жүгіру ұзақтығы 3–7 қадам арасында өзгереді. Жүгіру аяқтардың алдыңғы жағында орналасуы керек, оларды параллель орналастырыңыз. Аяқтардың «серіппелі» қасиетін жақсырақ қолданудың арқасында саусақтармен жүгіру сізге қажетті жылдамдықты тез дамытуға мүмкіндік береді.

Итеру. Ұзақ немесе жоғары секіруді жүгіруден бастағанда, өкшеден аяққа дейін роликпен бір аяқпен серпіліс жасалады. Шыбынның аяғы мен қолдары жоғары және төмен күшпен көтеріледі.

Биіктігі мен ұзындығынан секіргенде итеру екі аяғымен жасалады. Итеру кезінде аяқтың (аяқтың) сыртқа қарай бұрылмауы керек, өйткені бұл иілудің тиімділігін төмендетеді.

Ұшу - бұл секірудің қолдамайтын кезеңі. Ұшу кезіндегі секірушінің әрекеті секіруді дұрыс орындау үшін дененің динамикалық тепе-теңдігін жақсартуға бағытталған.

Қону еден аяққа тиген сәттен басталады және соққыны жұмсартумен аяқталады, сонымен қатар дененің жылдамдығын уақытында қайтарады.

Гимнастикада спорттық секірудің бірнеше түрлері бар. Ешкі немесе атпен секіру әдетте тірек деп аталады. Негізінде, тірек ретінде гимнастикалық аппарат әрекет етеді.

Снарядты ұзындығы немесе ені бойынша орнатуға болады. Осыған байланысты секіру техникасы әр түрлі болады, атап айтқанда ұшу қашықтығы. Сондай-ақ, секіру стилдерінің бірін таңдауға болады - тікелей немесе бүйірлік.

Қойманың стандартты техникасы бірнеше кезеңнен тұрады:

- 1) ұшу-қону (спортшы көпірге секіріместен бұрын жылдамдайды);
- 2) көпірге секіру (екі аяғыңызбен оның көктемгі бетіне түсу керек);
- 3) аяқпен итеру (көпірден серпімді итеру денеге қосымша үдеу береді);
- 4) ұшу (іс жүзінде, бұл тіреу тигенге дейін секірудің басталуы);
- 5) аттың немесе ешкінің бетіне тиген қолдар (снарядтан итеріп);
- 6) серпілістен кейінгі ұшу (секірудің соңғы кезеңі);
- 7) қону (ең дұрысы, сіз екі иілген аяғыңызға қонып, түзетіңіз).

Тұрақты қону көбінесе гимнасттың қону алдындағы сәтті әрекеттеріне байланысты. Созылған және түзу аяқтың саусақтарына қонғаннан кейін, сіз аяқтың оңай бүгілуіне байланысты сыртқы күштердің әсерін сіңіріп, аяққа тез түсуіңіз керек. Бұл позицияда өкшелер бірге болуы керек, шұлықтар мен тізелер бір-бірінен алшақ, денесі алға қарай еңкейіп, қолдар алға - жоғарыға, сыртқа - басы түзу. Сауықтарға нақты қону олардың орындалу әсерін едәуір арттырады.

Бір қарағанда, бұл бірізділік өте күрделі болып көрінуі мүмкін.

Шындығында, барлық кезеңдер өте тез өтіп, бір-біріне тегіс өтеді. Секірудің барлық кезеңдері бірдей маңызды екенін түсіну керек. Егер олардың кез-келгенінде дәлсіздік болса, бұл бүкіл жаттығуды бұзады.

8 Гимнастикалық құрылғылардағы жаттығулар

Снарядтардағы жаттығулар (жылқы, сақиналар, бөренелер, белбеу, бөренелер) – спорттық гимнастиканың ең тән құралдары. Олардың негізгі мақсаты-дене мен қимылдарды меңгеруді жетілдіру. Сонымен қатар, олар шұғылданушылардың дене дайындығы үшін де қолданылуы мүмкін.

Снарядтардағы жаттығулар формасы бойынша, күрделілік дәрежесі бойынша, ағзаға әсер ету сипаты бойынша әр түрлі және әр түрлі жыныстағы, жастағы, дене дайындығының деңгейі адамдармен сабақта қолдану үшін қол жетімді.

Гимнастикалық снарядтар:

- 1) гимнастикалық бөрене;
- 2) перекладина;
- 3) ерлер бөренелері;
- 4) сақина;
- 5) көпірше;
- 6) әртүрлі бөренелер;
- 7) секіруге арналған гимнастикалық ат;
- 8) гимнастикалық ешкі;
- 9) гимнастикалық ат.

Гимнастикалық снарядтарда жаттығудың екі негізгі тобы бар:

- 1) статистикалық және күш жаттығулары;
- 2) түкті жаттығулар.

Осы топтардың әрқайсысы өз кезегінде қандай да бір жаттығулардың өзіндік ерекшеліктеріне сәйкес кіші топтарға бөлінеді.

Күш жаттығулары бөлінеді:

- а) статикалық (күштік) жаттығулар;
- б) күштік қозғалыстар.

Статикалық жаттығулар-бұл гимнастшы снарядта қабылдайтын қозғалмайтын қалыптар (аспалы және тіректер).

Мысалы:

- а) белдемше мен сақинадағы вис;
- б) белтемірге және сақинаға сүйену;
- в) вис бұрышымен;
- г) бұрыштың тіреуі;
- д) көлденең вис артынан;
- е) көлденең вис алдыңғы;
- ж) көлденең тіреуіш;

Күштік ауысулар-бұл бір статикалық жағдайдан екіншісіне баяу ауысулар:

- а) тартылу және іліну;
- б) күшпен тірекке көтеру және вис-ке түсіру;
- в) қолдағы тіректен-виске түсіру және тірекке көтеру;
- г) көлденең тіреуден - артындағы виске түсіру және көлденең тірекке көтеру.

Бұл жаттығулардың барлығы статикалық заңдармен бірдей.

Снарядтардағы жаттығулардың басым көпшілігі тербеліс жаттығулары..

Бұл жаттығулар кеңістікте бағдарлануға, сыртқы жағдайға сәйкес өз іс-әрекеттерін үйлестіруге және осы іс-қимылдарды басқаруға қабілетті тәрбиелеумен құнды.

Снарядтардағы тербеліс жаттығулар-бұл толық шеңбер немесе оның бөліктері бойынша айналмалы қозғалыстар.

Оқу мақсатында барлық серпінді жаттығулар үш кезеңге бөлінеді:

Дайындық іс-шараларының кезеңі - ең ұтымды бастапқы позицияны қабылдау және снарядтағы кейінгі әрекеттерді қамтамасыз ететін «бастау» қозғалыстарын жүзеге асыру.

Негізгі әрекеттердің фазасы - бұл максималды күш салу сәті (жаттығудың маңызды бөлігі, жаттығудың сапасы тұтастай алғанда оның дұрыс орындалуына байланысты).

Соңғы әрекеттердің фазасы - бұл қозғалысқа түпкілікті пішін беру.

Барлық осы фазалар шартты, өйткені олардың арасында нақты шекаралар жоқ.

9 Еркін жаттығулар

Еркін жаттығулар (ЕЖ) – бұл композиция заңдары бойынша өзара қисынды байланысқан және гимнастикалық стильге сәйкес бірге орындалатын әр түрлі гимнастикалық және акробатикалық элементтердің комбинациясы. Еркін жаттығулар, мысалы, снарядтардағы жаттығуларға қарағанда, неғұрлым қарапайым және табиғи жағдайларда орындалады, осыған байланысты оларды қозғалыс сипаттамаларымен (бағыты, амплитудасы, қарқыны, ырғағы, күш реңктері, дене және оның бөліктерінің дәлдігі, сызықтардың тазалығы, дене бітімі, икемділігі, мәнерлілігі) танысу және оларды мектепті меңгеру үшін қолданады; сондай-ақ күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділік, ептілік тәрбиелеу үшін. Еркін жаттығулар жеке немесе топтық болуы, музыкалық сүйемелдеумен немесе онсыз орындалуы мүмкін. Топтық еркін жаттығулар жақсы оқылған, әдетте қарапайым элементтерден құралады, заттармен және онсыз, әдетте, музыка астында орындалады.

Негізгі қиындық қатысушылардың тұғырда немесе алаңда белгілі бір өзара орналасуын сақтаудан және олардың қимылдарының келісілуінен тұрады. Әр орындаушы жеке емес, топпен жаттығуды орындау, қозғалыстың дәлдігі мен ырғақтылығы, қайта сапқа тұрудың бірегейлігі бағаланады. Жеке еркін жаттығулар спорттық жаттығуларға және оқу комбинациясына (жаттығу кешендері) бөлінеді. Спорттық еркін жаттығулар ерлер мен әйелдер гимнастикалық көпсайыстың бір түрі болып табылады. Кіші отрядтарда екі немесе үшеу жаттығуларды орындауға рұқсат етіледі, бірақ орындау сапасы жеке бағаланады.

Ерлер кіші разрядтарда еркін жаттығулар акробатикалық жолда орындалуы мүмкін. Әйелдерге арналған еркін жаттығулар үшін музыкалық сүйемелдеу міндетті болып табылады.

Оқу комбинациялары кемінде 32 санаққа, кемінде 8 санаққа жасалады. Жалпы дамытатын жаттығуларға қарағанда оқу комбинациясының соңғы жағдайы міндетті түрде бастапқы жағдайға сәйкес келмейді. Егер комбинация 16-дан астам есеп жасалып, бағаға орындалса, онда оны спорттық еркін жаттығу деп санауға болады.

Оқу комбинациялары жалпы дамыту жаттығуларының элементтерінен тұрады, гигиеналық және өндірістік гимнастикаға тән қозғалыстарды, қарапайым акробатикалық элементтерді қамтуы мүмкін. Пәндермен топтық жаттығулар да, оқу комбинациялары да орындалуы мүмкін. Спорттық еркін жаттығулар көркем гимнастикаға жатады.

Көркем гимнастикада қолданылатын заттардан басқа, еркін жаттығуларда жалаушалар, гантельдер, гимнастикалық таяқтар, сырықтар, арқандар және т. б. қолданылуы мүмкін.

Бұл жаттығуларды орындау кезінде мектепке дейінгі және кіші мектеп жасындағы балаларды жазуға үйрету, пианинода ойнау және басқа да музыкалық аспаптарда, тұрмыстық, еңбек, спорттық қозғалыс дағдыларын меңгеру кезінде қолданбалы маңызы бар қылқалам қимыл дағдылары қосымша меңгеріледі және жетілдіріледі. Қолданылатын заттардың әртүрлілігі қозғалыстарды үйлестірудің дамуына ықпал етеді.

Еркін жаттығуларға жалпы дамытушы, көркем гимнастика, акробатика, хореография және т. б. жаттығулардың әртүрлі түрлерінің элементтері кіреді.

Еркін жаттығулардың композициясы деп гимнастикалық элементтер мен қосылыстардың орындалу ретін, олардың кілемге қатысты орналасуын және жаттығу бөліктерінің өзара байланысын түсінеді.

Соңғысы элементтер мен қозғалыстардың үйлесімділігін, ұғынуын білдіреді. Композиция үйлесімді, динамикалық, әр түрлі сипаттағы элементтерді қамтуы, Орындаушының қозғалыс бағытын көрсетуі тиіс. Тым қарапайым, қарапайым элементтердің немесе қосылыстардың болуы композицияның үйлесімділігін бұзады.

Топтық еркін жаттығуларда композиция орындаушылардың өзара орналасуы мен орнын анықтайды.

Жеке еркін жаттығулар әрбір жеке орындаушының жеке басының қасиеттері сияқты бірегей және қайталанбас болуы мүмкін.

Қарапайым, бірақ сирек орындалатын элементті қосу қиын, бірақ өте түпнұсқа элементтерді тізбектей орындауға қарағанда жақсы әсер етеді. Кез келген жағдайда жаттығудың композициясы Орындаушының абыройын көрсетуі тиіс.

Ерлер еркін жаттығуына қимылдарды тік қолдарымен және аяқпен қолдану, қозғалыстардың қатандығы, күштік және статикалық элементтердің үлкен үлес салмағы тән.

Әйелдердің еркін жаттығуларының композициялары қозғалыстардың бірқалыпты болуына, әсемдік, икемділік, талғампаздық, орындаушы биінің көркемділігі тән.

Балалар жаттығулары спортшылардың ынта-жігерін, ойыншықтары мен ұтқырлығын көрсетеді. Олардың жаттығуларының негізі кейбір көрініс немесе сурет болуы мүмкін.

10 Акробатикалық жаттығулар

Бұл тиісті жылдамдық-күш дайындығын және кеңістіктік-уақытша бағдарлауға қабілетін талап ететін күрделі-үйлестіру сипатындағы динамикалық жаттығулар. Сонымен қатар, акробатикалық жаттығулардың өзі жалпы жақсы физикалық дамуды қамтамасыз етеді, жылдамдықтың, іс-әрекеттің дәлдігін, тепе-теңдіктің әр түрлі түрлерін сақтау қабілеттерінің жетілдірілуін ынталандырады. Акробатикалық жаттығулардың арасында үш топ бар: акробатикалық секірулер, статикалық элементтер, жұптық және топтық жаттығулар.

Акробатикалық секірулер үшін келесі негізгі жаттығулар тән:

1) бас арқылы бұрмай, дененің тірек буындарымен және берілген қалпын сақтай отырып (топтауда, бүгіліп) немесе оларды орындау барысында ауыстыра отырып, маттарды жүйелі түрде жанастыра отырып, айналу. Олар әр түрлі бағыттарда орындалады және ең алдымен күрделі іс-әрекеттерді игеруге дайындық ретінде пайдаланылады;

2) аударылу – дененің айналмалы қозғалыстары, тірекке дененің буындарымен бірізді түртіп, бірақ басын айналдыра отырып қозғалу. Олар белгілі бір позицияда орындалады және бастапқы және аяқталатын позалар дәл анықталған;

3) төңкеріс - бір немесе басқа бағытта толық айналу, аралық тірек арқылы үш фазаға «бөлінген» қозғалыстар: ұшуға дейінгі, ұшу (қолдау көрсетілмеген) және қону. Ұшу алдындағы фазада жеделдету немесе «жылдамдықпен секіру» («вальсет») және міндетті түрде серпіліс болуы мүмкін, оны тек қолмен немесе қолмен бір уақытта бастың көмегімен ұстап тұрады.

Төңкерістер екінші аяқты итеру, екі аяқты итерумен ұштастыра отырып, бір аяғының серпілуі арқылы жүзеге асырылады.

Төңкерістер - бұл бастапқы акробатикалық жаттығуларда өте күрделі жаттығулар;

4) жарты айналым – алға немесе артқа (180°) жартылай айналу әрекеттері; аяқтан немесе керісінше, магистральдың, қару-жарақтың белгілі бір ережелеріне сәйкес және бастапқы және соңғы позицияларды сақтау. Жаттығулар тобы көп емес, бірақ маңызды;

5) пируэттер – дененің тік күйін сақтай отырып, тік осі бойынша бұрылыстармен секіру. Әдетте, пируэттегі айналу блогы 360° айналу деп саналады. Қарапайым мысал: 360° бұрылу (солға, оңға) секіру; күрделі пируэттің мысалы: 720° айналуымен артқы иілу;

б) сальто – ауада толық айналу (алға, артқа, бүйірмен) топта секіру, иілу немесе түзу денемен, сондай-ақ ұшудағы түрлі іс-қимылдармен: бұғу және жазу, бұрылу, сондай-ақ кейбір аралық немесе соңғы жағдайларды қабылдаумен сипатталады.

Сальто секірудің ең қиын тобы деп саналады. Шын мәнінде, тиісті дайындық кезінде сальто секіруді меңгеруді екі-үш әрекетте игеруге болады.

Статикалық жаттығуларға тіреудің келісілген нұсқасында кеңістікте нақты орналасуын сақтаумен байланысты тіреулер жатады.

Ең қарапайым тіреулер: жауырында, шынтақта, басы мен қолдарында, кеуде мен қолдарында – дене жағдайының тұрақтылығы салыстырмалы түрде оңай қамтамасыз етіледі. Екі және бір қолдағы тіреулер едәуір қиын. Нысан бойынша және координациялық күрделілігіне қарай тіректің жағдайына келу тәсілдері өте әр түрлі: аударылу, секіру, төңкеріс, жартылай төңкеріс, бір аяқты сермеу және екінші аяқты итерумен, екі итерумен, күшпен, тұтастай алғанда қозғалыс әрекеттерінің қосылыстарын білдіретін тәсілдер. Жұптық немесе топтық жаттығулар тепе-теңдікті орындайтын әріптестердің өзара іс-қимылына негізделген (берілген қалыпта өз тепе-теңдігін сақтай отырып, әр түрлі жағдайларда әріптесті теңдестіру). Сауықтыру-дамытушы жұптық акробатикалық жаттығуларға бір мезгілдегі қозғалыстар, сондай-ақ тіреулерден, қолдаулардан және тепе-теңдіктерден тұратын салыстырмалы қарапайым үйлесімдер мен композициялар тән. Сонымен қатар, топтық жаттығуларға пирамидалық жаттығулар жатады.

11 Көркем гимнастика жаттығулары

Көркем гимнастика-тек қана әйелдер спорт түрі. Оның негізгі құралдары - заттармен және заттарсыз орындалатын би жаттығулары. Жалпы жіктемелік бағдарламаның жаттығулары алаң бойынша еркін жүріп-тұруды білдіреді, оған би, пластика, мимика, пантомимика элементтері кіреді, музыкамен затсыз және заттармен ырғақты түрде келісілген қозғалыс, сондай-ақ оңайлатылған стильденген акробатика элементтері кіреді.

Музыкалық сүйемелдеу музыкалық естуді, ырғақты сезімді, музыкамен қимыл-қимылдарды келісуді дамытады. Би элементтері шұғылданушылардың жалпы ой-өрісін кеңейтеді, халық шығармашылығымен таныстырады; олардың өз халқының, әлем халықтарының өнеріне деген сүйіспеншілігін дамытады. Олар қимыл-қозғалыс үйлесімін, би, ырғақты, күш-жігерді, эмоционалдық, қимыл-қозғалыс сапасын жетілдіруді дамытуға ықпал етеді.

Көркем гимнастика құралдарына: саптық, жалпы дамытушы, акробатикалық және қолданбалы жаттығулар, сондай-ақ би элементтері, пәнсіз және заттармен (доппен, секіргішпен, лентамен, ораумен) арнайы жаттығулар, музыкалық сүйемелдеумен қимылдарды келісуге арналған арнайы жаттығулар жатады. Көркем гимнастика элементтеріне қадамдар мен жүгіру түрлері, серіппелі қозғалыстар, "толқындар" және толқын тәрізді қозғалыстар, сермеу мен өрмелеу, тепе-теңдік, бұрылу, секіру, халықтық және классикалық билердің элементтері, заттармен жаттығулар жатады.

Көркем гимнастика жаттығуларының байлығы, әртүрлілігі және қол жетімділігі, олардың ағзаға тиімді әсері, көріністік сабақтарға шұғылданушылардың әр түрлі контингентін тартады. Көркем гимнастика құралдары әйел ағзасының анатомиялық-физиологиялық және психологиялық ерекшеліктеріне сәйкес келеді. Олар кез келген жаста және кез келген дене конституциясына қол жетімді.

Көркем гимнастика спорттық бағыттағы негізгі, қолданбалы және көркем гимнастикаға бөлінеді.

Негізгі көркем гимнастика жан-жақты, үйлесімді дене дамуы, денсаулықты нығайту және қимыл-қозғалыс қызметін жетілдіру мақсатында қолданылады. Оның құралдары (би, музыка ойындары, пәнсіз және заттармен жаттығулар) балабақшаларда, жалпы білім беретін мектептерде, орта және жоғары оқу орындарында қолданылады.

Қолданбалы көркем гимнастика спортшыларды спорттың басқа түрлерінде (спорттық гимнастикада, акробатика, мәнәрлеп

сырғанауда, синхронды жүзу) дайындық кезінде, сондай-ақ балет және цирк әртістерін дайындау кезінде қолданылады. Оның құралдары – би элементтері, босаңсуға арналған жаттығулар, толқындар, көтерілу, секіру, бұрылу және т. б.

Композицияны орындау кезінде гимнастикаға қойылатын басты талап - техникалық күрделі композицияларды орындау кезінде музыканы жеке қабылдау, экспрессия және мәнерлілік негізінде эмоционалдық қимыл-қозғалыс бейнесін құру.

