

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
Ш. ЕСЕНОВ АТЫНДАҒЫ КАСПИЙ МЕМЛЕКЕТТІК ТЕХНОЛОГИЯЛАР  
ЖӘНЕ ИНЖИНИРИНГ УНИВЕРСИТЕТІ

Педагогикалық технологиялар институты  
Спорттық пәндер кафедрасы

**Н.Ә. АХМЕТОВ, Қ. Т. ҚЫСТАУБАЕВА**

МЕКТЕПТЕГІ ГИМНАСТИКАНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ӘДІСТЕМЕЛІК  
НЕГІЗДЕРІ

5В010800–Дене шынықтыру және спорт мамандығы бойынша білім алатын  
студенттерге арналған оқу-әдістемелік құралы

Ақтау 2012ж.

ОӘЖ 796/799

ББК 74.267.5

Қ 91

Пікір жазғандар:

Т.Ә. Ботағариев, педагогика ғылымдарының докторы, профессор.

А.А. Жумаділханов педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент.

Г. Қ. Урістембекова педагогика ғылымдарының кандидаты.

Қ 91 Ахметов Н.Ә., Қыстаубаева Қ.Т.

Мектептегі гимнастиканың теориялық және әдістемелік негіздері:

Оқу -әдістемелік құрал. – Ақтау: Ш. Есенов атындағы КМТЖИУ, 2012 – 83бет.

ISBN 978-601-7349-37-0

Оқу-әдістемелік құрал «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша білім алатын студенттерге және дене тәрбиесі саласының мамандарына арналған.

Мектептегі гимнастиканың теориялық және әдістемелік негіздері және сабақты дұрыс ұйымдастыру, гимнастика терминологиясын дұрыс қолдануды ұсынған.

УДК 796/799  
ББК 74.267.5

Ш. Есенов атындағы Каспий мемлекеттік технологиялар және инжиниринг университетінің Оқу-әдістемелік кеңесінің шешімімен баспаға ұсынылған

ISBN 978-601-7349-37-0

© Ш. Есенов атындағы Каспий  
мемлекеттік  
технологиялар және инжиниринг университеті, 2012 ж.

## МАЗМҰНЫ

Дене тәрбиесі жүйесінде гимнастиканың алатын орны және маңызы.....	5
Гимнастикалық терминология.....	6
Сап және жалпы дамыту жаттығулары.....	8
Гимнастика жаттығуларын үйретудің техникасы мен әдісі.....	20
Оқыту процесі.....	20
Құралсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.....	21
Гимнастикалық таяқшалармен жасалатын жаттығулар.....	24
Кішкене доппен жасалатын жаттығулар.....	25
Іші нығыздап толтырылған доппен жасалатын жаттығулар.....	26
Гимнастикалық орындықта жасалатын жаттығулар.....	27
Гимнастикалық қабырғада жасалатын жаттығулар.....	28
Өрмелеп шығу және асып түсу жаттығулары.....	30
Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.....	31
Акробатика.....	32
Акробатикалық элементтері бар эстафеталар мен ойындар.....	37
Гимнастикалық жабдықтарда орындалатын жаттығулар.....	38
Секіргіштік қасиетін дамытатын жаттығулар.....	41
Бірғақты гимнастика.....	44
Гимнастика сабағы.....	44
Мектепте өткізілетін гимнастикалық сабақтардың әдістемесі.....	45
Қимылдар мен тұрақты қалыптарға арналған терминдер.....	49
Гимнастика жаттығуларының жеке топтары.....	50
Жалпы дамыту жаттығуларды үйрету тәсілдері.....	51
Үйрету кезеңдері.....	53
Сабақ – мектептегі негізгі оқу түрі.....	55
Мұғалімнің сабаққа даярлығы.....	60
Сабақ өткізудің әдістері мен жалпы талаптар.....	61
Гимнастикалық жаттығулардың негізгі терминдері.....	69
Терминологияға қойылатын талаптар.....	76
«Мектептегі гимнастиканың теориялық және әдістемелік негізі» пәнінің тест сұрақтары.....	79
Пайдаланған әдебиеттер.....	82

## Алғы сөз

Ұсынылған оқу - әдістемелік құралы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша білім алатын студенттерге арналған негізгі базалық пән болып табылады. Гимнастика – мектептегі дене шынықтыру бағдарламасының негізгі бөлімі. Жеткіншектер мен жасөспірімдерді тәрбиелеуде дене тәрбиесінің тиімді құралы. Сонымен қатар балалардың денсаулығын сауықтыруға және олардың дене сапаларының жетілуіне ықпал етеді. Соңғы жылдары гимнастика түрлері көбейді, олар ырғақты гимнастика, атлетикалық гимнастика, шейпинг, стрейчинг, йога, т.б. Аталған жаңа бағыттағы гимнастика түрлерін мектептерде, орта білім беретін оқу орындарында және ЖОО- да қолданысқа енгізуде. Бұл жаттығулардың адам ағзасына тигізер пайдасы мол.

Оқу – әдістемелік құралында мұғалімнің сабаққа даярлығы, сабақты дұрыс жоспарлау, ұйымдастыру, қорытындылау, жаттығулар кешендерін өткізуге арналған көптеген нұсқаулар берілген. Ең маңыздысы гимнастика терминдері. Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу барысында қолданылатын қалыптарға, бұрылыстарға, қолдың қалыптарына, аяқтың қалыптарына т.б. түсінікті және дәл, нақты атаулар берілген. Жаттығуларды өткізуде, жалпы гимнастика сабағында терминологияны қолданудың маңызы зор.

Жалпы білім беретін орта мектептерге мамандар даярлауда біз көптеген мәселелерге тірелдік, соның бірі мемлекеттік тілде оқулықтардың жетіспеушілігі, соның ішінде дене шынықтыру және спорт саласындағы оқулықтар тым тапшы. Сондықтан ұсынылған оқу- әдістемелік құралы студенттердің өзіндік жұмысын орындауға, педагогикалық іс- тәжірибе барысында әдістемелік құрал ретінде де қолдануға қажет деп білеміз.

## **Дене тәрбиесі жүйесінде гимнастиканың алатын орны және маңызы.**

Гимнастика өнерінің даму қалыптасуы және белгілі жүйеге келуі адам қоғамының орнығуымен тығыз байланысты. Мысалы, Ежелгі Римдіктер әскери-жауынгерлік өнеріне жастарды баулуда гимнастикалық жаттығуларға ерекше мән берген. Сөйтіп, ХҮІІІ-ХХ ғасырдан бастап-ақ Еуропалық елдердің өзі гимнастикалық жаттығулармен машықтануды әскердің өз қарсыласына шабуылға шыққан кезеңдегі негізгі құралы ретінде пайдаланған (қамалды бұзып кіру, жекпе-жек беттесу, тез өрмелей биікке көтерілу т.б.).

Гимнастикалық жаттығуларды пайдалану арқылы денсаулықты жақсарту, дене шынықтыруды негізгі құралға айналдыруға болатындығы туралы педагогикалық арнайы пікір айтылған ғылыми-әдістемелік еңбектер ХҮІ ғасырдан бастап пайда болды. Сол сияқты, гимнастика тек еңбек тәрбиесінде немесе әскери жаттығуларда ғана пайдаланып қоймай, әртістер, цирк өнерінде де көріне бастады. Олар акробатикалық жаттығулар т.б.

Гимнастика өнері жайлы алғашқы арнайы еңбек жазған ХҮІ ғасырда өмір сүрген грек ғалымы Иероним Меркуриалис. Еңбектің аты – «Гимнастика өнері туралы» деп аталады. Автор өз шығармасында гимнастиканы үш түрге бөледі. Олар: әскери гимнастика, дәрігерлік емдеу гимнастикасы, атлетикалық немесе спорттық гимнастика.

Француз ағартушысы Франсуа Рабле (1494-1553) «Гаргантюа және Пантагрюэль» атты шығармасында: менің тәрбиеленушілерім – гимнастикалық жаттығуларына «Керме», «Ағаш атта», «Арқанмен өрмелеу» т.б. гимнастикалық жаттығулармен машықты – деп баяндайды.

