

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
«Кәсіпқор» Холдингі» коммерциялық емес акционерлік қоғамы

**А.Д.АЙЗАКОВ, А.Б.КУЖАХМЕТОВА,
А.С.САБИЕВА, Д.Т.НУРМУХАНОВА**

ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ

*0103000 «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығына
өзектендірілген үлгілік оқу бағдарламаларымен үлгілік оқу жоспарлары
бойынша техникалық және кәсіптік білім беру жүйесіне арналған оқу
құралы ретінде әзірленген*

Нұр-Сұлтан, 2019 ж.

ӘОЖ 796/799

КБЖ 75.4

Д 31

Дене дайындығының негіздері / Оқу құралы А.Д.Айзаков, А.Б.Кужахметова, А.С. Сабиева, Д.Т.Нурмуханова - Нұр-Сұлтан қ.: «Кәсіпқор» Холдингі» коммерциялық емес акционерлік қоғамы, 2019.

ISBN 978-601-333-849-1

Осы оқу құралы «Дене дайындығының негіздері» кәсіптік модулі бойынша оқыту нәтижелерінің тиімділігіне қол жеткізу мақсатында «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша техникалық кәсіптік білім берудің типтік оқу жоспары мен бағдарламаларына сәйкес әзірленді. "Дене дайындығының негіздері" оқу құралының атауы КМ 02 "Спорттық қызмет түрлерін игеру және оларды өткізу әдіснамасы" модулінің негізгі мазмұнына сәйкес келеді. Бұл модуль білім алушының денсаулығын нығайту, жан-жақты дене дайындығы үшін қажетті білім, білік және дағдыларды қалыптастырады. Дене дайындығы арнайы дайындық үшін негіз (база) болғандықтан және таңдаған қызмет түрінде немесе спорт түрінде жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін оқу құралының атауы кәсіптік модульді қалыптастыратын пәндердің оқу нәтижелеріне сәйкес іріктелді.

Оқу құралына кәсіптік модульдің барлық тақырыптары бойынша қажетті теориялық материалдар, сондай-ақ дене дайындығы әдістемесінің негіздері, шаңғы тебу және конькимен жүгіру спортының әдістері енгізілген. Оқу құралына практикалық тапсырмалар, тест тапсырмалары, оқу нәтижелерін бағалауға арналған бақылау сұрақтары енгізілген.

Оқу құралы дене шынықтыру және спорт саласындағы мұғалімдердің дайындығымен байланысты бағыттар бойынша техникалық және кәсіптік білім беру студенттеріне арналған. Сонымен қатар, ол жаттықтырушы-оқытушыларға, дене шынықтыру жөніндегі нұсқаушыларға пайдалы болады. Жазу форматы материалды терең зерделеу үшін назар аударуды көздейді.

ӘОЖ 796/799

КБЖ 75.4

Рецензенттер:

- Ж.Досмухамедов атындағы Орал педагогикалық колледжі «Білім» бейіні бойынша оқу-әдістемелік бірлестік;

- «Позитив-НС» ЖШС.

«Оқулық» Республикалық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған.

© КеАҚ, Холдинг «Кәсіпқор» 2019
«Delta Consulting Group» ЖШС аударған.

Мазмұны

Алғысөз	4
1-тарау. Жалпы дене дайындығының негіздері	
1.1. Жалпы дене дайындығының негізгі ұғымдары	6
1.2. Дене дайындығының әдістемесі	19
1.3. Дене қасиеттерін дамыту ерекшеліктері	22
1.4. Жалпы дене дайындығы бойынша жалпы дамытатын қимыл жаттығулары	31
1.5. Спорт залында сабақ өткізу кезіндегі жалпы талаптар мен қауіпсіздік ережелері	39
Практикалық тапсырмалар	45
2-тарау. Спорттық қызметтің түрлері және оларды өткізу ерекшеліктері	
2.1. Дене тәрбиесі жүйесіндегі қозғалмалы ойындар	50
2.2. Дене тәрбиесі құралы ретінде жүзудің мәні	52
2.3. Дене тәрбиесі жүйесінде гимнастиканың орны мен түсінігі	54
2.4. Дене тәрбиесі жүйесіндегі жеңіл атлетика	57
2.5. Білім беруде спорттық ойындарды қолдану	66
2.6. Туризм	84
3-тарау. Қысқы спорт түрлеріндегі жалпы дене шынықтыру дайындығы	
3.1. Қысқы спорт түрлерінің сипаттамасы	87
3.2. Шаңғы дайындығының әдістемесі мен ерекшеліктері	94
3.3. Конькимен жүгіру спортының әдістемесі мен ерекшеліктері	100
Практикалық тапсырмалар	112
Глоссарий	116
Қорытынды	121
Әдебиеттер тізімі	123

АЛҒЫСӨЗ

«Спорт – денсаулық пен ұзақ өмір кепілі»

Н.Ә. Назарбаев

Барлық уақытта оқытушы сабақты қалай құру, ұйымдастыру, барлығы оқу үдерісіне тартылуы үшін сабақта қызықты болу үшін мәселе қойып уайымдайды. Білім алушының дене тәрбиесі оның ішкі әлемімен, мәдениетімен, қарым-қатынас мәнерімен тығыз байланысты, өйткені физикалық мәдени тұлғаға тән қасиеттер адамның адамгершілік, эстетикалық және басқа да мәдени түрлері сияқты психофизикалық (табиғи) қарақшалар мен психофизикалық процестердің бастауларына негізделеді және дамиды. Сондықтан спортпен, дене жаттығуларымен айналыса отырып, адам өзінің физикалық мүмкіндіктері мен сапасын дамытып, жетілдіріп қана қоймай, жеке тұлғаның басқа да қасиеттерін – адамгершілік, эстетикалық, сондай-ақ батылдық, шыдамдылық, ерік, көшбасшылық және т. б. қасиеттерді қалыптастырады.

Спорт-дене тәрбиесі саласындағы адам қызметінің түрі. Спортта өз мақсаттарын іске асыра отырып, әрбір адам өзінің жетістіктерін бағалауға, оларды басқа спортшылардың жетістіктерімен салыстыруға, өзінің жетілу перспективасын көруге мүмкіндігі болуы тиіс.

Білім беру және сауықтыру міндеттерін шешуде спорттың рөлі зор. Спорт жас ұрпақты тәрбиелеуде маңызды орын алады. Адамның физикалық жетілуіне саналы қажеттілікті бала кезінен бастап қалыптастыру және отбасында, мектепте, басқа да оқу орындарында бекітуі қажет.

Дене шынықтыру сабақтары адамдардың дене тәрбиесін жетілдіру, қарым-қатынас жасау, өзара көмек көрсету, достық, эстетикалық және адамгершілік дамудағы қажеттіліктерін қанағаттандыруы тиіс.

Студенттермен жұмыс істеудің негізгі міндеттерінің бірі дұрыс дене тәрбиесі, денсаулықты нығайту, жан-жақты дене дайындығы, білім алушының тиісті дамуы үшін қажетті білім, білік және дағдыларды қалыптастыру, шаңғы даярлығы және конькимен жүгіру спорты бойынша оқыту болып табылады. Болашақ түлектер меңгеруі керек:шаңғы және конькимен жүгіру спортының әдістері мен тәсілдерін, оларды өткізу әдіснамасын меңгеру.

Қазіргі ғылыми-техникалық революция еңбек сипатын және адамның ақыл-ой және дене мүмкіндіктеріне қойылатын талаптарды өзгертеді, оларды жетілдіру одан әрі қажет болады. Қоғамда дене шынықтырудан басқа, адамдарды жаңа өндіріске дайындауға болатын басқа қаражат жоқ.

Дене шынықтырумен және спортпен айналысу барысында пайда болған әртүрлі физикалық қасиеттер еңбек дағдыларын жылдам қалыптастыруға ықпал етеді, жұмысқа қабілеттілікті арттырады.

Дене шынықтыру негіздері спорт емес, бірақ онсыз бірде-бір спорт түрі жұмыс жасамайды. Ол адамның жан-жақты және үйлесімді физикалық дамуын қамтамасыз етеді. Нақты спорт түрінде арнайы дене дайындығы үшін база дайындайды.

1-тарау. Жалпы дене дайындығының негіздері

1.1. Жалпы дене дайындығының негізгі ұғымдары

Жалпы дене дайындығы – бұл адамның жан-жақты және үйлесімді физикалық дамуына бағытталған қимыл-қозғалыстың физикалық қасиеттерінің процесі.

Жалпы дене шынықтыру дайындығы құралдарының алуан түрлілігі жалпы дайындық бағытындағы дене жаттығуларымен шұғылдану саласына халықтың барлық жіктері – сәби жастан егде жасқа дейін тартылуымен айқындалады.

Жалпы дене шынықтыру дайындығының міндеттері:

- 1) денсаулықты нығайту және сақтау, дене бітімін жетілдіру, үйлесімді дене бітімін дамыту, организмнің функционалдық мүмкіндіктерінің жалпы деңгейін қолдау, еңбек ету қабілетінің жоғары деңгейін көпжылдық сақтау;
- 2) барлық негізгі дене қасиеттерін дамыту – күш, төзімділік, икемділік, жылдамдық және ептілік;
- 3) нақты қызмет түрлеріне арнайы дене дайындығы үшін базалық негіз жасау.

Жалпы дене шынықтыру дайындығы-денсаулықты нығайтуға, жалпы жұмысқа қабілеттілікті және оқу еңбегінің тиімділігін арттыруға бағытталған студент жастардың дене тәрбиесінің педагогикалық процесінің негізгі мақсатты міндеті.

Жалпы дене дайындығы кәсіби спорт үшін негіз болып табылады, ал онда қолданылатын дене жаттығуларының сауықтыру бағыты бар және бүкіл ағзаны нығайтады.

Әр түрлі физикалық жаттығулар ағзаның тіршілік әрекетінің дамуына оң әсер ететінін әрдайым есте сақтау керек. Тұлғаның жан-жақты даму принципі, сондай-ақ жалпы дене дайындығы процесінде іске асырылады, ол тек қимыл-қозғалыс қабілетін жақсартуға ғана емес, ақыл-ойдың жұмысқа қабілеттілігіне де ықпал етеді. Жеке тұлғаның жалпы физикалық дайындығын студенттердің функционалдық дайындығы мәселесінде қарастыру қажет, себебі оның даму деңгейіне маманның және таңдаған мамандық түрі бойынша маманның жұмысқа қабілеттілігінің қазіргі және болашақ жағдайы байланысты.

Педагогке де, студентке де жалпы дене дайындығы қатаң педагогикалық тәсілде орындалуы тиіс екенін әрдайым есте сақтау керек. Тек осындай жағдайларда ғана ол адам денсаулығын сақтау мен нығайтудың, олардың функционалдық дайындығын жақсартудың пәрменді құралы болып табылады. Жалпы дене шынықтыру дайындығының заңдылықтарын ағзаның қозғалыс әрекетінің педагогикалық және психо-физиологиялық негіздерін білмей анықтау мүмкін емес.

Жас ерекшеліктерінің негізінде жатқан жалпы дене дайындығының механизмдерін кәсіби түсіну сабақты өткізу әдістемесінде, дене жаттығуларын таңдауда, көлемі бойынша да, қарқындылығы бойынша да жүктемені мөлшерлеуде қателерді болдырмауға көмектеседі. Жалпы дене шынықтыру дайындығының бір шарты жеке тұлғаның осы жас ерекшеліктерін, оның функционалдық дайындық деңгейін сақтау қажет.

Спортшыны даярлауда келесі органикалық байланысты түрлерді ажырата алады: физикалық, техникалық, тактикалық, теориялық және моральдық - ерік дайындығы.

Жалпы дене дайындығы адам ағзасын жан-жақты дамытуға, оның денсаулығын нығайтуға, қозғалыс сапалары мен қабілеттерін жетілдіруге, сондай-ақ даярлықтың барлық басқа түрлері үшін берік функционалдық база құруға бағытталған.

Жалпы дене шынықтыру дайындығының міндеттері: спортшының ағзасын жан-жақты дамыту, күштің, төзімділіктің, шапшаңдықтың, ептіліктің және икемділіктің физикалық қасиеттерін тәрбиелеу; жаттығу жүктемесінің төмендеуі кезеңінде белсенді демалу үшін жағдай жасау; моральдық-ерік дайындығын жақсарту; жаттығулардың дұрыс техникасын меңгеруге кедергі келтіретін дене дамуында кемшіліктерді жою.

Спорттық жаттығу - бұл жарысқа дайындалуға және таңдаған спорт түрінен нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған арнайы педагогикалық процесс.

Жалпы дене дайындығының негізгі құралдары «өзінің» спорт түрінің жаттығулары, сондай-ақ спорттың басқа түрлерінен жалпы дамытатын жаттығулар мен жаттығулардың кең ауқымы болып табылады. Жалпы дене шынықтыру дайындығының құралы ретінде қолданылатын ең көп таралған жаттығулар-спорттың барлық түрлерінде: кроссалық жүгіру, ауыр жаттығулар, жалпы дамытатын гимнастикалық жаттығулар және спорттық ойындар. Жалпы дене шынықтыру дайындығының бағдарламасына шаңғы жүгірісі (жүзушілер, есушілер үшін), есу

(жүзушілер үшін), велосипедпен жүру (коньки тебушілер мен шаңғышылар үшін) және басқалар кіреді.

Спорттық дайындық негіздері

Студенттердің спорттық жаттығулары спорт бөлімінің оқу үрдісінде және спорт түрлері бойынша спорттық секцияларда жүзеге асырылады. Студент БЖСМ (балалар-жасөспірімдер спорт мектебі), ЖСШМ (жоғары спорт шеберлігі мектебі), БЖСМ (олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар-жасөспірімдер спорт мектебі) және т. б. оқу орнынан тыс спортпен шұғылдануға құқылы.

Спортшының жалпы спорттық дайындығының негізгі компоненттері:

- 1) физикалық
- 2) техникалық
- 3) теориялық
- 4) тактикалық
- 5) моральдық-ерік

Қосымша, спорттық жаттығудың қозғаушы күші болып табылады:

- 1) дәрігерлік-педагогикалық бақылау,
- 2) тиімді өмір тәртібі, Тамақтану,
- 3) жаттығу сабақтары мен жарыс жүктемелерінен кейін қалпына келтіру құралдары мен әдістері. Бұл массаж және – өзіне массаж жасау, сауна, су процедуралары.

Дәрігер оқытушымен немесе жаттықтырушымен бірге дене жүктемелерінің ағзаға әсерін бағалау мақсатында жаттығу, дене шынықтырумен айналысу және жарыстар процесінде жүргізетін зерттеулер дәрігерлік-педагогикалық бақылаулар деп аталады.

Дәрігерлік-педагогикалық бақылаулардың міндеттері: жаттығудың шарттарымен, ұйымдастырылуымен және әдістемесімен танысу; жаттығуды дараландыру үшін денсаулық жағдайы мен функционалдық жағдайын анықтау мақсатында жаттығулар мен жарыстардың шұғылданушылардың ағзасына әсерін зерттеу; жаттығу процесін жоспарлау мәселелерін нақтылау; жүктеменің көлемі мен қарқындылығын, интервал мен демалысты анықтау.

Қойылған міндеттерге байланысты дәрігерлік-педагогикалық бақылауларды ұйымдастырудың түрлі нысандарын пайдаланады:

1) тікелей жаттығу сабағындағы зерттеулер (жаттығуға дейін, жаттығудың жекелеген бөліктерінен кейін немесе снарядтарға жақындағаннан немесе жеке жаттығуларды орындағаннан кейін).

2) жаттығуларға дейінгі және одан кейін 20-30 минуттан кейін – спортшының ағзасына жүктеменің әсерін анықтау үшін зерттеулер.

3) жаттығуларға дейінгі зерттеулер одан кейін 20-30 минуттан кейін және 24-48 сағаттан кейін – жаттығулардан немесе жарыстардан кейін қалпына келтіру дәрежесін бағалау үшін;

4) жаттығу күні таңертең және кешке күніне 2-3 рет жаттығу кезінде зерттеулер – спортшының ағзасына жүктемені анықтау үшін;

5) жүктемелерді дұрыс жоспарлау мақсатында апталық немесе басқа цикл ішіндегі қайталама жүктемелер;

б) демалыс күнінен кейін зерттеулер жаттығудың зерттелетін кезеңін бағалау үшін 2-3 аптадан немесе одан көп уақыт өткен соң тыныштық жағдайында жүргізіледі.

Дәрігерлік-педагогикалық бақылау кезінде қарапайым және күрделі әдістерді қолданады. Қарапайым зерттеу әдістерін жаттықтырушылар мен оқытушылар дербес қолдана алады. Зерттеудің қарапайым әдістеріне жатады: пульсті есептеу, АҚ өлшеу, желді, өкпе вентиляциясын, тыныс алу бұлшық етінің күшін анықтау.

Жаттықтырушы, оқытушы және дәрігер үшін өте құнды болып жаттығу кезінде спортшыларды көзбен шолып бақылау болып табылады, олар сыртқы белгілері бойынша олардың шаршау дәрежесін бағалауға мүмкіндік береді. Терінің түсіне, тершеңдігіне, тыныс алу сипатына, қимылдарды үйлестіруге, назар аудару керек. Терінің аздаған қызаруы, аздаған тершеңдік, жиі тыныс алу шаршаудың аз дәрежеде екенін көрсетеді. Шаршаудың орташа дәрежесі айтарлықтай қызарумен, терлеумен, терең тыныс алумен, қозғалыс үйлесімінің бұзылуымен (сенімсіз қадам, шайқау) сипатталады. Қатты қызарғанда немесе мұздағанда немесе тіпті терінің құрғауы, өте тершеңдік, бұрыштарда, жейдеде, майкада тұздың пайда болуы, күрт жиілеген, беттік тыныс алу, координацияның терең бұзылуы (қатты шайқау, сапта артта қалу, бөгде адамның көмегімен қозғалу) байқалады. Жүктеменің әсерін бағалау үшін адамның физикалық жағдайының айнасы деп санайтын тұлғаның көрінісі үлкен маңызға ие.

Өмірдің рационалды режимі. Өмір сүрудің ұтымды режимі ағзаның қызметі мен қалпына келуі үшін оңтайлы жағдай жасайды және спорттық жұмысқа қабілеттіліктің артуына ықпал етеді. Оның негізінде еңбек пен демалыстың дұрыс ауысуы жатыр. Режим - бұл спортшының өміріндегі жүйелі түрде орындалатын күн тәртібі, дұрыс ұйымдастыруды және қажетті гигиена ережелерін сақтай отырып, тамақтанудың, жұмыстың, демалудың және ұйықтаудың орынды ырғағын қамтамасыз етеді. Режим спортшыдан уақытында ұйықтауды және тұрып тұруды, күнделікті жаттығу, су процедураларын жасауды, уақытында тамақ ішуді, жұмысты немесе жаттығуды бастауды талап етеді. Мұның бәрі терең физиологиялық мағынаға ие, өйткені спортшының жүйке жүйесі жұмысының белгілі бір ырғағына және барлық органдардың қызметіне шартты рефлексстер жасалады. Режим барлық спортшылар үшін бірдей болуы мүмкін емес. Режимді сақтау күнделікті таңертеңгі жуыну сияқты үйреншікті болуға тиіс. Режимді жүйелі түрде орындау спортшының денсаулық жағдайына, оның жұмысқа қабілеттілігіне ғана емес, сонымен қатар ағзаның әртүрлі ауруларға қарсы тұруына да қолайлы әсер етеді. Күн бойы адамның жұмыс қабілеттілігі ырғақты түрде өзгереді. Таңертең сағат біртіндеп жоғарылап, ол әдетте 10-13 сағатта шыңға жетеді және 14 сағатқа төмендейді. Осыдан кейін жұмысқа қабілеттілікті арттырудың екінші толқыны басталады, ол 20 сағаттан кейін біртіндеп төмендейді. Ұтымды тәртіп спортшыға жоғары жұмысқа қабілеттілігін сақтауға және тиімді жаттығуға көмектеседі ғана емес,

сонымен қатар өз уақытын жақсы жоспарлауға мүмкіндік береді. Күн тәртібін бұлжытпай сақтау спортшыларды ұйымшылдыққа, еркіндікке тәрбиелеудің жақсы құралы болып табылады, оларды тәртіпке үйретеді.

Ұйқы. Режимде ұйқыға ерекше назар аудару керек. Ұйқы денсаулықты сақтауға және жоғары спорттық жұмысқа қабілеттілікке ықпал етеді.

Қазіргі уақытта ұйқы ағзаның маңызды Белсенді қызметі ретінде қарастырылады, тек сергектік кезеңдегіден өзгеше ұйымдастырылған. Ұйқы кезінде циклді екі бірдей емес күй пайда болады: баяу (ортодоксальды) ұйқы

Ұйқы - демалыстың негізгі және алмастырмайтын түрі.

— армандарсыз, электрэнцефалограммадағы баяу толқындармен және жылдам (парадоксальды) ұйқы - армандар мен олардың уайымдарымен, көз алмаларының жылдам қимылдарымен, бұлшық ет тонусының күрт тежелуімен. Жедел ұйқы кезінде электроэнцефалограмма күндізгі уақытта алынған нәтижелерге ұқсас.

Ұйықтайтын адамның уақытының көп бөлігін (75-80 %) баяу ұйқы алады, ол тез ұйқы жағдайын бірнеше рет үзеді. Ұйқы кезінде бір күнде алынған ақпаратты өңдеу жүргізіледі. Мидың үлкен жарты шарының қабығы ұйқы мен сергектікті тұрақтандыру бойынша Корк асты аппараттарының қызметін бақылайды, сондай-ақ ұйқы кезінде әртүрлі жүйелер мен органдарды қалпына келтіруге бағытталған вегетативтік процестерді реттейді. Жаңа ғылыми деректер ұйқы үшін тиісті жағдай жасау қажеттілігін көрсетеді — ағзаның осы күрделі және маңызды функциясы. Ұйқының ұзақтығы адамның жасына, денсаулық жағдайына және жеке ерекшеліктеріне байланысты. Ересектер үшін бұл 8-9 сағ. Әрбір спортшы өзі үшін ұйқының оңтайлы ұзақтығын анықтап, оны қатаң ұстануға тиіс. Жаттығулар мен

Орынды ерте жатуға және ерте тұруға: 22-23-ден 6-7-ге дейін ұйықтау.

жарыстар кезінде ұйқының ұзақтығын арттыру керек. Жүйелі түрде ұйқысыздық пен ұйқысыздық жүйке жүйесінің сарқылуын, жұмысқа қабілеттіліктің төмендеуін, ағзаның қорғаныс күштерінің әлсіреуін туындататындықтан қауіпті. Дегенмен, артық ұйқы қажет емес. Ұйқы үздіксіз және белгілі бір сағатта өтуі керек. Бұл жағдайда белгілі бір уақытта

тұру және тұру әдеті қалыптасады, сондықтан спортшы тез ұйықтап, оңай оянады. Тыныштық пен тыныштық-дұрыс ұйықтаудың міндетті шарты. Жарық, музыка, әңгіме және басқа да тітіркендіргіштер қалыпты ұйқыға кедергі жасайды, өйткені орталық жүйке жүйесінің қызметін бұзады. Ұйқы алдында жүйке жүйесінің шамадан тыс қозуын тудыруы мүмкін. Кешке дейін шаршаған ақыл-ой қызметімен айналысуға, жаттығу, түнде сергітетін сусындар ішуге болмайды. Кешкі ас тез қайнатылатын сүт және көкөніс тағамдарынан тұрады. Ұзақ емес серуендеу, жылы су процедуралары тез ұйықтауға мүмкіндік береді. Төсек ыңғайлы және жылы болуы керек. Төсек-орын керек-жарақтарының санына түкті матрац, ақжайма, жүн көрпе, жастық тысы бар жұмсақ жастық кіреді. Ұйықтар алдында бөлмені желдету керек, ал ашық терезеде, жазда — ашық терезеде ұйықтауды үйрену керек. Жаттығу

Тамақ-бұл жұмысқа қабілеттілікті сақтау үшін қажетті энергияның жалғыз көзі.

немесе жарыстар кезінде күндізгі ұйқы пайдалы. Егер осындай ұйқыдан кейін көңіл-күй нашарласа, одан бас тарту керек. Денсаулыққа әртүрлі ауытқулар және спорттық жұмысқа қабілеттіліктің төмендеуі әдетте ұйқы жағдайында көрінеді. Бұл ұйқы-ағзаның өте сезімтал функциясы. Әртүрлі тәртіп бұзылғанда және шаршағанда ұйқысыздықтың алғашқы белгілері пайда болады: спортшы ұйықтап немесе ұйықтай алмайды немесе бірден ұйықтайды, содан кейін ұйықтамай бірнеше сағат өткізеді.

Мұндай жағдайларда күн тәртібін қайта қарау, жүктемені азайту және белсенді демалысқа ауысу қажет. Жарыс алдында спортшыларда старттың алдында артық толқумен байланысты ұйқының бұзылуы жиі байқалады. Ақылға қонымды режим және барлық гигиеналық нормаларды қатаң сақтау әдетте ұйқысыздықтан құтылуға көмектеседі. Тез себу үшін түнде бір стақан ыстық сүт балмен ішу ұсынылады. Ұйқы тұрақты және ұзақ бұзылғанда дәрігерге бару керек. Оның кеңестерінсіз ұйықтататын құралдарды пайдалануға болмайды. Жарыс алдында ұйықтататын құралдарды қабылдауға үзілді-кесілді тыйым салынады, себебі олардың көпшілігі допингке жатады. Алкоголь ішімдіктерінің көмегімен ұйқысыздықпен күресуге болмайды: оларды қолданғаннан кейін қалыпты ұйқымен ештеңе жоқ есірткі жағдайы туындайды. Жоғары физикалық және психикалық жүктемелер ағзаның толыққанды демалысын талап ететінін, ең бастысы жақсы ұйқы есебінен атап өткен жөн. Күн тәртібінде тамақ ішу үшін белгілі бір уақытты қарастыру және қатаң ұстану қажет, бұл оның жақсы қорытылуы мен игерілуіне ықпал етеді.

Тамақтану. Спорттық ұзақ өмір сүрудің маңызды шарты-ұзақ уақыт бойы жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін үлкен маңызы бар тиімді толыққанды тамақтану болып табылады. Спортшылардың тамақтануы спортпен айналыспайтын, оның ішінде ауыр дене жұмысын

орындайтын адамдардың тамақтануымен салыстырғанда бірқатар ерекшеліктерге ие.

Спортшылар үшін жоғары энергия шығыны тән. Спортпен шұғылдану кезінде энергия шығындары тәулігіне 4000-нан 7000 ккал-ға дейін құрайды. Бірақ ауыр физикалық еңбек адамдарына қарағанда, көп энергия жұмсайтындар да, спортшылардың энергия шығындарының қарқындылығы айтарлықтай жоғары. Спортшылардың рационын көмірсумен байыту қажеттілігі ағзадағы көмірсулардың қоры шектеулі және жұмыс кезінде тез таусылатынына байланысты. Осыған байланысты жаттығу немесе жарыс кезінде қосымша көмірсулар енгізу тәжірибесі бар. Қарқынды жаттығу кезінде көмірсуларға тәуліктік қажеттілік 700-800 г құрауы мүмкін.

Бұл спортпен айналысуды бастағандар үшін де, кәсіпқойлар үшін де әділ. Дұрыс тамақтану төрт азық-түлік тобына жататын әртүрлі тағамды білдіреді. Орташа есеппен калорияға күнделікті қажеттілік *ересек ерлер үшін екі мың жеті жүз калория*, ал әйелдер үшін *екі мың жүз калория*. Спортшылар жиі өткізетін жаттығулар болған сайын, оларға калория қажет. Жаттығу кезінде тамақтануды жоспарлай отырып, оған міндетті түрде көрсетілген мөлшерде келесі азық-түліктерді қосу қажет: сүт және сүт өнімдері – 2-3 бөлік.

Ет және басқа да ақуыз өнімдері-2-3 бөліктер; көкөністер мен жемістер - 7-10 бөлік; астық және астық өнімдері – 6-10 бөлік. Кейбіреулер спортпен айналысар алдында тамақ ішуге тырысады, алайда бұл үлкен қателік. Шамамен жаттығудан бір сағат бұрын жеу қажет. Бұл тағамның калориясы шамамен 200 килокалория болуы керек. Бұл көмірсулар болуы мүмкін, мысалы салат немесе кесілген жеміс кесектері. Егер сіз қарқынды тоқылған болсаңыз, ақуыздардың аз мөлшерін араластырмайды.

Жаттығу кезінде әдетте тамақ жемейді. Сізде кенеттен аштық сезімі пайда болған жағдайда ғана ерекшелік жасауға болады. Алайда, егер сіз велосипедпен көп сағаттық серуендеуге бара жатсаңыз, міндетті түрде сәл тамақ алыңыз, мысалы: жаңғағы бар пакет. Иә, жаңғақ. Бұл – спорттық тағам, өйткені олар күштерді қалпына келтіруге мүмкіндік береді. Жаттығудан кейін тамақтан бас тартпаңыз. Денені жоғалтуды қалпына келтіру қажет, ең алдымен, көмірсулар есебінен. Бірақ қалыс қалмаңыз! Тағамда дәрумендер мен микроэлементтер туралы айтпағанда, ақуыздар да болуы керек. Жақсы нұсқа күріш, сұлы, бұршақ (бұршақ, бұршақ, бұршақ). Спортпен айналысқаннан кейін тамақтануды жаттығу мен кейін тамақ ішудің арасында уақыт (45 минуттан артық) үлкен үзіліс болмайтындай етіп ұйымдастыру қажет.

Шикі көкөністер (қырыққабат, қияр, қызанақ, сәбіз, пияз) кез келген рационда өте жақсы, соның ішінде спорттық тамақтану – күніне 0,4-0,5 кг.

Жемістер-күннің бірінші жартысында, 15 кейін-1-ші апельсин, алма немесе грейпфруттан көп емес. Күннің екінші жартысында банан жеуге кеңес бермейді.

Тәуліктік режимде тамақ ішу үшін белгілі бір уақытты орнату және қатаң ұстану керек, бұл оның жақсы қорытылуы мен игерілуіне ықпал етеді. Тамақтануды тәулігіне 4-5 рет бөлу Жақсы. Бұл ретте тағамның негізгі бөлігі екінші таңғы ас пен түскі асқа келуі тиіс. 4 рет тамақтанудың болжамды уақыты: таңғы ас – 7-7.30, түскі ас – 13.00-14.00, бесін асы – 16.00-17.00, Кешкі ас – 20.00-20.30. Бесінші тамақтану (жаттығу режиміне байланысты) - бұл екінші таңғы ас (5-10%) немесе екінші кешкі ас (5%) және ұйықтар алдында айран болуы мүмкін. Тамақ ішкен кезде барлық көңіл тамақ бөлу керек. Тамақтан бас тарту ас қорытудың бұзылуына және тағамның сіңірілуіне әкеледі. Тамақтану кезінде асықпаңыз. Тамақты әрқашан жақсы шайнау керек. Бұдан басқа, спортшылар мен дене шынықтырушылардың рационында қажетті мөлшерде міндетті түрде метаболикалық процестердің тұрақтылығы мен қарқындылығын қамтамасыз етуде маңызды қызметті атқаратын витаминдер болуы тиіс.

Спортшылар мен дене шынықтырушылардың дәрумендік жетіспеушілігі өте кең таралған, өйткені дене шынықтыру сабақтарында ең алдымен ақуыздар, майлар мен көмірсулар қажет деп саналады. Бірақ заттар алмасуының жоғарылауына байланысты қарқынды бұлшық ет жұмысын орындау кезінде дәрумендерге қажеттілік әлі де артады. Дене белсенділігі жоғары болған кезде ағзаның дәрумендерге қажеттілігі артады.

Массаж – ағзаның қызметін дамыту, нығайту және қалпына келтіру мақсатында дененің бетіне дозаланған механикалық тітіркендіргіштерді жағудан тұратын ғылыми негізделген және іс жүзінде тексерілген тәсілдердің кешені.

Спорттық массаж деп бірқатар арнайы массаж тәсілдері түсініледі, оларды қолдану жұмысқа қабілеттілікті қалпына келтіруге, шаршауды алып тастауға және спортшының ағзасын алдағы дене салмағына дайындауға мүмкіндік береді.

Массаж (2-сурет) ағзаның барлық сұйық ортасының (қан, лимфалар, мата аралық сұйықтықтар) қозғалуына, тіндердің созылуы мен ығысуына тікелей механикалық әсер етеді. Массаж тәсілдері оларды орындау әдістемесіне байланысты жүйке жүйесіне тікелей және қарама-қарсы бағытта әсер етуі мүмкін. Бұл негізінен үш компонентпен анықталады: массаждың күші, қарқыны және ұзақтығы.

Массаждың күші – массаж жасаушының қолы спортшының денесіне көрсетілетін қысым күші. Ол үлкен (терең массаж), орташа және кіші (үстіңгі) болуы мүмкін. Беттік массаж қоздырғыш үрдістерді арттырады,

терең массаж тежегіш үрдістерінің дамуына ықпал етеді. Массаж бұлшықеттерді иілгіш етеді, олардың жиырылу функциясын арттырады, шаршаған бұлшық еттердің күшін қалпына келтіреді және оның жұмыс қабілетін арттырады. Мысалы, 5-10 минуттық массаж бұлшықетке 30 минуттық демалудан артық әсер етеді. Массаждан кейін бұлшықеттің жұмыс қабілеттілігі 3-7 есе өседі. Тіпті 30 секундты уқалау (шайқау, басу) күресушілердің арасында айқас арасындағы үзілістерде қолдың майысуының Күшін 3,2 кг-ға арттырады.

Өзіне өзі массаж жасау. Спорттық массаж тарихында массаж тәсілдерін жеңілдетуге, оларды кең массаға қол жеткізуге ұмтылысын атап өту керек.

Массажисттердің арнайы топтарымен зерттелген массаждың жеке жүйелері мен тәсілдерін дамытумен қатар, халықтың әртүрлі топтары арасында, әскерде және спорттық ортада өзін-өзі массаж деп аталатын тәсілдер кеңінен таралған. Ежелгі Греция мен Рим тұрғындары арасында өзін-өзі массажы кеңінен таралған. Антикалық әлемде денені және теріні күту тәсілдерінің бірі зәйтүн майымен майлау болып табылады. Маймен майланған тері жарыс кезінде арнайы қырғыштармен тазаланған ұсақ құм себілді. Ваннаны алып, грек атлеті денені мұқият тегістеп, жуа бастады. Ежелгі Римде өзін-өзі массаждың таралуына римдіктер моншалармен, шомылумен және әсіресе массаж мен өзін-өзі массажбен аяқталатын жүзумен әуестенеді. Өзін-өзі массажы Рим легионерлерінің жорығына кірді, оны және жорық жағдайында қолданған. Спорттық массаждың бір бөлігі ретінде өзін-өзі массаждау туралы тек соңғы 20-30 жылда жаза бастады. Өзін-өзі массаждың таралуында көптеген түрлі спорт түрлерінің кейбір көрнекті шеберлерінің жеке үлгісі маңызды рөл атқарды. Әрбір спортшы өзінің Таңғы жаттығуында, ішінара жаттығуда, туристік тәжірибеде өзін-өзі массажын қолдана алады. Массажист жоқ жерде дұрыс қолданылған өзін-өзі массаж белгілі дәрежеде маманның өнерін ауыстыра алады. Әрине, спорт массажын толығымен ауыстыра алмайды. Бұл өз-өзін массаждау кезінде массаждың әр түрлі тәсілдерін қолдануға болмайтыны кедергі келтіреді, онда біздің еркімізге тәуелді емес статикалық жағдайдың кейбір кернеулігі сөзсіз; өз-өзін массаждау тәсілдері техникалық толық мінсіз болуы мүмкін емес.

Сауна және су процедуралары.

Сауна – бұл шаршаумен күресудің жақсы құралы, физикалық жұмыс қабілетін тез қалпына келтіреді, салмағын айдауға көмектеседі, суық тию ауруларының алдын алу үшін қызмет етеді.

Оның әсерінен жүрек-қан тамырлары, тыныс алу және бұлшық ет жүйелерінде айтарлықтай оң өзгерістер болады, микроциркуляция, зат алмасу, қанның қайта бөлінуі жақсарады, тотығу-қалпына келтіру процестері жеделдетіледі, тер бөлінуін және метаболизм өнімдерін (несепнәр, сүт қышқылдары және т. б.) сіңіреді. Сауна терінің қызметін жақсартуға, тамырларды жаттықтыруға және қорғаныс механизмдерін ынталандыруға ықпал етеді. Емдеу құралы ретінде ол ринит, жоғарғы тыныс алу жолдарының аурулары, омыртқа остеохондрозы, радикулит, миозиттер және басқа да аурулар кезінде көрсетілген. Терморегуляциясы саунада (суретті қараңыз). 3) температура мен ылғалдылықпен тығыз байланысты. Саунаны қабылдаған кезде сулы-тұзды, қышқыл-сілтілі тепе-теңдіктің бұзылуы байқалады, тыныс алу сирек және терең болады.

Арнайы дене шынықтыру дайындығы жалпы дене шынықтыру даярлығының мамандандырылған дамуы болып табылады. Оның міндеттері, тар және ерекше: осы спорт түріне неғұрлым қажетті және тән физикалық қасиеттерді жетілдіру; өзінің спорт түрінде табысты техникалық-тактикалық жетілдіру үшін неғұрлым қажетті қозғалыс дағдыларын басым дамыту; мамандандырылған жаттығуды орындау кезінде негізгі жүктеме алатын жекелеген бұлшық еттер мен бұлшық ет топтарын іріктеп дамыту.

Арнайы дене шынықтыру дайындығының негізгі құралдары «өзінің» спорт түрінің жарыстық жаттығуы, сондай-ақ өзінің қозғалыс құрылымы мен жүйке-бұлшық ет күш-жігерінің сипаты бойынша негізгі, жетекші функциялардың бұлшық еттері топтарының мамандандырылған дамуының қозғалыстарымен ұқсас кейбір қосымша жаттығулар болып табылады.

Арнайы дене шынықтыру дайындығының құралдарын таңдаудың ең айқын мысалы жазғы жаттығуда конькимен сырғанаушылар роликті конькимен, шаңғышылар қысқы есу бассейндерінде жаттығады, жүзушілер маусым бойы әртүрлі күш-жігерді (резеңке баулар, блоктық құрылғылар) қолданады.

Жалпы және арнайы спорттық дене шынықтыру дайындығының құралдары мен әдістерінің арақатынасы спортшының жеке ерекшеліктеріне, оның спорттық өтіліне, жаттығу кезеңіне, шешілетін міндеттерге байланысты болады.

Дене шынықтыру дайындығы даярлығының кез келген деңгейіндегі және спорттың кез келген түрінің спортшысына қажет.

Техникалық дайындықта жалпы техникалық *дайындық пен арнайы техникалық дайындықты бөліп көрсетуге болады.*

Жалпы техникалық дайындықтың міндеттері: әр түрлі және жан-жақты Дағдылар мен біліктердің «қорын» барынша кеңейту, бұл жаңа қозғалыстарды дұрыс орындауға және оларды жылдам меңгеруге мүмкіндік береді; сабақтарда қолданылатын спорттың басқа түрлерінен жалпы дамытатын жаттығулар мен жаттығулардың техникасын, негізінен, жалпы дене шынықтыру дайындығының құралы ретінде меңгеру.

Әртүрлі спорт түрлерінде жетілдірілген техника ұғымы әртүрлі мазмұнға ие. Онда қозғалыс өнері (гимнастика, конькимен мәнерлеп сырғанау және т. б.) бар. Төзімділікке, техниканы жетілдіруге байланысты спорттың сол түрлерінде, ең алдымен, қозғалыстың үнемділігіне жатады. Онда пайдалы әсер коэффициенті спорт техникасына тікелей байланысты.

