

Отдел культуры
Климановская
2010 год

М. Т. Тұрыскелдина

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

Жалпы білім беретін мектептің 3-сыныбына
арналған оқулық



Қазақстан Республикасының Білім және
ғылым министрлігі ұсынған

2-басылымы, өңделген



Алматы «Атамұра» 2003

ББК 75.1я.72
Т 86

Тұрыскелдина М. Т.

Т 86 Дене тәрбиесі: Жалпы білім беретін мектептің 3-сыныбына арналған оқулық. – Алматы: Атамұра, 2003. – 112 бет, суретті.

ISBN 9965-05-751-6

Т 4201000000-126 ақпарат хат – 2003
418(05) – 2003

ББК 75.1я.72

ISBN 9965-05-751-6

© Тұрыскелдина М. Т.
© «Атамұра» баспасы, 1999
© «Атамұра» баспасы, 2003, өңделген

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ЖАТТЫҒУЛАРЫ

Дене шынықтыру және спорт жаттығулары адам организмінің (дене мүшелері мен жүйелерінің) өзара үйлесімді әрекетте болуын қамтамасыз етеді. Сырттан әсер ететін қолайсыз жағдайларға организмнің төзімділігін арттырады.

Дене шынықтыру және спорт жаттығулары организмді нығайту мақсатында орындалады. Соның нәтижесінде денеде мынадай сапалық өзгерістер іске асады:

- 1) сыртқы дене бітімі өзгеріп, әдемілене түседі;
- 2) қимыл-қозғалыс жасау қабілеті артады, яғни дене икемді, епті бола түседі де, жасаған қимыл-қозғалыстары бір-бірімен өзара үйлесімді, сәнді болып шығады.

Дене шынықтыру және спорт жаттығуларының негізі бұлшық еттердің қимыл-қозғалыс жасауы болып табылады. Қажет деп есептелген қимыл-қозғалысты орындағанда адамның көңіл күйі ғана көтеріліп қоймай, оның бұлшық еттері де сергіп, рақаттанатын болады. Дене шынықтыру және спорт жаттығуларын орындау адамның жан-жақты өсіп-жетілуіне қолайлы жағдай туғызады.

10 жасқа дейінгі оқушылардың қимыл-қозғалыс ерекшеліктері

Адам өмірге келген күннен бастап үнемі қимыл-қозғалыстар жасау арқылы өсіп, жетіледі. Қимыл-қозғалыс арқылы айналасын көріп, естіп, сезіп біледі. Ақылы молығып, білімі артады.

Төменгі сынып оқушылары орталық жүйке жүйесі және қимыл-қозғалыстар жасау ерекшеліктеріне қарай үш топқа бөлінеді:

- 1) көп қимыл-қозғалыста болатын балалар;
- 2) орташа қимыл-қозғалыста болатын балалар;
- 3) қимыл-қозғалыстары онша жетіле қоймаған, яғни аз қимылдайтын балалар.

7–10 жас аралығындағы балалар ұйқыдан басқа уақытта үнемі қозғалыста болады. Ал тәулік ішіндегі белгілі бір уақыттарда олар аса белсенді қимыл-әрекеттер жасайды. Ол – мына уақыттар:

- таңертеңгі сағат 7 мен 8-дің арасы;
- түскі сағат 12 мен 14-тің арасы;
- түстен кейінгі сағат 15 пен 16-ның арасы;
- кешкі сағат 20 мен 21-дің арасы.

Осы көрсетілген уақыттарда баланың табиғи қимыл-қозғалыс жасау мүмкіндігі мол болады. Сондықтан әр оқушы осы ерекше жағдайды жақсы біліп, күнделікті сабаққа дайындалу, ойнау, спортпен айналысу уақыттарын дұрыс жоспарлауы керек. Сонда оның ақыл-ой мен қимыл-қозғалыс жасау қабілеттері бірдей деңгейде дамып-жетіледі.

Мектептегі оқу кезінде қимыл-қозғалыстың аз болуы денсаулыққа зиянын тигізбейді. Бұл уақытта оның есту, көру қабілеттері артатын болады.

7–10 жас арасындағы ұлдар мен қыздар жасайтын қимыл-қозғалыстардың саны да, сапасы да өзгеше болады. Мысалы, ұлдар өз беттерімен көп қимылдап, ұйымдасқан түрде жаттығу жасауға барғысы келмейді. Ал қыздар, керісінше, өз беттерімен қимыл-әрекеттер жасағаннан гөрі дене шынықтыру жаттығуларын

ұйымдасқан түрде орындағанды ұнатады. Сондықтан төменгі сыныптарда ұйымдасқан түрде орындалатын жаттығулармен көп шұғылданған қыздарға жоғары сыныптарда спортпен айналысу оңайға түседі.

Егер 10 жасқа дейінгі оқушы өз шама-шарқын жақсы біліп, өзіне лайықты қимыл-қозғалыстарды уақытында орындап дағдыланса, жоғары сыныптарға барғанда дене жаттығуларын мейлінше көп орындау, спорт түрлерімен шұғылдану әрекеттері тұрақты әдетке айналады. Бұл оқушының күш-қайраты мол, ақылды азамат болып шығуына зор пайдасын тигізеді.

Сұрақтар

1. Балалар қандай ерекшеліктеріне байланысты үш топқа бөлінеді екен?
2. Сен өзінді қай топтамын деп есептейсің?
3. Баланың көп қимылдайтын уақыттары қай кездер?
4. Сен қандай спорт түрімен шұғылданғың келеді?
5. Ұлдар мен қыздардың қимыл-қозғалыстар жасауында қандай айырмашылықтар бар екен?

Тапсырмалар

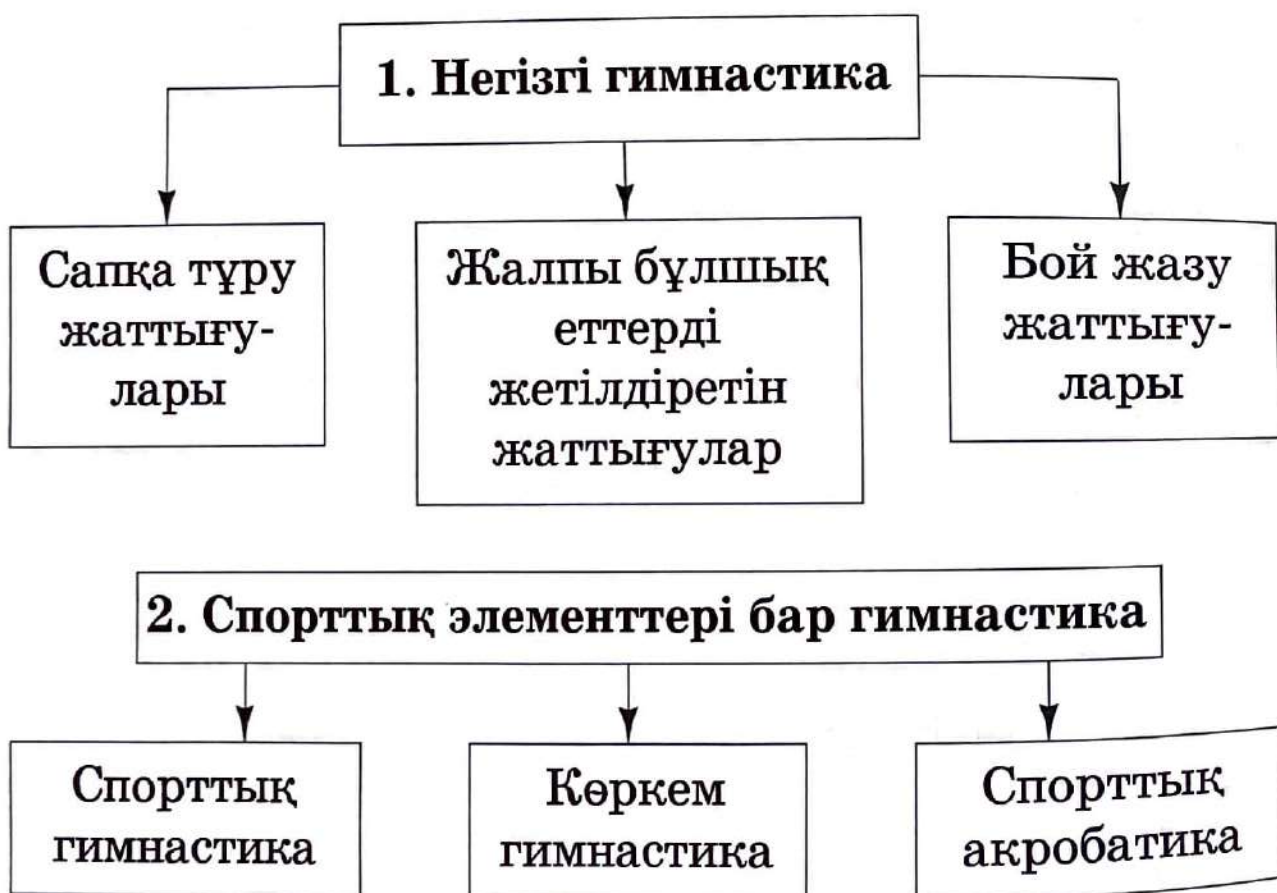
1. Мұғалімнің көмегімен сыныптағы оқушылардың қайсылары қай топқа жататынын анықтап, қай топтың балалары көп екенін біліңдер.
2. Сыныптағы әр баланың қимыл-қозғалыс жасау қабілетін анықтағаннан кейін баяу, сылбыр қозғалатын балалардың қимылын жетілдіруге көмек беруді үйреніңдер.
3. Оқулықта көрсетілген қимыл-қозғалыстар жасау уақыттары сенің жағдайыңа сай келе ме, соны анықта.
4. Ұйымдасқан түрде жаттығулар жасап, ойнағанда ұлдар мен қыздардың бәрі бірдей ойын жүргізуші бола білуін қадағалап отырыңдар.

Гимнастика

«Гимнастика» сөзі ертедегі Грецияда «спорт» деген мағынада қолданылған. Кейіндеп гимнастика спорттың жеке бір түрі ғана болып қалды.

Бастауыш сыныптарда гимнастиканың ең қарапайым жаттығулары және олардың кейбір элементтері ғана үйретіледі.

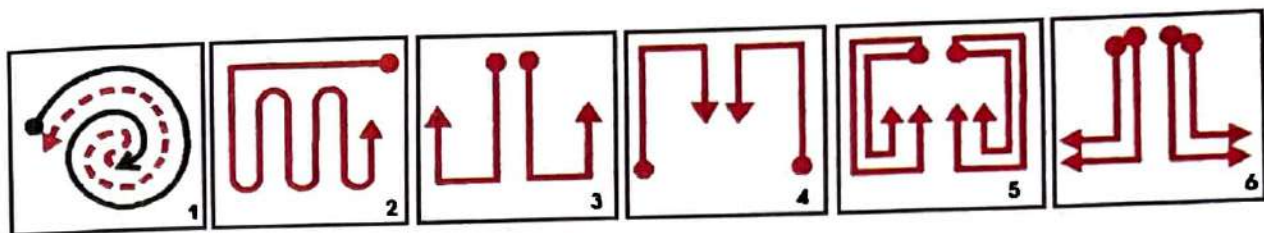
Гимнастика негізгі гимнастика және спорттық элементтері бар гимнастика деп екіге бөлінеді.



Негізгі гимнастика

Сапқа тұру мен сап түзеп жүру

1–2-сыныптарда сендер сапқа тұру мен сап түзеп жүрудің ең қарапайым түрлерін үйренген болатын-



сындар. Енді сап түзеп жүрудің мына сызбадағыдай әр түрлі фигура жасап орындалатын түрлерін үйренесіңдер.

1. «Ұлу жасап жүру». Мұнда балалар бір қатар түзеп сапқа тұрады. Сонан соң оңға не солға бұрылып, сапты бастаушының артынан ұлу жасап жүреді (жоғарыдағы 1-суретті қара). Ол үшін алдымен ұлуға ұқсайтын үлкен шеңбер, оның ішінен одан кіші шеңбер, оның ішінен одан да кіші шеңбер жасап айналып жүре береді. Шеңберлердің арасы бір-бірінен бір метрдей қашық болуы керек. Осылай бірнеше рет айналғаннан кейін бастаушы балаларды ұлудың түбіне алып барады да, сол ізімен қайта жүріп алып шығады.

2. «Жылан жасап жүру». Бір тізбек болып тұрған балаларды сап бастаушы алаңның бір шетінен екінші шетіне дейін бастап жүріп барып, содан соң жылан жасап жүреді (2-суретті қара). Алаңның бастапқы жағына қайта оралып жеткенде жүріс аяқталады.

3. Екі тізбекті саптың жақыннан алыстап жүруі. Мұнда екі тізбекті сап алаңның бір жақ орта тұсынан екінші жағына дейін қатар жүріп барып, бірі оңға, екіншісі солға бұрылып жүреді. Алаңның шетіне жеткенде, алдыңғы бұрылған бағыттары бойынша бұрылып, бастапқы орындарына қайтады (3-суретті қара).

4. Екі тізбекті саптың алыстан жақындап жүруі. Мұнда екі тізбекті сап алаңның бір жақ екі шетінен қарсы жаққа қарай қатар жүріп барып, бір-біріне қар-

сы бұрылып жүреді. Жақындағанда, алдыңғы бұрылған бағыттары бойынша бұрылып, бастапқы орындарына қайтады (4-суретті қара).

5. Төрт тізбекті саптың алыстап барып, қайта жақындап жүруі. Мұнда әрқайсысы екі тізбектен тұратын саптар қарама-қарсы бағытқа бір-бірінен алыстай жүріп, сонан соң алаңның қарама-қарсы қапталын бойлай қатар жүреді. Алаң шетіне жеткенде бір-біріне қарсы бұрылып жүріп, жақындағанда бастапқы орындарына қарай бұрылып, кері қайтады (5-суретті қара).

6. Төрт тізбекті саптың жақыннан алыстап жүруі. Әрқайсысы екі тізбектен тұратын саптар алаңның бір жақ орта тұсынан екінші жағына дейін қатар жүріп барып, екі сап оңға, екі сап солға бұрылып жүреді (6-суретті қара).

Жалпы бұлшық еттерді жетілдіретін жаттығулар

Бұлшық ет жаттығуларын орындағанда адамның денесі сергіп, көңіл күйі көтеріледі.

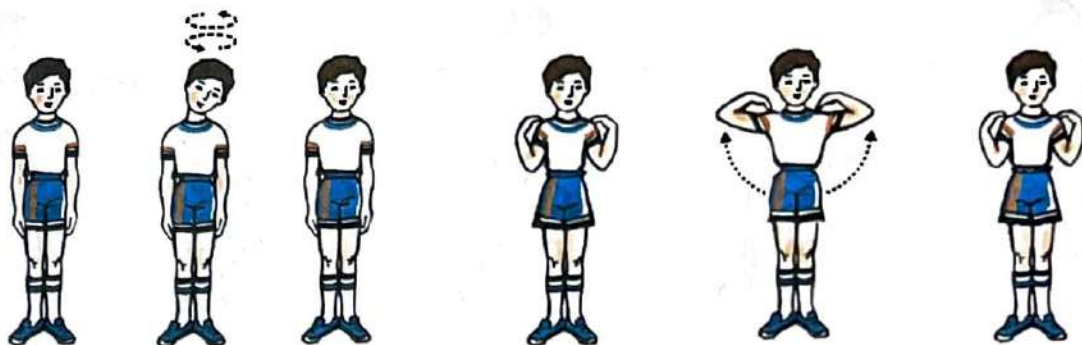
Жалпы бұлшық еттерді жетілдіретін жаттығулар негізінен үш топқа бөлінеді:

1) мойын, қол, иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар;

2) дене (кеуде, арқа, қарын) бұлшық еттеріне арналған жаттығулар;

3) аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.

1. Мойын, қол, иық бұлшық еттеріне арналған мынадай жаттығулар орындалады:



1) негізгі тұрыс бастапқы қалпында тұрып, басты оңға бір, солға бір айналдыру (әр жаққа 4 реттен қайталап орындау керек);

2) негізгі тұрыс бастапқы қалпында тұрып, «1» дегенде қолдың ұшын иыққа қойып, шынтақты денеге тигізіп ұстау; «2» дегенде шынтақты жоғары көтеріп дем алу; «3» дегенде шынтақты төмен түсіріп дем шығару (6–8 рет қайталау керек).

2. Дене бұлшық еттеріне арналған мынадай жаттығулар орындалады (төмендегі суретке қара):

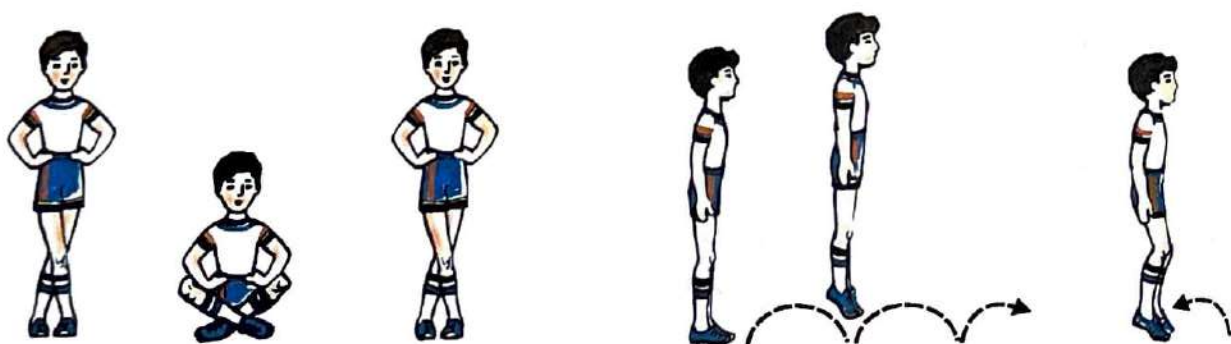
1) аяқты алшақ қойып, екі қолды екі жаққа созып ұстап тұрған б. қ.-тан «1» дегенде кеудені солға бұрып, оң қолды сол иыққа, сол қолды белге қою; «2» дегенде бастапқы қалыпқа келу; «3» дегенде кеудені оңға бұрып, сол қолды оң иыққа, оң қолды белге қою; «4» дегенде бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 4-5 рет қайталап орындау керек;





2) аяқты алшақ қойып, екі қолды екі жаққа созып ұстап тұрған б. қ.-тан «1» дегенде алға еңкейіп, оң аяқтың артынан қол шапалақтау; «2» дегенде б. қ.-қа келу; «3» дегенде алға еңкейіп, сол аяқтың артынан қол шапалақтау; «4» дегенде б. қ.-қа келу. Жаттығуды 8–10 рет қайталап орындау керек.

3. Аяқ бұлшық еттеріне арналған мынадай жаттығулар орындалады:



1) аяқты айқастыра қойып тұрған б. қ.-тан «1–2» дегенде отырып, «3» дегенде қайта тұру. Жаттығуды 5-6 рет қайталау керек;

2) тік тұрған б. қ.-тан 4 рет алға, 4 рет артқа секіруді 5-6 рет қайталау.

Бой жазу жаттығулары

Бой жазуға негізінен күш салып орындайтын жаттығуларды пайдалануға болады.

Бой жазу жаттығуларының үлгілері

1. Б. қ.-тан (н. т.-тан) жүру, жүгіру (30–60 секунд-тай).

2. Төрт тағандап тұрған б. қ.-тан «1–2» дегенде оң қол мен сол аяқты жоғары көтеру; «3–4» дегенде б. қ.-қа келу. Келесі жолы сол қол мен оң аяқты көтеру.

3. Төрт тағандап тұрған б. қ.-тан «1–2» дегенде шынтақты бүгіп, денені оң жаққа жылжыту; «3–4» дегенде б. қ.-қа келу. Келесі жолы денені сол жаққа жылжыту. Бұлардың әрқайсысын 5-6 реттен қайталау керек.

4. Төрт тағандап тұрған б. қ.-тан «1–2» дегенде оң аяқты жоғары сермей шынтақты бүгу; «3–4» дегенде б. қ.-қа келу. Келесі жолы сол аяқты жоғары сермей шынтақты бүгу. Бұлардың әрқайсысын 5-6 реттен қайталау керек.

5. Қолды шынтақтан бүгіп етпеттен жатқан б. қ.-тан «1–2–3» дегенде қол мен кеудені көтеру және басты шалқайтып жоғары қарау; «4» дегенде б. қ.-қа келу. Жаттығуды 6–8 рет қайталау керек.

6. Қолды шынтақтан бүгіп етпеттен жатқан б. қ.-тан «1–2–3» дегенде қолды жаза кеудені көтеріп, 3 рет қол шапалақтау; «4» дегенде б. қ.-қа келу. Жаттығуды 6–8 рет қайталау керек.

7. Қолды шынтақтан бүгіп ұстаған б. қ.-тан қатарынан үш рет қос аяқтап секіру. Жаттығуды 20 рет қайталау керек.

8. Аяқты сәл алшақ қойып тұрған б. қ.-тан «1–2» дегенде қолды жоғары көтере аяқтың ұшына тұру; «3–4» дегенде тізені құшақтай жүрелеп отыру. Жаттығуды 4–6 рет қайталау керек.

1 кг-дық ауыр доппен (немесе басқа затпен) орындалатын бой жазу жаттығуларының үлгілері

Бой жазу жаттығулары бөлмеде немесе залда жүру мен жүгіруден бастап орындалады. Ауыр доппен орындалатын жаттығу үлгілері мына төмендегідей.

1. Доп ұстап малдас құрып отырған б. қ.-тан «1–2–3» дегенде допты жоғары көтеріп, желкеге қою; «4» дегенде бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды 6–8 рет қайталау керек.

2. Доп ұстап екі аяқты екі жаққа созып отырған б. қ.-тан «1–2» дегенде допты оң (сол) аяқтың басына тигізіп, «3–4» дегенде б. қ.-қа келу. Допты әр аяққа 4-5 рет тигізу керек.

3. Допты екі аяқпен қысып ұстап отырған б. қ.-тан «1–2» дегенде шалқадан жатып, аяқты доппен бірге көтеру; «3–4» дегенде б. қ.-қа келу. Жаттығуды 8–10 рет қайталау керек.

4. Допты жоғары созып ұстап шалқадан жатқан б. қ.-тан «1» дегенде аунап етпетінен түсу; «2» дегенде б. қ.-қа келу. Жаттығуды 8–10 рет қайталау керек.

5. Допты екі қолмен алға соза ұстап, тізерлеп отырған б. қ.-тан «1–2» дегенде оң (сол) жаққа басылып отырып, қолды жоғары көтеру; «3–4» дегенде б. қ.-қа келу. Жаттығуды әр жаққа 4-5 реттен қайталап орындау керек.

6. Допты алға созылған екі қолдың арасына қойып етпеттен жатқан б. қ.-тан «1–2–3» дегенде қол мен кеудені жоғары көтеріп, екі қолмен допты кезек-кезек ұру; «4» дегенде б. қ.-қа келу. Жаттығуды 8–10 рет қайталау керек.

7. Табанды доптың үстіне қойып, екі қолмен жер тіреп отырған б. қ.-тан «1–2» дегенде допты екі табанмен кезек итеру арқылы аяқты созу; «3–4» дегенде б. қ.-қа келу. Жаттығуды 8–10 рет қайталау керек.

8. Доптың үстіне тізерлеп тұрған б. қ.-тан «1–2» дегенде қолды жоғары серпи көтеріп тік тұру; «3–4» дегенде б. қ.-қа келу. Жаттығуды 10–12 рет қайталау керек.

Спорттық элементтері бар гимнастика

Спорттық элементтері бар гимнастика арнаулы залдарда, алаңдарда өткізіледі.