Ал, ХҮ ғасырдан бастап, дворян жастарын тәрбиелеуде гимнастика дене тәрбиесінің құралы ретінде жетекші роль атқарды. Гимнастиканың дене тәрбиесіндегі дамуы туралы арнайы педагогикалық шығарма жазған ағартушы педагог ғалымдар: Я.А. Коменский, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталлоцци. Бұлардың пікірінше, гимнастика қимыл-қозғалыс бастауы, буындарды гимнастикалық жаттығулар арқылы бекітіп, жүру-тұрумен дене қозғалысына ең қолайлы жағдай туады.

Қазіргі гимнастика өнерінің дамуына елеулі роль қосқан ағартушылар Фит (1763-1836), Гутс-Мутс (1759-1839). Гутс-Мутс гимнастика өнері тарихында жаттығулардың тиімділігін арттыру үшін гимнастикалық құрал-жабдықтарды (снарядтар) пайдаланудың әдістемесін түсіндірді. Сөйтіп, ХҮІІІ ғ. аяқ кезінен бастап, қазіргі спорттық гимнастиканың теориялық және әдістемелік негізі қалана бастады деуге толық дәлел бар. Гимнастика өнерінің негізгі жүйелеріне жататындар: неміс гимнастикалық жүйесі. Бұл жүйені енгізген Фридрих Ян (1778-1852). Ол гимнастиканы әскери өнерге баулу құралы ретінде пайдаланды. Сол арқылы тәртіптілікке баулыды. Швед гимнастикалық жүйесінің негізін салушы Пьер Линг (1776-1839). Оның пайымдауынша, гимнастика гигиеналық талаптарды қанағаттандыру құралы деді. Яғни, гимнастика дененің сымбаттылығын қамтамасыз етеді деді. Француз гимнастикалық жүйесін Ян Аморос (1770-1848) енгізді. Ол гимнастика адамның дағдысын

қалыптастырады деді. Бұл жүйеде гимнастикалық жаттығуды музыканың сүйемелдеуімен орындауға мән берді.

Ал, Ресейде дене тәрбиесіндегі гимнастикалық жаттығулардың тиімділігі туралы алғашқы пікір білдіруші және арнайы еңбек жазған П.Ф. Лесгафт (1837-1909).

Гимнастика сабағын ұйымдастыру әдістемесінде негізгі құралдар болып саналатын:

1. Сапқа тұру жаттығулары.
2. Ағзаны жетілдіретін жаттығулар
3. Қимыл-қозғалыс және арнайы жүріп-тұру дағдысына арналған жаттығулар.
4. Көркем гимнастикалық жаттығулар.
5. Еркін жаттығулар.
6. Акробатикалық жаттығулар.
7. Секіру жаттығулары.
8. Гимнастикалық снарядтағы жаттығулар.
9. Гимнастика сабағының әдістемесінде төмендегі ерекшеліктер бар:
10. Ағзаға жан-жақты әсер ету.
11. Әртүрлі жаттығулар.
12. Гимнастикалық жаттығуларды алдын-ала тандау.
13. Гимнастикалық жаттығудың белгілі мерзімде, нақты орындалуын қадағалау.
14. Жаттығуды күрделілендіру арқылы белгілі мақсат көздеу қажеттілігі.

Болашақ мамандарға дене шынықтыру мамандығының оқытушысы ретінде дене тәрбиесінің құралы ретінде тек гимнастикалық құрал-жабдықтарда ғана емес, арнайы жабдықталған «Сауықтыру» залдарындағы тренажерлерде орындалатындығын білуі керек.

«Гимнастиканың негізгі түрлері». Олар: мемлекеттік бағдарламаны басшылыққа ала отырып, ұйымдастырылатын гимнастика. Яғни, жеке адамның жан-жақты дамуымен мәліметтің кеңейтетін гимнастикалық білім. Гимнастиканың денсаулықты жақсартуға арналған түрін де білген жөн. Бұдан басқа, емдеу гимнастикасы және спорттық гимнастика түрлері бар екенін ескертеміз.

Практикалық және әдістемелік сабақтардың тақырыптары. Жалпы дамыту жаттығулары. Еркін жаттығуларға талдау және сипаттама. Қозғалыс бағытын анықтау ережелері (қолмен, аяқпен, кеудемен, баспен). Қолды, аяқты, кеудені айналдырып жасайтын қимылдардың атаулары. Жүрелеп отырудың, аттап түсудің, тіренудің, тепе-теңдік қалыптардың, отырыстардың т.с.с. атаулары. Сызып көрсету.

### **Гимнастикалық терминология.**

Ғылыми пәндік терминдерді дұрыс пайдалана отырып, мұғалімнің немесе спорт маманы мен жаттықтырушының өз мамандығын толық меңгергендігінің куәсі деуге болады. Белгілі ұғымды өз термині дәл айта білу, мұғалім мен оқушы, бапкер мен жаттықтырушылардың өзара тез түсіне білуіне жағдай жасайды. Студенттерге ескерте кететін жайт, әрбір пәннің мақсаты мен мазмұнына сәйкес термині болады. Гимнастикалық терминдер тек гимнастикамен айналысу кезеңінде ғана емес, дене тәрбиесі жаттығуларын

орындау және пайдалану барысында да пайдаланылады. Гимнастикалық терминдерді дәл және дер кезінде пайдалана білу, жаттығушылар зейінін тұрақтандырып, әрбір терминнің мәнін ашуға көмектеседі.

Гимнастикалық термин дегеніміз жаттығушылардың белгілі бір қимылының мән-мазмұны. Гимнастикалық терминдер дене тәрбиесі мен спорттың дамуына байланысты жаңарып, күрделеніп және өзгеріске ұшырап отыратынын айта кету керек.

Гимнастикалық терминдердің дене шынықтыру сабақтарында өте жиі пайдаланылатынын ескерсек, оларды көрсетіп кеткен жөн болады:

1. түсініктілік қағидалары - әрбір терминнің жаттығушылардың ана тілінде болып, шетелдік сөздер мен қабаттасып келуін қамтамасыз ету шарты.
2. нақтылық қағидалары – бұл терминнің орындалатын жаттығулардың мәнін аша білуі.
3. жинақтылық қағидалары – бұл жаттығушыларға берілетін бұйрықтың қысқашалығы. Мысалы, жаттығушыларды қысқаша жаза, түсіндіре, бұйыра және орындата білудегі дәлдік.

Әрбір гимнастикалық терминдерді пайдаланудың өзіндік заңдылығы болады. Мысалы, спорттық гимнастикамен шұғылданатын спорттық үйірмедегі спортшылардың квалификациясына байланысты үшін әдейі пайдаланылатын терминдер. Өндірістік гимнастикамен шұғылданушылар үшін және таңертеңгілік пен сауықтыру гимнастикасы және т.с.с. Ал, гимнастика өнерімен алғашқы жаттығушылар терминдерді жаттау, гимнастикалық жаттығуды үйрену мен бір кезеңде жүргізілуі керек. Сөйтіп, гимнастикалық терминдер төмендегі топқа бөлінуі қажет. Олар:

1. жалпы терминдер – бұларға жататындар кейбір жаттығулар, сапта жүріп орындалатын және еркін жаттығулар.
2. негізгі терминдер – спорттық құрал-жабдықтарда жаттығу кезінде пайдаланылады. Мысалы, кермеге (перекладина) көтерілу, бруссыдан (қос сырық) секіріп түсу т.б.
3. қосымша терминдер – бұл жаттығу жасау, қимыл-қозғалыс кезінде пайдаланылады. Мысалы, доға жасау, айналып түсу кезінде пайдаланылатын гимнастикалық терминдерді айтамыз.

Жалпы, ағзаны және дененің кейбір ағзаларын дамытуға арналған жаттығулар жасау кезінде пайдаланылатын негізгі терминдер: «Бастапқы қалып», «Тік тұру», «Отыру», «Аяқты жартылай бүгіп отыру», «Алға, артқа, екі қапталға бүгілу», «Тепе-теңдікті сақтау», «Аяқтың ұшына секіру» секілді болады.

Гимнастикалық терминдерді ең тиімді пайдаланылатын терминдеріне спортшылардың әдісі секілді, түрлі спорт түрлерін жатқызуға болады.