Физикалық жүктемені мәлшерлеу, олардың ағзаға әсер ету қарқындылығын реттеу ескеру қажет келесі факторлармен байланысты:

- жаттығуды қайталау саны: жаттығу көп рет қайталанса, соғұрлым көп жүктеме және керісінше;

- қозғалыс амплитудасы: амплитуданың ұлғаюымен ағзаға жүктеме артады;

- бастапқы жағдайы: жаттығу орындалатын жағдай дене салмағының дәрежесіне айтарлықтай әсер етеді.

Оларға жатады: жаттығуларды орындау кезінде тірек бетінің пішіні мен шамасының өзгеруі (тұрып, отырып, жатып); бұлшықеттердің қосалқы топтарының жұмысын оқшаулайтын бастапқы жағдайларды қолдану (гимнастикалық снарядтар мен заттардың көмегімен); негізгі бұлшықет тобына және бүкіл ағзаға жүктемені күшейтетін, тірекке қатысты дене ауырлық орталығының орналасуының өзгеруі.

Жаттығуларды орындау қарқыны: екпін баяу, орташа, жылдам болуы мүмкін. Циклдық жаттығуларда, мысалы, жылдам қарқын, күштік жаттығуларда – баяу қарқын береді.

Жаттығулар арасындағы демалудың ұзақтығы мен сипаты.

Демалыс үзілісінің сипаты бойынша пассивті және белсенді болуы мүмкін. Белсенді үзіліс кезінде, жеңіл жаттығулар немесе бұлшық еттердің босаңсуына жаттығулар орындалған кезде, қалпына келтіру әсері артады.

Жоғарыда аталған факторларды ескере отырып, бір сабақта және ұзақ уақыт кезеңінде сабақтар сериясында жиынтық физикалық жүктемені азайтуға немесе арттыруға болады. Жүктеменің физикалық параметрлерінің жиынтығы, олардың комбинациялары жалпы жаттығу жүктемесінің қарқындылығы мен көлемін анықтайды. Физикалық жүктемелердің қарқындылығының ең ақпараттық және кең қолданылатын көрсеткіші жүрек жиілігінің жиілігі болып табылады. Жүрек жиырылу жиілігі бойынша жаттығу жүктемесінің қарқындылығын анықтау негізінде олардың арасындағы байланыс жатыр, жүктеме көп болса, жүрек жиырылу жиілігі соғұрлым көп.

Жүрек жиырылуының салыстырмалы Жұмыс жиілігі (% ЖЖ max) бұл осы адам үшін жүрек жиырылуының ең жоғары жиілігі мен жүктеме кезінде жүрек жиырылу жиілігінің пайыздық қатынасы. Шамамен ЖЖ max мына формула бойынша есептеуге болады: $ЖЖ\ max = 220x$ адамның жасы (жыл)

Ұзақ демалыс дененің толық қалпына келуіне ықпал етеді.

жүрек жиырылу жиілігі бойынша жаттығу жүктемелерінің қарқындылығын анықтау кезінде екі көрсеткіш қолданылады: жүрек жиырылуының шекті және шекті жиілігі. Жүрек жиілігінің шекті жиілігі – бұл жаттығу әсерінен төмен емес ең аз қарқындылық. Жүрек жиілігінің жоғары жиілігі – бұл жаттығу нәтижесінде аспауы тиіс ең үлкен қарқындылық.

Адамның дене дайындығының деңгейі неғұрлым төмен болса, жаттығу жүктемесінің қарқындылығы соғұрлым төмен болуы тиіс. Жүктеме қарқындылығының жеке аймақтары жүрек жиырылу жиілігі бойынша анықталады. ТЖС бойынша жүктемелердің қарқындылық аймақтары: 1 орташа қарқындылық аймағы; 2 орташа қарқындылық аймағы; 3 үлкен қарқындылық аймағы; 4 жоғары немесе шекті қарқындылық аймағы.

Бірінші зонасы ЖЖ соғ / мин, жүктеменің орташа қарқындылығы аймағы, энергетикалық айнарудың аэробтық процесімен сипатталады. Бұл қарқындылық аймағындағы жұмыс жеңіл болып саналады және ұзақ орындалуы мүмкін. Жаттығу әсері тек әлсіз дайындалған адамдарда; айналысуды бастағанда; денсаулығы әлсіз адамдарда, әсіресе жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелері аурулары бар адамдарда ғана байқалуы мүмкін. Спортшылар жаттығу мақсатында, қалпына келтіру немесе белсенді демалу үшін қолданылуы мүмкін. Екінші аймақ СЖС соғ / мин, бұлшықет қызметін энергиямен қамтамасыз етудің аэробтық процесімен сипатталатын жүктемелердің орташа қарқындылығы аймағы. Ол қалпына келтіру процестерін ынталандырады, алмасу процестерін жақсартады, аэробтық қабілетін жетілдіреді, жалпы төзімділікті дамытады. Жаттығу аймағы ретінде жаңадан бастаған спортшылар үшін ең тән. Бұл аймақтағы жұмыс бір сағаттан бірнеше сағатқа дейін (ұзақ кросс жүгіру, ұзақ үздіксіз жүзу, марафондық қашықтық және т.б.) орындалуы мүмкін.

Үшінші аймақ ЖЖЖ соғ / мин, үлкен қарқынды аймақ аралас, аэробно-анаэробты. Бұл аймақта бұлшық ет қызметін энергиямен қамтамасыз етудің анаэробты (оттексіз) механизмдері енгізіледі. 150 соғ/мин-анаэробты алмасу шегі (ПАНО) деп саналады. Алайда, аз дайындалған ПАНО жаттығуларда минутына жүрек соғу жиілігі (130 соғ/мин) болғанда да, жақсы жаттықтырылған спортшылардың ПАНО минутына (160-165) соққы шегіне қарай «жылжуы» мүмкін. Осы аймақтағы жаттығу жұмыстары

дайындығына байланысты бір минуттан бір сағатқа дейін және одан да көп уақыт өтуі мүмкін (жоғары жетістіктер спорты тәжірибесінде). Ол жоғары аэробты қабілетін талап ететін арнайы төзімділікті дамытуға және жетілдіруге жәрдемдеседі.



Соғ / мин төртінші аймағы, жүктемелердің жоғары немесе шекті қарқындылығы аймағы, анаэробты-аэробты. Төртінші аймақта маңызды оттегі борышы аясында энергиямен қамтамасыз етудің анаэробты тетіктері жетілдірілуде. Жүктеменің жоғары қарқындылығына байланысты оның ұзақтығы қысқа (35-тен 30 минутқа дейін). Жалпы жүктеме қарқындылығының қандай да бір аймағындағы сабақтардың ұзақтығы дайындық деңгейіне байланысты.



Бақылау сұрақтары:

1. Жалпы және арнайы дене дайындығы түсінігі.
2. «Дене жүктемесі» ұғымы, оның ағзаға әсері.
3. Дене жүктемелерінің түрлері мен параметрлері.
4. Массаж күші дегеніміз не?
5. Спортшылардың тамақтану ерекшеліктері.

Тест тапсырмалары

1. *Адамның жан-жақты және үйлесімді физикалық дамуына бағытталған қимыл-қозғалыс физикалық қасиеттерінің процесі.*

- А) спорттық бағдарлау;
- Б) жалпы дене шынықтыру дайындығы;**
- В) Гимнастика, спорт, туризм;
- Г) қол жетімділік, жүйелілік;
- Д) жаттығу, жарыс.

2. *Функционалдық ағзаның жалпы деңгейін көтеруге, аурудың алдын алуға ықпал ететін Массаж.*

- А) Гигиеналық;**
- Б) Косметикалық;
- В) Спорттық;
- Г) Емдік;
- Д) Қол.

3. *Жарысқа дайындалуға және таңдаған спорт түріндегі нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған арнайы педагогикалық процесс.*

- А) физикалық рекреация;
- Б) дене бітімі;
- В) спорттық жаттығу;**
- Г) дене дайындығы;
- Д) дене шынықтыру дайындығы.

4. *Массаж*

- А) Кереуеттер;
- Б) Орындықтар;
- В) арнайы кушеткалар;**
- Г) Диван;
- Д) Жер.

5. *Массаж күші –*

- А) массажшының қолы спортшының денесіне көрсетілетін қысым күші;**
- Б) дене жүктемесінің шамасы;
- В) ағзаға түрлі жүктемелермен жаттығу;
- Г) бір мезгілде адам ағзасына сумен және белсенді қимылдармен әсер етуге мүмкіндік береді;
- Д) пассивті қозғалыстағы жаттығулар.

1.2. Дене дайындығының әдістемесі

Дене тәрбиесінде жалпы спорттық дайындық бойынша әртүрлі әдістер мен әдістемелік тәсілдер қолданылады. Сабақ өткізу барысында қолданылатын әдістер мен тәсілдер жалпы дене шынықтыру дайындығының физикалық қасиеттерін дамыту бағыттарын қамтамасыз етуі тиіс. Әдістер мен әдістемелік тәсілдерді таңдау оқу сабағының басында нақты қойылған педагогикалық міндеттермен анықталады.

Сабақ мақсаты бекітілген бағдарлама бойынша оқу материалының мазмұнына сәйкес болуы тиіс, мысалы: шаңғы спорты (шаңғы жарысы), жүзу, жеңіл атлетика және т. б.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі бойынша сабақ өткізу барысында келесі әдістерді қолданады: сөздік, көрнекілік әдістері және практикалық жаттығулар.

Көрнекіліктің сөздік әдістері мен әдістері негізінен қозғалыс жаттығуларын тікелей орындағанда, олардың орындалуының алғышарттары құрылғанда қолданылады. Әдістемелік қабылдау мен әдісті таңдау дене тәрбиесі педагогының кәсіби дайындық деңгейіне байланысты.

Сөзді қолдану әдістері. Дене тәрбиесі саласындағы педагогикалық процесс, әсіресе жалпы дене шынықтыру дайындығының құрылымында сабақ өткізетін педагогтың және ауызша қарым-қатынасынсыз ойлы емес оқушының өзара іс-қимылы ретінде құрылады. Сөздің көмегімен сабақ міндеттері қойылады, қабылдау белсендіріледі, оқушылардың қызметі талданады және бағаланады, дене тәрбиесінің барлық процесіне басшылық жасайды. Осылайша, ауызша әдістерге жатады:

- тапсырма хабарламасы. Ол оқу сабағының басында және барысында жүзеге асырылады. Алдын ала оқушылар алдында – жалпы оқу сабағына және өткізілетін сабақ барысында жеке тапсырма қою көзделеді. Тапсырмалар жаңа, жаңа, жаңа, бұрын таныс емес білім алу мақсатында жалпы дене шынықтыру дайындығының құрылымында қимыл жаттығуларын орындаумен байланысты болуы мүмкін.;

Әңгіме - бұл олардың дамуындағы фактілер мен құбылыстарды дәйекті, логикалық хабарлау.

Әңгіме бейнелі және эмоционалдық болуы керек. Әңгіме спорт туралы теория мен ақпаратты хабарлауда қолданылады. Педагогикалық практикада әңгіме дене тәрбиесі әдісі ретінде кеңінен қолданылады.;

- *түсіндіру* – бұл оқушылардың жалпы дене шынықтыру дайындығының құрылымындағы қозғалыс жаттығуларының мәні мен заңдылықтарын және қолданылатын дене сапаларының

практикалық маңыздылығын ашу;

- *әңгімелесу* – бұл әдіс көбінесе білімді, мүдделерді анықтау, жалпы дене шынықтыру дайындығын түсіну үшін қолданылады. Әңгімелесу оқушылардың логикалық ойлауын дамытуға, қозғалыс белсенділігін арттыруға, қателерді анықтауға және жоюға, сондай-ақ «дене шынықтыру» пәні бойынша өткізілген оқу сабағының жалпы дене шынықтыру дайындығы құрылымындағы талдауына ықпал етеді.;

- *нұсқау беру*. Әрбір оқушы әр оқу жылының басында дене шынықтыру сабағының басында қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқау алуы тиіс.;

- *еріп жүретін түсініктер* – бұл демонстрацияны сүйемелдейтін немесе жекелеген қозғалыстарға назар аудару мақсатында қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындау барысында қолданатын пікірлер мен ескертулер, мысалы, жаттығу кезінде барлық техникалық элементтер сақталуы үшін Вис қалпынан тартылу кезінде;

- *талдау*. Бұл сөздік әдістеменің қолданылуы өткізілген оқу сабағының объективтілігін арттырады, ол қателерді, сондай-ақ жетістіктерді анықтауға мүмкіндік береді. Сабақты талдау сыныптың белсенді қатысуымен өтуі керек;

- *сөздік дабыл*. Бұл әдістеме шұғылданушылардың қызметін жедел басқарудың негізгі әдістерінің қатарына жатады. Ол қозғалыс қызметінің қарқыны мен ырғағын реттеу үшін қолданылады, мысалы, жеңіл атлетика, жүзу, шаңғы жарысы, спорттық ойындар;

- *сөздік баға*. Осы әдістеменің көмегімен сөйлеуді мақұлдау немесе мақұлдамау жолымен шұғылданушылардың қол жеткізген табыстары немесе сәтсіздіктері бағаланады.;

Практикалық жаттығулар әдістері. Практикалық жаттығулардың негізгі әдістері жалпы және бөліктер бойынша қозғалыс жаттығуларын

зерттеу болып табылады. Тұтас әдіс оқытудың барлық кезеңдерінде қолданылады және ол оқытудың соңғы міндеті ретінде ұсынылатын түрде қимыл-қозғалыс әрекетін зерделеуді көздейді. Мысалы, бір мезгілде коньки жүрісін оқыту басында, шаңғы спортында, оны шын мәнінде қандай түрде көзбен көру керек. Осы әдістің оң сәті тұтас жаттықтыру қимыл-қозғалыс әрекетінің барлық қозғалыстарына бір мезгілде берік шартты-рефлекторлық байланыстарды қалыптастыруға ықпал етеді. Бөлім бойынша жаттығулар оқудың бастапқы кезеңінде жүргізіледі, бұл тұтас әрекетті меңгеруді жеңілдетеді. Осы әдістің оң сәттеріне ол әрбір бөлшектерге назар аударуға мүмкіндік береді, әрбір сабақта оқыту оңай, неғұрлым нақты етеді, Жалпы дене шынықтыру дайындығында соңғы орын алатын сабақтарға деген қызығушылықты арттырады. Үздіксіз жаттығу әдістері Біркелкі, мысалы, біркелкі жылдамдық. Сабақтардың біркелкі әдісі дене жаттығуларын біркелкі қарқындылықпен ұзақ орындауды қарастырады. Мұндай қимыл-қозғалыс әрекеттерін пайдалану ағзаның жалпы жұмыс қабілетін біртіндеп арттыруға және жалпы дене шынықтыру дайындығының қозғалыс сапасының жекелеген түрлері бойынша техникалық тәсілдердің элементтерін жетілдіруге ықпал етеді. Үздіксіз Сабақ әдісі негізінен жалпы төзімділікті тәрбиелеу үшін қолданылады. Аталған әдіс бір сабақ процесінде де, бірнеше сабақ барысында да қолданылады.



Бақылау сұрақтары:

1. Сабақ өткізу барысында қандай әдістер қолданылады?
2. Оқытудың сөздік әдістерін атаңыз және сипаттаңыз.
3. Практикалық жаттығулар әдістерінің сипаттамасы.

Тест тапсырмалары

1. Фактілерді немесе құбылыстарды олардың дамуындағы дәйекті, логикалық хабарлау

- А) Түсіндіру;
- Б) Әңгіме;**
- В) дене жаттығуларының техникасы;
- Г) демалыс түрі;
- Д) физикалық жетілу.

2. Жалпы дене шынықтыру дайындығының құрылымындағы қозғалыс жаттығуларының мәні мен заңдылықтарын және қолданылатын дене сапаларының практикалық маңыздылығын ашу

- А) Әңгіме;
- Б) Көрсету;
- В) Демонстрация;

Г) *Түсініктеме;*

Д) Жаттығу.

3. *Ілесе түсініктемелер –*

А) *жеке қозғалыстарға назар аудару мақсатында қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындау барысында пайдаланылатын немесе демонстрациямен бірге жүретін пікірлер мен ескертулер*

Б) адамның қозғалыс мүмкіндіктерінің деңгейін анықтайтын жеке ерекшеліктер;

В) адамның белгілі бір қозғалу іс-әрекетінде қабілеттерінің әр түрлі көріністерінің кешені;

Г) фактілерді немесе құбылыстарды олардың дамуындағы дәйекті, логикалық хабарлау;

Д) оқушылардың жалпы дене шынықтыру дайындығының құрылымындағы қозғалыс жаттығуларының мәні мен заңдылықтарын және қолданылатын дене сапаларының практикалық маңыздылығын ашу.

4. *Сөздік баға -*

А) дене жаттығуларының техникасы;

Б) сабақты талдау;

В) қозғалыс міндеттерін тез, дәл, орынды, үнемді және тапқырлы шешу қабілеті;

Г) *тілдік мақұлдау немесе мақұлдамау жолымен шұғылданатын қол жеткен жетістіктерді немесе сәтсіздіктерді бағалау әдістемесі;*

Д) өмірлік көрініс формалары.

5. *Практикалық оқыту әдісіне жатады*

А) әңгіме, әңгіме;

Б) сурет, фотосуреттер;

В) Команда, нұсқау;

Г) түсініктеме, нұсқау;

Д) *Жарыс.*

1.3. Дене қасиеттерін дамыту ерекшеліктері

«Денсаулық» ұғымы барлық ғылыми-әдістемелік көздерде аурудың болмауы ғана емес, сонымен қатар толық физикалық әл-ауқатына тән ағзаның жай-күйі ретінде тұжырымдалады. Жақсы денсаулық қалыпты орналасуымен және дене мүшелерінің дұрыс жұмыс жасауымен анықталады. Денсаулықты сақтау мен нығайтудың нұсқалары мен тәсілдерінің бірі-жалпы дене шынықтыру дайындығымен кешенде қамтылған қимыл-қозғалыс жаттығулары болып табылады.

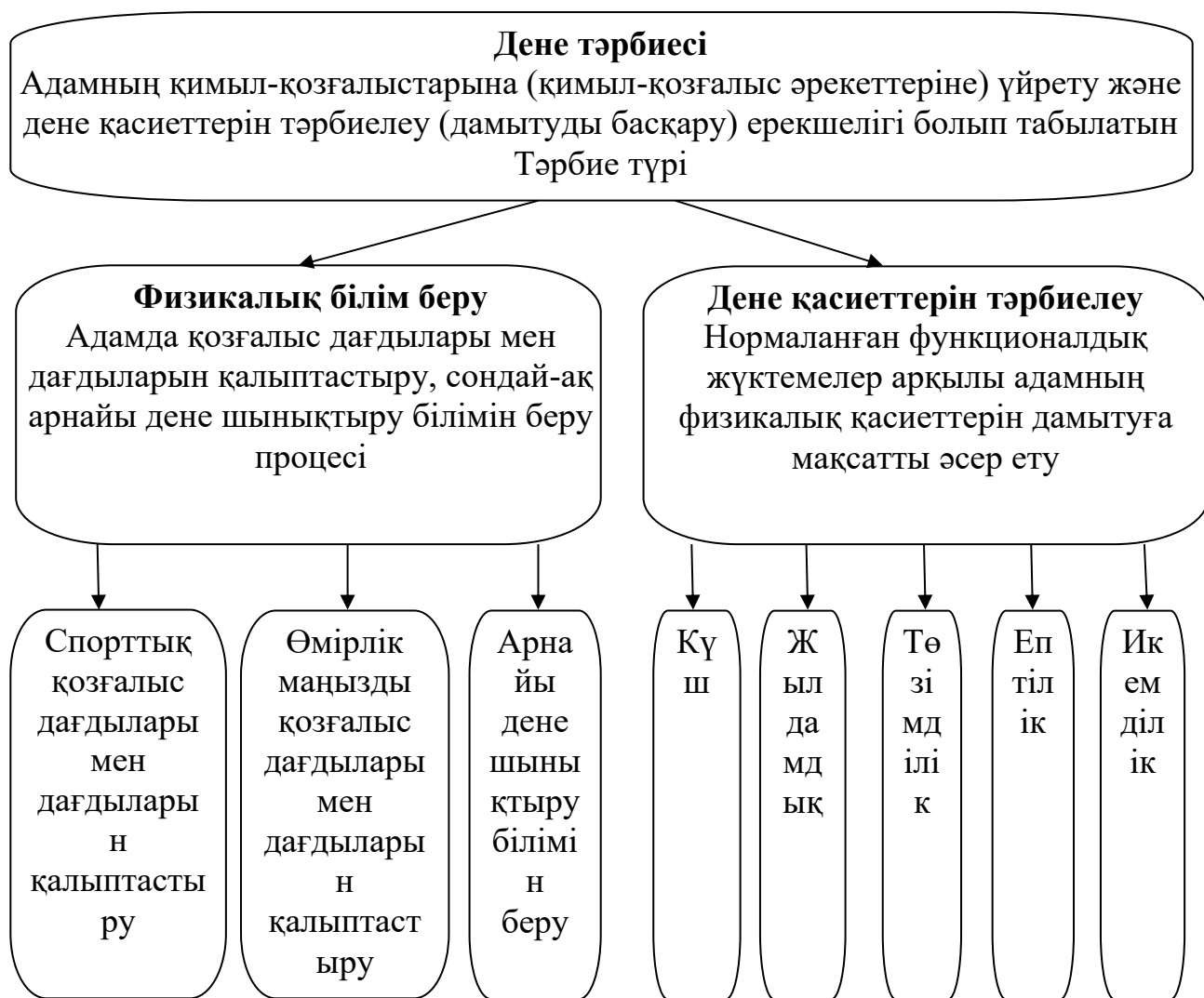
Дене тәрбиесі процесінде шешілетін негізгі міндеттердің бірі дене сапасының оңтайлы дамуын қамтамасыз ету болып табылады. Физикалық қасиеттер туа біткен морфофункционалды қасиеттер деп аталады, соның арқасында дене белсенділігі мен адамның мақсатқа сай қимыл-қозғалыс қызметі болуы мүмкін. Негізгі физикалық қасиеттерге күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік және ептілік жатады.

Қимылдарға үйрету өзінің мазмұны бар дене білімі-адамның өз қимылдарын басқарудың тиімді тәсілдерін жүйелі меңгеруі, осындай жолмен Қордың өміріне қажетті қозғалыс дағдыларын, дағдыларын және олармен байланысты білімдерді игеруі.

Мағыналық маңызы бар, өмір немесе спорт үшін маңызды қимыл-қозғалыс әрекеттерін меңгере отырып, айналысатын адамдар өздерінің физикалық қасиеттерін ұтымды және толыққанды көрсете алады. Сонымен бірге олар өз денесінің қозғалу заңдылықтарын біледі. Қозғалыс әрекетінің техникасы меңгеру дәрежесі бойынша екі формада — қозғалыс шеберлігі түрінде және дағды түрінде орындалуы мүмкін.

Дене қасиеттерін тәрбиелеу дене тәрбиесінің маңызды жағы болып табылады. Барлық физикалық қасиеттер туа біткен, яғни адамға дамытып, жетілдіріп отыру қажет табиғи тапсырмалар түрінде берілген. Ал табиғи даму үрдісі арнайы ұйымдастырылған, яғни педагогикалық сипатқа ие болған кезде, «Даму» емес, «физикалық қасиеттерді тәрбиелеу» деп айтуға болады.

Жалпы дене шынықтыру дайындығының құралдарын таңдау кезінде негізгі қимыл дағдыларының қалыптасуының физиологиялық ерекшеліктерін және олардың және жан-жақты дайындық құралдарының арасында пайда болатын байланыстардың сипатын ескеру қажет. Жалпы дамыту жаттығуларымен қозғалыс дағдыларының оң өзара іс-қимылын қамтамасыз ету үшін таңдау қағидаттарын басшылыққа алу керек: жаттығулар бұлшық ет күш-жігерінің сипаты мен жалпы ағзаның жұмыс режимі бойынша туыс болуы тиіс; САПАНЫҢ толық дамуына ықпал етуі тиіс; арнайы дағдыларды жақсартуға ықпал етуі тиіс; жұмысқа қабілеттілікті тез қалпына келтіру және ағзаның қалыпты қызметіне ықпал етуі тиіс. Әсер ету бағытына байланысты жаттығулар жылдамдық, күш, үйлестіру, икемділікті дамытуға арналған жаттығулар, төзімділік және бірлескен әсер ету жаттығулары – күш – икемділік, төзімділік – ырғақты сезім. Физикалық қасиеттерді дамыту үшін әртүрлі қасиеттер мен қабілеттерін дамытудың сайлау және кешенді бағыттағы сабақтары кеңінен қолданылады (1 сурет.).



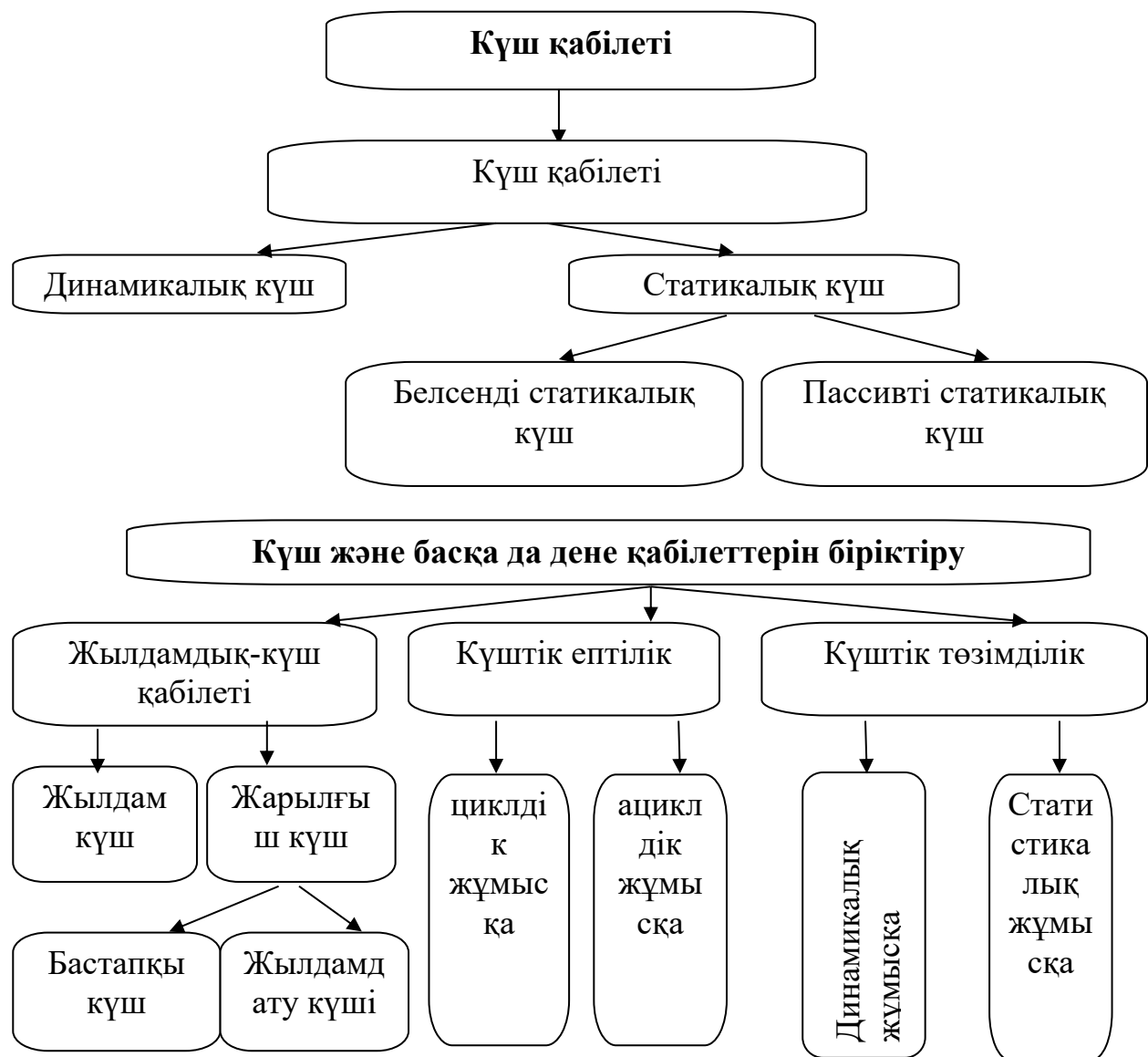
1 сурет. Дене қасиеттерін тәрбиелеу

Осыдан, жалпы дамытатын қимыл-қозғалыс жаттығулары жалпы дене шынықтыру дайындығы мен жеке тұлғаның дайындығының негізі болып табылады.

Күш – бұл адамның белгілі бір бұлшық ет кернеулерімен әрекет жасау қабілеті. Күш төзімділік пен жылдамдыққа тығыз байланысты. Әдетте, адамның бұлшық күші туралы айтқан кезде, бұл барынша еркін күш туралы. Бұлшықет іс-әрекетін жүзеге асыру еркін күш пен қажетті бұлшықеттерді барынша қысқартуға ұмтылғанда өтеді. Максималды ерікті күш оның көлеміне әсер ететін факторлардың екі тобына байланысты: бұлшықет және координациялық.

Күш қабілеттерінің жіктелуі

Күштік қабілеттерді және олардың басқа физикалық қабілеттерімен қосылуын (жылдамдық-күштік, күштік ептілік, күштік төзімділік) ажыратады (2 суретті қараңыз).



2-сурет. Күш қабілеті

Күш қабілеті көрінеді: 1) бұлшықеттердің салыстырмалы баяу қысқаруы кезінде, шекті, шекті ауырлықпен орындалатын жаттығуларда (мысалы, үлкен салмақтағы штангамен отырғанда); 2) изометриялық (статикалық) түрдегі бұлшықет кернеулерінде (бұлшықет ұзындығын өзгертпестен). Осыған сәйкес баяу күш пен статикалық күш бар.

Күштік қабілеттер үлкен бұлшықет кернеуімен сипатталады және бұлшықет жұмысының жеңу, кему және статикалық режимдерінде көрінеді. Олар бұлшық еттің физиологиялық көлденең және жүйке-бұлшық ет аппаратының функционалдық мүмкіндіктерімен анықталады.

Статикалық күш оның екі көріну ерекшелігімен сипатталады: 1) адамның белсенді ерік күші есебінен бұлшықет кернеуінде (белсенді статикалық күш); 2) сыртқы күш әрекет еткенде немесе адамның өз салмағының әсерінен кернеулі бұлшықетті күшпен созу (пассивті статикалық күш).

Жылдамдық-күштік қабілеттер айтарлықтай жылдамдықпен орындалатын жаттығуларда қажетті, жиі ең жоғары қуатпен, бірақ әдетте шекті шамаға жетпейтін бұлшықеттердің күтпеген кернеулерімен сипатталады. Олар қозғалу іс-қимылдарында көрінеді, онда бұлшық еттің едәуір күшімен қатар қозғалу жылдамдығы талап етіледі (мысалы, ұзындыққа және биіктікке жерден және екпіннен секіруде итермелеу, спорттық снарядтар мен т.б. лақтыру кезіндегі ақырғы күш). Бұл ретте, спортшы жеңетін (мысалы, штанганы кеудеге көтеру кезінде) айтарлықтай сыртқы арыққан сайын, күштік компонент үлкен рөл атқарады, ал аз арыққанда (мысалы, найзаны лақтыру кезінде) жылдамдық компонентінің маңыздылығы артады.

Жылдамдық-күш қабілеттеріне жатады: 1) жылдам күш; 2) жарылыс күші. Жылдам күш жаттығуларда байқалатын бұлшықеттердің кездейсоқ кернеуімен сипатталады, олар шекті шамаға жетпейтін айтарлықтай жылдамдықпен орындалады. Жарылыс күші адамның қозғалыс әрекетін орындау барысында мүмкіндігінше қысқа уақытта күштің ең жоғары көрсеткіштеріне жету қабілетін көрсетеді (мысалы, қысқа қашықтыққа жүгіруде, жеңіл атлетикалық секіруде және лақтыруда және т.б.).

Жарылыс күші екі компонентпен сипатталады: бастапқы күшпен және жылдамдатушы күшпен. Бастапқы күш – бұл бұлшық еттің бастапқы кернеу кезінде жұмыс күшінің жылдам дамуына қабілеттілігінің сипаттамасы. Тездететін күш – бұлшықеттердің басталған қысқарту жағдайында жұмыс күшін жылдам өсіру қабілеті.

Күштің даму құралдары жоғары ауырлықпен (қарсылықпен) физикалық жаттығулар болып табылады.): сыртқы заттардың салмағы бар жаттығулар (гири, алмалы-салмалы гантель, түрлі салмақтағы дискілер жиынтығы бар штанга, әріптестің салмағы және т.б.); өз денесінің салмағын жеңе отырып жаттығулар (весе тартылу, тіреуде сығу, тіреуде, весе және т. б. тепе-теңдікті ұстап тұру); спорттық тренажерлерді пайдалана отырып жаттығулар; сыртқы ортаны пайдалана отырып жаттығулар (борпылдақ құммен жүгіру және секіру, тауға жүгіру және секіру, желге қарсы жүгіру және т. б.); серпімділік кедергісін пайдалана отырып заттар (эспандерлер, резеңке жгуттар және т. б.).

Егер күш тәрбиесі оқу сабағының басты міндеті болса, жеке сабақтағы күш жаттығулары барлық негізгі бөлікті алады. Басқа жағдайларда күш жаттығулары сабақтың негізгі бөлігінің соңында, бірақ төзімділікке арналған жаттығулардан кейін емес орындалады. Күш жаттығулары созылу мен босансуға арналған жаттығулармен жақсы үйлеседі. Ауырлау мөлшері әдетте ауырлау салмағымен, бір тәсілде қайталану санымен, амалдар санымен (сериялар) мөлшерлейді. Күшті дамыту үшін түрлі әдістер қолданылады.

Барынша күш салу әдісі-шекте және шекте ауырлықпен жаттығуларды орындау. Бір тәсілде 1-3 қайталау, 4-8 мин демалумен 5-6 рет келу орындалады. Бұл әдіс «жарылғыш күштің» дамуымен, бұлшықетаралық және

бұлшықетшілік үйлестіруді жетілдірумен байланысты. Жаңадан бастағандарды жаттықтыруда қолданылмайды.

Динамикалық күш салу әдісі барынша жоғары жылдамдықпен күтпеген күшпен жұмыс істеу арқылы максималды күш кернеуін жасауға ықпал етеді. Бұл аз және орташа ауырлықты қолданумен қамтамасыз етіледі. 3-6 сериясы 15-20 қайталау, 2-4 минут демалыс орындалады. Бұл әдіс жылдамдық-күш қасиеттерінің дамуына ықпал етеді.

Қайталап (күтпеген) күш салу әдісі қайталаудың шекті саны бар («бас тартуға дейін») күтпеген ауырлықтарды пайдалануды көздейді. Күтпеген қол сұғу салмағы шұғылданушының дайындығын ескере отырып таңдалады. Әдетте, бұл жаттығуларды орындау 30-70% барынша, 3-6 сериясы 4-12 қайталау, демалыс 2-4 мин. Мұндай жұмыстың кездейсоқ ауырлықпен сериялық қайталануы ағзаның бұлшық ет және басқа жүйелеріндегі алмасу-трофикалық (қоректік) процестердің күшті жандануына ықпал етеді, жүйелер мен органдардың функционалдық мүмкіндіктерінің жалпы деңгейін арттыруға, бұлшық ет салмағының тиімді өсуіне ықпал етеді.

Жылдамдықтың даму құралдары ең жоғары жылдамдықпен орындалатын жарыстық арнайы жаттығулар, жылдамдық-күш жаттығулары, қозғалмалы және спорттық ойындар болып табылады.

Жүйке жұмысы процестерінің қозғалысы: процестің ұзақтығы қозғалыс реакциясының жылдамдығының негізін құрайды. Ерік кернеуі - белгілі бір дәрежеде барынша мүмкін жылдамдыққа қол жеткізу күш-жігерді қолданудың саналы актісіне байланысты. Координациялық орталық-нерв факторлары белгілі бір шамада қозғалыс жиілігіне әсер етеді.

Жоғары жылдамдық қасиеттерінің пайда болуы нерв процестерінің, ерік-жігердің және орталық-жүйке факторларының координациялық даму дәрежесіне байланысты. Әдетте жылдамдықтың үш түрі бар: 1) қозғалыс реакциясының латенттік уақыты (белгілі бір тітіркендіргішке жауап ретінде іс-қимылды бастау үшін қажетті ең аз уақыт); 2) Жеке қозғалыс жылдамдығы; 3) қозғалыс жиілігі.

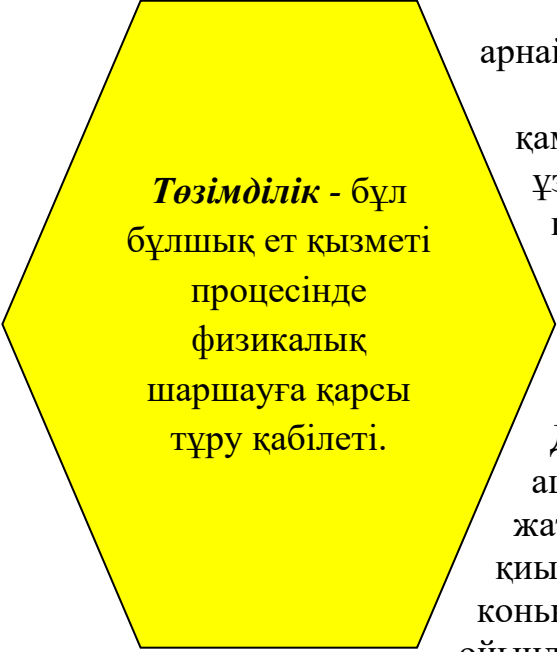


Жылдамдықтың алғашқы түрінде белгілі бір тітіркенуге жауап ретінде, мысалы, старттың дыбыстық сигналы сияқты, әрекетті бастауға жұмсалған уақытты қарастыру керек. Бұл жағдайда қозғалыс реакциясының латенттік уақыты дыбыстық сигналды қабылдауға, алынған ақпаратты өңдеуге, тітіркендіргішке жауап реакциясы ретінде әрекетке импульсті беруге жұмсалған уақыт болады. Бұл процестің аяқталуы - қозғалыс белсенділігі басталған сәт.

Жеке қозғалыс жылдамдығы жеке әсер ететін психикалық ұйыммен сипатталады. Егер адамның жүруі қайталанатын көптеген қозғалыстардан (қадамдардан) тұрса, онда бір қадам — жеке қозғалыс. Бір қадамның жылдамдығы-жеке қозғалыс жылдамдығы. Қадамдардың жылдамдығы-қозғалыс жиілігі.

Жаттығулар жеңілдетілген немесе қиын жағдайларда барынша жылдам қарқынмен қайталанатын. Жаттығуды орындау ұзақтығы аз.

Төзімділіктің екі түрі бар: жалпы және арнайы.



Төзімділік - бұл бұлшық ет қызметі процесінде физикалық шаршауға қарсы тұру қабілеті.

Жалпы шыдамдылық-энергиямен қамтамасыз етудің аэробты көздері есебінен ұзақ уақыт бойы жоғары емес қарқындылықпен жұмыс істеу қабілеті. Жалпы (аэробты) төзімділікті дамыту құралдары жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің барынша өнімділігін тудыратын жаттығулар болып табылады. Дене тәрбиесі практикасында циклдік және ациклдік сипаттағы түрлі физикалық жаттығулар қолданылады.: ұзақ жүгіру, қиылысқан жерлермен жүгіру, шаңғымен жүгіру, конькимен жүгіру, велосипедпен жүру, жүзу, ойындар және ойын жаттығулары т. б. Жалпы

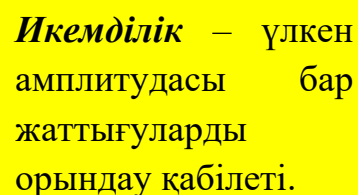
төзімділікті дамытудың негізгі әдістері мыналар болып табылады: 1) жүктеменің орташа және ауыспалы қарқындылығы бар біркелкі әдіс; 2) қайталама әдіс; 3) айналма жаттығу әдісі; 4) ойын және жарыс әдістері.