Көркем гимнастика жаттығулары қиындықтан да, физикалық жүктемеден де оңай мөлшерленеді. Бұл оларды кез келген жастағы оқушылар үшін қолжетімді етеді. Дене шынықтыру бойынша бағдарламалық материалды толық меңгеру үшін бастауыш мектептен көркем гимнастика жаттығуларын енгізу ұсынылады.

Көркем гимнастика жаттығулары, икемділікті, секіруді дамытатын, кейбір хореографиялық дайындықты беретін сабақтың дайындық және негізгі бөліктерінде жаттығу ретінде қолданылуы мүмкін.

12 Гимнастикалық терминология

Дене тәрбиесінде, атап айтқанда дене шынықтыру сабақтарында терминология өте маңызды рөл атқарады. Ол сабақ кезінде оқытушылар мен оқушылар арасындағы қарым-қатынасты жеңілдетеді, гимнастикалық жаттығуларды түсіндіру мен сипаттауды жеңілдетуге көмектеседі.

Оқу үрдісінде қысқаша сөз-терминдер қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға елеулі әсер етеді, жаттығуларды орындауда жақсы күйге келтіруге ықпал етеді, оқу процесін жинақы және мақсатты етеді, бұл зерттеулермен расталған.

Гимнастикалық терминология - бұл гимнастикалық жаттығуларды, жалпы түсініктерді, снарядтардың, жабдықтардың атауын қысқаша белгілеу үшін қолданылатын арнайы атаулар (терминдер) жүйесі.

Терминология лексика бөлімі ретінде берілген ғылымның мазмұнымен, оның теориясы мен практикасымен тығыз байланысты.

Гимнастикадағы термин деп қандай да бір қозғалыс әрекетінің немесе ұғымның қысқаша шартты атауын түсіну керек.

Гимнастикалық терминология 1933 жылы ресми бекітілген уақыттан бері ғылыми-әдістемелік пән ретінде гимнастиканың дамуында маңызды рөл атқарды.

Осы уақытқа дейін қабылданған және қолданылатын терминдердің қалыптасуының лексикалық принциптері, қозғалыс пен ережелерді жазу ережелері, атауларды қысқарту кез келген гимнастикалық жаттығуларды толық белгілеуге мүмкіндік беретін гимнастиканың кәсіби тілін құруға мүмкіндік берді.

Ана тілінің сөздік қоры негізінде жүзеге асырылған заманауи гимнастикалық терминологияны жасау дене шынықтыру және спорт мамандарының кең ауқымына қол жетімді, оқу үшін ыңғайлы, түсінікті болды. Жалпы қабылданған лексика сөздерінен терминдер өз мәнінің дәлдігі мен мамандандылығымен ерекшеленеді.

Сөздер терминдерге айналып, қажетті бір мағынаға ие болады (асылу, тірек, көпір, құлдырау, төмендеу және т.б.). Сонымен қатар, терминдер белгілі бір ұғымды, іс-әрекетті белгілеп қана қоймайды, сонымен қатар оны туыстарынан бөліп көрсетіп, нақтылайды.

Терминдерге белгілі бір талаптар қойылады:

- қолжетімділік. Терминология ана тілінің сөздік құрамы және басқа тілдерден, сондай-ақ интернационалдық сөз-терминдерден алынған сөздер негізінде құрылуы, сөз жасау заңдарына және тіл

грамматикасына толық сәйкес келуі тиіс; Ана тілі нормаларының бұзылуы терминологияның түсініксіз болуына әкеп соқтырады.;

- дәлдігі. Термин анықталатын әрекеттің (жаттығудың) немесе ұғымның мәні туралы анық түсінік беруге тиіс; термин дәлдігі жаттығу туралы дұрыс түсінік жасау үшін үлкен мәнге ие, бұл оны тез меңгеруге ықпал етеді;

- қысқалығы. Айтылу үшін ыңғайлы қысқа терминдер неғұрлым орынды; жаттығулардың атауы мен жазылуын жеңілдететін қысқартулар ережелері де қолданылады.

Терминдер пайда болады:

- сөз тіркесі арқылы (мысалы: әртүрлі қоссырық, алыс-жоғары секіру);

- белгілі ұғымдарды қайта түсіну арқылы (мысалы: көпір, кіру, өту, шпагат, шығу);

- жеке сөздердің түбірінен (мысалы: асылу, серпін, тірек);

- статикалық жағдайлардың атауларынан тіреудің шарттары мен дененің жағдайын ескере отырып;

- қандай да бір қимыл-қозғалыс әрекетінің ерекшеліктерін ескере отырып, түкті жаттығулардың атауларынан;

- ұшу фазасындағы қозғалыс түріне байланысты секіру атауларынан;

- шетел сөздерін алу арқылы (мысалы: рондат, фляк, сальто, курбет);

- аутотерминдер, яғни осы элементтің бірінші орындаушыларының тегі бойынша жаңа бірегей жаттығулардың атауы (Мысалы: " Корбут ілмегі", "Ткачев ұшуы", "Диомидов айналуы", " Дельчев сальтосы ").

Қысқа болу үшін жалпы қабылданған бірқатар ережелерді, қозғалыстарды немесе олардың бөлшектерін көрсетпеу керек.

Әдетте келесі сөздер айтылмай, түсіп қалады:

- алға-қозғалыс бағытын көрсету кезінде, егер ол қысқа, жалғыз мүмкін жолмен орындалса;

- қолдың, аяқтың, алақанның орналасуын білдіретін, егер ол белгіленген стильге сәйкес келсе;

- дене - көлбеу кезінде;

- аяқ – сермеу кезінде;

- көтеру, түсіру - қолмен немесе аяқпен қозғалғанда;

– бойлық, көлденең - белгілі бір снарядқа тән әдеттегі жағдайларда;

- секіру, егер снарядтың атауынан анық болса;

- иілу, егер орындау техникасы осы жағдайды алдын ала анықтаса.

Бастапқы жағдай жаттығудың басында ғана көрсетіледі.

Гимнастикалық жаттығулардың негізгі терминдері Б қосымшасында берілген.

Дененің, аяқ-қолдың және бастың барлық қозғалысы үш негізгі жазықтықта орындалуы мүмкін:

- бет жазықтығында;
- бүйірлік жазықтықта;
- көлденең жазықтықта.

Дененің, аяқ-қолдың және бастың қозғалысы да аралық жазықтықтарда орындалуы мүмкін:

- негізгілерге қатысты 45° бұрышта орналасқан көлбеу;
- көлбеу 45° бұрышта орналасқан қиғаш жазықтықтар.

Қолмен шеңбер қозғалыстар: қолдың бастапқы қалпынан төмен қарай және жоғары қарай қолмен алға қарай, қолмен артқа қарай, қолмен сыртқа қарай, қолмен ішке қарай, қолмен оңға қарай және қолмен солға қарай шеңбер жасалады; қолдың бастапқы қалпынан алға және жаққа қарай қолмен төмен және қолмен жоғары қарай шеңбер жасалады.

Жазу ережелеріне мыналар жатады: гимнастикалық жаттығулардың жеке топтары үшін белгіленген жазу тәртібі; жазу кезінде қолданылатын грамматикалық құрылым мен белгілерді сақтау.

Жалпы дамыту жаттығуларын жазу келесідей жүзеге асырылады.

Жеке қозғалысты жазу кезінде көрсету керек:

- 1) қозғалыс басталатын бастапқы жағдай;
- 2) қозғалыс атауы (көлбеу, бұрылу, сермеу, отыру және т. б.);
- 3) бағыт (оңға, артқа және т. б.);
- 4) соңғы жағдай (қажет болса).

Мысалы:

Бастапқы ұстаным - аяғы бөлек, қолдар иық;

- 1) оңға, солға еңкейіп, қолды созу;
- 2) бастапқы позиция;
- 3) солға иілу, оңға еңкейу, қолды созу;
- 4) бастапқы позиция.

Гимнастикалық аппаратта жаттығулар жазу кезінде, аппараттың атауынан басқа, мыналарды көрсету керек:

1) бастапқы позиция (ілулі, тоқтағаннан, секіруден, жүгіруден) немесе бірінші элементтің алдындағы қозғалыс (қолдар мен білектерге назар аудара отырып);

2) қозғалыс атауы (көтерілу, төмендеу, айналым, бұралу және т.б.);

3) орындау әдісі (кеңейту, доға, артқа бұрылу, айналдыру);

4) бағыт (солға, артқа және т.б.);

5) егер қозғалыстың өзі оны көрсетпесе, түпкілікті позиция.

Бір уақытта орындалатын бірнеше қимылдарды жазу кезінде алдымен негізгі қозғалысты, содан кейін қалған қимылдарды көрсету керек.

Еркін жаттығуларды жазу - белгілі бір ретпен жазылады;

1) жаттығудың атауы, кімге арналған;

2) музыкалық сүйемелдеу;

3) бастапқы жағдайы ;

4) жаттығудың мазмұны музыкалық шығарманың құрылымына сәйкес жазылады, мысалы сегіздік. Міндетті жаттығуды жазу кезінде (жарыстар үшін) мәтіннің оң жағында элементтер мен қосылыстардың салыстырмалы қиындығы (ұпайлар немесе қиындықтар топтары) көрсетіледі.

Акробатикалық жаттығуларды жазу үшін кейбір ерекшеліктерді ескере отырып, жоғарыда аталған ережелер қолданылады.

1) жаттығуларды толық бұрылу арқылы орындау кезінде (мысалы, бірте-бірте), соңғы позиция көрсетілуі керек;

2) кейде бір позициядан екінші лауазымға ауысу үшін арнайы термин қажет емес;

3) соңғы позиция қозғалыс анық болмаған кезде ғана жазылады.

Гимнастикалық жаттығуларды жазудың екі түрі бар:

1) мәтіндік;

2) графикалық.

Олардың әрқайсысы өз кезегінде түрлерге бөлінеді. Сонымен, мәтіндік кеңейтілген және қысқартылған болады. Мақсатына байланысты жазудың бір немесе басқа түрі қолданылады. Мәтіннің кеңейтілген жазбасы гимнастикалық терминологияны толық қолдануға негізделген. Кеңейтілген мәтін жалпыланған немесе нақты жазба болуы мүмкін.

Жалпылама жазба әрбір жаттығудың нақты сипаттамасын қажет етпейтін жағдайларда қолданылады, тек гимнастикалық жаттығулардың мазмұнын оқу бағдарламаларында, бағдарламаларда тізіп көрсету керек: көпірден қарапайым секіру, атқа қарама-қарсы секіру, аударылып түсу.

Қажет болған жағдайда әр жаттығуды (қозғалысты) гимнастикалық терминология ережелеріне сәйкес нақты және негізгі терминдерді қолдана отырып, нақты жазба қолданылады.

Қысқартылған мәтінді жазу сабақ жазбаларын құрастыруда, жазбаша тесттерде және басқа жаттығуларда қолданылады. Бұл жағдайда терминдер қысқартылған түрде жазылады (шартты қысқартулар қолданылады).

Мысалы: гимн. - гимнастика, эл. - элемент, байл. - байланыс, жатт. - жаттығу. Қысқартылған мәтінді енгізу шартты және символдық болып бөлінеді.

Шартты белгілеу кейбір немесе барлық терминдердің қысқартылуын қамтиды, ал қысқартулар біреуіне ғана емес, кеңейтілген жазбаның екі немесе үш шарттарына да сәйкес келуі мүмкін.

Таңбалық жазба техникалық құралдардың қатысуынсыз жарыстарда жаттығулар жазуға ыңғайлы элементтер мен қосылыстарды көрсету үшін қолданылады. Қазіргі уақытта таңбалық жазба стандартталмаған және әркім ыңғайлы деп санайтын белгілерді қолдана алады.

Практикада көбінесе аралас мәтіндік жазба қолданылады, әйтпесе, ішінара қысқартылған жазба, ол жайылған мәтіннен тек кейбір жиі қолданылатын терминдер қысқартылған түрде жазылады. (жатт., гимн., эл., байл.,) Аралас жазба жалпыға белгілі және жалпы қабылданған қысқартуларды пайдалана отырып, баспа басылымдарында да қолданылады.

Графикалық жазба (сурет) дербес және қосалқы мәнге ие болуы мүмкін, ол сурет және гимнастшының аралық жағдайы түрінде бейнеленген.

Графикалық жазба үш түрге бөлінеді:

- желілік жазба ;
- жартылай контур;
- контурлық.

Бірінші ең қол жетімді. Ол көрнекі және үнемді. Мұндай жазбаның жылдамдығы гимнастика бойынша күнделікті практикалық жұмыста алмастырылмайды.

Екіншісі дененің жекелеген бөліктерінің, соның ішінде қолдардың біршама егжей-тегжейлі бейнесін қамтиды. Ол көбінесе баспа басылымдарын - оқулықтарды, оқу құралдарын және арнайы журналдарды иллюстрациялау үшін қолданылады.

Үшінші – дененің және оның буындарының барлық маңызды жағдайын тіркеуге мүмкіндік береді, мұндай жазба сурет салу дағдыларын талап етеді.

Гимнастикалық терминология оқушылардың біліктілігін ескере отырып қолданылады.

Гимнастиканың сауықтыру немесе қолданбалы түрлерімен сабақтар өткізу кезінде ауызекі сөйлеу және әдеби тіл сөздерін қоса отырып, жалпы дамыту жаттығуларының негізгі терминдері ғана пайдаланылады.

Гимнастикалық жаттығуларды білдіретін терминдер екі негізгі топқа бөлінеді: жалпылама және нақты терминдер.

Жалпылама терминдер жаттығулардың жалпы ұғымдарын, топтары мен түрлерін белгілеу үшін қолданылады, мысалы: элемент, біріктіру, еркін жаттығулар, әртүрлі шеңберлер. Нақты терминдер нақты жаттығулардың белгілерін анықтайды. Өз кезегінде олар негізгі және қосымша болып бөлінеді.

Негізгі терминдер жаттығудың басты мағыналық белгілерін, оның жаттығулардың қандай да бір тобына жататынын анықтайды, мысалы: көтеру, құлдырау, төңкеріс, айналым, шеңбер, сермеу.

Қосымша терминдер қозғалыс бағытын, орындау тәсілін, тірек шарттарын, орындау сипатын, кейбір сандық сипаттамаларын көрсете отырып, нақтылайтын ақпаратты береді. Мысалы: алға, жанына; төңкеріс, бүгілу, сермеу; қос, 540° бұрылумен.

13 Гимнастика сабақтарын материалдық-техникалық қамтамасыз ету

«Гимнастика» секциясы үшін оқу процесін ойдағыдай іске асыру үшін мектептің дене шынықтыру бағдарламасында арнайы жабдықталған гимназиялар, ойын алаңдары, көмекші бөлмелер мен арнайы жабдықтар қажет. Қабырғалар мен жабдықтардың саны залда бір уақытта жұмыс істейтін адамдардың санын ескере отырып анықталады. Сонымен қатар сабақтардың мазмұны, оқушылардың құрамы, оқу бөлімдерінің мүмкін болатын саны (кіші топтар) және снарядтардың тиісті орналасуы ескеріледі. Гимнастикалық қабырға, гимнастикалық баспалдақ жалпы дамыту жаттығуларын, өрмелеу және өрмелеу түрлерін орындау үшін қолданылады. Гимнастикалық стенд жалпы дамыту жаттығуларымен топтық жаттығулар, тепе-теңдік, екпін, өрмелеу жаттығулары, сонымен қатар демалушылар үшін қолданылады. Сабақ алдында гимнастикалық қабырғадағы, баспалдақтағы орындықтар мен бүйірлік рельстердің беткі қабаттары тексеріледі. Ешқандай сызаттар, бұлдырлар болмауы керек, сондай-ақ олардағы әрбір көлденең тіректердің бекітілуі - рельстер.

Тұтқалармен серуендеуге және секіруге арналған жылқы ешкі аттың астында орналасқан созу көмегімен тұрақты түрде бекітіледі, сонымен қатар биіктігін реттеуге арналған ұзартылған аяқтар ілмектер мен бұрандалармен бекітіледі. Жабындар былғары немесе алмастырғыш болуы керек. Бұл снарядтарды екі немесе одан да көп студенттер жұмыс орнына апарды. Біреуі аттың (ешкінің) алдында тұрады, екіншісі бастың артқы жағында бірінші болып, дененің аяқ астындағы қабықты көтеріп, аяққа қарай жылжиды. Егер сіз снарядты көтеру немесе түсіру керек болса, онда оны бір жағына еңкейтіп, екі аяқты қажетті бөлімдерге қойыңыз, содан кейін екінші жағынан еңкейтіңіз және қалған аяқтарын қойыңыз.

Сақиналар соңғы қабырғаға жақын орнатылады. Олардың еденнен орнату биіктігі – 5,5 м, олардың болат кабелі ұзындығы 70 см белдіктермен (немесе тығыз орамалдармен) аяқталады. Еденнен шыққан сақиналардың биіктігі – 2,5 м, олардың арасындағы ені – 50 см. Сақиналардың дайындығын тексеру кезінде барлық бекітпелердің беріктігіне, қабырға бекітпесінің екі тросы блоктар арқылы өтуі және өзекке (бекіткіш түйреуішпен) киілетін тізбекпен бекітілуі үшін ерекше назар аударылады. Сабақ алдында арқандардың, белдіктер мен иірімжіптердің жай-күйін тексеру керек. Шынжырды металл өзекте бекіту, сақиналардың жұмыс беті.

Кем дегенде айына бір рет кабельдің беріктігін және блоктардың бекітілуін тексеру қажет. Ерлер бөренелері әдетте еденнен 160–170 см биіктікте орнатылады, арасындағы қашықтық 42–46 см, әйелдер (әр түрлі биіктікте) – төменгі 150 см биіктікте, жоғарғы 190–240 см. Ең аз қашықтық 43 см. Биіктігі 100–130 см балалар үшін арналған. Жолақтарды орнатқан кезде тіректердің нақты орналасуын, олардың бұрандалармен, тіректермен және тұтасымен тұрақтылықты бақылау қажет. Бөренелердің биіктігін өзгерткен кезде тіректі бір қолыңызбен ұстап, бұрап алыңыз немесе бұраңыз да, серіппені екінші қолыңызбен қатайтыңыз. Сабақ алдында тіректердің кірістірулермен байланысының беріктігін, бұрандалар мен құлыптардың қызмет ету қабілеттілігін, тіректердің жағдайын, тұтас снарядтардың тұрақтылығын тексеру қажет. Бөренелерді қуыста немесе арнайы бөлмеде сақтаңыз.

Гимнастикалық бөрене. Ұзындығы 5 м, биіктігі 1,6 м, жоғарғы бетінің ені 10 см., бөрененің қалыпты биіктігі 1,2 м. бөренелер тіреулер мен еденге бекітіледі. Бастапқы оқыту үшін еденнен биіктігі 50 см төмен бөрене қолданылады. Бөренені сызат алмау үшін қаптамада сақтау ұсынылады. Орнату кезінде бөрененің көлденең, иіссіз және тұрақты болуын тексеру. Тіреулердің үлкен тұрақтылығы үшін сыртта бөренелер еденге созылғышпен бекітіледі. Сабақ алдында бөрененің жұмыс бетін тексеру керек.

Керменің ұзындығы 2.40 м, 120-дан 250 см-ге дейінгі биіктікте орнатылады. Әсіресе, жаңадан бастаушылармен айналысу үшін қабырғаға төселген. Тіреулер тік күйде, ал керме көлденең түрде орнатылады. Кермені тұрақты және берік күйде ұстап тұратын созулардың оңтайлы тартылуын, сондай-ақ керменің перекладинамен қосылуының күштілігін бақылау. Биіктікті өзгерткен кезде тіреуден тыс емес, керме артынан бір қолмен ұстап тұру керек.

Өрмелеуге арналған арқан төбеге немесе қабырғадан шығатын басқа бекіткіштерге ілінеді. Арқанның ұзындығы 4-6 м, ол өрмелеу үшін қашықтықты дәл орнату үшін жартылай метрлік кесінділерге түрлі-түсті таспалармен немесе материямен бөлінеді. Сабақ алдында арқанның өзінің жай-күйі, ал бекітпелердің беріктігі тексеріледі, олардың көмегімен ол ілінеді. Көпір, трамплин, тіреуіштер, гимнастикалық таяқтар, толтырылған доптар, секіргіштер, гантельдер, сақтандыру белдігі, гимнастикалық маттар да әр сабақтың алдында тексеріледі. Снарядтардан секіру кезінде қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін маттар екі қабатқа салынады. Сабақ алдында маттар мен қаптардың жарамдылығы, сондай-ақ олардың салынуы тексеріледі. Жылына кемінде бір рет аспалы снарядтарды мұқият қарау қажет.