1. Гимнастикалық жабдықтарда: «ұстау», «асылу», «тірелу», «көтерілу», «айналу», «секіру» т.б. түрлерін өткізуге болады.
2. Акробатикалық жаттығулар термині: «аяқ-қолды бүгіп аударылу», «денені шыр айналдыру», «қолдан аяққа аударылып тұру», «денені ауада шыр айналдырып аяққа түсу», «бір сәтте әлденеше секіріп үлгіру».

3. Көркем гимнастика терминдері – «қадамдау», «жүгіру», «денені шыр айналдыру», «қолда толқыту» т.б.

Гимнастикалық терминдерді сабақ барысында пайдалану үшін мұғалімдерден арнайы білім, спорттық дайындық және тілді жете меңгеру қажет. Себебі, қысқа, нақты, түсінікті берілген нұсқа ғана жаттығушылардың қимыл-қозғалысты тез арада меңгеруіне және өз күш қуатын үнемдей пайдалануына жағдай жасайды.

### **Сап және жалпы дамыту жаттығулары.**

Саптық жаттығулардың түрлері көп. Мысалы, залды айнала саптық жүріспен жүріп, залдың ортасынан тізбекпен екіден, үшеуден, төртеуден және кері орындауға болады. Бұдан басқа залды айнала кәдімгі жүріспен қол белде, аяқтың табанының сырт жағымен; келесі – қол иықта, аяқтың табанының іш жағымен; келесі – қол желкеде, аяқтың өкшесімен; келесі – қол жоғары, аяқтың ұшымен жүру секілді жаттығуларды беруге болады. Бұдан басқа, екі, үш, төрт қатар тізбекпен немесе қатармен және кері есептегі берілген жаттығуларды орындауға болады. Бұл жаттығуларды бір орында тұрып та, жүріп те орындауға болады. Одан басқа, «жыланша», «кері жүріс», екі, үш, төрт бөлініп және кері қосылып жүрістегі саптық жаттығуларды орындауға болады.

Жалпы дамыту жаттығулары дегеніміз – қозғалыс жеке дене мүшелеріне және жаттығуды орындауда жылдамдығы жоғары және орташа амплитудалық, бұлшық еттердің бағыты. Жаттығу құралдармен және құралдарсыз орындалатын арнайы жаттығулар (гантельмен, нығыздалған доппен, гирмен, гимнастикалық таяқшамен, әртүрлі гимнастикалық құрал-жабдықтармен) орындалады. Жалпы дамыту жаттығуларының мақсаты – жаттығуларды сәл де болса қиындату, жаттығуларды үйрену, меңгеруге дайындау. Барлық гимнастикалық сабақтарда жалпы дене жаттығулары қозғалыс сапасын дамытуға арналады. Тыныс алуға, жүйкесін қалыптастыруға, еңбек қабілетін дамытуға, салауатты өмір сүру салтына баулып, денсаулығын нығайтуға пайдасы көп.

Жалпы дене жаттығуларының ерекшеліктеріне сипаттама:

1. Жалпы дене жаттығуына жай қарамай, айналысуына жай жаттығуларды үйрету, шамасы келгенше күрделі жаттығуларды бірнеше рет қайталау.
2. Арнайы дене мүсіндеріне және арнайы бұлшық ет топтарына жалпы дене жаттығуларының беретін әсері.
3. Жалпы дене жаттығуын қолдануда өзінің дене жүктемесін байқау.

Жүктеменің бағыттары аз-көп болуы жаттығудың өтілуіне байланысты. Жалпы дамыту жаттығулары жасағанда, демалу жаттығуын көбірек пайдаланса, адамға түсетін жүктеме аз болады. Ал демалу жаттығуын аз қолданған жағдайда адамға түсетін жүктеме көбірек болады, шаршайды. Егер жаттығуды ойын ретінде қызықтырып өткенде, еңбек және қоғам жұмысына деген қызығушылығы арта түсіп, шаршау азаяды.

Жалпы дамыту жаттығуының классификациясы – адамның жан-жақты дамуына жаттығуды топ-топқа бөліп, қоғамның дене тұлғасына әсері бойынша жасайды:



1. Мойын бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.
2. Иық және қол бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.
3. Кеуде бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.
4. Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.
5. Тұлғаның барлық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.

Шынығу жаттығуларын орындау, спортқа деген қабілетті арттыруға, қимыл-қозғалыс қасиеттерінің қалыптасуына, әдістемелік бағыттар бойынша жаттығу жасату. Мысалы: күшке, жылдамдыққа, икемділікке, төзімділікке, ептілікке арналған жаттығуды орындау кезінде тыныс алуға, дене құрылымының дұрыс өсуіне дене жаттығуының әсері көп.

Жалпы дене жаттығуының адам тұлғасының қисықтығына және тұлғаның қисықтығын жөндеуге көмектесу туралы іс-шара жұмыстары:

Адам дене тұлғасының дұрыс қалыптасып өсуіне жалпы жаттығудың әсері мол. Денені дұрыс тік ұстап, бел, омыртқа, құйрық, сан бұлшық еттеріне берілген жаттығуларды орындағанда көңіл бөліп, негізінен мән беріп тұру керек.

Егер де адам алға қарай еңкіш немесе бір жағы қисық болған жағдайда адамның дене тұлғасы дұрыс деп есептелмейді. Ондай жағдайда ол адаммен арнайы жаттығу жасап, жаман әдетті тастауға тәрбиелейді.

Жалпы дене жаттығуын қолдану әдіс-тәсілдері мен амалдары:

Жалпы дамыту жаттығуын құрғанда жас, жыныс ерекшеліктеріне қарай отырып, дене дамуының деңгейіне де қарау керек. Жалпы дамыту гимнастикалық жаттығудың 8-15 түрі бойынша арнайы жаттығу құрастыру керек:

1. Жаттығуды құрастырғанда адамның дене тұлғасының дұрыс өсуіне әсері.
2. Дене жаттығуының жұмыс қабілетін арттырудағы қан айналым жүйесіне бақылау, жай жаттығулар арқылы төмендегі жаттығулар беріледі. Орында жүру, аяқты жоғары көтеріп жүру, отырып тұру, әртүрлі еңкею жаттығулары, қолмен қимыл әрекет т.с.с. жаттығулар.
3. Адам тұлғасындағы еттерді дамыту үшін келесі жаттығуларды – мойын, иық, омыртқа, іш, аяқ бұлшық еттеріне жасату.
4. Адамның барлық бұлшық еттеріне әсер ететін 2-3 күрделі жаттығулар жасату.
5. Қалпы дұрыс күш жаттығуын еттің созылуын, жиналуын т.с.с. шалқаю, жату, айналу т.б. жаттығуларды орындап, содан соң босаңсыту жаттығуларын жасату.
6. Жаттығудың соңына таман дұрыс демалу жаттығуын жасап, адамның дене құрылысының дұрыстығына көңіл бөлу.

Әр жаттығу 4-8 рет қайталану керек. Күш, жылдамдық, икемділік, төзімділік, дұрыс демалу мақсатында дамыту.