Арнайы шыдамдылық – белгілі бір еңбек немесе спорттық қызметте жұмысты тиімді орындау қабілеті. Арнайы төзімділікті дамыту құралы (жылдамдық, күш, үйлестіру, жылдамдық-күш және т.б.) ағзаның функционалдық жүйесіне әсер етудің нысаны, құрылымы мен ерекшеліктері бойынша жарыс жаттығуларына барынша жақындатылған арнайы-дайындық жаттығулары, жарыс жаттығулары және жалпы дайындық құралдары болып табылады.

Төзімділіктің даму деңгейі адамның физикалық жағдайына барынша әсер етеді. Сондықтан төзімділік тесті мектептерде, училищелерде, техникумдарда, жоғары оқу орындарында және армияда тест сынақтарының тізіміне енгізілген.

Икемділік бұлшықеттердің, байламдардың, буынды сөмкелердің икемділігіне байланысты; тұқым қуалаушылық факторымен байланысты, оған жасы, дене жаттығуларымен тұрақты айналысу әсер етеді.

Икемділікті дамыту үшін бұлшық еттердің, бұлшық ет сіңірлерінің және біртіндеп өсіп келе



Икемділік – үлкен амплитудасы бар жаттығуларды орындау қабілеті.

жатқан амплитудасы бар буын байламдарының созылуына жаттығулар қолданылады. Созылу жаттығуларының арасында белсенді, пассивті және статикалық болып бөлінеді.

Толық амплитудасы бар белсенді қозғалыстарды (қолмен және аяқпен, жұлқыларды, көлбеу және дененің айналмалы қозғалыстарын) заттарсыз және заттарсыз орындауға болады (гимнастикалық таяқтар, шеңбер, доптар және т.б.).

Икемділікке пассивті жаттығулар қамтиды: әріптестің көмегімен орындалатын қозғалыстар; ауырлықпен орындалатын қозғалыстар; резеңке эспандердің немесе амортизатордың көмегімен орындалатын қозғалыстар; өз күшін пайдалана отырып, пассивті қозғалыстар (денені аяққа тарту, бір қолдың саусағын басқа қолмен және т. б. бұғу).

Әріптестің көмегімен орындалатын статикалық жаттығулар, дене немесе күштің меншікті салмағы, белгілі бір уақыт ішінде (6-9 с) шекті амплитудасы бар қозғалмайтын жағдайды сақтауды талап етеді. Осыдан кейін босаңсытып, жаттығуды қайталау керек.

Икемділікті дамытуға арналған жаттығуларды біртіндеп ұлғайтып келе жатқан амплитудасы бар қозғалыстарды белсенді орындау, серіппелі «самозахваттарды», шыңдау, түкті қимылдарды пайдалану жолымен жүргізу ұсынылады.

Созу жаттығуларын қолданудың негізгі ережелері: ауырсыну сезіміне жол берілмейді, қозғалыс баяу қарқынмен орындалады, біртіндеп олардың амплитудасы мен серіктес күшін қолдану дәрежесі артады.

Ептілік туа біткен сапа деп есептелсе де, ол жаттығуларға жатпайды дегенді білдірмейді. Адам тез реакцияны немесе қимылдарды үйлестіруді

Ептілік – қозғалыс міндеттерін тез, дәл, үнемді шешу қабілеті.

дамытқанда, ол сол арқылы ептілікті жақсартады. Ептілік тәжірибеге тікелей байланысты. Жылдамдық пен реакцияға әртүрлі жаттығуларды адам орындаған сайын, соғұрлым оның

қозғалыс тәжірибесі бай болады, дәлірек ол оқиғалардың дамуын болжай алады. Оның сыртқы ынталандыру реакциясы өте жылдам болады. Епті адам жағдайдың өзгеруіне тез әрекет ете алады-кейде бұл өзгеріс болғанға дейін.

Ептілікті тәрбиелеудің негізгі құралы жоғары координациялық күрделіліктегі физикалық жаттығулар және жаңашылдық элементтері бар. Дене жаттығуларының күрделілігін арттыруға болады .

- кеңістіктік, уақытша және динамикалық параметрлердің өзгеруі есебінен, сондай-ақ снарядтардың орналасу тәртібін, олардың салмағын, биіктігін өзгерте отырып, сыртқы жағдайлар есебінен;

- тіректің ауданын өзгертіп немесе тепе-теңдік пен Т. Б. жаттығуларда оның қозғалуын арттыра отырып.;

- қозғалыс дағдыларын үйлестіре отырып; секірумен жүруді, жүгіруді және заттарды аулауды үйлестіре отырып;

- дабыл бойынша немесе шектеулі уақытта жаттығуларды орындау.

Ептілікті дамытуға бағытталған жаттығулар автоматты түрде орындалғанша тиімді. Содан кейін олар өз құндылығын жоғалтады, өйткені дағдыларға дейін игерілген және сол бір тұрақты жағдайларда орындалатын қозғалыс әрекеттері ептіліктің одан әрі дамуын ынталандырмайды.

Осылайша, ептіліктің дамуына жаңа күрделі қимылдарды жүйелі түрде жаттықтыру, қимыл-қозғалыс қызметін жылдам қайта құруды талап ететін жаттығуларды қолдану ықпал етеді: спорттық, қозғалмалы ойындар, жекпе-жек.



Бақылау сұрақтары:

1. Физикалық қозғалыс сапасы: күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік, ептілік.
2. Қандай спорт түрлері күшейді?
3. Икемділікті дамытуға арналған жаттығулар.

Тест тапсырмалары

1. Күш

А) нақты нәтижелерде көрсетілген дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатын қабілеттер кешені;

Б) белгілі бір қозғалу іс-әрекетінде адамның қабілеттерінің әр түрлі көріністерінің кешені;

В) бұлшықет кернеуімен сыртқы кедергіні еңсеру қабілеті;

Г) адамның қозғалу заттарының әр түрлі сапалы жақтары;

Д) қозғалыстарды автоматты басқару.

2. Ең көп күш талап ететін спорт түрі

А) Ауыр атлетика;

Б) жеңіл атлетика;

В) кіші допты лақтыру;

Г) қозғалмалы ойындар;

Д) Жорық.

3. Жарылғыш күш

А) адамның денесінің салмағына қарамастан қандай да бір қозғалыста көрінетін ең жоғарғы күші;

Б) өз салмағының 1 кг-на қайта есептегенде адам көрсететін күш;

В) ең аз қысқа уақытта ең жоғары кернеуді дамыту;

Г) баяу қозғалыста пайда болатын күш;

Д) адамның белсенді ерік күші есебінен пайда болатын күш.

4. Жылдамдық қабілеті

А) орындалатын қозғалыс әрекеттерінің ең аз уақыт аралығында қабілеті;

Б) өз салмағының 1 кг-на қайта есептегенде адам көрсететін күш;

В) адамның дене салмағына қарамастан қандай да бір қозғалыста пайда болатын ең жоғарғы күші;

Г) баяу қозғалыста пайда болатын күш;

Д) бір адам басқалармен салыстырғанда пайда болатын күш.

5. 30 м жүгіру кіреді

А) төзімділікті анықтауға арналған Тест;

Б) икемділікті анықтауға арналған Тест;

В) жылдамдықты анықтауға Тест;

Г) ептілікті анықтауға арналған Тест;

Д) координациялық қабілеттерді анықтауға арналған Тест.

1.4. Жалпы дене дайындығы бойынша жалпы дамытатын қимыл жаттығулары

Қозғалыс қабілеттерін дұрыс дамыту үшін дене жаттығуларын шебер таңдау маңызды. Дайындық бөліміндегі негізгі жаттығулардың мақсатты бағыты: жіліншіктің артқы бетінің бұлшық етінің созылуы; жамбастың алдыңғы бетінің, төрт басты бұлшықеттің бұлшықеттерінің созылуы, өйткені шарды шығару кезінде құлдырауда тоқтау оның белсенді жұмысын талап етеді; жамбастың артқы бетінің бұлшықеттерінің созылуы, бұл жамбастың артқы бетінің күшінде жаттығуларды орындау кезінде жарақаттан құтылуға мүмкіндік береді; санның ішкі бұлшықеттерінің созылуы.

Жалпы дене шынықтыру дайындығы бойынша өзіндік сабақтарды өткізу кезіндегі ұсыныстар

1. Қысқа мерзімде жоғары нәтижелерге қол жеткізуге тырыспаңыз. Спешка ағзаның шамадан тыс жүктелуіне және шаршауына әкелуі мүмкін.

2. Дене жүктемелері сіздің мүмкіндіктеріңізге сәйкес келуі өте маңызды, сондықтан жүктемелер мен олардың күрделілігін біртіндеп жоғарылатыңыз.

3. Жаттығу жоспарын жасай отырып, барлық физикалық қасиеттерді дамыту үшін жаттығуларды қосыңыз. Бұл таңдаған спорт түрінде жоғары нәтижелерге қол жеткізуге көмектеседі.

4. Жаттығулардың нәтижесі олардың тұрақтылығына байланысты екенін есте сақтаңыз, себебі сабақтар арасында үлкен үзілістер (3-4 күн және одан да көп) алдыңғы жаттығулардың әсерін жоққа шығарады. Сондықтан, тіпті өте үлкен жүктеме кезінде, мысалы емтихандарға дайындық кезінде, жаттығу кешенін орындау үшін 20-30 минут табыңыз.

5. Жаттығудың жоғары белсенділігі мен ықыласыңыздың сақталуы үшін жаттығуларды өткізу орындарын өзгертіңіз, ашық ауада, саябақта, скверде жиі айналысыңыз, жаттығуларға достарыңызды, отбасы мүшелерін тартыңыз.

6. Музыкалық сүйемелдеумен айналысу өте жақсы. Бұл жаттығуға деген қызығушылықты арттырады және жақсы көңіл-күйді арттырады.

7. Жаттығудың физиологиялық принциптерін сақтауға тырысыңыз: жаттығулардың қиындықтарын, көлемін және жүктемелердің қарқындылығын біртіндеп арттыру; жаттығуларыңызды және жүктемелердің көтерілуін есепке ала отырып, жаттығулар арасындағы жүктемелер мен демалысты дұрыс кезектестіру. Қиын жаттығулар олардың арасындағы үзіліс ұзағырақ және қайталаудың аз санын талап етеді. Көңіл-күйіңізге, жүктемеге төзімділігіне байланысты, жаттығу міндеттері бір апта немесе одан да ұзақ уақыт бойы жүктеменің толқынды жоғарылатуына немесе төмендеуіне болады. Жаттығу кезінде ең көп жүктеме жасауға тырыспаңыз.

8. Жаттығуды жаттығудан бастаңыз, ал аяқталғаннан кейін қалпына келтіру процедураларын (массаж, жылы душ, ванна, сауна және т. б.) пайдаланыңыз.)

9. Егер сіз денсаулық жағдайында қандай да бір ауытқушылықты, шаршауды сезсеңіз, оқытушымен, жаттықтырушымен, дәрігермен кеңесіңіз.

Қол бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулар

Жаттығуларды орындау кезінде иық сызығының астында қолдың нақты орналасуын сақтау. Әр түрлі ережелерді өзгерту: щеткалар ішке, щеткалар сыртқа, сондай-ақ 1 қолында.

1. Қолдың әр түрлі қалпымен жатып тұрып қолды бұғу, жазу.
2. Қолдарын бүгіп, жатып статикалық ұстап тұру.
3. Қолды тіреп жатып бұғу, жазу, аяқтары орындықта немесе гимнастикалық қабырғада 3-4 рейкада төменнен жаттығу жасайды.
4. Қолдарын алақанға аралық мақтамен тіреп бұғу, жазу.
5. Қолды артқа қарай бұғу (орындықтағы қолдар).
6. Бұғу, жазу кезінде қолдар белінде болады.
7. Арқанмен, арқанмен, гимнастикалық қабырғада тартылу (алдымен аяқты бүгіп, содан кейін виседе).
8. Қолды бір қолмен және бір аяқты тіреп бұғу, жазу.
9. Тірек жатып. Алға жылжумен секіру.

10. Қолдарында жатып және кері қарай жүру (1-4 – қолды бүгу, жазу).

Динамикалық және статикалық күш элементтерін сенімді орындау үшін, жаттығу үшін, білезік буынын нығайту үшін жаттығуларды қосу керек. Тіректі орындау және тірекке тіреліп секіру кезінде қолды бүгу және жазу кезінде дененің салмағы қолдарына жатады, сондықтан көптеген спортшылардың жаттығулардан кейін білезік буынындағы ауырсыну сезімдері ұзақ сақталады.

Білезік буынын нығайту үшін жаттығуды қосу қажет барлық таныс жаттығулар ұсынылады. Бұл-білезік буынымен бір мезгілде және кезекпен қозғалыстар.

- саусақтарды бүгу, жазу;
- шығару, қылқалам келтіру;
- ішке және сыртқа айналмалы қозғалыстар –

Содан кейін осы жаттығулар баяу қарқынмен гантельдермен, біртіндеп олардың салмағын арттыра отырып орындалады.

Тізе буынының икемділігін дамытуға арналған жаттығулар

Әдетте, тізе буындары жеткіліксіз икемділіктің себебі болып табылады, сондықтан осы сапаны дамыту үшін келесі жаттығулар ұсынылады.

1. I.P. оң жақ, сол жақ алға қарай бүгіп, артына тіреп, сирақ артынан басып (табан бүгілген).

- 1-8 – Алға -кітап;
- 1-8 – Алға;
- 1-8 – Алға -жоғарғы;
- 1-7 – жоғары ;
- 8 – I.P.

Серіппелі қозғалыстар немесе статикалық ұстап қалу.

2. I.P. - аяқты ұстап тұрыңыз, қолдар төмен, білек Алға, қолдар жұдырыққа.

- 1 – жарты қадам алға, қолмен артқа;
- 2 – Алға еңкею, артқа қолдар;
- 3 – еден алақандарымен алға қарай еңіс;
- 4 —б. қ.

3. I. P. – аяқты ұстап тұрыңыз, қолдар белге.

- 1 – оңға қарай алға қарай көлбеу;
- 2 Алға еңіс;
- 3-солға қарай алға қарай көлбеу;
- 4 – I.P.

4. I. P. - аяқты кең тіреуіш, қолдар белге.

1-3-еден алақанына тиіп, алға еңіс;

4-аяқты тіреуіштер;

1-3-еден алақанына тиіп, алға еңіс;

4-тар аяқ тірегі;

1-3-еден алақанына тиіп, алға еңіс;

4-біріктірілген тіреуіш;

1 – 3-еден алақанына тиіп, алға еңіс;

4 – I.P.

5. I. P. - аяқты ұстап тұрыңыз, қолдар белге.

1-басып алу арқылы алға еңіс;

2 – 7-ұстау;

4-тар аяқ тірегі;

1-басып алу арқылы алға еңіс;

2-7-ұстау;

8 – I.P.

6. I. P. - аяқтың күйігі, қолдар жоғары.

2-алға еңіс;

2-7-серіппелі қозғалыс;

8-қолдың жоғары;

2-Алға еңіс;

2-7-серіппелі қозғалыс;

8 – I.P.

6. I. P. - аяқтың күйігі, қолдар жоғары.

1-басып алу арқылы алға еңіс;

2-7-ұстау;

8-қолдың жоғары;

1-табан буынына жету арқылы алға еңкейу;

2-7-ұстау;

8 – I.P.

8. I.P. оң жақ, қолдар жоғары бүгіп.

1-8 - басып алу немесе серіппелі қозғалыстар.

9. I.P. -оң жақ, сол жақ алға қарай-жоғарғы басып, табаны бүгілген. Статикалық ұстап қалу немесе серіппелі қозғалыстар 8-16 рет жасалады.

10. I.P. - сол жаққа қарай, жіліншік артқа қарай, жіліншік оңға қарай еңкейіп (табан бүгілген). Статикалық ұстап қалу немесе серіппелі қозғалыстар 8-16 рет жасалады.

11. I.P. – артынан отырып, аяқтары биіктікте, сирақ-табан буындарына жету арқылы алға қарай еңкейіп (табан иілген); біртіндеп биіктіктің биіктігін ұлғайта отырып, 8-16 рет қайталау.

12. I.P. – сед аяқты екі жаққа созып хватом үшін табан;
1-8-жіліншік буындарына жету арқылы аяғымен кезекпен жылжу;
1-8-статикалық ұстап қалу.

13. I.P. – баса, отырып арттан арналған предплечьях, согнув оң.
1-сол жақ алға көтерілу (табан бүгілген);
2 – б. қ.;
3-сол жақ алға-жоғарғы;
4 – I.P.

14. I.P. оң жаққа қарай тұрып, тіреледі.
1-сол жақ алға-жоғарғы;
2 – б. қ.;
3-сол жақ алға қарай жоғарыға көтерілу;
4 – I.P.

15. I.P. – сед аяқты екі жаққа.
1-голеностопаға жету арқылы алға еңкейу;
2 – 7-ұстау;
8 – I.P.

Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар

1. Тікелей тұрып, қолын созып тұрыңыз. Қолмен бір мезгілде айналмалы қозғалыстарды жасаймыз: оң – сағат тілі бойынша, сол-қарсы. 10-15 қайталауды орындаңыз.

2. Алдыңғы жаттығуды қиындатамыз. Бір қолды алға тартыңыз және оны Сағат тілі бойынша сипаттай бастаймыз. Бұл жағдайда щеткамен қарама-қарсы бағытта айналуға тырысамыз. Міндет орындалмайтын, бірақ тұрақты тәжірибе көп ұзамай сіздің күмәніңізді дамытуға көмектеседі. Ең бастысы-щеткамен өткір қимыл жасамаңыз, әйтпесе байламдарды жарақаттауға болады. 10-15 қайталауды орындаңыз.

3. Екі қолды алға тартыңыз және бір мезгілде әртүрлі геометриялық фигураларды ауада сызыңыз. Мысалы, оң жақ квадрат, ал сол жақ шеңберді жазады және т.б. 10-15 қайталау арқылы әрбір қол үшін «суретті» өзгертіңіз.

4. Біз балалық шақта өздерін қызықтырған ептілік пен үйлестіруді дамытуға арналған тағы бір күрделі емес жаттығу: оң алақан басын көтеріп,

денені сәл түртіп, сол жақ іштің тік жазықтығында айналмалы қозғалыстар жасайды.

5. Бір аяқты тіреуіш. Бір аяққа тепе-теңдікті 60 секунд бойы ұстап тұруға тырысамыз. Бұл ретте қолдар жаққа бұрылады, ал басын солға-оңға бұраңыз. Жеткілікті жаттығу кезінде, жаттығуды жабық көзімен орындауға болады.

6. Бір аяқты секіру. Барлығы қарапайым-бір аяққа секіріп, екінші аяққа барамыз. Және 2-3 минут ішінде.

7. Бір аяқты тіректе допты лақтыру. Қабырғаға қол созу қашықтығына жақындаймыз. Бір аяққа тұрып, оған доп лақтырып, секіріп шығамыз. Сонымен қатар, барлық назар тек доптарға шоғырландырады.

8. Қарлығаш. Бір аяққа тұрып, теңгереміз. Қолдар жағынан ажыратылған, бос аяғы жамбас деңгейіне дейін артқа бөлінген. Арқаны тура ұстаңыз, алдымызға тура қараймыз. Тірек аяғы да түзу болуы керек. Бұл жағдайда кемінде 1 минут тұрамыз, содан кейін аяғыңызды өзгертеміз. Жаттығуды қиындатуға болады, алға созылған қолдарында шағын медболды ұстап.

9. Гимнастикалық бөренемен жүру-қарапайым, бірақ ептілік пен үйлестіруді дамытуға өте тиімді жаттығу. Қаласаңыз, оны аз тәуекелмен алмастыруға болады – парктегі бордюрлермен жүру.

10. Жонглирлеу. Біздің бала кезімізде цирк жонглерлерінің шеберлігіне таңданбаған. Олардың арсеналынан қару-жарақ алуға уақыт келді. Ол үшін бізге түйреуіштері бар ойлы пируэттерді жазып беру немесе пұт гирлерін түктеу қажет емес. Теннис доптарының жұбы.

11. Келесі жаттығу екі есе орындалады. Қабырғаның жанында тұрып, оған доп лақтырамыз. Содан кейін серіктес бірдей қайталайды, ал сіз ұстайсыз.

12. Доп ұстағыш құмыралар. Бұл элемент көркем гимнастикадан алынған. Біз допты жоғары лақтырамыз, құмыра жасаймыз және снарядты ұстаймыз. Жаттығуды келесідей күрделендіруге болады: құмыраны орындағаннан кейін секіруге допты ұстап көріңіз.

13. Найзағай реакциясын дамыту баскетбол допымен жаттығулар да көмектеседі. Алдымен бір, содан кейін екі доп ұстаңыз, бұл ретте жамбасты жоғары көтеріңіз. Секіруді орындау және допты бір уақытта жүргізу қиындатыңыз. Солға-оңға бұрылуды бірден екі доппен бір мезгілде жүргізіңіз. Сондай-ақ, допты төрт бағытта орындықтар арқылы секіруге болады.

14. Мақтамен сығу. Олар стандартты қарағанда жылдам, «жарылғыш» мәнерде орындалады. Шынтақтарды жазу кезінде денені алақанға үйкелтіп, құлап қалмау үшін барынша жоғары лақтыруға тырысамыз.

15. Қолдарында допты итеріп жүру. Тіпті стандартты орындауда бұл өте күрделі жаттығу, ол тек жаттықтырылған адамдарға күш жұмсайды. Егер сіз мұндай сынақтарға дайын болмаса, жолдастың көмегіне жүгініңіз. Әріптесіңізді аяқпен ұстап, қолыңызда доп итеріп жүруіңіз керек.

16. Қолдың ептілігі мен ұсақ моторикасын дамыту үшін, денені жан-жаққа ығыстырып, теннис добын оңай толтырыңыз.

Созуға арналған жаттығулар

1. Арқа бұлшық еттерін созуға арналған жаттығулар.

А. Арқаға жатып, аяқтары бүгілген (тізе кеудеге).

Б. тізеге тіреліп, арқаны дөңгелектеу.

В. Арқаны тұрып, дөңгелектеу қолдар алдында.

Г. Оң (сол) аяғы бүгілген, сол (оң) тік. Оң (сол) қолмен денесінің артынан еденге сүйеніп, сол (оң) қолмен түрлі аттағы аяқтың тізесін ұстап тұру керек. Дене мен бастың оңға (солға) бұрылуы.

Д. жамбас, аяқтары бүгілген, табандары еденге қарай бүгілген, алға қарай иілген, сирақты қолмен басып алған.

2. Сирақтың артқы бетін созуға арналған жаттығулар (тізілген сіңірлер).

Нұсқалар: А. Сол жақ (оң) алға, өзіне табан, оң (сол) бүгілген, тізе жағына қарай (тік). Алға еңіс, арқа түзу.

Б. Нұсқасы. арқада жатып, екі аяғы бүгілген, оң (сол) табанның еденде, сол (оң) аяқты жоғарыда (кеуденің тізе). Сол (оң) аяқты жоғары (тізе сәл бүгілген күйінде қалады) түзетіңіз.

В Нұсқасы Арқаға жатып, бір аяғы жоғары. Аяқты өзіне (ішке) созып, оны екі қолмен жамбас үшін ұстап тұрыңыз.

3. Жамбас пен дененің бүйір бетін созуға арналған жаттығу. Екі тіреуіш: оң (сол) сол жақ (оң) артқы жағында еденге қатты қысылған, сол (оң) тізе сәл бүгілген. Денені көлбеу және солға босаңсытқан (иық пен жамбас сол жазықтықта орналасқан). Жаттығу дененің оң бөлігінің мықын-бел бөлігін созуға мүмкіндік береді. Тепе-теңдікті жақсы ұстау үшін қабырғада орындалуы мүмкін. Сол сияқты екінші жаққа.

4. Білезік буынының қозғалуына арналған жаттығулар.

Опциялар: А. Тұрып немесе «шығыс» түсте, қолдар алдында, басқа қолмен басу арқылы қолдар.

Опция Б. тіздегі тіректе, саусақтарды өзіне қарататындай етіп бұраңыз.

Жылдамдықтың дамуына арналған жаттығулар

- ең жоғары жылдамдықпен тіреліп жүгіру (20-30 с);

- ұрғашы жүгіру (8-12 м);

- ең жоғары жылдамдықпен жүгіру кезінде қол қимылдарын имитациялау (20-30 с);
- 10-15 м жылдамдатумен жүгіру (3-6 рет);
- жылдамдыққа конькимен жүгіру, 15-20 м (4-6 рет);
- 10-20 м кесінділерді қайта жүлу;
- шаңғыда 100-200 м кесінділерді қайта өту;
- қимыл-қозғалыс ойындары

Төзімділік жаттығулары

- орташа қарқынмен жүру;
- ұзақ жүру және баяу қарқынмен жүгіру;
- ауыспалы қарқынмен кроссовый жүгіру (300-1000 м);
- шаңғыда баяу, орташа және ауыспалы қарқынмен қозғалу (жасына байланысты);
- есу сабақтары, конькимен, велосипедпен сырғанау;
- спорттық ойындар.

Қимыл-қозғалыс қабілетін дамыту үшін ұсынылған жаттығуларды пайдалана отырып, қажет: оқытушының бақылауымен жаттығуларды шыдамды түрде үйрету; қарапайым да, күрделі да жаттығуларды қателерге жол бермей дұрыс орындау; оқытушыға дене жаттығуларын орындау техникасы мәселелеріне жоғары көңіл бөлу.



Бақылау сұрақтары

1. Жалпы дамыту жаттығуларының кешендерін құру және өткізу.
2. Жылдамдықтың дамуы үшін жаттығуларды таңдау.
3. Дене жаттығулары - дене тәрбиесінің негізгі құралы

Тест тапсырмалары

1. *Икемділікті дамытатын жаттығу –*

- А) Көпір;**
- Б) Секіру;
- В) Тепе-теңдік;
- Г) Тартылу;
- Д) Отырықшы.

2. *Жалпы дамыту жаттығуларының кешені дене тәрбиесі сабағында өткізіледі.*

- А) Дайындық;**

- Б) Негізгі;
- В) Қорытынды;
- Г) Орта;
- Д) Соңы.

3. Таңғы гимнастикадағы жаттығулар саны

- А) 6 – 8;**
- Б) 10 – 15;
- В) 8-13;
- Г) 1 – 3;
- Д) 12-14.

4. Дене тәрбиесі сабақтарында жалпы дамыту жаттығуларының кешені

- А) 8-10 жаттығу;**
- Б) 5-14 жаттығу;
- В) 2-10 жаттығу;
- Г) 10-20 жаттығу;
- Д) 14 жаттығу.

5. Жалпы дамыту жаттығулары кешенін құру әдістемесі басталады

- А) басынан аяғына дейін;**
- Б) аяққа дейін;
- В) маңызды емес;
- А) басынан аяғына дейін;
- Д) иығынан аяққа дейін.

1.5. Спорт залында сабақ өткізу кезіндегі жалпы талаптар мен қауіпсіздік ережелері

Мектептегі дене шынықтыру сабақтары басқа пәндерден кем емес. Мектеп пәндерінің басым көпшілігі ақыл-ой қабілеттерін дамытады. Дене шынықтыру дене мен рухты дамытуға мүмкіндік береді. Балаға қозғалыс қажет-бұл өсіп келе жатқан ағзаның биологиялық ерекшелігі, ол оның қалыпты қалыптасуы мен дамуына мүмкіндік береді. Мектеп спорт залдары(б) сабақтардағы практикалық сабақтардың түрлері мен мазмұнының әртүрлілігі салдарынан әмбебап болып табылады. Дене шынықтыру-сауықтыру сабақтары мен жаттығулардан басқа, әмбебап спорт залы жарыстар, бұқаралық шаралар, билер өткізуге мүмкіндік береді.

Дене тәрбиесі бағдарламасы оқушылардың теориялық тақырыптарды зерделеуін және спорттың әр түрінен бірқатар практикалық дене жаттығуларын меңгеруін көздейді.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқушыларға арналған қауіпсіздік ережелері»

Спорт залындағы сабақтарға:

- дене шынықтырумен айналысуға медициналық қарсы көрсетімдері жоқ 1-4 сынып оқушылары;

Спорт залындағы қауіпті факторлар:

- **физикалық** (еден жабыны; спорттық жабдықтар мен мүкәммал; электр желісіндегі қауіпті кернеу; желдету жүйесі; статикалық және динамикалық жүктемелер);
- **химиялық** (шаң).

- қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқамадан Өткендер;
- спорттық киім мен аяқ киім киген, өткізілетін сабақ түріне сәйкес.

Спорт залында болған кезде оқушылар үшін тәртіп ережелерін сақтауға міндетті. Спорт залындағы сабақтарды өткізу кестесі мектеп директоры бекіткен сабақ кестесімен анықталады.

Оқушылар өрт қауіпсіздігі ережелерін сақтауға, алғашқы өрт сөндіру құралдарының орналасу орнын білуге міндетті.

Оқушылар дәрі қобдишасының орналасқан жерін білуі және дәрігерге дейінгі Алғашқы көмек көрсете білуі тиіс.

Әрбір жазатайым оқиға туралы зардап шегуші немесе куәгер спорт залында сабақ өткізетін қызметкерге дереу хабарлауға міндетті.

Оқушыларға спорт залында сабақ өткізетін қызметкердің рұқсатынсыз спорт залындағы және қосалқы үй-жайлардағы (шешінетін бөлмелер, себезгі бөлмелері және т.б.) жабдықтар мен мүкәммалға жақындауға және оларды пайдалануға тыйым салынады.

I. Жалпы қауіпсіздік талаптары

Оқушы міндетті:

- медициналық тексеруден өту және денсаулық жағдайына қатысты топта айналысу;
- таза спорттық формада (трус, майка, футболка, спорттық костюм, трико, таза аяқ киім: сабақ өткізу тақырыбына және ауа райы жағдайына сәйкес келетін кедалар, кроссовкалар);
 - * мұғалімнің бірінші талабы бойынша шешіну бөлмесінен шығу;
 - * аурудан кейін мұғалімге дәрігерден анықтама беру;
 - * аурудан кейін дәрігер босаған жағдайда сабаққа қатысу;
 - * спорттық мүкәммал мен жабдыққа ұқыпты қарау және оны мақсаты бойынша пайдалану;
 - * қысқа кесілген тырнақ болуы;
 - * қауіпсіздік ережелерін білу және орындау.

Оқушыларға болмайды:

- * есіктерді күрт ашып, оларға ілініп, жарықты сөндіріп, киім шешетін жерде, спорт залында плафондарды итеріп отыру;
- * розеткаға бөгде заттарды қою;
- * сабаққа дейін және кейін суық су ішу;
- * құрғатылмаған алаңда, тайғақ және тегіс емес топырақта айналысу.

II. Сабақ басталар алдында оқушы:

- * киім шешетін бөлмеде киіну, спорттық киім мен аяқ киім кию;
- * басқа шұғылданушыларға қауіп төндіретін заттарды (сырға, сағат, білезік және т. б.) алып тастау);
- * спорттық киімнің қалтасынан тізе және басқа бөтен заттарды алып тастау;
- * мұғалімнің басшылығымен сабақ өткізу үшін қажетті құрал-жабдықтар мен құрал-жабдықтар дайындау;
- * мұғалімнің рұқсатымен сабақты өткізу орнына шығу;
- * мұғалім командасы бойынша жалпы сапқа тұру.

II. Сабақ кезінде оқушы:

- * мұғалімнің тапсырмаларын мұқият тыңдау және нақты орындау;
- * спорттық құрал-жабдықтарды алу және мұғалімнің рұқсатымен жаттығуларды орындау;
- * қозғалу кезінде алға қарай қарау, жеткілікті интервал мен қашықтықты сақтау, соқтығысудан аулақ болу;
- * ақаусыз құрал-саймандармен жаттығуларды орындау және ақаусыз құрал-жабдықтармен айналысу.

Оқушыларға болмайды:

- * мұғалімнің рұқсатынсыз сабақ өткізу орнын тастап кету;
- * итеріп, сапта және қозғалыста аяқтар қою;
- * баскетбол фермаларына кіріп, сақинаға ілініп;
- сағыз шайнау;
- * тапсырмаларды түсіндіру және жаттығуларды орындау кезінде кедергі жасау және алаңдату;
- * қозғалыс бағытын күрт өзгерту.
- * ылғалды алақандары бар перекладинада жаттығуларды орындау;
- залдың қабырғалары мен төбелеріне, электрондық табло мен қоршауларына доппен ұру;
- спорт жабдықтары мен айлабұйымдарды өз бетінше бөлшектеу, жинау және жөндеу жүргізу;
- сабақ өткізетін қызметкердің рұқсатынсыз спорт залына кез келген заттарды (ұялы телефондарды, гаджеттерді) енгізуге немесе одан шығаруға.
- сабақ жүргізетін қызметкердің рұқсатынсыз кез келген әрекеттерді орындау;

- спорттық жабдықтар мен құрал-саймандарды тікелей мақсатына сай пайдаланбау;

IV. жазатайым оқиғалар мен төтенше жағдайлар кезінде оқушы:

- * жарақат алған немесе көңіл-күйі нашарлаған кезде сабақты тоқтату және дене шынықтыру мұғаліміне хабарлау;
- * мұғалімнің көмегімен жарақаттанған оқушыға алғашқы медициналық көмек көрсету, қажет болған жағдайда оны ауруханаға жеткізу немесе «жедел жәрдем» шақыру»;
- * спортзалда өрт шыққан жағдайда дереу сабақты тоқтату, ұйымшылдықпен, мұғалімнің басшылығымен эвакуация жоспарына сәйкес қосымша шығу жолдары арқылы сабақ өткізу орнынан кету;
- * мұғалімнің өкімі бойынша оқу орнының әкімшілігін хабардар ету және өрт сөндіру бөліміне өрт туралы хабарлау.

V. Сабақ аяқталғаннан кейін оқушы:

- * мұғалімнің басшылығымен спорт құралдарын сақтау орындарына жинау;
- * сабақ өтетін жерден ұйымдасқан түрде кету;
- * киім шешетін бөлмеде киіну, спорттық костюм мен спорттық аяқ киімді шешу;
- * қолды сабынмен жуу.

Шаңғы даярлығы бойынша сабақтар өткізу кезіндегі қауіпсіздік қағидалары

Жалпы қауіпсіздік талаптары

1. Шаңғы дайындығына медициналық тексеруден және қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқамадан өткен оқушылар жіберіледі.
2. Жарақаттардың пайда болу қаупі:
 - шаңғы сенімсіз бекітулерде;
 - таудан түсу немесе трамплиннен секіру кезінде құлаған кезде;
 - сабақ тәртібі кезінде жел 1,5-2,0 м/с және ауа температурасы 200С-тан төмен болғанда үсу;
3. Шаңғы дайындығы бойынша сабақтарда зардап шеккендерге алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қажетті дәрі-дәрмектермен және таңу құралдарымен жабдықталған дәрі қобдишасы болуы тиіс.

Сабақ басталар алдында оқушы:

1. Жеңіл, жылы, қозғалмайтын киім, жүн шұлық, қолғап немесе биялай киіңіз (соңғылары жақсырақ). Желден қорғау үшін плащтық матадан жеңіл күртешені киген жөн.
2. Спорттық Мүкәммалдың жарамдылығын тексеру және шаңғы бекіткіштерін аяқ киімге қыздыру. Жоғалтуды болдырмау үшін тығыз немесе тым бос аяқ киім кию емес.

Оқу тапсырмасын орындау үшін мұғалім командасы арқылы жолға шығу.

Сабақ кезінде оқушы:

1. Шаңғымен жүру кезінде аралықты сақтау: қашықтықта – 3-4 м, таудан түсу кезінде – 30 м кем емес.

2. Таудан түскен кезде шаңғы таяқшаларын алға қоюға болмайды.

3. Таудан түскеннен кейін аяқтан тоқтап қалмаңыз.

4. Бір-бірін бақылап, мұғалімге (оқытушыға) үсіктің алғашқы белгілері туралы дереу хабарлау.

Апаттық жағдайларда оқушы:

1. Жолда жою мүмкін емес шаңғы жарағы сынған немесе бүлінген кезде бұл туралы мұғалімге (оқытушыға) хабарлауға және оның рұқсатымен шаңғы базасына қозғалуға.

2. Үсіктің алғашқы белгілері кезінде, сондай-ақ өзін нашар сезінгенде сабақты тоқтату және ол туралы мұғалімге (оқытушыға) хабарлау.

* жарақат алған немесе көңіл-күйі нашарлаған кезде сабақты тоқтату және дене шынықтыру мұғаліміне хабарлау;

4. Мұғалімнің көмегімен жарақаттанған оқушыға алғашқы медициналық көмек көрсету, қажет болған жағдайда оны ауруханаға жеткізу немесе «жедел жәрдем» шақыру»;

Сабақ аяқталғаннан кейін оқушы:

1. Шаңғы базасына (мектеп үй-жайына);

2. Спорттық мүкәммалды сақтау орындарына жинау.

3. Үсік ошақтарының болмауы үшін дененің ашық жерлерін мұқият қарау;

4. Душ қабылдау немесе сабынмен бет пен қолды мұқият жуу.

Конькимен сырғанау кезіндегі қауіпсіздік ережелері:

Мұзға кірер алдында коньки мен өз киімін дұрыс тандау қажет. Олар Аяқта отыруға ыңғайлы болуы керек, сіз сенімді сезіну үшін қажетті өлшем болуы керек. Киім өте ауыр емес, бірақ өте жылы. Егер мұз айдыны көшеде болса, бас киім артық болмайды.

Ең алдымен, үйрену керек, бұл құлауды үйрену. Құлау-спортпен шұғылдану кезіндегі маңызды бөлік.

Мұзда құлаған кезде ерекше сақтық шараларын сақтау керек:

• Балықтың бүйіріне немесе алға қарай құлауға тырысыңыз;

• Басы құлау жағынан қарама-қарсы жаққа бағытталуы керек.

• Сіздің конькиіңіздің жүздері басқа адамдарға бағытталмайтындай құлауға тырысыңыз.

Бастамас бұрын, мұз жамылғысының жағдайы жақсы екеніне көз жеткізіңіз. Шұңқырлар мен жарықтар болмауы керек. Бұл да құлдырауға және ауыр жарақаттарға әкелуі мүмкін.

Алғашқы минуттарда, сырғанау алдында бортиктен өткізуге тырысыңыз. Сондықтан сіз аяқтарыңызды конькиге және мұзға дайындаңыз. Басқа қатысушылармен соқтығысудан аулақ болыңыз. Егер сіз жалғыз емес, баламен бірге болсаңыз, оны бір қадамға жібермеңіз! Егер сіз өзіңіз сырғанай білмесеңіз, онда үлкендердің бірінен оған қарап шығуды сұраңыз.



Бақылау сұрақтары:

1. Сабақ өткізу шарттары
2. Шаңғы мүкәммалы және оны сақтау.
3. Гимнастикалық залдың жабдықтары.
4. Мұғалімнің сабаққа дайындығы

Тест тапсырмалары

1. *Сабақ орны әсер етеді*

- А) Сабақтың құрылымы;**
- Б) рухани дайындық;
- В) көркемдік дайындық;
- Г) логикалық қабілеттерін дамыту;
- Д) моральдық дайындық.