Гимнастикалық залдар алғаш рет неміс жерінде 1830–1842 жылдардың арасында пайда болды.

1923–1925 жылдары Қазақстанның Семей, Петропавл, Шымкент, Ақмола (қазіргі Астана), Павлодар сияқты қалаларында гимнастика мен спорт үйірмелері ашыла бастады.

Қазір мектептерде, басқа да оқу орындарында спорттық элементтері бар гимнастикамен шұғылдануға мол мүмкіндік бар.

Сендер дене тәрбиесі сабағында спорттық элементтері бар гимнастиканың қарапайым жаттығуларын орындай білуді үйренесіңдер. Ал егер спортпен қазірден бастап арнаулы мектептерге барып шұғылданатын болсаңдар, болашақта үлкен спортшы болып шығасыңдар.

Спорттық элементтері бар гимнастиканың түрлері мынадай:

1) спорттық гимнастика;

- 2) спорттық акробатика;
- 3) көркем гимнастика.

Спорттық гимнастика

Спорттық гимнастика спорттық элементтері бар гимнастиканың негізгі түрі болып есептеледі.

Спорттық гимнастикамен ұлдар да, қыздар да шұғылдана береді. Спорттық гимнастикамен айналысуға әр түрлі құрал-жабдықтар (снарядтар) пайдаланылады.

Ұлдарға арналған құрал-жабдықтар мен жаттығулар мыналар:

- турник;
- брусья;
- салбырата ілінген қос шығыршық;
- өз еркімен жасайтын жаттығулар;
- үстінен ұзынынан секіруге және жаттығулар жасауға арналған «ат».



Турник



Брусья



Қос шығыршық



«Ат»

Қыздарға арналған құрал-жабдықтар мен жаттығулар:

- бөрене;
- бір жағы аласартылған брусья;
- үстінен көлденеңінен секіруге арналған «ат»;
- өз еркімен жасайтын жаттығулар.



Бөрене



Брусья

Сұрақтар

- 1-сыныптан бері спорттық гимнастиканың қандай жабдықтарымен жаттықтың?
2. Мектептегі спортзалда спорттық гимнастиканың қандай жабдықтары бар?
3. Гимнастикалық «атқа» мініп көрдің бе?

Тапсырмалар

1. Гимнастикалық жабдықтарды есіңе түсіріп көр. Олар не үшін қолданылатынын айтып бер.
2. Гимнастикалық турниктен екі қолыңмен мықтап ұстап, қандай жаттығулар орындай алатыныңды дене тәрбиесі сабағында көрсет.
3. Гимнастикалық «аттың» жанына жұмсақ төсеніш төсеп, атқа секіріп шығып, тік тұрып, қолыңды жоғары көтере екі тізеңді бүгіп, жерге секіріп түсуге жаттық.
4. Гимнастикалық сатыдан екі қолмен ұстап тұрып, 3-4 рет тартылып көрсет.
5. Кестені толтыр:

Рет нөмірі	Жаттығу түрлері	Қыркүйектегі сандық көрсеткіші	Мамырдағы сандық көрсеткіші
1	Гимнастикалық қабырғада тартылу		
2	Шалқадан жатып, кеудені көтеру		
3	Секіртпемен секіру		
4	Шығыршықты айналдыру		

Көркем гимнастика

Спорттық элементтері бар гимнастиканың бір түрі – көркем гимнастика.

Көркем гимнастика – нәзіктік, иілгіштік, созылғыштық, ептілік сияқты бірнеше өсем қимыл-қозғалыс түрлері мен күштілік, төзімділік тәрізді сапалық қасиеттердің үйлесім табуы. Көркем гимнастикамен айналысатындар белгілі бір музыка ырғағымен нәзік те өсем, қиын да күрделі қимыл-қозғалыстар жүйесін орындап шынығады, дене мүшелерін жетілдіреді.

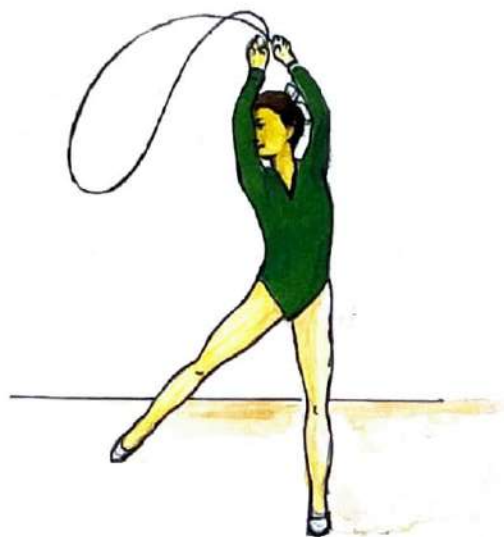
Көркем гимнастиканың бір ерекшелігі – онымен тек қыздар ғана шұғылданады. Өйткені әйел адамның нәзік дене мүшелері музыка ырғағымен өсем қимылдар орындауға ыңғайлы әрі бейім болады.



1949 жылы Алматыда көркем гимнастикадан алғаш рет арнайы жарыс өткізілді.

Қазір гимнастиканың бұл түрімен мыңдаған қыздар айналысып, музыка мен қимыл үйлесімін меңгеріп, тән сұлулығы мен жан сұлулығын қатар жетілдіріп келеді.

Қыздар сабақ кезінде және сабақтан тыс кездері құрбыларымен бірге доппен, шығыршықпен сан алуан жаттығулар орындап, оларды орындау әдістерін жетілдіре түсуіне болады. Бұл көркем гимнастикамен шұғылдануға жол ашады. Ал қазірден бастап арнаулы спорт мектебіне барып көркем гимнастикамен шұғылданғандар спортта жақсы нәтижелерге қол жеткізеді.



Көркем гимнастика жаттығуларының бір түріне шығыршықпен (обруч) орындалатын жаттығулар жатады. Олардың түрлері мына төмендегідей:

- 1) шығыршықты белге салып айналдыру;
- 2) шығыршықты бастан асыра серкіртпемен секірген сияқты секіру;
- 3) шығыршықты алға қарай дөңгелетіп жіберіп, қуып жетіп ұстау;
- 4) шығыршықты аяқпен айналдыру;
- 5) шығыршықты мойынмен айналдыру.

Сұрақтар

1. Көркем гимнастика спорт түріне жата ма? Неліктен?
2. Көркем гимнастика адамның қандай қасиеттерін дамытады?
3. Көркем гимнастиканың жаттығулары музыканың сүйемелдеуімен орындалғаны дұрыс па? Неліктен?

Тапсырмалар

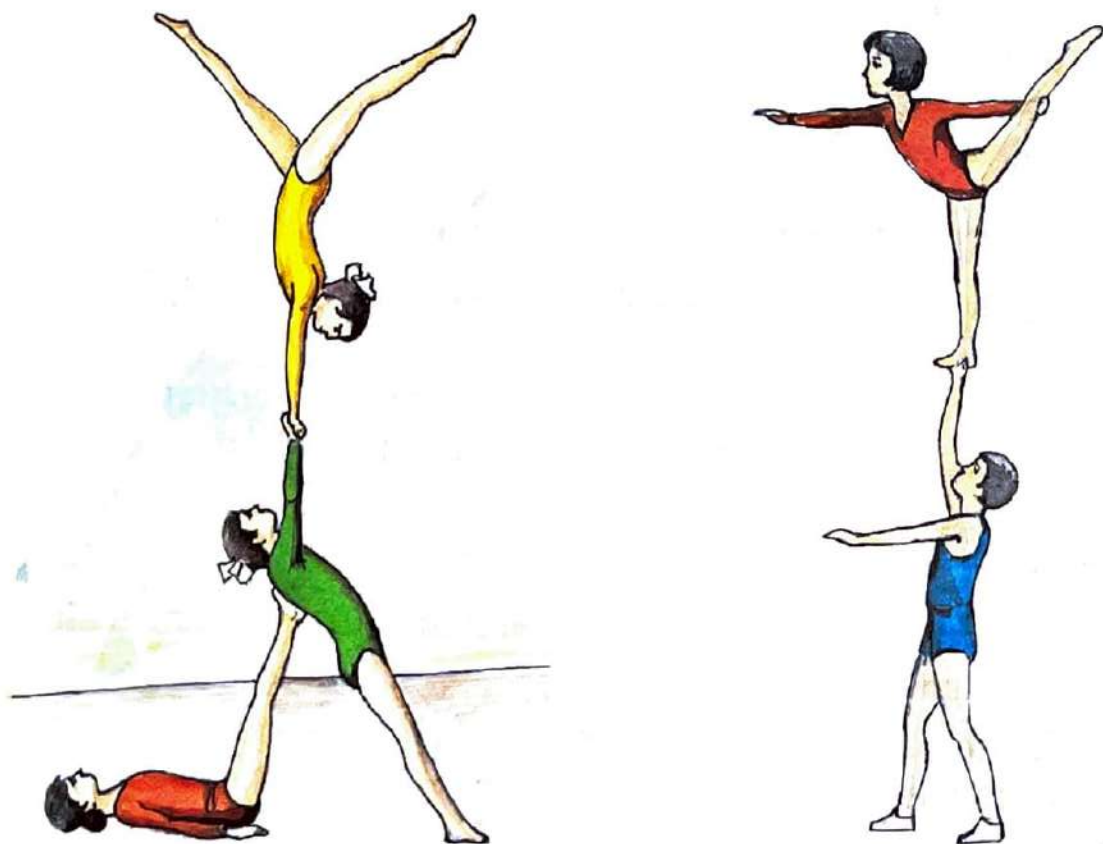
1. Спорттық гимнастика мен көркем гимнастиканың айырмашылығын айтып көр.
2. Көркем гимнастика жаттығуын музыкасыз орындап көр. Нені байқағаныңды айт.
3. Көркем гимнастикамен неліктен қыздар ғана шұғылданытынын дәлелде.

Спорттық акробатика

«Акробатика» сөзі грек тілінен аударғанда «аяқтың ұшымен жүру, жоғары өрмелеу» деген мағыналарды білдіреді.

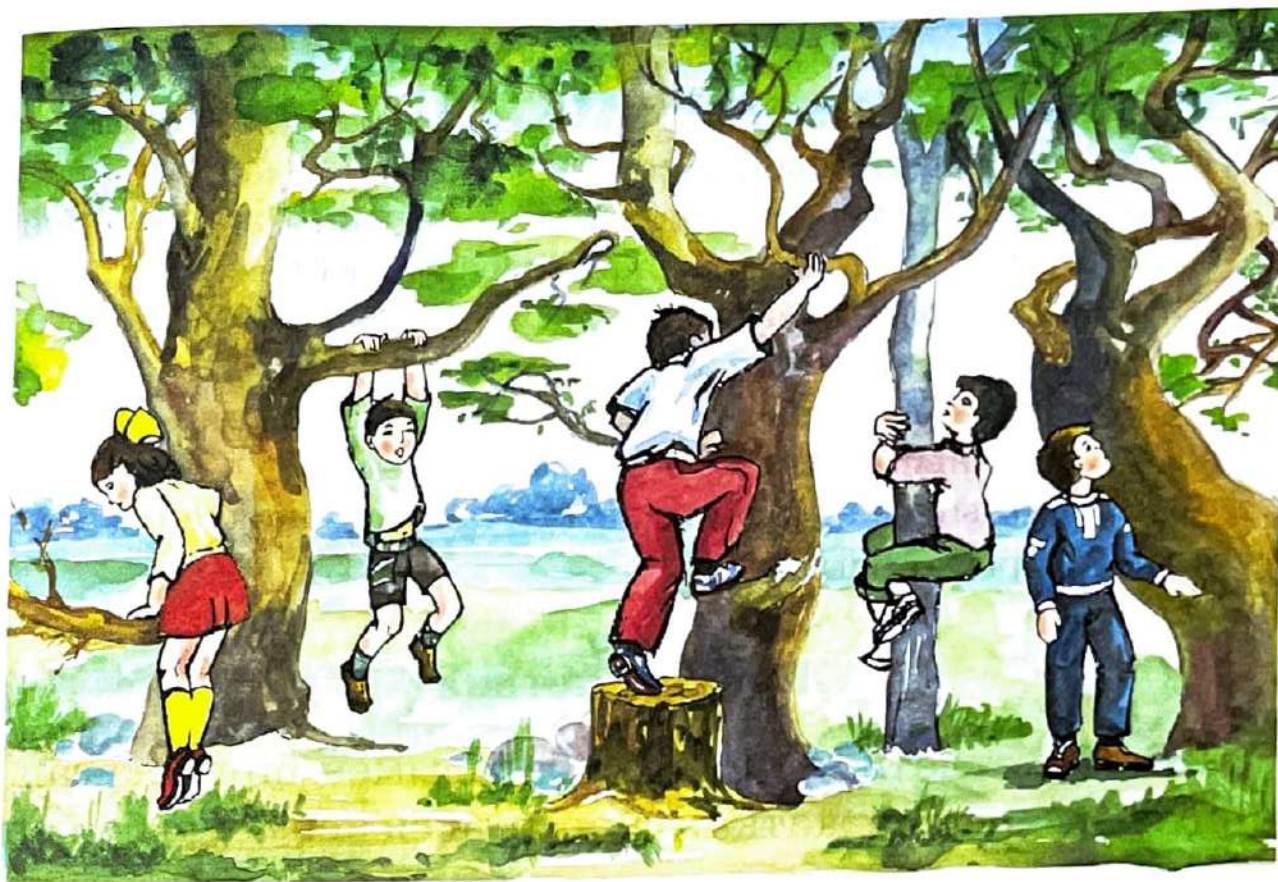
Акробатика – ежелден келе жатқан дене жаттығуларының бірі. Акробатиканы бұрын көбінесе көпшіліктің алдында цирк өнерін көрсететін артистер жиі пайдаланып келген болатын.

Акробатикалық жаттығулар бойынша біздің республикамызда 1949 жылы алғаш рет арнайы жарыс өткізілді.



Қазір еліміздегі жастарды спорт әлеміне тарту, олардың күш-қуатын арттыру және дене бітімін әдемі етіп өсіру мақсатында акробатикалық жаттығулар барлық оқу орындарында кеңінен пайдаланылып келеді.

Спорттық акробатика жаттығуларына негізінен домалау, өрмелеу, тепе-теңдікті сақтау жаттығулары жатады.



Табиғи жағдайда өрмелеу, мысалы, ағашқа өрмелеп шығудың әр түрлі тәсілдері дененің барлық бұлшық еттері мен адамның қимыл қабілетін жетілдіреді.

Акробатикалық жаттығуларды (домалау, өрмелеу, тепе-теңдікті сақтау) жақсы меңгерген оқушы спорттық элементтері бар гимнастиканың кез келген түрімен еркін айналысып кете алады.

Сұрақтар

1. Акробатикалық жаттығуларды қай сыныптан бастап үйреніп келесің?
2. Қандай акробатикалық жаттығулардың атын атай аласың?
3. Біздің елімізде акробатикалық жаттығулар бойынша арнайы жарыс алғаш рет қай жылы өткізілді?

Тапсырмалар

1. Бір аяғыңды алға, екінші аяғыңды артқа қаншалықты мөлшерде соза алатыныңды көрсет.
2. Шалқақнан жатып, екі қол, екі аяғыңды жерге тірей денеңді көтеру арқылы «көпірше» жасап көрсет.
3. Төсеніштің үстіне қолыңды алға соза ұстап жатып, аяғыңның көмегінсіз жаныңа бірнеше рет ауна.
4. Екі аяғыңның ұшын бір нәрсеге тірей шалқақтан жатып, денеңді қолыңның көмегінсіз 10–15 рет көтер.
5. Екі қолыңмен жоғарыдан (мысалы, турниктен) ұстап тұрып, 4–6 рет тартыл.

Жеңіл атлетика

Жеңіл атлетика адамзат баласымен бірге жасап, бірге дамып келе жатқан спорттың ең көне түрі болып есептеледі.

Жеңіл атлетиканың жеткен жетістіктері қазіргі кезде басқа спорт түрлеріне үлкен ықпалын тигізіп келеді. Өйткені спорттың барлық түрі де осы жеңіл атлетиканың жүру, жүгіру, секіру, лақтыру сияқты негізгі жаттығулары арқылы жетіліп, дамиды.

Жеңіл атлетикадан халықаралық жарыстар 1912 жылдан бастап өткізіліп келеді.

Жеңіл атлетика спортына қатысты орындалуға тиісті жаттығулар өз ерекшеліктеріне қарай мынадай түрлерге бөлінеді:

- 1) спорттық жүру;
- 2) жүгіру;
- 3) секіру;
- 4) лақтыру.

Қазақстанда жеңіл атлетика бойынша арнаулы үйірмелер 1916 жылы алғаш рет Семей қаласында құрылды.

Жеңіл атлетика басқа спорт түрлерімен бірге көптеген жастарымызға спорттың артықша қасиеттерін танытып, халқымыздың денсаулығын нығайтуға үлкен үлес қосып келеді.

Жүгіру жаттығулары

Спорттық жарыстарда ер адамдар 60 метрден 42 195 метр қашықтыққа дейін жүгіреді.

Жарыстарда жүгіру үшін төмендегідей үш қашықтық түрі алынған:

- 1) қысқа қашықтық;
- 2) орта қашықтық;
- 3) алыс қашықтық.

Қысқа қашықтықтар мынадай:

- 60 м;
- 100 м;
- 200 м;
- 400 м.

Орта қашықтықтар мынадай:

- 800 м;
- 1 500 м;
- 2 000 м;
- 3 000 м.

Алыс қашықтықтар:

- 5 000 м;



- 10 000 м;
- 20 000 м;
- 30 000 м.

Белгілі бір қашықтыққа жүгіру уақытпен (секунд, минут, сағат) өлшенеді.

Сендер үшінші сыныпта қысқа қашықтыққа жататын 60 м мен 100 м-ге жарыса жүгіруді бастайсындар. Ал орта қашықтыққа жататын 800 м мен 1500 м-ге жай (баяу) жүгіріп, өз төзімділіктеріңді шындай түсулеріңе болады.

Жүгірудің жай жүгіру және жарыса жүгіру дейтін екі түрі бар.

Жай жүгіру кезінде асықпай, адымды қысқа алып бір қалыпты жүгіру керек. Жай жүгіргенде қолды шынтақтан бүгіп, иықты бос ұстау қажет. Жай жүгіру уақыты тоқтамай бір қалыпта жүгіргенде 5-6 минуттай болуға тиіс.

Жарысып жүгіру кезінде адымды кең ашып, екпіндей жүгіру керек. Сөреден қатты серпіліп шыққан жүгіруші әдетте ұшып бара жатқан сияқты болып көрінеді. Жарыса жүгіргенде аяқты алға әрі жоғары сермей созып, кеудені алға еңкейткізіп ұстау қажет. Қол қатты сермеле қимылдайды. Жарыса жүгіру қашықтығы – 30–60 м.

Әр түрлі табиғи жағдайға қатысты жүгіру тәсілі де өзгеріп отырады. Мысалы, жазда жүгіруші жеңіл киініп жүгірсе, қыста жылы киініп жүгіреді. Алға қойған мақсатқа байланысты бірде тура жүгірсе, енді бірде бұлтарып жүгіреді. Жүгіру жолының ерекшелігіне қарай жүгіру түрі де өзгертін болады. Мәселен, ылдиға (еңіске) қарай жүгіргенде өкшені жерге көбірек тіреп,

денені шалқайта ұстап жүгіру керек. Өйтпесе, жүгіруші денесін билей алмай, етпетінен құлауы мүмкін. Ал өрге қарай жүгіргенде аяқтың ұшын жерге қаттырақ басып, кеудені алға еңкейтіп ұстау қажет. Өйтпесе, жүгірушінің салмағы оны артқа қарай ауытқытып жіберуі мүмкін. Ал енді қалың шөп өскен жермен жүгіргенде адымды қысқа алып, тізені неғұрлым жоғары көтере жүгіруге тура келеді. Құмның үстімен жүгіргенде жүгіруші жүгіру тәсілін (техникасын) өзгертпесе, тез шаршап қалады.

Жылдың қай мезгілі болса да, жалаң аяқ жүгірген денсаулыққа аса пайдалы. Сондай-ақ құм, тас, батпақты, тікенді жерлермен жүгіру адамның мінез-құлқын өзгертіп, оны шыдамдылыққа, төзімділікке баулиды.

Жүгірудің әр түрлі әдіс-тәсілдері мына төмендегідей қимыл-қозғалыс ойындары арқылы жетіліп, қалыптасады.

«ЖАҢА ҚОНЫС» ОЙЫНЫ

Әрқайсысының құрамында 8–10 ойыншысы бар 2–3 команда жеке-жеке тізбек құрап бір сызықтың бойына келіп тұрады. Олар сол сызықтан алдыңғы жақтарындағы 15–20 м қашықтыққа сызылған екінші бір сызықтың бойына мынадай ретпен «қоныс аударулары» керек. Берілген белгі бойынша әр командадан екі ойыншы қол ұстаса жүгіріп, алдағы сызыққа жеткен соң, біреуі сонда қалып, екіншісі қайта жүгіріп келіп үшінші ойыншыны алып кетеді. Үшінші ойыншы төртіншіні, төртінші ойыншы бесіншіні, сөйтіп қай команданың ойыншылары жаңа қонысқа бірінші болып ауысып бітсе, сол команда жеңіске жетеді.

Секіру жаттығулары

Секіру жаттығуларының мынадай түрлері бар:

- 1) биіктікке секіру;
- 2) ұзындыққа секіру;
- 3) сырықпен секіру;
- 4) үш аттап секіру.

Өздерің өмір сүріп жүрген күнделікті табиғи ортада секірудің осы түрлері үнемі кездесіп отырады. Мысалы, бала секіріп ағаштың бұтағынан ұстау керек болса, ол бір орында тұрып биіктікке секіреді (төмендегі суретке қара). Үлкен арықтан немесе бұлақ суынан өту керек болса, бір орында тұрып не жүгіріп келіп ұзындыққа секіреді. Ал егер бала жуан бөрененің үстінен жерге секіріп түсу немесе бір нәрсенің үстіне секіріп шығу қажет болса, онда ол биіктікке секіреді.



Далада табиғат аясында секіріп жаттығу қызықты да пайдалы. Бұл секіру түрлерімен арнайы шұғылдануға үлкен жол ашады.

Дене тәрбиесі сабағында ғана емес, сабақтан тыс кездері және ойын үстінде секіріп жаттыға берген дұрыс. Мысалы, шығыршықпен секіріп жаттығу немесе секіріп жарысу аяқтың бұлшық еттерін жетілдіріп, секіру әдістерін меңгеруге көмектеседі.



Допты немесе басқа бір затты екі аяқпен қысып алып қос аяқтап секіріп жарысу аяқтың күшін көбейтеді және дененің қимыл-қозғалыс үйлесімін арттырады.