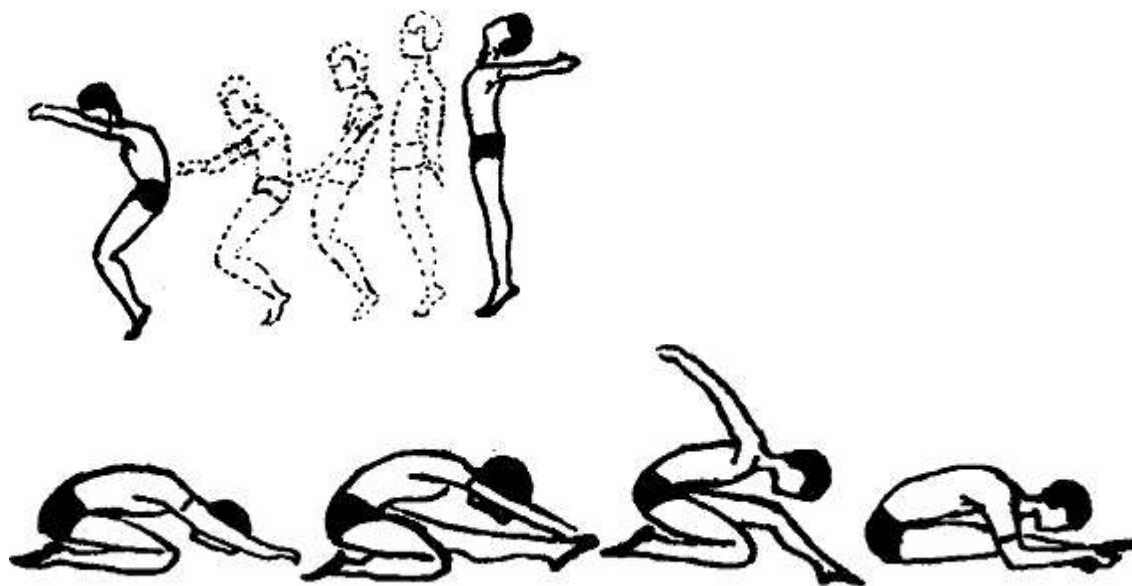
Жалпы дамыту жаттығуын үйрету:

1. Көрсету – жаттығуды «айна» (зеркальный) әдісімен жаттығушыларға қарама-қарсы тұрып, жаттығуды сол қолдан бастағанда, мұғалім жаттығуды оң қолдан бастау керек. 1-2 сынып оқушыларымен осындай әдістермен жаттығу жасағанда барлығы бірдей жаттығуды жасайды.

2. Жаттығуды айту – бастапқы қалыпта айта келіп жаттығу жеңіл, оңай болу керек. 1, 2 есепте немесе 1-4 есепте қол қимылдары айтылып отыру керек.

3. Жаттығуды қорыту және айту – жаттығуды көрсете және айта отырып жаттығудың қалай орындалатынын түсіндіреді.

4. Жаттығуды бөліп (бөлшектеп) – мұғалім қай бастапқы қалпын қабылдады. Мысалы: 1-де қолды тіреп, жерден отыру. Кімнің жаттығуды дұрыс немесе бұрыс орындағанын қадағалап, мұғалім жаттығудың дұрыс орындалу амалдарын көрсетіп, дұрыс жасағандарына көңіл бөліп, көрсету керек. Қайтадан жерге отырып, қолды тіреп, жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалайды. Бастапқы қалыпқа оралу. Жаттығудың дұрыстығына көңіл бөлу.



Сурет 1 – жаттығуларды бөлшектеп көрсету

Ойын амалдары – бастауыш сыныптардағы дене шынықтыру сабақтарында қызықтыру үшін, оқушылардың ойын баласы екендігін ескеріп, оларға ойын амалдарын көбірек беру керек. Мысалы, мұғалім тақырыпты қолдана отырып, ысқырып «қол екі жанында» деп, оқушыларды тез осындай қалыпқа келтіру. Келесі ысқырғанда «қол белде, тізеге отыруды» орындау керек. Оқушы осы жаттығуды тез орындау керек. Тапсырманы ысқырықпен тез орындап, көңіл бөлуге, көрген жаттығуды тез орындау мақсатында ойын амалдары сабақта қолданылады.

Дәл орындау амалдары: мұғалім команданы бере отырып, жаттығуды орындайды, мұғалімнің көрсеткен жаттығуын оқушылар мұғаліммен бірлесе отырып жасаған қимыл-әрекеттерді – дәл орындау амалдары дейді. Мұғалім дәл орындау амалдарында сабақтың тығыздығы мен уақытты үнемдейді.

Саптық жаттығуларды үйретудің әдістері. Сап тәсілдері. Үйретудің әдістері (көрсетіп, ауызша, бөлшектеп). Түсінік беру: сап, қатар, қашықтық (дистанция), аралық (интервал), қанат. Сап тәсілдері: сапқа тұр, теңел, тік тұр, еркін тұр, тоқтат, тара, баяндама (рапорт).

### **Саптық жаттығулардың сипаттамасы.**

Саптық жаттығулардағы қимыл әрекеттеріне түрлі міндеттерді шеше отырып оқытады: - «бастауыш қимыл мектебін» қамтамасыз ету, яғни, қимыл аппаратының негізгі буындарында қарапайым қимылды басқаруға үйретіп, сол арқылы қимыл әрекеттерінің күрделі түрлері үшін алғы шарт жасау:

- Жаттығуларға кіріспе немесе жекеленген қасиеттер мен қабілеттерді дамытуға арналған құралдар ретінде пайдаланып, әрекеттерге үйрету.
- Күнделікті өмірде, еңбек пен спортта және басқа қызмет саласында пайдаланылатын негізгі қимыл дағдысы мен машығын қалыптастырып, оны белгілі дәрежеге дейін жетілдіру.

Саптық жаттығуларды үйрену үшін қимыл дағдысы немесе машығы қимыл әрекеттерінің игеру нәтижесінде пайда болып, қалыптасатын белгілі бір дене қызметінң жемісі. Сонымен қатар, олардың қимылды басқару сипатына қарай ерекше өзгешіліктері де болып, ол қимылды әртүрлі дәрежеде игеруден басталады.

Саптық жаттығулардағы қимыл дағдысы әрекет тәсілінің игерудің дәрежесімен анықталады. Оның өзі операцияның құрамы бөліктерін орындауға барынша назар аудару мен қимыл міндетін әркелкі әдістермен орындаудан көрінеді.

Қимыл машығы дегеніміз – қимылды басқару автоматты түрде орындалып, әрекет жоғары сенімділікпен атқарылатындай тәсілді меңгеру деген сөз.

Қимыл дағдысы мен машығын қалыптастыру белгілі бір табиғи заңдылықтарға бағынады. Адамның іс-әрекетінің физикалық табиғаты жөніндегі осы заманғы түсініктер бойынша олардың негізін нерв жүйесінің сезімталдық қызметінің механизмін құрайтынын И.М. Сеченов, И.П. Павлов және олардың ізбасарлары жан-жақты дәлелдеді.

Функционалды жүйе дегеніміз адамның іс-әрекетін жүзеге асыруға қатысатын ағза жүйесінің қызметін біріктіретін шұғыл қалыптасатын функционалдық құрылым. Қимыл машығының қалыптасуы негізінде мидың үлкен жарты шары қабатында болатын нерв процестерінің динамикалық стереотиптерінің қалыптасуы жатыр. Динамикалық стереотип дегеніміз – бір әрекетті көп рет қайталау нәтижесінде тұрақты сипатқа ие болатын функционалды жүйе. Динамикалық стереотип қимыл машығының барлық негізгі сипаттарын қимылды автоматты түрде басқаруды, оның шұғылдығын, әрекеттің сенімділігі мен әртүрлілігін қамтиды.

Саптық жаттығулардағы қимыл әрекеттеріне оқытуда бірлік, бұрын қалыптасқан немесе қосарлана пайда болған машықтарды алмастыру ерекше маңызға ие болады. Машықты алмастыру оң және теріс әсер етуі мүмкін.

Кез келген әрекетке үйретпес бұрын оқушының сол әрекетті үйренуге әзірлігін анықтаудың маңызы зор. Егер ол даяр болмаса, алдын-ала әзірлеу керек. Даярлық негізінен үш шарт бойынша анықталады. Олар – шынығу дәрежесі, қимыл тәжірибесі және психологиялық фактор.

Егер оқу процесінде әрекет машық дәрежесінде жеткізілетін болса, бұл процеске педагогикалық міндеттерге және оқыту әдісіне сай үш кезең тән.

Алғашқы оқыту кезеңінде әрекет тәсілі негіздеріне оқыту тым болмаса «қарабайыр» түрде орындайтындай дәрежеге жеткізу мақсаты қойылады. Бұл мақсатқа жеткізу үшін мынадай шарттар қажет:

- Қимыл әрекеті жөніндегі жалпы түсінік беріп, оны игеруге жағдай туғызу.
- Бұрын игерілмеген қимыл тәсілінің бөліктерін (фазалары немесе элементтері) оқыту.
- Қимыл актысының жалпы ырғағын қалыптастыру.
- Қажетсіз қимылдарды және қимыл тәсілін өрескел бұзудың алдын-алу немесе оны жою.
- Тереңдете оқыту кезеңінің мақсаты қимыл тәсілін алғашқы «қарабайыр» меңгеруден барынша жетілдіре түсу. Осы кезеңдегі оқытудың негізгі міндеттері:
- Оқып жатқан қимыл заңдылықтарын түсінуді тереңдету.
- Оқушының жеке ерекшеліктеріне сай қимыл тәсілін кеңістік, уақыт және динамикалық сипаттарына қарай нақтылай түсу.
- Қимыл ырғағын жетілдіріп, қимылды еркін және жинақты орындауға қол жеткізу.
- Қимылды түрліше орындауға алғы шарт жасау.