2. *Дене тәрбиесі сабағына қойылатын талаптар*

- А) дұрыс әдістемелік тұрғыдан құрылған болу;**
- Б) жалпы дамыту жаттығуларының кешенін үнемі пайдаланбаңыз;
- В) кестеде бірінші сабақ тұру;
- Г) жасы мен жынысын ескермеу;
- Д) сабаққа қойылатын талаптар жоқ.

3. *Мұғалімнің сабаққа дайындығы*

- А) Жұмыс жоспарын тексеру;
- Б) жылдық жоспарды дайындау;
- В) жоспар-конспект дайындау;**
- Г) көмекшілерді даярлау;
- Д) спорттық Мүкәммалды дайындау.

4. *Сабақ өткізу орны дайындайды*

- А) Оқушы;
- Б) Мұғалім;**
- В) Техникалық персонал;
- Г) директордың орынбасары;
- Д) Оқу Ісінің Меңгерушісі.

5. Гимнастикалық залда аспалы снарядқа жатады

- А) Арқан;
- Б) Сурет;
- В) Бау;
- Г) Төбе;
- Д) Шыны.

Практикалық тапсырмалар

№1

Тақырыбы: Дене қасиеттерін дамыту ерекшеліктері

Мақсаты: Дене қасиеттері туралы білімді меңгеру. Физикалық қасиеттердің оңтайлы дамуын қамтамасыз ету, жылдамдықтың даму әдістемесін меңгеру.

Тұтас қозғалыс әрекеттерінде көрінетін жылдамдықты бағалауға арналған бақылау жаттығулары.

30, 50, 60, 100 м қашықтыққа жүгіру (төмен және жоғары старттан).

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: секундомер, жалауша, спорттық форма.

Жұмысты орындау реті: Уақытты өлшеу екі жолмен жүзеге асырылады: маңызды көрсеткіштерді бекітуге мүмкіндік беретін фотоэлектронды және лазерлік құрылғылардың көмегімен қолмен (секундомермен) және автоматты түрде: жылдамдық динамикасын, қадамдардың ұзындығын және жиілігін, қозғалыстың жеке фазаларының уақытын.

Есептің мазмұны: өзін-өзі бақылау күнделігіне жазу, әсер ету сипаты.

Бақылау сұрақтары: Жаттығуларды орындау кезінде қандай мәселелер туындады? Тапсырманы орындау кезінде қандай физикалық сапа дамыды?

№2

Тақырыбы: Дене қасиеттерін дамыту ерекшеліктері

Мақсаты: Дене қасиеттері туралы білімді меңгеру. Төзімділікті дамыту үшін жаттығулар кешенін орындау дағдыларын меңгеру.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: секундомер, жалауша, спорттық форма.

Жұмысты орындау реті: Орындау техникасы. Орташа жылдамдықпен жүгіру. Бес километрден сегіз километрге дейін жүріңіз.

Есептің мазмұны: өзін-өзі бақылау күнделігіне жазу, әсер ету сипаты.

Бақылау сұрақтары: Сіз қандай қашықтықты жүгіріп кеттіңіз? Адам ағзасына жүгіру қандай әсер етеді?

№3

Тақырыбы: *Дене қасиеттерін дамыту ерекшеліктері*

Мақсаты: Дене қасиеттері туралы білімді меңгеру. Төзімділікті дамыту үшін жаттығулар кешенін орындау дағдыларын меңгеру.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: секундомер, жалауша, спорттық форма.

Жұмысты орындау реті: *төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.* Орындау техникасы. Жүгіру. Егер сіз көп қабатты үйде тұрсаңыз, тік беткейді немесе тауды таңдаңыз. Жоғары жүгіру кезінде барынша тездетіп, жеңіл мәйітпен төмен түсіріңіз.

Есептің мазмұны: өзін-өзі бақылау күнделігіне жазу, әсер ету сипаты.

Бақылау сұрақтары: Жүгіру дегеніміз не? Қандай жүгіру қашықтығын білесіз? Жүгіру кезінде қандай талаптарды сақтау керек?

№4

Тақырыбы: *Дене қасиеттерін дамыту ерекшеліктері*

Мақсаты: Дене қасиеттері туралы білімді меңгеру. Ептілікті дамыту үшін жаттығулар кешенін орындау дағдыларын меңгеру.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: секундомер, жалауша, спорттық форма.

Жұмысты орындау реті: *Жылдамдықтың дамуына арналған жаттығулар* Орындау техникасы. Жаттығу әріптеспен жұптасып орындалады. Серіктеске ысқырық команда беруді сұраңыз. Сіздің тапсырмаңыз-шапшаң жүгіруді орындай отырып, серіктес командасына уақытында жауап беру және қозғалыс бағытын қарама-қарсы бағытқа тез өзгерту. Орындау қарқыны барынша жылдам. Қайталау саны-бір минут бойы үздіксіз жүгіру.

Есептің мазмұны: өзін-өзі бақылау күнделігіне жазу, әсер ету сипаты.

Бақылау сұрақтары: Ептілік дегеніміз не? Ептілікті дамыту үшін жаттығуларды атаңыз?

№5

Тақырыбы: *Дене қасиеттерін дамыту ерекшеліктері*

Мақсаты: Дене қасиеттері туралы білімді меңгеру. Ептілікті дамыту үшін жаттығулар кешенін орындау дағдыларын меңгеру.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: секундомер, жалауша, кубик, спорттық форма, секіргіш.

Жұмысты орындау реті: Секіргішпен секіру. Орындалу қарқыны 10-15 минут ішінде жылдам.

Есептің мазмұны: өзін-өзі бақылау күнделігіне жазу, әсер ету сипаты.

Бақылау сұрақтары: Ағзаға секіру қандай әсер етеді? Секірудің қандай түрлерін білесіз?

№6

Тақырыбы: *Дене қасиеттерін дамыту ерекшеліктері*

Мақсаты: Дене қасиеттері туралы білімді меңгеру. Күштің дамуына арналған жаттығулар кешенін орындай білуді меңгеру.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: секундомер, бокс алмұрт, спорттық киім.

Жұмысты орындау реті: Үш минуттан бес-алты раундта бокс алмұрт соққысын қолмен және аяқпен пысықтаңыз.

Есептің мазмұны: өзін-өзі бақылау күнделігіне жазу, әсер ету сипаты.

Бақылау сұрақтары: Бұл жаттығу қандай спорт түріне жатады? Дененің қандай бөліктері физикалық жүктеме алды?

№7

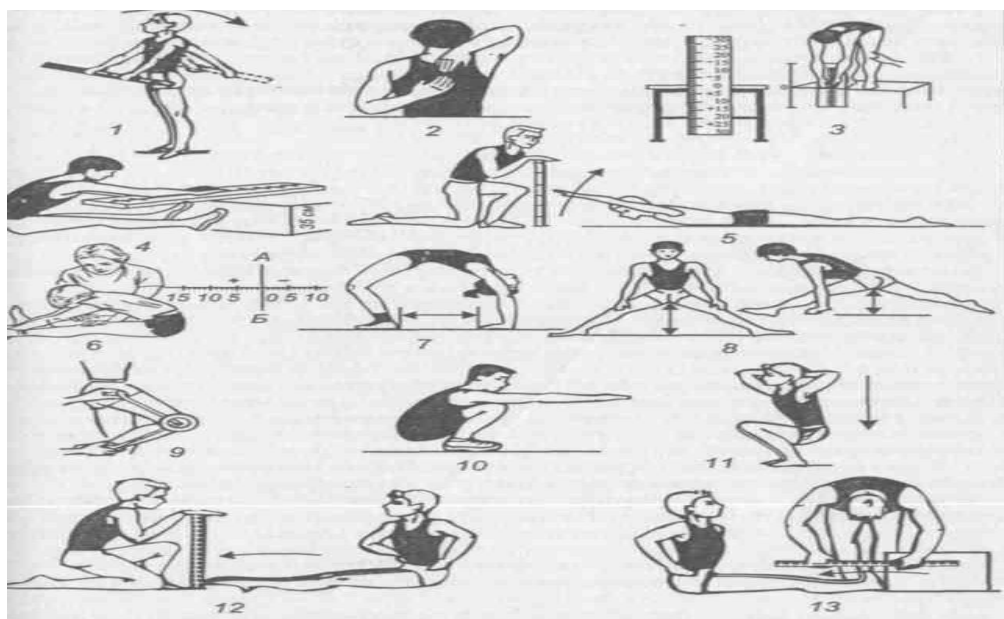
Тақырыбы: *Дене қасиеттерін дамыту ерекшеліктері*

Мақсаты: Физикалық қабілеттер туралы білімді меңгеру. Икемділікті дамыту үшін жаттығулар кешенін орындау дағдыларын меңгеру.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: гимнастикалық таяқтар (жіптер), сызғыш немесе таспалар сантиметрмен.

Жұмысты орындау реті: Әр түрлі буындардың қозғалуын бағалау үшін негізгі педагогикалық тесттер қарапайым бақылау жаттығулары болып табылады. *Қозғалғыштығы да иық буынында.* Сыналушы гимнастикалық таяқшаның (жіптің) ұшынан шығып, тікелей қолды артқа бұрады. Иық буынының қозғалысын бұрған кезде қол білезіктерінің арасындағы қашықтық бойынша бағалайды: қашықтық аз болса, бұл буынның икемділігі жоғары және керісінше. Бұдан басқа, қол басының арасындағы ең аз қашықтық сыналушының иық белдеуінің енімен салыстырылады. Тікелей қолды кеудеге жатып жоғары қарай, қолды алға қарай белсенді шығару. Еденнен саусақтардың ұшына дейінгі ең үлкен қашықтық өлшенеді. *Омыртқа бағанасының қозғалғыштығы.* Дененің алға қарай көлбеу дәрежесі бойынша анықталады. Сыналушы орындықта тұрып (немесе еденде отырып) аяқтарын тізеге бүгпей, алға қарай еңкейеді. Омыртқаның икемділігін - сызғыштың немесе лентаның көмегімен нөлдік белгіден үшінші саусаққа дейінгі сантиметр қашықтықта бағалайды. Егер бұл ретте саусақтар нөлдік белгіге дейін алынбаса, онда өлшенген қашықтық «минус» (-) белгісімен, ал егер нөлдік белгіден төмен түссе — «плюс» (+) белгісімен белгіленеді. «Көпірше». Нәтиже сыналушының өкшесінен саусақтарының ұшына дейін өлшенеді. Қашықтық аз болса, икемділік деңгейі жоғары және керісінше. *Жақ жамбас-ортан жілік буынындағы қозғалғыштығы.* Сыналатын адам аяқты кеңірек дамытуға ұмтылады: 1) жақтарға және 2) қолға тіреумен алға.

Осы буындағы қозғалыс деңгейін еденнен жамбас (құйрық) дейінгі қашықтық бойынша бағалайды): қашықтық аз болса, икемділік деңгейі жоғары және керісінше. *Тізе буындарындағы қозғалыс.* Сыналушы алға созылған қолмен немесе қолын бас жағынан отырып отыруды орындайды. Бұл буындардың жоғары қозғалуы туралы толық тұру куәландырады. *Сирақтабан буындарының қозғалысы.* Буындардағы түрлі қозғалыс параметрлерін - стандартты тестілеу шарттарын сақтауға байланысты өлшеу керек: 1) дене буындарының бастапқы жағдайы бірдей; 2) бірдей (стандартты) жаттығу; 3) икемділікті қайта өлшеу бір уақытта жүргізіледі, себебі бұл жағдайлар буындардағы қозғалысқа әсер етеді (3-суретті қараңыз).



3-сурет. Икемділікті дамытуға арналған жаттығулар.

Есептің мазмұны: өзін-өзі бақылау күнделігіне жазу, әсер ету сипаты.

Бақылау сұрақтары: Икемділік дегеніміз не? Икемділікті дамытуды қай жаста бастау керек? Тапсырмаларды орындағаннан кейін қандай нәтиже алдыңыз?

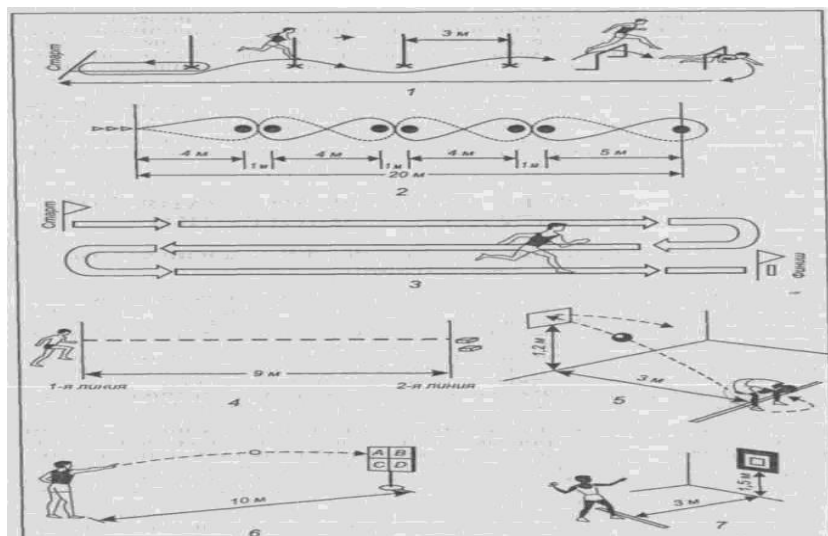
№8

Тақырыбы: Дене қасиеттерін дамыту ерекшеліктері

Мақсаты: Өзінің қозғалыс тәжірибесін толықтыру, қозғалысты үйлестірудің жаңа нысандарын құру қабілетін дамыту. Физикалық қабілеттер туралы білімді меңгеру.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: қалам, қарындаш, қағаз парағы.

Жұмысты орындау реті: Сурет бойынша координациялық қабілеттерін дамыту үшін жаттығулар кешенін құру іскерліктерін меңгеру (4-суретті қараңыз).



4-сурет. Үйлестіру қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар.

Есептің мазмұны: Жаттығулар кешенін құру.

Бақылау сұрақтары: Жаттығу кешенін құрастыру кезінде қандай қиындықтар пайда болды? Сіз бұл жаттығуларды орындай аласыз ба?

2-тарау. Спорттық қызметтің түрлері және оларды өткізу ерекшеліктері

2.1. Дене тәрбиесі жүйесіндегі қозғалмалы ойындар

К. Д. Ушинский - XIX ғ. ойынға тәрбие құралы ретінде үлкен мән берді. Баланың ойыны оның әрекеті мен уайымымен баланың шынайылығы ретінде қарастырылды. Ол бұл шындық балаға қоршаған өмірінен гөрі қызықты екенін атап өтті, себебі ол оған түсінікті. Ойын барысында бала барлық айналасындағылармен танысады, өз күшін сынап, заттарды өз бетімен басқарады, шын мәнінде ол әлі дербес іс-әрекет жоқ. Ушинскийдің пікірінше, ойын баланың болашақ өмірі үшін ізсіз өтпейді және оның жеке тұлғасын қалыптастыруға ықпал етеді.

Дене тәрбиесі жүйесінде баланың жан-жақты дамыған тұлғасын қалыптастыру үшін жылжымалы ойындарға маңызды орын беріледі. Қозғалыс ойындарын пайдалана отырып, дене тәрбиесінің мақсаттары мен міндеттері шешіледі. Дене тәрбиесінің маңызды құралы бола отырып, қозғалмалы ойын бір уақытта баланың ағзасына сауықтыру әсерін тигізеді.

Ойында бала әртүрлі қимылдарда жаттығады: жүгіру, секіру, өрмелеу, үстіге өрмелеу, лақтыру, аулау, айналу және т. б. Ойын кезінде орындалатын қимыл-қимыл әрекеттері тыныс алуды, қан айналымын және алмасу процестерін жандандырады, барлық физикалық қасиеттер және ең алдымен жылдамдық, ептілік, күш және төзімділік дамиды. Бұл өз кезегінде психикалық қызметке жағымды әсер етеді, балалар ағзасының қозғалыс саласының қалыптасуына ықпал етеді. Жылжымалы ойындардың сауықтыру әсері оларды таза ауада өткізгенде күшейтіледі. Ойын – бұл бала қызметінің негізгі түрі. Ойын өзін-өзі тану, ойын-сауық, демалыс, дене және жалпы әлеуметтік тәрбие құралы, спорт құралы болуы мүмкін. Дене тәрбиесі үшін пайдаланылатын ойындар өте әртүрлі.

Жылжымалы ойындар-балалардың, әсіресе бастауыш сыныптардың дене тәрбиесінің маңызды құралы мен әдісі. Тек ойындарда бала толық ашылады. Ол өкініп, сергіп, досына көмектеседі. Ол ойнай отырып, шаршау туралы ұмытады, адамгершілік іс-әрекеттерде өзін жаттықтырады, достар табады және олардың бағаларымен мақұлданған, алғашқы табыс пен өзіне деген сенімділікті сезінеді. Әсіресе, ойын дене жаттығуларын бастапқы меңгеру кезеңінде пайдалы. Ойын әрекеттерін бірнеше рет қайталау оқушыларға қозғалыс техникасын өзгерту кезінде жеңіл қайта құруға, оларды әртүрлі жағдайларда үнемді орындауға көмектеседі. Жылжымалы ойындардан тұратын сабақтар өте орынды және қызықты.

Қозғалмалы ойында, шығармашылық іс-әрекет ретінде, баланың іс-әрекетінің еркіндігін ешнәрсе елемейді, онда ол өкініп, еркін. Баланың ақыл-ой тәрбиесіндегі қозғалмалы ойынның ұлы рөлі: балалар ережелерге сәйкес әрекет етуге, кеңістіктік терминологияны меңгеруге, өзгерген ойын жағдайында саналы әрекет етуге және қоршаған ортаны

тануға үйренеді. Ойын барысында есте сақтау, елестету, ойлау, қиял дамиды. Балалар ойынның мағынасын біледі, ережелерді есте сақтайды, таңдаған рөліне сәйкес әрекет етуге үйренеді, қолда бар Қимыл-қозғалыс дағдыларын шығармашылықпен қолданады, өз іс-әрекеттері мен жолдастарының іс-әрекеттерін талдауға үйренеді. Ойындар жиі әнмен, өлеңмен, санаумен, ойынмен жүреді. Осындай ойындар сөздік қорын толықтырып, балалардың тілін байытады. Адамгершілік тәрбие үшін де қозғалмалы ойындар өте маңызды. Балалар ұжымда әрекет етуге, жалпы талаптарға бағынуға үйренеді. Ойын ережесін балалар заң ретінде қабылдайды және оларды саналы түрде орындау еркін қалыптастырады, өзін-өзі ұстауын, төзімділігін, өз іс-әрекеттерін, мінез-құлқын бақылай білуін дамытады. Ойында адалдық, тәртіптілік, әділдік қалыптасады. Жылжымалы ойын шынайылыққа, серіктестікке үйретеді. Ойын ережесіне сүйене отырып, балалар адамгершілік іс-әрекеттерде жаттығады, достасуға, бір-біріне көмектесуге үйренеді. Педагог тарапынан ойнауды шебер, ойластырылған басқару белсенді шығармашылық тұлғаны тәрбиелеуге ықпал етеді.



Бақылау сұрақтары:

1. Дене тәрбиесіндегі қозғалмалы ойындардың маңызы туралы баяндаңыз.
2. Қозғалмалы ойындардың атауын атай отырып, олардың сипаттамасын түсіндіре.

Тест тапсырмалары

- 1. Қозғалмалы ойындар физикалық тәрбиелеу болып табылады*
 - А) Қағидамен;
 - Б) Түсінікпен;
 - В) Құралмен;**
 - Г) Фактормен;
 - Д) Шарт.
- 2. Бастауыш сыныптарда ойын сабақтарын өткізу кезінде ойындар қолданылады*
 - А) Жай;**
 - Б) Күрделі;
 - В) Олимпиада;
 - Г) Айналмалы;
 - Д) Абстрактілі.
- 3. Жылжымалы ойындарға жатады*
 - А) абстрактілі, логикалық;

Б) жергілікті жерде ойындар, музыкалық, дайындық;

В) Ақыл-ой;

Г) Ойын-сауық;

Д) Баскетбол, волейбол, футбол.

4. Музыка (би, ән) әрекеттерін қолданатын Ойындар деп аталады

А) Спорттық;

Б) Музыкалық;

В) Дайындық;

Г) Абстрактілі;

Д) жергілікті жерде Ойындар.

5. Дене тәрбиесі сабақтарында қозғалмалы ойындар өткізіледі.)

А) негізгі бөлім;

Б) Қорытынды бөлім;

В) сабақ ортасында;

Г) дайындық бөлімі;

Д) сабақтың барлық *бөліктерінде*.

2.2. Дене тәрбиесінің құралы ретінде жүзудің мәні

Жер бетінде пайда болған уақыттан бастап адам әрқашан сумен байланысты болды. Су алғашқы қауымдық адамдардың өмірінде үлкен маңызға ие болды. Адамдардың өмірінде судың маңызы ерекше ортаға бейімделуді талап етті. Өйткені алғаш рет суға түсіп, адам суға батады. Сондықтан жүзу – су ортасында игерумен және онда қозғала білумен байланысты өмірлік маңызды дағды. Кейде жүзе білу соғыстар әсіресе теңіз шайқасы кезінде шешуші болады.

Жүзу ағзаның төменгі температураның әсеріне, суық тиюге және сыртқы ортаның басқа да өзгерістеріне төзімділігін шыңдау мен жоғарылатудың тамаша құралы болып табылады. Су жоғары жылу өткізгіштікке ие, оның күшті шынықтыру әсерімен түсіндіріледі.

Суда болу ағзаның жылу беруін реттейтін, оның температураның өзгеруіне төзімділігін арттыра отырып, механизмдерді өте жақсы жаттықтырады.

Су адамның терісін тазартады, терінің тыныс алуын жақсартуға және терінің өзін нығайтуға ықпал етеді. Ол түрлі ішкі органдардың қызметін күшейтеді: тыныс алу жиілейді, жүрек жиырылу жиілігі артады, зат алмасу күшейеді. Бұл судың ауамен салыстырғанда ұлғайтылған жылу өткізгіштігі мен жылу сыйымдылығының, сондай-ақ едәуір тығыздығының болуымен түсіндіріледі, нәтижесінде адамның денесінің бетіне жылу беру мен су қысымы күрт өседі.

Жүзу дене бітімінің дамуына, шынықтыру мен денсаулықты нығайтуға ықпал ететін тамаша жаттығу болып табылады. Жүзу сабақтары балалар мен жасөспірімдер үшін өте пайдалы, өйткені жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйелерінің дамуына ықпал етеді, бұл өз кезегінде баланың тірек-қимыл аппаратының өсуі мен нығаюына әкеледі. Жүзу орталық жүйке жүйесіне оң әсер етеді: артық қозу мен тітіркену жойылады, өз күшіне сенімділік пайда болады.

Жүзу балалардың сауығуына, физикалық дамуына және шынығуына ықпал етеді. Суда шомылу, жүзу, ойындар және ойын-сауық-дене жаттығуларының ең пайдалы түрлері болып табылады, олар балалардың сауығуына ықпал етеді, олардың жүйке жүйесін нығайтады. Сондықтан баланы суға үйреткен сайын, бүкіл ағзаның дамуына оң әсер етеді.



Бақылау сұрақтары:

1. Жүзу адам ағзасына қалай әсер етеді?
2. Қалай және қашан жүзуді үйрендіңіз?

Тест тапсырмалары

1. Жүзу қабілеті - бұл

A) өмірлік қажетті дағды;

B) логиканы дамыту тәсілі;

B) психиканың даму тәсілі;

Г) дене қозғалысы;

Д) міндетті емес өмірлік дағды.

2. Жүзуге үйретуге болады бала ... жасы

A) Жасөспірімдер;

B) Кеуде;

B) Жастар;

Г) Мектеп;

Д) Мектепке Дейінгі.

3. Табиғи су айдынында жүзу кезінде шынығу үшін табиғи факторлар

A) жел, ауа;

B) жаңбыр, ауа;

B) күн, ауа;

Г) Орман, Су;

Д) күн, орман.

4. Жүзу көмектеседі

A) ептілік және икемділік;

B) мінез - құлық және логика;

- В) Қара;
- Г) **жақсы фигура мен жиік;**
- Д) ойлау және психика.

5. Жүзуді үйренуге болады

- А) Балдырлар;
- Б) **арнайы бассейнде;**
- В) Сарқырамалар;
- Г) терең су айдындарында;
- Д) су айдынының ортасында.

2.3. Дене тәрбиесі жүйесінде гимнастиканың орны мен түсінігі

«Гимнастика» термині алғаш рет ежелгі грек мәдениетінің б. з. д. 8 ғасырда пайда болады. Алайда, гимнастикалық жаттығулар ежелгі әлемде дамыды. Біздің дәуірімізге дейін 4000 жыл бұрын Қытайда, Үндістанда және басқа да халықтарда гимнастикалық жаттығулар емдік мақсатта қолданылды. Сол кездегі қытай кітаптарында Қытайда таңертең және кешке айналысқан гимнастика бар екендігі көрсетіледі.

Тай-Чи-үлкен күш пен арнайы дайындықты талап етпейтін жаттығулар кешені. Ол үш өлшемге негізделген: би Грациясы, сауықтыру жүйесі және ұрыс техникасы. Әрбір құрамдауыш басқалармен толық үйлесімде болады. Осының арқасында қоршаған ортамен бірігу әсеріне қол жеткізіледі. Тай-Чи адамның санасын толық байланыс арқылы денемен өзара әрекеттесуге үйретеді. Гимнастика кезінде орындалатын қолмен және корпуспен әрбір қозғалыс визуализацияланады және ақылмен бақыланады. Осының арқасында дененің концентрациясы максимумға жетеді. Тай-Чи жүйке жүйесіне күшті емдік әсер ететін маңызды мәселелерден алшақтайды.



5-сурет. «Тай-чи» – әмбебап гимнастика

Қытай гимнастикасы кімге көрсетілді

Тай-Чи жаттығулары (5 суретті қараңыз) жасына қарамастан әрбір адамға рұқсат етіледі. Қытайда адамдар таңертең таза ауада осы гимнастикамен айналысады. Осының арқасында елде өмір сүру ұзақтығы өте жоғары деп саналады. Қытай гимнастикасы Тай-Чи өз жемісін уақыт өте

Гимнастика (грек. «гимнос» — жалаңаш) - баланың жан-жақты дене дамуы мен сауығуы міндеттерін шешуге бағытталған арнайы таңдалған физикалық жаттығулар мен ғылыми әзірленген әдістемелік ережелер жүйесі.

келе ғана береді, сондықтан бірден нәтиже күтпеу керек. Сергіту әсері бірнеше жаттығу кешенінен кейін ғана келеді. Қытайда мұндай сабақтар егде жастағы адамдарға қолайлы деп саналады, өйткені олардың фитнеске баруға, таңертең жүгіруге немесе диетаны сақтауға мүмкіндігі жоқ. Сонымен қатар, гимнастика икемділікті жақсартуға, ішкі органдардың қызметін қалыпқа келтіруге, қысымды азайтуға және жүйкені тыныштандыруға мүмкіндік береді.

Қазіргі уақытта кеңінен танымал үнді йогасы гимнастикалық жаттығулар жүйесі ұзақ уақыт өз бастауын алады. Әртүрлі тарихи деректерден (ескерткіштер, фрескалар, суреттер)

гимнастикалық жаттығулар барлық ежелгі халықтарда қолданылғаны белгілі.

Қазіргі уақытта гимнастика адамдардың дене тәрбиесі жүйесіне берік еніп, онда маңызды орын алады. Спорттық гимнастикада бар күрделі, тіпті өте күрделі жаттығулармен қатар, оның жынысы мен жасына қарамастан кез келген адамға қолжетімді әртүрлі қарапайым жаттығулар бар.

Дене тәрбиесі жүйесінде гимнастика жетекші орынға ие және денсаулықты нығайтудағы, дене дамуын, ағзаны шынықтырудағы негізгі құралдардың бірі болып табылады. Гимнастика спорттық ойындардан, жеңіл атлетикадан, туризмнен және басқа да пәндерден ерекшеленеді, онда дене жаттығулары өмірден алынған, қозғалыстардың табиғи түрлері, гимнастикада жаттығулар әдетте, арнайы және ағзаға таңдау әсер ету үшін жасанды жасалған. Гимнастиканың міндеті-дұрыс Арқа қалыптастыру, дененің әр түрлі деформациясын түзету, оларды меңгеруге тәрбиелеу. Гимнастика және оның әдістері баланың жалпы дене дайындығын арттыруға ықпал етеді және дене тәрбиесінің міндеттерін табысты шешуге көмектеседі.

Гимнастика бүгінгі күні дене тәрбиесінің шынайы халықтық құралы болды. Гимнастика жоғары және орта оқу орындарының Дене тәрбиесі бағдарламаларында маңызды орын алады. Дене шынықтыру және ерікті спорт қоғамдарында спорттық акробатика, спорттық және көркем гимнастикамен жүздеген мың бала, ұлдар мен қыздар үнемі айналысады.

Гимнастика медицинада емдеу құралы ретінде қолданылады, демалыс үйлерінде, санаторийлерде сауықтыру құралы ретінде қолданылады.

Гимнастикалық жаттығулар саптық, жалпы дамытатын, қолданбалы, еркін, снарядтарда, секіру, көркем гимнастика жаттығуларын, акробатикалық жаттығуларға бөлінеді. Саптық жаттығулар (әртүрлі сапқа тұру, қайта құру, ажырату және икемдеу) жүруді, жүгіруді, дұрыс денені тәрбиелеу, шұғылданушыларды ұйымдастыру және олардың ұжымдық іс-қимылдарын оқыту үшін қолданылады. Жалпы дамыту жаттығулары жалпы дене бітімінің дамуына, ауыр қимыл-қозғалыс іс-қимылына дайындалуына ықпал етеді. Қолданбалы жаттығулар (жүру және жүгіру, лақтыру, өрмелеу, тепе-теңдік жаттығулары, кедергілерді еңсеру, шамадан тыс жүзу, Жүкті көтеру және тасымалдау және т.б.) қажетті дағдыларды қалыптастырады. Еркін жаттығулар шұғылданушылардың координациялық қабілеттерін дамытады және жетілдіреді. Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар (ат, сақиналар, бөренелер, қорғаныс бөлігі) күшті, ептілікті және жоғары қимылдарды үйлестіруді дамытады. Секіру тірек және қарапайым тыныс алу, қанайналым мүшелерін жаттықтырады, аяқ бұлшық еттерін дамытады және нығайтады.



Бақылау сұрақтары:

1. «Гимнастика»терминіне анықтама беріңіз.
- 2.Тай-Чи « дегеніміз не?

Тест тапсырмалары

1.Гимнастика қай елде пайда болды?

- А) Англия;
- Б) Испания;
- В)Греция;**
- Г) Қазақстан;
- Д) Украина.

2.Бөренеді жаттығуды орындау кезінде қажетті физикалық сапа

- А) Күш;
- Б) Икемділік;
- В) Төзімділік;
- Г) Ептілік;
- Д) Үйлестіру.**

3.Тірек секіруге арналған снаряд

- А) Таспа;
- Б) Скакалка;
- В) Орама;
- Г) Серке;**
- Д) Гимнастикалық қабырға.

4. Эмоциялық жағдайды арттыру үшін гимнастика сабағы ... ұштастырылады

- А) Қозғалыссыздықпен;
- Б) Жылдамдықпен;
- В) Музыкамен;**
- Г) Әлсіздікпен;
- Д) Дәрекілікпен.

5. Саптық жаттығулар - тәрбие құралы

- А) Дұрыс және әдемі мүсін;**
- Б) Дауысты қою;
- В) Ақыл-ой сезімі;
- Г) Қозғалыс;
- Д) Жылдамдық.

2.4 Дене тәрбиесі жүйесіндегі жеңіл атлетика

Жеңіл атлетика – адамға табиғи дене жаттығуларын біріктіретін спорт түрі: жаяу жүру, жүгіру, секіру, лақтыру.

Жеңіл атлетикалық жаттығулардың әртүрлілігі және жүріс, жүгіру, секіру, лақтыру кезінде жүктемені әртүрлі жастағы балалар мен жасөспірімдердің сабақтарына және дене шынықтыру дайындығының әртүрлі дәрежелеріне арналған осы жаттығуларды табысты пайдалануға мүмкіндік береді. Жеңіл атлетикалық жаттығуларды орындау кезінде жұмысқа адам бұлшық еттерінің едәуір саны тартылады, жүрек-қан тамырлары, тыныс алу және ағзаның басқа да жүйелерінің қызметі күшейтіледі. Жеңіл атлетика сабақтарын өткізу барысында кондициялық (жылдамдық, күштік сапа, төзімділік, икемділік) және үйлестіру қабілеті дамиды.

Жеңіл атлетика – өркениет тарихындағы ең көне спорт түрі. Найзаны жылдам жүгіру және лақтыру шеберлігіне алғашқы адамның өмірі тәуелді болды. Спорт түрі ретінде жеңіл атлетиканың ресми туған күні біздің дәуірімізге дейінгі 776 жыл деп саналады. Сол кезде олардың бағдарламасына тек бір пән – «стадиондром» кірді, бұл «сатыға» жүгіру дегенді білдіреді (ежелгі шара ұзын, адам екі минут ішінде өтетін қашықтыққа тең).

Жеңіл атлетика түрлері өте әртүрлі: мұнда спорттық жүру, жүгірудің әр түрлі түрлері, соның ішінде кросстар мен спринттер, сондай-ақ көпсайыстар, секірулер мен лақтырулар сияқты техникалық түрлері кіреді:

- жүгіру;
- секіру: биіктігі, ұзындығы, алтыншы, үш рет секіру;
- спорттық жүру;
- снарядтарды лақтыру: найза, диск, балға, ядро;
- көп сайыс.

Жеңіл атлетиканың жүгіру түрлері әртүрлі, кейбіреулері шыдамдылықты, басқалары жылдам дамуды талап етеді. Олар әртүрлі вариацияларды қамтиды:

- спринт (стандартты қашықтық-100 м, 200 м және 400 м);
- кедергілі жүгіру (100 м, 400 м);
- орташа қашықтыққа жүгіру (әдетте орташа қашықтықтарға 800-ден 3000 м дейінгі қашықтықты теңестіреді, мұнда 3000 м кедергілермен жүгіру жатады);
- ұзын қашықтыққа жүгіру (стандартты екі - 5000 м және 10 000 м);
- кросс (жүгіру, ойлы-қырлы жерлерде);
- марафон (трасса бойымен өте ұзақ қашықтыққа жүгіру);
- эстафета (жүгіру жеңіл атлетикасының ең командалық түрі, келесі

нұсқаларды қамтиды: 4×100м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м немесе 4×1500 м)

Оның ерекше құндылығы-ол әртүрлі жастағы, дене дайындығының әртүрлі деңгейіндегі адамдарға қол жетімді, жүгіру барысында ағзаның тіршілігін қамтамасыз етудің барлық

Жүгіру - бұл ең қарапайым, жеңіл қолжетімді, бірақ денсаулықты сақтау мен нығайтудың ең тиімді құралдарының бірі.

жүйелері белсендіріледі, жеке мүмкіндіктерді ескере отырып, жүктеме жеңіл мөлшерленеді.

Ол қозғалудың табиғи, үйреншікті тәсілі болып табылады, кез келген ауа райында, жылдың әр уақытында өткізілуі мүмкін. Сауықтыру жүгіру-шынығудың

Сауықтыру жүгірісі – бұл физикалық, психологиялық және гигиеналық элементтер кешені.

тамаша құралы. Кез келген ауа райында жүгіруге тура келеді және уақыт өте келе суық тию факторларына тұрақтылық дамиды. Жүгірулер денесінің көп жылу бөлуіне байланысты аз ауырады. Дене қызуының жоғарылауы бактерияларға ағзаға кіруді қиындатады немесе олардың дамуына кедергі келтіреді. Үнемі жүгірумен айналысатын және осы қуанышпен айналысатын адам темекі шегу, алкоголь сияқты зиянды әдеттермен белсенді түрде күресе бастайды.

Өзінің барлық сыртқы жеңілдігі мен қарапайымдылығы бойынша жүгіру өте күшті әсер ететін құрал болып табылады және тірек-қимыл аппаратының күш әлеуетіне жоғары талаптар қояды, бұл өз кезегінде оның бейімделу мүмкіндіктерін ынталандырады. Жасына байланысты сүйек деминерализациясы орын алады, ол кезде олар кальций жоғалтады және нәзік болады. Түрлі зерттеулерде сүйектердің жағдайы белгілі бір дәрежеде физикалық белсенділікке байланысты: сүйектер, бұлшық сияқты қалың және күшті болады. Сондықтан, сүйек көп жүктеме болған сайын, соғұрлым жақсы. Қашқындардың сүйектері жүзуге қарағанда қалың. Бұл жағдай 40-50 және одан үлкен адамдар үшін маңызды. Әсіресе ағзадағы концентрацияның азаюына байланысты сүйектердің жұмсаруына бейім.

Биіктікке секіру – жеңіл атлетикалық тәртіп, Ол секіруден жақсы қимылдарды үйлестіруді және жоғары секіруді талап етеді.

120 жылдан астам уақыт бойы бұл спорт түрі олимпиадалық спорт болып табылады. Биіктікке секіру бойынша жарыстар ұстағыштарда планкамен және жерге қонатын орынмен жабдықталған секіруге

арналған секторда өтеді. Спортшыға алдын ала кезеңде және финалда әрбір биіктікте үш талпыныстан беріледі. Спортшы биіктікті өткізіп алуға құқылы, бұл ретте өтіп кеткен биіктікте пайдаланылмаған әрекеттер жинақталмайды. Егер спортшы сәтсіз әрекет жасаса немесе қандай да бір биіктікте екеу болса және осы биіктікте бұдан былай секіргісі келмесе, ол пайдаланылмаған (тиісінше екі немесе бір) әрекеттерді келесі биіктікке көтере алады. Жарыс барысында биіктіктің өсуін төрешілер анықтайды, бірақ ол 2 сантиметрден кем болмауы керек. Спортшы бұл туралы төрешілерді алдын ала хабарлай отырып, кез келген биіктіктен секіруді бастай алады.

Ұзындыққа секіру – жеңіл атлетикалық бағдарламаның техникалық түрлерінің көлденең секіруіне қатысты пән. Спортшылардан секіруді, спринтерлік қасиеттерді талап етеді. Ұзындыққа секіру антикалық Олимпиада ойындарының жарыстық бағдарламасына кірді. 1896 жылдан бастап ерлер үшін, 1948 жылдан бастап әйелдер үшін жеңіл атлетиканың қазіргі заманғы олимпиадалық тәртібі болып табылады. Жеңіл атлетикалық көпжұмыстардың құрамына кіреді. Атлеттің міндеті жүгіруден секіру ең үлкен көлденең ұзындыққа жету. Ұзындыққа секіру техникалық түрлердің осы түрі үшін белгіленген жалпы ережелер бойынша көлденең секіру секторында жүргізіледі. Секіруді орындау кезінде атлеттер бірінші сатыда жол бойымен жүгіреді, содан кейін арнайы тақтадан бір аяқпен итеріп, құм

салынған шұңқырға секіреді. Секіру алыстығы итермелеу тақтасындағы арнайы белгіден құмға қонудан шұңқыр басталғанға дейінгі қашықтық ретінде есептеледі.

Итеру тақтасынан жерге қону үшін шұңқырдың алыс шетіне дейінгі қашықтық кемінде 10 м болуы тиіс. Итеру сызығының өзі жерге қону үшін шұңқырдың жақын шетінен 1-ден 3 м-ге дейінгі қашықтықта орналасуы тиіс.