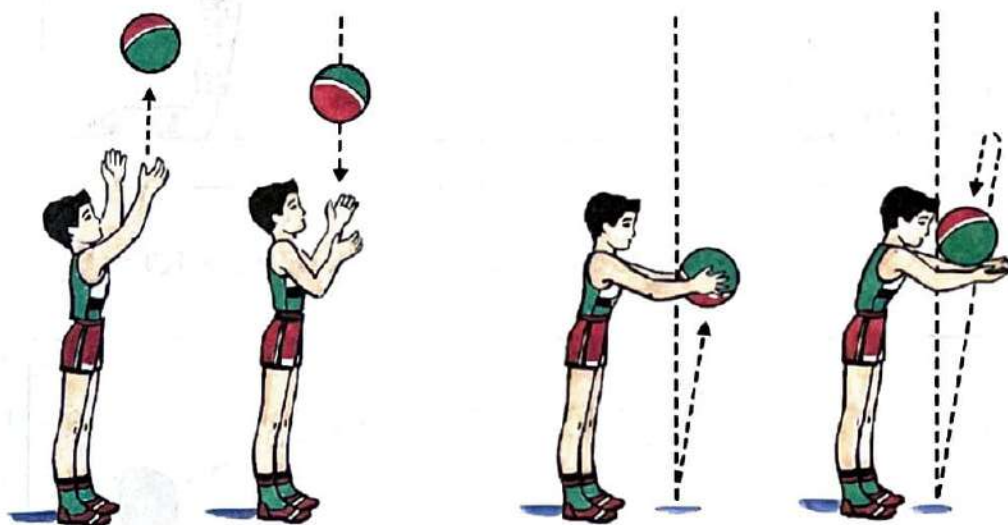
Лақтыру жаттығулары

Лақтыру жаттығуларының түрлері мынадай:

- 1) дискі лақтыру;
- 2) балға лақтыру;
- 3) найза лақтыру;
- 4) ядроны итеру.

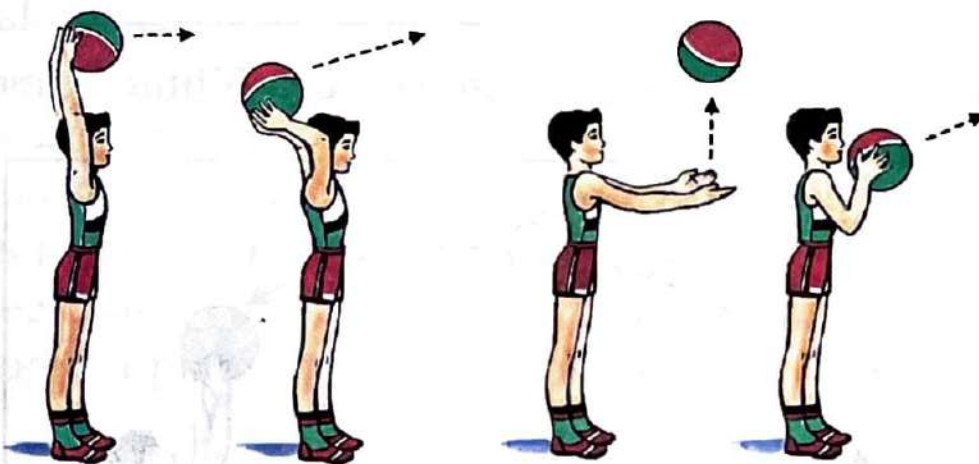


Лақтыру жаттығулары күшті молайтады және қимыл түрлерін үйлестіре білу қабілетін арттырады. Төменде лақтыру және қағып алу жаттығуларының үлгілері беріліп отыр.



Допты жоғары лақтыру және ұстау.

Допты жоғары лақтыру және жерге түсіп ыршыған соң ұстау.

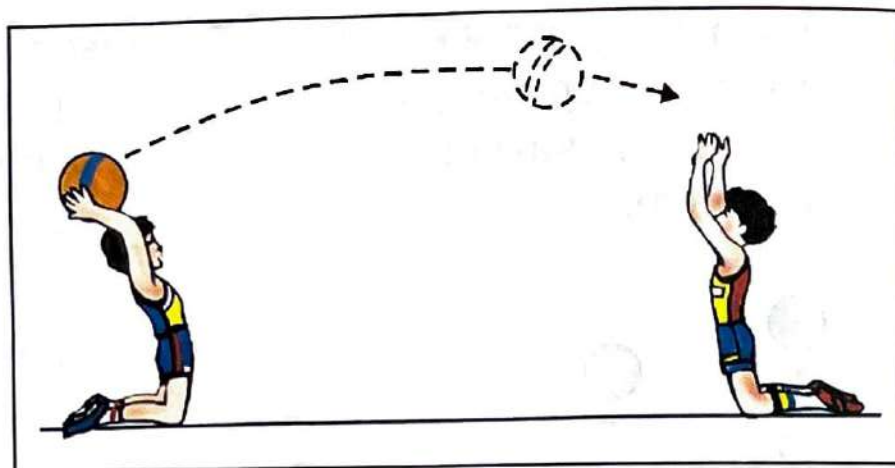


Допты жоғарыдан алға лақтыру.

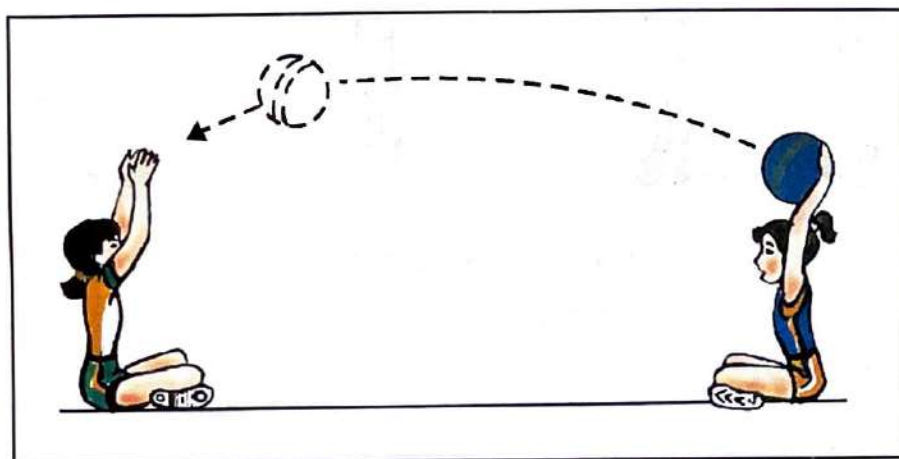
Допты желке тұстан алға лақтыру.

Допты екі қолмен жоғары лақтыру және ұстау.

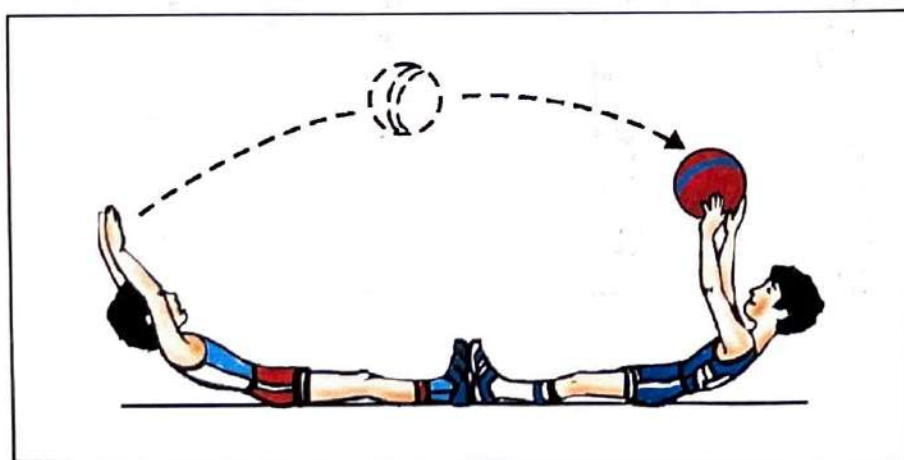
Допты кеудеден алысқа лақтыру.



Тізерлеп отырып, допты бір-біріне лақтыру.



Малдас құрып отырып, допты бір-біріне лақтыру.



Шалқадан жатып, допты бір-біріне лақтыру.

Жеңіл атлетикаға арналған ойындар

«ҚУҒЫНШЫДАН ҚҰТҚАР»

(Жүгіруге арналған ойын)

Арнаулы сызықпен қоршалған ойын алаңында балалар жүгіріп ойнап жүреді. Мұғалім белгі берісімен санамақ арқылы сайланған ойын жүргізуші: «Мен қуғыншымын!» – деп, қолын жоғары көтереді де, өзіне ең жақын жүрген ойыншыны қуа жөнеледі. Қашып келе жатқан бала мен қуғыншының арасын басқа бір ойыншы кесіп өтіп кетсе, қуғыншы сол алдын кескен екінші баланы қуады. Егер қуып жетсе, екеуі орын ауыстырып, жаңа қуғыншы ойынды әрі қарай жалғастырады.

«МЫСЫҚ ПЕН ТЫШҚАНДАР»

(Секіруге арналған ойын)

Ойыншылар санамақ арқылы «мысық» сайлап алады. Қалғандары тышқандар болып, үлкен етіп сызылған бір шеңбердің бойында дөңгелене тұрып, сызықтың іші мен сыртына кезекпен қос аяқтап секіре бастайды. Мысық шеңбердің ортасында жүгіріп жүріп, сызықтың ішіне ескіріп кірген тышқандардың біріне қолын тигізсе, екеуі орын ауыстырып ойнайды.

«ЖҮГІРІП ӨТ»

(Лақтыруға арналған ойын)

Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Сонан соң алаңның екі шетінен арасы бір-бірінен 20–30 метр болатын екі

сызық сызылады. Бірінші топтың балалары бір сызықтың бойында бір қатар болып тізіліп тұрады. Екінші топтағылар қолдарына 1-2-ден кішкене доп ұстап бір жақ қапталда қатар түзеп тұрады. Мұғалімнің «1, 2, 3 – жүгір!» деп дауыстауынан кейін бірінші топтың балалары қарсыдағы екінші сызыққа қарай жүгіре жөнеледі. Қолында доптары бар ойыншылар оларды доппен көздеп тигізіп ойыннан шығаруға тырысады.

Соңынан доп тиген ойыншылардың саны анықталып, топтар орындарын ауыстырып ойнайды. Қай топтың балалары допты көп тигізсе, сол топ жеңеді.

«ДОПТЫ «ЖОЛБАРЫС» ҰСТАЙДЫ»

(Лақтыруға арналған ойын)

Шеңбер құрып тұрған 5-6 ойыншы бір-біріне допты лақтырып беріп ойнап тұрады. Осы кезде ортадағы бір ойыншы, яғни «жолбарыс» лақтырылған допты қағып алуға тырысады. Ол кімнің лақтырған добын қағып алса, сонымен орын ауыстырып ойнайды.

Сұрақтар

1. Жеңіл атлетиканың қандай түрлері бар?
2. Сен стадиондарда жеңіл атлетикадан өткен жарыстарды көрдің бе? Одан алған әсеріңді айтып бере аласың ба?
3. Сендер мектеп стадионында жеңіл атлетиканың қандай түрімен көбірек шұғылданасыздар?

Тапсырмалар

1. Бұл аталған жеңіл атлетиканың барлық түрлерімен сен жоғарғы сыныптарда шұғылданасың, төменгі сыныптарда бұлардың қарапайым, жеңіл түрлерімен жаттығып үйрен.

2. Қазірден бастап 60, 100 м қашықтықтарды қанша уақытта жүгіріп өтетінін, қаншалықты ұзындыққа және биіктікке секіре алатыныңды, түрлі доптар мен лақтыру құралдарын қаншалықты алысқа лақтыра алатыныңды анықтап, сыныптағы алдыңғы қатарлы спортшы болуға талаптан.

3. Мектептеріңдегі жүйрік оқушылардың жүгіру әдісін, қалай жаттығатынын байқап үйрен. Теледидардан жеңіл атлетика бойынша өтетін жарыстарды көрсеткенде, ондағы спортшылардың қимыл-қозғалыстарына көңіл аударып, оларды өзіңше қайталап жаттық.

4. Кестені толтыр:

Рет нөмірі	Жаттығу түрлері	Қыркүйектегі сандық көрсеткіші	Мамырдағы сандық көрсеткіші
1	60 м-ге жүгіру		
2	100 м-ге жүгіру		
3	800 м-ге жүгіру		
4	Бір орында тұрып ұзындыққа секіру		
5	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру		
6	Кішкене допты алысқа лақтыру		

Көне және жаңа спорт түрлері мен ойындар

Әрбір халықтың жасап шығарған мәдениетіне оның спорттық жаттығулары мен ойындары да кіреді.

Бұл спорттық жаттығулар мен ойындар балалар мен үлкендердің күнделікті өміріне тікелей қатысты болып келеді. Олар өмірге аса қажетті *төзімділік, күштілік, ептілік, шапшаңдық* сияқты қабілеттерді жетілдіреді.

Адамның бойына *адалдық, әділдік, адамгершілік* сияқты жақсы қасиеттер дарытады.

Спорт пен ойынның дамуы көбінесе ұлттық дәстүрлерге, елдің географиялық ерекшеліктеріне, халықтың мінез-құлқына байланысты болып келеді. Ұлттық спорт түрлері мен ойындар кейде өзінің даму барысында басқа халықтардың өмірі мен мәдениетіне ауысып жатады. Мысалы, қытай, жапон халықтарының жекпе-жек спорт түрлерімен басқа да көптеген ұлт өкілдері шұғылданады. Мәселен, ертедегі үнділердің шахмат ойыны қазіргі кезде бүкіл адамзаттың ортақ мәдениетіне айналды. Ал баскетбол бір кезде Америкадағы үндістердің ұлттық ойыны болса, қазір бүкіл дүние жүзі халықтарының ойыны болып кетті.

Қазақ халқының ерте заманнан бері қалыптасып, бізге жеткен спорттық жаттығулары мен ойындары да сан алуан.

Қазақ халқының ұлттық спорттары

Қазақ халқының ұлттық спорты – халқымыздың өмірімен бірге дамып келе жатқан мәдени жетістіктерінің маңызды бір саласы.

1944–1947 жылдар аралығында қазақтың ұлттық спорт түрлерін тұтас қамтыған жеке-жеке жарыстар ұйымдастырылды.

Қазір Қазақстанда қазақтың ұлттық спорт түрлері басқа әлемдік спорт түрлерімен қатар дамып, халқымыздың денсаулығын сақтап, нығайтуға, икемді де епті, күшті де төзімді болып өсіп-жетілуіне зор пайдасын тигізіп келеді.

Қазіргі кезде арнайы жарыстар өткізіліп жүрген қазақ халқының ұлттық спорт түрлері мыналар:

- 1) аламан бөйге;
- 2) бөйге;
- 3) жорға жарыс;
- 4) жамбы ату;
- 5) күміс алу;
- 6) көкпар;
- 7) қыз қуу;
- 8) аударыспақ;
- 9) түйе жарыс.

Бұл спорттық жарыстар ат және түйе көлігінің қатысуы арқылы өткізіледі.

Қазақша күрес – жекпе-жек спорты, ал «Тоғызқұмалақ», «Қазан доп», «Ақсүйек» спорттық ойындар болып есептеледі.

Қазіргі кезде қазақ халқының ұлттық спорт түрлері мен қимыл-қозғалыс ойындары республикамыздағы барлық балабақша, мектеп және жоғары оқу орындарының бағдарламаларына бүкіл әлемдік спорт түрлерімен қатар енгізіліп, кеңінен пайдаланылып келеді.

Жекпе-жек спорттары

Қазақша күрес

Қазақ халқының өмірінде жекпе-жек спорттарының бір түрі – қазақша күрес ерекше дамып-жетілген. Әлденеше ғасырлар бойы жерін, елін жаудан қорғаған күшті батырлардың көбі күрескенде жығатын, жауырыны жерге тимеген қайратты да айлалы балу-

андар болған. Қазақша күрестің әйгілі тарландары Қажымұқан мен Балуан Шолақтың есімі дүние жүзіне белгілі.

Ел намысын қорғаған балуандар мен батырларды халық қатты құрметтеген. Әрбір қазақ өз ұлының күшті, балуан болып шығуы үшін оны қаз-қаз тұра бастаған кезінен-ақ күресуге үйреткен.

Тоғызқұмалақ

Қазақ халқының «Тоғызқұмалақ» ойыны – шахмат ойыны сияқты өте қызықты, әрі күрделі, көп ойлануды қажет ететін ежелден келе жатқан ойын түрі. «Тоғызқұмалақ» ойыны адамның терең ойлау, жақсы есте сақтау және математикалық қабілеттерін жетілдіреді. Ойын өзінің сан алуан қиын сәттерінде ойыншының ұстамды болуын, біліктілікпен қорғана білуді және тегеурінді шабуыл тактикасын дұрыс қолдануды керек етеді. Бұл ойынның бірнеше нұсқасы бар.

1949 жылы «Тоғызқұмалақ» ойыны бойынша Алматыда өткізілген жарыстан кейін қазақ халқының ардақты ұлдары Мұхтар Әуезов, Қалибек Қуанышбаев, қазақтың ұлттық спорт түрлерін жоғары дәрежеде өткізуге көп еңбек сіңірген спорт қайраткері Мұзафар Рақымқұлов және басқалардың қатысуымен үлкен мәжіліс болды. Сол жиналыста тоғызқұмалақтан жарыс өткізудің ережесі бекітіліп, жария етілді.

Ойынның жалпы мазмұны төмендегі «Тоғызқұмалақ» өлеңінде баяндалады.

ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ

Қызықтырған есепшіні, ойлыны,
Бабалардың бұл – ежелгі ойыны.

Екі адамға тең бөлінген «мал-жайы»,
Ойнау үшін тақтасы бар арнайы.

Бар он сегіз ұясы оның – кіші отау,
Екі қазан үлкен келген – іші отау.

Бір жүз алпыс екі – барлық құмалақ,
Сексен бірден – екі ойыншы тұр қамап.

Әрқайсысының сегіз ұя – «ойы» бар,
Әр ұяның дәл тоғыздан «қойы» бар.

Екі ойыншы – екі «қойшы» кезекпен,
Түсіреді ұяға «қой» есеппен.

Бір-бірінің ұясына айдайды,
«Қой – құмалақ», санын жіті аңдайды.

Ұяда қай жұп болса «қой» – құмалақ,
Бәрі қарсы қазанға кеп құламақ.

Солай талай қой қазанға түседі,
Есепке оны екі қойшы тізеді.

Кімде-кімнің қазаны тез толады, –
Сол ойыншы ұтып шыққан болады.

Қызықтырған бүгінде де ойлыны,
Міне, осындай бабалардың ойыны.

«ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ» ОЙЫНЫНЫҢ ЕРЕЖЕСІ

1. Тоғызқұмалақтың арнаулы ойын тақтасы болады.

2. Тақтаның 18 кіші ұясы (отауы) және үлкен 2 ұясы (қазаны) болады.

3. Ойынды ойнау үшін ойыншыларға 162 шар (көне аты: құмалақ) беріледі.

4. Тақтадағы әрбір ұяның әріппен белгіленген өз аты болады.

5. Ұяның аттары ойын тәсілінің орындайтын мақсатына сай келеді. Мысалы, белбасар, қанды қақпан, көкмойын отауларында «тұздық» жасалынса, онда ол ойыншы қарсыласынан басым түседі. Өйткені құмалақтардың көпшілігі сол ұялар арқылы өтеді.

6. Ал «таңдық» («А»), «көшпелі» («Ә») деген ұяларға құмалақтарды жинауға болмайды. Өйткені ол ұяларға қарсыласы басқа ұяларға қарағанда көп шабуыл жасап отырады.

7. Тоғызқұмалақ ойнаушы ойыншылар жарыс ережесін дұрыс сақтау үшін және нәтижесін тез есептеп шығару үшін өздерінің жүрістерін жазып отырады.

«АҚСҮЙЕК» ОЙЫНЫ

«Ақсүйек» ойынын айлы түнде балалар екі командаға бөлініп ойнайды. Ертеде ойынға малдың кепкен аспақ жілігі пайдаланылған. Сол себепті ойын «Ақсүйек» деп аталып кеткен.

Ойын бастаушы алға шығып, ақ сүйекті алысқа әуелете лақтырады. Ал теріс қарап тұрған балалар ақ

сүйектің қай тұсқа түсетінін сүйектің жерге түскен дыбысы арқылы шамалайды. Ақ сүйек жерге түскен соң, ойын бастаушы: «Ал іздендер!» – деп бұйырады. Бәрі іздейді. Ақ сүйекті тапқан бала оны жоғары көтеріп, «Мен таптым!» деп айқайлайды да, сөреге қарай жүгіре жөнеледі. Қарсыластары оны сөреге жеткізбей ұстап алуға тиіс. Кім ұстап алса, ақ сүйекті соған береді. Ол әрі қарай жүгіреді. Сөйтіп, ақ сүйекті қай команданың ойыншысы сөреге жеткізсе, сол команда жеңген болып есептеледі.

Сұрақтар

1. Қазақтың біз атаған ұлттық спорт түрлерінің қаншасы жылқы малымен байланысты екен?
2. Қазақтың ұлттық спорт түрлерінің аттарын жатқа айтып бере аласың ба?
3. «Тоғызқұмалақ» ойынының ұяларын қалай атайды?
4. «Тоғызқұмалақ» ойынын білесің бе? Білмесең, үйренгің келе ме?
5. «Ақсүйек» ойнап көрдің бе?

Тапсырмалар

1. Аулында немесе қаладағы ипподромда өтетін ат жарыстарына барып көр. Сонан соң ондағы жарыстардың қайсысы оқулықта айтылғанға сай келетінін салыстыра отырып, мұғалімге, жолдастарыңа айтып бер.
2. Қалай ойлайсың, «Аударыспақ» спортына кез келген ат жарай бере ме?
3. Үзіліс кездерінде сыныптағы достарыңмен «Теңге алу» ойынын ойнап жаттық. Сонда бұл ойынды кейін атқа мініп ойнай қалсаң, оның ережесін жақсы біліп тұратын боласың.
4. 1-сыныптан бастап қазақ халқының қанша ұлттық ойынын үйренгеніңді санап көр. Ол ойындарды сабақтан тыс кездері мүмкіндігінше өз беттеріңмен ұйымдасып ойнаңдар.

Шығыс халықтарының жекпе-жек спорттары

Шығыс халықтарының жекпе-жек спорттары бүкіл адамзат мәдениетінің қазынасы болып есептеледі. Шығыс жекпе-жектерінің түрлері өте көп. Оларды халық өз тарихының түрлі кезеңдерінде өзін және өз ұрпағын қорғау, жан-жақты жетілдіру үшін ойлап шығарған.

1960 жылдардан бастап біздің елімізге үнді, қытай, жапон, корей халықтарының сан алуан жекпе-жек спорттарының жаттығулары ене бастады.

Шығыс халықтарының жекпе-жек спорттарының кең тараған негізгі түрлері мыналар:

- дзю-до;
- каратэ;
- таэквондо;
- у-шу;
- кунг-фу;
- кикбоксинг;
- айкидо т. б.

Шығыс жекпе-жектері дүние жүзінің көптеген елдерінде мектептің төменгі сынып оқушыларынан бастап үйретіліп жүр. Спорттың бұл түрлерімен 6-7 жасынан бастап шұғылданған спортшылар өте жақсы нәтижелерге жететін болады.

Біздің елімізде Шығыс жекпе-жек спорттарының ішіндегі ең көп тараған түрлері – каратэ, у-шу, айкидо және таэквондо.

У-шу



Қытай халқының жекпе-жек спорттарын жалпы түрде «У-шу» деп атайды. Ол «соғыс техникасы» немесе «соғыс өнері» дегенді білдіреді.

У-шу – көптеген ғасырлар бойы қалыптасқан спорттың түрі. Қазіргі кезде оның неше түрлі мектептері, олардың өздеріне тән көптеген ерекшеліктері бар.

У-шудың адам өз еркімен асықпай, байыппен жасайтын әдіс-тәсілдік жаттығулары денсаулықты сақтау мен нығайтуға өте пайдалы.

Шығыс жекпе-жектерінің бұл түрі негізінен қарсы жақтың шабуылынан қорғану үшін қолданылады.

Қорғану мен шабуыл жасауға адамның барлық дене мүшелері қатысады. Сонымен бірге бірнеше құрал түрлері пайдаланылады.