Жетілдіру кезеңіндегі оқытудың мақсаты – іс жүзінде қолданбаған жағдайда қимыл әрекетін орындауға оны жетік игеруді қамтамасыз ету. Ол үшін төмендегі міндеттерді шешу қажет:

- Қимыл тәсілін игеру машығын бекіту.
- Әртүрлі жағдайларда, оның ішінде дене күшін барынша толық пайдалану кезінде қимыл тәсілін орындауда түрлік диапазонын кеңейту.
- Жеке қабілетті дамыту дәрежесіне сай қимыл тәсілін даралауды аяқтау.

Қажет болған жағдайда қимыл тәсілін қайта құру және шынығу дәрежесін арттыра отырып, тәсілін жетілдіре түсу.

Аттап түсу, жүрелей отыру, жартылай жүрелей отыру, еңкею. Тепе-теңдік қалып. Қарғу, тіренулер, отырыстар.

### **Сап және саппен қорзғалу кезінде орындалатын жаттығулар**

Сапқа тұғызу тәсілдері сыныптың немесе оқушылар тобының бірлесіп, бәрі бір мезгілде қимылдар орындауын қамтамасыз етеді.

Сапты басқару команда және бұйрық беру арқылы жүзеге асырылады.

Команда деп белгіленген тәртіп бойынша сөз немесе арнаулы белгі арқылы берілген бұйрықты айтады. Белгілі бір команданың сөзін және оның айту ретін бұзуға болмайды.

Бұрық - еркін айтылған сөз түрінде немесе белгі арқылы берілетін жарлық. Команда да, бұйрықтар да дауыспен, дыбысты белгімен (ысқырық, сирена және т.б.) беріліп, сол арқылы сынып оқушылары дене жаттығуларын бір мезгілде орындауына мүмкіндік береді.

Сапқа тұғызу тәсілдері екіге бөлінеді: 1) бір орында тұрып орындалатын қимылдарға арналған командалар: «САП-ҚА ТҰР!», «САП ТҮ-ЗЕ!», «ТІК

ТҰР!», «ЕРКІН ТҰР!», «ОҢ-ҒА БҰРЫЛ!», «СОЛ-ҒА БҰРЫЛ!», «АРТ-ҚА БҰРЫЛ!» және т.б. ; 2) жүру үстінде орындалатын қимылдарға арналған командалар (жүру, жүгіру, жүріп бара жатқанда бұрылу және т.б.).

Сапқа тұру оқушылардың ұйымшыл және тәртіпті болуына, денені дұрыс ұсытауына, оларда қарқын мен ырғақ сезімдерінің дамуына, қимыл дағдыларын тәрбиелеуге мүмкіндік береді. Сабақтың кіріспе бөлімінде олар сынып оқушыларының зейіндерін іске жұмылдыруға, оқушылар ағзасын бір қалыпты қыздыруға, денеде зат алмасуын арттыруға жағдай жасайды.

Сабақтың негізгі бөлімінде сапқа тұрғызу тәсілдері белгілі бір саптық жаттығулардың тәсілдері мен үйлесімділігін меңгеру мақсатымен оқу материалы ретінде де қолданылады. Мысалы, «ЖАТ!», «АРТ-ҚА БҰРЫЛ!», «ТҰР!» командаларының орындау техникасын үйрену және т.б. Ал сабақтың қорытынды бөлімінде сапқа тұрғызу тәсілдері ағзаның белгілі бір тыныштанған күйге келтіруге және алдағы оқу жұмысына оқушылар зейінін шоғырландыруға көмектеседі.

Командалар жігерлі дауыспен айқын, түсінікті етіп беріледі.

### **Саптық жаттығулар**

Саптық жаттығулар топты, сыныпты жаттығулар орындауға белсенді түрде жұмылдыруға мүмкіндік береді. Мына төмендегідей саптық жаттығулар орындалуға тиіс.

1. Алаңның шекараларын (сыртқы жиегін) айналып жүру.

2. Команда және белгі бойынша бағытты өзгертіп (шеңбер бойымен, қиғаш ирелендеп) жүру:

а) шеңбер жасау үшін «шеңбер бойымен жүру!» деген команданы сапты бастаушы алаң ортасына жақындап келгенде береді. Бұдан кейін сапты бастаушы шеңбер бойымен жүреді;

ә) қиғаш жүру бір бұрыштан оған қарама – қарсы қиғаш жатқан бұрышқа қарай жүру арқылы орындалады, мысалы, оң жақтағы бұрыштан сол жақтағы бұрышқа қарай жүру. «Қиғаштап жүр!» командасы сапты бастаушы алаңның бұрышының біріне таяп келген кезде беріледі. Сапты бастап жүруші қарама – қарсы бұрышқа жеткен кезде «Оң иықты (сол иықты) алға ұстап, залды айнала жүр!» командасы беріледі;

б) ирелендеп жүру (змейка) сапта рақашықтықты бір-бірінен бір адым алшақ ұстап, ирелендеген бағыт ұстап жүру. Ирелендеп жүру үлкен, орта және кіші көлемде қиғаш, кесе- көлденең бағытпен жүріп жасалуы мүмкін. Онда мынадай команда беріледі: «Оң иықты алға ұстап, айнала адымдап жүр!». Осы команда бойынша сынып алаңның шекарасы бойымен жүреді. Ирелендеп жүру басталатын жерге келгенде «Солға (оңға), қарсы бағытқа жүр!» командасы беріледі де, сапты бастаушы бағытын 180°- қа өзгертіп, алғаш қарсы жүруді бастаған кезде «Ирелендеп жүр!» командасын беру керек.

3. Гимнастикалық алаңның көлденең сызығын бойлай жүріп, бірте-бірте бұрылу арқылы екі және үш қатарлы лекке (колонна) тұрғызу. Сапты өзгертіп тұрғызатын жерде мұғалім «Бір орында!» деген команда, ал одан кейін «Солға!» не «Оңға!», «Екіден жүр!» деген команда береді. Осы командадан

кейін алдағы екі бала 90°- қа бұрылады да, жаңа бағыпен жүреді, ал басқалар олардың бұрылған жерлеріне дейін жүріп барады және екінші «Жүр!» деген команда бойынша екіден келе жатып бірте-бірте бұрылып, лекке екі-екіден тұра бастайды. осындай лектік сапқа тұрғызылғаннан кейін әр түрлі әдістер арқылы қажетті түрде қатардың аралығын жазу жүргізіледі. бұрынғы сапқа қайта тұрғызу, сапты оң жақ қапталға (флангке) қарай бұру арқылы немесе қатарды жазу арқылы, «Айналып, бір лекке бір-бірлеп адымдап жүр!» командасы бойынша орындалуы мүмкін. Осы команда бойынша барлығы да алдағы шекараға дейін жүріп барады, ал ол жерден (бір орында тұрып жүріп) әрбір екінші оң иықты бұрып айнала жүру арқылы сол екіншілердің арт жағына барып тұрады.

4. Жүріп келе жатқан лектің топтамасын екі қатар болып қайта тұру үшін , екіншілер оңға немесе солға бұрылуы тиіс. бір қатар лекте екінші болып келе жатқан оқушы аяғын басарда «Жүр!» деп команда береді. Сол команда бойынша алаңдағы жақта келе жатқандар оң аяғымен қадам жасап, оң аяғының басымен солға бұрылады. Бұрылғаннан кейін, сол аяқпен жасалатын алғашқы қадам ерекше нық басылуы керек.

Жүруде аяқтың ұшымен, өкшемен тізені жоғары көтере, алдағы аяққа көбірек салмақ түсіре жүру дейтін жүру түрлері кездеседі.