6-сурет. Ольга Сергеевна Рыбакова Лондондағы Олимпиада ойындарының чемпионы (2012)

Ольга Сергеевна Рыбакова – 1984 жылы 30 қарашада Өскемен қаласында дүниеге келген. (6 суретті қараңыз). Лондондағы Олимпиада ойындарының чемпионы (2012), Пекиндегі Олимпиада ойындарының күміс жүлдегері (2008) және үш рет секіруде Рио-де-Жанейро Олимпиадасының қола жүлдегері (2016) 2010 жылғы әлем чемпионы.

Сырықпен секіру. Сырықпен секіру бойынша жарыстар ұстағыштарда планкамен және жерге қонуға арналған орынмен жабдықталған сырықпен секіру секторында өтеді. Спортшыға алдын ала кезеңде және финалда әрбір биіктікте үш талпыныстан беріледі. Жарыс барысында биіктіктің өсуін төрешілер анықтайды, ол 5 см кем болмауы тиіс. Әдетте шағын биіктіктерде планка 10-15 см қадаммен көтеріледі, содан кейін қадам 5 см-ге өтеді.

Планканың ұстаушылары арасындағы қашықтық 4,5 м. Жерге қону орнының өлшемдері 6×6 (өңірлік жарыстар үшін 5×5) м. Жүгіруге арналған жолдың ұзындығы - 40 м кем емес, ені - 1,22 м.

Әрекет сәтсіз деп саналады, егер:

- нәтижесінде секіру тақтасы тіреулерде қалып қойған жоқ;
- спортшы тіреуге арналған жәшіктің алыс шетінен, дененің кез келген бөлігімен немесе алтыншы арқылы өтетін тік жазықтықтан тыс орналасқан қону орнын қоса алғанда, сектордың бетіне қатысты;
- спортшы ұшу кезеңінде планканы құлаудан ұстап тұруға тырысты.

Судья сәтті талпынысты ақ ту көтерумен атап өтеді. Егер планка ақ ту көтерілгеннен кейін тіректен құлап кетсе, бұл маңызды емес — әрекет

есептеледі. Егер талпынысты орындау кезінде алтыншы сынса, спортшы әрекетті қайтадан орындауға құқылы.

Ерлер арасында жүгіруден үш рет секіру 1896 жылы Олимпиада ойындарын өткізу басталғаннан бері қазіргі заманғы олимпиадалық бағдарламаға жатады. Ерлер арасында үш рет секіруде қазіргі заманғы Олимпиада чемпионы американдық Джеймс Конноли болды. 1996 жылдан бері үш мәрте секіру әйелдер үшін де Олимпиада түрі болды. Үш рет секіруде Олимпиада чемпионы атағын Инесса Кравец (Украина) бірінші орынды иеленді.

Техникалық үш рет секіру үш элементтен тұрады:

- «секіру»
- «қадам»
- «секіру»

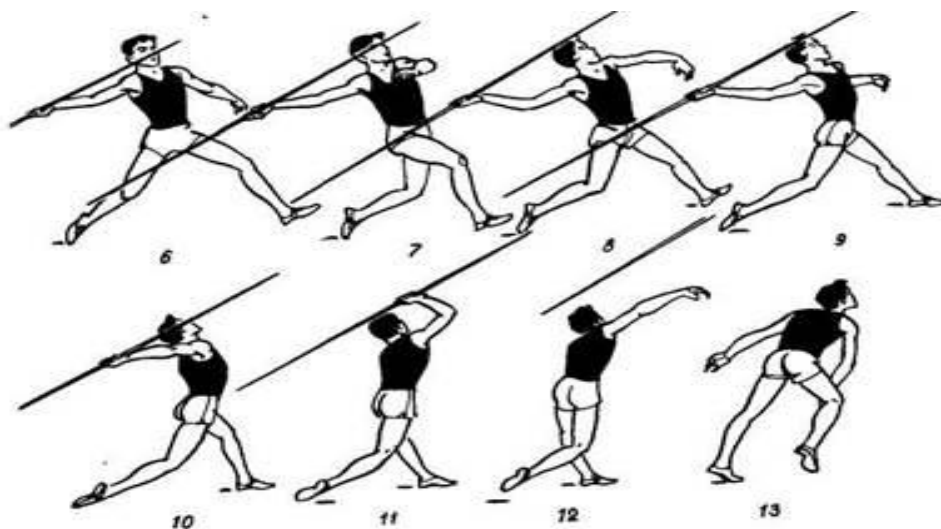
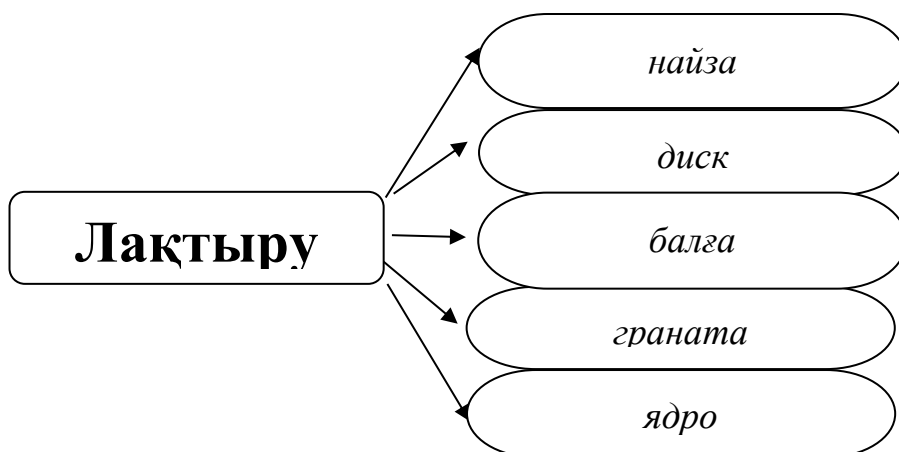
Секіру арнайы сектор бойынша немесе жолға итеру үшін бруска дейін жүгіреді. Бұл бруска «шегіністерді» бекіту үшін пластилин білікшесімен белгіленген өлшеу сызығынан оның ұзындығын өлшеу кезінде секірудің басталуы болып табылады және осы белгіден секіру басталады. Алдымен бірінші элемент — секіріс орындалады, *бұл ретте* бөренеден алғашқы түрту секіруді бастаған аяқпен болуы керек. Содан кейін секірудің екінші элементі — *қадам* (жерге тию басқа аяқпен болуы керек). Соңғы элемент – бұл шын мәнінде секіру және *секіру* ұзындыққа секіру сияқты құммен шұңқырға қонды.

Спорттық жүру – бұл олимпиадалық спорт түрі, оның ерекше ерекшелігі тұрақты тіректің болуы болып табылады.

Әдеттегі жүруден бұл техника басқа қарқынмен, қадам ұзындығымен және аяқты қоюмен ерекшеленеді. Спорттық жүру сауықтыру болып табылады, өйткені ол ағзаның барлық органдары мен жүйелерінің жұмысына оң әсер етеді, қарсы көрсетпейді. Осы спорт түрімен шұғылданудың

арқасында сіз арықтауға және бұлшық еттеріңізді нығайтуға болады – дененің тартымды контурын таба аласыз.

Спорттық жүру-1867 жылы Англияда өз тарихын бастаған спорт түрі, онда жарыс арқылы қатысушылар 7 миль қашықтығынан өтуі тиіс болды. Бірінші жарыс ұзын қашықтықтарға байланысты өте қиын болды, олардың арасында ең танымал бағыттар болды: Турин-Марсель-Барселона (1100 км), Вена-Берлин (578 км) және Париж-Бельфор (496 км). 1908 жылы спорттық жүріс бойынша жарыстар Олимпиадалық ойындар бағдарламасына енгізілді. Сол кезде 3,5 км және 10 км қашықтықты өту жарысы өтті.



7-сурет. Найзаны лақтыру техникасы

Найза лақтыру (7 сурет) аң аулау мен соғыс қимылдарының бір бөлігі болды, бірақ, онда нақты мақсатты таңу керек еді. Найзаны лақтыру ежелгі Грециядағы Олимпиада ойындарында жарыс бағдарламасында болды. Бұл қашықтыққа немесе мақсаттың жеңілуіне лақтыру болды ма екені дәл белгісіз. Қазіргі Олимпиада ойындарында найзаның лақтырылуы 1908 жылы пайда болды. Найзаны лақтырудың спорттық нұсқасы тек лақтыру қашықтығында жарысты білдіреді. Спортшылар Әскерден әлдеқайда жеңіл найзаны пайдаланады, өйткені олар шабуылға емес, алысқа жарасады. Копья лақтыруда бірінші Олимпиада чемпионы болып швед Эрик Лемминг — 54 м 44 см. Олимпиада ойындарының бағдарламасына әйелдерде найзаны лақтыру 1932 жылы енгізілді. Бірінші чемпион — американдық спортшы М. Дидриксон – 43 м 68 см.

Найзаны лақтыру-жеңіл атлетика пәні. Жеңіл атлетикалық бағдарламаның (лақтыру) техникалық түрлеріне жатады. Найзаны қашықтыққа лақтыру. Ереже басқа лақтырылатын пәндерге ұқсас. Жарыс үш талпыныстан жасалады және үздік нәтиже бойынша сегіз үздік іріктеледі. Осы сегіздікке енген үш соққыдан жасалады және жеңімпаз барлық алты талпыныстың ең жақсы нәтижесі бойынша анықталады. Диск лақтырудан,

балға лақтырудан және ядро итеруден айырмашылығы, спортшылар шеңбер емес, тректі (жабыны бар, жүгіруге арналған ұқсас жабыны бар) лақтыру алдында екпін алу үшін пайдаланады. Демек, спортшы жолдың соңында жолды кесіп өткен әрекеттер есепке алынбайды. Сондай-ақ найза бөлінген сектордан тыс ұшып кеткен немесе жерге шықпаған, ал жалын құлап кеткен әрекеттер ескерілмейді.



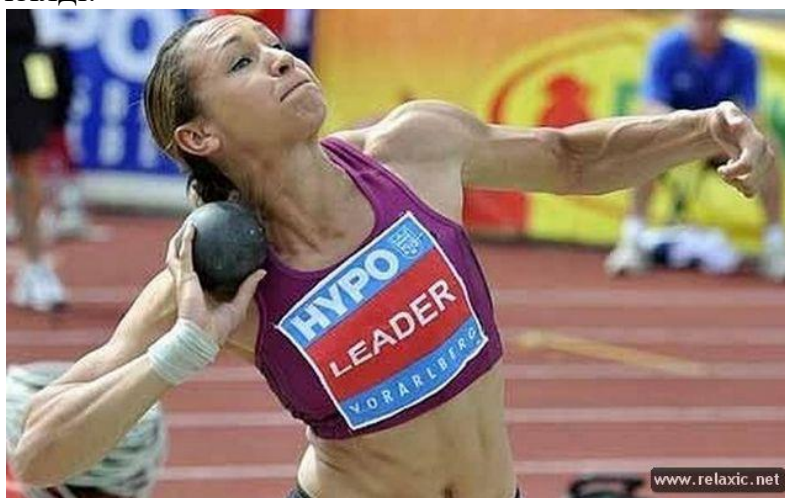
8-сурет. Диск лақтыру

Дискті лақтыру жеңіл атлетикада дисктің арнайы спорттық снарядын қашықтыққа лақтырудан тұрады. Лақтыруға жатады және жеңіл атлетикалық бағдарламаның техникалық түрлеріне кіреді. Спортшылардан күш пен қимылдарды үйлестіруді талап етеді. (8 суретті қараңыз) жеңіл атлетиканың 1896-дан ерлер үшін, 1928 жылдан әйелдер үшін олимпиадалық тәртібі болып табылады. Жеңіл атлетикалық көпоборьялардың құрамына кіреді. Жарысқа қатысушылар диаметрі 219 221 ММ шеңберден лақтыруды орындайды. Лақтыру қашықтығы осы шеңбердің сыртқы шеңберінен снарядтың құлау нүктесіне дейінгі қашықтық ретінде өлшенеді. Ерлер арасындағы дисктің салмағы – 2кг, ал әйелдер арасындағы-1 кг. (юниорлар – 1,5. Жастар – 1,75 кг.) диск Лақтыру жүргізіледі огражденного тормен сектор рұқсат етілген көлденең 35 градус бұрышпен ұшады. Диск қонбайынша, спортшының сектор шекарасынан шығуына тыйым салынады. Егер басқа ережелер бұзылмаса, дискіні лақтырып тастағанда сектор қоршауы мүмкін.



9- сурет. Балға лақтыру

Балға лақтыру таза ерлер түрі болып саналады. Балға лақтыру Ирландияда таралған ұста балғаның лақтыруынан орын алды, және де оны тек алысқа ғана емес, биіктікке де лақтырудан болды. Металл балға қарапайым халық ғана емес, жәрмеңкелер мен мерекелерде, сонымен қатар хан отбасының мүшелері білу. Алдымен снарядтың салмағы өздігінен, сондай-ақ жүгіруге арналған орын болған. (9 суретті қараңыз) тек қана 1860 жылда Англияда снарядтың салмағын 16 фунт – 7,257 кг тең, ал 1875 ж. анықтауға шешім қабылданды. Лақтыруға арналған орын – диаметрі 7 фут – 2,135 м шеңбер орнатылды. Бірте-бірте снаряд пішіні де өзгерді, Балықтан шарға айналды, ағаш тұтқадан шынжырға, содан кейін арнайы металл тұтқасы бар болат сымға келді. Балға лақтыру алғаш рет 1900 жылғы Олимпиадаға енгізілді.



10-сурет. Ядро лақтыру

Ядро лақтыру (10 суретті қараңыз) «итеру», яғни қолды итеретін қозғалыспен, спорттық снаряд – ядроны лақтырудан тұрады. Бағалау өлшемі оның ұшу қашықтығы болып табылады. Бұл спорттық пән жеңіл атлетика бағдарламасына кіреді. Жаттығушылардан дәл үйлестіруді және жарылыс күшін талап етеді. Ядро лақтыру ерлер үшін 1896 жылдан бастап, ал әйелдер үшін 1948 жылдан бастап олимпиадалық тәртіп болып табылады. Бұл спорт түрі әртүрлі жеңіл атлетикалық көпобориялардың құрамына кіреді. Ядро итергішінің маңызды физикалық қасиеттері статикалық күйде көрінетін күш пен жылдамдық болып табылады. Ядро лақтыру спорттық жаттығу ретінде ауыр тастарды итеруден басталды. Бұл спорт түрінің отаны-Ұлыбритания. Бұл снарядтың салмағы мен оны итеруге арналған орынның өлшемдері неге ағылшын шаралар жүйесімен анықталатынын түсіндіреді. Ерлер үшін Ядро 16 Фунт немесе 7,257 кг. Америкада ядроның ізашары дөңгелектенген металл текше болды, оның салмағы 7 кг. Ядро диаметрі 2,135 метр болатын шеңберден итеріледі. Шеңбер жиігінің сыртқы алдыңғы бөлігінде ақ түске боялған арнайы ағаш бөренелер орнатылады. Ядроның өзі массивті темірден, көбінесе жезден немесе салмағы бойынша сәйкес келетін кез келген басқа материалдан тұрады. Ядро лақтыру әрқашан бір қолмен, иықтан қозғалады.

Көп сайыс – бұл спортсмендер бір пәннен емес, әр түрлі жарыс, соның арқасында көп жақты дамыған атлетті анықтауға мүмкіндік беретін жарыс түрі.

Бастапқы орынға ие болған спортшы мойынға қатысты немесе оның жанында өте жақын қашықтықта орналасатындай етіп ұстайды.

Таңқаларлық, бірақ көпсайыспен шұғылданатын және қандай да бір қашықтыққа жүгіруді және ұзындыққа немесе биіктікке секіруді жақсы білетін әйелдер нақты алынған жеке түрлердің

тар мамандарының да сайыстарында жеңе алады.



Бақылау сұрақтары:

1. Жеңіл атлетика түрлеріне сипаттама беріңіз.
2. Спорттық жүру тарихы.
3. Лақтыру түрлері.

Тест тапсырмалары

1. *Спорттық жүру* –
А) адамның аяғы қозғалысы;
Б) бұл спорттың олимпиадалық түрі, оның ерекше ерекшелігі тұрақты тіректің болуы болып табылады;

- В) секіру әдісі, адамның бұрылуы;
- Г) адамның тоқу әдісі;
- Д) Жүгіру.

2. *Қысқа қашықтыққа жатады*

- А) 1500м;
- Б) 500м;
- В) 1000м;
- Г) 3000м;
- Д) 100м.**

3. *Төзімділік қашықтығы*

- А) 42 км 195 м;**
- Б) 30 м;
- В) 60 м;
- Г) 100м;
- Д) 10м. * 3р.

4. *Жылдамдықты анықтау үшін тест түрі*

- А) 42км 195м жүгіру;

- Б) 100х3разға жүгіру;
- В) 30 м жүгіру;**
- Г) 3000м.2000м жүгіру;
- Д) 1000 м жүгіру.

5.– бұл жарыс түрі, онда спортшылар бір пәннен емес, әртүрлі спорт түрлерінен жарысады, соның арқасында көпжақты дамыған атлетті анықтауға болады.

- А) Жүгіру;
- Б) Секіру;
- В) Лақтыру;
- Г) Көпсайыс;**
- Д) Жүру.

2.5. Білім беруде спорттық ойындарды қолдану

Спорттық және қозғалмалы ойындар кез келген жастағы адамдарға пайдалы. Жарыс пен құмарлықпен ұштасқан дене белсенділігі бір-бірімен үйлеспейтін рахат береді. Ересек адамдар, егер теннис, гольф, бадминтон ойнаса, қарт жасқа дейін өздерін сергек және жас сезінеді. Балаларға ойын дене шынықтыру қызметі өсу мен дамуға қосымша ынталандырулар береді.

Спортта ойынды жетілдіру өте маңызды:

Белсенді физикалық іс-әрекет сүйектердің қалыпты өсуі үшін қажет. Қаңқаға қалыпты қозғалыс жүктемесі сүйектерді күшті, берік сақтауға, оларды қысымға, амортизацияға төзімді етуге көмектеседі. Белсенділік сүйек пен бұлшық еттердің үйлесімді және тиімді дамуына көмектеседі. Ойындар жаттығу кезінде шамадан тыс жүктемеден ойын емес спорт түрлерінде жиі кездесетін пере жаттығу сияқты құбылысты болдырмауға көмектеседі.

Спорттық ойындарды ойнау мүмкіндігі ересектер үшін ғана емес, балалар үшін де өте маңызды. Мұндай уақыт қалыпты өсу, даму және жақсы физикалық формада өз денесін ұстап тұру үшін қажет болғандықтан. Ойын барысында денсаулық нығайып, қозғалыс үйлесімі дамиды. Адам команданың бір бөлігі болуға және оның әрбір мүшесімен өзара әрекеттесуге үйренеді. Сонымен қатар, жақсы қызықты ойын – жағымды және жақсы көңіл-күйдің көзі.

Жарыс негізі мен құмарлықпен кешендегі дене белсенділігі-бұл бір-бірімен үйлеспейтін дене жаттығулары болып табылады. Әсіресе, егер команда жеңіске жетсе, ересек адамдар қарттыққа дейін әртүрлі спорт түрлерімен шұғылданады, өздерін жаңа жетістіктерге жетудің қаншалықты маңызды екенін түсінеді. Ойын барысында жүру, жүгіру, аулау, тепе-теңдік сияқты дағдылар жетілдіріледі, қолдың ұсақ моторикасы, сөйлеу және қарым-қатынас, ойлау қабілеті дамиды, ал топ ішінде эмоционалдық және әлеуметтік өзара іс-қимыл жүреді. Спорттық ойындармен әуестенетін

балалар өмірде үлкен биіктерге жетеді, өйткені оларға қарсыластық пен жеңістің «дәмі» таныс.

Ойын өзін-өзі тану, ойын-сауық, демалыс, дене және жалпы әлеуметтік тәрбие құралы, спорт құралы болуы мүмкін. Дене тәрбиесі үшін пайдаланылатын ойындар өте әртүрлі, бірақ оларды екі үлкен топқа бөлуге болады: *жылжымалы және спорттық*. Спорттық ойындар-қозғалмалы ойындар дамуының жоғарғы сатысы. Олар қатысушылардың құрамын, алаңның өлшемдері мен белгілеуін, ойын ұзақтығын, құрал-жабдықтар мен құрал-саймандарды және т. б. анықтайтын жылжымалы бірыңғай ережелермен ерекшеленеді. Спорт ойындары бойынша жарыстар спорттық күрес сипатында болады және қатысушылардан үлкен күш-жігер мен күш-жігерді талап етеді.

Балалардың ойын іс-әрекетінде өте маңызды екі фактор объективті үйлеседі: бір жағынан, балалар практикалық қызметке қосылады, физикалық дамиды, өз бетінше әрекет етуге үйренеді; екінші жағынан-осы қызметтен моральдық және эстетикалық қанағаттануды алады, олардың қоршаған ортасы туралы танымын тереңдетеді. Осының бәрі сайып келгенде жеке тұлғаның тәрбиесіне ықпал етеді. Осылайша, ойын-тәрбиенің кешенді құралдарының бірі: ол жан-жақты дене дайындығына (ұжымдық қызметтің өзгермелі жағдайларында қозғалыс негіздерін және күрделі іс-қимылдарды тікелей меңгеру арқылы), организм функцияларын жетілдіруге, ойнаушылардың мінез-құлқына бағытталған.

Жарыстық-ойын әдісін пайдалану уақытша байланыстарға негізделген қозғалыс тәжірибесін табысты жинақтауға ықпал етеді, олар оң ауысудың салдарынан, яғни зерттелетін дене қызметінің түрімен үйлестіру ортақтығы, бағдарламалық материалды игеруді жеңілдетеді. Жарыс-ойын тапсырмалары оқушылардың физикалық дамуының ғана емес, олардың рухани тәрбиесінің де тиімді құралы болып табылатын үлкен эмоционалдық зарядқа ие. Жарыс-ойын әдісін пайдалану оқытушыға оқушылардың жалпы физикалық және арнайы дайындығын табысты дамытуға мүмкіндік береді. Физикалық дайындық бағдарламаның кез келген түрін игеру үшін іргетас болып табылады. Ол іскерліктер мен дағдыларды жылдам меңгеруге және оларды берік бекітуге көмектеседі. Дене дайындығы жалпы және арнайы болып бөлінеді.

Жалпы дене дайындығына оқушылардың негізгі физикалық қасиеттерін дамыту кіреді: күш, жылдамдық, ептілік, икемділік және төзімділік. Әр сабақ үшін жалпы дене дайындығының құралдарын таңдау онда шешілетін міндеттерге, сондай-ақ оқыту жағдайларына байланысты. Бұл ретте гигиеналық факторды ескеру қажет, яғни сабақтарды таза ауада, спорт алаңында, стадионда өткізу қажет. Оқушының жақсы жалпы дене дайындығы және осының салдары ретінде-бұлшықет сезімін жетілдірумен байланысты оның үйлесімді дамуы нақты спорт түрінде одан әрі мамандану үшін қажетті іргетас болып табылады.

Арнайы дене шынықтыру дайындығы бағдарламаның нақты түріне қажетті дене қасиеттерін дамытуды көздейді. Футбол ойнау кезінде икемділікті (буындардың қозғалуын) дамыту пассивті және белсенді әсер ету кезінде жүзеге асырылады. Буындардағы қозғалыстарды жетілдіру кезінде келесі ережелерді ұстану керек:

- икемділікті жоспарлы және жүйелі түрде дамыту;
- ойында немесе жарыстарда созылу жаттығуларын қолдану және оларды серіппелі, аз сериямен орындау, біртіндеп қарқын мен амплитудасын арттыру;
- жаттығудың алдында денені толық жылытуды жүзеге асыру;
- икемділік жаттығуларын күшке, ептілікке, жылдамдыққа ауыстыру.

Спорттық ойындарды өткізу үшін балаларды доппен (волейбол, футбол, баскетбол) айналысуға үйрету маңызды. Мұндай түрдегі жаттығулар динамикалық және эмоционалдық. Олар күштің, жылдамдық-күш қасиеттерінің, үйлестіру қабілеттерінің, қарапайым және күрделі қозғалыс реакцияларының жылдамдығының дамуына ықпал етеді. Тапқырлық танытуды, шоғырлануға және зейінді ауыстырып қосу қабілетін, қозғалыстардың кеңістіктік, уақытша, динамикалық дәлдігін және олардың биомеханикалық ұтымдылығын талап етеді. Олар балалардың психикалық үдерістерінің (зейін, қабылдау, есте сақтау, ойлау, қиялдың ұтымдылығы) және физиологиялық (қан айналымын, тыныс алуды, зат алмасуды күшейтеді) дамуына тиімді әсер етеді.

Спорттық ойындар – спорттың ерекше түрі. Оған әрқайсысы дербес спорт түрін құрайтын көптеген ойындар кіреді. Бүгінгі күні 100-ге жуық ойын белгілі, олар бойынша үнемі спорттық жарыстар өткізіледі. Олардың ең танымалдары Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізілген. Бірінші олимпиадаларда Олимпиада чемпиондары атағы теннистен, гольф жарыстарында ойнатылды. Жарыс футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, су добы, Шөп үстіндегі хоккей, теннис, үстел теннисі сияқты спорт түрлерінен өткізіледі. Алдағы уақытта олимпиадалық бағдарламаның осы бөлігін кеңейту жоспарлануда. Мұндай шешімнің заңдылығы анық, өйткені спорт ойындары шұғылданушылар саны бойынша бірінші орынға ие. Спорттық ойындардың танымалдығы бірқатар себептерге байланысты. Ойындардың абсолюттік көпшілігі тек барлық ниет білдірушілер үшін қол жетімді. Олар үшін қымбат құрал-жабдықтар, қандай да бір ерекше орын қажет емес, ең бастысы – жарыстарға қатысу үшін алдын ала ұзақ дайындық қажет емес. Ойындар ерекше тартымды. Жеңіс үшін бір физикалық артықшылық аз. Жоғары интеллект танытатын және күш тең болған жағдайда ғана емес, қарсылас артықшылығында да табысқа жету жолын таба алатын адам жеңімпаз болып табылады. Ойын жарысы – бұл керемет спорттық көрініс. Құмарлықтың жоғары шыңы, нәтиженің болжамсыздығы, шекті кернеу мен шеберлік алаңдағы жағдайды қадағалайтын адамдарға рахат береді. Стадионға келетін көрермендердің басым көпшілігі спорттық ойындардың әр түрлерінде өтетін жарыстарға келеді. Танымал ойындардың

түсіндіріледі байланысты олар айрықша тереңдігі мен әр түрлілінің әсер етуі құралдарын жалпы дене дайындығы, оның көмегімен тамаша жетілдірілуде, жылдамдық, ептілік, күш, төзімділік, игерілуде мұндай өмірлік маңызды дағдылар қалай жүгіру, секіру, лақтыруды дұрыс меңгеру болып табылады.

Спорттағы барлық ойын түрлерін бірнеше топқа бөлуге болады:

- Қозғалыстар аз сан алуан жұптық ойындар;
- Әртүрлі қозғалыстар бар командалық қызмет түрлері;
- Үлкен физикалық жүктемемен командалық ойындар;
- Әскери-спорттық ойындар;
- Зияткерлік ойындар.

Барлық спорттық әрекеттер үшін жалпы ережелер бар. Бұл:

- Қауіпсіз мінез-құлық;
- Адал спорттық күрес;
- Ойын ережелерін сақтау;
- Команда серіктестерін қолдау;
- Қарсыластардың құрметі;
- Қарсы допинг.

Олимпиада ойындары: спорттық ойын түрлері

Аталған ойындардың көбі жазғы және қысқы Олимпиада ойындарында ұсынылған. Жыл сайын тізім кеңейуде. Соңғы жылдары олимпиадалық спорт түрлері саналды:

Жаз:

- бадминтон;
- баскетбол;
- су добы;
- волейбол;
- жағажай волейболы;
- гандбол;
- үстел теннисі;
- теннис;
- футбол;
- шөптегі хоккей.

Қыс:

- керлинг;
- хоккей.

Футбол

Ең көне спорт түрлерінің бірі. Дәстүрлі футбол орта ғасырларда Англияда ойлап тапты деп саналады. Бірақ біздің дәуірге дейінгі III-II ғасырлардағы Қытай хроникасы «цу Чу жарысы» деп аталады. Оның мағынасы бамбук негізінде тартылған желіге қауырсынмен және шашпен толтырылған былғары допты аяқпен соғу болды. Үлгі сипаттамалар ежелгі грек және ежелгі грек авторларының арасында кездеседі. Демек, ағылшындар футбол ойлап

таппады, тек оны дамытып, насихаттады. Бұл спорт түрінің ережелері уақыт өткен сайын өзгерді.

Футболдың басты қағидалары:

Ойынға екі команда қатысады, әрқайсысында 11 ойыншыдан. Мақсаты – қарсыластың қақпасына доп соғу. Футболшылар допты аяқпен және басымен бағыттайды, қолды пайдалануға тыйым салынады. Допты бірнеше рет соққан команда жеңеді.

Мұнда рөлдер бар:

- Қақпашы;
- 4 қорғаушы;
- 3 жартылай қорғаушы;
- 3 шабуылшы.

Құрал-жабдықтар: доп, тормен екі қақпа. Барлық ойыншыларға итмұрын бутсы мен сирақты қорғауға арналған қалқан тағу ұсынылады. Әдетте әрбір команда бірдей түсті. Қақпашының киімі түсі әр түрлі, бұл ойыншы арнайы қолғап болуы керек.

Футбол үлкендер мен балаларды өзіне тартады, себебі бұл өте құмарлық, эмоционалдық спорт түрі. Нәтиже соңғы сәтке дейін қызықты болып қалады. Хоккейге қарағанда, әр адам футболмен айналыса алады.

Танымал спорттық ойындар, баскетбол (11 суретті қараңыз) футболдан кейін екінші деп аталады. Футболға қарағанда, бұл ойынның шығу тегі дәл белгілі.

Баскетбол

Баскетболды Джеймс Нейсмит ойлап тапты.

Джеймс Нейсмит(6 қараша 1861-28 қараша 1939) — канадалық-американдық оқытушы, жаттықтырушы және жаңашыл, баскетболды жасаушы. Нейсмит АҚШ-тағы Спрингфилд халықаралық жаттығу мектебінің дене тәрбиесі мұғалімі болып жұмыс істеді. Қысқы уақытта студенттердің дене жүктемесінің артуын іздеуде ол залдағы доппен ұқсас ойын ойлап тапты.

Жаңа спорт түрінің негізі «шыңдағы үйрек» мектеп ойын-сауық болды. 1891 жылдың ең бірінші баскетбол жарыстарында шабдалыдан себеттер және футбол добы пайдаланылды. Ойын кең көрерменге ұнады және жақында бүкіл әлемге тарады. Нейсмиттің бастапқы ережелері содан бері өзгерді.



11 сурет. Баскетбол

Бірақ басты қағидаттар бірдей:

- 12 адамнан екі команда қатысады;
- Алаңда бір уақытта 3-тен 5 адамға дейін ойнай алады;
- Ойыншылар қарсыластың себетіне допты лақтырып, допты өз себетіне лақтырмауы керек;
- Доппен барлық әрекеттер тек қолмен жасалады;
- Доппен жұдырықпен ұруға болмайды; доп еденге ұра отырып, жылжиды.

Баскетбол ашық алаңдарда және спорт залдарында ойнайды. Ол өзінің құмарлығына, талпынысына және сыртқы эстетикалығына байланысты танымал. Кәсіби баскетболшылар – бойлары ұзын, жіңішке болады. Барлығы оларға ұқсағысы келеді. Оның үстіне баскетболды әйелдер де ойнай алады.

Бұл спортты да, баскетбол сияқты, АҚШ-та ойлап тапты. Христиан қауымдастығының жаттықтырушысы Уильям Морган баскетбол, теннис, гандбол және бейсболдың өзіндік миксін ойлап тапты.

Волейбол

1895 жылда бірінші ойын өтті, онда қазіргі заманғы атау пайда болды. Волейбол үшін көлденең тартылған тормен алаң қажет (12 сурет). Тор ерлер мен әйелдер үшін тиісінше 2,43 м және 2, 25 м биіктікте орналасады. Командаларда 5 адамнан тұрады. Ойыншылар допты беру кезінде орын ауыстырады. Ойынның мақсаты – қарсы команданың аумағына доп қондыру. Волейболшылар тек қолмен жұмыс істейді. Торға дейін қолмен шайқауға тыйым салынады. Әрқайсысы 25 ұпайға дейін бес партиядан артық емес.



12 сурет. Волейбол

Уильям Дж. Морган (23.01.1870 – 27.12.1942) – волейболды ойлап тапқан жан. 1892 жылы Морган Массачусетс штатындағы Спрингфилд колледжінде оқыған кезде баскетбол ойлап тапқан Джеймс Нейсмитпен кездесті. Нейсмит сияқты Морган жас христиандар Ассоциациясы колледжінің дене тәрбиесі оқытушысы қызметін жалғастырды. Ол 1895 жылы Массачусетс штатының Холиок қаласында «минтонет» ойлап тапты, кейінірек волейбол деп аталады.

Балалар мен ересектер бүкіл әлемде волейболды жақсы көреді, өйткені ол реакцияны дамытады, достықты және команданың қолдауын сезінеді. Әр түрлі спорт ойындарын сипаттай отырып, волейболды ең демократиялық деп атауға болады. Бұл спорт барлық жерде қол жетімді – аулада, жағажайда. Барлық тілек білдірушілер ойнай алады, арнайы дайындық қажет емес.

Бадминтон

- олимпиадалық спорт түрі, онда екі ойыншы немесе екі командадан екі команда өзара қарсыласады. Бадминтон ең энергия шығыны спорт түрлерінің қатарына кіреді. Мақсаты әрбір ойыншы (немесе команда) – ракеткасын лақтырып, волан жағына қарсылас болатындай қарсыласы алмады оның қандай ұпайға есептеу үшін қарсылас алаңшасын түрту керек? Бадминтон не дамытады? Бадминтон жылдамдықты, ептілікті, күшті дамытады, төзімділікті арттырады, сондай-ақ қарсыластың соққысын және воланның ұшу бағытын есептеуге мәжбүр етеді (13сурет).



13- сурет. Бадминтон ойын жиынтығы

Қандай ел бадминтон отаны? Бадминтон отаны – Үндістан.

Бадминтон Үндістанда пайда болды, онда «пуна» ойыны пайда болды. Кейінірек теңізшілер бұл ойынды Англияға әкелді, онда ойын біртіндеп танымал болды. Бірақ бадминтон қазір бар түрінде, біз ағылшын герцогы Бофортқа міндеттіміз. 1973 жылы герцог Бофорт бадминтон-хаус сапардан қайтып келіп, «пунаға» ойнауға арналған құрал-сайманды өзімен бірге алып келді. Көп ұзамай герцог оған өзінің көптеген туған жері мен маңайындағы ақсүйектер сатып алды. Бадминтон усадминтон осы байланысты ойын дамыту және тарату орталығы болды және өзінің ағымдағы атауын алды «бадминтон».

Теннис немесе үлкен теннис

- екі ойыншы («жалғыз ойын») немесе екі ойыншыдан тұратын екі команда («жұптық ойын») қарсыласатын спорт түрі.

Қарсыластардың міндеті – **теннисші** немесе **теннисші** - ракеткалардың көмегімен қарсыластың жағына доп лақтыра алмайтындай етіп, қарсыласының жартысындағы ойын алаңында доп бірінші құлағаннан кейін ғана допты жіберу болып табылады. Теннис тікбұрышты алаңда тегіс беті бар және таңбаланған кортта ойнайды. Корт ортасында барлық ені бойынша, артқы сызықтарға параллель өтетін тор тартылып, корт екі тең жартысына бөлінеді. Корттың ұзындығы – 23,77 м, ені — 8,23 м (бір ойын үшін) немесе 10,97 м жұптық ойын үшін. Корттың қысқа жақтары артқы сызықтар, ұзын жақтары — бүйірлік сызықтар деп аталады. Белгілеу шекаралары — ойыншыларды жылжыту үшін қосымша кеңістік. Кортта сондай-ақ тордан 7 ярд (6,40 м) қашықтықта орналасқан және тек бір ойын

үшін бүйірлік желілер арасында, сондай-ақ корт ортасында бүйірлік сызықтарға параллель және беру сызықтары арасында жүргізілген орталық беру сызығы арасында жүргізілген беру сызықтарының көмегімен беру аймақтары белгіленеді. Орталық беру желісі торда корт бетінен тордың жоғарғы жиегіне дейін созылған тік ақ жолақтың көмегімен бейнеленеді. Артқы сызықтарда олардың ортасын білдіретін қысқа белгі қойылады. Алаңға салынған барлық желілер корттың бөлігі болып табылады. Доп, әрең-ақ есептеледі. Осылайша, сызықтардың сыртқы шеттері корт шекарасы болып табылады. Ойыншылар (командалар) тордың әр жағында болады. Олардың бірі допты беріп, *ойынға* енгізеді, *допты береді*. Екінші ойыншы — *беруді қабылдайтын*. Ойыншылардың міндеті-допты ракетканың соққысымен қарсыластың жағына бағыттап, доппен корт шекарасына түседі. Ойыншы өз кезегінде, кортқа бір реттен артық тимегенше допқа соғуға үлгеруі керек. Сондай-ақ, оның кортқа құлауын күтпей-ақ, жаздан ойнау мүмкін. Қате жіберген ойыншы ұтысты ұтады, ал оның қарсыласы ұпай жинайды (14 суретті қараңыз).



14-сурет. Теннис корты

Шайбалы Хоккей

- мұз үстіндегі командалық спорттық ойын, екі команданың конькимен күресуден тұрады, олар шайбаны клюшкалармен қарсыластың қақпасына ең көп рет лақтыруға және өз алдына жіберіп алмауға тырысады. Ең көп шайба салған команда жеңеді. Хоккей ойыны ережелері 1886 жылы жетілдіріліп, ретке келтірілді. Оларға сәйкес, алаңдағы ойыншылардың саны тоғыздан жетіге дейін азайды, мұзда қақпашы, алдыңғы және артқы қорғаушылар, орталық және екі шабуылшы болды, ал алда алаңның ені бойынша **ровер** (ағылш. rover-бродяга) – ең мықты хоккейші. Барлық матчты команда бір құрамда өткізді, және ойын соңында спортшылар мұз үстімен шаршаудан жүгірді, себебі тек жарақат алған ойыншыны ғана ауыстыруға рұқсат етілді (соңғы кезеңде және тек қарсыластардың келісімімен). Сол 1886 жылда канадалық және ағылшын командалары арасында бірінші халықаралық кездесу өткізілді. Хоккей киіміне көп көңіл бөлінеді. Спортшылар шайба мен тұмсықтың ауыр

соққысынан, басқа ойыншымен соқтығысу кезіндегі соққыдан, бортқа құлаудан және т. б. барынша қауіпсіздендіруге қамқорлық жасайды. Бұрын хоккейшінің киім-кешектері ауыр болды, және хоккейшілер ебедейсіз көрінді, ыңғайсыздық сезінді, бірақ бұл оларға ойнауға кедергі келтірмеді.

Буллит – айып лақтыру.

Овертайм-спорт жарысындағы қосымша уақыт.

Бір команда ойыншыларының жоғарғы формасы мен шлемдері бірдей түсті болуы тиіс (қақпашыда басқа ойыншылардың дулығасынан түсі бойынша ерекшеленетін дулыға болуға рұқсат етіледі). Ойыншылардың күртешелерінде нөмірлері мен аты-жөндері болуы керек. Шайбалы хоккей бойынша Матч таза уақыттың 20 минуты бойынша үш кезеңнен тұрады. Кезеңдер арасындағы үзіліс 17 минутқа созылады. 2013 жылғы 11 қаңтардан бастап ҚХЛ чемпионатында матч кезеңдері арасындағы үзіліс (хоккей алаңының мұз бетінде іс-шараларды өткізуді қоса алғанда) 17 минутты құрайды. Үш кезең аяқталғаннан кейін тең нәтиже болған жағдайда қосымша уақыт (овертайм) тағайындалуы мүмкін. Овертайм аяқталғаннан кейін тең ойын болған жағдайда матчтық лақтырудан (буллиттер) кейін тесіледі.