У-шу адамның жаны мен тәнін бірдей шынықтырып, жетілдіретін, алуан түрлі шабуылдан қорғануға өте қолайлы спорт түрі болғандықтан, ғасырдан ғасырға жалғасып, дүние жүзіне тарады.

У-шу – барлық жастағы, әр түрлі салмақтағы адамдардың айналыса беруіне болатын, сырқаттығына, дене кемістігіне зиянын тигізбейтін аса пайдалы жаттығулардың тұтас жүйесі.

Айкидо

Айкидо – Қытай, Жапон соғыс өнері мектептерінің жетістіктерінен сұрыпталып, 1920 жылы Жапонияда жеке шыққан жекпе-жек спортының бір түрі.

Бұл жекпе-жек жүйесінің ең негізгі мақсаты – қарсыласын жеңу емес, оның шабуыл жасауына мүмкіндік бермеу. Айкидоның бір ережесінде: «Өзінді-өзін шабуылдан сақта және қарсыласыңды шабуыл жасауға жіберме» делінген. Оның бір әдіс-тәсілі қарсыласын ұстаған қолдың күштілігі мың қол бірігіп қысқандай ауыртып, қарсы жақтың шабуылын еріксіз тоқтатады.

Айкидо – қорғанудың аса күшті жүйесі. Бұл жүйені жақсы меңгерген спортшы қандай шабуылдан болса да өзін қорғап қала алады.

ЕСКЕРТУ. Шығыс жекпе-жектерінде ең алдымен қара күшті молайтуды мақсат етпейді. Алдымен адамның жан дүниесін, яғни өзінің күш-қайратына деген сенімін арттырады. Өзіне-өзі сенген адам жеңіске оңай жетеді.



Таэквондо

- «Таэквондо» деген сөз – үш ұғымның біріккен атауы:
- «таэ» – аяқпен әрекет ету;
 - «квон» – қолмен әрекет ету;
 - «до» – қол мен аяқ әрекетінің үйлесімін меңгеру.

Таэквондо тек жекпе-жек айқасы емес, ол – адамның дене мүшелеріне де, жан дүниесіне де игі әсерін тигізетін аса пайдалы спорт. Таэквондомен шұғылдана-тын адам әрбір ережені өте қатаң сақтайды. Мысалы, таэквондомен шұғылданғысы келген адам міндетті түрде арнаулы спорт киімін сатып алуға тиіс.

Таэквондоның ең негізгі мақсаты – қарсыласының басы мен денесіне шабуыл жасау.

Таэквондоның ең қарапайым жаттығулары баланың секіру, иілгіштік қабілеттерін жас кезінен бастап жетілдіруге арналады.

Сұрақтар

1. «Жекпе-жек» деген сөзді қалай түсіндіресің?
2. Шығыс жекпе-жектерінің барлығына ортақ «Бірінші болып шабуылға шықпа» деген қағида бар. Мұның себебі неде деп ойлайсың?
3. Сен өзін жекпе-жек жаттығуларын орындап көрдің бе?
4. Егер сенің көзіңше біреу екінші біреуді ұрып жатса, сен не істер едің? Жәбірленушіге көмектесер ме едің?

Тапсырмалар

1. Саған біреу тиіссе, сен қорқып кетпе, бірден қорғанудың амалын ізде.
2. Мынаны есіңе сақта: сенің қарсыласың сенен күшті болса да, қорықпай батылдық жасасаң, оны жеңе аласың.
3. Жекпе-жек кезінде басқа нәрсені емес, тек алдындағы қарсыласыңа қандай әдіс-тәсіл қолдансаң жеңіске жететініңді ғана ойла.

Грек-Рим күресі

(Француз күресі)

Күресушілер белден төменнен ұстап күш қолдануға болмайтын күрес түрін грек-рим күресі деп атайды.

Біздің елімізде грек-рим күресі бойынша 1925 жылы Семей қаласында алғаш рет арнайы жарыс өткізілді. 1936 жылы Алматыда арнаулы күрес мектебі ашылды.

Қазір республикамызда мындаған жастар грек-рим күресімен айналысу арқылы өздерінің денсаулықтарын нығайтып, күш-қайраттарын молайтып жүр. Және олар көптеген халықаралық жарыстарда еліміздің намысын қорғап, атын шығарып келеді.

Қажымұқан Мұңайтпасов (1873–1948) – Петербургте грек-рим күресінен өз шеберлігін жетілдірген аса күшті балуан. Ол Жер шарының бірнеше елінде күш сынасып, талай рет бас жүлдеге ие болды.

Сұрақтар

1. Күрес пен бокс неліктен жекпе-жек спортына жатады деп ойлайсың?
2. Қазақша күрестің әйгілі тарландары кімдер? Олар туралы не білесің?
3. Әрбір қазақ өз ұлын неліктен балуан болсын деп армандаған?
4. Қазақстанда бокстен алғашқы жарыс қай жылы өтті?
5. Бокстен олимпиадалық ойындардың чемпионы атанған қазақстандық боксшілерді білесің бе?

Тапсырмалар

1. Қажымұқан мен Балуан Шолақ туралы білетініңді айт.
2. Теледидардан берілген күрес, бокс жарыстарын көріп, әңгімелеп айтып бер.
3. Мұғалімнен, үлкендерден қазақша күрес пен грек-рим күресінің айырмашылығын сұрап біліп ал.

Спорттық ойындар

Баскетбол

Баскетбол ойынында арнаулы алаңдағы екі команданың қайсысы қарсыласының себетіне көп доп түсірсе, сол жеңіске жетеді.

Ойынның аты – ағылшын сөзі: *баскет* – себет, *бол* доп дегенді білдіреді.

Баскетбол ойынының қазіргі ережесі 1894 жылы Америка Құрама Штатында басылып, жарияланғандықтан, бұл спорт ойынының отаны Америка болып есептеледі.

Баскетбол ойыны ойыншының күшін молайтып, ептілігін, төзімділігін шыңдайтын болғандықтан, ол бүкіл дүние жүзіне тараған. Біздің елімізде баскетбол ойыны балабақшадан бастап арнаулы дене шынықтыру құралы және спорт ойындарының бірі ретінде пайдаланылып келеді.

Бұл ойында ұлдар бөлек, қыздар бөлек ойнайды.



Баскетболшы болу үшін бала жақсы секіретін, епті, денесін еркін билейтін болуы керек. Сонымен бірге бұл ойын адамды жалқау емес, еңбекқор, сергек болуға баулиды.

Баскетбол ойынын ойыншылар екі командаға бөлініп ойнайды. Ойын әрқайсысы 5 минутқа созылатын екі таймнан тұрады. Ойыншылар 5 минут ойнап, сонан соң 5 минут демалады.

Балалар баскетбол ойынын алдын ала келісілген мына төмендегі жеңілдетілген ережелер бойынша ойнайды.

1. Ойыншы допты алға, артқа, бір жақ жанына лақтырып беруіне және алып жүруіне болады.

2. Абайсызда допқа аяғы тиіп кетсе, ол ережені бұзғандық болып есептелмейді.

3. Допты үш қадамнан артық алып жүруге болмайды. Үш қадамнан кейін допты міндетті түрде сол командадағы ойыншылардың біріне беру керек.

4. Допты жұдырықпен ұруға және екі қолмен бірдей алып жүруге болмайды.

5. Баскетбол себеті үлкендерге лайықталып биік орнатылған болса, допты себетке лақтырмай, қалқанға тигізу арқылы ұпай жинап ойнауға болады.

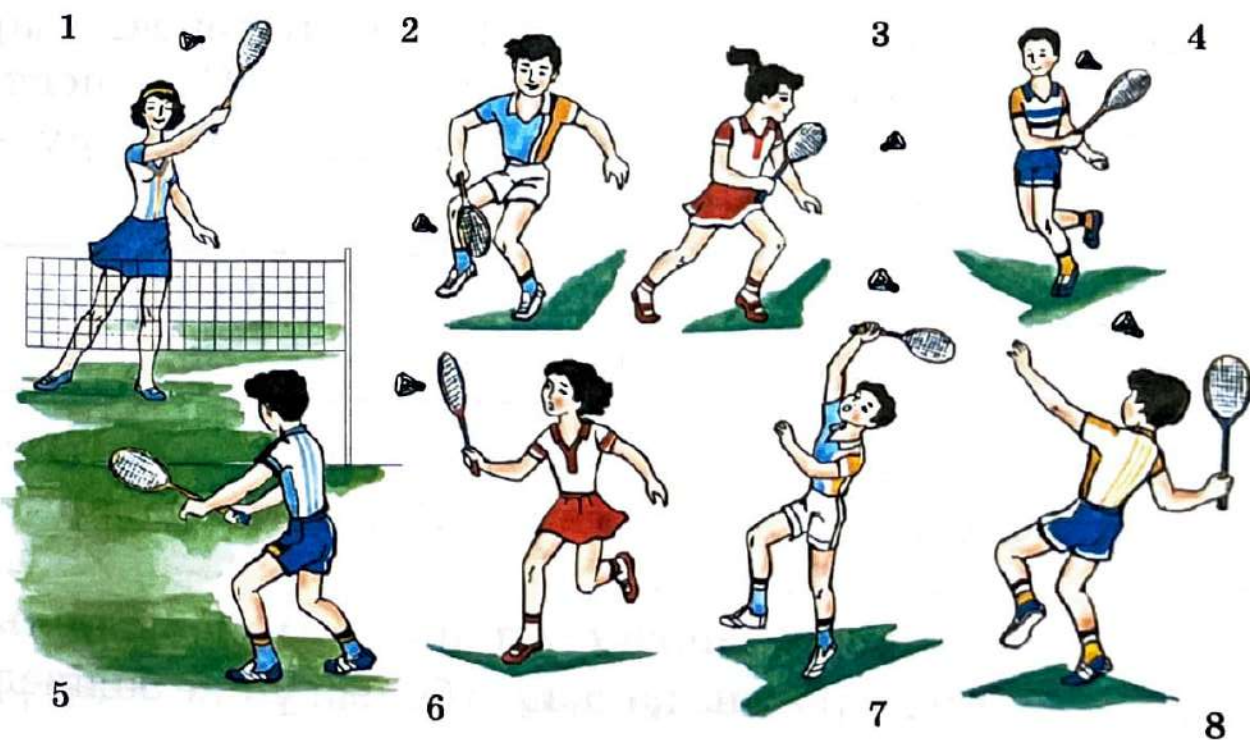
Бадминтон

Бадминтонды жел тимейтін кез келген алаң, тегіс көгал жерде ойнай беруге болады. Ойнау кезінде екі бала қолдарына ракетка ұстап 4-5 м қашықтықта қарама-қарсы тұрады. Біреуінің қолында ракеткаға қоса волан болады. Ойын басталғанда ол ракеткасымен воланды алдындағы ойыншыға қарай бағыттап ұрады. Ал



қарсыда тұрған ойыншы воланды ракеткасымен кері қайтаруға тиіс. Ойын воланды ойыншылардың біреуі жерге түсіріп алғанға дейін жалғаса береді. Воланды жерге түсіріп алған бала бір ұпайға ұтылады. Ойын екі ойыншының біреуі 10–15 ұпай жинағанға дейін созылады.

Ойын кезінде ракетка мынадай қалыптарда болады:
1) бастан жоғарыда (1-суретке қара);



- 2) белден төменде (2-суретке қара);
- 3) кеуде тұсында (3-суретке қара);
- 4) иық тұсында (4-суретке қара);
- 5) қол созылған қалыпта (5-суретке қара);
- 6) бастың тұсында (6-суретке қара);
- 7) бастың артында (7-суретке қара);
- 8) бастан жоғарыда (8-суретке қара).

Футбол

Футбол – дүние жүзіне ең кең тараған спорттық ойын. Оның ережесі 1862 жылы Англияда бекітілген. Сондықтан футболдың шыққан жері Англия болып есептеледі.

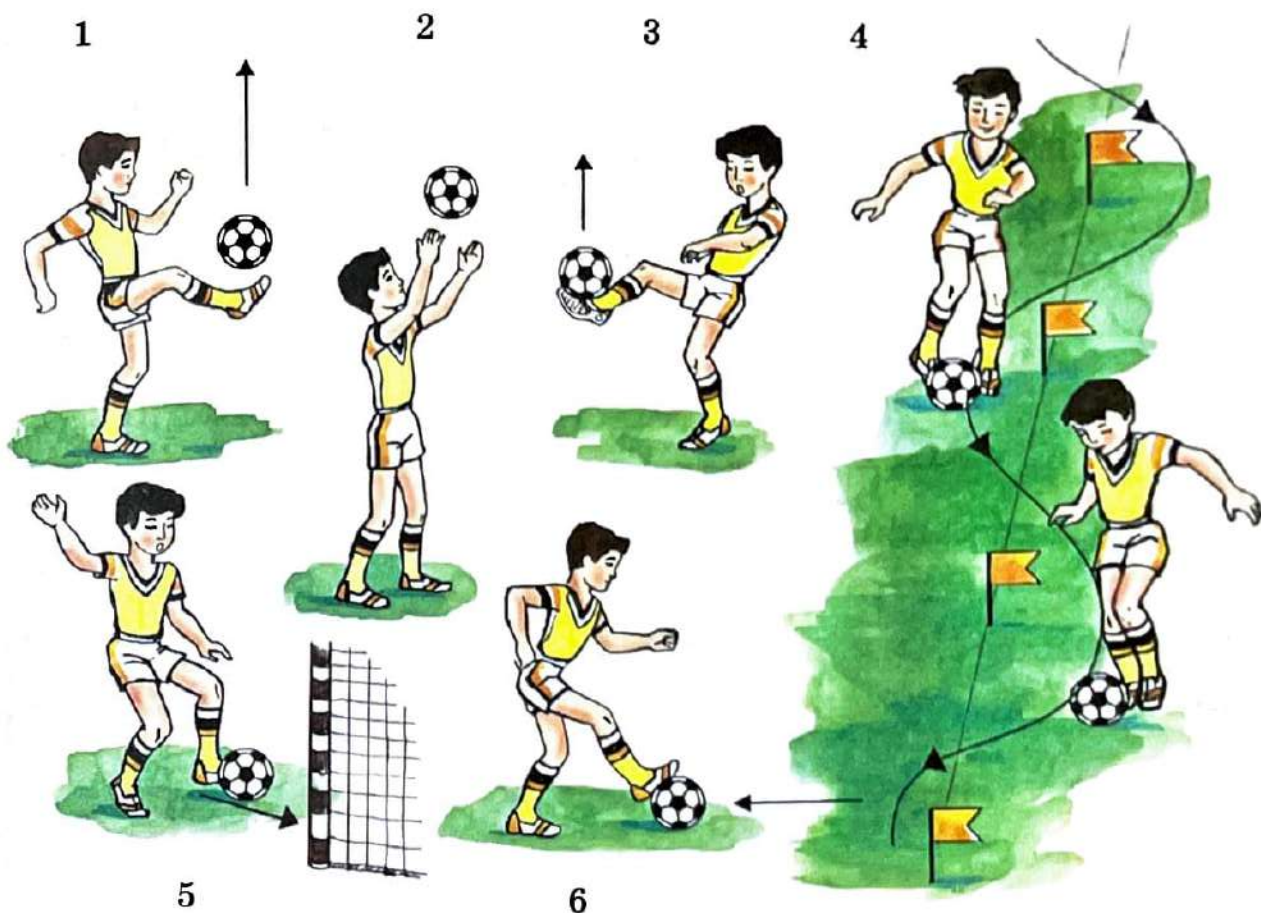
Қазақстанда 1913 жылы тұңғыш рет «Жарыс» деп аталатын футбол командасы құрылды. Оны ұйымдастырушылардың және команда ойыншыларының бірі ұлы жазушы Мұхтар Әуезов болды.

Қазақстан футболының намысын көптеген жылдар бойы «Қайрат» командасы қорғап келді. Келешекте еліміздегі футбол спортының даңқын шығару – сендердің міндеттерің.

Қазақстан 2002 жылы Халықаралық Футбол Федерациясына мүше болып енді.

Бұдан былай еліміздің ең үздік футбол командалары дүние жүзіндегі дәл сондай футбол командалармен жарысқа түсетін болады.

Футбол командасының ойыншылары шабуылшылар, қорғаушылар және қақпашы болып үшке бөлінеді.



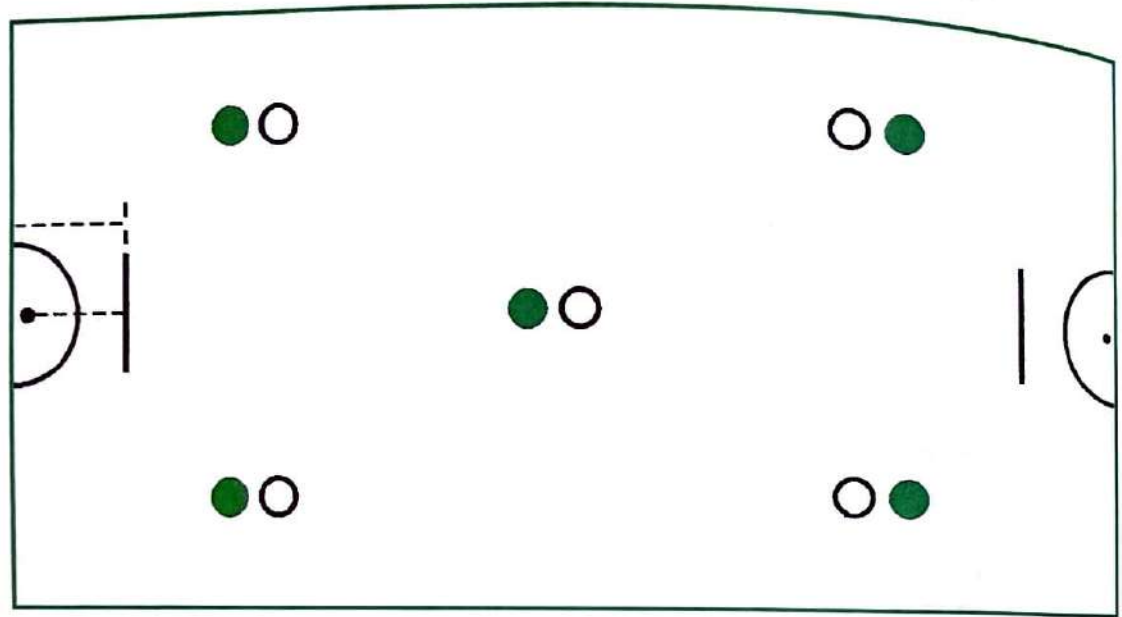
Футболшыға қажетті арнаулы жаттығу түрлері мынадай:

- 1) допты оң аяқпен жоғары теуіп, ұстау (1, 2-суреттерге қара);
- 2) допты сол аяқпен жоғары теуіп, ұстау (3, 2-суреттерге қара);
- 3) допты заттардың арасымен теуіп алып жүру (4-суретті қара);
- 4) допты теуіп қақпаға кіргізу (5-суретті қара);
- 5) допты табанмен тоқтату (6-суретті қара).

Корфбол

Корфбол неміс тілінде «кәрзенкеге (себетке) доп түсіру» деген мағынаны білдіреді.

Бұл ойын негізінен баскетбол ойынының қарапайым түрі болып есептеледі. Себебі ол көп әрі күрделі құрал-жабдықтарды қажет етпейді. Мәселен, алаңның екі жағына доп түсіретін шығыршық бекітілсе болғаны.



Төрт бұрышты алаңның ұзындығы – 25 метр де, ені – 14 метр. Алаңның екі жақ шетінің дәл ортасына биіктігі 2 м болатын сырық орнатылып, оның ұшына диаметрі 45 см-лік шығыршық бекітіледі. Сырық радиусы 3 метр болатын жарты шеңбермен қоршалады. Сырықтан алаңның ортасына қарай 4 метрлік қашықтыққа айып добы лақтырылатын сызық сызылады.

Ойынның ұзақтығы – 10 минут. Команданың құрамында 5-6 ойыншы ойнайды. Ойынның ережесі баскетбол ойынының ережесіне ұқсас. Тек мұнда ойыншы үш қадамнан әрі жүрмей, допты өз ойыншыларының біріне лақтыруға тиіс.

Егер корфбол ойынына лайықты алаң бола қоймаса, екі команданың ойыншылары допты бір сырыққа бе-

кітілген шығыршыққа түсіріп ойнай беруге де болады. Өте қарапайым бұл ойын түрін стритбол деп атайды.

Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары

Қимыл-қозғалыс ойындары ұлттық ойындардың негізінде пайда болып қалыптасқан. Олардың спорттық ойындар сияқты ережесі болады. Бірақ қимыл-қозғалыс ойындарының ережесі спорттық ойындарға қарағанда қарапайым әрі жеңіл болады. Және спорт құрал-жабдықтарын аса көп қажет етпейді.

Төменде әрқандай ұлттардың қимыл-қозғалыс ойындарының үлгілері берілді.

«ӨЗ ОРНЫҢДЫ ТАП»

(Италиян халқының ойыны)

Ең алдымен санамақ арқылы ойын жүргізуші сайлап алынады. Ол шеңбер жасап тұрған ойыншылардың сыртында қолына орамал ұстап тұрады.

Ойын ойын жүргізушінің шеңберді айнала жүгіруінен басталады. Ол жүгіріп келе жатып орамалды бір ойыншының иығына іліп кетеді. Иығына орамал ілінген ойыншы орамалды ала салып, ойын жүргізушіге қарама-қарсы бағытта шеңберді айнала жүгіреді. Осы кезде шеңберде тұрған ойыншылар оның босаған орнына жылжып тұра қояды. Ал қарама-қарсы жүгіріп келе жатқан екі ойыншының қайсысы әлгі жабылып қалған орынды дәл тауып тұра қойса, сол жеңіске жетеді.

Ойынды әрі қарай ұтылған бала жалғастырады.

«ҚАРШЫҒА МЕН ҮЙРЕКТЕР»

(Саха халқының ойыны)

Алдымен санамақ арқылы қаршыға сайлап алынады. Қалған ойыншылар үйректер болып есептеліп, олар ара қашықтығы 10–15 м болатын екі шеңбердің (көлдің) бірінің ортасында жүзіп жүреді.

Ойнауға белгі берілген кезде үйректер екінші көлге ұшып барып қонулары керек. Сол кезде оларды қаршыға бір-бірлеп қуып ұстауға тиіс. Ұсталған үйректер ойыннан шығып, ұсталмаған ойыншылар арасынан жаңа қаршыға сайланып, ойын әрі қарай жалғаса береді.

«КӨТЕРІП КЕТ»

(Қазақ халқының ойыны)

Ойыншылар екі-екіден арқаларын бір-біріне тақап жүрелеп отырып, қолдарын шынтақтан айқастырып ұстайды. Мұғалім: «1, 2, 3, аулым менің жайлауға көш» дегенде, екеуі де алға қарай еңкейіп, бірін-бірі жерден көтеріп тұрып кетуге тырысады. Қарсыласын көтеріп кеткен ойыншы жеңген болып есептеледі.

«БОТАҚАН»

(Қазақ халқының ойыны)

Ойыншылар өз орталарынан атан түйе мен мыстан кемпір сайлап алады. Қалғандары, яғни ботақандар атан түйенің артынан бір-бірінің белінен ұстап тізіліп тұрады. Мыстан кемпір «ұшқыш сыпыртқысымен» атан

түйенің алдына «ұшып келіп»: «Керуен, қайдан келе жатырсың, қайда кетіп барасың?» деп, артындағы ботақандарының біреуін беріп кетуін сұрайды. Бірақ оған атан түйе келіспейді. Сонда мыстан кемпір жүгіріп жүріп керуеннің соңындағы ботақанды күшпен тартып алуға әрекеттенеді. Ал атан түйе мыстан кемпірді ең соңғы ботақанға жібермеуге тырысады. Ботақанды ұстап алса, мыстан кемпір оны үйіне апарып қойып келіп, енді келесі соңғы ботақанды ұстап алуға әрекет етеді. Осылай 2-3 рет қайталанған соң, атан түйе мен мыстан кемпір басқадан сайланып, ойын өрі қарай жалғастырылады.