Әсіресе сақиналарға арналған блоктары немесе аспалы снарядтары бар жүйені ұстап тұратын болттар мен гайкаларды, сақтандырғыш белдікті, блоктардың өзін, сенімділікті мұқият тексеру керек.

Сабақтар өткізілетін жабық немесе ашық орындарда орнатылған барлық спорттық снарядтар мен жабдықтар толық жарамды болуы және сенімді бекітілуі тиіс. Мүкәммал мен жабдықтарды орнату сенімділігі және сынау нәтижелері арнайы журналда тіркелуі тиіс.

Жабдықты орналастыру әрбір гимнастикалық снарядтың айналасында қауіпсіз аймақты қарастыруы тиіс. Гимнастикалық снарядтарда тербелістердің, майысулардың тораптары мен бөлшектерінде, бекіту бөлшектерінде (гайкалар, бұрандалар) берік бұралмауы тиіс. Бөренелер жыл сайын оқу жылының алдында барлық ұзындығы бойынша жөнделуі тиіс. Жүрекшелер жарылған кезде ауыстыру қажет. Гимнастикалық бөрененің қырлы бөренеде жарықтары, байқалатын қисаюы болмауы тиіс. Гимнастикалық ешкінің тіректері корпус қораптарында берік бекітілуі тиіс. Ешкінің аяқтары белгіленген қалыпта еркін орнатылуы және берік бекітілуі тиіс. Гимнастикалық маттар екпіні болмауы тиіс. Гимнастикалық көпірді итерген кезде сырғуды болдырмау үшін резеңкемен соғуға тиіс.

Өрмелеуге арналған арқан диаметрі 35-40 мм үш немесе төрт қатарлы мақта – матадан жасалуға тиіс. Арқанның төменгі ұшы ұзындығы 100 мм шпагатпен оралып, былғары немесе маталы тыспен қапталған болуы тиіс. Арқанның үзілуі мен түйіндері болмауы тиіс.

Швед қабырғасы қабырғаға сенімді бекітілуі тиіс, ал көлденең сызаттар мен жарықтар бекітілу орындарында болмауы тиіс.

Гимнастикалық орындықтың тұрақтылығы жақсы болуы керек. Бекітпелер тораптарында гайкалар мен болттар сенімді бұранда болуы тиіс.

Гимнастикалық таяқшаның беті тегіс, жарықсыз және дөңгелектелген ұштары болуы тиіс.

Терілген доптар оқушылардың жасына және дене дайындығына қатаң сәйкес нөмірлері бойынша қолданылуы тиіс. Лақтыруға арналған спорттық снарядтардың салмағы жарыс ережесіне сәйкес жасы мен жынысына сәйкес болуы тиіс.

Гимнастикамен айналысуға арналған снарядтарды орналастыру көбінесе үй-жайдың жоспарлауына, аспалы және стационарлық снарядтарды бекіту тәсілдеріне, тасымалданатын снарядтарды сақтау орындарына, залда табиғи және жасанды жарықтандыру жағдайларына, сонымен қатар алдағы сабақтың мазмұнына, оқушылардың саны мен орындалатын тапсырмаларға байланысты.. Ең

алдымен, әрбір снарядтың қауіпсіздігіне және әрбір снарядты тиімді пайдалануға қамқорлық жасау керек. Бір үлгідегі снарядтарды бір – біріне жақын орнату керек, ал тасымалданатын снарядтарды тасымалдауға артық уақытты жұмсамау үшін оларды сақтау орнынан алыс емес қою керек. Бойлық қабырғаның бойында орналасқан гимнастикалық қабырғаны оқу бөлімі үшін тек оның жанында сақинамен және белдікпен айналыспаған жағдайда ғана пайдалануға болады. Егер сабақ жоспарында осы қабырғаға бекітілген арқан мен тіректерге өрмелеу жаттығулары болса, ат пен штангаларды шеткі қабырғаға жақын қою ұсынылмайды. Тыңдаушыларды снарядтардан жеткілікті қашықтықта орналастыру керек, сонда снарядта жаттығу жасайтын гимнаст олармен байланыста болады. Сізді алаңдатпау үшін басқа білім бөлімдеріне арқаңызбен отырғаныңыз жөн.

Көшеде сабақтар өткізу және дене шынықтыру бойынша сыныптан тыс жұмыстар үшін жалпы білім беретін мектептерде кешенді спорт алаңдары салынады.

Гимнастикалық алаң-гимнастика сабақтары өткізілетін арнайы жабдықталған, көгалдандырылған жер аумағы. Алаң өлшемдері 40x26м. Оқушылармен сабақ жүргізу үшін алаң көлемі (35x25м.) аз болуы мүмкін. Алаңда гимнастикалық қалашық орнатылады. Ол, әдетте, барлық негізгі снарядтарды, әсіресе аспалы және стационарлық, бір кешенге біріктіретін құрылым болып табылады. Биіктігі 4,5–6м. жерге жабық ағаш бағандарда (немесе металл) көлденең берік арқалықтары бар сақиналар, арқандар, сырықтар, гимнастикалық қабырғалар, баспалдақтар, перекладиналар (жоғары және төмен), гимнастикалық бөрене және т.б. қалған снарядтар (тасымалданатын) қауіпсіздік техникасы ережелерін ескере отырып, алаңға орнатылады. Гимнастикалық алаңда топтық жалпы дамытатын, еркін және басқа да жаттығуларды орындауға арналған орын болуы тиіс.

Секіру және снарядтардан секіру кейін қону үшін шұңқырдың көлемі 2x3м. болуы мүмкін, олар 3/4 қатынасында таза құммен аралас үгінділермен себіледі. Шұңқырларды жоғарғы шеті (алаңның беті деңгейінде) қапталған тақтайлармен (қырына) жиектеу ұсынылады. Үгінділерді резинкамен жабу керек, ал қону орнында поролонды маттар салу керек. Сондай-ақ жүруге және жүгіруге арналған жол, қалқа немесе тасымалданатын снарядтарды, мүкәммалды, қосалқы жүрекшелерді, көпіршелерді және т.б. сақтауға арналған үй-жай көзделеді. музыкалық аспаптарға, демалуға арналған гимнастикалық орындықтарға арналған қалқа. Жеке снарядтар үшін қорғаныс қаптары болуы қажет.

Қорытынды

Гимнастика дене тәрбиесі жүйесіне мықтап еніп, онда маңызды орын алады. Ол қол жетімділігімен танымал. Заманауи гимнастикада кездесетін күрделі, тіпті өте күрделі жаттығулармен қатар, оның жасына және жынысына қарамай кез-келген адамға қол жетімді болатын өте әр түрлі қарапайым жаттығулар бар. Ойындар, спорт, туризм сияқты дене тәрбиесінің негізгі құралдары сияқты денсаулықты нығайтуға, денені қатайтуға, баланың адамгершілік және еріктік қасиеттерін тәрбиелеуге, физикалық және рухани қабілеттерін дамытуға бағытталған гимнастиканың маңыздылығын асыра бағалау қиын.

Гимнастика бүгінде дене шынықтырудың танымал құралына айналды. Біздің елімізде күн сайын миллиондаған адамдар гимнастикамен айналысады. Гимнастика жалпы білім беретін мектептердегі дене шынықтыру бағдарламаларында маңызды орын алады.

Бала өміріндегі мектептегі дене шынықтырудың маңыздылығы - жан-жақты физикалық дамуға, денсаулықты нығайтуға және әр түрлі моториканы қалыптастыруға негіз қалау. Мұның бәрі тұлғаның үйлесімді дамуына объективті алғышарттардың пайда болуына әкеледі. Белсенді дене тәрбиесі жоқ мектеп жасындағы балалардың толық дамуы іс жүзінде мүмкін емес. Физикалық белсенділіктің жетіспеушілігі баланың өсіп келе жатқан ағзасының денсаулығын едәуір нашарлататыны, қорғаныс қабілетін әлсірететіні анықталды. Толық физикалық даму моторикасыз мүмкін емес.

Мектептегі бала үшін дене тәрбиесінің маңыздылығы денсаулықты нығайтуға әр түрлі физикалық дағдылар мен қабілеттерді қалыптастыру болып табылады. Бұл адамның өсу кезеңінде толыққанды дамуына көмектеседі және өте маңызды. Дене дамуы әсіресе мектеп жасында маңызды, өйткені ол жасөспірімнің ақыл-ой әрекетіне әсер етеді. Дене дамуының жеткіліксіздігі ауыр зардаптарға әкелуі мүмкін.

Гимнастика - көптеген физикалық қасиеттерді жетілдіруге, моториканы қалыптастыруға, оқушылардың үйлестіру қабілетін дамытуға мүмкіндік береді.

А қосымшасы (ақпараттық)

Саптық жаттығулар терминдерінің қысқаша сөздігі

Қатар - бірлескен іс-қимыл үшін шұғылданушыларды орналастыру.

Сап - бір сызықта екінші сызықтың жанында орналасқан құрылыс.

Колонна - бір-біріне жапсырмаларға орналасқан құрылыс.

Қаптал - саптың оң және сол жақ шеті.

Майдан - айналысатын адамдар қараған саптың жағы.

Тыл - майданға қарама-қарсы сап жағы.

Интервал - фронт бойынша шұғылданушылар арасындағы қашықтық.

Қашықтық - колоннадағы сап тереңдігімен айналысатын адамдардың арасындағы қашықтық.

Саптың ені - флангтар арасындағы қашықтық.

Саптың ұзындығы - бірінші және соңғы қатардың арасындағы немесе бағыттаушы мен колоннадағы тұйықтаушы арасындағы қашықтық.

Ажыратылған құрылыс-саппен айналысатындар майданда бір-бірінен бір адым аралықтарында немесе оқытушы көрсеткен аралықтарда орналасқан.

Тұйықталған құрылыс-сап, онда шерендерде шұғылданатын адамдар фронт бойынша бір бірінен алақанның еніне тең аралыққа орналасқан.

Құрылыс - студенттердің оқытушының бұйрығымен немесе тапсырмасымен белгілі бір жүйені қабылдау әрекеті.

Қайта құру - студенттердің команданың немесе мұғалімнің бұйрығымен жүйенің түрін өзгертуге байланысты әрекеті

Саптық жаттығулар - сапта бірлескен әрекет.

Бағыттаушы - колоннада көрсетілген бағытта бірінші болып қозғалатын шұғылданушы.

Тұйықтаушы - колоннада соңғы қозғалатын.

Негізгі ұстаным – оқушы тік тұрған тіреуіш; өкшелер бірге, аяқ еніне пышақтар, аяқтары түзілген; иықтары ашылған, іш тартылған; қолдары түсірілген; саусақтары қысылған және бүгілген қолдары ортасының орта сызығына қысылған; басын тура ұстайды; алға қарайды.

Ажырату - аралық пен қашықтықты арттырумен байланысты оқушылардың іс-әрекеттері.

Жақындату - ашық саптың нығыздалуы.

Бөлшектеу - бағананы екіге (немесе одан көп) бөлу.

Жинақтау – екі бағанды (немесе одан көп) бір бағанға қосу.

Алдын ала команда – бұл мұғалімдерге нақты, дауыстап айтылатын және оқушыларға қандай іс-әрекеттерді орындау керектігін айтатын команда.

Атқарушы команда - мұғалімнің кідірістен кейін, дауыстап, күрт және жігермен берген командасы.

Жорық адамы - аяқ еркін, екпінсіз еденге қойылады, қолдар еркін қозғалыстар жасайды.

Саптық қадам - аяғы тік, тартылған және барлық аяққа қатты қойылатын қадам.

Аралау-залдың шекарасы бойымен қозғалу.

Бұрылу – тік осьтің айналасындағы дененің айналмалы қозғалысы.

Айқас-зал нүктелерінің бірінде екі қарама-қарсы баған қозғалысының қиылысуы нәтижесінде пайда болған фигура.

Қарама-қарсы жүру – бағыттаушының және оның артындағы барлық лектің саптың бойымен қарама-қарсы бағытта қозғалуы.

"Жылан" – бұл солға және оңға қарама-қарсы қозғалу.

Диагональ – колоннаның бір бұрышынан екіншісіне орталық арқылы жылжу

Ілгек – қарама-қарсы жүріс, оның соңында қозғалыс бағыты өзгереді.

Ашық ілгек – қозғалу бағыты қарсы бағытта өзгереді.

Жабық ілгек – қозғалу бағыты қарсы жолдың соңында бір бағытта өзгереді.

Доға-шеңбердің жартысына тең жылжу.

Үлкен жылан (ілгек, доға) – залдың толық ұзындығына немесе еніне жылжу, толық диагоналі.

Орта жылан (ілгек, доға) – залдың ұзындығының немесе енінің жартысына, диагональдың жартысына жылжу.

Кіші жылан (ілгек, доға) – залдың ұзындығының немесе енінің төрттен бір бөлігіне, диагоналінің төрттен бір бөлігіне жылжу.

Ә қосымшасы (ақпараттық)

Гимнастикалық жаттығулардың негізгі терминдері

Бастапқы позициялар - бұл жаттығулар орындалатын позиция.

Негізгі тірек-саптық тірекке сәйкес келеді. Төменгі бастапқы қалыптардан кез келген орынға өту тұру терминімен белгіленеді.

Элемент-құраушы элементтерге бөлінбейтіндігімен және аяқталуымен сипатталатын ең қысқа гимнастикалық жаттығу.

Қосылыс-бірізді және бірге орындалатын элементтердің жиынтығы, бұл ретте қосылыста элементтің орындалуы оның оқшауланған орындалуынан сапалы ерекшеленеді.

Комбинация - ерекше бастапқы (секіру) және соңғы (әдетте секіру) элементтері бар элементтер мен қосылыстар жиынтығы.

Қозғалыс сипаттамасы

Сол атаумен - сәйкес келетін қозғалыстар: аяқтың бүйірімен бағытта - оңнан оңға немесе солдан солға; сол аттың бұрылуымен - оңға немесе солға бұрылу арқылы солға оңға қарай қозғалыс.

Қарама-қарсы - қарама-қарсы қозғалыстар: аяқтың бүйіріне қарай - оңнан солға немесе солдан оңға; қарама-қарсы бұрылыспен - бұл оңға немесе солға бұрылу арқылы солға қарай қозғалыс.

Балама - алдымен бір аяқпен (қолмен немесе аяқпен), содан кейін екінші аяқпен жасалатын қозғалыстар.

Бірізділік - екінші аяқтың амплитудасының бір бөлігінен (әдетте жартысынан) артта тұрған қозғалыстар.

Бір мезгілде - аяқ-қолдармен бір уақытта орындалатын қозғалыстар симметриялы немесе асимметриялық болуы мүмкін. Жоғарыда аталған қозғалыстардың қалған түрлері тек асимметриялы болуы мүмкін.

Элементтер тоб:

Қарапайым тіреулер - олар тек қолдармен жүзеге асырылады.

Аралас тіреулер - орындалады:

- қосымша тіреумен, қолдан басқа (жиі аяқпен);

- дененің тек бір бөлігін ұстай отырып-қолмен (қолмен), аяқпен, аяқпен иілген.

Аралас вистер-қолмен басып алудан басқа, тірекпен орындалады.

Қарапайым секірулер-аяқпен итергеннен кейін қосымша тіреусіз қолмен ұшумен орындалады.

Тірек секірулер-снаряд үстінде ұшу кезінде қосымша тіреумен (итерумен) қолмен немесе қолмен орындалады.

Нақты терминдер.

Жүгіру – қадамдармен қозғалу, олардың әрқайсысы ұшу кезеңіне ие. Көркем гимнастикада жүгірудің келесі түрлері ажыратылады (бірдей сатыдағы айырмашылықтар көрсетілген - қараңыз).

Қадам:

- жұмсақ – тірек фазасы жоқ және серпімді;
- қатесіз – қауіпсіз фазамен және серпімді;
- серіппелі-аяқтың кезекпен итергіштері бар бірқатар көтермелерден тұрады; ұшу кезеңінде дене тұзу, аяқтары тұзу, шұлықтар тартылған;

- өткір - аз күрт орындалады, бос аяғы жылдам қысқа қимылмен алға шығады және еденге саусақпен тигізбейді; аяғы алға иілген кезде жамбастың жоғары серпілуі және ұшу фазасы.

Вис - иық құйрық нүктесінен төмен жатқан снарядтың жағдайы.

Негізгі терминнің жанындағы "жұлдызша" Бұл термин қосымша терминмен бірге ғана емес, өзі де нақты элементті білдіреді.

Толқын – дененің буындарын төменнен жоғары қарай алға және артқа қарай біртіндеп шығаратын тұтас қозғалыс; қолмен (қолмен) орындалуы мүмкін.

Атып түрегелу (Вскок) - снарядқа секіру, ол орындалатын позицияны көрсетеді.

Кіру-тіреуден (оның ішінде тұрып) аттың қолына тіреумен айнала отырып өту.

Үлгі-иық буындарында айналумен орындалатын, алдыңғы есінен артына немесе керісінше, виске ауысу.

Шығу – денеге және тұтқаға баса назар аудару арқылы шеңбер айнала отырып, тұтқалардағы екпіннен (тұру, тұтқалардан ұстап тұру) ауысу.

Топтастыру – позиция иілген аяқтарды ұстап тұрып бүктеледі; түрлері: отыру, жату, кең.

Серіппелі қозғалыс-қолдар қысылған серіппе сияқты кернеумен барлық буындарда бүгіледі; ұқсас қолдар бүгіледі; тұтас серіппелік қозғалыс аяқтары мен денесін қосымша бүгіп отырып, отырып, отырып, отырып, орындалады.

Кач-снарядпен бірге гимнастшының тербелмелі қозғалысы.

Шеңбер:

а) шеңбер бойымен 360°-тағы қолмен қозғалыстар;

б) аяқпен айнала бойымен 360°-қа снаряд немесе еден үстіндегі өткелдер арқылы қозғалыс.

Домвлау (Кувырок) - тірекке дәйекті тиеумен және басын бұрумен дененің айналмалы қозғалысы.

Курбет-қолдан аяққа секіру.

Бұрылыс – дененің немесе аяқ-қолдардың бір бағытта тербелмелі қозғалысы; ұшу қозғалысының түрлері:

- серпілу – бірнеше бұрылыс;

- қарама-қарсы бағытта орындалатын; аяқпен бір бағытта қайтып келе отырып, жылдам қозғалу;

- серпіліс – екпіннен екпінге немесе төменгі екпінге ауысу;

- аралық – аяқпен немесе аяқпен еденнен немесе снарядтан жоғары қозғалыс.

Көпір – бұл аяқтың және көтерілген қолдардың көмегімен дененің максималды иілген жағдайы.

Көпір — екі қолмен және екі аяғымен тіреу арқылы жүзеге асырылады.

Иілу-дененің немесе бастың тік күйге қатысты бұрылысы, түрлері:

- серіппелі – бірнеше қозғалыстармен, олардың арасындағы аралықтарда толық қайтпаумен орындалады; түртіп-еденге қолмен (қолмен) тиіп орындалады.

Айналым – дененің снарядтар осі немесе тіреу нүктелерінен өтетін осьтің айналасындағы қозғалысы, денеге қолдарымен толықтай бұрылу. Қолды денеден жоғарыға немесе артқа қарай созу және массаның центрінен ұстап тұру нүктелерінен максималды қашықтықта жүзеге асырылады.

Түсіру – құлдырау, баяу күшпен орындалатын.

Ролик – дененің айналмалы қозғалысы, тіректерге басын бұрмай-ақ тигізу. Оны толық бұра отырып, оны кіші деп атауға болмайды.

Төңкеріс – дененің айналмалы қозғалысы, ол толық басы арқылы және қолмен (қолмен) жүзеге асырылады:

а) акробатикада олар оны секірумен (екі аяғымен итеру, ұшудың екі фазасымен), уақытша төңкеріс немесе жай ғана төңкеріс (бір аяқты серпу арқылы, екінші аяғымен итеру арқылы, ұшудың бір фазасымен), баяу төңкеріс немесе «беру» (фазаларсыз) деп ажыратады. ұшу);

б) снарядтарда, қолдарында, иығында, басында тіреуіш арқылы орындалады.

Ұшу-снарядтың бір жағынан (немесе бір жерден) басқасына қолды босатып ауыстыру.