Егер турнирде плей-офф болса, онда овертайм бірінші голға дейін өтеді. Овертаймның қажеттілігі, сондай-ақ оның ұзақтығы мен матчтық соққыдан кейінгі саны турнирдің регламентінде бөлек айтылады.

Гандбол

XIX-XX ғасырлардың шебінде Дат футболшылары ойлап тапты. Бұл ойын қысқы уақытта футболды ауыстыруға келді. Футболдың негізгі ерекшелігі-қолмен ойнау және команда мөлшерін 7 адамға дейін азайту.

1936 жылы гандбол Берлиндегі Олимпиада ойындарының бағдарламасына алғаш рет енгізілді. Гандболдың ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ФЕДЕРАЦИЯСЫ (ИФ) құрылды. Ол әлемдік гандболды жаңғыртуға бағытталған бағдарламаны бекітті, сондай-ақ Әлем чемпионаттарын өткізу жоспары белгіленді (11x11 форматында). 1966 жылдан бастап гандбол командасында 7 адам.

Гандбол ережелері (қысқаша). Гандбол ойын ережелері ерлер мен әйелдер үшін бірдей, мұнда негізгі:

Гандбол командасы 16 адамнан тұрады, оның ішінде бір мезгілде алаңда 7 ойыншының болуы мүмкін, қалғандары қосалқы болып табылады. Алаңдағы ойыншылардың бірі қақпашы болып табылады. Ойынның басында командалардың әрқайсысында кемінде 5 ойыншы болуы тиіс.

Гандбол қайда пайда болды?
Данияда

Гандболда қанша тайм бар?
Екі тайм.



15-сурет. Гандбол

Гандболдағы ойын уақыты. Ересектер командаларының матчтары 15 минуттық үзілістен 30 минуттан екі таймнан тұрады. 8-12 жастағы балалар командаларының матчтары 20 минуттан екі таймнан тұрады, ал 12-16 жастағы командалар 25 минуттан екі таймнан тұрады. Үзілістен кейін команда алаңның жақтарымен өзгереді. Жеңімпазды анықтау қажет болған жағдайда қосымша уақыт (овертайм) тағайындалуы мүмкін — 1 минуттық үзілістен 5 минуттан екі таймнан. Матч алаң ортасына допты енгізуден басталады. Ойыншылар аяқтарынан басқа, дененің кез келген бөлігіне доп тигізуі мүмкін (15 сурет). Беруді жүзеге асырмас бұрын, ойыншы 3 метрден астам қашықтықта екеніне көз жеткізу керек. Пас жасауға немесе қарсыластың қақпасына доп лақтыру алдында, әрбір ойыншы оны тек үш секунд ішінде ұстауға құқылы. Сонымен қатар қолындағы доппен 3 қадамдан артық емес, содан кейін оны басқа біреуге лақтыру керек. Ойын барысында екі команданың жаттықтырушылары 1 минут ұзақтығымен бір тайм-аутты алуға құқылы. Судья уақытты тоқтатуы және бірнеше жағдайларда тайм-аутты жариялауы мүмкін: Дисквалификация және ойыннан 2 минутқа жою. Семиметрлік лақтырудың мақсаты. Ауыстыру ережелерін бұзу немесе артық ойыншыны алаңға шығару. Егер судьяларға кеңес беру керек болса. Ойыншыларды ауыстыру шексіз рет жүргізілуі мүмкін. Алмастырушы команда мүшесі алмастырушы гандболшы оны тастап кеткеннен кейін ғана алаңға шыға алады. Бұзушылықтар болған жағдайда, ойыншылар ескерту алады, қайталанған бұзушылықтар үшін алаңнан екі минутқа жойылады (толық шеттетілуі мүмкін). Бұдан басқа, семиметрлік немесе еркін лақтырулар тағайындалуы мүмкін. Жеті метрлік лақтыру қақпадан жеті метр қашықтықта жүзеге асырылады, лақтыру кезінде қарсыластар ойыншыға қандай да бір түрде кедергі жасауға құқылы емес. Егер допты қорғау аймағынан шабуыл аймағына ауыстыру созылса, онда бұл пассивті ойын деп аталады. Команда ойынды тоқтату кезінде доп болған жерден еркін

лақтырумен айыппұл салынады. Гандболда бір соққылы (доп еденге әрбір 3 кадам сайын соққы) және көп соққылы жүргізу қолданылады.

Су добы

- суда өткізілетін спорттық командалық ойын. Ойын табиғи су айдындарында да, бассейндерде де өтуі мүмкін. Бір уақытта ойынға екі команда қатысады, олардың міндеті ойын кезінде қарсыластың қақпасына барынша көп гол соғу. Су добы XIX ғасырдың екінші жартысында Ұлыбританияда Уильям Уилсон ойлап тапты.

Уильям Уилсон 13 қараша 1844 туған, Лондон – XIX ғасырдың аяғындағы шотланд журналисі, сондай-ақ жүзу бойынша жаттықтырушы болды. Спорттық жүзудің ғылыми әдістерін әзірлеуге үлкен үлес қосты. 1883 жылы Уильсон жүзу бойынша алғашқы кітаптардың бірі «TheSwimmingInstructor» шығарды.



Шотландиялық Уильям Уилсон — су добы ережелерінің негізін қалаушы.

Ойынның прототипі регби болды. Ойынның ерте нұсқалары доп үшін күресте күш қолдануға, допты иелену үшін қарсыласты су астында ұстап тұруға рұқсат берді. Қақпашы алаңнан тыс жерде болды, және қарсыластың айлаққа доп қоюға талпынысын болдырмауға тырысты. Ойын 1880-ші жылдардағы заманауи формаға ие болды.

Су добысы – ең көне олимпиадалық спорт түрлерінің бірі. Алғаш рет 1900 жылы Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізілді. Әйелдер су добы 2000 жылы Олимпиада бағдарламасына австралиялық әйелдер командасының саяси наразылығынан кейін кірді. Су добы-өте қатты байланыс ойыны. Бір уақытта алаңға бір-біріне қарсы екі команда ойнайды. Әрбір команда жеті ойыншыдан құралуы тиіс, олардың бірі қақпашы болуы тиіс, шабуылшы және қосалқы ойыншы ретінде пайдаланылуы мүмкін алты резервтегі ойыншылардан артық болмауы тиіс. Ойын үшін алаңдағы ойыншыларды жиі алмастыруға тән. Ойын төрт кезеңнен тұрады. Әр кезеңнің ұзақтығы 8 минут таза уақытты құрайды. Уақытты есептеу әр кезеңнің басында ойыншыға доп тиюден басталады. Ойынның тоқтауына барлық сигналдар болғанда, бақылау секундомері доп ойынға енгізілгенге дейін тоқтатылуы тиіс. Секундомер допты тиісті лақтыруды жүргізетін ойыншының қолынан жұлып алған кезде немесе даулы лақтыру кезінде ойыншыға доп тиген кезде қайтадан қосылуы тиіс.

Әрбір команда шабуылдарды жүзеге асыру үшін 30 секундқа ие. 30 секунд өткеннен кейін доп қарсыласқа ауысады. Әрбір команда негізгі уақытта екі минуттық тайм-аутты және қосымша уақытта бір тайм-аутты ала алады. Тайм-аутты допты иеленген команда ғана ала алады.

Ойынның негізгі принципі-ойыншылар (қақпашыдан басқа) допты екі қолмен ұстай алмайды. Допты ойыншылардың басқаруы бір қолмен жүзеге асырылады (16 сурет). Ойыншылар допты өз серіктестеріне команда бойынша жеуге немесе допты өз алдына алып жүзе алады.

Әр команда үшін ойынның мақсаты – тактикалық схемаларға сәйкес әрекет ете отырып, қарсыластың қақпасына ең көп доп лақтыру. Ойыншылардың қарсыласынан допты іріктеу бойынша барлық әрекеттері, ерескел бұзушылық дәрежесі, ойыншыларды жою және басқа да ойын сәттері толығымен су добы ережелерімен реттеледі.



16-сурет. Су добы

Үстел теннисі

(пинг-понг) – Олимпиада спорт түрі, онда екі ойыншы немесе екі командадан екі команда (жұптық ойын) ракеткалармен арнайы допты (ойын үстеліндегі тор арқылы) қарсыластың жағына қарсылас оны көрсете алмайтындай етіп лақтыруға тырысады. Бұл ретте доп қарсылас алаңының жартысына кемінде бір рет түрленуі тиіс.

Ойыншылардың міндеті ракеткалар арқылы ойында допты ұстап - әрбір ойыншы бір доптың секіру кейін үстелдің жартысына қарсылас үстелінің жартысына допты жіберу керек. Қарсылас допты ережелерге сәйкес қайтара алмаса, ұпай ойыншы есептеледі. Қазіргі халықаралық ережелер бойынша әрбір партия 11 ұпайға дейін жалғасады. Матч партияның тақ саннан тұрады, және партияларда жеңіске ойнайды.

Үстел теннисінің стандартты өлшемдері (габариттері): Теннис үстелінің ұзындығы-274 см. Үстелдің ені – 152,5 см. Үстелдің биіктігі – 76 см. Тор биіктігі 15,25 см)



17-сурет. Үстел теннисіне арналған үстел

Үстел теннисін пинг-понг деп кім атады? Аты ресми түрде американдық Джон Джаквес тіркелді.

Жарыста ойын бірнеше партиядан тұрады. Партия ұтыстан тұрады, олардың әрқайсысы тапсырудан басталады. Бірінші беруші әдетте жеребе арқылы анықталады. Бұдан әрі берушілер әрбір екі берілісті кезектестіреді. Партия 11 ұпай ойыншыларының бірі жеткенге дейін жалғасады. 10: 10 шоты тең болған жағдайда, беру басқа ойыншыға (командаға) әр ойыннан кейін, үзілу екі ұпай болғанша ауысады.

Ойынды белгілі бір тақ партиялардың көпшілігінде (жарыс ережесіне байланысты 3-тен 7-ге дейін) ойыншылардың (командалардың) бірі жеңіске дейін өткізу керек.

Жағажай волейболы

- танымал спорт түрі, жоғары тормен бөлінген құмды алаңшада ойын, онда тордың әр жағынан орналасқан екі команда, оны басқалардың жартысына жерге қондыру және алаңның жартысына доптың құлауына жол бермеу мақсатында, ол арқылы допты қолмен лақтырады.

Жағажайволейболы классикалық волейболдан дербес спорт түрі ретінде дамыды, кең таралған және «екі-екіге» ойынының нұсқасы ресми мәртебеге ие болды. Жағажай волейболы, волейболшылар үшін дәстүрлі секіруден, жақсы реакциядан, күштен, доп сезімінен басқа, үлкен

шыдамдылықты талап етеді, себебі құмда ойнауда спортшылар жиі секіру мен жұлқи көтерілу керек, ойындар жоғары температура жағдайында, жарқын күн немесе жаңбыр мен қатты жел кезінде өтуі мүмкін, сонымен қатар әдеттегі тәжірибе бір командамен күніне бірнеше ойын өткізу болып табылады. Ойыншылар үшін маңызды Сапа әмбебап болып табылады, себебі олар амплуа бойынша бөлінбеген және алаңшада еркін орналастырылады, ал мамандандыру әдетте тек бұғаттау мен қорғауға қатысты қолданылады - көптеген командаларда жоғары бұғаттауды ерекшелеуге болады (18 суретті қараңыз) және одан аз жоғары, бірақ одан да көп жылжымалы қорғаушы.



18-сурет Жағажай волейболы

Жағажай волейболы 16*8 м алаңда ойнайды (ереже 2002 жылы енгізілді), ол тереңдігі 40 см кем емес құммен жабылған және тормен тең екі бөлікке бөлінген (тор биіктігі классикалық волейбол сияқты ерлер үшін 2,43 м және әйелдер үшін 2,24 М). Екі жағынан тор үстіндегі кеңістік арнайы антенналармен шектелген.

Жағажай волейболындағы доп классикалық (шеңберде 66-68 см) сәл артық, ондағы қысым (0,175-0,225 кг/см²) аз, материалда әр түрлі. Ол түсті ашық түсті болуы керек.

Команда екі ойыншыдан тұрады, матч барысында ережелермен ауыстыру қарастырылмаған (ауыр жарақат, дисквалификация, ойыншының матчты жалғастырудан бас тартуы кезінде командаға жеңіліс есептеледі). Жаттықтырушы матчты тек мінбеден көре алады. Ойыншылардың формасы шорт немесе суға түсу костюмінен тұрады, егер төрешілер өзгеше рұқсат етпесе, жағажай волейболын жалаңмен ойнайды, шұлықтар, соның ішінде арнайы киюге рұқсат етіледі (суық уақытта жылу үшін, күйіктен өте ыстық уақытта).

Матчтағы жеңіс үшін екі партияны жеңу керек. Партия 21 ұпайға дейін ойнайды, үшінші, шешуші партия 15 ұпайға дейін жалғасады, әрбір партияда жеңіске жету үшін есеп бойынша кем дегенде екі ұпай айырмашылық қажет. Ойын rally-point («әрбір ұтыс – ұпай») принципі бойынша өтеді, егер ұтыс

ойынын қабылдаушы команда ұтса, ол ұпайдан басқа, беруге құқық алады. Команда ойыншылары береді кезек-кезек: алдымен біреуі-ұпайдан немесе қатеден команда беру құқығын жоғалтпағанға дейін; команда қайтадан берілгеннен кейін, басқа ойыншы береді және т. б. Допты дененің кез келген бөлігімен ұруға болады.

Әрбір партияда әрбір команда бір 30 секундтық тайм-аутқа құқылы, бірінші және екінші партияларда командалар 21 ұпай жинағанда техникалық тайм-ауттар тағайындалады. Ойыншы жарақат алған немесе көңіл-күйі нашарлаған жағдайда төреші ойынды тоқтатады және медициналық персоналға көмек көрсетуге рұқсат береді. «Медициналық» тайм-ауттың ұзақтығы 5 минуттан аспайды және бір ойыншыға матч үшін бір рет ұсынылады. Жағажай волейболында классикалық командаға қарағанда, командалар сыртқы факторларға (күн мен жел) тең тәуелді болу үшін жақтары өзгереді. Командалар бірінші екі партияда әр жеті ұпай және үшінші партияда әр бес ұпай ұтысынан кейін өзгереді. Әуесқой жағажай волейболында, әдетте, 5 ұпайдан кейін жақтары ауысқан кезде 15 ұпайға дейін (шешуші – 11 ұпайға дейін) қысқа партия ойнайды.

Бір команданың ойыншылары допты үш реттен артық тигізбеуі мүмкін, содан кейін оны қарсылас жағына қайтаруға міндетті. Блок үш түрту санына кіреді. Ойыншы екі рет қатарынан доп соғып алмайды (ерекшелік: блоктан кейін және бірінші түрту кезінде). Қазіргі уақытта классикалық волейбол сияқты үш жанасудан блокты алып тастауды талқылау және тестілеу процесі жүріп жатыр.

Дұрыс емес мінез-құлық үшін ескерту (сары карточка), ескерту (ұпайдың ұтылуына әкелетін қызыл карточка), ойыншыны алып тастау (қызыл және сары карточка бір мезгілде партиядағы жеңілуді білдіреді) немесе дисквалификация (қызыл және сары карточка бір мезгілде әр түрлі қолында, матчтағы жеңілуді білдіреді) түріндегі жаза болуы мүмкін.



– допты қарсыластың қақпасына белгіленген уақытта қарсылас командасы жасайтын допқа бірнеше рет лақтыру мақсаты болып табылатын шөпте пластиктен жасалған доп пен тұмсығы бар спорттық командалық ойын. Допты хоккей ерлер арасында да, әйелдер арасында да танымал. Ойынның мақсаты-қарсылас қақпасына допты тұмсық көмегімен қағу. Қақпашыдан басқа, кез келген ойыншыларға допты қолмен немесе аяқпен ұстауға тыйым салынады. Сондай-ақ, доптың жалпақ жағына ғана тиюге болады, дөңгелектелген жағына тию үшін айып соққысы тағайындалады. Ойыншылардың аяқтарында-әдеттегі спорттық аяқ киім. Бүкіл әлемде шөп хоккей жасанды жабында ойнайды.

Ойын кезінде қарсыласқа қарағанда көп гол соққан команда жеңіске жетті. Тең есеп кезінде тең ойын жарияланады (кейбір турнирлерде қосымша уақыт, ал ол аяқталғаннан кейін буллиттер қолданылуы мүмкін).

Ойынға 11 адамнан екі қарсылас команда қатысады. Хоккей бойынша әдеттегі чемпионаттарда ойын 5 минутты үзіліспен 35 минуттан 2 таймнан жалғасады.



Бақылау сұрақтары:

1. Спорттық ойындар қандай топтарға бөлінеді?
2. Спорттық атауларды атай отырып, оларға сипаттама бер.
3. Су жынысының дамуы және ережелері.

Тест тапсырмалары

1. *Танымал спорт түрі, тордың әр жағынан орналасқан екі команда, әдетте, басқалардың жартысына жерге қондыру және алаңның өз жартысында доп құлауға жол бермеу мақсатында, ол арқылы допты қолмен лақтырады.*

- А) Волейбол;
- Б) Жағажай волейболы;**
- В) Гандбол;
- Г) Футбол;
- Д) Баскетбол.

2. *Ойын екі ойыншы немесе екі адамнан екі команда (жұптық ойын) арнайы допты (ойын үстеліндегі тор арқылы) қарсылас оны көрсете алмайтындай етіп лақтыруға тырысып, бір-бірімен қарсыласады.*

- А) Үстел теннисі;**
- Б) Волейбол;
- В) Футбол;
- Г) Баскетбол;
- Д) Теннис.

3. *Суда өткізілетін спорттық командалық ойын.*

- А) Футбол;
- Б) Теннис;
- В) Су добы;**
- Г) Регби;
- Д) Баскетбол.

4. *Су добының алғашқы ережелерін жасаушы*

- А) Ольга Шишигина;
- Б) Уильям Wilson;**
- В) Уильям Дж. Морган;
- Г) Джеймс Нейсмит;

Д) М. Джордж.

5. Ойындар қанша топқа бөлінеді:

А) 8;

Б) 3;

В) 6;

Г) 4;

Д) 2.

2.6 Туризм

Туризм – бұл адамдардың тұрақты тұратын жерінен бір күнтізбелік жыл ішінде 24 сағаттан 6 айға дейінгі мерзімге немесе қызметпен айналыспай, ойын-сауық, сауықтыру, спорттық, қонақжай, танымдық, діни және өзге де мақсаттарда кемінде бір түнеумен басқа елге немесе жерге уақытша баруы (саяхаттары).

Туризмнің жіктелуі:

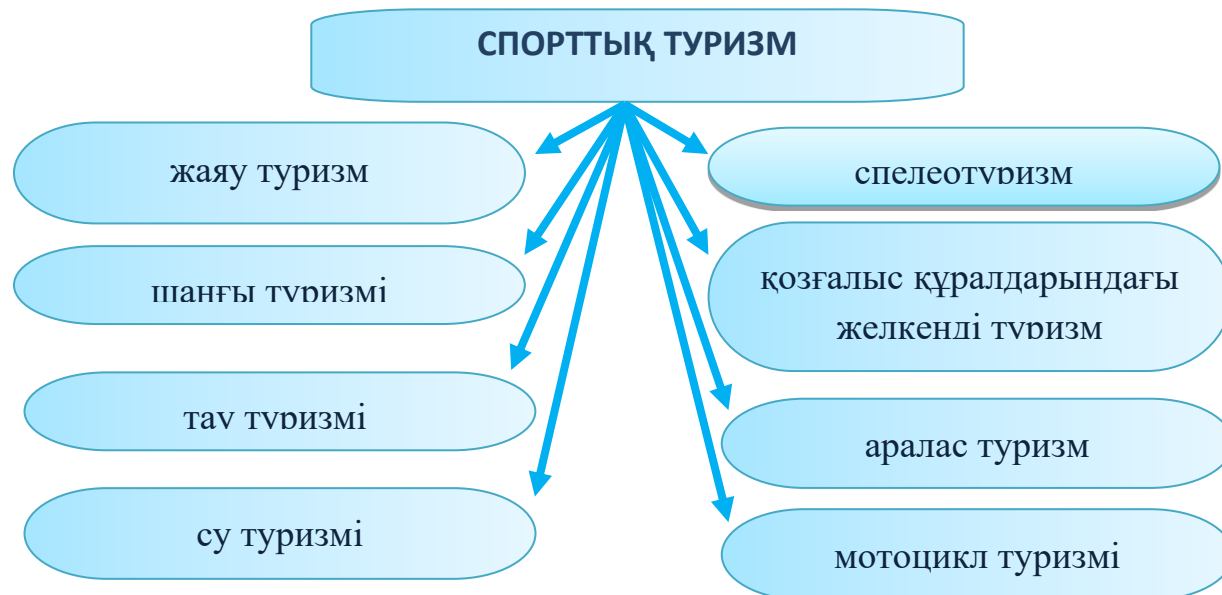
1. *Көшпелі туризм* – Бір ел азаматтарының шет елдерден орын ауыстыруымен байланысты.

2. *Ішкі туризм* – бір елдің ішінде туристердің орын ауыстыруы.

3. *Келу туризмі* – шетелдіктердің мемлекет аумағына кіруі.

Спорттық туризм – табиғи кедергілерді жеңуде адамды спорттық жетілдіру мақсаты бар спорт түрі.

Спорттық туризм түрлері бойынша әртүрлі болады (23 сурет.):



19-сурет. Спорттық туризм түрлері

• жаяу жүру туризмі – туристік маршрутта жүру негізінен жаяу жүргізіледі. Негізгі міндет рельефті-ландшафттық кедергілерді жаяу, күрделіліктің жоғары санаттары үшін – күрделі рельефті және климаттық жағдайлары бар аудандарда еңсеру болып табылады.

- шаңғы туризмі – туристік маршрутта жүру негізінен шаңғымен жүргізіледі. Негізгі міндет шаңғыда қар және қар-мұз жамылғысы бойынша рельефті-ландшафтық кедергілерді еңсеру, жоғары күрделілік санаттары үшін — қатал климаттық аймақтар жағдайында және таулы жерлерде.

- тау туризмі – биік таулы жағдайдағы жаяу жорықтар. Негізгі міндет-таулы асуларды өткізу, шыңдарға шығу, тау жоталарының траверсасы.

- су туризмі – әдетте таулы жерлерде құйма құралдарындағы (кемелердегі) өзендер бойынша құйма. Негізгі міндет өзен арнасының рельефімен түзілген су кедергілерінен өту және оның ағысының ерекшеліктері болып табылады.

- спелеотуризм – жер асты қуыстары бойынша саяхат (үңгірлер, үңгір жүйелері, соның ішінде ішінара су басқан су). Негізгі міндет үңгірлерде кездесетін құрылымдық кедергілерді жою болып табылады.

- желкен туризмі – теңіз немесе үлкен көлдердің акваториялары бойынша кемелерде саяхат. Негізгі міндет ішкі суларда және ашық теңізде жүзу ережелеріне сәйкес кеменің жүру жоспарын орындау болып табылады.

- қозғалыс құралдарында – велосипед туризмін, ат туризмін және автомотуризмді қамтитын бөлім. Негізгі міндет ұзын маршрутта рельефті-ландшафтық кедергілерді (әртүрлі рельефті және жабыны бар жолдар мен соқпақтар, өту (өту) шектеріндегі жолдарға дейін, туристік, мал айдайтын соқпақтар мен жануарлардың көші-қон соқпақтары, бұрқақтар мен өткелдер, тау асулары, траверстер және т.б.) қиын жағдайларда, әдетте таулы немесе климаты мен рельефі бойынша қиын жерлерде еңсеру болып табылады.

- аралас туризм – туризмнің әртүрлі түрлерінің элементтерін біріктіретін жорықтар;

- мотоцикл туризмі – мотоцикл қозғалыс құралы болатын туризм түрлерінің бірі. «Мотоцикл туризм» ұғымы көп мағыналы және белсенді демалыс түрлерінің біріне де, спорттық туризмнің түрлеріне де жатады.



Бақылау сұрақтары:

1. Туризм дегеніміз не?
2. Спорттық туризм түрлері.

Тест тапсырмалары

1. Мотоцикл қозғалыс құралы болып табылатын туризм түрлерінің бірі.

- А) аралас туризм;
- Б) Спелеотуризм;
- В) мотоцикл туризмі;**
- Г) желкенді туризм;
- Д) су туризмі.

А) аралас туризм;

Спелеотуризм-жер асты қуыстары бойынша саяхат (үңгірлер, үңгір жүйелері, соның ішінде ішінара су басқан су).

Б) туризмнің түрлі түрлерінің элементтерін біріктіретін жорықтар;

В) мотоцикл қозғалыс құралы болып табылатын туризм түрлерінің бірі;

Г) әдетте таулы жерлерде құйма құралдарындағы (кемелердегі) өзендер бойынша құйма;

Д) биік таулы жағдайдағы жаяу жорықтар.

3.Кемелерде теңіз немесе үлкен көлдердің акваториялары бойынша желкен астында саяхат.

А) желкенді туризм;

Б) су туризмі;

В) мотоцикл туризмі;

Г) шаңғы туризмі;

Д) жаяу туризм.

4.Спорттық туризм түрлері:

А) 4;

Б) 2;

В) 6;

Г) 8;

Д) 3.

5.Спелеотуризм —

А) кемелерде теңіз немесе үлкен көлдердің акваториялары бойынша желкен астында саяхат;

Б) мотоцикл туризмі;

В) велосипед туризмін, ат туризмін және автмотуризмді қамтитын бөлім;

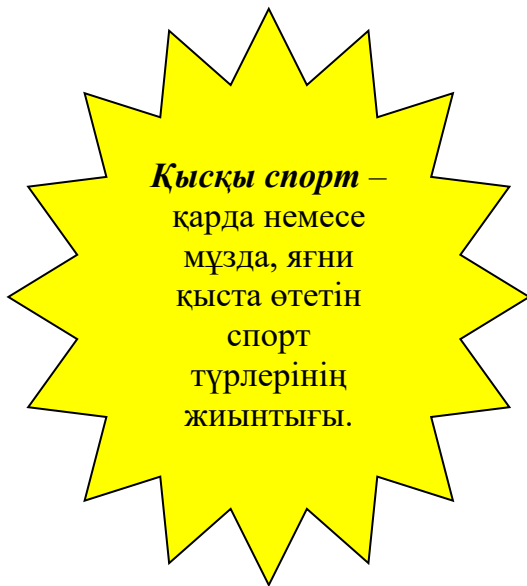
Г) туризмнің түрлі түрлерінің элементтерін біріктіретін жорықтар;

Д)жер асты қуыстары бойынша саяхат (үңгірлер, үңгір жүйелері, соның ішінде ішінара су басқан).

3-тарау. Қысқы спорт түрлеріндегі жалпы дене шынықтыру дайындығы

3.1. Қысқы спорт түрлерінің сипаттамасы

Кейбір елдерде суық уақыт жарты жылдан астам созылады және жазғы спорт түрлерімен айналысуға мүмкіндік жоқ. Қар мен мұз үстімен жылдам қозғалуға арналған құралдарды ойлап тауып, адам жазда жүгіру мен ойындардың орнына осы құрылғыларда жарыстар өткізу туралы ойға келді, осылайша шаңғы кроссы, хоккей және басқа да қысқы спорт түрлері пайда болды.



Негізгі қысқы спорт түрлері қысқы Олимпиада ойындарының бағдарламасына кіреді.

Жалпы жеке қысқы спорт түрлері шаңғы жарысы, тау шаңғысы, сноуборд, шаңғымен трамплиннен секіру, конькимен жүгіру спорты, мәнерлеп сырғанау, шана спорты, скелетон, бобслей және қарда сырғанау. Жалпы командалық спорт түрлеріне шайбалы хоккей, керлинг және допты хоккей жатады.

Қардағы спорт түрлері:

Шаңғы спорты әр түрлі қашықтыққа шаңғы жарысын, трамплиннен секіру, қоссайыс (жарыс және секіру), тау шаңғы спорты, сондай-ақ сноуборд қамтиды. Ол XVIII ғасырда Норвегияда дүниеге келді.

Шаңғы спортын 4 Үлкен санатқа бөлуге болады.

- 1) Солтүстік түрлері немесе шаңғы жарысы,
- 2) шаңғымен спорттық бағдарлау,
- 3) шаңғымен трамплиннен секіру,
- 4) шаңғы қоссайысы (немесе Солтүстік комбинация) - кейіннен жарысумен трамплиннен секіру.

Шаңғы спортының элементтерін, сондай-ақ олимпиадалық емес және аз таралған шаңғы спортының түрлерін қамтитын түрлері бар:

Биатлон – винтовкадан ататын шаңғымен жарыс, көптеген елдерде танымал жеке спорт түрі, Шаңғы спорты сияқты Олимпиада ойындарының бағдарламасына кіреді;

Шаңғымен трамплиннен секіру – шаңғымен арнайы жабдықталған трамплиндерден секіру кіретін спорт түрі. Сондай-ақ шаңғы қоссайысы бағдарламасына кіреді;

Тау шаңғы спорты – таудан арнайы шаңғымен түсу. Спорт түрі, сондай-ақ бүкіл әлем бойынша миллиондаған адамдардың белсенді демалуының танымал түрі. Австрия, Италия, Франция, Швейцария, АҚШ, Германия сияқты елдерде дәстүрлі түрде дамыған. Тау шаңғысы спортының отаны Альпы болып табылады, көптеген тілдерде бұл түрдің атауы «альпілік шаңғы»дегенді білдіреді.

Фристайл – шаңғы спортының түрі. Фристайл құрамына кіреді: шаңғы акробатика, ски-кросс және могул.

Шаңғы балеті – 1999 жылға дейін болған фристайл пәндерінің бірі ресми жарыстар бағдарламаларынан алынып тасталды. Балет сырғанау, кадам, айналу, секіру элементтерін көрсете отырып, музыкалық сүйемелдеумен қиғаш баурай бойымен төмен түсіруден тұрды. Шаңғы акробатикасында арнайы спрофилирленген трамплині бар спортшылар күрделілігі жағынан әртүрлі секірулер мен сальто сериясын жасайды.

Трамплиндер 3 түрі бар: үлкен (биіктігі 3,5 м, еңісі 65°); орташа (3,2 м, 63°); кіші (2,1 м, 55°). Жерге қону тауы борпылдақ қармен жабылуы тиіс. Ұпайлар ұзу техникасы, ұшу биіктігі мен ұзындығы, элементтердің нысаны мен жерге қону үшін есептеледі.



20-сурет. Могул

Бугра – бұл қыраттық, еңіс беткейінен төмен түсу. Бугралар арасында тұрып, спортшы үнемі шаңғымен аяқтарын бір жаққа бұрады. Еңіс трассасы екі трамплиннен тұрады. 20 суретте шаңғышының секіруін көрсетеді. Сөз сөйлеу келесі критерийлер бойынша бағаланады: бұрылу техникасы, секіру күрделілігі және олардың орындалу сапасы, сондай-ақ түсу уақыты.



21-сурет. Ски-кросс.

Ски – әртүрлі трамплиндер, толқындар және вираждар түріндегі қар кедергілерін қамтитын арнайы тау шаңғысы трассасы бойынша кросс-жарыс (21 сурет). Ски-кросс бойынша жарыстар екі кезеңде өтеді. Бірінші кезеңде, біліктілікте, спортшылар бір уақытта трассадан өтеді. Біліктілік нәтижелері бойынша спортшылар финалға қатысу үшін төрт адамға топтар бойынша бөлінеді.

Сноуборд – арнайы снаряд-сноубордтағы қарлы баурайлардан және таулардан түсуден тұратын Олимпиадалық спорт түрі (22 сурет). 1998 жылы Нагано сноубордингте өткен Қысқы Олимпиада бағдарламасына алғаш рет енгізілді. Сноубординг өнертапқышы австриялық Джек Буртшеет деп санауға болады. 1929 жылы ол қарапайым фанерадан оны кесіп, қазіргі заманғы тақтаның ұқсастық жасады. Алдымен сноубордтар бекітілмеген. Спортшының барлық қауіпсіздігі тақтаның алдыңғы жағында бекітілген арқанмен шектелді, оған тепе-теңдікті сақтау үшін ұстануға болатын. Бүгін сноуборд мүлдем басқаша көрінеді.



22-сурет. Сноуборд

Тақтаның пішіні өзгерді – сноуборд ортаға қисық түрді қабылдады. Мұндай дизайнерлік жаңалық-Майк Олсон еңбегі. Сноубордингке деген көзқарас айтарлықтай болды. Мұндай тақталардың бірінші иегерлері серферлер мен скейтбордистер болады, олар сноубордингті массаға әкеледі.



23-сурет. Шаңғымен спорттық бағдарлау.

Шаңғымен спорттық бағдарлау – қатысушылар спорттық карта мен компастың көмегімен жергілікті жерде орналасқан бақылау пункттерінен өтуі тиіс спорт түрі (23 сурет). Нәтижелер, әдетте, қашықтықтан өту уақыты бойынша (айыппұл уақытын есепке ала отырып, белгілі бір жағдайларда) немесе жинаған ұпай саны бойынша анықталады. Спорттық бағдарлау бойынша жарыстар әр түрлі топтарда өткізіледі, олар жас принципі бойынша да, қатысушылардың шеберлік деңгейі бойынша да құрылуы мүмкін. Қашықтықтың күрделілігі мен оның ұзындығы жарыс трассасын сәтті өту үшін бірдей дәрежеде бағдарлау және спортшының дене шынықтыру дайындығы талап етілетініне негізделген қағидатпен анықталады.

Мұз үстіндегі спорт түрлері:



24-сурет . Шана спорты

Шана спорты – бұл алдын ала дайындалған трассада бір орындық немесе екі орындық шанамен жылдам түсу жарысы. Спортшылар арқадағы шанамен, алға қарай аяқпен орналасады (24 сурет). Шананы басқару дене жағдайын өзгерту арқылы жүргізіледі. Шана спорты 1964 жылы Қысқы Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізілді.



25-сурет. Бобслей.

Бобслей – басқарылатын шана-бобтарда арнайы жабдықталған мұз жолдары бойынша таудан жылдам түсу болып табылатын қысқы олимпиадалық спорт түрі 25 суретте көрсетілген. Бобслейдің отаны-Швейцария. Бобслей Еуропаның бірқатар елдерінде жарысқа түсіп, одан кейін осы спорт түрінен ұлттық чемпионаттар да тарала бастады. Австрияда олар 1908 жылдан, ал Германияда - 1910 жылдан бері өткізіледі.

Мәнерлеп сырғанау – конькимен жүгіру спорт түрі, спорттың үйлестіру қиын түрлеріне жатады. Негізгі идея спортшының немесе спортшылардың мұз үстімен сырғанау бағытын өзгертумен және музыкамен қосымша элементтерді (айналумен, секірумен, кадамдар комбинациясы, қолдау және т.б.) орындаумен қозғалуы болып табылады.



26-сурет. Денис Юрьевич Тен-2014 жылғы қысқы Олимпиада ойындарының қола жүлдегері.

Денис Тен 26 жыл бұрын туған-13 маусым 1993 жыл (26 сурет). Сочи Олимпиадасының қола жүлдегері, 19 шілде 2018 жылы Алматыда қайтыс болды. Мәнерлеп сырғанаудан Қазақстанның бес дүркін чемпионы, 2014 жылғы Олимпиаданың қола жүлдегері, Әлем чемпионатының үш дүркін жеңімпазы.



27-сурет . Конькимен жүгіру спорты.

Конькимен жүгіру спорты – жабық шеңбер бойынша мұз стадионында белгілі бір қашықтықты конькимен жылдам өту қажет спорт түрі (27 сурет). Конькимен жүгіру спорты-ең көне спорт түрлерінің бірі. Ең ерте дерек «деген сөздер «конек» табуға болады «Англо-Нидерланд сөздікте» Гемаха (1648). Археологтар тапқан ең көне коньки 3200 жыл бұрын Солтүстік Қара теңізде өмір сүрген көшпелі тайпалар - киммериялықтарға тиесілі.



28 -сурет. Шайбалы Хоккей.

Шайбалы хоккей – мұздағы командалық спорттық ойын, конькидегі екі команданың қарсыласуынан тұратын хоккейдің бір түрі. (28 суретте) мұз айдынында таяқшалармен шайбаны бере отырып, оны қарсыластың қақпасына ең көп рет кіргізуге және өз қақпасына жіберіп алмауға ұмтылады. Қарсыластың қақпасына ең көп шайба салған команда жеңеді.



29 сурет. Допты хоккей

Допты хоккей – қысқы спорттық командалық ойын. (29 сурет) екі команданың қатысуымен мұз алаңында өткізілетін (он алаң ойыншысы және әрқайсысында бір қақпашы). Мұз үстімен қозғалу үшін барлық ойыншылар коньки пайдаланады. Далалық ойыншылар, клюшкаларды пайдалана отырып, басқа команданың қақпасына доп соғуға тырысады және бұл ретте қарама-қарсы команданың алаң ойыншыларына бірдей жасауға мүмкіндік бермейді. Қақпаны имек таяқты пайдаланбайтын қақпашылар күзетеді. Ойын кезінде қарсыластың қақпасына допты жиірек лақтырып (гол соғу) алған команда жеңімпаз болып табылады.



30-сурет. Керлинг.

Керлинг - мұз алаңында командалық спорттық ойын. Екі команданың қатысушылары мұз үстімен арнайы ауыр гранит снарядтарын («тастар») мұзда белгіленген нысанаға («үйге») қарай кезекпен жібереді (30 суретті қараңыз). Әр командадан төрт ойыншы. Керлинг XVI ғасырдың басында Шотландияда пайда болғаны белгілі, бұл спорттық ойынның нақты дәлелі-керлинг спорттық снаряды (тас), оның бетінде Данбан көлінің құрғаған түбінен табылған дайындалған күні («1511 жыл») шығарылған. Керлинг

туралы алғашқы жылнамалық деректер шотланд аббаттығында Пейсли сақталған 1541 жылы даталы ортағасырлық монастырлық кітаптарда кездеседі.



Бақылау сұрақтары:

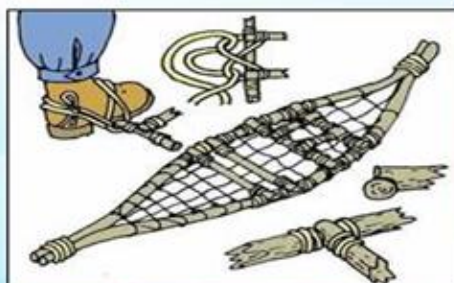
1. Шаңғы спорты қандай санаттарға бөлінеді?
2. Сноуборд дегеніміз не?
3. Допты хоккейдің шайбалы хоккейден айырмашылығы неде?

3.2. Шаңғы дайындығының әдістемесі мен ерекшеліктері

Шаңғы дайындығы – шаңғымен жүру техникасы негіздерін оқыту, нормативтік көрсеткіштерге қол жеткізу және дене тәрбиесі бағдарламасына сәйкес теориялық білім алу.

Шаңғы спорты – кең түсінік: ол шаңғы спортының алғашқы сатысы ретінде шаңғы дайындығын да қамтиды.

Шаңғы сонау замандардан, тіпті Тас дәуірінен келе жатқан спорт түрі. Алғашқы шаңғылар өте қысқа, жалпақ болған және аңшылар онымен кез келген қардың үстімен жүре алатын болған.



31-сурет. Алғашқы шаңғы.

Шаңғы қалай пайда болды?