«ҚАРАҚҰС ПЕН БАЛАПАНДАР»

(Орыс халқының ойыны)

Ойыншылар арасынан қарақұс және тауық сайлап алынады. Қалғандары балапандар болып есептеледі. Ойын алаңының бір шетінен қарақұстың ұясы сызылады.

Мұғалім «Қарақұс!» деп дауыстап белгі берісімен қарақұс тауықтың артында бір-бірінің белінен ұстап тізіліп тұрған балапандардың ең соңғысын ұстап алуға ұмтылады. Ал тауық екі қанатын (екі қолын) екі жаққа соза балапандарын қорғаштайды. Балапандар да қарақұсқа алдырмауға тырысады. Олар тек тізбекті бұзбауға тиіс.

Ұсталған балапандарды қарақұс ұясына алып кетеді. Екі-үш балапан ұсталған соң ойын жүргізушілер қайта сайланып, ойын қайта басталады.

Бір тауықта 6–8 балапан болуға тиіс.

«АЛТЫН ДӘН»

(Беларус халқының ойыны)

Ойыншылар екі-екіден қол ұстасып шеңбер жасап тұрады. Ойын жүргізуші бір жұпқа келіп, «Қайырлы күн!» Қолдарыңда не бар?» – дейді. «Алтын дән», – деп жауап береді ойыншылар. «Оның бағасы қанша?» – дейді ойын жүргізуші. Ойыншылар «Тау-тау қар мен көлдің суы» деген бетте екеуі қарама-қарсы бағыт ұстап шеңберді айнала жүгіреді. Ойын бастаушы сол босаған орында тұрып қалады. Бірінші болып қайтып оралған ойыншы ойын бастаушымен жұп құрап, екіншісі ойынды әрі қарай жалғастырады.

Шаңғы спорты

Шаңғыны адам баласы ерте замандардан бастап пайдаланып келеді. Тарихи деректер бойынша шаңғы Алтай өңірінен шығып, кейіннен дүние жүзіндегі басқа елдерге тарады деген де жорамал бар. Ал Сібір орманында өмір сүрген бір жұрт ертеден-ақ шаңғы жасап, оларын «шана» деп атаған көрінеді.

Қазіргі кезде шаңғы спортының отаны Норвегия деп есептеледі. Норвегияда 1733 жылы алғаш рет әскерлер шаңғы тебе білсін деген жарлық шығыпты.

1934 жылы Қазақстанның солтүстік облыстарының спортшылары қатысқан республика біріншілігі өткізілді.

Сол жылдан бастап Қазақстанда шаңғы спортымен шұғылданатын адамдардың саны біртіндеп көбейе бер-



...мыл
...иылы-қырлы жер-
...сырғанап түсуді үйреніп,
...ен түрімен еркін айналыса аласыңдар.
...трім трамплин жасап, одан секіріп үйренген әрі
ҚЫЗЫҚТЫ, әрі пайдалы. Ол құлап қалам-ау дейтін қор-
қыныш сезімін жойып, батылдыққа баулиды.

Жұмбақ

Табаныма байладым,
Қос таяқпен айдадым.

Сұрақтар

1. Шаңғы спортының қандай түрлері бар?
2. Сен шаңғымен тоқтамай қанша қашықтыққа жүре аласың?
3. Шаңғымен сырғанап және жарысып көрдің бе?
4. Шаңғымен конькише сырғанауды білесің бе?

Тапсырмалар

1. Шаңғымен қары тапталған жазық жерде таяқпен де-
меп, содан соң таяқсыз конькише жүріп көр.

Суда жүзу спорты

Суда жүзу спорты Қазақстанда 1945 жылы Дене шынықтыру институты ашылғаннан кейін ғана спорт түрі ретінде таныла бастады.

Қазір суда жүзумен еліміздің мыңдаған адамдары шұғылданады. Спорттың бұл түрі халқымыздың ден-саулығын сақтап, нығайтуға өте пайдалы.

Суда жүзу спортының еркін жүзу, шалқалап жүзу, брасс, баттерфляй дейтін түрлері бойынша жарыстар өткізіліп тұрады. Сондай-ақ спортшылар су астында



Алматыдағы жүзу өуізі

жүзумен де айналысады. Сондықтан спорттың бұл түрімен өте ынталы, төзімді жастар мен оқушылар ғана шұғылдана алады.

1948 жылы Алматыдағы демалыс саябағында Дене шынықтыру институтының жаттықтырушылары мен студенттерінің күшімен су толтырып, қайта ағызып жіберіп тұратын алғашқы жазғы өуіз ашылды.

Суда жүзу спортына арналған өуіз деп ағыны жоқ, ұзындығы 12,5, 25, 50 метр, ені 2,5 метрлік бірнеше жүзу жолы бар су қоймасын айтады.



Қазіргі кезде суда жүзу спорты кеңінен таралып, балалар суға түскенде өзін-өзі сақтандыра білуге, суда жүзу спортының жаттығуларын жақсы меңгеруге машықтанып келеді. Суда жүзу республикамыздың мектептеріндегі дене шынықтыру пәнінің ең негізгі бөлімдерінің біріне айналды.

Жүзу

Жүзу мынадай орындарда іске асады:

1) үйдегі өуіз (ванна);

2) жүзу өуізі;

3) тасымалдана беретін үрлемелі өуіз;

4) су қоймалары.

Жүзудің ең қарапайым табиғи түрі – **еркін жүзу** тәсілі. Ол суда жүзу спортында **кроль тәсілі** деп аталады. Бұл тәсілді меңгерген адам жүзудің басқа тәсілдерін тез-ақ игеріп кетеді.

Еркін жүзу, яғни кроль тәсілінде адамның денесі судың бетінде қалқып жүрген сияқты ұзынынан созылып жатады. Басы судан жоғары, иегі суға тиіп тұрған қалыпта болады.

Аяқтың қимылы. Жүзу кезінде екі аяқ кезекпен жоғары-төмен тоқтаусыз сермеледі. Аяқ жоғары көтерілгенде түзу қалыпта, ал төмен түскенде тізе сәл бүгілген қалыпта болады. Аяқ дұрыс сермелгенде судың бетінен өкше ғана көрінеді.

Қолдың қимылы. Еркін, яғни кроль тәсілімен жүзгенде ілгері қозғалуды негізінен қол қимылы іске асырады. Алға созылған оң немесе сол қол жайымен төмен, одан артқа қарай сермеледі. Бұл кезде шынтақ сәл бүгіліп, қолдың басымен есу қимылы жасалады. Есу кезінде саусақтарды біріктіріп, басын бүгіп ұстау қажет. Оң қол судың ішімен артқа сермелгенде, сол қол судың бетімен алға сілтенеді.

Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру. Қол бір ескенде, аяқпен суды үш рет ұру керек.

Тыныс алу. Қолмен екі рет ескенде (оң және сол қолмен) бір рет дем (тыныс) алып, келесі екі рет есу кезінде дем шығару керек. Жүзіп үйренудің алғашқы кезеңінде дем алып, дем шығару тек судың бетінде жасалса, бірте-бірте су ішінде дем шығаруға машықтану қажет.

Жүзу жаттығуларын орындау әдістері:

- әрбір жаттығуды алдымен жағада, содан кейін ғана су ішінде орындап үйренеді;
- тез әрі көп қимыл жасауды қажет ететін жаттығуларды алдымен, ал өз еркімен жүзіп, тыныс алу жаттығуларын соңынан орындайды;
- тыныс алу жаттығуларын сабақ соңында міндетті түрде 10–12 рет қайталау керек;
- өз бетімен жүзу баланы көңілдендіре түседі;
- алдымен аяқтың, қолдың қимылында болған қателерді түзетіп, содан кейін ғана оларды үйлестіру әрекетіне көшу керек.

Су ішінде ойналатын ойындар

Су ішінде ойналатын ойындар жүзу жаттығуларын тез меңгеруге көмегін тигізеді.

«ӨТКЕЛ» ОЙЫНЫ

Тереңдігі ойыншылардың белінен келетін өткелдегі су ішінде олар бір қатар болып арғы жағаға қарап тізіліп тұрады. Белгі берілісімен балалар екі қолымен кезек есу қимылын орындай отырып келесі жағаға тез жетуге әрекеттенеді. Өткелден өту кезінде балалар хормен мынадай тақпақ айтып бара жатады:

Қолмен суды есемін, есемін,
Жағаға тез жетемін, жетемін.

«ШОРТАН» ОЙЫНЫ

Бір ойыншы шортан деп белгіленіп, ол су ішінде теріс қарап тұрады. Ал қалған ойыншылар судың ішінде

өз беттерімен балық болып жүзіп жүреді. Шортан «Шортан!» деп өз атын атай дауыстап белгі бергенде балалар судан бастарын ғана шығарып отыра қалады. Кім отырып үлгермесе, сол шортан болып, ойынды әрі қарай жалғастырады.

«ТУННЕЛЬ» ОЙЫНЫ

Екі бала су ішінде қол ұстасып туннель жасап тұрады. Басқалар туннельдің астымен бір-бірлеп сүңгіп өтіп шығуға тиіс. Ойыншылар түгел өтіп шыққан соң басқа екі бала туннель жасап, ойын әрі қарай жалғасады.

Сұрақтар

1. Суда жүзіп үйренудің қандай пайдасы бар деп ойлайсың?
2. Суда жүзу спортының қандай түрлері бар?
3. Еркін жүзу тәсілі немесе кроль тәсілі дегенді қалай түсінесің?
4. Жүзу орындарының қандай түрлері бар?

Тапсырмалар

1. Еркін жүзу (кроль) тәсілін сипаттап айтып бер.
2. Су ішінде ойналатын ойындарды ойнап үйреніңдер.
3. Жүзу орны жоқ болса, үлкендердің көмегімен табиғи өуіз (көлмек) жасап, еркін жүзуді үйреніңдер.
4. Кестені толтыр:

Рет нөмірі	Жаттығу түрлері	Қыркүйектегі сандық көрсеткіші	Мамырдағы сандық көрсеткіші
1	жүзу (м есебімен)		
2			

II бөлім

ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ МЕН НЫҒАЙТУ

Денсаулық – адам организмнің (дене мүшелері мен жүйелерінің) үйлесімді түрде жұмыс істеуі.

Организмнің ең негізгі табиғи қажеттілігі мен денсаулықты сақтап, нығайтуға мүмкіндік беретін басты жағдай – дененің қимыл-қозғалыста болуы.

Табиғи жағдай және қимыл-қозғалыстар жасаудың қажеттілігі

Табиғи орта жыл мезгілдеріне қарай өзгеріп тұрады. Мысалы, жыл мезгілдері көктем, жаз, күз, қыс болып, ал тәулік күн мен түн болып белгілі бір уақыттан кейін ауысып отырады. Табиғаттағы осы өзгерістер адамдарға, жануарларға, өсімдіктерге әсерін тигізбей тұрмайды. Олардың организмінде жүріп жатқан қалыпты жағдайларға өзгерістер енгізіп, тіршілік ету барысын басқаша ретке келтіреді.

Адам да – табиғаттың бір бөлшегі. Сондықтан күн мен түннің, жыл мезгілдерінің ауысуы адамның жүйке жүйесіне, тыныс алу, қан айналу, ас қорыту жүйелеріне белгілі бір әсерін тигізеді. Сөйтіп ол адамның күнделікті орындайтын қимыл-қозғалыстарын да өзгертетін болады. Бұл дене бұлшық еттерінің қимыл-қозғалысын өзгертеді. Яғни бұл – өзгермей тұрмайтын жағдай.

Сол себепті табиғаттың осындай ауысу заңдылықтарын жақсы біліп, соған қарай бейімделу қажет. Ол

үшін денені шынықтыруға қажетті жаттығулар мен спорт түрлерін жыл мезгілдерінің өзгеруіне қарай тандап ала білген дұрыс.

Қимыл-қозғалыс жаттығуларын жасау және спорт түрлерімен шұғылдану адамның қозғалыс қабілетін жетілдіріп, ақыл-ойын өсіруге көмектеседі. Егер бала жыл мезгілдерінің өзгеруіне қарай өзіне лайықты қимыл-қозғалыс жаттығуларын дұрыс тандап алып, оларды тұрақты орындап отырса, ол икемді, күшті, төзімді болып шығады. Қимыл-қозғалыс жаттығулары мен спорт түрлері адамның денсаулығын да жақсартады. Дені сау, күшті, төзімді бала сабағын да жақсы оқиды. Мұндай балалар еліміздің келешегін жалғастыруға лайық жігерлі, білімді азамат болып өседі.

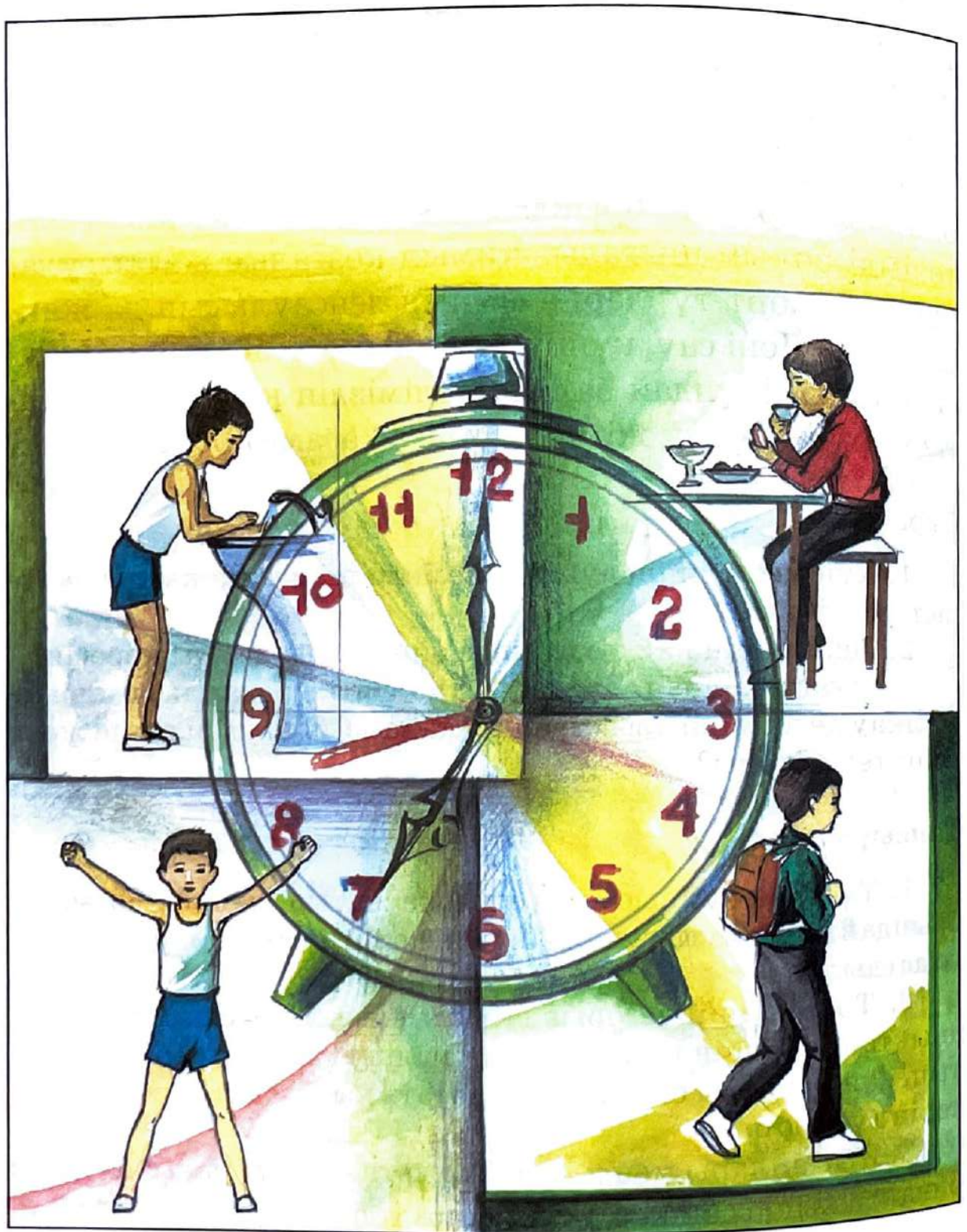
Сұрақтар

1. Күн мен түннің ауысуы кезінде табиғатта қандай өзгерістер болады?
2. Сен күннің қай мезгілінде ойнағанды жақсы көресің?
3. Саған ата-анаң елгезек, епті, күшті, шыдамды, сылбыр, жалқау деген сияқты сөздердің қайсысын қандай кезде және неліктен айтады?

Тапсырмалар

1. Таңертең оянысымен төсекте жатып, керіліп-созылып орындайтын жаттығулардан кейін орныңнан тез тұрып кетуге дағдылан.
2. Тәулік ішінде орындайтын қимыл-қозғалыстарыңды анықта. Сен үшін күннің қай мезгілінде жұмыс қабілетің артып, қай уақытта ойнағанды ұнататыныңды айт. Оның себептерін түсіндір.
3. Қыс айлары мен жаз айларында сен қай уақытқа дейін ойнайтыныңды біліп ал. Оның себептерін түсіндір.

Таңертең жасалатын қимыл-қозғалыстар



Таңертең жасалатын қимыл-қозғалыстар күні бойы адамның сергек, көңілді жүруіне үлкен көмегін тигізеді.

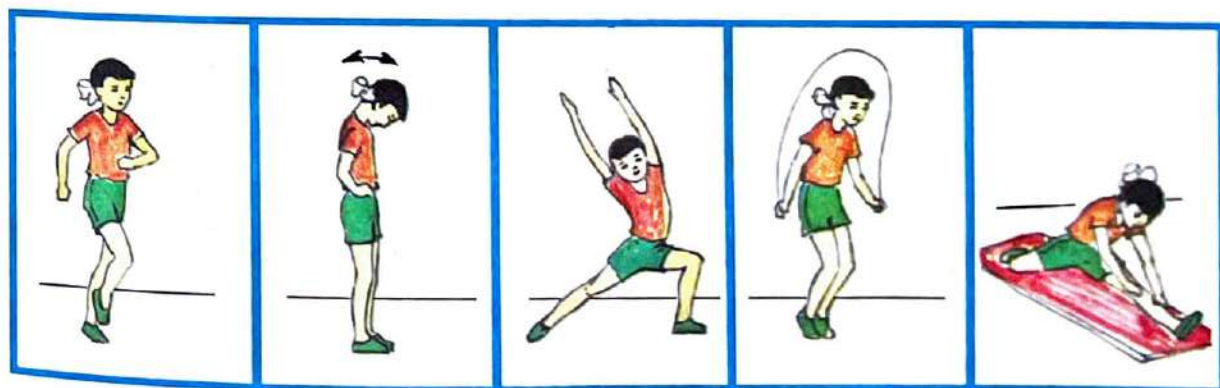
Таңертең оқушы мына төмендегі қимыл-қозғалыстарды орындауы керек.

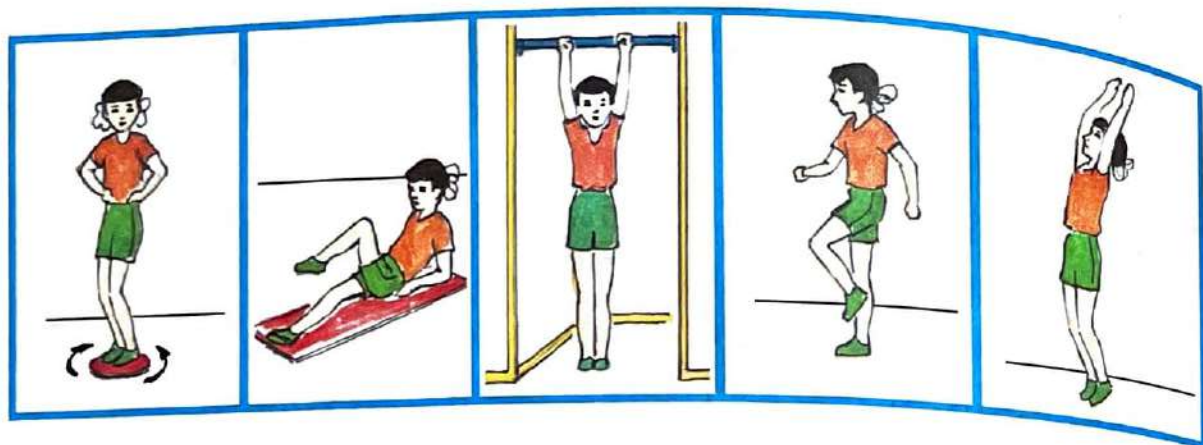
1. Ұйқыдан ояңғанда денені сергіту үшін, төсекте жатып, керіліп-созылатын 2-3 жаттығу жасау.
2. Бой жазу жаттығуларын орындау.
3. Салқын сумен жуыну.
4. Мектепке дейін жаяу жүріп бару.

ТАҢЕРТЕҢГІ БОЙ ЖАЗУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ

Бой жазу жаттығуларын іріктеп, таңдап алуда мынадай талаптар ескерілуі қажет:

- 1) жүру және жүгіру жаттығулары;
- 2) керіліп-созылуға арналған жаттығулар;
- 3) қол, иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар;
- 4) арқа, қарын бұлшық еттеріне арналған жаттығулар;
- 5) күш салып орындалатын жаттығулар;
- 6) секіру жаттығулары;
- 7) бір орында тұрып тыныс (дем) алуға арналған жаттығулар.





Әрбір оқушы жоғарыдағы суретте көрсетілген жаттығулардан жыл мезгілдерінің ауысуына қарай өзіне керектілерін іріктеп алып, жеке немесе ата-анасымен бірге 10 минуттай орындауы керек.

Жылдың жылы кездерінде бой жазу жаттығуларын далада, таза ауада орындап, суық кездерде терезенің желдеткіші ашылған бөлмеде жасау қажет.

Мектепте орындалатын жаттығулар мен ойындар

Мектепте орындалатын жаттығулар мен ойындар мына төмендегідей:

- 1) сабаққа дейін орындалатын жаттығулар мен ойындар;
- 2) аз қимылдайтын ойындар мен көңілді жарыстар;
- 3) үзіліс кезінде орындалатын қимыл-қозғалыстар.

Сабаққа дейін орындалатын жаттығулар мен ойындар

Сабаққа дейін орындалатын жаттығулар мен ойындар – денсаулықты сақтаудың ең бір керекті түрі. Ол көңіл күйді көтереді және жаттығуды үзбей орындауға дағдыландырады.



Сабаққа дейін орындалатын жаттығуларды 4-5 минуттай музыканың сүйемелдеуімен және ән, тақпақ айтуды қатыстыру арқылы да өткізуге болады.

Сабаққа дейін мынадай жаттығулар орындалуы керек.

1-жаттығу. Мұғалімнің берген белгісі бойынша саптағы сынып оқушылары денелерін тік ұстап, көздерін жұмып, 10 секундтай қозғалмай тұру.

2-жаттығу. Саптағы сынып оқушылары бір орында тұрып әскерше нық басып жүру.

3-жаттығу. Саптағы сынып оқушылары н. т. бастапқы қалпында тұрып, «1–2» дегенде жұдырықты түйіп, иыққа тигізу; «3–4» дегенде қолды жоғары көтере созылу; «5–6» дегенде жұдырықты иыққа түсіру; «7–8» дегенде б. қ.-қа келу. Жаттығуды 3-4 рет қайталап орындау керек.