Секіру -

а) арқанмен секіру;

б) бір аяқтан екінші аяққа кішкентай секіру.

Ауысу - тірекке қолдарымен оңға немесе солға жылжу және секіру (немесе басқа элемент) орындау.

Бұрылу – дененің өз бойлық осінің айналасындағы қозғалысы; п. дененің немесе бастың төменгі буындардың қалпын өзгертпей орындалады; жартылай бұрылу-саптық жаттығуларда

45° бұрылу; қолдағы тіректе алға немесе артқа иықпен орындалады.

Соққы - көрсетілген бағытта ілгерілеп тұрған кішкентай серпіліс.

Көтеру - ілулі немесе төменгі екпіннен екпінге көшу.

Жүрелеу-шұлықтарда тірелген иілген аяқтардағы позиция; жартылай жүрелеу - аяқтың толық емес бүгілген аяғындағы позиция; екпін - қолмен еденге тіреу немесе тигізу.

Секіру-аяқпен немесе бір аяқпен итергеннен кейін еркін ұшу.

Тепе-теңдік-бір аяқты екінші аяқты бұрумен және еңкейтумен ұстап тұру.

Рондат – алға және екі аяқты қону арқылы айналдыра отырып, алға қарай ілгерілеу.

Сальто – қолды итергеннен немесе босатқаннан кейін дененің қолдау көрсетілмейтін айналмалы қозғалысы.

Отыру – қосымша қолдаусыз отыратын орын; екпін - отыру орны мен қолмен айтарлықтай қолдауды біріктіретін аралас екпін.

Айқындылық – бір мезгілде екі қарама – қарсы өтпелер; әртүрлілік: тура – бір аттас өтпелердің жалғасы орындалады; кері - әртүрлі аттас өтпелердің жалғасы орындалады; екі жағдайда да тіреуден (алдынан) орындалатын алдын ала өтпелер сипатталады.

Секіріп түсу - снарядтан секіру.

Құлдырау-тіреуден вис-ке немесе одан да төмен тірекке көшу.

Тұру:

а) тұрақты позиция;

б) аяқты тіректі көрсете отырып, тігінен жоғары ұстау.

Тірек-иық тірек нүктелерінен жоғары немесе бір деңгейде болатын қолмен тірелген жағдай.

Қадам - аяқты ашып, оған салмақ беру арқылы қозғалу; қадам – екі аяғына салмақ үлестіре отырып, бір аяқты көтеруді білдіреді; көркем гимнастикада қадамның келесі түрлері ерекшеленеді (қолдың қимылдары мұнда көрсетілмеген):

- жұмсақ - тік жазықтықта тартынбастан аяғын сәл бүгіп, өкшеге қысқа орамы бар шұлықпен; қатесіз - екінші аяқты алға сүйрегенде тірек сәл бүгіліп, иілмейді, серіппелі қатайған, бірақ аяқтың иілуімен және кеңеюімен;

- өткір-аяққа бүгілген аяқты қоюмен, оның сирағы тірек жіліншігіне параллель; өткір, жыртып орындалады; жоғары-жамбастың жоғары көтерілуімен және түкті аяқты бұгумен;

- жалғанған – бір аяғымен екінші аяқты ілу; айнымалы - қосымшаланған және қарапайым;

- сырғу - аяқтың сырғитын қозғалысы арқылы.

Шатқа отырыс-аяқты екі жаққа айырып отыру; оңға (солға) - алдыңғы жақта орналасқан аяғы көрсетілген.

Қосымша.

Қолдың негізгі ережелері.

Алға.

Жоғары.

Төмен.

Артқа (бас тартуға дейін).

Оңға немесе солға.

Жан-жаққа.

Қолдардың доға тәрізді қозғалысы және оларды аралық жағдайға шығару бағыттары.

Алға доғалар.

Доғалармен жоғарғы.

Доғаларымен төмен.

Доғалар артқа.

Доғалармен оңға немесе солға.

Доғалармен сыртқа немесе ішке.

Доғамен:

а) көрсетілген бағытта басталатын және бұдан әрі көрсетілген түпкілікті жағдайға дейін жалғасатын шеңбері бойынша 90° - ден астам, бірақ 360° - ден кем қолмен қозғалыс;

б) снарядта – төмендеумен басталатын қозғалыс.

Сыртында:

а) аяқтың (аяқтың) қолдың (қолдың) сыртқы жағынан орналасуы);

б) екі осьті снарядтың сыртынан орналасуы.

Ішінде –

а) аяқтың тірек қолдарының арасындағы жағдайы;

б) гимнастшының бөренелер немесе баспалдақтар ішіндегі жағдайы.

Бойлық-иық осі снаряд осіне параллель.

Көлденең-иық осі снаряд осіне перпендикуляр.

Тұрып:

а) гимнастшы еден немесе снаряд туралы аяқпен тірелетін, онымен 45° -ден астам бұрыш түзіп, яғни тігінен немесе тігінен;

б) аяқтың тігінен жақын орналасуы (қалыпта: тіреп тұрып, аяғын тіреп тұрып).

Жату-гимнастшы көлденең күйде немесе көлденеңге жақын болатын жағдай.

Отырып-гимнастшы жамбас тірегін немесе жамбастың артқы бетін (жамбас) пайдаланатын жағдай.

Алдыңғы беті немесе алдыңғы беті ұстап қалатын снарядқа немесе тірекке.

Артынан-ұстап тұрған снарядқа немесе тірекке арқасымен.

Бүйірімен-снарядқа немесе тірекке көрсетілген (сол немесе оң) бүйірімен.

Бүгілген-тік денелі, сәл артқа бөлінген иық, тік аяқтары, басы көтеріңкі (егер бұл орындау техникасымен қарастырылған болса көрсетілмейді).

Бүгілген-дене жамбас буындарында барынша бүгілген.

Бұрыш-тік аяқтар денесімен түзу бұрыш құрайды.

Жоғары бұрышпен-тік аяқтар денеге барынша келтірілген және тігінен жақын күйде болады.

Тік аяқты басып, қолды аяқпен ұстап, денеге барынша келтірілген.

Сілку (Махом)-гимнастшы қозғалысының инерциясы есебінен орындалады.

Күшпен-гимнастшының бұлшық ет күштерімен баяу орындалады.

Бүгілу - сан буындарында жедел жазу арқылы орындалады.

Төңкеріліп секіру - басты айналдыра отырып орындалады (артқа, алға болса, онда бұл ескертіледі).

Бір, оң, сол (ескірг. «үстімен»):

а) аяқтың жағдайы, бір (көрсетілетін) аяғы алда;

б) аяқты бір қалыпқа көтеру.

Бір, оң жақта, сол жақта (ескірг. « белгімен»):

а) тірекпен бүгілген (көрсетілген) аяқпен;

б) көрсетілген бүгілген аяққа тіреумен орындалатын көтерілу (аяқтың орнына бір-бірінің шырыны).

Екі (ескірг. «белгімен») – екі аяқпен және артына тіреп бүгілген белдемде орындалатын көтерілу сипаттамасы.

Таралу (аяғы бөлек) - аяғындағы аяқтар бір сатыға қашықтықта орналасқан («аяқ иық ені бөлек»).

Тар (аяғы бөлек) - аяқтар тірек ішінде аяғы бөлек тұрғанға дейін жарты аралықта орналасады.

Кең (аяғы бөлек) - аяғындағы аяқтар бір-біріне кең таралған.

Жалпы дамыту және еден жаттығулары

Бастапқы қалыптар - жаттығулар орындалатын тіректер немесе басқа позициялар.

Тіреулер: негізгі тіреуіш саптық тірекке сәйкес келеді; аяқтың тіреуіші аяқас; аяқтың тіреуіші кең, тар, аяқтың оң жақтық тіреуіші; оң (сол) тізе тіреуіші; тіреуіші қосылған, оң (сол) еркін.

Шұлықпен бағандарды орындаған кезде "шұлықта" сөзі қосылады. Тіздегі тіреулерден (сондай-ақ отыру, жатып және т.б.) аяқтағы тіреулерге өту "тұру" деген терминмен белгіленеді.

Отыру - еденде немесе снарядта отыру жағдайы.

Олар: аяқты екі жаққа қойып отыру, бұрышқа немесе оң өкшеге, жамбасқа отыру т.б ажыратылады.

Жүрелеу – бүгілген аяқтағы айналысушының жағдайы.

Атап айтқанда: жүрелеу; жартылай жүрелеу; дөңгелек жүрелеу, жартылай жүрелеу; көлбеу жартылай жүрелеу; "жүзгіш старты"; оң немесе сол жақ жүрелеу және т.б.

Құлдырау - тіректі аяқты қою және бұғу арқылы қозғалыс (жағдай).

Олар: құлдырау; көлбеу құлдырау; көлбеу төмен түсу; терең құлдырау; әртүрлі аттас құлдырау (аяғы мен түсудің бағыты көрсетіледі), мысалы: сол жақ оң жақ құлдырау.

Тіректер-иық тіректің нүктелерінен жоғары болатын жағдайлар.

Олар: тіреулер; оң тізеге тіреулер, сол аттас (бір аттас тіреуіш аяғын көтерген) және әртүрлі аттас; бүгіліп тұрып тіреулер; білекке тіреулер; артына тіреулер және т.б. ажыратады.

Шеңбер-қолмен, аяқпен, денемен, басын шеңбер бойынша, сондай-ақ снаряд үстіндегі аяқпен (аяқпен) қозғалыс.

Көлбеу-дененің бүгілуін білдіретін термин.

Олар: еңіс; жартылай еңіс; алға еңіс-книз; артқа еңіс; кең тіректе еңіс; еңіс басып алу.

Тепе-теңдік - бір аяқпен шұғылданушының тұрақты жағдайы.

Оң жақ тепе-теңдік; көлбеу тепе-теңдік; бүйірдегі тепе-теңдік; артқы тепе-теңдік (артқа еңкейіп); алдыңғы тепе-теңдік; басып алумен тепе-теңдік; шпагатпен тепе-теңдік.

Секірмелі жаттығулар терминдері.

Секіру-орнында немесе жылжумен шағын секіру.

Екі қарғу - екі серішпелі қарғуға: бірінші негізгі, екінші қосымша (аз амплитуда)

Олар: ілгек астына секіру; оң жағынан солға секіру; Қос айналмалы секіру (бір секіру кезінде скакалканы екі рет айналдыру); аяқты өзгерту және т.б. ажыратады.

Снарядтардағы жаттығулар терминдері.

Құйрық - снарядты ұстау тәсілі.

Жоғарыдан ұстау, төменнен ұстау, әртүрлі ұстау, т.б ажыратылады.

Асылып тұру (Вис) - иық құйрық нүктесінен төмен жатқан снарядтың жағдайы.

Снарядтың артында қандай да бір дененің бір бөлігі (жиі қолмен) сақталатын қарапайым асылу (вис) бар және дененің басқа бөлігіне (аяқпен, және т.б.) қосымша тірек қолданылатын аралас асылу (вис) бар.)

Қарапайым асылу (вис): асылу (вис), бүгілген-асылу қолда және т.б.

Аралас асылу (вис): вис отырып, вис тұрып бүгіліп, вис жатып, вис тұрып.

Өзге ережелер нақтыланады. Мысалы, бүгілген аяқтардағы вис.

Тірек-оның иықтары тірек нүктелерінен жоғары орналасқан шұғылданушының жағдайы.

Қарапайым және аралас тіректер бар.

Тіректер қарапайым: тіреулер, білектерге, қолдарына тіреулер, қолдарына тіреулер бүгіліп, тіреулер артына тіреулер, бұрышқа тіреулер.

Аралас тіректер: оң жақ, сол жақ артқа (немесе мұрынға артқа) тіреулер, бүгілген қолдарына, сол жақ артқа тіреулер, аяқты тіреп тұрып, аяқты тіреулер және т.б.

Отыру-снарядта отыру жағдайы.

Олар: аяқтың аяғы бөренелер, жамбас және т.б.

Снарядтардағы жаттығулардың басталуы мынадай терминдермен анықталады: секіруден, екпіннен, шараптан, тіреуден, қолға тіреуден және т.б.

Көтерілу-шараптан немесе төмен тіреуден жоғарырақ тірекке көшу.

Олар: күшпен кезекпен көтерілу, күшпен көтерілу, бір төңкеріспен көтерілу, иілу және т.б.

Құлдырау - көтерілу қарама-қарсы қозғалыс.

Төмендеу - баяу құлдырау.

Айналым - тіректен орындалатын снаряд осі (перекладина, жүрекше және т.б.) айналасындағы гимнастшының айналмалы қозғалысы.

Әр түрлі: алға (артқа) аяқты тіреуден алға (артқа), алға немесе артқа, үлкен айналым.

Бұрылу - тік осьтің айналасындағы дененің қозғалысы.

Әртүрлі: алға, артқа бұрылу, тіректе бұрылу және т.б.

Тіреуіш-гимнастшының тік орналасуы дененің қандай да бір бөлігіне тіреумен жоғарғы жағында.

Олар: иықта, қолында, бір қолында және т.б.

Тіреулерді орындау тәсілдері: күшпен, сілқуиен (махпен), бүгіп және т.б.

Сілкіп (Мах) – айналу осіне қатысты еркін қозғалыс.

Тәсілдері: күшпен, иіспен, секіру.

Жырту – бірнеше рет орындалған сілқу (мах).

(Мах) доға сілқу - тіреуден доға тәрізді қозғалысқа өту.

Кач – снарядпен бірге айналысатын бір рет маятник тәрізді қозғалыс (әдетте сақинамен).

Шаю – бірнеше қасиет.

Үлгі – бекітілген құйрықта иық буындарында айнала отырып, көлденең осьтің айналасындағы дененің айналымы.

Бағыт бойынша алға және артқа бөлінеді. Қажет болған жағдайда ол орындалатын мах көрсетіледі.

Түкті қозғалыстарды (түкті) белгілеуге арналған терминдер).

Перемах – снарядтың үстіндегі аяқпен (аяқпен) қозғалыс.

Шеңбер – аяқпен (аяқпен) тұтас (эллипсіз) қозғалыс.

Оң жақ шеңбер, оң жақ шеңбер солға, солға немесе оңға, бұрылыспен шеңбер және т.б. екі шеңбер, тұйықталған тік аяқпен орындалатын шеңбер; көлденең шеңбер, бүгілген шеңбер және т.б. ажыратады.

Айқас - екі қарама-қарсы өтпелер.

Кіру көшу гимнаста бірі снарядтың шеңберлі қозғалысты бастап бұрумен айналасында тірек қолды басады.

Бір аяқпен орындалуы мүмкін (оны көрсетеді).

Ауысу-орындаушының снарядта қолмен ұстап оңға немесе солға жылжуы (қандай да бір элементті орындау кезінде).

Шығу – кіруге қарама-қарсы қозғалыс, бірақ аттың басқа бөлігіне.

Ұшу – гимнастшының снарядтың бір жағынан екінші жағына қолды түсірумен (бұрышпен, бүгілген, аяқтары айқасқан және т.б.), сондай-ақ бір снарядтан екінші снарядқа немесе бір жерден екінші жерге жылжуы.

Снарядтан немесе тіреуден секіру.

Сондай-ақ, аяқты, аяқты, аяқты, бүйір, бұрышпен, бұрышпен және т.б. бүгіп ажыратады.

Секіру – қашықтықты: биіктіктен, ұзындықтан, кедергілерден немесе снарядтан өту - аяқпен итергеннен кейін еркін ұшуда.

Тірек секіру – қосымша тіреумен (итерумен) қолмен орындалады.

Аяқты екі жаққа созып секіру, аяқты екі жаққа, қырымен, бұрышы, айналумен және т.б. ажыратылады.

Замах - аяқты итергеннен кейін алдын ала аяқтары.

Акробатикалық жаттығулар терминдері.

Пережат – тірекке дәйекті жанасу арқылы дененің айналмалы қозғалысы (бас арқылы айналмай).

Олар: алға қарай, жаққа қарай, айналмалы бұрылыс, артқа бүгіліп, түстен орындалатын.

Топтастыру – бүгілген дене (тізеден иыққа қарай, шынтакты қысып, басу).

Жату, отыру, сондай-ақ кең топтарды ажыратады.

Домалау, айналу (Кувырок) - дененің айналмалы қозғалысы.

Ажыратады:

- алға айналу, домалау кувырок;

- ұзын айналу, домалау кувырок;

- қолмен тіреуге дейін ұшу фазасымен секіру, домалау - кувыроктар;

- бетпен екінші жаққа қарай аяқталатын бұрылысы бар құмыралар;

- артқа құмыралар, тізеге тіреліп артқа құмыралар;

- артқа бүгілген құмыралар және т.б.

Төңкеріс – ұшудың бір немесе екі фазасымен толық аударумен (қолмен, баспен немесе басқалармен тіреумен) дененің айналмалы қозғалысы.

Әртүрлі: жағына төңкеріс, басынан төңкеріс, бір аяққа төңкеріс және т.б.

Артқа бұрылу – қолға тіреумен дененің айналмалы қозғалысы.

Сондай-ақ қолда, басында және т.б. тіректе орындалады.

Перекидка – ұшу фазасы жоқ толық аударумен (қолмен тіреумен) дененің біркелкі айналмалы қозғалысы.

Екі аяқты екіге, сондай-ақ бір аяқты және аяқтарын ауыстырумен орындалады.

Рондат – екі аяқты айнала және жерге қонумен төңкеріс.

Курбет – артқа қолмен аяққа секіру.

Өрлеу бүгіліп – қарғып, аяққа орындалған бірі бұрап бүгу (жауырын).

Сіз оны жеуге болады, аяғы, тізе және т.б.

Екпінмен бұрылу-жатып тірекке шеңбермен бұрыла отырып көтеру қозғалысымен орындалады (360 бұрыла отырып ерекше көрсетіледі).

Сальто - ауадағы денені еркін айналдыру.

Ажыратады:

- алға сальто;
- түкті сальто;
- сальто артқа, жағына, бұрылыспен сальто және т.б.

Қарқынды секіру – түкті аяққа шағын секіру, екіншісі алға қарай бүгілген, қолдар жоғары.

Секірмелі акробатика байланыстырушы буын ретінде қолданылады.

Көпір – доға тәрізді, тірекке арқамен дененің барынша қисық орналасуы.

Олар: көпір, бір қолдағы көпір, бір аяқты көпір, білектегі көпір, әр түрлі атаулы көпір, мысалы, оң аяқты тіреумен және сол қолмен және т.б. ажыратылады.

Шпагат – өте ажыратылған аяқпен (барлық ұзындығы сол және басқа аяқты жанастыра отырып).

Ажыратады:

- шпагат;
- оң шпагат;
- сол жақ шпагат (алда тұрған аяғы көрсетіледі);
- аттас, түрлі аттас;
- еңісі бар шпагат және т.б.

Жартылай шпагат-ұқсас жағдай, бірақ алда тұрған аяқпен бүгілген.

Тіреуіш – дененің аяғымен жоғары тік орналасуы.

Тіреулер бар: күрекшелерде, басында, қолында.

Қолдағы тіреуіш тар, кең (иық енінің жартысына арналған қылқалам), тұйықталған, бір қолында болуы мүмкін.

Тірекке шығу тәсілдерін қысқаша былай белгілеу керек: күшпен (қол шынтак буындарында бүгіледі, аяқтары – жамбас – санда);

- қисық (тізбекті тіректі айналмалы қозғалыс);
- мах (оң немесе сол аяқпен);
- бүгілген (қолдар түзу, дене жамбас буындарында бүгіледі);
- қолдар бүгіледі, ал дене бүгіледі); секіру (қолға) және т. б.

Батутта жаттығудың арнайы терминдері

Оған секіруден кейін торды жіберу.

Орындаушының ұшып көтерілуін арттыру үшін қолданылатын секіру (қарқынды секіру).

Қалған терминдер гимнастикалық терминология ережелеріне сәйкес құрылады.

Көркем гимнастика жаттығулары

Қадамдар-әртүрлі қозғалыс түрлері.

Олар: карапайым қадам, шұлықтан қадам, аяқ, өткір қадам, шабуыл, галоп қадамы, префикс қадам, айнымалы қадам, поляк қадамы және т.б.

Жүгіру - әрбірінде ұшу фазасы бар қадамдармен қозғалу.

Жүгірудің атауы жаяу жүру түрлеріне ұқсас.

Бұрылу - дененің тік немесе бойлық осьтің айналмалы қозғалысы.