Планетаның солтүстік аймақтарында өмір сүрген халықтар терең қармен қозғалу құралдарын құру туралы бұрыннан ойланып келді. Кең байтақ қар даласы жүруді қиындатқан, ауыл арасындағы қашықтықты тез еңсеруге мүмкіндік бермеді. Иә, аң аулауда құмыралар жабайы аң аулауға кедергі жасады. Ежелгі адамдар қар жамылғысында өзін сенімді сезінуге көмектесетін ыңғайлы құрылғыларға өте мұқтаж болды. Ең бірінші

шаңғымен (31 сурет) қарапайым қар қататын болаттар. Олар жануарлар терісінен жасалған белдіктермен қапталған сопақ пішінді ағаш рамкалар болды. Кейде мұндай құрылғылар икемді шыбықтардан құйылды. Осындай шаңғымен сырғанау мүмкін емес еді, бірақ терең қармен жүру оңай болды. Алғашқы қар түсуді палеолит дәуірінде Солтүстік Американың үндістері мен эскимостары пайдаланды деп болжануда. Еуропада олар кең тараған жоқ.

Шаңғы спортының мақсаты – жоғары нәтижелерге қол жеткізу, жалпы және арнайы дене шынықтыру дайындығын жақсарту, спортшының дене, моральдық және ерік қасиеттерін жетілдіру, тереңдетілген техникалық және тактикалық дайындық және жаттығу теориясы мен әдістемесі негіздерін меңгеру.

Жаяу кезде, шаңғымен жұмыс істейді барлық негізгі бұлшық ет қызметі тыныс алу және қан айналымы жандандырылады.

Шаңғы спортымен айналысу көптеген қажетті дағдылар мен дене және моральдық – ерік қасиеттерін қалыптастыруға және жетілдіруге ықпал етеді: төзімділік, күш, жылдамдық, ептілік, батылдық, батылдық, батылдық, табандылық, төзімділік.

Шаңғымен жүру техникасына қойылатын талаптар.

Шаңғымен жүру техникасы табиғи, тиімді, үнемді, тұрақты және вариативті болуы тиіс. Техниканың тиімділігі әрбір нақты жағдайда қозғалудың ең жоғары жылдамдығына қол жеткізуге мүмкіндік беретін қозғалтқыш әрекеті жүзеге асырылады.

Техниканың маңызды қасиеттерінің бірі – шаңғышының (шаңғышының) дене бітімі, бойы, салмағы, дене бітімінің даму деңгейі мен психологиялық ерекшеліктерімен анықталатын даралық.

Шаңғышылар қозғалысы жүйесінде аяқпен, қолмен итеріп, еркін сырғанау керек.

Классикалық жүрістерде аяқпен итеру жылдам жүзеге асырылады (0,08 – 0,15 с үшін), және оның негізгі мақсаты – қозғалыс жылдамдығын арттыру. Шаңғыны аяқпен итерген кезде тоқтауы және қармен берік ұсталуы тиіс. Осыдан кейін буындарда (жамбас, тізе, тізе) дененің бөліктерін бұғу және жазу жүргізіледі. Сонымен қатар, бұл денені жұлып алады, бұл итеру күшін арттырады. Осы сәтте орындалатын қол мен аяқтың түкті қозғалысы қозғалыс жылдамдығының артуына ықпал етеді, бірақ олар синхронды болуы және итермелі қозғалыстың аяқталу сәтінде аяқталуы тиіс. Шаңғышының денесі қозғалыс жылдамдығын арттыра отырып, аяқпен итеру күшімен үйлеседі. Аяқпен итеру уақытын қысқарту кезінде шаңғышының ц. м. т. (дене салмағы орталығы) күш салу жолын ұлғайту маңызды.

Кезекпен немесе бір мезгілде жүргенде қолмен (таяқпен) итерудің негізгі міндеті – шаңғының сырғанау жылдамдығын арттыру және шаңғының дене массасын тіректің үстінде алға жылжыту. Сырғу жылдамдығын арттыру үшін тайғанақ шаңғысына денеден күш-жігерді қолмен жеткізуде қатты байланыс жасау қажет. Дененің күшті бұлшық еттерін пайдалану қолмен итерудің тиімділігін арттыруға ықпал етеді.

Шаңғымен жүру тәсілдерін жіктеу.

1. Шаңғы жолдары:

классикалық шаңғы жолдары: екі жолдық және төрт жолдық, бір мезгілде жолсыз, бір жолдық (жылдамдық және негізгі), екі жолдық;

шаңғы жолы: қолмен итергішсіз (махалармен және махтыларсыз));

қолмен итеріп: бір мезгілде және бір мезгілде (жартылай дөңгелек, бір және екі бөлмелі).

2. Өткелдер:

бір мезгілде кезекпен (тура өту, прокатпен және қолдың еркін қозғалысымен өту) және кері (қадамсыз немесе бір жылжымалы қадаммен);

конькилік жүріске (төрт өткел) және кері бір мезгілде жолсыз жүруден;

қысқа жүгіруден конькилік жүрістер (төрт өткел) және кері;

басқа конькилік жүрістерге (үш өту) және кері қолмен итермей конькилік жүрістен;

бірмезгілдік конькилік жүрістен бірмезгілдік, бірмезгілдік конькилік жүрістен бірмезгілдік, бірмезгілдік, бірмезгілдік конькилік жүрістен бірмезгілдік және кері;

бір уақытта екі Шажалы конькилік және кері;

3. Көтеруді жеңу тәсілдері: «шыршамен», «жартылай белшемен», «орманмен».

4. Баурайлардан түсіру тәсілдері: жоғары, орташа және төмен (алдыңғы, негізгі және артқы) тіреулерде (тоғыз тәсіл), демалу тіреулерінде және жылдам түсу тіреулерінде («болид», «жұмыртқа», «ракета»).

5. Кедір-бұдырлықты жеңу тәсілдері: жарықсыз және қардан шаңғыны жұлып алу.

6. Тежеу тәсілдері: «соқамен», тіреумен, сырғытумен, бұрылумен, құлаумен.

7. Бұрылу тәсілдері:

Сол жерде: аяқкіім мен өкшенің айналасына өту шаңғы, алға және артқа шаңғымен жүгіру, тірекпен және таяқшаларға тіреусіз секіру;

ішкі және сыртқы шаңнан өту;

қозғалыста: «соқамен»,» тіреумен»,» қайшымен»,» соқадан», тіреліп, параллель шаңғымен.

8. Шаңғымен трамплиннен секіру.

Шаңғышының терминологиялық ұғымдары мен негізгі іс-әрекеттері

Шаңғымен жүру тәсілдерін талдау және сипаттау үшін негізгі терминологиялық ұғымдарды және олардың анықтамаларын білу қажет.

Шаңғы жолы циклы – шаңғышы денесінің қозғалуы, оны дәйекті түрде орындап, ол бастапқы жағдайға оралады.

Шаңғышының жұмыс позасы – шаңғышының дене бөліктерін циклдің әр түрлі фазаларына тиімді орналастыру. Ол шаңғымен жүру үшін ең қолайлы жағдайларды қамтамасыз етеді.

Қолдарымен және аяқпен итеру шаңғышының алға жылжуын қамтамасыз етеді. Қозғалыс жылдамдығы итеру қуаты мен тиімділігіне байланысты.

Бір немесе екі шаңғымен сырғанау (бұл жүріс тәсіліне байланысты) - итеру әсері іске асырылатын циклдің бір бөлігі. Сырғанауды шаңғышы аяқпен немесе қолмен инерция бойынша қозғалғанда және сырғанау кезінде ол қолмен (қолмен) итерілген кезде еркін деп бөледі. Сырғанау кезінде шаңғышы демалуға және кезекті итеруге дайындалуға тиіс.

Қозғалыстарды синхрондау – шаңғышының жеке қозғалыстарының басталуы мен аяқталуының сәйкес келуі (мысалы, бір уақытта түкті аяқтың және қарама-қарсы қолдың екі жол жүрісінде бір уақытта шығуы). Ол жоғары техника туралы куәландырады.

Қозғалыс құрылымы-қозғалыс цикліндегі қозғалыстардың құрылымы және өзара байланысы. Ол кинематикалық және динамикалық сипаттамалары бар.

Циклдік – қозғалыстың қайталануы. Кез келген жүріс циклі уақытша және кеңістіктік сипаттамаларға ие.

Циклдың ұзақтығы – шаңғышы бірқатар жүйелі қимылдарды орындап, бастапқы жағдайға оралатын уақыт.

Циклдің ұзындығы – бір цикл үшін шаңғымен жүріп өткен қашықтық, яғни бір қолмен немесе бір аяқты итеру орындары арасындағы қашықтық.

Циклдегі орташа жылдамдық – цикл үшін өткен жол ұзындығының цикл ұзақтығына қатынасы.

Сырғымалы қадамның ұзындығы – түсу ұзындығы мен сырғу ұзындығы.

Аяқпен (қолмен) итеру уақыты – басынан итеру аяқталғанға дейінгі уақыт аралығы. Классикалық жүрістерде аяқпен итеру уақытын тіректі аяқтың шаңғысы тоқтаған сәттен бастап оны қардан жұлып алған сәтке дейін, қолмен итеру уақытын таяқшаны (таяқшаларды) қарға қойған сәттен бастап оны (оларды) қардан жұлып алған сәтке дейін анықтайды.

Тірек реакциясы – қысымға (түрту немесе басқа әрекеттер) жауап ретінде тіректен шығатын қарсы әрекет күші. Тірек реакциясы өлшеммен де, бағытпен де сипатталады. Оның шамасы тірекке қысымға тікелей пропорционалды, ал бағыты қарама-қарсы.

Циклдың жұмыс кезеңі – шаңғышы белсенді іс-әрекеттің арқасында жылдамдықты арттырады немесе ұстап тұратын уақыт, яғни қолмен және аяқпен итеру уақыты.

Ритм қозғалыс– қимылдарды кезектестіру шаңғышы циклінде барысын қатаң белгілі бір уақыттық және дағдылары сипаттамалары.

Қозғалыс қарқыны – 1 минут ішінде шаңғышы орындайтын циклдар немесе қадамдар саны.

Жылдамдық компоненттері – қадамдың қарқыны мен ұзындығы. Бұл көрсеткіштер жүріс жылдамдығын сипаттайды.

Лінісу коэффициенті – шаңғышы біркелкі қозғалғанда туындайтын кедергі күшінің қалыпты қысымның күшіне қатынасы.

Фаза – жүріс циклінің шартты бөлінген бөлігі.

Итергіштің тік бұрышы – итергіш сызығымен және шаңғышы қозғалатын Жердің бетіне оның проекциясымен түзілген бұрыш.

Итерудің көлденең бұрышы – итермелеу сызығының проекциясымен және шаңғының негізгі (бас) қозғалыс бағыты сызығымен түзілген бұрыш. Бұл бұрыш тек конькимен жүру кезінде орын алады.

Шаңғышы дене массасының орталығы (*ц. м. т*) – шаңғышы денесінің барлық бөліктерінің бірдей әсер ететін массаларын қолдану нүктесі.

Тірек орталығы (*ц. о.*) – қарға шаңғы қысымының орталығы.

Динамикалық тепе-теңдік – шаңғыда сырғанау кезіндегі тепе-теңдік, бұл кезде Инерция күштері *ц. м.т.* нәтижесінде тіректен тыс жерге жобаланады.

Сырғанату – сырғанау кезінде тірек үстінен *ц. м. т.* жылжыту. Аяқпен итеру аяқталғаннан кейін тірек аяқтары табанының артында орналасқан, сырғанау процесінде тірекке қатысты алға жылжиды.

Тірек аяғы – тірек функциясын орындайтын, яғни шаңғышы денесінің толық немесе ішінара массасын өзіне қабылдайтын аяғы.

Итеру аяғы – шаңғышы итерілетін тірек аяғы.

Қозғалмалы аяғы – шаңғышының дене массасын қабылдауға дайындыққа бағытталған түкті қозғалысты жасайтын аяғы.

Шаңғышының динамикалық осі – тік, *ц. о.* шаңғышының *ц.м. т.* қосатын.

Топ – шаңғышы қозғалыстарының жиынтығы, оны итеру алдында бастапқы жағдайға келтіреді.

Жылжу – шаңғышының динамикалық осінің итеру бағытында көлбеу.

«Шырша» - шаңғының бойлық осьтерімен құрылған бұрыш.



Бақылау сұрақтары:

1. Шаңғы жарысы қандай қашықтықтардан тұрады?
2. Шаңғымен жүру тәсілдерін жіктеу.
3. Шаңғымен жүру техникасына қойылатын талаптар.

Тест тапсырмалары

1. Сырғанау сызығының проекциясымен және шаңғышы қозғалысының негізгі (бас) бағытының сызығымен түзілген бұрыш.

А) Топтастыру;

Б) итерудің көлденең бұрышы;

В) Қозғалыс;

Г) итерудің тік бұрышы;

Д) тірек аяғы.

2.Ығысу-

А) табанның ішкі күмбезіне қарай тірек немесе итергіш аяқтың жіліншігінің қисаюы;

Б) тура, ц. о. мен ц. м. т. қосатын Шаңғышы;

Жылжу-шаңғышының динамикалық осінің итеру бағытында көлбеу.

Г) шаңғы осьтерімен түзілген бұрыш;

Д) қарға шаңғы қысымының орталығы.

3. Жүріс цикліндегі қозғалыстардың құрылымы және өзара байланысы.

А) қозғалыс ырғағы;

Б) қозғалыс қарқыны;

В) тірек реакциясы;

Г) қозғалыс құрылымы;

Д) жылдамдық компоненттері.

4.Шаңғы жолы циклі–

А) шаңғышы қозғалатын Жердің бетіне итермелеу сызығымен және проекциясымен түзілген бұрыш;

Б) табанның ішкі күмбезіне қарай тірек немесе итергіш аяқтың жіліншігінің қисаюы;

В) сырғанау сызығының проекциясымен және шаңғышы қозғалысының негізгі (бас) бағытының сызығымен құрылған бұрыш;

Г) шаңғышы дене бөліктерінің қозғалысы, оны дәйекті түрде орындап, ол бастанқы жағдайға оралады;

Д) белсенді іс-әрекеттің арқасында шаңғышы жылдамдықты арттырады немесе ұстап тұратын уақыт, яғни қолмен және аяқпен итеру уақыты.

5. Циклдің әр түрлі фазаларына шаңғышы денесінің тиімді орналасуы

А) фаза;

Б) шаңғышы жұмыс позасы;

В) қозғалыс ырғағы;

Г) қозғалыс қарқыны;

Д) шаңғы жолы циклі.

3.3. Конькимен жүгіру спортының әдістемесі мен ерекшеліктері

Конькимен жүгіру спортының даму тарихы.

Ұзындығы 1миль - 1,60934 км.

Ең ескі және танымал спорт түрлерінің бірі, атап айтқанда, конькимен жүгіру спортының атауы ағылшын сөз тіркесінен SpeedSkating болды. «Конек» сөзі туралы ең алдымен 1648 жылы «ағылшын-нидерланд сөздігінде» Гемаха табылды.

Жарыстың мәні қарапайым болды - жабық мұз дистанциясында тұрып, оны бәрінен де жылдам еңсеру қажет. Осы спорт түрінің отаны – Ұлыбритания болды, онда 1763 жылдың басында алғашқы ресми жарыстар өткізілді. Ал 15 миль қашықтығын 46 минутта Мистер Лэмб жеңіп алды. Ең алғашқы коньки тебу клубы 1742 жылы Ұлы Британияда құрылды, ал Лондон мен Глазго клубтары тек 1830 жылы ғана пайда болды. Ұлыбритания 1879 жылда сол уақытта көрінбейтін оқиға – конькимен жүгіру спорты бойынша ұлттық біріншілік ұйымдастырды.

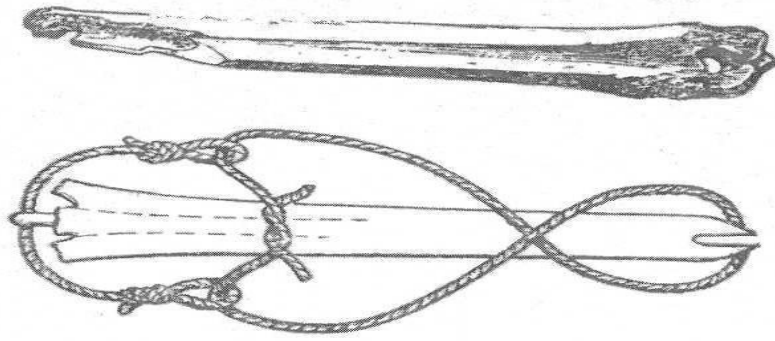
Конькимен сырғанау-белсенді демалудың және миллиондаған еңбеккерлердің сау көңіл-күйінің тамаша құралы. Ол әр түрлі жастағы және кәсіптегі адамдарға қол жетімді. Конькимен үнемі сырғанау денсаулықты нығайтады және бұлшықет аппаратын дамытады, зат алмасуды және жүрек-қантамыр және тыныс алу жүйелерінің қызметін жақсартады, жүйке жүйесін нығайтады. Таза аязды ауада белсенді қозғалыстар өміршеңдік көңіл-күй сыйлайды, адам ағзасын шынықтырады, еңбек күнінен кейін күштерді қалпына келтіруге ықпал етеді. Конькимен сырғанау емдік дене шынықтыру құралдарының бірі ретінде қолданылады. Балаларды 5-6 жас аралығында конькимен сырғанауға үйретуге болады.

Конькилерде сырғанау-

конькилердің көмегімен мұз үстімен (немесе басқа да ұқсас бет) жылжу.

Конькилерде сырғанау - конькилердің көмегімен мұз үстімен (немесе басқа да ұқсас бет) жылжу.

Мұз үстімен қозғалуға арналған алғашқы құрылғылар, олар туралы біз білетін археологиялық қазбалар мен әдебиеттен Жануарлар сүйектерінен жасалған. Мұндай коньки сүйектері Нидерландыда, Данияда, Баварияда, Богемияда, Швейцарияда, Англияда, Норвегияда, Швецияда және Кеңес Одағында табылды.



32-сурет. Ежелгі сүйек конькінің бір түрі және оны аяққа бекіту әдісі (Нидерланды)

Бұл құрылғылар үй жануарларының сүйектерінен жасалған. Сүйек бір жағынан қысылып, оның ұшында аяқ киімге бекіту үшін арнайы тесіктер жасалды (32 сурет). Осындай конькимен сырғанау үшін таяқпен сырғанау керек болды. Мұндай сүйек конькилері ежелгі дәуірде болған және олардың кейбірі археологтар тас ғасырына жатады.

Ең ерте дерек «деген сөздер «конек» табуға болады «Англо-Нидерланд сөздікте» Гемаха (1648 ж.).

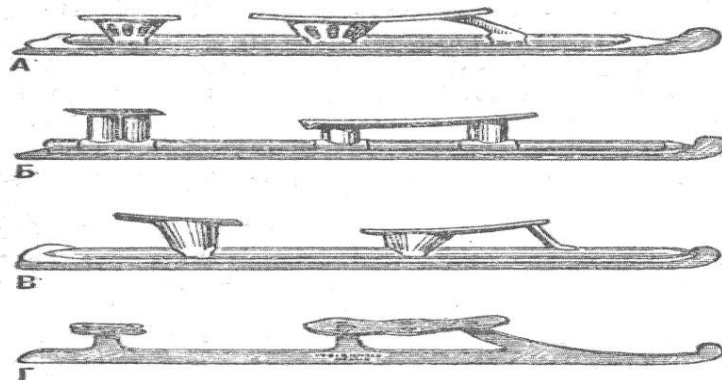
А-А. Паульсен және К. Вернердің конструкциясының түтікті конькилері;

Б-х. Хагедель конструкциясының конькилерінің моделі;

В-а. Паульсен конструкциясының конькилерінің жетілдірілген моделі

Г-конек

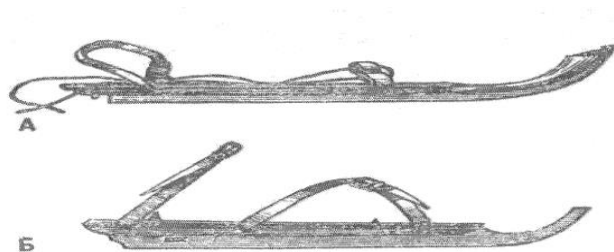
Норвегияда және Швецияда шаңғы үшін қиын өтетін Топырақ қабатының мұз басқан беті мен сырғанаған жолдармен жүріп-тұру үшін негізі Темірдің жалпақ жолағынан өткен конькилер қолданылды. Мұндай конькилерде қозғалу үшін, сондай-ақ қозғалыс бағытын өзгерту және тежеу үшін алтыншы рет пайдаланылды.



33-сурет. Коньки модельдерінің түрлі нұсқалары:

Нидерландыда алғашында жануарлардың сүйектерімен қатар конькидің рөлі ағаш башмақты орындады. Содан кейін осындай башмақтарға

металл едендерді кигізе бастады. Алайда, XV ғасырда конькидің басқа түрлері де кездеседі (33-сурет), сыртқы түрі бойынша голланд аяқ киімінің кейбір түрлеріне ұқсас.



*34-сурет. Модель коньков XVII – XVIII в. в. А-фрислянддық жылқы;
Б-ағылшын конек*

XIII ғасырдың ортасынан бастап XVIII ғасырдың ортасына дейін жылқы ағаш негізден жасалған, оған алдымен қоладан немесе темірден, ал кейіннен — болаттан жасалған еден бекітілген. (38 сурет). Соңғы төрт жүзжылдықта конькидің ағаш негізі, сондай-ақ негізінен ұзындығы мен пішіні бойынша ғана өзгерді. XIX ғасырдың екінші жартысы бүкіл әлемде конькимен жүгіру спортының қарқынды дамуымен сипатталады. Америкада, Канадада, Норвегияда, Швецияда, Ресейде және басқа елдерде жаңа конструкциялардың конькилері пайда бола бастайды.

Осылайша, Филадельфияда (Америка) 1850 жылға жуық. Олар белдікпен аяққа бекітілген. XIX ғасырдың екінші жартысында сопақ тілімшені конькидің өкше бөлігіндегі қосымша бекіту қапсырмасымен алмастырды. XIX ғасырдың 90-шы жылдарына дейін голландтық және ағылшын өндірісінің металдан жасалған жартылай жүнді ағаш конькилері өте танымал болды.



35 -сурет. Коньки тебушінің киімі

Киім-кешек.

Конькиші аралас бас киімі бар тығыз жеңілдететін комбинезонды киеді, комбинезонның сыртқы жағы желден қорғалған (35 сурет). Жасөспірімдер үшін трико мен күртеше, сондай-ақ дәстүрлі үшкір бас киімі да тығыз қолданады. Жарыс өтетін арақашықтықтарда 500, 1000, 1500, 3000, 5000 және 10 000 м (тек ерлер үшін) болады. Чемпионаттардан басқа, жарыстар басқа дистанцияларда да өткізілуі мүмкін. Мысалы, әр түрлі елдерде ұлттық чемпионаттар 20-дан 40 км-ге дейін және одан да көп ұзын қашықтықта да өткізіледі. 1500 м қашықтықты қоса алғанда, жарыс арақашықтықтары қысқа, қалғандары - ұзын қашықтық деп есептеледі.

Конькиді қалай таңдауға болады? Коньки жай және жүгіру болып бөлінеді. «Снегурочка», «нұрмис», «ағылшын спорты» және хоккей жүйелері қарапайым деп аталады. Жүгіру конькилерін спортшылар «жүгірушілер» және «норвегиялықтар» деп атайды. Олардың жүзі қарапайым және ұзын. Олар үшін тұрақтылық аз, бірақ мұндай конькимен жылдам жүгіруге болады.

Сатып алу кезінде коньки таңдау.

Конькимен сырғанауды бастамас бұрын – коньки сатып алу керек, ал сатып алу үшін-қандай конькиді таңдау керек. Конькидің төрт негізгі түрі бар: хоккей, жүгіру, мәнерлеп және балалар (екі жүзімен).

Хоккей Коньки

Хоккей ойыншысы үшін маневрлеу өте маңызды-бұл хоккей конькилері дайындалған материал өзіне беріктігі мен жеңілдігін үйлестіруі тиіс дегенді білдіреді. Бұл үшін ең оңтайлы шешім синтетикалық тері мен нейлон аяқ киімінің сыртқы бөлігін дайындау болады-бұл ойын деңгейіне қарамастан қауіпсіздік пен ыңғайлылықты қамтамасыз етеді.

Кез келген конькимен сырғанауды үйренуге болады. Бірақ ерте балалық шағында «Ақшақар» немесе хоккейден бастау керек. Мұздағы алғашқы қадамдар, тұрақтылық пен тепе — теңдік жасау, дұрыс сырғанау дағдысы, конькимен жүгіру техникасының негіздерімен танысу, тіпті алғашқы жарыстарға қатысу – бұл жолды әйгілі кеңес жылдамдақтарының көпшілігі қарапайым конькимен жүрді. Онда жүгіру техникасын меңгеру оңай.

Екінші сұрақ – конькишілердің аяқ киімі. Конькиге арналған бәтеңкелер күнделікті өмірде киетін аяқ киімнің өлшеміне көбірек сатып алған жөн.

Конькимен сырғанау, егер жүздер тартылса ғана рахат болады.

Конькиді қайраңыз! Өсиет – бұл бұрыш. Барлық төрт қабырғада карборундпен конькиді қайрау. Қайрау бөренелері машина майымен немесе керосинмен май қоспасымен майланады. Конькимен сырғанау-белсенді демалудың және миллиондаған еңбеккерлердің сау көңіл-күйінің тамаша құралы. Ол әр түрлі жастағы және кәсіптегі адамдарға қол жетімді. Конькимен үнемі сырғанау денсаулықты нығайтады және бұлшықет аппаратын дамытады, зат алмасуды және жүрек-қантамыр және тыныс алу жүйелерінің қызметін жақсартады, жүйке жүйесін нығайтады. Таза аязды ауада белсенді қозғалыстар өміршеңдік көңіл-күй

сыйлайды, адам ағзасын шынықтырады, еңбек күнінен кейін күштерді қалпына келтіруге ықпал етеді. Конькимен сырғанау емдік дене шынықтыру құралдарының бірі ретінде қолданылады.

Кез келген конькилер сопақша болуы тиіс, алдымен — дөрекі, содан кейін ұсақ, содан кейін ажарлау жолақтың «жұмыс бетін» жылтыратуға дейін жеткізеді және жиіктерінде конькидің «жұмыс беттері» пайда болады, әдетте бөренелерді салады және жүздерін жүздердің жазықтықтары мен бөренелердің арасында саңылаулар жойылғанша тегістейді.

Бәтеңкенің бауын байлау?

Бәтеңке крест тәрізді жіппен байлау керек. Баулар қалың болмауы керек, әдеттегі киім-кешек өте жарамды. Оның соңы бәтеңке тесігіне жоғарыдан салыңыз, содан кейін созылғанда бауы ашылмайды. Етіктің төменгі бөлігін қатты тартпаңыз, орташасын міндетті түрде тартпаңыз, ал жоғарғы бауы Алға еңкейген кезде бау қозғалысқа кедергі келтірмеуі үшін еркін бұраңыз.

Мұз айдынына қалай киіну керек?

Конькишілердің киімі жеңіл, ыңғайлы, жүгіруде ауаның кедергісі аз болуы үшін фигураны жеңілдететін болуы тиіс. Аяқтары-жүн шұлықтар, ең бастысы-шұлықтар таза. Басыңызды киіңіз; ол тек шашты ғана емес, сондай-ақ аязға өте сезімтал құлақты жабу керек.

Конькиді қалай сақтауға болады?

Қыс аяқталғанда, конькиді шұлыққа немесе антресольге лақтыруға асықпаңыз. Оларды сүртіңіз, пышақты машина майымен жуыңыз, ал аяқ киімнің терісін вазелинмен қағазға мұқият ораңыз.

Конькиді қалай күту керек? Отырғызу конькимен сырғанаушы.

Қону - жүгіру кезінде тез жүру денесінің жағдайы.

Конькимен жүгірушінің денесі отырғызу кезінде алға еңкейіп, аяқтары жамбас-сан, тізе және тізе буындарына бүгілген. Жоғары және төмен қонуды ажыратады: аяғы бүгілген сайын, қону соғұрлым төмен болады. Төмен отырғызу кезінде итеру тиімділігі жоғары болғанда әлдеқайда көп. Спортшы жақсы жаттыққан сайын, ол төмен қонуды пайдалана алады. Конькимен жүгірушінің қолдарын отырғызу кезінде денесіне қысып, бір қолын білек артынан ұстайды. Итеру аяқталғаннан кейін бір аяқты сырғанау кезінде жылдам жүретін машина болады. динамикалық тепе-теңдік. Тірек аяғы бүгілген, ал екіншісі босаңсыған. Еркін аяғы (доға тәрізді сызық бойынша, қозғалыс соңында жылдамдатумен) тірекке бірқалыпты жүргізіледі. Конькиді мұзға қойғанға дейін конькимен жүгіруді бастайды: жылдамдықтың ауырлық орталығы тірек конькиді жағына қарай және алға қарай жылжиды, конек қабырғаға қарай жылжи бастайды және сәл сыртқа бұрылады. Конькиші топ жағдайында болады және итеруге дайын.

Қонуды меңгеру
- бұл бүгілген аяқпен сырғанауды үйрену.

Отырғызу туралы айта отырып, тағы да тереңірек және күшті итеруге көмектесетін корпустың көлбеуіне назар аударамын. Сонымен қатар, отырғызу денеге ағатын жағдай береді. Жүгіру кезінде жылдамдықтың басы сәл көтеріледі, көз 10-15 метр алға ұмтылады.

Тікелей жүгіру.

Қозғалыстың біркелкілігі мен біркелкілігі, жұлқудың болмауы – бұл жақсы қисық қадамның негізі. Түзу бойымен жүтіргенде қозғалыс сол және оң аяқпен бірдей оңай орындалуы үшін екі аяқпен біркелкі сырғуды үйрену керек. Аяқты айналмауы және мұз үстімен аяқ киімнің жарасы емес, конькилер сырғанауын мұқият қадағалау керек.

Бұрылыстарды қалай жасауға болады?

Белгіленген ережелерді әрдайым ұстанатын конькимен жүтіруші ондаған конькимен жүтіретін мұз айдынында шұғыл бұра алмайтын жаңадан келген адам өзін кейбір қауіп-қатерге ұшыратады: егер ол өзі құлап түспесе, оны өзгелері тігеді. Сондықтан конькимен сырғанаудың алғашқы күнінен бастап дұрыс үйреніп, бұрылыстар жасау керек, немесе, әдетте, «аяқтан» жүру керек. Барлық жарыстарда конькишілер сағат тіліне қарсы жүтіреді. Барлық бұрылыстар солға жасалады, сондықтан бұрылыстағы басты жұмыс сол аяққа – оське сияқты, барлық денені тіреді. Корпусты солға сәл қиғаштап, салмақты сол аяққа апарып, оны жүздің сыртқы жағына қойыңыз. Осыдан кейін конькимен жүтіру деп аталады: оң аяқпен сол аяқпен айқастырыңыз. Содан кейін сол аяқты көтеріп, оң аяғын артынан қиып, оны мұзға оң жаққа қарай қойып қойыңыз. Бұрылыстарда секірмеңіз. Денені бұрылу жағына қарай, яғни солға қарай бұраңыз. Аяқтар барлық уақытта сәл бүгілген болуы керек. Байқаңыз: бұрылыста сіз екі аяғыңызды тік жүтіруден артық сырғытыңыз.

Тежеу.

Тежеудің ең оңай жолы-бұл алға қойылған аяқты конькидің ішкі қабырғасындағы мұзға тірелу. Басқа нұсқа: тізе мен аяқты түйістіріңіз, конькилердің артқы жағын сырғытыңыз және аяқтарын бүгіңіз. Шаңғы сияқты - «соқамен».

Тежеудің үшінші тәсілі — жартылай айналым-біршама қиын, және сіз

Конькимен жүтіру спорты – жабық шеңбер бойынша мұз стадионында белгілі бір қашықтықты жылдам еңсеру қажет спорт түрі.

конькиді жақсы меңгеруді үйренген кезде ғана оларды пайдалану керек. Бұл көрінеді: спортшы жүріс үстінде 90 градусқа күрт бұрылады, конькилерді қозғалыс бағытына перпендикуляр қояды — біреуі ішкі қабырғаға, екіншісі сыртқы қабырғаға. Бұл ретте корпус сәл кері ауытқиды.

Конькимен жүтіру спортында жоғары нәтижелерге қол жеткізу спортшының жан-жақты дене бітімі жақсы дамыған жағдайда ғана мүмкін болады. Жалпы дене дайындығын жақсарту үшін конькишілер әртүрлі жалпы дамытатын, арнайы дене шынықтыру жаттығуларын және

басқа спорт түрлерінен жаттығуларды қолданады.: кросс және спринтерлік жүгіру, секіру, гимнастика, велосипедпен жүру, роликті конькимен жүгіру, жүзу, волейбол, баскетбол, футбол, штангамен жаттығулар және т. б.

Жарыс түрлері. Конькимен жылдам жүгіру бойынша жарыстар әдетте көпсайыс бойынша жарыстар түрінде өткізіледі. Олимпиадалық жарыстар, керісінше, тек жеке қашықтықта өткізіледі. Көпсайыс кейінгі 2 күн ішінде 4 қашықтықтан жалпы жүгіруден тұрады, әрі күн сайын 2 жүгіруден өткізіледі. Әйелдер үшін көпсайысқа келесі қашықтықтар енгізілді: 500, 1500 м (1 - күн), 1000, 3000 м (2-күн); ерлер үлкен көпсайыста 500, 5000 м (1-күн), 1500, 10 000 м (2-күн) жүгіреді. Кіші көпсайыста 500, 3000 м (1-Күн) және 1500, 5000 м (2-күн) қашықтықта жүгіреді. Ерлер мен әйелдерге арналған спринтерлік көпсайыс 500, 1000 м (1-Күн) және 500, 1000 м (2-күн) арақашықтықтан тұрады. Әлем және Еуропа чемпионаттарында ерлер үлкен көпсайыстан, юниорлар - шағын көпсайыстан өтеді. Олимпиада ойындарында ерлер 500, 5000, 1000, 1500 және 10 000 м; әйелдер 1500, 500, 1000 және 3000 м; қажеттілігіне қарай бір қашықтық келесі күндері көрсетілген тәртіппен өткізіледі.

Жарыс ережесі. Көп сайыс. Бүмен басталады. Әр шеңберден кейін жарысатын спортшылар жолдармен өзгереді. Бұл ретте, сыртқы жолдан ішкі жолға ауысатын конькиші басымдыққа ие.

Егер конькиші бір конькимен мәре сызығын қиып өтсе, қашықтық өткен болып саналады. Бұл финишке түсіп, мәре сызығын кесіп өтетін конькишілер үшін ескерілуі керек.

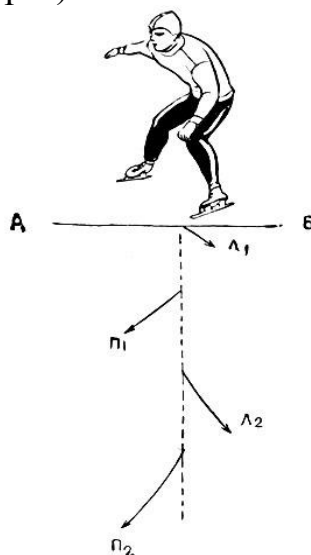
Жеребе тастау. Көп сайыс. Чемпионаттарда жарыстың бірінші күні үшін жұптардың жеребесі өткізіледі. Жарысушылар өткен жылдың бір чемпионатындағы 3 дистанцияда жүгіру нәтижелеріне байланысты үш топқа бөлінеді.

Жекелеген елдердің 1-тобында өткен жылғы чемпионатта 1-ші және 12-ші орын алған спортшыларды, 2-ші топта 13-ші және 24-ші орындарды иеленген спортшыларды жарысқа жіберуі мүмкін. Барлық басқа конькишілер 3 топқа бөлінеді. Жарыстың 2-ші күні үшін жеребе тастау өткен күннің 2 қашықтығының нәтижесі бойынша өткізіледі, 2-ші күннің соңғы қашықтығындағы жарыстарға тек 16 конькимен жүгіруші қатыса алады. Бұл ретте жұп алдыңғы күннің көрсетілген нәтижесіне сәйкес белгіленеді. Жарыстың 2-ші күнінің жұптарын жеребе тастау 1-ші күннің соңғы қашықтығының нәтижелері бойынша (1-ші топ = бірінші күннің соңғы қашықтығында 16 үздік). 2-ші күннің соңғы қашықтығында (ұзын қашықтық) 1-ші күннің 2-ші қашықтықтағы 16 үздік конькишілер қатыса алады. Соңғы қашықтықтағы жұптар 5000 м (ерлер) және 1500 м (әйелдер) қашықтықта көрсетілген нәтижелер бойынша бөлінеді. Спринтерлік *көпсайыстан әлем чемпионатының* жеребе тастау. Жарыстың бірінші күнінің арақашықтығы үшін қатысушылар 3 топ бойынша көпсайыс жарыстарымен жеребе салады. Екінші күні конькишілер бірінші күннің әрбір жеке қашықтығының

нәтижелері бойынша бөлінеді, сонымен қатар бастапқы позицияны (ішкі немесе сыртқы жол) ауыстыру жүргізіледі.

Олимпиада ойындарында жеребе тарту. Жеребе тастау әрбір жеке қашықтық үшін 3 топ бойынша бөлек жүргізіледі. Әрбір елдің уәкілетті өкілі жарыстың бас төрешісіне жеребе алдында жабық конвертте топтарға бөлінген қатысушылардың тізімін береді.

Старт. Ішкі немесе сыртқы жолда басталатын спортшылар жеңдегі ақ немесе қызыл таңғышпен немесе кеудеге таңғышпен белгіленеді. Стартердің «старт!» конькишілер старт алдындағы сызық пен старт сызығы арасында тұрады (0,75 м интервал) және тік қалпын қабылдайды. Кезінде «командасы Дайын!» атуға дейін сақталатын бастапқы ереже қабылданады. Егер конькиші мерзімінен бұрын бастапқы жағдайды қабылдаса, бұл фальстарт ретінде бағаланады. Стартта төреші бірінші және екінші фальстарттан кейін конькимен жүгіруге ескерту жасайды. Үшінші фальстартада спортшы осы дистанциядан шеттетіледі (36 сурет).



36-сурет. Старттан жүгірудің алғашқы іздері мен бастапқы жағдайы

Жекелеген бөліктердегі нәтиже. Көрсетілген уақыт 1/100 секундқа дейін өлшенеді және сынақ орнын алу үшін шешуші болып табылады. Бірдей уақытты көрсеткен конькишілер бірдей орын алады. Қайталап жүгіру кезінде бірдей уақыт болмау керек. Уақытты өлшеу үшін электрондық қондырғыларды пайдаланған кезде бақылау өлшеу секундомердің көмегімен жүргізіледі және де хаттамаға енгізіледі. Егер жарыс процесінде электрондық секундомер бас тартса, онда одан мүлдем бас тартылады және өлшеу қолмен секундомердің көмегімен жүргізіледі.

Көпсайыс нәтижесі. Көпсайыстың жеңімпазы болып 4 қашықтықтың 3-уінде жеңіске жеткен спортшы саналады. Егер бұл қатысушылардың ешқайсысы мүмкін болмаса, онда жеңімпаз осы көпсайыстың барлық жеке қашықтықтарынан өту үшін алынған ұпай жиынтығы бойынша анықталады. Ұпай саны 500 метрлік бөлікте көрсетілген орташа уақытқа сәйкес келеді. 500 метрлік бөлікте көрсетілген уақыт толығымен көзілдірікке

ауыстырылады. Мысалы, 2:15,00 мин немесе 135 сек үшін 1500м. 45 ұпай құрайды. Көпсайыстың жеңімпазы болып ең аз ұпай жинаған спортшы саналады.