4-жаттығу. Саптағы сынып оқушылары екі аяқты алшақ қойып, екі қолды екі жаққа созып ұстап тұрған б. қ.-тан «1–2» дегенде кеудені оңға бұру; «3–4» дегенде кеудені солға бұру. Жаттығуды 5-6 рет қайталау керек.

5-жаттығу. Саптағы сынып оқушылары н. т. бастапқы қалпында тұрып, қос аяқтап 20–25 рет секіру.

6-жаттығу. Мұғалімнің берген белгісі бойынша саптағы сынып оқушылары денелерін тік ұстап 10 секундтай тұру.

Аз қимылдайтын ойындар мен көңілді жарыстар

Аз қимылдайтын ойындарды сабақ үстінде сергіту сәтін өткізгенде пайдаланады.

«ШАТАСПА» ОЙЫНЫ

Мұғалім алдымен оқушыларға бірнеше қарапайым әрі жеңіл ойын-жаттығуларды көрсетіп шығады. Сонан

соң балалар оларды мұғалімге алданбай дұрыс орындап шығулары керек.

Мұғалім ойын-жаттығудың шартын айтып береді: «Қолды тізеге қой, кеуденің алдында шапалақта, оң қолыңмен мұрныңды ұста, сол қолыңмен оң құлағыңды ұста, содан кейін қол шапалақтап, сол қолыңмен мұрныңды ұста, оң қолыңмен сол құлағыңды ұста».

Жаттығуды орындауды бірте-бірте тездетіп, бірнеше рет қайталау керек. Тек оқушылар шатаспай орындауға тиіс.

«МҰРЫН–ҚҰЛАҚ–МҰРЫН» ОЙЫНЫ

Мұғалім сұқ саусағын мұрнына тигізіп, қатарынан үш рет «мұрын» дейді. Балалар оның істегені мен айтқанын қайталап отыруға тиіс.

Келесі жолы мұғалім: «Мұрын–мұрын–мұрын–құлақ», – деп, сұқ саусағын иегіне тигізеді. Ал балалар мұғалімнің істегенін емес, айтқанын ғана орындаулары керек.

«ҰСТАТПАЙТЫН ЖІП» ОЙЫНЫ

Ара қашықтығы 3–5 м жердегі екі орындықтың үстінде екі бала теріс қарап отырады. Екі орындықтың астымен өтіп ұзын жіп жатады.

Ойынды бастау белгісі берілгенде ойыншылар тұра салып, орындықтарын үш рет айналып келіп қайта отыра қалып, еденде жатқан жіпті өзіне қарай тартып ала қоюға тырысады. Жіпті кім бұрын өзіне қарай тартып ала қойса, сол жеңген болып есептеледі.

«ҮШТЕН ЕКЕУ» ОЙЫНЫ

Үш кеглиді қатар қойып, екі жағында екі бала теріс қарап тұрады. Олар жай тұрмай, қолды артқа немесе желкеге қойып, билеу, бір орында тұрып жүгіру, секіру, жүрелеп отырып жүру, т. б. қимылдар жасап тұрады. «Тоқта!» деген дауыс естілгенде әр бала екі кегли алып үлгеруге тырысады. Кім бірінші болып екі кегли алып үлгерсе, сол жеңеді.

Үзіліс кезінде орындалатын қимыл-қозғалыстар

Үзіліс кезінде орындалатын қимыл-қозғалыстарға қажетті ойындар мен арнаулы жаттығулар партада отыру және жазу кездерінде шаршайтын бұлшық еттерді сергітіп, тынықтырады.

Жылдың қай мезгілі болмасын, үзіліс кезінде таза ауада ойнап, жаттығулар орындаса, бұлшық еттің құрыстырысы жазылып, оқушының оқу қабілеті арта түседі.

Үзіліс кезінде қимыл-қозғалыстар жасау мен ойындар ойнауға тас, шыбық, таяқ, қар сияқты табиғатта кездесетін заттармен бірге арнайы әзірленген асық, жонылған таяқшалар, доп, шығыршық, секіртпе сияқты спорт құралдары да пайдаланылады.

Мұндай ойындар мен жаттығуларға тақпақ айту мен өн салуды қатыстыра жүргізсе, бала сергіп қана қоймай, қимыл жасау қабілеті артып, ақыл-ойы молая түседі.

Үзіліс кезінде орындалатын қимыл-қозғалыстарға қажетті ойындар мен жаттығуларды іріктеп, таңдап алуда мына жағдайлар есте болуы керек:

- 1) үзілістің ұзақтығын ескеру;

2) өткен және келесі сабақтардың ерекшеліктерін білу;

3) сыныптағы оқушылардың қимыл-қозғалыс қабілеттері мен ұйымшылдығын ескеру.

Үзіліс кезінде қимыл-қозғалыстар орындауға мына төмендегі ойындарды пайдаланған дұрыс.

«АСЫҚ ИІРУ» ОЙЫНЫ

Екі бала қарама-қарсы немесе бірнеше бала шеңбер жасап отырады. Әр ойыншы өз кезегі келгенде асығын ортаға иіріп тастайды. Кімнің асығы алшы түссе, сол бір ұпай алады. Ойын келісім бойынша жалғаса береді. Кім көп ұпай жинаса, сол жеңген болып есептеледі.

«ШЕРТПЕК» ОЙЫНЫ

Ойыншылардың бар асығын қосып жерге шашып тастайды да, кезекпен бүк (немесе шік, алшы, тәйке) жатқан асықты сондай бүк жатқан асыққа шертіп тигізеді. Тигізсе, сол асықты өзі алады. Ал егер тигізе алмаса немесе басқаша жатқан асыққа тисе, шерту кезегі келесі ойыншыға беріледі. Ойын асықтар таусылғанға дейін жалғасады.

«КІМ ТЕЗ?» ОЙЫНЫ

Ұзындығы 2-3 метр, дәл ортасына белгі салынған лентаның екі ұшын екі таяқшаға бекітеді. Сонан соң екі бала қарама-қарсы тұрып, саусақтарымен таяқшаны тез-тез айналдырып лентаны орай бастайды. Лентаның ортасындағы белгіге кім бұрын жетсе, сол жеңген болып есептеледі.

«ШАПАЛАҚТАУ» ОЙЫНЫ

Екі бала бір-біріне қарама-қарсы тұрып, қолдарын мынадай ретпен шапалақтайды:

- 1) өзінің екі алақанын бір-біріне шапалақтау;
 - 2) екеуі алақандарын бір-біріне шапалақтау;
 - 3) өзінің екі алақанын бір-біріне шапалақтау;
 - 4) екеуі оң алақандарын бір-біріне шапалақтау;
 - 5) өзінің екі алақанын бір-біріне шапалақтау;
 - 6) екеуі сол алақандарын бір-біріне шапалақтау;
 - 7) өзінің екі алақанын бір-біріне шапалақтау;
 - 8) екеуі алақандарын бір-біріне шапалақтау.
- Ойынды 4–6 рет қайталап ойнаған жөн.

«ШОРТАН» ОЙЫНЫ

Бір ойыншы «Шортан» деген ат алып, шеңбердің ортасында қозғалмай тұрады. Қалған ойыншылар екі-екіден қол ұстасып, шеңберді бойлай мынадай тақпақ айтып билеп жүреді:

– Ортамызда Шортан бар,
Қол тигізіп алмандар.
Жанап кетіп Шортанға,
Ойыннан шығып қалмандар!

Шеңберді айналып жүрген әрбір жұптағы ойыншылар бір-бірінің қолын не басқа денесін Шортанға тигізіп жіберуге тырысады. Егер кімде-кімнің қолы не басқа денесі Шортанға тиіп кетсе, сол ойыншы ойыннан шығады. «Шортан» ойыны 3-4 ойыншы қалғанша жалғаса береді.

«БЕР ДЕ ОТЫР» ОЙЫНЫ

Ойыншылар 5-6 баладан бөлініп, бірнеше тізбек болып қатар сап түзеп тұрады. Әр тізбектің алдында 5-6 м жерде қолына доп ұстаған сол тізбектің капитаны тұрады.

Белгі берілісімен капитан допты тізбектегі бірінші балаға лақтырып береді. Ал ол қағып алған бетте допты бірден капитанға лақтырады да, өзі жүрелеп отыра қалады. Осыдан кейін капитан допты екінші ойыншыға, содан соң үшінші ойыншыға, сөйтіп соңғы ойыншы допты қайырып отыра қалғанға дейін лақтырады.

Капитан допты соңғы ойыншыдан алған бетте оны жоғары көтереді. Ойыншылар орындарынан тұрып, сапты түзейді. Қай команданың капитаны допты бірінші болып жоғары көтерсе, сол команда жеңімпаз атанады.

Ойынды бірнеше рет қайталап ойнауға болады.

«ЕКІ ШЕҢБЕР» ОЙЫНЫ

Ойыншылар сыртқы және ішкі деп аталатын екі шеңбер жасап тұрады. Ойын басталысымен екі шеңбер бойындағылар қарама-қарсы бағытта қол ұстасып жүгіре бастайды. Тоқтауға белгі берілген кезде сыртқы шеңбердің ойыншылары ішкі шеңбердегілер жүрелеп отырып үлгергенше оларға қол тигізулері керек. Ішкі шеңбердің қол тиген ойыншылары қашан таусылғанша сыртқы шеңберге келіп қосыла береді.

Ойынды бірнеше рет қайталап ойнауға болады.

«ҚҰЙЫН» ОЙЫНЫ

Ойыншылар 6-7 баладан бөлініп, бірнеше тізбек болып сап түзеп тұрады. Ойынды бастауға белгі берілген бетте тізбектегі бірінші тұрған бала тез артқа бұрылады. Ал екінші бала екі қолымен оны белінен қапсыра құшақтап бір айналған соң оларға үшінші бала қосылады. Онан соң төртінші бала, сөйтіп командадағы балалардың бәрі қосылып бір айналғанда ойын бітеді. Ойынды қай команда бірінші аяқтаса, сол жеңіске жетеді.

Ойынды қайталап ойнауға да болады.

«ЖҮЙРІК ПОЙЫЗ» ОЙЫНЫ

Ойыншылар 6-7 баладан бөлініп, бірнеше тізбек құрап сап түзеп тұрады. Олардың алдына 6-7 м жерге бір-бір жалауша шаншылады. «Марш!» деген бұйрық берілісімен тізбектегі бірінші тұрған ойыншы қолымен паровоздың дөңгелегінің қимылын жасай тез жүріп (жүгіруге болмайды) жалаушаны айналып келгенде, оған екінші ойыншы ілеседі. Екеуі қайтып келгенде, оларға үшінші ойыншы, сөйтіп командадағы ойыншылар біткенше жүріс жалғаса береді. Әрбір ілескен ойыншы өзінің алдындағы ойыншының шынтағынан ұстап «тіркеледі».

Пойыздың толық құрамы бастапқы орнына қайтып оралғанда ұзақ «гудок» береді. Ойынды бірінші болып аяқтаған команда жеңіске жетіп, «жүйрік пойыз» ата-нады.

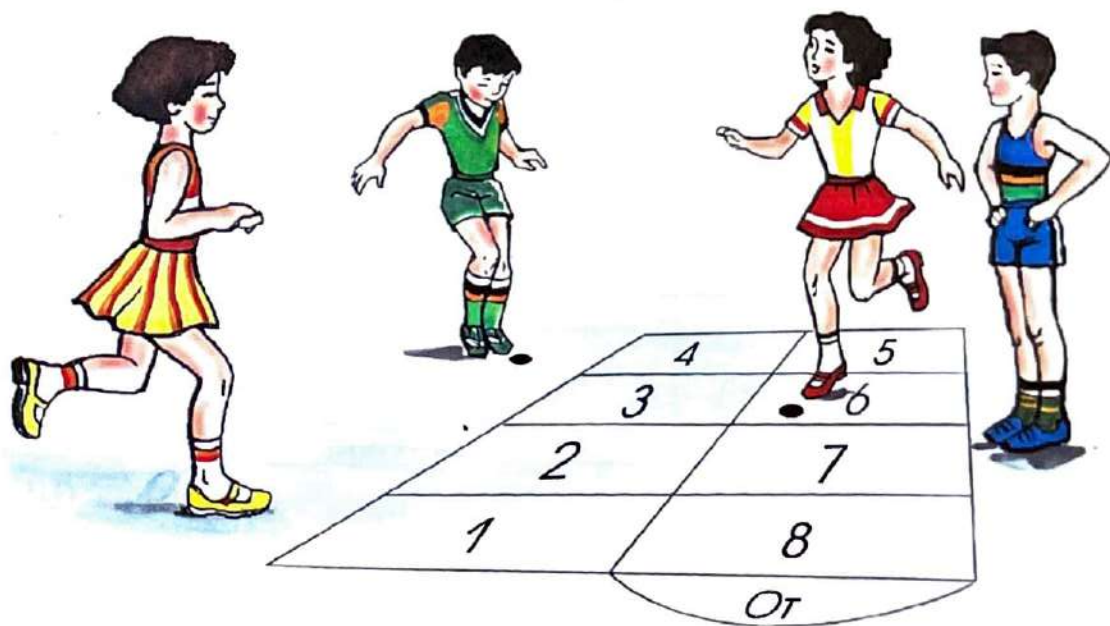
«ҚАҚПАН» ОЙЫНЫ

4 немесе 6 ойыншы шеңбер жасай қол ұстасып «қақпан» құрып тұрады. Басқа ойыншылар ойынды бастауға белгі берілісімен шеңбердің кез келген жерінен кіріп, кез келген жерінен шығып жүре береді. Екінші белгі бергенде (ысқырық естілгенде) қақпан құрып тұрғандар тез жүрелей отырып, іштегілерді ұстап қалады, яғни олар қақпанға түскен болып есептеледі. «Қақпанға түскен» ойыншылар ойыннан шығарыла береді.

«СЫНЫПТАР» ОЙЫНЫ

Жерге үлкен төрт бұрыш сызып, оны бірнеше шаршыға (сыныпқа) бөледі. Соңғы сыныптан кейін жарты шеңбер тәрізді етіп «от» сызылады.

Бірінші кезектегі ойыншы жайпақ тасты бірінші сыныпқа тастап, сол сыныпқа бір аяғымен секіріп кіріп,



тасты алады да, қалған сыныптарды бір аяғымен секіріп аралап шығады. Осыдан кейін тасты екінші сыныпқа, одан соң үшінші сыныпқа тастау арқылы ойынды жалғастыра береді.

Егер тас тиісті сыныпқа дәл түспесе немесе ойыншы сызықты басып кетсе, ойын кезегі келесі балаға беріледі. Ал егер тас «отқа» түссе, бұл ойыншының алдыңғы ойыны күйіп кеткен болып есептеліп, ойнауды бірінші сыныптан қайта бастайды.

Сұрақтар

1. Сабаққа дейін орындалатын жаттығулар мен ойындардың қандай пайдасы бар?

2. «Аз қимылдайтын ойындар» деген қандай ойындар? Оларды қай кезде пайдаланған дұрыс деп ойлайсың?

3. Сен үзіліс кезінде қандай қимыл-қозғалыстар жасайсың? Қимыл-қозғалыс ойындарын ойнайсыңдар ма?

Тапсырмалар

1. Үзіліс кезінде оқулықта берілген ойындарды ойнап үйреніңдер.

2. Кестені толтыр:

Рет нөмірі	Ойын-жаттығулар	Қыркүйектегі саны	Мамырдағы саны
1	Қимыл-қозғалыс ойындары		
2			

III бөлім

ДЕНЕ БІТІМІН ДҰРЫС ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Дене бітімі

Адамның дене бітімі (немесе сыртқы тұлғасы) дұрыс қалыптасуы үшін, ол жас кезінен бастап мойын, иық, қол, арқа, қарын және аяқ бұлшық еттерін жетілдіруі керек. Бұл жұмыстардың бәрі де әр түрлі қимыл-қозғалыстар жасау арқылы іске асады.

Әрбір адамның өзіне тән жаратылыс ерекшелігіне қарай оның қимыл-қозғалыс жасай алу қабілеті мен организмнің қимыл-қозғалысты қажет ету мөлшері әр түрлі болады.

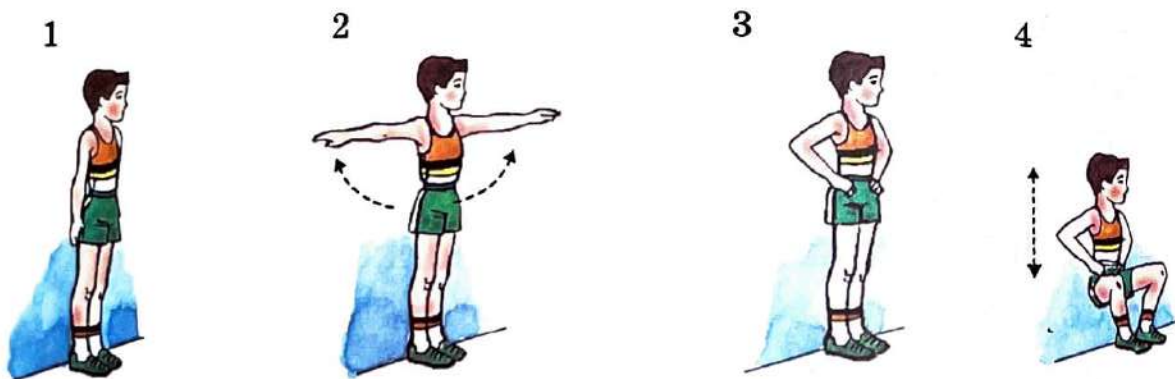
Адам өзіне табиғат берген күш-қуат пен қабілеттің өмірде тек он пайызын ғана дұрыс пайдаланады екен. Бұл, әрине, өте аз. Сондықтан әрбір бала қимыл-қозғалыстың пайдасын терең түсініп, дене жаттығуларын жасауға, спортпен шұғылдануға кірісуі керек. Бұл оның икемділік (ептілік), шапшаңдық, төзімділік, күштілік, иілгіштік сияқты қимыл-қозғалыс қабілеттерін арттырады.

Жоғарыда аталған денедегі бұлшық еттерді жетілдіруге арнаулы дене жаттығулары мен спорттық жаттығулар үлкен пайдасын тигізеді. Ал бұлшық еттің нақты бір түрін жетілдіруге арнаулы жалпы дамыту жаттығуларын пайдаланған тиімді. Мысалы, арнаулы жалпы дамыту жаттығуларының кейбір үлгілері мына төмендегідей.

Қабырғаның қасында тұрып орындалатын жаттығулар жиынтығы

1. Қабырғаға өкшені, жауырынды, шүйдені тигізіп тұрып, «1–2» дегенде екі қолды екі жақтан жоғары көтеріп, «3–4» дегенде б. қ.-қа келу (1, 2-сурет). Жаттығуды 6–8 рет қайталау керек.

2. Сол б. қ.-та қолды белге ұстап тұрып, «1–2» дегенде тізені бүгіп отырып, «3–4» дегенде б. қ.-қа қелу (3, 4-сурет). Жаттығуды 6–8 рет қайталау керек.



3. Сол б. қ.-та алақанды қабырғаға тигізіп тұрып, «1–2» дегенде оң (сол) аяқпен алға бір қадам жасау (алақан сол қалыпта ұсталады); «3–4» дегенде б. қ.-қа келу (5, 6-сурет). Жаттығуды әр аяқпен 4–5 рет қайталау керек.

4. Сол б. қ.-та қолды қабырғаға тигізе жоғары көтеріп тұрып, «1–2» дегенде оңға (солға) иілу; «3–4» де-



генде б. қ.-қа келу (7-сурет). Әр жаққа 4-5 реттен қайталау керек.

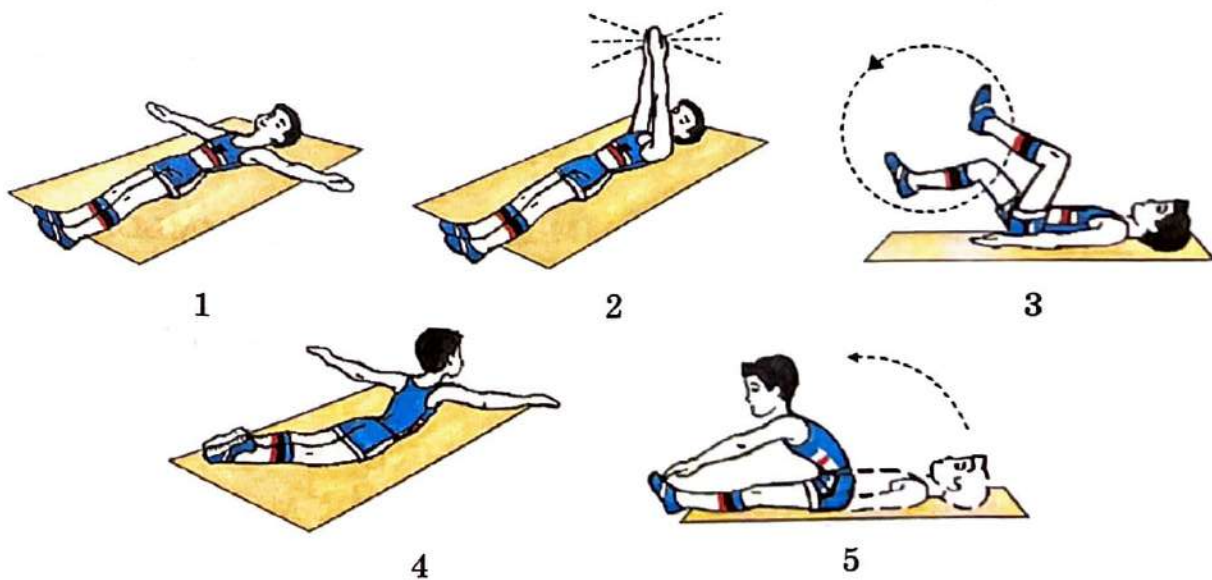
Жатқан қалыпта орындалатын жаттығулар жиынтығы

1. Екі қолды екі жаққа созып шалқадан жатқан б. қ.-тан «1–2» дегенде қолды жоғарыда шапалақтау; «3–4» дегенде б. қ.-қа келу (1, 2-сурет). Жаттығуды 6–8 рет қайталау керек.

2. Екі қолды төмен созып, алақанды жерге тигізіп шалқадан жатқан б. қ.-тан «велосипед тебу» (3-сурет). Әр аяқпен 30 секундтан 4-5 рет қайталау керек.

3. Екі қолды екі жаққа созып етпетінен жатқан б. қ.-тан «1–2» дегенде кеуде мен екі қолды жоғары көтеру; «3–4» дегенде б. қ.-қа келу (4-сурет). Жаттығуды 3-4 рет қайталау керек.

4. Қолды төмен түсіріп шалқадан жатқан б. қ.-тан «1–2» дегенде қолды жоғары соза кеудені көтеріп, қолдың ұшын аяқтың басына тигізу; «3–4» дегенде б. қ.-қа келу (5-сурет). Жаттығуды 3-4 рет қайталау керек.



Сұрақтар

1. «Дене бітімі» деген не?
2. Дене бітімін дұрыс қалыптастыру үшін қандай бұлшық еттерді жетілдіру керек?
3. Бұлшық еттерді жетілдіру үшін не істеу қажет?
4. «Арнаулы жалпы дамыту жаттығулары» деген не?
5. Сен қандай жалпы дамыту жаттығуларын орындайсың?

Тапсырмалар

1. Денедегі әрбір бұлшық етті жетілдіруге лайықты жаттығулар іріктеп көр. Оларды мұғалімге айтып, ақылын тында.
2. Бұлшық еттерді жетілдіретін жаттығуларды күн сайын орындап отыруға дағдылан.