Ажыратады:

- бұрылу (аттас, түрлі аттас);

- шұлықта;

- қырыққабат;

-мах;

- жүрелеу;

- тепе-теңдікте (дене жағдайын сақтай отырып) және т.б.

Секіру-аяқпен итеруден кейін еркін ұшу.

Қозғалыс амплитудасына және ауадағы дене жағдайына байланысты: тік секіру, бүгілу, бүгілу, ашық, жабық, адым, секіру, ауыспалы, ұрып-соғу, түсу және т. б.

Қолмен серіппелі қозғалыс - барлық буындарда бүтіндік серіппелі қозғалыс.

Әр түрлі бағыттарда орындалады.

Толқын – бір буындарда жүйелі жазу және басқаларында бүгуден тұратын күрделі тұтас қозғалыс.

Олар: алға, оңға, солға (бүйірлік толқын).

Қол толқыны-қолмен (қолмен) толқын тәрізді қозғалыс, қолды бүгумен (өзіне) және қолды түсірумен, содан кейін қолды бір уақытта көтерумен (өзінен) басталады.

Қылқалам қалпы деп аталады: әдеттегі (көрсетілмейді), қылқалам бос, қылқалам бос, қылқалам көтерілген.

Б қосымшасы (ақпараттық)

Кейбір гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі

Акробатикалық жаттығулар

Топтастыру – бүгілген дене ережесін сақтау, онда тізе барынша иықтарға созылған және шынтақты денеге тірелген. Топтауда асық, құмыралар, сальто орындау үшін жеткізуші жаттығу болып табылады. Топтарды отырып, отырып, арқаға жатып орындайды.

Орындау техникасы-аяқтарды тізеге бүгу, балтырдың ортасына қолмен көтерілу және тізені иыққа тығыз тарту, басын алға еңкейту (иекті кеудеге түрту), шынтақты денеге қысу, арқасын дөңгелектеу.

Оқыту реті:

1) Арқада жатқан жағдайда оны орындау және бекіту (оқытушы әр адамды түзетеді, қателерді көрсетеді);

2) артқа отырып, аяқтарын тез бүгіп, топтастыру (отырып);

3) негізгі тіректен, қолдар жоғары, отыру және топтастыру (приседа топтау);

4) арқаға жатып, қолды жоғары қаратып, аяқтарын тез бүгіп, топтастыру (топтау, арқаға жатып).

5) арқаға жатып, денені көтере отырып, отырып, отырып, топтарды қабылдау. Оқыту барысында "күн мен түн" ойынын қолдануға болады.

Ұсынымдар: әр жаттығуды бірнеше рет орындау, біртіндеп қозғалысты жылдамдату және топтасу жағдайын бекіту. Оқыту кезінде санауды жүргізу керек. Алдымен екі шотқа топтастыру және екі шотқа топтастыру. Содан кейін "бір рет", "екі-үш" – ұстау, "төрт" – топтастыру. Соңында "бір рет" шотына – топтастырылып, "екі" шотына – топтастырылады.

Перекааттар - бұл тірекке дененің жеке бөліктерімен Бас арқылы айналмалы қозғалыстар. Оларды құмыраларға оқыту кезінде жеткізуші жаттығулар ретінде пайдаланады.

Топтауда және бүгілген аудармаларға оқыту кезектілігі.

1) арқаға жатып, қолдар жоғары (немесе аяқ астынан қолдарын жамбас астына ұстап алып), домалатып, алға-артқа бүгіп ("тербелме»);

2) тығыз топтауда;

3) отырып, топта орындауға перекаат бұрын қайтып и.п.;

4) топтастырылуда артқа ауысып, алға қарай ауысып, топтастырылуда (и. б. қайтып оралуға тырысыңыз.);

5) топтауда тіздегі тіреулерден оңға және солға ауыстыру;

6) сол сияқты тіреуден (аяқтары);

7) айналмалы домалату (аяқты түстен тізенің астына қолдарын жұлып, бүйіріне жатуын сақтай отырып, арқаға, одан кейін басқа бүйіріне сырғып, қарама-қарсы жаққа отыру.

Ұсынымдар: топтауда перекааттарды орындай отырып, тығыз топтасу қажет.

Аудармаларға оқытудың реті:

1) іште жатқан қалпынан қолды жоғары көтеріп, оңға және солға бұрылады;

2) тіреуден жамбаста жатып, қолды жылдам бүгіп, бүгіп, алға қарай бұрып, оларды бүгіп, артқа бұрып;

3) санға тіреліп жатып, қолды жан-жаққа көтеріп, алға қарай бұрып, артқа бұрып;

4) жамбаста жатып, қолды жоғары көтеріп, бірнеше алға және артқа бұрылыстарды ("қайық") орындау, содан кейін;

5) іште жатып, қолмен бүгілген аяқты ұстап, бірнеше алға және артқа бұрылуды орындау ;

6) тіздегі тіректен алға жылжу (иілген қолмен іш деңгейінде озу), қолдарын бүгіп, жамбаста жатып (қайтумен орындауға болады);

7) тізеге тіреп тұрып, бір махпен және екінші аяқты тіректен жұлып, бүгіп, қолды кеудеге жұмсақ бүгіп, артқа тірекке бұрып, жамбасына жатып;

8) аяқты итеріп тұрып, қолды бүгіп, кеудеге жұмсақ түсіп, артқа тіреп, жамбасына жатып (қатарынан бірнеше рет орындау) артқа бұрып отыру.

Ұсынымдар: перекааттарды орындай отырып, барынша үңілу керек, басын артқа еңкейтіп, аяқтарын өсірмеу керек.

Құмыралар-дененің айналмалы қозғалысы.

Алға құмыралар.

Орындау техникасы: тіреуден (қолдар 30-40 см-ге дейін табанның алдында тіреледі) қолды бүгіп, аяқты толығымен түзетіп, басын кеудеге еңкейтіп, бекітпені тірекке жақындату. Аяқпен шайқалып, топтасып, қолдарымен қосымша тіреусіз тіреуге дейін дөңгелек арқасымен алға жұмсақ домалату.

Оқыту реті:

1) Әр түрлі топтарды орындау.;

2) топтауда арқаға жатқаннан кейін, амплитуданы біртіндеп ұлғайта отырып, бірнеше алға және артқа бұрылыстар орындау (сол сияқты отыру);

3) топтауда артқа қарай екпін қойып, алға қарай екпін түсіреді;

4) аяқтың кең тірегінен, қолды тірекке алдыға қойып, аяқты алға, содан кейін топтауда және ақырында, тірекке;

5) гимнастикалық көпірге тіреуден алға баяу құмыралар, әрбір кадаммен орындау жылдамдығын арттыру ;

6) көлденең беттегі құмыралар көмегімен және өздігінен.

Ұсынымдар: сақтандыру бір тізеде бүйірден тұрып, бір қолмен басын еңкейтуге көмектесу, ал екіншісі кеуденің (иық) астына ұстап, жауырынға жұмсақ түсіруді қамтамасыз ету және алға айналуды арттыру.

Алға жетілдіру кезеңінде келесі жаттығуларды орындауға болады:

1) а – тірек отыру – шегіну;

2) сол сияқты, бірақ құмыраларды жоғары секіру арқылы аяқтаңыз (қолды алға – жоғарғы күйінде тоқтату);

3) шеңбермен бұрап секіру – алға, аяқты жақындап (арқаға айналдыру кезінде аяқты айқындыру) - шеңбермен бұрай отырып;

4) бір қолмен тірелген құмыралар, екіншісі белде (еркін қолмен орта сызыққа жақынырақ тірелу, балтыр артынан екі қолмен ұстап алу);

5) бірнеше құмыра артқа;

6) күбіні артқа сенімді орындағаннан кейін күбіні артқа бүгіп, содан кейін күбіні иық арқылы бүгіп, ақырында, қолдағы тіреуіш арқылы артқа күбіні үйретеді.

Артқа бүгіліп құмыра жасау.

Орындау техникасы: еңкейіп, тік аяқпен (қолдарымен жамбас ұстаңыз), содан кейін арқаға бұрап, кейіннен басын тіреп, бүгіп, түзеп, тіреп, басымен бұрап отыру. Айналдыру сәтіндегі қолдардың іс-әрекеттері кері жай құмырадағы сияқты.

Оқыту реті:

1) бірнеше құмыралар артқа тоқтаусыз;

2) сол сияқты, бірақ қолмен белсенді итеріп;

3) түстен, қолды жоғары қаратып, артқа бұрап, тік аяқты көтеру және қолды иыққа қою; оларды бас артына тигенге дейін (аяқтарын бүгмей) аяқпен қозғалысты жалғастыру;

4) сол сияқты, бірақ басы арқылы бұрылып, қолды түзете отырып, жатып бүгіп тұрып; содан кейін аяқпен итеріп (алға құмырамен);

5) қолдың түсінен жоғары (алдын ала көлбеуден кейін) аяқ тірегіне бүгіліп (сол сияқты);

6) тікелей аяқпен жейді игеру:

а) тік аяқпен бірнеше серіппелі көлбеу (қолмен тіректерді өкшенің артына тұрту), содан кейін көлбеу қалпын 5-6 секунд ұстап тұру (қолмен жалаңаштан басып алу);

ә) жоғары тірекке (мат дөңес);

б) сол сияқты, бірте-бірте тіректі төмендетіп;

7) құмыралар, артқа және өз бетімен бүгілген.

Ұсынымдар: артқа құмыра жасағандағыдай сақтандыру және көмектесу. Тік аяқтармен отыруды жеңіл орындау үшін қолдарды жамбасқа тіреп, максималды түрде еңкейіп, отыру керек.

Қолдағы тіреуіш арқылы артқа құмыра жасау.

Орындау техникасы: қиғаш отырыс пен еңкейгеннен кейін тура аяқпен орындалады. Домалақпен аяқтай отырып, артқа бүгіліп, қолды иыққа саусақпен қойып, аяқты жылдам жоғары көтеріп, бір уақытта қолды белсенді түзете отырып; аяқты артқа ұстай отырып, тіреуді қабылдау.

Оқыту реті:

1) бір махпен және екінші итеріп қолдағы тіреуді қайталаңыз;

2) тіректен қолдарына тік аяқты тірекке түсіру және оларды тіреуді орындау;

3) ереженің жатып бүгіліп (тікелей аяғы қатысты тіректер үшін басымен, қолына сүйенеді) белсенді иіліп және тіктеп қолына орындауға тіреуге қолында көмегімен;

4) отырыстан артқа бұрылып, қолмен ұстап тұру және қайтару;

5) отырыстан қиғаш қолындағы тіреуіш арқылы;

б) мүмкіндігінше терең көлбеу және артқа тепе-теңдікті жоғалта отырып, тізенің жанында еденді қолмен басып озу (тура аяқпен жаю) және қолдағы тіреуіш арқылы артқа бұрау.

Ұсынымдар: құмыраның жылдамдығы неғұрлым көп болса, соғұрлым қолдарды бүгіп, түзету керек. Көмек және сақтандыру оларды жазу кезінде дұрыс бағыттай отырып, аяқтың сыртына ұстай отырып, бүйірінен тұрып жүзеге асырылады.

Артқа домалау (кувырок).

Орындау техникасы: отырыстан қолды жоғары қаратып, артқа еңкейтіп, аяқтарын жауырынға бұрып, қолды жаққа бұрып, алақандарын тірекке қою. Қолдарына сүйеніп, басын сол иыққа еңкейтіп, оң иыққа тірекке бұту керек. Содан кейін жұмсақ (бүгілген күйде) кеуде және іш арқылы тіреліп, жамбаспен жатып, домалаңыз.

Оқыту реті:

1) перекаатты қайталау;

2) арқаға жатып бүгіліп, қолдар (тіректегі алақан), басы сол иыққа еңкейіп, оң иыққа тіреуді оң иықтың көмегімен орындау;

3) сол сияқты, бірақ иыққа тіреуден кейін тірекке тіреліп тұрып, жамбаспен жатып;

4) сол сияқты, бірақ түстен жоғары (баяу орындау);

5) артқа иық арқылы иық арқылы жылжу арқылы;

6) сенімді орындау кезінде өз бетінше орындауға болады.

Ұсынымдар: қолдың иығына тіреуіш арқылы өту кезінде денеге жақындап қойып, оларға сүйеніп, бұрылысты жұмсартады.

Бүйірден сақтандыру(бастың көлбеуінен қарама-қарсы жағынан), қолмен жіліншік артынан ұстау және иықта тіреуді орындауға көмектесу, бұдан әрі қажет болса, аяқтарды жұмсақ және бүгілген күйде ұстап тұру.

Тіреулер-тұру жағдайы. Акробатика тіректер деп тіректер деп аяқпен жоғары – тіректі көрсете отырып, тік қалпын атайды.

Жауырынмен тіреулер:

Орындау техникасы: топтауда артқа ауысып отыру. Еденді жауырынмен және қолдың бекітпесімен тиген сәтте арқаға тез қойып, саусақпен белді ұстап, аяқтарын бүгіп, күрекпен тіреуді бекітіп қою керек. Содан кейін, тұрақты қалпын сақтай отырып (дененің ауырлығын шынтаққа, мойынға, жауырынға және қолға біркелкі бөлу), аяқтарын жоғары қарай бұғу.

Оқыту реті:

1) тіректен артқа қарай бұрылып, кері қайту;

2) тіреуден артынан артқа бұрылып, аяқты бүгіп, жауырында аяқты бүгіп және қайту;

3) сол сияқты;

4) сол сияқты, бірақ тіреуден кейін, аяқтарын бүгіп, аяқты түзетіп және қайта оралу;

5) тіреуден артынан бұрылып, жауырынға тіреп (35сек. ұстап) және қайта оралу;

6) сол тіректен.

Ұсынымдар: тіректің жанынан тұрып, жауырынмен, алдыңғы жағында бір қолмен, екінші артқы жағында жамбас астына (тік жағдайға жету) сақтандыру және көмектесу.

Бас пен қолдағы тіреуіш.

Орындау техникасы: тіреуден, басымен сүйеніп, қолдың алдында тең жақты үшбұрыш қалыптастыра отырып, екі аяқты итеріп, аяғыңызды бүгіп, аяқты тік қалыпқа дейін түзете отыру.

Оқыту реті:

1) бас пен қолды тірекке қоюды пысықтау. Ол үшін тіректерден (иықтың еніндегі қылқалам, аяқтың сәл алдыңғы жағында) басын

(мандай) тірекке қою керек (қылқалам мен бас тең жақты үшбұрыш құруы тиіс). (Мұғалім ескерту жасайды және қателерді түзетеді);

2) тіректен басын тірекке қойып, бір-біріне және басқа махаларға итеріп, аяқтарын бүгіп (дене және жіліншік тігінен болуы керек) және қайта оралу;

3) тіреуден бір және екінші тіректі итеріп, аяғыңызды бүгіп, денені тік күйге дейін түзетіп, басымен;

4) басы мен қолындағы тіреуіштің көмегімен және өз бетінше.

Ұсынымдар: тіректе дененің ауырлығын қолға (75%) көбірек бөліңіз, жаттығуды қабырғада (қабырғаға арқа тіреп) немесе жұпта өз бетінше орындауға болады. Бұл ретте бір жағынан тұрып сақтандыру, бір қолмен жіліншік үшін, екіншісін арқаға ұстап тұру.

Бастағы тіреуіш күшпен бүгілген.

Орындау техникасы: аяқты алдын ала бүгіп, оларды еденнен жұлып, тік денені қою, содан кейін тік аяқты көтеру.

Оқыту реті:

1) аяқтарын бүгіп баста тіреуді қайталаңыз;

2) бас тірегін қайталаңыз;

3) бастағы тіреуді күшпен орындау (аяқпен итермеу);

4) тіректен, алда басын тірекке қойып, аяқтарын еденнен (денені тігінен қою) үзбей, оралады;

5) сол, бірақ екі аяқты итеріп, тік аяқты тірекке көтеру және қайта оралу;

6) баста күшпен бүгілген тіреуіш. Сенімді орындағанда өзіңіз орындауға болады.

Ұсынымдар: денені тік болғанда ғана жазу. Баяу (күшпен) орындау. Сондай-ақ бас тіреуіш сияқты сақтандыру.

Қолдағы тіреуіш.

Орындау техникасы: тіреуден алға итеріп алға, қолдар жоғары (алақан алға), итеріп адымымен құлдырау жасау, тікелей қолды (қолдар дәл жоғары) еденге еңкейтіп, бір және екіншісін итеріп қолдарға тіреуге шығу.

Оқыту реті:

1) тіректе, қолдар жоғары қарай созылу (иілмеу, тікелей қарау). Мұғалім ескерту жасайды және қателерді түзетеді;

2) тіреуден, қолды жоғары қаратып итергіш аяқтағы алдыңғы тепе-теңдікті ("қарлығаш") орындау, бұл ретте қолдар, дене және түкті аяғы түзу сызық құрауы тиіс; содан кейін оралуы тиіс;

3) сол сияқты, бірақ бір қадам итергіш аяқпен (тепе-теңдікті сәл бүгілген аяқпен орындау);

4) түкті тіреуден алға, қолға жоғары қарай итеріп, итеруші қадаммен құлап, қолдарын тірекке қойып (қолды, денені және түкті аяқты түзу сызық құруын қадағалау) және (қолды тірекке қою сәтінде, түкті аяқты еденнен жұлып алу);

5) Сол сияқты, бірақ белсенді махты аяқпен (итеруге болмайды) есебінен тіректен итеретін аяқты жұлып алып, қайтуға болады;

б) қолда бір махпен және екінші итерумен.

Ұсынымдар: қолдарына тіреуде имеуге болмайды.

Бұл қатені түзету үшін келесі жаттығуларды орындауға болады:

1) іште жатқан жағдайда, қолдар жоғары (тіректегі алақан), көмекшілер екі жағынан жамбас астындағы адамды көтереді, ол дененің тікелей қалпын сақтауға тырысады;

2) жатып, гимнастикалық қабырғада (2-ші рейка), аяқтары мен қолдарын қойып (қабырғаға жақын қолмен жақындау) қолдағы тіреуді орындау (дененің алдыңғы беті қабырғаға тию керек)

Аяқты итеру мен құлақтың күшін арттыру үшін келесі жаттығуды қолдануға болады: – тіреуден, мұрынды алға итеріп, қолдар жоғары, гимнастикалық қабырғаға бір қадам (екі) қашықтықта бетпен, итеруші адым арқылы құлап, қолдарын рейкаға (іштің биіктігінде) қойып, аяқтарын тіректен жұлып (аяқты операсыз күйде жалғап, дененің тура қалпын сақтап).

Ұсынымдар: түкті аяқтан сақтандыру және көмектесу. Бір қолмен қосу кезінде түкті аяқты кездестіріңіз (жіліншік үшін ұстау).

Қолда екі аяқты итеріп тұр.

Орындау техникасы: тіреуден тік сызықтан алға иықты беру, аяқпен шайқау. Аяқтары бүгілген стоканы орындау (арқасы мен жіліншік тігінен, қолдары дәл жоғары, аяқтары кеудеге бүгілген). Аяқты жоғары көтеріп, иықты бірнеше артқа алып, тіреудің қалпын қолға алу керек.

Оқыту реті:

1) қолда тіреуді бір махпен және екіншісімен қайталаңыз.;

2) тіреуден, иықты алға (қолға жылжу) беру, аяқпен итеріп, оларды тіректен аздап жұлып алу (денені тігінен қоюға тырысып);

3) сондай-ақ, бірақ бір мезгілде аяқты итеріп, аяқты (денені және қолды түзу сызық құрауы тиіс) көмегімен (қабырғада болады);

4) жоғары тіректен (маттар немесе мостик және т.б.);

5) Сол сияқты, бірақ аяқты тірекке (қабырғада болады);

б) екі аяқты көлденең бетке итеріп, қолдағы тіреу.

Ұсынымдар: аяқпен итеруді күшейту үшін 3-5 жаттығуды орындауға болады. Бір жағынан сақтандыру және аяққа көмектесу. Аяқты тірекке тек тіреуден кейін, қолдарында аяқты бүгіп жазу.

Төңкерістер - бұл дененің басын толық айналдыра отырып және қолмен тіреумен айналмалы қозғалысы.

Төңкеріс жағына ("Дөңгелек").

Орындау техникасы: қозғалыс бағыты бойынша алға қарай тұрып, қолдарымен алға қарай-сол жақтан жоғары қарай түсіп, қолдарымен кезек-кезек тіреп, оңға бұрылып, қолдарына тіреуге, аяқты жыртуға және қозғалысты жалғастыра отырып, дененің ауырлығын оң қолға беру; итеріп, аяқты тіреуге, қолдарын жаққа қарай тұру.