Жарыс төрешілігі. Жарыста төрешілер тобы 1 бас төреші, стартта 1 төреші, мәреде 1 төреші, секундометрист 1 немесе 2 Аға төреші, секундометрист 4 төреші, шеңбер есептеуіш-төреші, өткелде кемінде 3 төреші, бұрылыста 1 төреші және өзге де өкілдерден тұрады. Белсенді демалыс, денсаулықты нығайту, ойын-сауық мақсатында Шағын жылдамдықпен конькимен жүгіру оңай сырғанау деп аталады. Жай сырғанау жеке, жұптық және топтық жүріп-тұруды, сондай-ақ мұздағы ойындарды қамтиды. Жай сырғанау, әдетте, конькидегі спорттық жаттығулардың барлық түрлерімен арнайы жаттығулардың алдында болады: жылдам жүгіру, мәнерлеп сырғанау (жеке және жұптық), мұздағы спорттық би, шайбалы хоккей және доппен ойнау.

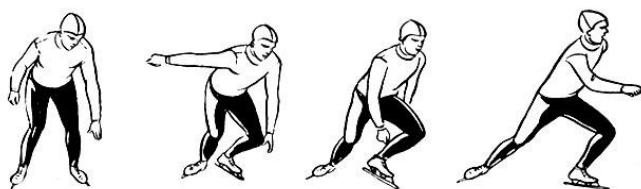
Конькимен жүгіру – бұл дене жаттығуының түрі, оны орындау кезінде адам аяқ киімге бекітілген арнайы дайындалған құрал-конькимен мұз үстімен қозғалады.

Конькимен жылдам жүгіру (конькимен жүгіру спорты) - бұл спорттық жаттығудың түрі, оны орындау кезінде конькимен жүгіруші жарыс жағдайында Ережемен регламенттелген арақашықтықты барынша жылдамдыққа ие болуға ұмтылады.

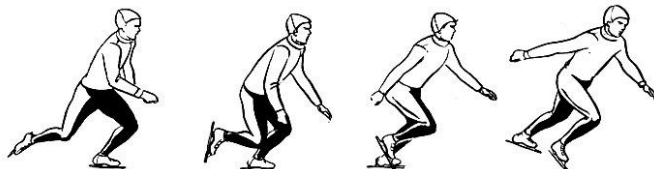
Жылдам жүгіру кезінде қарапайым және арнайы (жүгіру) коньки қолданылады.

Жарыстар жеке дистанцияда да, көпсайыс бойынша да өткізіледі, оның бағдарламасына 3 немесе 4 қашықтықты қамтиды. Жарыс сипаты бойынша жеке, командалық және жеке-командалық болып бөлінеді. Жарыстың бағдарламасы мен сипаты әрбір нақты жағдайда жарыс туралы ережемен анықталады. Жарысқа қатысушылар алты жас топтарына бөлінеді, олардың әрқайсысы үшін тиісті жүгіру арақашықтығы белгіленген:

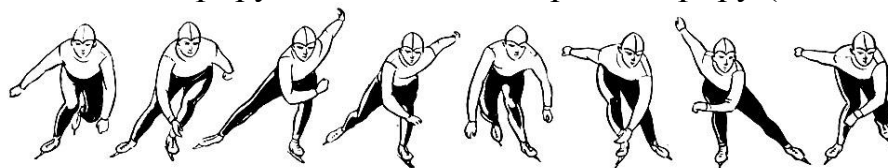
- 1) балалар - 10-12 жастағы ұлдар мен қыздар;
- 2) кіші жастағы қыздар мен ұлдар - 13-14 жас;
- 3) орта жастағы қыздар мен жасөспірімдер - 15-16 жас;
- 4) үлкен жастағы қыздар мен жасөспірімдер - 17-18 жас;
- 5) юниорлар мен юниорлар - 19-20 жас; 6) 20 жастан асқан ерлер мен әйелдер.



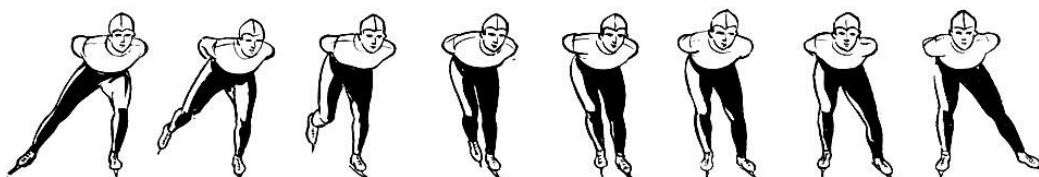
Конькимен жүгіру техникасы: 1-старттан жүгіру



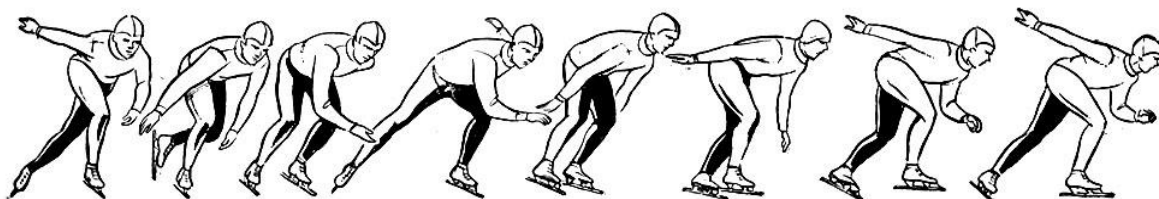
Конькимен жүгіру техникасы: 2-старттан жүгіру (жалғасы)



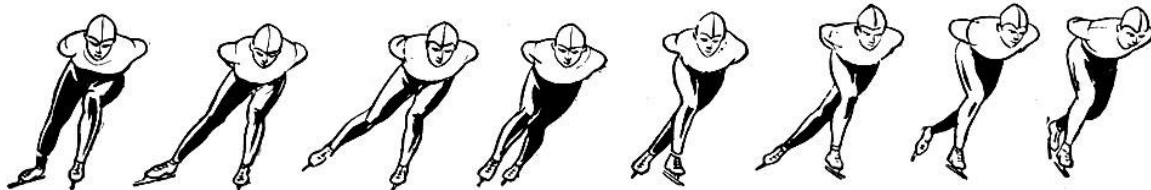
Конькимен жүгіру техникасы: Қысқа қашықтықта тік жүгіруден 3-жүгіру



Конькимен жүгіру техникасы: Ұзын қашықтыққа түзу бойынша 4 жүгіру



Конькимен жүгіру техникасы: Қысқа қашықтыққа бұрылу бойынша 5-жүгіру



Конькимен жүгіру техникасы: Ұзын қашықтыққа бұрылу бойынша 6-жүгіру

37-сурет. Конькимен жүгіру техникасы

Конькимен жылдам жүгіру техникасы қашықтықты қысқа мерзімде өтуге мүмкіндік беретін неғұрлым орынды қозғалыстарды біріктіруден тұрады. Жүгіру техникасында (37 сурет) келесі негізгі элементтерді ажыратады: а) қону, б) бір конькиде еркін сырғанау және итеруге дайындық, в) итермелеу немесе итермелеу.

Қону-жүгіру кезінде тез жүру денесінің жағдайы. Конькимен жүгірушінің денесі отырғызу кезінде алға еңкейіп, аяқтары жамбас-сан, тізе және тізе буындарына бүгілген. Жоғары және төмен қонуды ажыратады:

аяғы бүгілген сайын, қону соғұрлым төмен болады. Төмен отырғызу кезінде итеру тиімділігі жоғары болғанда әлдеқайда көп. Спортшы жақсы жаттыққан сайын, ол төмен қонуды пайдалана алады. Конькимен жүгірушінің қолдарын отырғызу кезінде денесіне қысып, бір қолын білек артынан ұстайды. Итеру аяқталғаннан кейін бір аяқты сырғанау кезінде жылдам қимылмен қимыл жасайды, динамикалық тепе-теңдік сақтайды. Тірек аяғы бүгілген, т. б. мүшелері босаңсыған. Еркін аяғы (доға тәрізді сызық бойынша, қозғалыс соңында жылдамдатумен) тірекке бірқалыпты жүргізіледі. Конькиді мұзға қойғанға дейін конькимен жүгіруді бастайды: жылдамдықтың ауырлық орталығы тірек конькиді жағына қарай және алға қарай жылжиды, конек қабырғаға қарай жылжи бастайды және сәл сыртқа бұрылады. Конькиші топ жағдайында болады және итеруге дайын.

Итеру аяқтарды жамбас және тізе буындарында жылдам және қуатты түзету, ал итергіштің соңында және сирақ табанында. Итеру әдетте мұзға конькиді қоюға сәйкес келеді. Конькимен жүгірудің ерекшелігі алға жылжитын (тоқтаусыз) конькиді итеру болып табылады. Бұл ретте ұштары ішкі қабырғаның үшкірінде төгілген, сондықтан жаққа қарай сырғымайды. Итеру кезінде жылқы артқа сырғып кетпеуі үшін итергіштің күші конькидің жүзіне перпендикуляр болады. Жылдам жүру дене салмағын бірте-бірте және кейінірек жаңа тіректік ұшқа көтереді. Бұл күш пен итеру уақытын арттыруға мүмкіндік береді. Тұрту уақтылы және оңтайлы ұзақ болуы керек. Жылдам жүретіндер мұзға еркін конькиді (бір табанды күйде) қойғанға дейін бірнеше рет итеруді бастауға ұмтылады, ал ең бастысы конькилер басқасына жақын болған кезде итеруде күш салу керек. Бұл ретте конькишілер қалың шыршаның іздерін болдырмай, тұзу жүгіруге тырысады. Қазіргі заманғы техника мен жүгірудің жоғары жылдамдығы дененің параллель ауысуын итеруге және итеруге дайындық кезінде талап етеді, бұл кезде тез жүретін иық бір уақытта және бірдей қашықтыққа жылжиды. Конькимен жүгіру техникасына, тура жүгіруден басқа, бұрылыс бойынша және старттан жүгіру техникасы кіреді. Бұрылыс бойынша жүгіру техникасы өз ерекшелігіне ие. Осы жүгіруді бастамас бұрын, жылдам жүруші тік жүгіруде соңғы қадам оң аяқты жасайды және тік жүгіруден гөрі күшті, денені солға қарай еңкейтеді, ал оң аяқпен итеріп жатқан кезде сол ұштарын сыртқы қабырғаға қояды. Оң аяқпен итеруді аяқтағаннан кейін жылдам жүру біраз уақыт динамикалық тепе-теңдікте сол конькиде сырғиды, көлбеу күйде тұрып, содан кейін дененің бұрылу ішіне еңкеюін арттырады және айқас қадам үшін оң аяқты тартады. Оң жақ шеті мұзға сол жақ конькиден бірнеше сол жақ және алдыңғы жағынан қойылады. Сол аяқпен итеру оң аяғы сол аяқпен қозғалатын сәттен басталады; ол конькидің сыртқы қабырғасымен орындалады. Сол аяқпен итеруді аяқтағаннан кейін, жылдам жүретін оң аяқпен сырғиды, солға еңкейтіледі және оң аяқпен кезекті итеруден бастап сол жақтағы ұштарды оңға тартады.



Бақылау сұрақтары:

1. Конькимен жүгіру спортының даму тарихы.
2. Конькиді қалай күту керек?
3. «Конькимен жүгіру спорты»анықтамасын беріңіз.

Тест тапсырмалары

1. Дене жаттығуының түрі, оны орындау кезінде адам аяқ киімге бекітілген арнайы дайындалған құрылғыларда - конькилерде мұз үстімен қозғалады.

- А) шаңғымен жүру;
- Б) Жүзу;
- В) конькимен жүгіру;**
- Г) Регби;
- Д) Күрес.

2. Ежелгі уақытта конькимен сырғанау

- А) Жарыс;
- Б) Эстафета;
- С) Спорт;
- Г) қарым-қатынас құралы;**
- Д) мұз үстіндегі ойындар.

3. Ежелгі уақытта коньки

- А) Пластмассалар;
- Б) Ағаш;
- С) Сүйектер;**
- Г) Шыны;
- Д) Болат.

4. Конькимен сырғанауды тәрбиелейді

- А) Дәрекілік;
- Б) Батылдық;**
- С) Ақылсыз;
- Г) Қозғалыссыз;
- Д) Кереғар.

5. Конькимен сырғанау келесі элементтерден тұрады

- А) мәнерлеп сырғанау;
- Б) бір мезгілде құрғақ сырғанау;
- С) Жер қыртысы;
- Г) тікелей сырғанау;
- Д) итеру, сырғанау, тепе-теңдікті сақтау,

6. Конькишілердің киімі сәйкес келуі керек ... талаптарына

- А) Рухани;
- Б) Мәдени;
- С) Гигиеналық;**
- Г) Көркем;
- Д) Тілдік.

7. Жабық шеңбер бойынша мұз стадионында белгілі бір қашықтықты жылдам еңсеру қажет спорт түрі.

- А) конькимен жүгіру спорты ;**
- Б) шаңғы спорты;
- В) мәнерлеп сырғанау;
- Г) Хоккей;
- Д) Жүзу.

Практикалық тапсырмалар

№1

Тақырыбы: *Шаңғы дайындығының ерекшеліктері*

Мақсаты: Шаңғы даярлығы бойынша сабақтар шыдамдылық, күш, ептілік, жылдамдық, батылдық және батылдық сияқты физикалық қасиеттерді тәрбиелейді.

Қозғалыс техникасын екі жолдық, бір мезгілде жолсыз және бір жолсыз жүріспен жетілдіру – 200-500 м кезеңімен шеңбер бойынша қозғалу.

Тәрбиелеу дербестік, белсенділік, еңбекқорлық және тәртіптілік.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: шаңғы мүкәммалы, секундомер, ысқырық, жалаушалар және кеглдер.

Жұмысты орындау реті: Бір мезгілде жүрістерді қайталауға дайындалу. Ауыспалы екі шажды, бір мезгілде шажсыз және бір шажды жүріп өту тәсілдерін еске салу. Қолды таяқпен итеріп, таяқшаларды жылдам алға қарай денені түзетіп шығаруды қадағалау. Қолды шығару кезінде дененің салмағы дененің еңкейгеніне қарай шұлыққа көбірек ауыстырылады, балтыр табан артқа сәл көлінеді, алға жылжиды, тіректі өкшеге итермелеудің соңына күш салудың қатаң жүйесі құрылады.

Есептің мазмұны: икемділікке, корпусты көтеруге арналған жаттығулар.

Бақылау сұрақтары: Бұл екі қадамды, бесқадамды және бір қадамды жолдары? Жаттығулар кешенін орындау кезінде қандай қиындықтар туындады?

№2

Тақырыбы: *Шаңғы дайындығының ерекшеліктері*

Мақсаты: Шаңғы даярлығы бойынша сабақтар шыдамдылық, күш, ептілік, жылдамдық, батылдық және батылдық сияқты физикалық қасиеттерді тәрбиелейді.

Орта тіректе түсіру техникасын үйрену. Үйлестіру қабілеттерін дамыту.

Тәрбиелеу дербестік, белсенділік, еңбекқорлық және тәртіптілік.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: шаңғы, шаңғы таяқшалары, ысқырық

Жұмысты орындау реті: Денесінің дұрыс орналасуын бақылау; оқушылар топтастыруға түсіп, аяқтарын тізе буындарына түзетпеу; қашықтықты сақтау.

Есептің мазмұны: орта тіректе түсіру техникасын зерделеу, тепе-теңдікті жоғалтқан кезде құлау техникасын еске салу.

Бақылау сұрақтары: Денені қалай ұстап тұру керек?

№3

Тақырыбы: *Шаңғы дайындығының ерекшеліктері*

Мақсаты: Физикалық қасиеттері-нің дамуы: жылдамдық, төзімділік және үйлестіру қабілеті. «Орманмен» көтеруді, «соқамен» тежеуді орындау техникасын жетілдіру.

Жаттығуларды орындау кезінде саналы қарым-қатынасты қалыптастыру, ұжымизмге, өзара көмек көрсетуге, дербестікке тәрбиелеу.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: шаңғы, шаңғы таяқшалары, бәтеңке, жалауша.

Жұмысты орындау реті: Шаңғы таяқшалары артына шаңғы қойылады, шұлықтар ажыратылады, ал шаңғылар ішкі қабырғаға қойылады. Тежеу кезінде шаңғы ұштары қосылады. Шаңғылар ішкі қабырғаға қойылады, ал олардың шұлықтары бірге қалады, тізелері бірге, артқы таяқшалар - еркін.

Есептің мазмұны: Шаңғы тасымалдау ережелерін сақтау

Бақылау сұрақтары: «Баспалдақты» көтергенде шаңғыны қалай дұрыс қою керек?

№4

Тақырыбы: *Шаңғы дайындығының ерекшеліктері*

Мақсаты: Шаңғы даярлығы бойынша сабақтар шыдамдылық, күш, ептілік, жылдамдық, батылдық және батылдық сияқты физикалық қасиеттерді тәрбиелейді.

Тәрбиелеу дербестік, белсенділік, еңбекқорлық және тәртіптілік.

Бір мезгілде классикалық жүрістерді жетілдіру.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: шаңғы мүкәммалы, секундомер, ысқырық.

Жұмысты орындау реті: Бір уақытта қолды, қолды шығару-тізеден төмен итергенде. Қол мен аяқтардың келісілген жұмысы. Қатты күш беру: дене-қол, қолдың саусақтары итеру кезінде-тізеден төмен. Дене жағдайы. Шаңғышы денесі сәл алға қарай еңкейеді. Арқа сәл дөңгелектенеді. Қолдар мен аяқтар циклдық қозғалыстар жасайды. Қолдар бір уақытта жұмыс істейді, қолды алға шығарғанда, қолдар шынтак буынында сәл бүгіліп, көлденеңінен жоғары емес көтеріледі. Шаңғымен жүру кезінде дененің солға және оңға ауытқуына жол бермеңіз.

Есептің мазмұны: инвентарды таңдау, қысқа Нұсқаулық.

Бақылау сұрақтары: Классикалық жүріс түрлері? Шаңғымен жүру жолдары қандай?

№5

Тақырыбы: Конькимен жүгіру спортының ерекшеліктері

Мақсаты: Денсаулықты нығайту, үйлесімді дене тәрбиесіне жәрдемдесу.

Тура жүгіру техникасына, бұрылудан өту арқылы үйрету.

Тепе-теңдікті дамыту және қозғалысты үйлестіру.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: коньки, кегли

Жұмысты орындау реті: Сол аяғы алда, оң (итергіш) артына тіреліп, сол қолы алдыңғы шынтакқа бүгіліп, оң жағы түзетілген. 5-7 қадам жүгіру, төмен тіреуіш, тізе конькилерін жабады, иықтарын төмен қаратып, босаңсытып, қолдарын арқаға жабады. Коньки арасындағы қашықтық табан ені, аяғы бір-біріне параллель. Жүгіру, төмен тіреу, бір аяққа сырғу, тірек (жылжымалы) аяққа ауырлық орталығы.

Есептің мазмұны: арқанды бақылау, шынтак буындарындағы қолды бүгуге болмайды.

Бақылау сұрақтары: Бұрылудан өту кезінде денені дұрыс қою? Тікелей жүгіру кезінде қандай дағдылар қалыптасады?

№6

Тақырыбы: Ерекшеліктері конькобежногоспорта

Мақсаты: Шыдамдылық, күш, ептілік, жылдамдық, батылдық және батылдық сияқты физикалық қасиеттерді тәрбиелеу.

Соқамен « тежеу техникасын жетілдіру»

Тәрбиелеу дербестік, белсенділік, еңбекқорлық және тәртіптілік.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: коньки, ысқырық

Жұмысты орындау реті: Соқамен тежеу. Конькиді иықтың еніне қойып, дене салмағын конькилердің артқы жағына ауыстыру керек. Осыдан кейін екі аяқты ішке бұрып, тізені байлап, конькиді бір-біріне бұрып, ішкі қабырғаларға ауыстырады.

Есептің мазмұны: Мұз айдынында қауіпсіздік техникасы мен жүріс-тұрыс ережелерін сақтау.

Бақылау сұрақтары: «Соқамен» тежеу кезінде қандай қиындықтар пайда болды? Тежеудің қандай тәсілдерін білесіз?

№7

Тақырыбы: Конькимен сырғанау спортының ерекшеліктері

Мақсаты: Меңгерілген жаттығуларды тәжірибеде қолдануға үйрету. Денсаулықты нығайту, үйлесімді дене тәрбиесіне жәрдемдесу. Старттан жүгіру техникасы және дистанциядан жүгіру техникасы.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: коньки, кегли

Жұмысты орындау реті: Төмен тірекпен және жеткілікті бүгілген аяқтардан жүгіруді меңгеру, бірақ жиі, «жүгіруші» қадамдар. Бұл ретте жамбас буындарындағы аяқ қозғалысының жылдамдығына назар аудару. Старттан жүгіру кезіндегі қадамдардың ұзындығы мен жиілігі ұлғайған кезде жүгіру жылдамдығы (дистанция бойынша жүгіру кезіндегі сияқты) өскенше жалғастырылуы тиіс.

Есептің мазмұны: Ағзаның кардиореспираторлық және тірек-қимыл жүйелерін үйрету

Бақылау сұрақтары: Конькидегі орнықтылықты жоғалту кезінде қалай топтасуға болады? Старттан жүгіру дегеніміз не?

№8

Тақырыбы: Конькимен жүгіру спортының ерекшеліктері

Мақсаты: Шаңғы даярлығы бойынша сабақтар шыдамдылық, күш, ептілік, жылдамдық, батылдық және батылдық сияқты физикалық қасиеттерді тәрбиелейді.

Тәрбиелеу дербестік, белсенділік, еңбекқорлық және тәртіптілік.

Финиширлеу техникасы.

Материалдық қамтамасыз ету және жабдықтар: коньки, секундомер, ысқырық

Жұмысты орындау реті: Қашықтықтың соңғы учаскесінде және соңғы түзу бойынша мәре әсіресе жауапты. Бұл жерде нәтижені жақсарту үшін барлық мүмкіндіктерді жасау керек. Суға батқан конькишілер жүгіру қарқынын біршама арттырады. Мәре сызығының алдында конькиші түкті Алға лақтырады.)

Есептің мазмұны: старттық екпін мен финиширлеудің Имитациялық жаттығулары.

Бақылау сұрақтары: Конькимен жүгіру спорты сабақтарында спорттық құрал-саймандарды жабдықтау және пайдалану? Конькимен жүгіру спортында жарақаттанудың себептері қандай?

ГЛОССАРИЙ

Жалпы дене дайындығы – бұл адамның жан-жақты және үйлесімді физикалық дамуына бағытталған қимыл-қозғалыс физикалық қасиеттерінің процесі.

Спорттық жаттығу – бұл жарысқа дайындалуға және таңдалған спорт түрінде нәтижелерге жетуге бағытталған арнайы педагогикалық процесс.

Дәрігер оқытушымен немесе жаттықтырушымен бірге дене жүктемелерінің ағзаға әсерін бағалау мақсатында жаттығу, дене шынықтырумен айналысу және жарыстар процесінде жүргізетін зерттеулер дәрігерлік-педагогикалық бақылау деп аталады.

Ұйқы – демалыстың негізгі және алмастырмайтын түрі.

Тамақ – бұл жұмысқа қабілеттілікті сақтау үшін қажетті энергияның жалғыз көзі.

Массаж – ағзаның қызметін дамыту, нығайту және қалпына келтіру мақсатында дененің бетіне дозаланған механикалық тітіркендіргіштерді жағудан тұратын ғылыми негізделген және іс жүзінде тексерілген тәсілдердің кешені.

Массаждың күші – массаж жасаушының қолымен спортшының денесіне көрсетілетін қысым күші.

Сауна – бұл шаршаумен күресудің жақсы құралы, физикалық жұмыс қабілетін тез қалпына келтіреді, салмағын айдауға көмектеседі, суық тию ауруларының алдын алу үшін қызмет етеді.

Анаэробты алмасудың ПАНО – шегі.

Әңгіме – бұл фактілерді немесе құбылыстарды олардың дамуындағы дәйекті, логикалық хабарлау.

Әңгімелесу – бұл әдіс көбінесе білімді, мүдделерді анықтау, жалпы дене шынықтыру дайындығын түсіну үшін қолданылады.

Еріп жүретін түсініктер – бұл демонстрацияны сүйемелдейтін немесе жекелеген қозғалыстарға назар аудару мақсатында қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындау барысында қолданылатын пікірлер мен ескертулер, мысалы, жаттығуларды орындау барысында барлық техникалық элементтер сақталуы үшін қалпынан тартылу кезінде;

Күш – бұл адамның белгілі бір бұлшық ет кернеулерімен әрекет жасау қабілеті.

Жылдамдық – қозғалыстардың жылдамдық сипаттамаларын, сондай-ақ қозғалыс реакциясын анықтайтын ағзаның функционалдық қасиеттерінің кешені.

Төзімділік – бұл бұлшық ет қызметі процесінде физикалық шаршауға қарсы тұру қабілеті.

Жалпы шыдамдылық – энергиямен қамтамасыз етудің аэробты көздері есебінен ұзақ уақыт бойы жоғары емес қарқындылықпен жұмыс істеу қабілеті.

Арнайы шыдамдылық – белгілі бір еңбек немесе спорттық қызметте жұмысты тиімді орындау қабілеті.

Икемділік – үлкен амплитудасы бар жаттығуларды орындау қабілеті.

Жылжымалы ойындар – балалардың, әсіресе бастауыш сыныптардың дене тәрбиесінің маңызды құралы мен әдісі.

Ептілік – қозғалыс міндеттерін тез, дәл, үнемді шешу қабілеті

Гимнастика (грекше «гимнос» — жалаңаш) — баланың жан-жақты дене дамуы мен сауығуын шешуге бағытталған арнайы таңдалған дене жаттығулары мен ғылыми әзірленген әдістемелік ережелер жүйесі.

Жеңіл атлетика – адамға табиғи дене жаттығуларын біріктіретін спорт түрі: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру.

Жүгіру – денсаулықты сақтау мен нығайтудың ең қарапайым, жеңіл қол жетімді, бірақ тиімді құралдарының бірі.

Сауықтыру жүгірісі - бұл физикалық, психологиялық гигиеналық элементтер кешені.

Биіктікке секіру – жеңіл атлетикалық тәртіп, Ол секіруден жақсы қимылдарды үйлестіруді және жоғары секіруді талап етеді.

Спорттық жүру – бұл олимпиадалық спорт түрі, оның ерекше ерекшелігі тұрақты тіректің болуы болып табылады.

Көп сайыс – бұл спортсмендер бір пәннен емес, әр түрлі жарыс, соның арқасында көп жақты дамыған атлетті анықтауға мүмкіндік беретін жарыс түрі.

Жылжымалы ойындар – балалардың, әсіресе бастауыш сыныптардың дене тәрбиесінің маңызды құралы мен әдісі.

Буллит – айып лақтыру.

Овертайм – спорт жарысындағы қосымша уақыт.

Туризм – бұл адамдардың тұрақты тұратын жерінен бір күнтізбелік жыл ішінде 24 сағаттан 6 айға дейінгі мерзімге немесе қызметпен айналыспай, ойын-сауық, сауықтыру, спорттық, қонақжай, танымдық, діни және өзге де мақсаттарда кемінде бір түнеумен басқа елге немесе жерге уақытша баруы (саяхаттары).

Көшпелі туризм – бір ел азаматтарының шет елдерден орын ауыстыруымен байланысты.

Ішкі туризм — бір елдің ішінде туристердің орын ауыстыруы.

Келу туризмі – шетелдіктердің мемлекет аумағына кіруі.

Спорттық туризм – табиғи кедергілерді жеңуде адамды спорттық жетілдіру мақсаты бар спорт түрі.

Жаяу жүру туризмі – туристік маршрутта жүру негізінен жаяу жүргізіледі.

Шаңғы туризмі – туристік маршрутта жүру негізінен шаңғымен жүргізіледі.

Тау туризмі – биік таулы жағдайдағы жаяу жорықтар.

Су туризмі – әдетте таулы жерлерде құйма құралдарындағы (кемелердегі) өзендер бойынша құйма.

Жер асты туризмі – жер асты қуыстары бойынша саяхат (үңгірлер, үңгір жүйелері, соның ішінде ішінара су басқан су).

Желкен туризмі – теңіз немесе үлкен көлдердің акваториялары бойынша кемелерде саяхат.

Аралас туризм – туризмнің әртүрлі түрлерінің элементтерін біріктіретін жорықтар;

Мотоцикл туризмі – мотоцикл қозғалыс құралы болатын туризм түрлерінің бірі.

Қысқы спорт – қарда немесе мұзда, яғни қыста өткізілетін спорт түрлерінің жиынтығы.

Тау шаңғы спорты – таудан арнайы шаңғымен түсу.

Бейіт – бұл биіктен төмен қарай, еңіс беткейінен төмен түсу.

Ски – әртүрлі трамплиндер, толқындар және вираждар түріндегі қар кедергілерін қамтитын арнайы тау шаңғысы жолы бойынша кросс-жарыс.

Сноуборд – сноуборд арнайы снаряд-сноубордтағы қарлы баурайлардан және таулардан түсуден тұратын Олимпиадалық спорт түрі.

Шаңғымен спорттық бағдарлау – қатысушылар спорттық карта мен компастың көмегімен жергілікті жерде орналасқан бақылау пункттерінен өтуі тиіс спорт түрі.

Шана спорты – бұл алдын ала дайындалған трассада бір орындық немесе екі орындық шанамен жылдам түсу жарысы.

Бобслей - қысқы олимпиадалық спорт түрі, ол басқарылатын шана-бобтарда арнайы жабдықталған мұз жолдары бойынша таудан жылдам түсу болып табылады.

Мәнерлеп сырғанау – конькимен жүгіру спорт түрі, спорттың үйлестіру қиын түрлеріне жатады.

Конькимен жүгіру спорты – жабық шеңбер бойынша мұз стадионында белгілі бір қашықтықты конькимен жылдам өту қажет спорт түрі.

Шайбалы Хоккей – мұздағы командалық спорттық ойын, хоккейдің бір түрі, екі команданың конькимен күресуден тұрады, олар мұз айдынында таяқшалармен шайбаны бере отырып, қарсыластың қақпасына ең көп рет лақтыруға және өз алдына жіберіп алмауға ұмтылады.

Керлинг - мұз алаңында командалық спорттық ойын.

Шаңғы дайындығы – шаңғымен жүру техникасы негіздерін оқыту, нормативтік көрсеткіштерге қол жеткізу және дене тәрбиесі бағдарламасына сәйкес теориялық білім алу.

Шаңғы жолы циклы – шаңғышы денесінің қозғалуы, оны дәйекті түрде орындап, ол бастапқы жағдайға оралады.

Шаңғышының жұмыс позасы – шаңғышының дене бөліктерінің циклдің әр түрлі фазаларына тиімді орналастыру.

Қозғалыстарды синхрондау – шаңғышының жеке қозғалыстарының басталуы мен аяқталуының сәйкес келуі (мысалы, бір уақытта түкті аяқтың және қарама-қарсы қолдың екі жол жүрісінде бір уақытта шығуы).

Қозғалыс құрылымы – қозғалыс цикліндегі қозғалыстардың құрылымы және өзара байланысы. Циклдік-қозғалыстың қайталануы.

Циклдың ұзақтығы – шаңғышы бірқатар жүйелі қимылдарды орындап, бастапқы жағдайға оралатын уақыт.

Циклдің ұзындығы – бір цикл үшін шаңғымен жүріп өткен қашықтық, яғни бір қолмен немесе бір аяқты итеру орындары арасындағы қашықтық.

Циклдегі орташа жылдамдық – цикл үшін өткен жол ұзындығының цикл ұзақтығына қатынасы.

Сырғымалы қадамның ұзындығы – түсу ұзындығы мен сырғу ұзындығы.

Аяқпен (қолмен) итеру уақыты – басынан итеру аяқталғанға дейінгі уақыт аралығы.

Тірек реакциясы – қысымға (түрту немесе басқа әрекеттер) жауап ретінде тіректен шығатын қарсы әрекет күші.

Циклдың жұмыс кезеңі – белсенді іс-әрекеттің арқасында шаңғышы жылдамдықты арттырады немесе қолдайды, яғни қолмен және аяқпен итеру уақыты.

Ритм қозғалыс – қимылдарды кезектестіру шаңғышы циклінде барысын қатаң белгілі бір уақыттық және дағдылары сипаттамалары.

Қозғалыс қарқыны – 1 минут ішінде шаңғышы орындайтын циклдар немесе қадамдар саны.

Ілінісу коэффициенті – шаңғышы біркелкі қозғалғанда туындайтын кедергі күшінің қалыпты қысымның күшіне қатынасы.

Фаза – жүріс циклінің шартты бөлінген бөлігі.

Итергіштің тік бұрышы – итергіш сызығымен және шаңғышы қозғалатын Жердің бетіне оның проекциясымен түзілген бұрыш.

Итерудің көлденең бұрышы-итермелеу сызығының проекциясымен және шаңғышының негізгі (бас) қозғалыс бағыты сызығымен түзілген бұрыш.

Шаңғышы дене массасының орталығы (д.м.о) – шаңғышы денесінің барлық бөліктерінің бірдей әсер ететін массаларын қолдану нүктесі.

Тірек орталығы (т.о) – қарға шаңғы қысымының орталығы.

Динамикалық тепе-теңдік – шаңғыда сырғанау кезіндегі тепе-теңдік, бұл кезде Инерция күштері ц. м.т. нәтижесінде тіректен тыс жерге жобаланады.

Тірек аяғы – тірек функциясын орындайтын, яғни шаңғышы денесінің толық немесе ішінара массасын өзіне қабылдайтын аяғы.

Итеру аяғы – шаңғышы итерілетін тірек аяғы.

Қозғалмалы аяғы – шаңғышының дене массасын қабылдауға дайындыққа бағытталған түкті қозғалысты жасайтын аяғы.

Шаңғышының динамикалық осі – тік, т.о шаңғышының д.м.о қосатын.

Бос айналу - тіреуіш немесе итергіш аяқтың жіліншігінің ішкі күмбезіне қарай еңіс.

Топтастыру – шаңғышы қозғалыстарының жиынтығы, оны итеру алдында бастапқы жағдайға келтіреді.

Жылжу – шаңғышының динамикалық осінің итеру бағытында көлбеу.

«Шырша тәрізді» - шаңғы осьтерімен түзілген бұрыш;

Қорытынды

Жалпы дене дайындығы денсаулықты нығайтуға, адам ағзасының барлық органдары мен жүйелерінің жұмысын жетілдіруге, негізгі қозғалыс қасиеттерін дамытуға ықпал етеді, қозғалыс тәжірибесін жинақтауға және өзінің қозғалыс мүмкіндіктерін тануға жәрдемдеседі. Жалпы дене шынықтыру бойынша дербес сабақтар дене және ақыл-ой жұмысқа қабілеттілігінің ұзақ сақталуын қамтамасыз етеді, жоғары өнімді еңбек үшін жағдай жасайды.

Адам өміріндегі дене шынықтырудың зор мәнін анықтай отырып, кейбір сәттерді тағы да атап өткім келеді.

Спортпен шұғылданудың қажеттілігі адамның бүкіл өмір бойы бар, бірақ әсер етуден айқын нәтиже бірден байқалмауы мүмкін.

Дене шынықтырумен айналысу адамға тек қана дене жетілу сезімін ғана емес, оған күш береді және оның рухын қалыптастырады.

Дене шынықтыру мен шынығудың маңыздылығы туралы ойға саналы түрде келу үшін адам өз өміріндегі оның рөлін түсінуі тиіс. Шынығу және дене шынықтыру – бұл қалыпты және салауатты өмір.

Дене шынықтыру және спорт адам денсаулығын нығайтудың құралы ғана емес, оның физикалық жетілуі, бос уақытты өткізудің тиімді түрі, адамдардың әлеуметтік белсенділігін арттыру құралы болып табылады, сонымен қатар адам өмірінің басқа жақтарына, адамгершілік және зияткерлік қасиеттерге айтарлықтай әсер етеді.

Дене шынықтыру мен спортқа деген құштарлықты тәрбиелеу бала кезінен, атап айтқанда мектептегі дене шынықтыру сабағынан басталып, өмір бойы жалғасуы және ұрпақтан ұрпаққа берілуі тиіс. Оқушылардың әр түрлі спорт үйірмелері мен секцияларындағы жүйелі сабақтары, спорттық мерекелер мен жарыстарға қатысу – жас ағзаның дене бітімін жетілдіру жолы.

«Жалпы дене шынықтыру дайындығының негіздері» оқу құралының бірінші тарауында жалпы дене шынықтыру дайындығының құралдарының кең алуан түрлілігі, сабақ өткізу барысында қолданылатын әртүрлі әдістер мен әдістемелік тәсілдерді қолдану қажеттігі көрсетілген.

Оқу құралының екінші тарауына «спорттық қызмет түрлері және оларды өткізу ерекшеліктері» енгізілген. Қозғалмалы ойындар, дене тәрбиесі жүйесінде, жүзу мәні, дене тәрбиесі, гимнастика, дене тәрбиесі жүйесіндегі ұғым және орын, дене тәрбиесіндегі жеңіл атлетиканың рөлі, оқытудағы спорттық ойындардың пайдасы, сондай-ақ туризм сияқты дене тәрбиесіне байланысты ойындар.

Оқу құралының үшінші тарауында қарда немесе мұзда, яғни қыста өтетін спорт түрлерінің жиынтығы ретінде қысқы спорттың ерекшеліктері туралы мазмұн тұжырымдалған. Негізгі қысқы спорт түрлері қысқы Олимпиада ойындарының бағдарламасына кіреді.

Әрине, спортпен және дене шынықтырумен айналысу жеңіске деген ерік-жігерді тәрбиелеп, мінезді шыңдайды.

Әдебиеттер тізімі

1. Иванов Г.Д., Кульназаров А.К. Физическое воспитание студентов Астана 2008.- 88-95 Б.
2. Даупаев М.О., Пересветов Н.Н. Внешкольные воспитательно-образовательные учреждения спортивного профиля Уральск 2008. 75-88 Б.
3. Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов В.Ю. Теория и методика здорового образа жизни Алматы, 2004.-192-206 Б.
4. Илатова Н.П. Критерии готовности к соревновательной деятельности квалифицированных конькобежцев шорт - трековиков / Н.П. Филатова, Т.И. Крылова, А.И. Брасалин // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2007. - N 11. - 42-44Б.
5. Кугаевский С.А. Взаимосвязи результатов различных соревновательных дистанций - Харьков, 2007. - N 6. - 20-23Б.
6. Чернышева М.Д. Реализация этапно-компонентной технологии в технической подготовке юных шорт-трековиков / М.Д. Чернышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - N 4. - 55-56 Б.
7. Чернышева М.Д. Техническая оценка двигательных действий при передаче эстафеты в шорт-треке / М.Д. Чернышева // Проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры: межвуз. сб. науч. тр. / Смолен.гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск, 2003. - 94-96 Б.
8. Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева, М.Г. Рыжкина «Основы спортивной тренировки» Волгоград 2001. 15-20 Б.
9. Лях В.И. «Тесты в физическом воспитании школьников» Москва 1998г. 77-82 Б.
10. Бахрах И.И. Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТиПФК, 2000, - №9. –35-37 Б.
11. Герасевич А.Н. Массаж. Брест 2009. 5-12 Б.
12. Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов / Сборник статей. - Москва: РИО ГЦОЛИФК, 2000. - 36-57 Б.
13. Непочатых М.Г., Богданова В.А. ЛабзоК.С., Никитина И.Ю., Алексеева О.И., Смирнов А.М., Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений Санкт-Петербург 2009.6-8 Б.
14. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие Москва: «Академия», 2000. 74-112 Б.