### **Саптарды басқару**

Сапты басқару командалармен жүзеге асырылады, оны староста дауыстап, белгілермен және жеке өзі көрсете отырып, сондай-ақ техникалық байланыс құралдары арқылы беруі мүмкін.

Командалар лек бойынша топтар старосталары және тағайындалған қадағалаушылар арқылы берілуі мүмкін.

Сапта аға староста, оған команда беруге ыңғайлы жерде болады. Команда алдын ала берілетін және орындалатын болып бөлінеді; командалар тек орындалатын болуы мүмкін.

Алдын ала берілетін команда оқушылардың назарын күшейту және орындалатын команданы орындауға дайындалу үшін сапта тұрғандар старостаның олардан қандай іс-қимылдарды талап етіп тұрғанын түсіну үшін нық, дауыстап және созылмалы беріледі.

Орындалатын команда үзілістен кейін, дауыстап, буындалып және нық беріледі. Орындалатын команда бойынша оны шұғыл және нақты орындау жүргізіледі.

Топтың немесе жекелеген оқушылардың назарын аудару мақсатында қажет болған кезде алдын ала берілетін командада топтың атауы немесе студенттің атағы мен тегі аталады.

Мысалы: «сынып – ТОҚТА». «Қатардағы оқушы Әлімов, Артқа – БҰРЫЛ».

Староста топқа назар аударған кезде және алдын ала берілетін команда бойынша саптағы орнында тұрған студенттер саптық қалыпты қабылдайды, ал қозғалыста саптық адымға көшеді. Староста саптан тыс студентке назар

аударған кезде ол старостаға қарай бұрылады және саптық қалыпты қабылдайды.

Командалар берген кезде дауыс саптың еніне және тереңдігіне сәйкес келуі тиіс, ал баяндау анық, дауысты күрт көтерместен айтылады.

Сапты басқару үшін белгілер 1 және 2-қосымшаларда көрсетілген.

Қажет болған кезде староста сапты басқару үшін қосымша белгілерді тағайындайды.

Барлық топтарға қатысты командаларды топтардың барлық старосталары қабылдайды және дереу орындайды.

Командаларды белгімен берген кезде алдын ала «НАЗАР САЛ» белгісі беріледі, ал егер команда топтардың біреуіне ғана қатысты болса, онда сол топтың нөмірін көрсететін белгі беріледі. Топтардың нөмірлерін белгілеу үшін белгілерді топ старостасы белгілейді.

Белгімен команданы қабылдауға әзірлік, сондай-ақ «НАЗАР САЛ» белгісімен белгіленеді.

Белгіні қабылдау оны қайталаумен расталады.

Тәсілді болдырмау немесе тоқтату үшін «ТОҚТАТ» командасы беріледі. Осы команда бойынша тәсілді орындауға дейін болған қалып қабылданады.

Топтарды сапқа тұрғызу «САПҚА ТҰР» командасы бойынша жүргізіледі, оның алдында сапқа тұрғызу тәртібі көрсетіледі.

Мысалы: «Топ, бір қатарға – САПҚА ТҰР».

Осы команда бойынша оқушы саптағы өз орнына жедел тұруы, белгіленген аралық пен арақашықтықты сақтауы, саптық қалыпты қабылдауы тиіс.

### **Саптық қалып**

Саптық қалып «САПҚА ТҰР» командасы бойынша қабылданады. Осы команда бойынша жылдам сапқа тұрып, қалыпты жағдайда тік тұру керек, өкшелерді қосып, аяқтың ұшын маңдайшеп сызығы бойынша, оларды табан еніне қойып түзеу керек; тізені жазу, бірақ тым қатайтпау керек; кеудені шамалы көтеріп, ал денені біршама алға ұстау керек; ішті тарту керек; иықтарды артқа жазу керек; саусақтарды жартылай бүгіп, алақандарды ішке қаратып, екі жанына тиетіндей етіп қолдарды төмен түсіру керек; басты жоғары және тік, иекті алға шығармай ұстау керек; өзінің алдына қарап тұру керек; шұғыл іс-қимылға даяр болу керек.

Орнында «ТІК ТҰР» командасы бойынша саптық қалыпты жылдам қабылдау және қозғалмау керек.

«ЕРКІН ТҰР» командасы бойынша еркін тұрып, оң немесе сол тізені бос ұстау, бірақ орнынан кетпеу, назарды әлсіретпеу және сөйлеспеу керек.

«РЕТТЕЛ» командасы бойынша саптағы өз орнын тастамау керек; қажет болған кезде рұқсат алу үшін саптан шығып тікелей старостаға өтініш жасау керек.

«РЕТТЕЛ» командасы алдында «ЕРКІН ТҰР» командасы беріледі.

## **Орнында бұрылулар**

Орнында бұрылулар: «Оң-ҒА», «Жарты айналым оң-ҒА», «Сол-ҒА», «Жарты айналым Сол-ҒА», «Артқа БҰРЫЛ» командалары бойынша орындалады.

Артқа, солға, жарты айналым солға бұрылулар сол қол жаққа қарай сол өкшемен және оң аяқтың ұшымен; оңға, жарты айналым оңға бұрылулар – оң қол жаққа қарай оң өкшемен және сол аяқтың ұшымен жасалады.

Бұрылулар екі тәсілмен орындалады:

бірінші тәсіл – дененің дұрыс калпын сақтай отырып және тізелерді бүкпей бұрылу керек, дененің салмағын салмақ түсетін аяққа түсіру керек;

екінші тәсіл – қысқа жолмен екінші аяқты қою керек.

## **Қозғалыс**

Қозғалыс адыммен немесе жүгірумен жасалады.

Адыммен қозғалыс жасау минутына 110-120 адым (жоғарғы сынып оқушылары) қарқынымен жүзеге асырылады. Адымның ұзындығы – 70-80 см.

Сапта жүгіре қозғалыс жасау минутына 165-180 адым (жоғарғы сынып оқушылары) қарқынымен жүзеге асырылады. Адымның ұзындығы – 85-90 см.

Адым саптық және жорықтық болады.

Саптық адым топтар қозғалыста салтанатты сәлемдесуді орындаған, староста топқа назар аударған, оқушы старостаға жақындаған және одан алыстаған, оқушы саптан шыққан және сапқа қайтып тұрған кезде, сондай-ақ саптық даярлық бойынша сабақтарда қолданылады.

Жорықтық адым барлық қалған жағдайларда қолданылады.

Саптық адыммен қозғалыс жасау «Саптық адым – БАС» командасы бойынша басталады.

Жорықтық адыммен қозғалыс «Адым – БАС» командасы бойынша басталады, осы команда бойынша студенттер үш саптық адым жасайды, одан кейін жорықтық адымға көшеді.

Алдын ала берілетін команда бойынша дене біршама алға ұсталады, орнықтылықты сақтай отырып, оның салмағын көбіне оң аяққа ауыстыру керек; орындалатын команда бойынша қозғалыс сол аяқтан толық адыммен басталады.

Саптық адыммен қозғалыс жасау кезінде аяқты ұшын алға соза отырып, жерден 15-20 см биіктікке көтереді және табанға нық қояды.

Иықтан бастап қолдарымен дененің айналасында қозғалыс жасау керек: алға – оларды белдік тоғасынан жоғары алақанның енінде және денеден алақан аралығына көтерілетіндей, ал шынтақ қол білегінің деңгейінде болатындай етіп, шынтақтан бұғу керек; артқа – иық буынының шегіне жеткенше. Қолдардың саусақтары жартылай бүгіліп, басты тік ұстап, өзінің алдына қарау керек.

Жорықтық адыммен қозғалыс жасау кезінде аяқтың ұшын созбай, еркін қозғау және оны жерге кәдімгі жүріс кезінде сияқты қою керек; дененің айналасында қолмен еркін қозғалыс жасау керек.

Жорықтық адыммен қозғалыс жасаған уақытта староста топқа назар аударған кезде, сондай-ақ «ТІК ЖҮР» командасы бойынша саптық адымға



ауысу керек. Саптық адыммен қозғалыс жасау кезінде «ЕРКІН ЖҮР» командасы бойынша жорықтық адыммен жүру керек.

Жүгіре қозғалыс жасау «Жүгіре – БАС» командасы бойынша басталады.