Дене бітімін дұрыс қалыптастыру шаралары

Дене бітімін дұрыс қалыптастыруға мына төмендегі шаралар зор пайдасын тигізеді.

1. Сергіту сәттері.
2. Қарапайым жарыстар.
3. Спорт мерекелері.
4. Серуенге шығу.
5. Сабақтан тыс кезде орындалатын жаттығулар.

Сергіту сәттері

Әсіресе сабақ үстінде ұйымдасқан түрде қимыл-қозғалыстар мен арнаулы жаттығулар жасауды **сергіту сәттері** деп атайды. Сергіту сәттерін әр түрлі жолмен өткізуге болады.

Сергіту сәттерін өткізудің қызықты бір түрі – тақпақтарды пайдалану. Бірнеше үлгілік мысал келтірейік.

1. Оңға, оңға,
Түзу тұр!
Солға, солға,
Түзу тұр!
Алға қарай бір адым,
Артқа қарай бір адым,
Жоғары, төмен қарайық,
Орнымызды табайық.

2. Бойды бүкпей тік ұста,
Еркін тұрып тыныста.
Жай оң қолды оң жаққа,
Жай сол қолды сол жаққа.
Екі қолды айналдыр,
Қос шеңбердей із қалдыр.
Сәл тынығып байқа да,
Он шақты рет қайтала.

3. Тік тұр, түзеп бойыңды,
Соз алдына қолыңды.
Ұзақ күтіп баптанба,
Қанатың жай қапталға.
Қос қолыңды соз алға,
Көтер көкке мойныңды.
Тік ұста да бойыңды,
Жоғары соз қолыңды.
Соз қолыңды тағы да,
Жеткіз жираф мойнына.

4. Қолыңды соз алға,
Тізеңді бүк, жазба.

Қайтадан түзеліп,
Қолыңды қой жанға.

5. Көтеріміз оң қолды,
Иілеміз солға.
Көтеріміз сол қолды,
Иілеміз оңға.
6. Біздер тату баламыз,
Әнге шырқап саламыз.
Жаттығулар жасасақ,
Жақсы сергіп қаламыз!
Орнымыздан тұрамыз,
Қолды белге қоямыз.
Бұрыламыз оңға бір,
Бұрыламыз солға бір,
Бір, екі, үш, төрт –
Жоғары қолды созамыз.
7. Қолды созып алдыға,
Қайшылашы беріліп.
Ұста қолды жаныңа,
Кеудең тұрсын керіліп.
Бүйір таяп сол қолмен,
Көтер қанат оң жақтан.
Бүйір таяп оң қолмен,
Көтер қанат сол жақтан.

Сергіту сәттерін өткізудің тағы бір түрі – ойындарды пайдалану.

Мысалы, «Топылдаймыз аяқпен» ойыны былайша ойналады.

Ойыншылар шеңбер жасап тұрып, төмендегі так-

пақты айта жүріп, соған сай қимыл-қозғалыстар жасап ойнайды.

Топылдаймыз аяқпен,
Шапалақтаймыз қолменен,
Басымызды шұлғимыз,
Қолымызды көтереміз,
Қолымызды түсіреміз,
Қолымызды береміз, –

деп бір-бірімен қол ұстасады да, –

Шеңбер бойлай жүгіреміз,
Шеңбер бойлай жүгіреміз... –

деп, шеңберді бірнеше рет айнала жүгіреді.

Мұғалім «Тоқта!» деп дауыстағанда балалар жүгірісті бәсеңдетіп барып тоқтайды. Бұл ойынды екі немесе үш рет қайталап ойнау керек.

«ТАПҚЫШ» ОЙЫНЫ

Санамақ арқылы тапқыш сайлап алынады. Осыдан кейін тапқышты басқа бөлмеге кіргізіп қойып, қалған ойыншылар қандай қимыл-қозғалыстар жасайтындарын және тапқыштан жасырылатын қимыл-қозғалыс қайсысы болуы керек екенін өзара келісіп алады. Осыдан кейін бөлмеге тапқыш кіреді. Ол:

– Амансындар ма, балалар! Қайда болдыңдар? Не көрдіндер? – дейді.

Балалар:

– Не көрдік – айтпаймыз, не істедік – көрсетпейміз, – деп, өздері келіскен баскетбол, футбол ойындарының

«ДОПТЫ ЖІБЕРМЕ» ОЙЫНЫ

Ойыншылар қолдарын иықтарына қойып шеңбер жасап тұрады да, ойын жүргізуші футбол добын ұстап ортада тұрады. Берілген белгі бойынша ойын жүргізуші допты ойыншылардың аяқтарының арасынан теуіп сыртқа шығаруға тырысады. Ал ойыншылар қолдарын иықтан түсірместен, аяқтарымен допты сыртқа шығармауға әрекет етеді. Ойын бастаушы допты сыртқа теуіп шығарса, жаңадан ойын бастаушы сайланып, ол ойынды әрі қарай жалғастырады.

«ПОШТА БАРЛЫҚ ҚАЛАҒА БАРАДЫ» ОЙЫНЫ

Санамақ арқылы «пошташы» сайлап алынады. Ойыншылар шеңбер жасап тұрып, әрқайсысы өз орнын айналдыра сызып белгілеп қояды. Ал пошташы шеңбердің ортасына орналасады. Әрбір ойыншыға бір-бір қаланың аты беріледі.

Мұғалім: «Біздің жүрдек пошта пойызы Алматыдан Астанаға келе жатыр», – дегенде бұл қалалардың атындағы ойыншылар орындарын тез ауыстыра қоюлары керек. Және осы кезде ортада тұрған пошташы сол екі орынның біреуіне тез тұра қоюға әрекеттенеді. Орынсыз қалған ойыншы пошташы болып, ойынды әрі қарай жалғастырады.

Егер пошташы көпке дейін орынға ие бола алмаса, онда мұғалім: «Пошта барлық қалаға бет алды», – дейді. Осы кезде ойыншылар жаппай орын ауыстыруы керек. Мұндай сәтте пошташының орын табуы жеңілдейді.

«КЕЗДЕСУ» ОЙЫНЫ

Ойыншылар екі баладан жұп құрап, қолдарына шар не доп ұстап 6–8 м жерде бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Мұғалім ойнауға белгі берісімен әр жұп доптарын (шарларын) бір-біріне қарай домалатып тигізуге тырысады. Доптары бір-біріне тиген ойыншылар ұпай алады. Ойынның соңында қай жұптың ұпайы көп болса, сол жұп жеңіске жетеді.

«ДОП ҚУАЛАУ» ОЙЫНЫ

Шеңбер жасап тұрған ойыншылар «бірінші», «екінші» дейтін санау тәсілімен екі командаға бөлінеді. Әр командаға капитан сайланады және оларға бір-бірден доп беріледі. Мұғалім ойнауға белгі берісімен капитандар өз командасының әрбір ойыншысына допты тездете лақтырып беріп, қайта алып ойнайды. Қай команда ойынды бұрын аяқтаса, сол жеңіске жетеді.

Ойынды келісу бойынша бірнеше рет қайталап ойнауға болады.

«КӨҢІЛДІ ЖАРЫС» ОЙЫНЫ

Әрбір команда осы суреттегіше 5 м қашықтықты тез секіріп өтуі керек. Қай команда бірінші болып секіріп өтсе, сол жеңіске жетеді.



«ДЖОНГЛИ» ОЙЫНЫ

Бұл ойынды Индия, Азия елдерінің балалары қызығып ойнайды. Мұнда ойыншы пластмассадан жасалған кішкентай төрелкені үшкір таяқшаның ұшымен неғұрлым көбірек түсірмей айналдырып тұруға тиіс. Төрелкені айналдыруды жақсы үйреніп алғаннан кейін қосымша қимылдар (таяқшаны қолдан-қолға ауыстыру, отыру, жату, тұру) енгізіп, топ-топ болып жарыс ұйымдастырып ойнауға да болады.



Спорт мерекелері

Спорт мерекелері мынадай міндеттерді жүзеге асыруға бағытталады:

1) әр түрлі жаттығулар орындауға, эстафеталарға, спорттық ойындарға, аттракциондарға қызыға қатысуды қамтамасыз ету;

2) белсенділік көрсете білуге баулу;

3) үйреніп, білгендерін өмірде қолдана білуге дағдыландыру;

4) мерекелік қимыл-қозғалыстар негізінде ептілік, шапшаңдық, күштілік, төзімділік, кеңістікті бағдарлай білу, ақыл-ой қабілеттерін жетілдіру.

Спорт мерекелерінің түрлері мынадай:

- 1) оқушылар ғана қатысатын спорт мерекесі;
- 2) оқушыларға ата-аналар немесе спортшылар қосылып өткізілетін спорт мерекесі.

Спорт мерекелері нақты бір тақырып бойынша өткізіледі. Мысалы, тақырыптар мынадай түрде болады: «Көңілді жарыс», «Біз жүйріктерміз», «Біз жүзгіштерміз», «Біз шаңғышылармыз», «Футболшылар күні», «Қысқы карусель», «Отбасы жарысы» және т. б.

«Көңілді жарысқа» орман ішінде немесе ағаштар арасында ойналатын мынадай ойын түрлерін пайдалануға болады.

1. «Жол тауып шық» ойыны. Бұл ойында балалар ара қашықтығы бір-бірінен 200–250 метр етіп қойылған белгілер бойынша тез жүгіріп орманнан шығады.

2. «Аяқты жерге тигізбе» ойыны. Мұнда мұғалім белгі берісімен ұстаушыдан қашқан ойыншылар аяғы жерге (топыраққа) тимейтіндей биіктікке шығып ала қояды (ағашқа асылады, ағаштың кесілген түбіріне немесе тастың үстіне шығып алады).

3. «Дәл тигіз» ойыны. Бұл ойында таяқты белгілі бір затқа немесе белгіленген жерге лақтырып тигізу керек. Нысанаға көп тигізген бала жеңіске жетеді.

4. «Салт аттылар» ойыны. Мұнда ұл балалар шыбықты ат қылып мініп жарысады.

5. Ең соңында барлық бала бірігіп «Апандағы қасқыр» ойынын ойнайды.

Сұрақтар

1. Қарапайым жарыстар дегеніміз не? Қарапайым жарыстардың қандай пайдасы бар?

2. Спорт мерекелері не үшін өткізіледі? Оның міндеттері қандай?

3. Спорт мерекелерінің қандай түрлері бар?
4. Спорт мерекесіне қатысып көрдің бе?

Серуенге шығу

Табиғат аясына серуенге шығу балалардың төзімділігі мен күшін арттырады, көңіл күйін көтеріп, серлының басы мен соңында мереке күндері, тоқсан басталып, аяқталғанда немесе нақты бір мақсатпен серуенге шығып тұрғандары өте пайдалы.

Серуен кезінде балалардың сабақтан шаршағаны ұмыт болып, жақсы демалып қайтады.

Серуен қызықты өту үшін тоқтаған жерде мына төмендегідей ойындар ойнауға болады.

«АЯҚТЫ ЖЕРГЕ ТИГІЗБЕ» ОЙЫНЫ

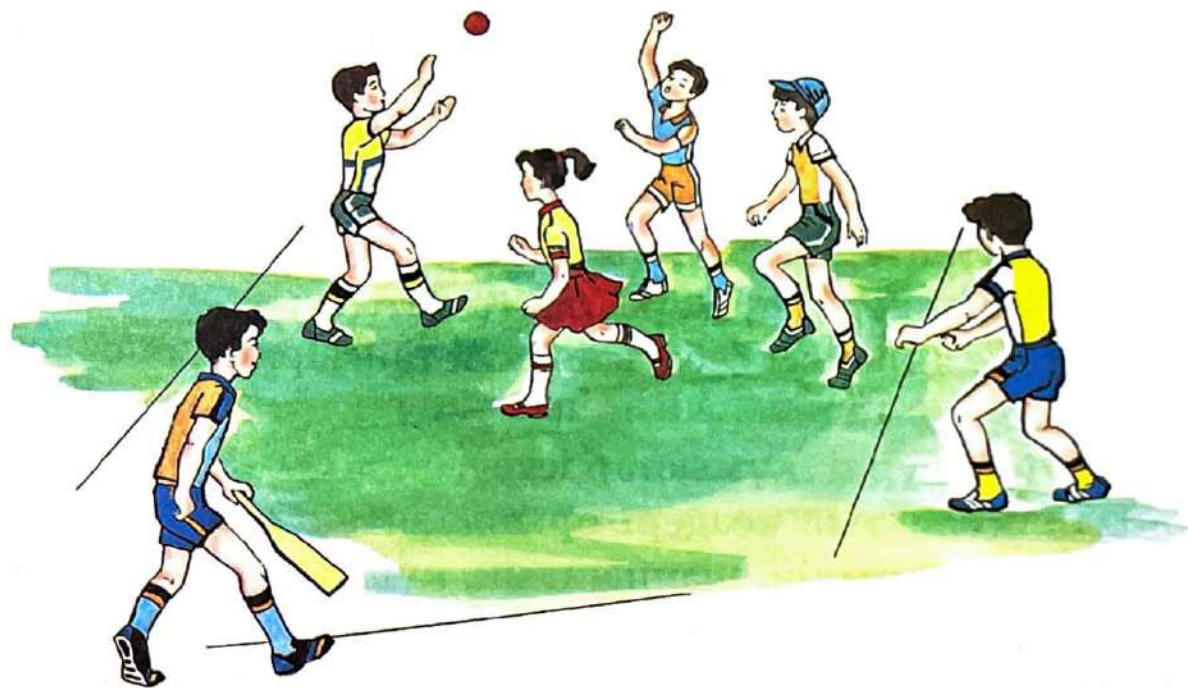


Алдымен бір ұстаушы сайлап алынады. Қалған ойыншылар ағаштардың арасында немесе көгалда еркін ойнап жүреді. Мұғалімнің «Ұстаушыдан қаш!» деп дауыстауынан кейін «бір, екі, үш» деп асықпай санап шыққанша ойыншылар жан-жаққа қашып, аяқтары жерге (топыраққа) тимейтіндей биікке шығып ала қояды. Біреуі ағашқа асылып алса, екіншісі ағаштың кесілген түбіріне, үшіншісі жатқан тастың үстіне шығып алады. Жерде тұрып қалғандар ұсталған болып есептеліп, ойыннан шығады.

Ойын 3-4 рет қайталап ойналған соң басқа ұстаушы сайланады.

«СОҚПА ДОП» ОЙЫНЫ

Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Бірінші команданың ойыншылары алаңның шетіндегі сөре сызығында қатар тізіліп тұрады да, екінші команданың ойын-



шылары алаңда еркінше шашырап жүреді. Ойын басталған сәтте бірінші команданың капитаны кішкене допты қолында қақпа таяғы бар бір жақ қапталда тұрған екінші команданың капитанына лақтырып береді. Ал ол допты қақпа таяқпен алаңдағы өз ойыншыларына қарай бағыттап ұрады. Осы кезде сөре сызығында тұрған бірінші команданың ойыншылары қарсы беттегі мәре сызығына қарай жүгіреді. Бұл сәтте екінші команданың ойыншылары ұшып келе жатқан допты қағып алып, оны жүгіріп бара жатқан бірінші команданың ойыншыларына тигізуге тырысып лақтырады. Доп бір ойыншыға тисе, командалар орындарын ауыстырып ойнайды.

Сабақтан тыс кезде орындалатын жаттығулар

Сабақтан тыс кездері орындалатын жаттығуларға мыналар жатады:

- 1) сабаққа дейінгі және сабақтан кейінгі ойындар;
- 2) сыныптағы кезекшілік және тағы басқа жұмыстар;
- 3) өзіне-өзі қызмет көрсету;
- 4) мектептен тыс жұмыстар;
- 5) серуендер мен жарыстарға қатысу;
- 6) дене тәрбиесі сабағының үй тапсырмасын орындау;
- 7) үйде түрлі жұмыстар істеу.

Сабақтан тыс кездері орындалатын жаттығулар оқушының ептілік, шапшаңдық, күштілік, төзімділік қабілеттерін дамытады. Денсаулығын нығайтып, ақыл-ойын өсіреді. Сонымен бірге жаттығу орындау және

ойын ойнау кезінде оқушы өзінің шамасын жете біліп, қимыл-әрекеттерін үйлестіре дамытуға ұмтылады.

Сабақтан тыс кездері орындалатын жаттығулар қатарына 3-сынып оқушыларының біразы біліп, үйреніп қойған коньки тебу, конькимен мәнерлеп сырғанау, велосипед тебу, теннис ойнау, асық ойнау сияқты спорт түрлері мен ойындарды жатқызуға және оларды осы мақсатта пайдалануға болады.

Коньки тебу

Коньки тебу дененің тепе-теңдік қалпын сақтау мүмкіндігін арттырады. Суық тиіп қала беруді азайтып, төзімді болуға, қиыншылықты жеңе білуге баулиды. Конькимен серуендеу қызықты өтеді. Коньки тебу белсенді әрекеттер жасауға жағдай туғызады. Қорқыныш сезімін азайтуға, батыл бола түсуге мүмкіндік береді.

Қазақстанда конькимен жарысу 1929 жылдан бастап өткізіліп келеді.

Коньки тебу мынадай элементтерден тұрады:

- 1) дененің бастапқы қалпы;
- 2) аяқпен серпілу;
- 3) конькиді сырғанау жағдайына дұрыс қою;
- 4) тепе-теңдікті сақтау.

Коньки тебуді үйренуге мынадай жағдайлар жасалуы керек:

- 1) мұз айдынын жасау және қажетті құрал-жабдықтарды дайындау;
- 2) киетін киімдердің гигиеналық талаптарға сай болуы (кеудеге қысқа пальто немесе куртка, басқа бас

киім, қолға қолғап, аяққа жүннен тоқылған шұлық кию керек);

3) дұрыс құлай (жығыла) білу (тізені бүгіп, бір қырымен жайлап жата кету).

Коньки тебуші негізінен мынадай қимыл-қозғалыстарды орындайды:

- сырғанау кезінде тепе-теңдікті сақтау;
- денені дұрыс ұстай білу;
- екі аяқты кезек сілтей отырып сырғанау;
- көкқұтан, қарлығаш, тапанша жасау және айналу сияқты әр түрлі көріністер жасай білу.

Сырғанау ережелері:

- қардың, мұздың үстіне отыруға болмайды;
- бір бағытта ғана сырғанау керек;
- сырғанаушылар бір-біріне кедергі жасауға болмайды;

– сырғанай білмейтіндерге міндетті түрде көмек беру қажет;

- дұрыс жығыла білуге жаттығу керек;
- шаршағанда демалу қажет.

Конькимен тоқтау тәсілдері:

– бір конькидің басын көлденең бұрып қою арқылы тоқтау;

- екі конькидің басын бұрып қою арқылы тоқтау;
- конькиді бір жақ жанына бұру арқылы тоқтау.

Конькимен ойнайтын ойындар

Мұз үстінде конькимен әр түрлі ойындар ойнауға болады. Мұндай ойындар күшті, қимыл-қозғалыс шеберлігін арттырады. Батыл қимылдауға машықтандырады.

«КӨКҚҰТАН» ОЙЫНЫ

Сырғанап келе жатып алдымен бір аяқтың тізесін бүгіп, сонан соң оны алға әрі жоғары көтере екі қолды екі жаққа созып сырғанау.

«ҚАРЛЫҒАШ» ОЙЫНЫ

Бір аяқты артқа әрі жоғары көтеріп, екі қолды екі жаққа созып, кеудені жоғары көтере сырғанау.

«ТАПАНША» ОЙЫНЫ

3-4 метр жерден жүгіріп келіп, бір аяқты алға созып, ал екінші аяқтың тізесін бүгіп, екі қолды алға соза сырғанау.

«ЗЫРЫЛДАУЫҚ» ОЙЫНЫ

Бір-бірінен алыстау, қарама-қарсы тұрған екі бала белгі берілісімен сырғанап келіп, кездескен жерде қарсы қолтықтаса ұстасып, бір орында айналып сырғанайды. Сынып оқушыларының ішінде қай жұп ұзағырақ айналып сырғанаса, сол жұп жеңіске жетеді.



Жұмбақ

Жер қарада жылжымаған,
Мұз үстінде зымыраған.

Конькимен мәнерлеп сырғанау

Конькимен мәнерлеп сырғанау дегеніміз – көз ілес-пес шапшандықпен неше түрлі әсем қимылдар жасап сырғанау арқылы көрермендерге өнер көрсету. Онда конькиші музыка ырғағымен бір орында тұрып шыр айналу, екпіндей жүгіріп сырғанау, әр түрлі жаттығулар орындай жүріп сырғанау сияқты өзара үйлескен неше түрлі сәнді қимылдар жүйесін орындап шығады.



Мәнерлеп сырғанайтын конькиші коньки тебудің әдіс-тәсілдерін өте жақсы меңгерген, жалпы және арнаулы қимыл-қозғалыстарын шебер үйлестіре алатын, күшті де епті болуы керек. Мәнерлеп сырғанауды меңгеру үшін арнаулы спорт мектебіндегі үйірмеге қатысу қажет. Сонымен бірге бұл спортты шын сүйіп, күнделікті ерінбей-жалықпай жаттығуға тура келеді. Және

музыка әуені мен оның сан қилы ырғақтарын терең түсініп, өз қимыл-қозғалыстарын онымен шебер ұштастыра білу қажет.

Біздің елімізде конькимен мәнерлеп сырғанаудан алғашқы жарыс 1957 жылы Алматы қаласында өтті.

Конькимен мәнерлеп сырғанау спортының мынадай түрлері бар:

- спорттық жұптар;
- биші жұптар;
- жалғыз сырғанау.

Велосипед тебу

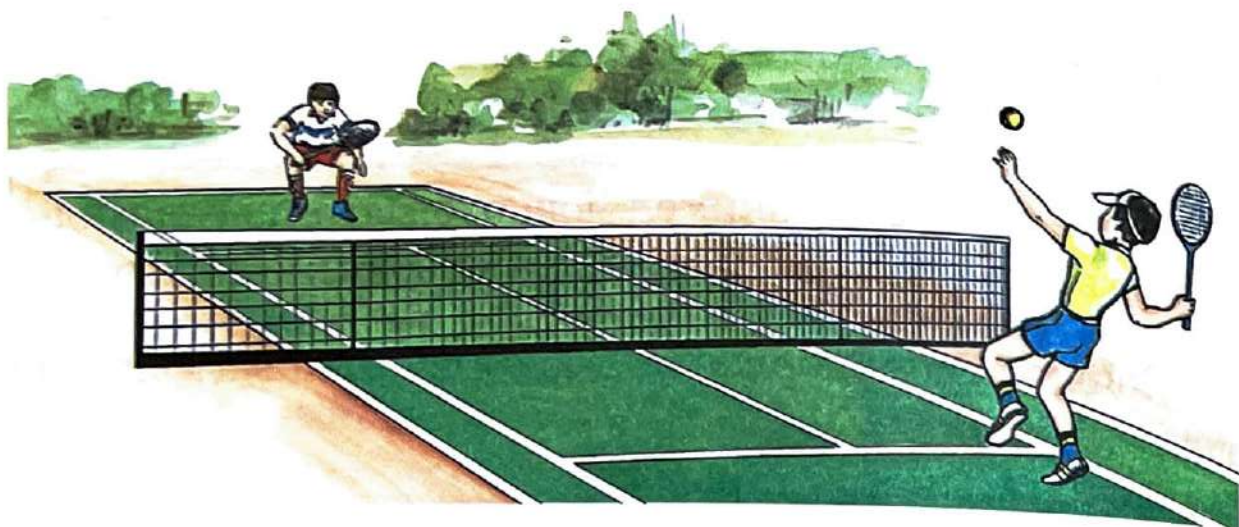
Біздің елімізде велосипед спорты бойынша 1914 жылы Ақтөбе қаласында алғаш рет арнайы жарыс өткізілді.