Қолдар мен аяқтарды бір сызыққа қою. Игергеннен кейін бір жаққа үйрету.

Оқыту реті:

1) қолмен бір және екінші аяқты итеріп ұстап тұру (түкті аяқтың жағынан көмектесу арқылы жұпта орындау);

2) сол, бірақ аяқты кеңейту (көмекші арқаға ауысады және атқарушыны жамбас астында ұстайды). Бұл жағдайда кезекпен ТҚК денесінің салмағын бір басқа қолға ауыстыру);

3) төңкерістің бірінші жартысын орындау (арқа жағынан тұрып және сол қолмен оң аяқты, ал оң – сол аяқты басып, маха басында оңға көмек көрсету). Қолдағы тіректі кең ажыратылған аяқпен бекіткеннен кейін, дене салмағын бір қолға, екінші қолға көтере отырып, төңкерістің екінші бөлігін оның көмегімен орындау керек.;

4) көлбеу жазықтыққа қарай бұрылу;

5) бүйірмен;

6) бір орыннан және аздаған екпеден қарқынды секіруден (вальсеттен) кейін де болады.

Ұсынымдар: сақтандыру және көмек итергіш аяғы жағынан (артқы жағынан), қолмен арқадан ұстап, айналуға жәрдемдесу (қолдар жақын, сол жақ бүйірімен төңкерілген кезде – жоғарыдан сол жақ).

Оқытудың алдында келесі дайындық жаттығуларын орындауды ұсыну өте маңызды:

1) аяқты тіреуден (ені бойынша), қолдар жаққа, баяу оңға және солға, қолдар жоғары (алға еңкеюде);

2) оң жақ, сол жақ – қолдар төменге жағына, сол жаққа – төменге, қолдар жағына - төменге, қолдар жағына (сондай-ақ оңға) жоғары және сол аяққа, оң жаққа - төменге, қолдар жағына (сондай-ақ оңға);

3) тіреуден бір, екінші алға – төмен қолдар жоғары, терең құлдырау (сол сияқты, бірақ басқа аяқпен).

Снарядтардағы жаттығулар.

Параллельді бөренелерге арналған жаттығулар.

Жырту-қарама-қарсы бағытта орындалатын бірнеше мах (дененің бірнеше тербелмелі қозғалысы).

Орындау техникасы: бөренелерде білекке тіреліп, қолға (иыққа) тіреліп және тіреліп уату орындалады. Алдымен білектерге тіреліп, содан кейін қолдарына тіреп, ақырында, тіреп теуіп те жұмуды үйретеді.

Тіректе сермеу

Орындау техникасы: тіреуден, қол бұлшық еттерінің және дененің алдыңғы бетінің кернеуінен, махты алға (аяқпен тартыңыз) орындау, сонымен қатар иықты сәл артқа бұрыңыз. Тік күйде дене тік, иық саусақтардың үстінде болады. Дененің артқы бетінің бұлшық етінің жұмысы есебінен, иық сәл алға берілетін (Махтың басында артқа арқа аяғы сәл алға жылжиды, ал Махтың соңында аяқтар денені басып озады).

Оқыту реті:

1) құлақтың орнын еденде алға және артқа имитациялау (жатып тіреу және аяқтың артынан орындықта жатып тіреу);

2) бір-біріне параллель орналасқан гимнастикалық орындықтарда тіреуде шайнау (Махтың соңғы нүктелері 2сек. бекіту, орындау техникасы: 3 сек.);

3) снарядтың ортасына дейін тіреліп, махпен Алға тіреп, артынан жатқан тіреуді орындау (табанның сыртқы жағынан жікке жылжу) және бекітілгеннен кейін және қателерді түзеткеннен кейін аяқтарды жалғау және пассивті махтарды артқа орындау;

4) сол сияқты, бірақ артқа қарай жатып тіреуді орындау (табанның ішкі жағы туралы сүйену) және бекітуден кейін пассивті махты Алға орындау;

5) алға және артқа махада және 2-3 осындай махтан кейін қалыптарды бекіте отырып, тіректе шаймалау;

6) дербес.

Ұсынымдар: бірден үлкен амплитудаларды талап етпейді. Біртіндеп махтардың амплитудасын иық деңгейіне дейін арттыру. Бүйірінен сақтану, білек артынан бір қолмен, екінші қолмен жамбас немесе арқаның астына, артқы жағында кеуденің астына ұстап тұру.

Секіріп түсу-снарядтан әртүрлі секіру.

Артқа махпен секіру

Орындау техникасы: тік артқа түктен өтіп, жамбас буындарына жан – жақты жанасу және аяқтарын артқа-жоғары және қырына жіберу. Махтың соңында артқа, аяқтың қозғалысын тежеп, денені бөрененің ортасынан алып, қолды алыс жерден жүрегіне тез қойып, сол арқылы секіріп, басқа қолды (аттас қыртысты) жаққа апарды.

Оқыту реті:

1) бөренелерге тіреліп жатып (табанның ішкі жағынан жермен алға жылжыңыз), екінші қолдың алдында қолмен әр түрлі аттас секіруді қою керек, оны итергеннен кейін тез қарай көтеру керек. Снарядқа бүйірімен қону (қолды жібермеу);

2) арқамен снарядтың соңына дейін тіреліп, 3-4 махпен және секіріп артқа жүру;

3) жүрекшенің ұшында (беті ішке қарай) тірелуден секіріп, денені секіру жағына қарай ығыстырып, қолды ұстай отырып;

4) аяқты артқа қарай сұйылту арқылы снарядтың ортасына тіреп қою;

5) бөренелердің ортасында артқа секіру.

Ұсынымдар: жерге қону орнының жанынан тұрып сақтандыру, бір қолмен арқаға, екіншісі кеудеге (иығына) ұстап тұру.

Алға бұрыш жасау.

Орындау техникасы: тіреуде, мах басында алға қарай сәл жылжып, тігінен өтіп, аяқпен алға-жоғары және секіріп жағына қарай қуатты қозғалысты жасау. Махтың аяқталуын күтпестен (табанның қозғалысын тежеп және жамбас алға қарай бағыттай отырып) және бір уақытта қолмен әр түрлі аттас қыртысты қыртыстан, ол арқылы қыртыс орындалады, ал басқа қолды жаққа бұраңыз.

Оқыту реті:

1) аяқты алға қарай өсіре отырып, тіреуде шаймалау;

2) оң жақ жамбаста, оң қолмен жақын жүрекшеден ұстап, ал сол қолды жаққа көтеру және солға секіру (қолды босатпау);

3) түстен сол жақ жамбас, екі жерден өтетін өтпелер (сол қолға сүйену бұрышпен секіру);

4) көмегімен алға қарай секіру;

5) Сол дербес.

Ұсынымдар: жерге қону орнынан оқушыдан бүйірінен және артынан тұрып, бір қолмен иығынан, екіншісінен кеуденің астына сақтандыру.

Көтерілу - жоғары жағдайға өту.

Білекке тіреуден алға көтерілу.

Орындау техникасы: білекке тіреліп, алға қуатты түктермен тігінен өтіп, жамбас буындарында сәл бүгіп, қолды күрт бүгіп, тірекке өту.

Оқыту реті:

1) тіреуден артынан орындыққа бойлық жатып, қолды бұғу және жазу (қолды бүгіп, жамбаспен алға белсенді қимыл жасау);

2) білектерде тіреп шайылу;

3) бұрап жатып артында еңкейіп, аяққа сүйеніп, аяқпен қолын иіп, орындай отырып, алға-жоғарыға өтіп басып жатқандағы қозғалыс;

4) білектерде таяқшамен алға қарай аяқты жікке көтеру; содан кейін де тірекке;

5) білекке тіреуден алға қарай көтерілу.

Ұсынымдар: бір бүйірден сақтану, бір қолмен арқадан екінші жамбас астына көмек көрсету.

Қолды алға қарай бүгу және жазу.

Орындау техникасы: махпен артқа және алға басумен бір уақытта иықты сәл алға қойып, қолды бүгу. Тігінен өту кезінде жамбас буындарында аздап бүгілу керек. Аяқты алға қарай қозғалтумен-қолды жоғары қаратыңыз.

Оқыту реті:

1) аяқтың жүрекшеден жоғары күйіне дейін тірелу;

2) қолды тіреп бүгу және жазу (екі рет орындауға болады);

3) тіреуде, аяқты артқа қарай созып, оларды табанның ішкі жақтарына жұмсақ түсіру, жүрекпен жатып тіреуді қабылдау, аяқты бүгіп, аяқтарын алға қарай жүргізіп, қолын тігінен бүгу (іс-қимыл 3-4 рет қайталаңыз);

4) қолды қолмен бүгу және бүгуді өздігінен және көмегімен орындау.

Ұсынымдар: бүйірден сақтандыру, бір қолмен жамбас астына, екіншісі артқы астына көмектесу.

Қолдарына тіреліп алға қарай көтерілу.

Орындау техникасы: жоғары құлақтан кейін, алға, аяқтар тігінен келе жатқанда, иық буындарында сәл құлап кету керек, бұл ретте кеуде және іш аяқтарын басып озады. Тігінен өту кезінде аяғы жоғары-алға қарай нан (лақтыру) қозғалысы жасалады. Махтың аяқталуын күтпестен жамбас буындарында тез жанасу (табанның қозғалысын тежеп, жамбасты алға қарай бағыттап, жүрекшеден иық басу, қолдарын жермен басу және тірекке өту).

Оқыту реті:

1) білектерге тіреліп алға көтеруді қайталаңыз. Қолды алға қарай бүгуді қайталау;

2) қолдарына (иығына) тіреліп, жамбас буындарына тез бүгілу (аяқтарын жүрекшеден сәл жоғары көтеру), аяқтарын ажыратып, кеудеге жұмсақ қою. Содан кейін тез жанасу (жамбас алға-жоғары қозғалысымен) бір мезгілде жүрекшеден иықпен жанасу және аяқтың кедіне өту;

3) сол сияқты қолдарына тіреліп шайқалған соң;

4) өз бетімен және көмегімен қолдарына тіреп алға қарай көтеру.

Ұсынымдар: бүйірден сақтандыру, бір қолмен жамбас астына, екіншісі артқы астына көмек көрсету.

Білекке тіреуден артқа қарай көтерілу.

Орындау техникасы: тік қалыптан өтіп, иық, дененің қатты майысуын күшейту. Көтеру табан тежеу кезінде қол бұлшық еттерінің және иық белдігінің белсенді күштерімен орындалады.

Оқыту реті:

1) білектерде және бөренелердің ішіне артқа қарай секіру;

2) жүрекшенің ұшында (беті ішке), жерге екі мата қою;

3) жүрекшенің ұшындағы білектерге тіреліп, майланудан, қайрау арқылы артқа көтерілу;

4) білектің ортасында бөренелердің түбінен артқа қарай көтерілу.

Ұсынымдар: бүйірінен, жамбас пен кеудеге сақтану.

Қолды артқа бүгу және жазу.

Орындау техникасы: құлақтандырудан қолды алға қарай бүгу, мах қолдарын иілген қолдарда орындау және махтың соңында қолды артқа бүгу.

Оқыту реті:

1) тіреуде шаймалау;

2) қолды алға қарай бүгуді және жазуды қайталау;

3) тіректегі уқалудан, аяқты алға қарай тарылтып, аяқты жұмсақ түсіру және табанның сыртқы жақтарымен жерге (артынан жүрекшеге жатып тіреуді қабылдау), аяқты бүгіп, аяқты артқа қарай орындау, соңында қолды бүгу;

4) қолды қолмен және өздігінен бүгу және жазу.

Ұсынымдар: бір жағынан сақтандыру. Құлақтың соңында алға және арқа мен жамбас бойынша махтың басы; Маханың соңында артқа, яғни кеуде мен жамбас астына қолдарды жазу кезінде.

Махпен өрлеу бұрын бұрап қолында.

Орындау техникасы: қолдарына тіреп жырту арқылы орындалады. Артқа, қауырсынға, дененің тігінен өту аяғын басып озады. Махтың тік жағында аяқты қатты нан қозғалысымен күшейтіледі (олар дененің қозғалысынан озады) иықпен жүрекшеден итеру және қолды жазу керек. Қолды толық түзету артқа-жоғарыға тоқтау қозғалысының тоқтауымен уақыт бойынша сәйкес келуі тиіс.

Оқыту реті;

1) білек түбінен артқа көтеруді қайталаңыз;

2) қолды артқа бүгуді және жазуды қайталаңыз;

3) қолдарға тіреліп жібіту сз иықты қолдарға тарту (лақтыру);

4) сол сияқты, бірақ көмегімен және өз бетімен артқа қарай көтерумен бірге.

Ұсынымдар: бүйірден, кеудеге және жамбас астына сақтандыру.
Қолдарына тіреп бүгіп көтеру.

Орындау техникасы: қолдарында құлақтандырудан қалақпен алға қарай тірекке жақын қалпын қабылдау, аяқты кеудеге жақындап (жүрегінен төмен түсірмеу), тоқтамай, аяқты және жамбасты жоғары-алға қарай бағыттап, бүгу. Жазу аяқтың тез және қысқа қозғалысымен орындалады, содан кейін аяқтың тоқтауы керек (Престің бұлшық еттерінің кернеуінің есебінен). Бұл денені және иықтарын аяқпен сатып алынған энергияны жеткізуге, бір мезгілде жүрекшеден иықпен итеруге, олардың реактивті күшін пайдалануға және қолдарын қысып, иықты жоғары-алға көтеруге, тіреуге шығуға мүмкіндік береді. Артқа көтеруді аяқтау.

Оқыту реті:

1) арқаға тіреліп жатқаннан матаға бүгіліп, денені жауырынның тірегіне жақын етіп жазу және қайту;

2) түстен гимнастикалық матада артқа бұрылып күрек таған (тіректе қолдар) және қайту;

3) тіректен арқаға бүгіліп, 90-100° бұрышына қарай отырып, отырып, тірекке отыру және т.б. өту;

4) түстен матада артқа бұрылып, жауырынның тіреуі (тірегі қолдар), жұмсақ бүктелу және аяқтардың алға қысқа мерзімді жігерлі қозғалысы - жоғары бір мезгілде қолмен итеріп, 90-100° бұрышына бүгілу және отырып, тірекке өту;

5) қолдарына тіреп, күрекшелерге жақын орналасқанға дейін алға қарай майлану;

6) сол сияқты, бірақ жауырынның тіректерінен бүгу (жүрекшеден төмен жамбас төмен түсірмеу) 1-2 секунд, түзетіп, жоғары Мах артқа бекіту;

7) аяқты тізеге бүгіп қолдарына тіреп бүгіп көтеру;

8) сол сияқты, бірақ көмегімен және өз бетінше.

Ұсынымдар: бүйірінен сақтандыру, көтеру кезінде жамбас пен арқаға көмектесу. Содан кейін, артқа, кеудеге және жамбас астына көмектесу.

Аяқты иыққа тіреу.

Орындалу техникасы: қолдың көмегімен ұстап, еңкейіп (арқаны дөңгелетіп) және қолын бүгіп, күшпен көтеру. Аяқты жүрекшемен тартып, денені тік қалыпқа қойып, одан кейін жамбас-сан буындарында бүгіп, аяқты иыққа тіреуге қосу.

Оқыту реті:

1) еденде (матада) басына тағанды қайталаңыз. Күшпен бүгілуі мүмкін;

2) аяғы түстен бастап баяу алға жылжу аяқтың жиегіне (бірінші жартысына назар аударыңыз: иық тіреуі және аяқтың тартылуы);

3) аяқ түстен (параллель қойылған төңкерілген орындықтарда) күшпен иық тіреуі көмегімен және баяу қайта оралу;

4) сол сияқты, бірақ параллельді қырлы бөренелерде.

Ұсынымдар: тіреудің жағдайында имеуге болмайды. Сақтандыру бір қолмен арқаға, екіншісі кеудеге психологиялық кедергіні (сенімсіздік, қорқыныш сезімін) жою мақсатында бір қолмен ұстап тұруға болады.

Иыққа тірелген бұрышпен тіреу.

Орындау техникасы: аяқтың түстері сияқты орындалады, тек осы жағдайда қолдың бұлшық еттерін, иық белдігін және арқасын едәуір көп кернеуді талап етеді. Жаттығу жамбас пен арқаны жоғары көтеруден және иықты алға (қолдың қолдарына қатысты) беруден басталады. Дененің тік жағдайына жақындауына қарай қолдар бүгіледі, шынтактар ажыратылады, иықтары жерге қойылады. Сонымен қатар, аяқтың түстері сияқты тіреуді орындау аяқталады.

Оқыту реті:

1) баяу құмыраны қайталаңыз;

2) тіреуден тұрып бүгіліп (ат пен ешкіде, жүрекпен орнатылған) иықты жерге қойып, аяқты итеріп, иықтағы тірекке шығу;

3) тіреуден күшпен иықта тіреуіш;

4) сол сияқты, бірақ тірек бұрышпен көмегімен және өздігінен.

Ұсынымдар: бүйірінен сақтану, кеудеге және арқаға жүрекшеден көмектесу.

Иыққа тіреуіш.

Орындау техникасы: аяқтың жоғарғы тігіне жақындауына қарай қолды бірқалыпты (кернеулі) бүгіп, шынтак жаққа ажыратылады, иық жерге қойылады және иыққа тіреуіш бекітіледі.

1) оқытудың бірізділігі;

2) иықта құмыралар мен тіреуді қайталаңыз;

3) тіреуді тіреуден және тіреуден бұрышпен иықта қайталаңыз;

4) тіректе (шағын махтар) майланудан, иықта аяқты бүгіп, кейіннен денені иықта тірекке түзетіп, көмегімен және өз бетімен;

5) иық тіреуі көмегімен.

Ұсынымдар: жамбас буындарында, иықта тік денемен тіреуді орындау. Бір қолмен арқаға тұрып, екіншісі кеуденің астында жүрекше.

Алға құмыралар.

Орындау техникасы: аяқты түстен жамбасқа қарай қолмен алға қарай ұстап алу керек, содан кейін бүгіп (арқаны дөңгелектеу) және

жамбас, шынтакты көтеру, иықты қолдарына жақын қою керек, басын алға қарай еңкейтіп, қолды босатпай-ақ, құмыраны бастау керек. Аяқты жалғап, денені тіреуіш қалыпта теңестіріп, иығында бүгіліп, тез қолмен алға басып, содан кейін аяқты алға белсенді қозғалысымен аяқтың аяғын жұлқына аяқтауды аяқтау. Құмыралар кезінде жамбас жүрегінен төмен түспеуі тиіс.

Оқыту реті:

1) арқаға жатып бүгіліп, қолдарын иыққа қойып, қолдарын иыққа бағыттап, алға қарай тіреп, аяқты отырып, айқас;

2) аяқты бүгіп тұрып, қолды баяу бүгіп, жауырынға түсіп, аяқты қосып, тіреп отырып, алға жылжу;

3) қатар қойылған гимнастикалық орындықтарда орындау (жоғарыдан мат қою). Жамбас орындық деңгейінен төмен түспейтінін қадағалау;

4) аяқ түсінен алға жылжу гимнастикалық орындықтардағы аяқ киім;

5) брустарда көмегімен және өз бетінше.

Ұсынымдар: бір жаққа тұрып, жүрекшенің астында және арқасына көмектесу.

Бөренелерге арналған жаттығулар.

Размахивания изгибами.

Орындау техникасы: ілулі тік аяқты алға көтеріп, иықты алға басып, оларды жеңіл лақтырып, артқа бұрып ұстап тұру. Оны бірнеше рет қатарынан жасап, қозғалыс амплитудасын біртіндеп арттырып, саусақтарды алға тартып алыңыз.

Оқыту реті:

1) вистен серуендеп, б. қ. қайтуға; содан кейін бұрышынан (аяқтары төменгі-книзу);

2) жамбас-сан буындарындағы баяу бұгу және жазу, бірте-бірте қозғалыс жылдамдығы мен амплитудаларын ұлғайту;

3) иілу арқылы (2-3 рет) иілу және иілу арқылы иілу жолымен иілу жүргізуге алға қарай жылжу;

4) қолды алға қарай ұстаумен июмен (кең және тар құйрық).

Ұсынымдар: бүгуді орындағанда тікелей қарау, аяқтарын бүгуге болмайды. Бір қолмен шелек (алдыңғы), екінші жағынан ұстап тұру керек.