Алдын ала берілетін команда бойынша орнынан қозғалыс жасаған кезде денені алға ұстап, шынтақты біршама артқа жіберіп қолды жартылай бүгу керек; орындалатын команда бойынша жүгіруді сол аяқтан бастау керек; жүгіру жылдамдығы бойынша қолмен артқа және алға еркін қозғалыс жасау керек.

Қозғалыста адым жасаудан жүгіруге ауысу үшін алдын ала берілетін команда бойынша шынтақты біршама артқа жібере отырып, қолды жартылай бүгу керек. Орындалатын команда сол аяқты жерге қоюмен бір уақытта беріледі. Осы команда бойынша оң аяқпен бір адым жасау және жүгіре қозғалысты сол аяқтан бастау керек.

Жүгіруден адымға ауысу үшін «Адым – БАС» командасы беріледі. Орындалатын команда оң аяқты жерге қоюмен бір уақытта беріледі. Осы команда бойынша жүгірумен тағы да екі адым жасау және адыммен қозғалысты сол аяқтан бастау керек.

Орнында тұрып адым жасау «Орнында адым – БАС» (қозғалыста – «Орнында») командасы бойынша жасалады.

Осы команда бойынша адым аяқты көтерумен және түсірумен жасалады, бұ ретте аяқты жерден 15-20 сантиметрге көтеру және оны ұшынан бастап табанға толық қою керек; қолмен адым ырғағына сәйкес қозғалыс жасау керек. Сол аяқты жерге қоюмен бір уақытта берілетін «ТУРА» командасы бойынша оң аяқпен орнында тағы бір адым жасау және қозғалысты сол аяқтан толық адыммен бастау керек. Бұл ретте алғашқы үш адым саптық болу керек.

Қозғалысты тоқтату үшін «ТОҚТА» командасы беріледі, мысалы: «Қатардағы оқушы Әлімов – Тоқта».

Оң немесе сол аяқты жерге қоюмен бір уақытта берілетін орындалатын команда бойынша тағы бір адым жасау және аяқты жерге қоя отырып, саптық қалыпты қабылдау керек.

Қозғалыс жылдамдығын өзгерту үшін мынадай командалар беріледі: «КЕҢ АДЫМ», «ҚЫСҚА АДЫМ», «ЖИІ АДЫМ», «СИРЕК АДЫМ», «ЖАРТЫ АДЫМ», «ТОЛЫҚ АДЫМ».

Жеке оқушының орнын жанына бірнеше адымға ауыстыру үшін команда беріледі, мысалы: «Қатардағы оқушы Әлімбеков. Екі адым оңға (соңға), адым – БАС».

Осы команда бойынша әр адымнан кейін аяқты жерге қоя отырып, оңға (солға) екі адым жасау керек.

Бірнеше адымға алға немесе артқа ауыстыру үшін команда беріледі, мысалы: «Екі адым алға (артқа), адым – БАС».

Осы команда бойынша екі адым алға (артқа) жасау және аяқты жерге қою керек.

Оңға, солға және артқа ауыстырған кезде қолмен қозғалыс жасалмайды.

## **Қозғалыста бұрылулар**

Қозғалыста бұрылулар мынадай командалар бойынша орындалады: «Оң-ҒА», «Сол-ҒА», «Артқа бұрыла – БАС».

Оңға (солға) бұрылу үшін орындалатын команда оң (сол) аяқты жерге қоюмен бір уақытта беріледі. Осы команда бойынша сол (оң) аяқпен бір адым жасап, сол (оң) аяқтың ұшымен бұрылу керек, бұрылумен бір уақытта оң (сол) аяқты алға созу және қозғалысты жаңа бағытта жалғастыру керек.

Артқа бұрылу үшін орындалатын команда оң аяқты жерге қоюмен бір уақытта беріледі, осы команда бойынша сол аяқпен тағы бір адым жасап, оң аяқты алға қарай жарты адым шығару және біршама солға, сол қол жаққа қарай екі аяқтың ұшымен шұғыл бұрыла отырып, қозғалысты сол аяқпен кері бағытта жалғастыру керек.

Бұрылулар кезінде қолмен қозғалыс адым ырғағымен жасалады.

Жүгіре қозғалыс жасау кезінде оңға және солға бұрылулар адыммен қозғалыс жасау кезіндегі командалар бойынша жүгіру ырғағында екі деп санағанда бір орында бұрылумен орындалады. Жүгіру кезінде артқа бұрылу бір орында жүгіру ырғағымен төрт деп санағанда сол қол жаққа қарай жасалады.

## **Өрістетілген сап**

Топтың өрістетілген сабы бір қатарлы немесе екі қатарлы болуы мүмкін.

Топтың бір қатарлы (екі қатарлы) сапқа тұрғызу «Топ, бір қатарға (екі қатарға) – САПТАН» командасы бойынша жүргізіледі.

Топ старостасы саптық қалыпты қабылдап және команда беріп саптың маңдайшеп жағына қарап тұрады;

Сапқа тұрғызу басталғанда топ старостасы саптан шығады және топтың сапқа тұруын қадағалайды.

Топтың орнында түзету қажет болған кезде «ТҮЗЕЛ» немесе «Солға – ТҮЗЕЛ» командасы беріледі.

«ТҮЗЕЛ» командасы бойынша оң жақ қапталда тұрғаннан басқасының барлығы басын оңға бұрады (оң құлақ сол құлақтан жоғары, иек біршама көтеріңкі) және әрқайсысы өзін бірінші деп санағанда төртінші адамның кеудесін көретіндей түзеледі. «Солға – ТҮЗЕЛ» командасы бойынша сол жақ қапталда тұрғаннан басқасының барлығы басын солға бұрады (сол құлақ оң құлақтан жоғары, иек біршама көтеріңкі).

Түзелу кезінде оқушылар біршама алға, артқа немесе жан-жағына қозғала алады.

Түзелу аяқталғаннан кейін «ТІК ТҰР» командасы беріледі, ол бойынша барлық оқушылар басын жылдам тік ұстайды.

Бөлімше артқа бұрылып түзелген кезде командада түзелу жағы көрсетіледі.

Мысалы: «Оңға (солға) – ТҮЗЕЛ».

«Топ - ТАРА» командасы бойынша студенттер саптан шығады. Топты жинау үшін «Топ – МАҒАН КЕЛ» командасы беріледі, ол бойынша оқушылар мұғалімнің жанына жүгіре жиналады және оның қосымша командасы бойынша сапқа тұрғызылады.

Топ орнында жазылу үшін «Топ оңға (солға, ортадан) осынша адымға алшақ-ТА (жүгіре, алшақ-ТА)» командасы беріледі. Орындалатын команда бойынша жинақталу тағайындалғаннан басқа барлық студент жиналатын жаққа қарай бұрылады, одан кейін жиіленген жарты адыммен (жүгіре) жиналған сап үшін белгіленген аралыққа келеді және келгеннен кейін өз бетінше тоқтайды және солға (оңға) бұрылады.

Аяқ алысты ретсіз алып жүру қажет болған кезде «Ретсіз – АДЫМДА», ал аяқ алысты ретпен алып жүру үшін «Ретпен – АДЫМДА» командасы беріледі (ретпен жүру бағыттаушы бойынша немесе старостаның санауы бойынша жүзеге асырылады).

Қозғалыс бағытын орнынан иықпен еніп өзгерту үшін «Топ, оң (сол) иық алға, адым – БАС», жүру кезінде – «Топ, оң (сол) иық алға – АДЫМДА» командасы беріледі.

Осы команда бойынша топ оң (сол) иықпен алға енуді бастайды: еніп келе жатқан қапталдың шеткі адамы басын маңдайшеп бойына бұрып, өзінің қозғалысын қалғандарын қозғалмайтын қапталға ығыстырмайтындай етіп толық адыммен жүреді; қозғалмайтын қапталдың шеткі адамы орнында адымдайды және біртіндеп енетін қапталдың қозғалысымен үйлесе отырып, солға (оңға) бұрылады; қалғандары енетін қапталға қарап, маңдайшеп бойынша түзелуді сақтай отырып (басын бұрмай) және қозғалмайтын қаптал жағында тұрған жанындағының шынтағын сезе отырып, олар қозғалмайтын қапталға жақындаған сайын шағын адым жасайды.