Қазіргі кезде велосипед тебуді адамдар балабақшадағы сәби кезінде-ақ үйреніп, үлкейе келе оны тұрмыстағы қажеттеріне көлік ретінде пайдаланады.

Велосипед спорты күштілікті, төзімділікті талап етеді. Сонымен бірге велосипед тебетін және велосипед спортымен шұғылданатын бала сергек әрі жол ережесін жақсы білуі керек.

Теннис ойнау

Қазіргі кездегі теннис ойыны спорт түрі ретінде Англияда 19-ғасырда қалыптасты. 1877 жылы теннистен тұңғыш рет Уимблдон чемпионаты өткізілді. Осыдан кейін теннис спорты бүкіл дүние жүзіне тарап кетті.



Қазақстанда 1955 жылы Алматы қаласындағы демалыс бағында теннис базасы салынды.

Қазір теннис ойынын бастауыш сынып оқушылары да құмартып ойнайтын болды. Денені шынықтыруға, денсаулықты нығайтуға бұл спорт ойынының пайдасы өте зор.

Асық ойнау

Ойыншылардың әрқайсысында бірнеше асықтан болады. Әр ойыншы өзінің үлкен әрі салмақты асығын сақа деп белгілейді.

Ойыншылар алдымен асық тігетін сөре сызығын белгілеп алады. Сонан соң бір ойыншы барлық сақаны жерге иіріп шашады. Кімнің сақасы алшы тұрса, сол бірінші ойнау кезегіне ие болады.

Бірінші болып атқан ойыншы сақасын асыққа тигізіп, үш табаннан артық қашықтыққа ұшырса, сол асықты ұтып алған болып есептеледі. Ұшу қашықтығы үш табанға жетпесе, оны қайтадан орнына тігеді.



Бірінші болып атқан ойыншы асыққа тигізсе де, тигізбесе де, сақасы сол түскен орнында жатуы керек.

Ойыншылар өз кезектері бойынша бір-бір рет атып болған соң, сақаларды ату басталады. Сөре сызығынан кімнің сақасы ең алыс жатса, атуды сол бастайды. Ол атуды өзіне ең жақын сақадан бастап, үш табандық өлшеммен сақаларды ұтып алуы тоқтағанша жалғастырады.

Ойын көндегі барлық асық пен сақаны бір ойыншы ұтып алғанға дейін созылады.

Сұрақтар

1. Табиғат аясына серуенге шығып көрдің бе? Қандай әсер алдың?
2. Сабақтан тыс кезде орындалатын жаттығуларға нелер жатады?
3. «Өзіне-өзі қызмет көрсету» дегенді қалай түсінесің?

Тапсырмалар

1. Мектепке киетін киімдерің мен оқу құралдарыңды кешкілік өзін дайындап қоюға дағдылан.
2. Үйде әкең мен шешене көмектесуге әдеттен.
3. Шамаң келгенше бау-бақшада жұмыс істей білуге үйрен.

МАТЕРИАЛДЫҚ-ТЕХНИКАЛЫҚ ЖАҒДАЙ ЖӘНЕ СПОРТ ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАРЫ

Спортпен ойдағыдай шұғылдану үшін, оған арнаулы спорт құрал-жабдықтары міндетті түрде керек болады. Белгілі бір спорт түрімен шұғылданып, жақсы нәтижеге жетуге спортшының тек күшті болуы жеткіліксіз. Оған қазіргі заман талабына сай материалдық-техникалық жағдай, яғни арнаулы спорттық кешендер, неше түрлі құрал-жабдықтар қажет.

Тіпті спортшы былай-ақ барып қатыса беруге болатын сияқты көрінетін суға секіру, тау шаңғысы, коньки, велосипед, теннис, гольф тәрізді спорттармен жат-



тығуға да арнайы жағдай мен тиісті техникалық құралдар керек.

Біздің елімізде дүние жүзіне белгілі болған бірнеше аса ірі спорт кешені салынған. Сонымен бірге әрбір қала мен ауылда спорт алаңдары, стадиондар, басқа да арнаулы орындар бар. Мына суреттердегі алып құрылыстар еліміздің әйгілі спорт кешендері болып табылады.

Алматыдағы орталық стадион. Мұнда спортшылар жеңіл атлетикамен жаттығады және одан жарыстар өткізіледі. Ал ортадағы жасыл алаңда футбол жарысы өтеді. Айнала қапталда жанкүйерлер отыратын арнаулы орындықтар орналасқан (100-беттегі суретке қара).

Алматыдағы республикалық спорт сарайы. Мұнда спорттық ойындардан, баскетбол, волейбол, қол добы, бадминтон, үстел теннисі спорттарынан жарыстар





өткізіледі. Бокс пен жекпе-жек сайыстарын да осы жерден көруге болады. Арнаулы залдарда балабақша бүлдіршіндері мен мектеп оқушылары жаттығады.

Алматыдағы спорт кешені (жоғарыдағы суретке қара). Мұнда жастар гимнастика, спорттық гимнастика, көркем гимнастика, акробатика сияқты спорт түрлерімен шұғылданады. Онда күрспен шұғылданатын, спорттық ойындар өткізілетін арнаулы залдар бар. Бұл спорт кешенінде денсаулықты нығайтумен айналысатын арнаулы мамандар жұмыс істейді.

Сұрақтар

1. «Материалдық-техникалық жағдай» дегенді қалай түсінесің?
2. Өзің спортпен шұғылданасың ба? Егер спортпен шұғылдансаң, оған қандай спорт құралдарын пайдаланасың?
3. Қандай стадионды білесің? Онда қандай жарыстар өтеді?

Тапсырма

Материалдық-техникалық жағдай және спорт құрал-жабдықтарының өзіне тән ерекшеліктері мен айырмашылықтарын біліп ал.

«Медеу» мұз айдыны

Қазақстандықтардың дүние жүзі мәдениетіне, оның ішінде спорт әлеміне қосқан керемет бір үлесі – осы «Медеу» мұз айдыны.

«Медеу» мұз айдыны 1951 жылы Алматы қаласының іргесіндегі Алатаудың бөктеріне салынды. Бұл жыл Қазақстан мәдениетінің, оның ішінде Қазақстан спортының тез өркендеп, дүние жүзіндегі дамыған елдердің қатарына қосылуға мүмкіндік туған ерекше жыл болды. «Медеу» мұз айдынының ашылуына орай өткізілген жарыстан бастап қазірге дейін өз еліміздің конькишілері мен көптеген шетел конькишілері коньки спортында жеткен көрсеткіштерін осы мұз айды-



нында бірнеше рет жаңалады. Оған Алатаудың мөлдір суынан қатырылған мұздың ерекше сапалылығы да себеп болды.

«Медеу» спортшыларға ғана пайдасын тигізіп жүрген жоқ. Жылдың төрт мезгілінде де бұл жасанды мұз айдынында қаланың мыңдаған тұрғындары мен қонақтары конькимен сырғанап шынығады. Сонымен бірге әсем Алатаудың таза ауасымен тыныстап, денсаулығын нығайтады.

Сұрақтар

1. «Медеу» мұз айдынын көрдің бе?
2. Коньки тебе аласың ба?
3. Қыс айларында өз аулаларыңда ойнау үшін мұз айдынын жасадыңдар ма?
4. «Медеу» мұз айдынында жазда да коньки тебуге болады. Оның сыры неде деп ойлайсың?

Тапсырма

Үлкендерден сұрап, кітаптардан оқып, мұз айдынын қалай жасауға болатынын біліп ал. Сонан соң достарыңмен кешке қарай аулада жиналып, мұз айдынын жасайтын орын таңдап алыңдар. Қарын күреп, оны алаңды айналдыра жалдап үйіндер. Мүмкіндік болса, шлангімен, шланг болмаса, шелекпен су тасып құйыңдар.

Коньки тебу және конькидің түрлері

Сендер коньки тебуді, яғни конькимен жүруді, жүгіруді, сырғанауды жақсы білгендеріңмен, конькидің қандай түрлері бар және олар қандай жағдайда пайдаланылатынын біле бермеулерің мүмкін.

Негізінен конькидің үш түрі бар:

- 1) мәнерлеп сырғанауға арналған коньки;

2) хоккей ойынына арналған коньки;

3) мұз үстінде жүгіруге арналған коньки.

1. Мәнерлеп сырғанауға арналған конькидің аяқ киімінің қонышы биік, соған қарай бауы ұзын болады.

Конькидің басы қайқы, тұрқы бөтенкеден аспайтын, салмағы жеңіл болып келеді. Бөтенкесінің сырт көрінісінде артық-ауыс бөлшектері болмайды, өте ықшам етіп, көбінесе ақ түсті былғарыдан тігіледі.

2. Хоккей ойынына арналған конькидің басы қайқы болғанымен, жан-жағында бөтенкенің сыртына шығып тұратын көптеген қосалқы бөлшектері бар. Өзі ауыр, түсі қара болады. Бөтенкесі көбіне қоңыр түсті былғарыдан тігіледі.

3. Мұз үстінде жүгіруге арналған конькилер өзгеше жасалынған. Бұл конькиді пайдаланған спортшының негізгі мақсаты – белгілі бір қашықтықта неғұрлым аз қадам жасап, тез жүгіріп өту. Сондықтан бұл конькидің тұрқы ұзын, мұзға тиер табаны пышақтың жүзіндей жұқа, алдыңғы және артқы ұштары сүйірлеу етіп жасалған. Ал бөтенкесі конькидің дәл ортасына орнатылған. Оның қонышы тобыққа жетер-жетпес болып келеді.

Сұрақтар

1. «Конькимен мәнерлеп сырғанау» дегенді қалай түсінесің? Конькимен мәнерлеп сырғанағанды көргенің бар ма?

2. Коньки неліктен түрлі-түрлі болады екен?

3. Сен конькидің қай түрін пайдаланасың? Неге?

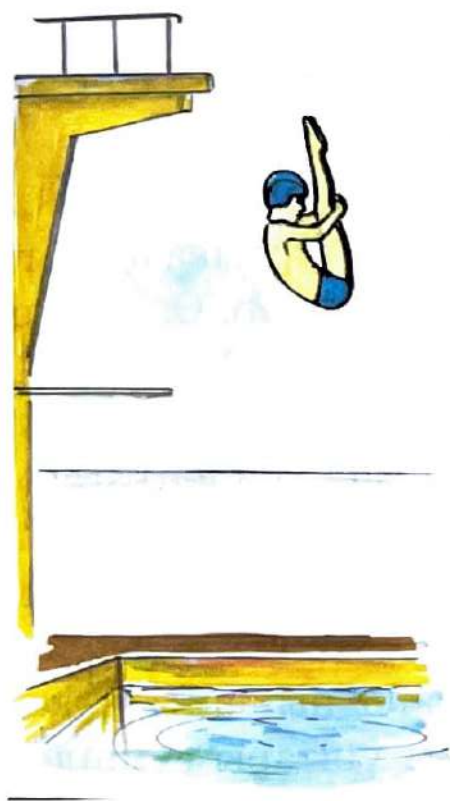


Тапсырмалар

1. Шамаң жеткенінше конькимен мәнерлеп сырғанау спортының жаттығуларын орындап үйрен. Басқалармен жарысып көр және «Кім қалай сырғанай алады?» деген ойынды ойна.

2. Қыста конькимен мұз үстінде сырғанап үйренсең, жаз айларында роликті конькимен жаттық.

Суға секіру және суға секіру трамплиндері



Суға секіргенде спортшы әрқандай биіктік пен трамплиннен серпіле көтеріледі және ауада қалықтап келе жатқанда сәнді де күрделі көріністер жасап, суға екі қолын алға соза, суды шашыратпай басымен түседі.

Суға секіру трамплиндерінің биіктіктері мынадай:

- 1 метрлік трамплин;
- 3 метрлік трамплин;
- 5 метрлік трамплин;
- 10 метрлік трамплин.

Суға секіруге арналған өуіздің тереңдігі 5-6 метрге дейін жетеді.

Елімізде суға секіру спортының ресми дүниеге келген уақыты бір топ жастардың суға секіру жаттығуларын үйрене бастаған 1947 жыл болды. Оны Дене шынықтыру институтының суда жүзу кафедрасының жаттықтырушылары ұйымдастырды.

Қазір елімізде көптеген балалар мен жасөспірімдер суға секіру арқылы қимыл-қозғалыстары үйлесімді, батыл, жігерлі, шыныққан азамат болып өсуге талпыныс жасап келеді. Олар сан алуан халықаралық жарыстарға қатысып, еліміздің өсіп келе жатқан спорт деңгейін дүние жүзінің көптеген елдеріне танытып жүр.

Тау шаңғысы кешені

1946 жылы Алматының тау жағындағы Медеу сайына қарасты Шымбұлақ беткейі мен Жастар шыңы тау шаңғысымен шұғылдануға өте қолайлы жер деп таңдап алынды және сол жерге арнаулы тау шаңғысы кешені салынды.

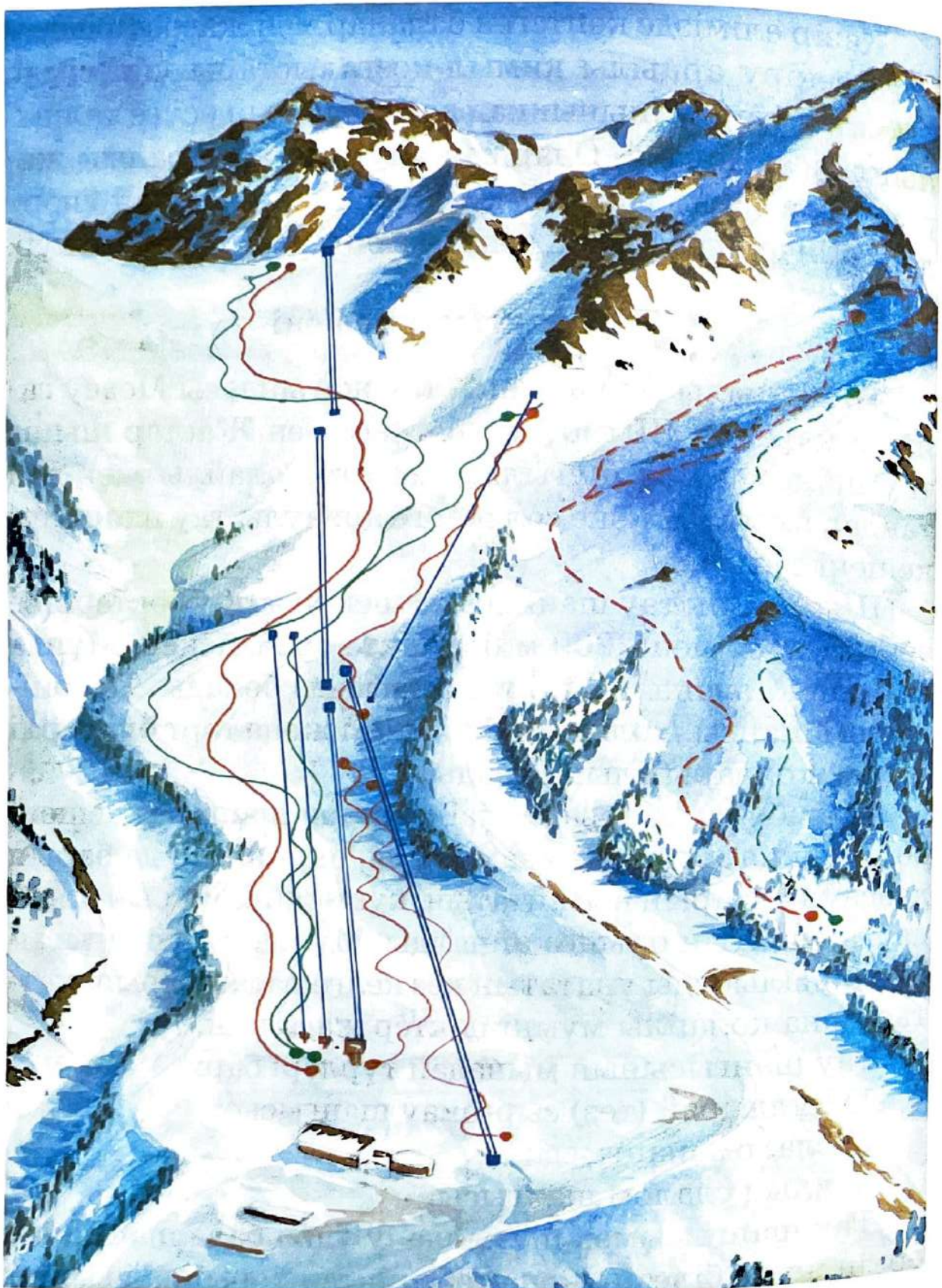
Шымбұлақ тау шаңғысы кешені Алатау бөктерінде теңіз деңгейінен 2200 м биіктікте орналасқан. Мұнда қардың қалыңдығы 1,8 м шамасында болады. Тау биігіндегі шаңғы жолына екі орынды және төрт буксирлі канат жолдары алып барады.

Шымбұлақ жарыс өткізілетін тау шаңғысы кешені болумен қатар, жеке адамдар да, оқушылар да барып денсаулықтарын нығайтатын, күш-қайраттарын шыңдауға болатын орынға айналды. Мұнда тау шаңғысымен айналысуды ұнататын кез келген адам барып жаттығуына қолайлы мүмкіндіктер жасалған.

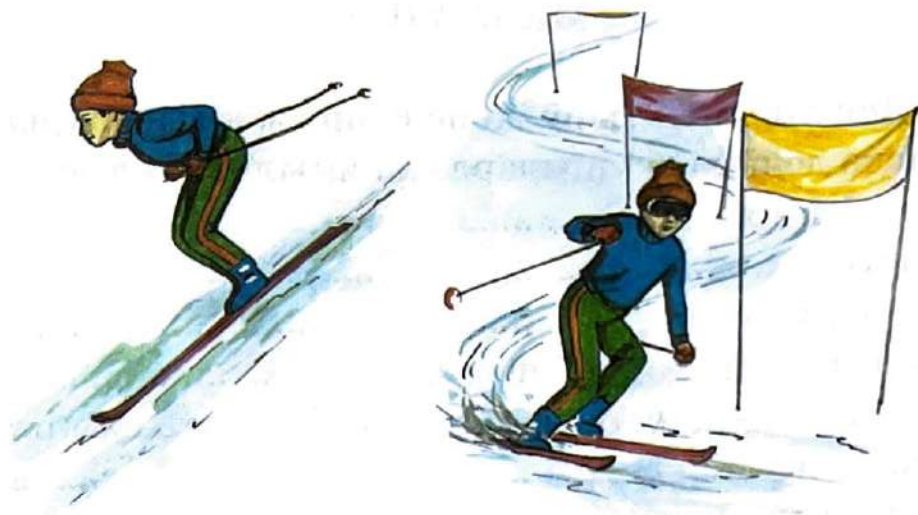
Тау шаңғысының мынадай түрлері бар:

- 1) құлдырай (тез) сырғанау шаңғысы;
- 2) слалом шаңғысы;
- 3) алып слалом шаңғысы.

Тау шаңғысымен шұғылдану үшін бала шаңғымен еркін жүре білетін және төбешіктен қорықпай сырғанап түсе алатын болуы керек. Төбешіктен төмен қарай



Шымбұлақ тау шаңғысы кешенінің сызбасы



сырғанап түскенде жығыламын (кұлаймын) деп жасқаншақтамай, батыл болған жөн. Сонда ғана жақсы нәтижелерге жетуге болады.

Сұрақтар

1. Суға секіріп көрдің бе? Қандай биіктіктен секірдің?
2. Суға секіру трамплиндерін көрдің бе және қайдан көрдің?
3. Шымбұлақ тау шаңғысы кешені қайда орналасқан?
4. Тау шаңғысының қандай түрлері бар?

Тапсырмалар

1. Суға дұрыс секіріп түсуді үйрен.
2. Шаңғы тебумен айналыса баста.

МАЗМҰНЫ

I бөлім. Дене шынықтыру және спорт жаттығулары	3
10 жасқа дейінгі оқушылардың қимыл-қозғалыс ерекшеліктері.....	3
Гимнастика.....	6
Негізгі гимнастика.....	6
Сапқа тұру мен сап түзеп жүру.....	6
Жалпы бұлшық еттерді жетілдіретін жаттығулар.....	8
Бой жазу жаттығулары.....	10
Спорттық элементтері бар гимнастика.....	13
Спорттық гимнастика.....	14
Көркем гимнастика.....	17
Спорттық акробатика.....	19
Жеңіл атлетика.....	22
Жүгіру жаттығулары.....	23
Секіру жаттығулары.....	26
Лақтыру жаттығулары.....	28
Жеңіл атлетикаға арналған ойындар.....	31
Көне және жаңа спорт түрлері мен ойындар.....	33
Қазақ халқының ұлттық спорттары.....	34
Жекпе-жек спорттары.....	35
Қазақша күрес.....	35
Тоғызқұмалақ.....	36
Шығыс халықтарының жекпе-жек спорттары.....	40
Спорттық ойындар.....	45
Баскетбол.....	45
Бадминтон.....	46
Футбол.....	48
Корфбол.....	49
Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары.....	51
Шаңғы спорты.....	54
Суда жүзу спорты.....	57
Жүзу.....	58
Су ішінде ойналатын ойындар.....	60

II бөлім. Денсаулықты сақтау мен нығайту	62
Табиғи жағдай және қимыл-қозғалыстар жасаудың қажеттілігі	62
Таңертең жасалатын қимыл-қозғалыстар	64
Мектепте орындалатын жаттығулар мен ойындар	66
Сабаққа дейін орындалатын жаттығулар мен ойындар	66
Аз қимылдайтын ойындар мен көңілді жарыстар	68
Үзіліс кезінде орындалатын қимыл-қозғалыстар	70
III бөлім. Дене бітімін дұрыс қалыптастыру	77
Дене бітімі	77
Дене бітімін дұрыс қалыптастыру шаралары	80
Сергіту сәттері	80
Қарапайым жарыстар	84
Спорт мерекелері	88
Серуенге шығу	90
Сабақтан тыс кезде орындалатын жаттығулар	92
Коньки тебу	93
Конькимен мәнерлеп сырғанау	96
Велосипед тебу	97
Теннис ойнау	97
Асық ойнау	98
IV бөлім. Материалдық-техникалық жағдай және спорт құрал-жабдықтары	100
«Медеу» мұз айдыны	103
Коньки тебу және конькидің түрлері	104
Суға секіру және суға секіру трамплиндері	106
Тау шаңғысы кешені	107

Учебное издание
Турскельдина Майра Темирхановна
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебник для 3 класса общеобразовательной школы
2-е издание, переработанное
(на казахском языке)

Редакция менгерушісі *Т. Жексенбай*
Редакторы *Ж. Қайранбай*
Суретшілері *А. Ысқақов, В. Овсянник*
Көркемдеуші редакторы *М. Әлімақанова*
Техникалық редакторы *Ұ. Рысалиева*
Корректоры *Ә. Кенжалина*

ИБ № 080

Теруге 21.05.2003 берілді. Басуға 3.06.2003 қол қойылды. Пішімі 70×90^{1/16}.
Офсеттік қағаз. Мектептік өріп. Офсеттік басылыс. Шартты баспа табағы 8,19.

Шартты бояялы беттаңбасы 32,76. Есептік баспа табағы 4,53.

Таралымы 76 000 дана. Тапсырыс 145.

«Атамұра» баспасы, 480091, Алматы қаласы, Абылай хан даңғылы, 75-үй.
Қазақстан Республикасы «Атамұра» корпорациясының Полиграфия комбинаты, 480002, Алматы қаласы, М. Мақатаев көшесі, 41-үй.