Бір серпінмен екіншіге сырғу арқылы серпіліс жасау.

Орындау техникасы: вистен иілген қолдарында тұрып, иілген аяғы перекладинамен, артқа бұрылған. Бір күшті махпен (жоғарғы және белтемірге) және екіншісін итеріп, бүгіп, аяқты жалғап, басын бұрып, иық артқа қарай бұрылып, аяқтардың белтемірге жылжуын

болдырмау үшін дененің артқы бетінің бұлшық еттері жұмысқа қосылады. Түзеліңіз және тірек жағдайын қабылдаңыз.

Оқыту реті:

1) бүгілген қолдар қалпындағы вис;
2) тіректен иіліп, ішпен белге жатып жатуға. Қолдарын бүгіп, түзетіп тіреуге өту (бас және иық қозғалысы артқа жігерлі жасау);

3) есіктен тұрып, қолды бүгіп, бір уақытта аяғын артқа бұрыңыз. Содан кейін бір махпен және екіншісін итеріп аяқтарды жоғарғы жүрегіне қою (яғни вис қалпын жоғарғы жүрекше туралы табанмен бүгілген қолдарында бүгіп қабылдау); содан кейін жоғарғы жүрекше туралы аяқты итеріп, айналаны ұстаудың көмегімен тіреп орындау;

4) сол сияқты, бірақ жоғарғы жүрекшені тек қана түкті аяқпен қоюға және итеруге;

5) бір махпен төңкеріп, екіншісін итеріп, көмегімен және өз бетімен көтеру.

Ұсынымдар: жүрекше арасындағы түкті аяғынан сақтану және жамбас астына итеріп, екіншісін білезіктен ұстап тұру. Төңкеріс кезінде кеудеге және санға қолдау көрсету.

Жоғарғы жүрекшеге (ж/ж) екі түртіп көтеру.

Орындау техникасы: иық буындарында толық салбырап, артқа қарай - төмен қарай созылып, аяқтарын жан-жақты бұғу. Содан кейін жамбас-сан буындарында тез жанасу және бір уақытта жүрекшеге тура қолмен басу, жамбасты к/т-ге жақындату және аяқты итеріп, тірекке шығу. Иық көтеруді орындау кезінде доға бойынша өту керек.

Оқыту реті:

1) вистен гимнастикалық қабырғаға (1-ші рейкадағы аяқтар, иық деңгейіндегі қолдар), аяқты бүгіп және тік қолмен рейкаға басу арқылы вис арқылы тұрып висқа тұру (рейкадағы аяқтар, қолдар тік, тіреуіш қалпында) және кідірмей тұрып, еденге виске секіріп, жүзуге;

2) тіреуден тұрып бөренеге тіреп секіру;

3) вистан тұрып, н/ж-ға тіреп секіру (қолдар тікелей);

4) вистан (аяқтар отырғышта жүрекше астында) екі түртіп көтеру (тура қолмен орындау, иық доғамен өту керек);

5) вистан отырып, өз бетімен екі түрту арқылы тірегіне көтерілу.

Ұсынымдар: бір қолмен арқаға, екіншісі жамбас астына тұрып (жүрекше арасында) сақтандыру.

Төмендеу - олардың тіреуі аяғын көтеру.

Орындау техникасы: аяқты тіреуден оң жақ (төмен белбеу) иілу, денені артқа айналдыра отырып, содан кейін жамбас-сан буындарында белсенді бүгіп, арқасын дөңгелектей отырып, сол аяғымен сырғытып, оң жақ кеудеге мүмкіндігінше жақындай отырып,

артқа түсу. Вертикаль өтіп, жамбас буындарында сәл бүгіліп, аяқтарын алға және жоғары қарай бағыттай отырып, аяқты тік қолмен жүрегіне басу. Құлақтың соңында артқа жамбас буындарында толық жазуға ұмтылу керек. Содан кейін, аяқтың қозғалысын тежеп, қолдың саусақтарын тіреп, жамбас буындарында сәл бүгіп, кең ажыратылған аяқтары бар тірекке шығу.

Оқыту реті:

1) вис аяқты оңға бүгіп (сол аяқты жіліншік деңгейінде қысып, ал оң жақ кеудеге мүмкіндігінше жақын түсірілуін қадағалау; басын сәл алға еңкейту). Мұғалім оқушыға ескертеді, ол осы жағдайды сақтауы тиіс;

2) алдында айтылған ережелер бойынша түзелуге дейін ережелерді сақтап, аяқты екі жаққа қойып, бүгілу керек;

3) аяқты бүгіп, оң аяқты "тербелме" жасау керек. Ол үшін оқытушы оқушыны тігінен алға бұрады, тіректі жояды және оқушы мах артқа қарай орындайды және соңында белсенді жазу жасайды және тез қимылдарды алға қарай бүгеді; содан кейін өз бетінше қимылдарды қайталайды және мах амплитудасын ұлғайтуға тырысады;

4) сол сияқты, бірақ оқытушының көмегімен 3 - 4 мах орындап, тірекке шығу (яғни бір);

5) аяқты тіреуден оң құлау, виске, көмегімен бүгіп (баяу), "тербелме" орындау және бір-бірінің көмегімен көтеру;

6) құлдырау-көмегімен (бірге) және өздігінен көтерілу.

Ұсынымдар: артынан тұрып - сол жақта сақтандыру. Оң қолмен арқаға, аяққа солға. Бір көтеруді аяқтау сәтінде (алға құлауды болдырмау үшін) сол қолды кеуденің астына жылжытыңыз.

Перекладинадағы жаттығулар.

Тіреуден махпен доғамен жырту.

Орындау техникасы: тіреліп, дененің айналмалы қозғалысы артқа жамбас буындарында сәл бүгіліп, басын кеудеге түсіреді. Денені мойнынан төмен қарай ұстап, одан кейін жамбас-сан және иық буындарында (қолды басқа бұрып, яғни жоғарыға) жан-жақты бұғу, аяқтың жоғары және дененің алға және жоғарыға қарай шашырау. Алға мах жоғарғы нүктесінде қозғалысты аяқтау.

Оқыту реті:

1) иық және жамбас буындарында бүгіліп, алдыңғы (төмен белтемірде), аяқтары мен денесін алға және жоғары қарай жіберу (Орындаушының оң және сол жағында тұрып, артқы және жамбас астына екі рет көмек көрсету);

2) дененің тікелей қалпын сақтай отырып, артқа иықпен "құлау" және белдемшеде жамбасты ұстап тұруға тырысу (қолды бүгуге болмайды);

3) алдыңғы жағына бүгілген виске тіреліп, содан кейін (бас төменде болғанда) № I жаттығуды орындау (сондай-ақ);

4) сол сияқты, бірақ аяққа қандай да бір затты алу (оқушылардың біреуін гимнастикалық таяқшаны бағдар ретінде ұстауды сұраңыз);

5) махты доғамен көмегімен және өз бетімен төмен белдемде орындау;

б) жоғары белдемде бірдей.

Ұсынымдар: төмен шымылдықта мах доғамен мат төбесіне орындау (кемінде 4) жоғары белдікте бүйірден, жамбас пен арқадан, ал артқы жағында – кеудеге және жамбас (артқы) астына сақтану керек.

Айналым – снаряд осінің айналасындағы дененің айналмалы қозғалысы.

Кері артқа тіреуде.

Орындау техникасы: дененің көлденең күйіне дейін игеннен кейін орындалады. Денені иық беліне жақындағанда, басы кеудеге сәл көлінеді, қолдар жамбас беліне қарай қысады, аяқтары Алға, жамбас буындарына сәл бүгіледі. Бұл жағдайда жаттығудың бірінші бөлігі орындалады. Оның екінші бөлігі бастың және иықтың белсенді қозғалысымен, қолдың бұрылуымен және жамбас буындарында тірелгенге дейін бүгумен аяқталады.

Оқыту реті:

1) тез қарқынмен тұрақтап төңкерумен көтеру;

2) тіреуден шаюды және тік денемен (тіпті сәл бүгілген);

3) тіреліп тұрып, иық пен басын төмен түсіріп, бүгіп, содан кейін, мойын мен арқаның бұлшық етін белсенді жұмысқа қоса, қолдарын перекладинаға бұрып, тез тарқатып және қайта оралу;

4) өз бетімен және көмегімен артқа айналдыру;

5) Сол сияқты жоғары белдемде (сақтандыру үшін гимнастикалық ат қолданылады, (ол белдемнің астына бүйір орнатылады).

Ұсынымдар: қағып жіберу кезінде бір қолмен иық астына, ал екіншісі жамбас астына тұрып, артына көмектесу. Айналымдағы сәтте қолмен айналуға көмектесу. Айналымның соңында бір қолмен білім алушыны кеудеге ұстап, ал екіншісін аяқты қозғалыстан ұстап тұру керек.

Оң аяқты тіреуде алға айналу.

Орындау техникасы: оны төменнен жеткілікті түрде орындайды. Айналымның басында жамбас пен оң аяқты алға көтеру, иықпен жоғары-алға созу, сол аяқтың алдыңғы беті перекладин туралы озу, инерцияның үлкен сәтін жасау және айналу бастау. Тік орналасудан кейін басы төменге қарай аяқты көтеріп, жамбасты белге жақындату керек және осылайша айналу жылдамдығын арттыру керек. Айналымның аяқталуында аяқтың тепе-теңдігін ұстап тұру үшін аяқты барынша алып тастау және оң жақтағы аяқты тіреудің қалпын қабылдау керек.

Оқыту реті:

1) гимнастикалық орындықтан алға қадам, гимнастикалық таяқпен;

2) висте аяқ бастың алға еңкейуімен аяқтың тез қосылуы;

3) аяқты тіреуден оң оқушы иықты жоғары-алға беріп, кең қадам жасайды және сол санның алдыңғы бетіне керме тіреледі;

4) оқытушы алдыңғы жағында тұрады және айналу орындаушы бір қолмен, екіншісі иығынан ұстап қалады және қайтарады;

5) жаттығудың екінші бөлігін орындау. Висте аяқты екі жаққа тез байланыс аяқтың тырысуы таз тығыз жылдамдату және мұның тікелей қолмен ұстап белтемірге және оқытушының көмегімен көтерілу екпін (көмектесетін бір қолмен астынан арқасына, екіншісі аяқ, перекладин астынан). Тірекке шыққан кезде орындаушы жамбас буындарында бүгілмеуі тиіс. Оның денесі сәл қисық күйде аяқпен жүруі керек;

б) төмен төсекте өз бетінше және көмегімен алға айналу;

7) сол сияқты, бірақ жоғары белдеуде (атқа тұрып сақтандыру).

Ұсынымдар: егер айналым оң аяқпен орындалса, онда сол жағынан, перекладинадан кейін, оң қолмен оң жақ жамбас астында ұстап тұру, сол жақ - сол қолдың перекладинадан кері ұстау. Айналымның екінші бөлігінде кеудеге және арқаға қолдау көрсету.

Махпен алға секіру.

Орындау техникасы: тігінен өткеннен кейін алға түкте жамбас буындарында нан тәрізді қозғалыспен бүгілу керек, олардың қозғалыс санының көп сәтін және махтың соңында, аяқтарға және перекладина туралы қолдарына сүйеніп (оларды басын артқа бұрып, яғни жоғары көтеру), денені көтеру мүмкін жоғары, жылжу және кермені босатып, ұшуда дененің қисық қалпын ұстап тұру керек.

Оқыту реті:

1) арқасымен гимнастикалық қабырғаға бүгіліп, аяқтарын одан адымдап бүгіп, ию, қолмен итеріп, қолдың тірегіне жоғары өту;

2) гимнастикалық қабырғадағы вистен, жамбас-сан буындарында бүгіп, алға қарай секіру;

3) белдемде сол сияқты (қолмен арқа астына ұстап тұру);

4) секіру арқылы көмегімен алға секіру;

5) көмегімен және өз бетімен шағын жырту арқылы Алға секіру.

Ұсынымдар: кону орнына бір-біріне екі мат қою. Бір қолмен кеудеге, екіншісі арқаға тұрып сақтандыру. Бөртпені алға тартыңыз, себебі басымен гриф туралы соққы болуы мүмкін.

Бүктеліп өрлеу.

Орындау техникасы: тік орналасудан өтіп, жамбас-сан буындарында жан-жақты жанасу және бір уақытта қолды басқа бұру (махпен алға, бірақ айтарлықтай бұрын). Жамбас буындарында тез бүгіліп, жіліншік ортасының деңгейінде тік аяқтарын көтерместен (барлық осы іс-әрекеттер мах артқа бүгіліп бастамас бұрын аяқталуы тиіс). Құлақтың басы артқа иық буындарында бүгуді жалғастыру және аяқтарын грифке бұрмай-ақ жамбас буындарында жаза бастау. Осы іс-әрекеттердің нәтижесінде жамбас перекладинаның грифіне жақындап, осының айналасындағы барлық дененің бұрыштық жылдамдығы артады - гимнастшы тіреуіш күйге шығады.

Оқыту реті:

1) арқаға жатып, таяқ алға-жоғарғы. Гимнастикалық таяққа тік аяқты көтеру (табан түртіп), аяқтың алдыңғы бетіне таяқпен сырғып, алға қарай жатып (қолды бүгуге болмайды);

2) иілу имитациясы. Вистен гимнастикалық қабырғада тұрып (бірінші рейкадағы аяқтар, жамбас биіктігіндегі қолдар) қол мен аяқтарды майыстырмай-ақ жамбас буындарында бұгу және жылдам жазу;

3) төмен перекладинада аяқтың бұрышында (оқытушы алдыңғы жағында тұрып, атқарушыны сирақ буындарының астына ұстайды) бірнеше махты алға және артқа орындау арқылы. На махе бұрын, басып тікелей қолмен арналған тиді және сүйене отырып, аяқпен туралы қолына серіктес шығуға күш;

4) иістен бүгілген (аяқтары жіліншік ортасының деңгейінде белдемге қысылған), иістің қалпын бүгіп, иірімге оралып, иірімге оралады);

5) аяқты бүгіп (тізені кеудеге қарай) висты бүгіп тұрып, махтың соңында алға аяқтарын түзеп тұрып. Оларды тірекке салмай, аяқты кеудеге бүгіп, қайта оралу);

6) сол сияқты, бірақ махтың соңында алға екі қадамды орындау және қисық қалпын белгілеу (басын артқа қисық емес);

7) сол сияқты, бірақ екі қадамнан кейін аяқтарды белге (табан деңгейінде) тез көтеру және тік аяқтарды еденге жұмсақ түсіру (қолды бүгуге болмайды);

8) екі қадамнан кейін;

9) тіреуден виске құлап, артқа қарай бүгіліп, қолдарымен белге қойып, бүгіп (бүйірге, аяқтың және арқаның астына тұрып көмек көрсету);

10) вис орындаушы гимнастшының алдынан және бүйірінен тұрып, екі қолдарымен арқа сүйектері аймағында тұрып, оқушының тепе – теңдік қалпынан артқа қарай (бұл жағдайда гимнастшы табанын матқа гриф проекциясының сызығына бағыттай отырып бүгіледі) тұру. Содан кейін тіректі жою, осылайша гимнастға тігінен еркін қозғалуға мүмкіндік береді. Вертикаль өтіп, гимнастшы жамбас буындарында бірден таралып, қолды басқа бұруы керек (тура қарау). Қозғалыс ырғағын есептеу арқылы көрсету ("және" – "рет");

11) сол сияқты, бірақ жазып алғаннан кейін, кідірмей, аяқтарын белдемге көтеру ("және" – "рет" – "екі");

12) сол сияқты, бірақ ("және" – "рет" – "екі" – "үш") көмегімен жазып көтеруді орындау;

13) гимнастикалық көпірден (белден 1м. қашықтықта) вис бұрышымен секіруден кейін;

14) асүйде шағын жыртылудан көмегімен және өздігінен көтеруді орындау.

Ұсынымдар: 5 - 8 жаттығуларын келесі жаттығулармен ауыстыруға болады:

- вис бұрышынан (мат туралы табанмен сүйеніп) аяқты бүгіп, бүгіп, осы қозғалыспен барлық денені алға итеріп, қолыңызды басыңа бұрып (басын артқа бұрамаңыз) және қайта оралу;

- сол сияқты, бірақ бүгілгеннен кейін тік аяқты белдемге (табан деңгейінде) жылдам көтеру және тік аяқты еденге жұмсақ түсіру мүмкін;

- сол сияқты, бірақ қолмен көтеруді орындау.

Тірек секіру.

Тірек секірудің бастапқы оқытуының алдында алдын ала дайындық болуы тиіс, ол кезде тірек секіруді табысты игеру үшін қажетті физикалық қасиеттері дамиды және жеке дағдылар қалыптасады.

Тірек секірулерді меңгеру кезінде алдымен оқыту ұсынылады:

1) тұрақты жерге қону;

2) содан кейін жүгіру техникасы;

3) көпірге секіру және итеру;

4) қолмен итеруге дейін ұшу техникасы;

5) қолмен итеру.

Қону.

Орындау техникасы: қону секіруді аяқтайды және оның сапасын анықтайды. Аяқты жеңіл бұғу есебінен сыртқы күштердің әрекетін амортизациялап, барлық аяқты тез арада төмен түсіру керек. Бұл жағдайда өкшелер бірге болуы тиіс, шұлықтар мен тізелер жыртылуы тиіс, қолдар жаққа – алға – жоғарғы, денені сәл алға, басы тура қисайтылуы тиіс.

Оқыту реті;

1) жерге қонудың дұрыс жағдайын қабылдау және оны оқытушы кателерді түзеткенше бекіту;

2) аяқты тіреуден, қолдар жоғары, жерге қону қалпындағы барлық табанға тез түсіп кетуі;

3) жергілікті жерде қол көтерумен жоғары секіру және қону жағдайын қабылдау;

4) сол сияқты 90°-ға (оңға, солға) және 180°-ге (шеңбер);

5) гимнастикалық орындықтан әр түрлі аяқпен секіру (аяқкиім) қону қалпына.

Екпін.

Орындау техникасы: жүгіру біркелкі жылдамдатылған болуы керек, оның жылдамдығы бірте-бірте өседі және бір аяқты алдын ала итерудің алдында ең үлкен шамаға жетеді.

Оқыту реті:

1) аяқты тіреуде алға қарай сәл көлбеу және жүгіру сияқты қолмен қимылдау;

2) оң аяқпен алға жылжуда аяқтарын ауыстырумен секіру, қолдар еркін түсірілді;

3) гимнастикалық қабырғаға тіреліп тұрып, аяқтарын ауыстырумен рейкадағы (жоғарылатылған) аяқтың оң аяғы;

4) сол сияқты, тіреусіз қолмен (қолдар жүгіру кезінде жұмыс істейді);

5) жылдамдатып жүгіру (ыңғайлы ұзындық қадамдары);

6) түзу белгілер бойынша жүгіру. Бір-бірінен 100-120см. қашықтықтағы белгілер (бормен салынған сызықтар немесе шеңберлер).

7) жүгіру қашықтығы мен жылдамдығын өзгерте отырып, заттар (доптар, гимнастикалық таяқтар) арқылы жүгіру.

Көпірге секіру және итеру.

Орындау техникасы: көпірге секіру күшті (итергіш) аяқтан орындалады. Денені көтерер алдында алға (5-25°) еңкейтіледі, қолдар

барынша артқа бұрылады, ал иілген түкті аяқтар – барынша алға. Ұшуда, итергіш аяғы махқа тартылады. Көпірге секіру орнына жақындауына қарай аяқтар жалғанып, дененің қозғалысын озып және сол арқылы көпірге секіріп өтуді қамтамасыз ете отырып, тікелей алға қарай шығарылады. Отыру кезінде итеру дененің тіреуіш алаңының үстінен тік орналасудан бұрын басталады. Көпірге дерлік тік аяққа секіру керек, денені сәл алға еңкейтеді, қолдар секіру кезінде тігінен бірнеше алда болады (көпіршіктен секіру кезінде оларды белсенді жоғары көтерілу үшін). Итеру орнына табан табанның алдыңғы бөлігіне, табанның еніне бір-біріне параллель, көпірдің алыс шетінен 12–15 см. қойылады. Итеру аяқты белсенді жазу (оларды көпіршіктен жұлып алған сәтке дейін) және кейіннен оларды күрт тежеумен және иықпен бір мезгілде жоғары жұлумен қолмен күшпен көтерумен жүзеге асырылады.

Оқыту реті:

1) секірулер екі дамытумен байланысты алға қолды жоғары алақандарын алға, оң қол жоғарыда. Тез, жылдам және тек аяқ киімде. Гимнастикалық көпірде соңғы екі секіру;

2) сол сияқты, алға қолмен айналмалы;

3) сол сияқты, қолды алға – жоғарыға қарай көтере отырып (қолдың қону сәті төменде болуы тиіс);

4) екі қолға секіру, төменгі қолдар, екі қолға секіру (алға жылжумен орындау, көпіршедегі соңғы екі секіру);

5) үш қадамдан бір және екінші секіріске итеріп биіктікке секіру;

6) бір және екінші махпен (сәл бүгілген) екі қолға (төменде) секіріп, қолдарын көтере отырып итеру. Итеру орнына қону (бірнеше рет алға жылжумен орындау, соңғы секіруді көпірге орындау);

7) итергіш қадамымен (бормен – итергіш аяқты және квадратты қою үшін – екі итеріп, жерге қону үшін шеңберлер салу. Соңғы қадам көпірге орындалады.

8) үш қадамнан көпірге секіру және қол көтере отырып итеру (итеру орнына қону).

9) сол сияқты, бірақ екпіннің 3 қадамынан бастап (секіру тоқтау керек, ол үшін секіру кезінде аяқты сәл алға қарай бағыттау керек).

Қолмен түрту.

Орындау техникасы: қолдар снарядқа дененің алдында снарядтың жазықтығына тұйық бұрышпен қойылады. Осының арқасында итеруден кейін ұшу биіктігін арттыру үшін жақсы жағдайлар жасалады. Қолдың саусақтары сол жерге параллель қойылады. Иық және шынтақ буындарында қолды жазу және алақан-білезік буындарында бұгу есебінен дененің (өзінен) қозғалуына итермелейді.

Ол жігерлі, қысқа болуы керек және иық тіректің ауданын кесіп өтіп, қолдар оны бір мезгілде қалдыратын сәтке дейін аяқталуы керек.

Оқыту реті:

- 1) кеуде добын итеру (әріптеспен орындау);
- 2) тіректе жатып, қолын кезекпен ауыстыра отырып, солға, оңға, алға, артқа жылжу;
- 3) жатып сәл бүгілу (бұрылу), содан кейін иық буындарының өткір қозғалысымен иық буындарына "бұрылу" және т.б;
- 4) қабырғаға бір адым қашықтықта тұрып, қабырғаға тікелей дененің құлауы, қолды қабырғаға қою кезінде иықта "салбырап қалу" есебінен құлауды амортизациялау, содан кейін иықпен, алақанмен тез қозғалу (бұрылу) және итергішін саусақтардың ұшымен аяқтау;
- 5) сол сияқты, бірақ қабырғадан шағын биіктіктен итеруді орындау;
- 6) аралық мақталы екі қолмен итеру (дене бүгілген) тірелуде. Денені түзету және арқаны көтеру есебінен итермелеу;
- 7) тіреуден жатып, гимнастикалық таяқша алдында қолдар, итеріп қолмен тіреуге өту, таяққа жатып және қайтып оралу;
- 8) тіреуде қолмен және аяқпен бір мезгілде түрткі
- 9) атқа тіреліп, тез итеру.

Қолды сермеп, тізерлеп, тірекке отыру.

Орындау техникасы: тізеге секіріп, өкшеге, қолды артқа түсіру, денені алға қарай сәл көлбеу. Қолдарыңызбен алға қарай-жоғарыға, снарядтан таралып, табаны өкшеден көтеріп, иілген денемен секіріп шығыңыз.

Оқыту реті:

- 1) түстен өкшеде, қолдар артқа, қолмен көтерумен бір мезгілде тізеге жоғары тұру;
- 2) сол сияқтылар, қолдар жоғары және тірекке;
- 3) тіреуден жатып, аяқты итеріп, тізеден тұрып (тізені қолмен бір сызыққа қою) және қолдарын жұлып және аяқты итеріп тірекке тұру;
- 4) сол сияқты гимнастикалық орындықта, матамен жабылған;
- 5) ат алдында мінбеде тұрып, ені бойынша екі-үш рет бір орында секіру және тізеде тұрып секіру. Қолдар мен аяқты итеріп;
- 6) шағын екпеден (2 - 3 қадам) көмегімен және өз бетінше.

Ұсынымдар: қону орнына екі матты (біреу басқа) қою. Алдыңғы және бірнеше бүйірден сақтану керек, тізеге тіреп келе жатқанда бір қолмен иықтың астына, екіншісін іштің астына, секіріп бір қолмен білек артынан, екіншісін арқаның астына ұстап, қолмен көтере отырып, ұстап тұру керек.

Тірекке отырып, секіру.

Орындау техникасы: шағын екпіннен кейін және көпірден итеріп, қолды алға созып, иықты алға басып, оларды ешкіге қою. Арқаны көтеріп, жамбас және тізе буындарында аяқтарын бүгу. Бастысы, оқушылар сәл ережеде бұрап отырып. Денені бүгу кезінде, аяқтары ешкіге қойылса, тік қолдар жоғарыға көтеріліп, иық деңгейіне жетуі керек. Бұл қозғалысты жалғастыра отырып, оқушы түзетіліп, аяқпен итеріледі.

Оқыту реті:

- 1) тіреуден еденде жатып, аяқты итеріп, тіреп, жоғарыға секіру;
- 2) тіреуден орындықта бойлық жатып, матамен жабылған, аяқты итеріп тіреп тұрып, секіру;
- 3) кішкене жүгірістен кейін, өз бетімен тіреуге отыру;
- 4) арқасын жоғары көтеріп, арқасын тіреп тұрып, арқасын көтеріп, арқасын тіреп тұрып, көмегімен секіру;
- 5) аздаған жүгіруден секіріп, секіріп, көмегімен және өз бетінше жүгіріп шығады.

Ұсынымдар: сақтандыру және көмек снарядтың жанында тұрып және алдында тұрып, тірекке келу кезінде бір қолмен иық астына, екіншісін іш астына, арқаға және қолға қону кезінде көмектесу.

Аяқтарды ашып ешкінің енінен секіру.

Орындау техникасы: аяқты көпірге итергеннен кейін тірекке қолмен созылу керек, оған қол қою керек, жамбас буындарына бүгілу және аяқтарын жылжыту керек, итеріп, жерге қондыру керек.

Оқыту реті:

- 1) тіреуден жатып, аяқты итеріп тұрып, аяқты бүгіп тұрып (аяқты қолмен бір сызыққа қою), кейіннен тірекке жылдам қою, қолдар жоғары;
- 2) тіреуден бір уақытта қол мен аяқты итеріп отырып, жартылай отырып, аяқты ұстап тұрыңыз;
- 3) аяқты итеріп тұрып, аяқты бүгіп тұрып, түзеп, жоғарыға секіру және жерге түсу;
- 4) сол сияқты гимнастикалық орындықта, матамен жабылған;
- 5) снарядтың алдында тұрып тұрып, жамбас-сан буындарында бүгіп, қимылдап, аяқты араластыру;
- 6) шағын жүгіруден бастап, сақтандырумен еніне ешкі арқылы аяқты секіру.

Ұсынымдар: 4 және 5 жаттығуларды орындау кезінде алдыңғы жағынан иық астына бір қолмен, екінші жағынан білезікке тұрып, сақтандыру және көмектесу. Кеудеге қону кезінде және шынтақтан жоғары.

Аяқты ешкі арқылы енге бүгіп секіру.

Орындау техникасы: қолды тірекке қойғаннан кейін жамбасты көтеру, аяқтарын жамбас және тізе буындарына бұгу. Аяқты тігінен өткізгенге дейін қолмен итеріп, оларды жоғары көтеріп, бұрып, жерге қондыру.

Оқыту реті:

1) тіректен еденде аяқты итеріп жатып, тіреп тұрып, қайтадан тіреп жатып;

2) тіреуден бір уақытта қол мен аяқты итеріп, алға және қайтадан жатып;

3) отырып, алға, қолдар алға қарай аяққа және қолдан аяққа секіру (алға жылжу арқылы орындау, тікелей қолмен өзіңнен итермелеу);

4) 2–3 қадамнан бастап қолдарына тіреліп, қолдарын алға жартылай отырып секіру;

5) сол сияқты, бірақ секіру қосу, сырғып, қолдар жоғары;

6) тіреуге бүгіле отырып вскокты қайталау;

7) кішкене жүгірістен кейін аяқты бүгіп, ешкі арқылы секіру.

Ұсынымдар: алдыңғы секіру сияқты сақтандыру.

Аяқты ат арқылы ұзындыққа секіру.

Орындау техникасы: оны орындау үшін күшті екпін және көпір туралы аяқпен және снаряд туралы қолмен итеру қажет. Аяқтың табанын жақсы орындаған кезде иық деңгейінен жоғары көтеріледі. Снарядқа қойған кезде қолдар алға созылып, денесімен тұйық бұрыш құрайды. Қолмен итеру басталғаннан кейін дененің жамбас буындарында шамалы бүгілуі және аяқты еріту жүреді, ал қолмен итергеннен кейін дененің бүгілген жағдайына және жерге қонғанға дейін жігерлі жазу жүреді.

Оқыту реті:

1) секіруді меңгеру кезінде барлық жаттығулар қолдануға болады, олар аяқты қозла арқылы енге секіруге үйретеді, әрі қарай келесі жаттығуларды қайталайды;

2) аяқты ешкі арқылы ұзындыққа секіру, біртіндеп көпірден ешкіге дейін (1 метрге дейін);

3) сол сияқты, бірақ көпір мен снарядтың арасында тартылған арқанды пайдалану (арқанды гимнастикалық таяқпен ауыстыруға болады);

4) аяқты қозғалыс бағыты бойынша бұрышта орнатылған ат арқылы секіру, оны ұзындығына дейін біртіндеп тегістей отырып (атқа мат қойып, оны скакалкамен байлау);

5) аяқты ат арқылы ұзындыққа секіру;

б) психологиялық кедергіні (сенімсіздік, қорқыныш сезімін) жою мақсатында келесі тапсырмаларды қолдануға болады:

- 1–2 қадамнан бастап атқа аяғын тіреп секіру. Біраз кідіріп, аяқтың тамырына жұмсақ өту;

- бірте-бірте екпіннің ұзындығы мен жылдамдығын арттыра отырып, қолды одан әрі қойып, аяқты тірекке секіріп, жылқының алыс шетінен 20–25 см. дейінгі қашықтықты жеткізу.

Ұсынымдар: оқушыны иық астына ұстап сақтай отырып, екі жақтан сақтай аласыз. Отырып, содан кейін жылқының алдыңғы бөлігінде жартылай отырып, жылқының алыс бөлігінен аяқты секіріп алу. Алдымен қолды ең жиегіне қойып, қолды біртіндеп алып, шетінен 15 - 20 см-ден қолмен итеруге үйреніңіз.

Аяқты ат арқылы ұзындыққа бүгіп секіру.

Орындау техникасы: қолмен итеруге дейінгі барлық әрекеттер алдыңғы секіруді орындау кезіндегі сияқты. Снарядқа қол қоя отырып, гимнастшы бүгілген аяқты кеудеге тартып, топтастырылады. Қолдарымен итеруді аяқтаған соң, ол иық пен қолды алға-жоғары көтеріп, сондай-ақ аяқты жұлып және түзете бастайды.

Оқыту реті:

Секіруді игерген кезде аяқтарын ешкі арқылы енге қарай бүгіп секіруді үйрету кезінде қолданылған барлық жаттығулар қолдануға болады, әрі қарай келесі жаттығуларды қайталауға болады:

1) аяқтарын ешкі арқылы ұзындыққа бүгіп, көпірден ешкіге дейін (1 метрге дейін) біртіндеп ұлғайта отырып секіру);

2) көпір мен снаряд арасында созылған арқан арқылы секіру (арқанды гимнастикалық таяқпен ауыстыруға болады);

3) аяқтарын бұрышқа қойылған ат арқылы бүгіп, снарядты біртіндеп тегістей отырып секіру (атқа мат қойып, скакалкамен байлау);

4) аяқты ат арқылы ұзындыққа бүгіп секіру.

Ұсынымдар: сақтандыру және көмек атының алыстан үштен бір бөлігінің жанында көрсетіледі, гимнастшының екі қолымен шынтақтан жоғары немесе арқадан жоғары ұстап, жерге қонғанға дейін ілесіп жүреді.

Бұрышпен ат арқылы бұрышпен ұзындыққа секіру.

Орындау техникасы: бұл үшін көпірді секіру жақын шетіндегі аттың бүйірінен шағын бұрышпен (параллель дерлік) қойылады.

Оң жақ аяқпен махты жасай отырып, оң жақ бұрышпен оңға секірген кезде, ат денесі туралы оң қолмен басып, сол аяқпен көпірге қарай жылжу керек. Снарядтың үстіне аяқты жалғап, сол қолды оң жақ жанына қою керек. Осыдан кейін оң қолын босатып, сол жақ

аяққа сүйеніп, сол жақ бүйірімен атқа қонады. Солға секіру кезінде бәрі керісінше.

Оқыту реті:

1) гимнастикалық орындықтар арқылы "аттап өту" әдісімен секіру;

2) оң жақ жамбас атынан артынан озып, аяқпен алға қарай жылжып, снарядтан секіріп, сол жақ бүйірімен атқа қонып отыру;

3) аяқты түстен атқа көлденең ("үстімен" отырықшы) қолдарымен ат денесі туралы және аяқты оңға бұрышпен секіріп, сол жақ бүйірімен атқа қондыру;

4) көпіршедегі тіреуіштен оң жақ бүйірімен атқа оң жақ махпен және сол жақ итеріп, артынан атқа отырып, аяқтарын оңға түсіріп, сол жақ бүйірімен атқа жерге қарай секіріп;

5) сәл жүгіруден оңға (солға) бұрышпен бір махпен, екіншісін итеріп секіру.

Ұсынымтар: сақтандыру және көмек көрсетіледі тұрып бүйірінен жағынан, қарама-қарсы қозғалысқа аяқ прыгающего, бір қолымен қолын жоғары жауырынға, басқа астында арқасына мен таз.

Бұрышпен ат арқылы енге секіру.

Орындау техникасы: аздаған екпеден солға бұрышпен секіру кезінде аяқтарын көпірден сүйреп, снаряд туралы тура қолмен тіреп, 90 градусқа оңға бұрылу керек. Бұрылыс аяқтың, содан кейін дененің біртіндеп қозғалысымен басталады, снарядтың үстінде аяқталады. Бұрылу кезінде дене тік күйде, ал аяғы оған тік бұрышта болады. Содан кейін дененің ауырлығын оң қолға ауыстыру. Осыдан кейін сол қолын босатып, оң жақ бүйірімен атқа қонды. Оңға секіру кезінде бәрі керісінше.

Оқыту реті:

1) тіреуден солға бұрыла отырып, солға қарай солға қарай солға қарай;

2) сол сияқты, бірақ екі аяқты бір мезгілде итеріп;

3) төмен қырлы бөренелерге тіреліп құлақтандырудан алға қарай бұрышпен қыртысты;

4) көпіршеде тұрып, ат алдында қолдарын тез ауыстыра отырып, тізеге көлденең келеді. Сол жағдайдан бұрышпен секіру;

5) аз екпеден бірдей.

Ұсынымдар: секіру кезінде табаны жоғары көтермеу, ат жазықтығына жақын ұстау. Сақтандыру және көмек бір қолмен шынтақтан жоғары, екіншісі арқаға және газға қарама-қарсы жағынан бүйіріне тұрып көрсетіледі. Бүйірмен еніне ат арқылы секіру.

Орындау техникасы: аздаған екпеден сол жақ бүйірімен секіру кезінде, аяқпен бір уақытта, атқа жақын орналасқан көпіршіктер туралы аяқпен бір мезгілде, аяқпен тік қолдарымен алға жылжу керек және денені көтеріп, жамбас буындарында бірнеше бүгілген, аяқты бір жаққа қарай (оңға) бағыттау керек. Аяқтың жоғары қарай қозғалысын жалғастыра және дененің салмағын тірек қолдарына бере отырып, жамбас-сан буындарында снаряд жазықтығының үстінен жанасу. Дене көлденең, бос қол жағына, басы түзу. Снарядтың жазықтығынан өтіп, тіректі қолмен шайқалып, арқасымен снарядқа жерге қонады.

Оқыту реті:

1) сол жақ бүйірімен тіреліп, жамбас буындарында сәл бүгіліп, иілу;

2) сол сияқты, гимнастикалық орындықтағы немесе гимнастикалық қабырғаның екінші рейкіндегі аяқтары;

3) снаряд алдында тұрып 2 - 3 секіру және аяқты итеру тіреп жатып, снарядқа арқасымен секіру;

4) кішкене жүгірістен кейін бүйірмен аттың бойымен ені бойынша секіру.

Ұсынымдар: сақтандыру және көмек қондыру орнында тіреуіш қол жағынан тұрып, бір қолмен тіреуіш қолдың иығынан ұстап тұру, екіншісін дененің астынан ұстап тұру.

Әдебиеттер

- 1 Васильков А. А. «Физическая культура и спорт». 2007. – 243 с.
- 2 Богомолов А. Психологическая подготовка гимнастов / Богомолов А., Каракашьянц, К., Козлов Е. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 80 с.
- 3 Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология / Брыкин А. Т. – 2-е изд., перераб. и испр. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 190 с.
- 4 Васильков Г. А. Парные гимнастические упражнения / Васильков Г. А. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 111 с.
- 5 Воропаев В. В. Краткий курс гимнастики : учебное пособие для вузов / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк. – М. : Советский спорт, 2008. – 70 с
- 6 Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб.заведений // Под ред. Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия». – 2002. – 448 с.
- 7 Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. Б. Гимнастика : учебник для вузов по спец. «Физическая культура» / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – 2-е изд., доп. и перераб. – Ростов н / Д : Феникс, 2011. – 331 с.
- 8 Журавин М. Л., Меньшиков Н. К. Гимнастика : учебник для вузов по спец. 033100 – Физическая культура / ред. : М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 445 с.
- 9 Поплавский Г. Д. Основы теории и методики. – М., 2011. – 143 с.
- 10 Матвеев Л. П. Общая теория спорта и прикладные аспекты : учебник для вузов по направлению «Физическая культура» / Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
- 11 Полька В. Д. Гимнастика Учебное пособие для студентов фак физ. Воспитания пед. Ин-тов. по спец. № 2114 «Физ. Воспитание». – М : Просвещение, 2007. – 288 с.

Мазмұны

Кіріспе	3
1 Мектептегі гимнастика	7
1.1 Мектептегі гимнастика сабақтарының мақсаты мен міндеттері және мазмұны	7
1.2 Мектептегі гимнастика сабағы	11
1.3 Гимнастика сабағында жүктемені мөлшерлеу	16
1.4 Гимнастика сабағында оқу жұмысын ұйымдастыру әдістері	20
2 Гимнастикалық жаттығулар	25
2.1 Гимнастикалық жаттығулардың ерекшелігі	25
2.2 Гимнастикалық жаттығулар техникасын талдаудың жалпы ережелері	30
2.3 Статикалық жаттығуларды орындау ерекшеліктері	32
2.4 Динамикалық жаттығуларды орындау ерекшеліктері	33
3 Гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі	36
3.1 Гимнастикалық жаттығуларды оқытудың әдіснамалық ерекшеліктері	36
3.2 Гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі	37
3.3 Гимнастикалық жаттығуларды оқыту кезеңдері	39
4 Саптық жаттығулар	42
4.1 Саптық жаттығулардың сипаттамасы, мазмұны, қолданылуы	42
4.2 Саптық жаттығуларды орындау кезінде оқушыларды басқару құралдары	43
5 Жалпы дамыту жаттығулары (ЖДЖ)	45
5.1 ЖДЖ-ның жіктелуі мен сипаттамасы	45
5.2 ЖДЖ-ның кешенін құруға қойылатын талаптар	46
6 Қолданбалы жаттығулар	50
7 Гимнастикадағы секіріс жаттығулары	55
8 Гимнастикалық құрылғылардағы жаттығулар	57
9 Еркін жаттығулар	59
10 Акробатикалық жаттығулар	61
11 Көркем гимнастика жаттығулары	63
12 Гимнастикалық терминология	65
13 Гимнастика сабақтарын материалдық-техникалық қамтамасыз ету	71
Қорытынды	75
А қосымшасы	76
Ә қосымшасы	78
Б қосымшасы	93
Әдебиеттер	119