Топ қажеттілігіне қарай бұрылғанда «ТУРА» немесе «Топ – ТОҚТА» командасы беріледі.

Топты бір қатардан екіге қайта сапқа тұрғызу үшін алдын ала «Топ, бірінші-екіншіге – САНАЛ» командасы бойынша бірінші және екіншіге санау жүргізіледі.

Осы команда бойынша әрбір оқушы оң қапталдан бастап кезек бойынша жылдам өзінің сол жағында тұрған студентке басын бұра отырып, өз нөмірін атайды және жылдам басын тік қаратады; сол жақ қапталдағы басын бұрмайды.

Жалпы нөмірлеу бойынша есеп те осылай жүргізіледі, ол үшін «Топ, ретпен – САНАЛ» командасы беріледі.

Екі қатарлы сапта екінші қатардың сол жақ қапталындағы адам жалпы нөмірлеу бойынша саптың есебі аяқталғаннан кейін: «Толық» немесе «Толық емес» деп баяндайды.

Топты орнында бір қатардан екіге сапқа қайта тұрғызу «Топ, екі қатарға – САПҚА ТҰР» командасы бойынша жүргізіледі.

Орындалатын команда бойынша екінші нөмірлер бірінші нөмірлердің ту сыртына тұру үшін сол аяғымен артқа адым жасайды, оң аяғын жерге қоймастан, оң жаққа адым жасап, сол аяғын жерге қояды.

Егер топтың сол қапталында бір қатарлы сапта бірінші нөмірлі оқушы тұрса, онда екі қатарға қайта тұрғызу кезінде оның оң жағында тұрған екінші нөмірлі студент оң аяғымен артқа бір адым жасайды, сол қапталдағы бірінші нөмірлі студенттің ту сыртына тұру үшін сол аяғын жерге қоймастан, сол жаққа адым жасап, оң аяғын қояды.

Топты орнында екі қатарлы жинақталған саптан бір қатарлы сапқа қайта тұрғызу үшін топ алдын ала бір адымға алшақтайды, содан кейін «Топ, бір қатарға – САПҚА ТҰР» командасы беріледі.

Орындалатын команда бойынша екінші нөмірлер сол аяғымен сол жаққа бір адым жасайды, оң аяғын қоймастан, бір адым алға жасайды және сол аяғын жерге қоя отырып, біріншілердің қатарына шығады.

Егер топтың екі қатарлы сабындағы соңғы қатар толық болмаса, онда бір қатарлы сапқа қайта тұрғызу кезінде соңғы қатарда тұрған екінші нөмірлі студент оң аяғымен оң жаққа бір адым жасайды, сол аяғын жерге қоймастан, алға бір адым жасап, оң аяғын жерге қояды.

### **Гимнастика жаттығуларын үйретудің техникасы мен әдісі.**

Снарядтардағы гимнастика жаттығуларының сипаттамасы. Техниканың жалпы негізін үйретудегі мақсаты және міндеттері. Гимнастика жаттығуларын үйрету барысында дидактикалық принциптерді іске асыру.

Гимнастикадағы жаттығулардың үйрету және оқыту техникасы мен әдісі деп – соның көмегімен оқытушы мен оқушының алға қойған міндеттерді бірлесе отырып шешу тәсілі түсіндіріледі:

1. Бүтін (біртұтас) әдіс – жаттап алынған жаттығуларды біртұтас «парақтан» орындалуын қарастырады, яғни, көрсеткеннен және түсіндіргеннен кейін бірден орындалады. Бұл әдіс жай жаттығуларды меңгеруге қажет.
2. Бөлу әдістерінде – шұғылданушы элементі құрама бөліктерге бөледі және оларды жүйелі түрде (бірізділікпен) меңгереді.
3. Жеке қозғалыс міндеттерін шешу әдістері (бөлу әдісінің нұсқасы) – жаттап алынған элементке жаттығу сериясы іріктеліп алынатындығымен ерекшелінеді, олардың әрқайсысында үйретілген элементтердің бір бөлігінің құрылысына ұқсас компонент бар. Бұл салыстырмалы жеңіл жаттығулардың өзіндік мәні бар.
4. Жақындататын (подводящий) жаттығулар әдісі (бүтін әдіс нұсқасы) – бұл әдістің алдыңғы әдістерден айырмашылығы, мұнда әрбір жақындататын жаттығудың құрылысы басынан аяғына дейін бүтіндей үйретілген элементтермен сәйкес келеді.
5. Баяндау және көрсету әдістері – оқытушының баяндауын, техниканы түсіндіруін, жаттығуларды көрсетуін, шұғылданушыларды бақылауын және т.б. қарастырады.

### **Оқыту процесі**

Гимнастикалық жаттығуларды оқыту процесі қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға алып келеді. Бұл процесті шартты түрде бірі-бірімен өзара тығыз байланысты үш фазаға бөлуге болады:

1. Жаттығулар жайлы алдын-ала түсіністік беру;
2. Жаттығуларды жаттап алу;
3. Қозғалыс дағдыларын (қимылдарын) қалыптастыру және нығайту.

Қозғалыс туралы түсінік кез келген спорттық-гимнастикалық қозғалысты саналы түрде меңгеру негізінде жатыр. Шұғылданушыға қозғалыс (қимыл) туралы айқын түсінік бере отырып, мұғалім оқытудың маңызды дидактикалық жүзеге асуын қалыптастырады.

Қозғалыс туралы алдын-ала түсінік беру үшін мынадай тәсілдер қолданылады:

1. Көрнекі құралдарды оқып білу (үйрену);
2. Жаттығулардың терминологиялық атауларымен танысу;
3. Жаттығуды орындау техникасының көрсетілімі;
4. Техниканы түсіндіру;
5. жаттығуларды орындауды сынап көру.

Жаттығуларды жаттап алу процесінде гимнастшы бір мезгілде бірнеше міндеттерді шешеді (орындайды):

- А) Жаттығу туралы түсінікті анықтайды;
- Б) Өзінің іс-әрекетін бақылайды;
- В) Жаттығудың орындалу техникасында кеткен қателіктерді жояды;
- Г) жаттығулар жайлы түсінікті анықтау – көп еңбек сіңіруді қажет ететін және күрделі процесс, онда мұғалім оқушыларға әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, көмек көрсете алады:

1. Жақындататын (подводящий) жаттығуларды, яғни, жаттаған жаттығуларының техникасымен сәйкес келетін жаттығуларды қолдану;

2. Жаттығуды орындау нәтижесінде алынған жеке қозғалыс түсініктер жайлы хабарлама жасау;

3. Оқушыларға дұрыс сынақ (попытка) нәтижесінде алған түсініктері жайлы ауызша есеп өткізу;

4. Жаттығуды орындау техникасын, оны орындауды меңгерген және меңгермеген оқушылармен талдау;

5. Оқушыларға жаттығуды орындау кезінде және жекелеген ережелерді жазып алу кезінде дене көмегін беру;

6. Гимнастшылардың қимыл-қозғалыстарының уақытша, кеңістік және күш параметрлері туралы жылдам объективтік ақпарат беру.

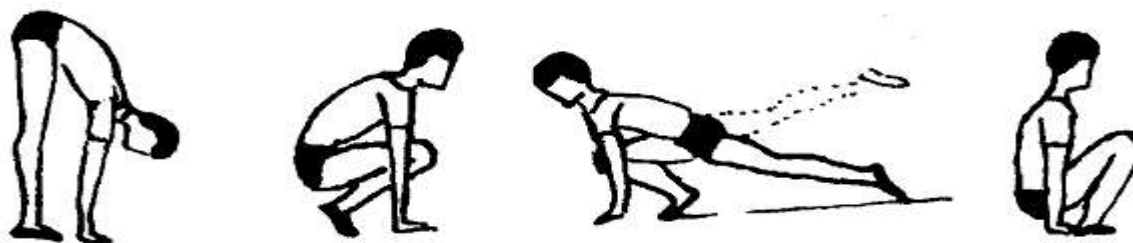
Жаттығудың қалай орындалатынын білу үшін өзінің бұлшық ет, дене арқылы сезіну, көру және есту түсініктерін алу керек.

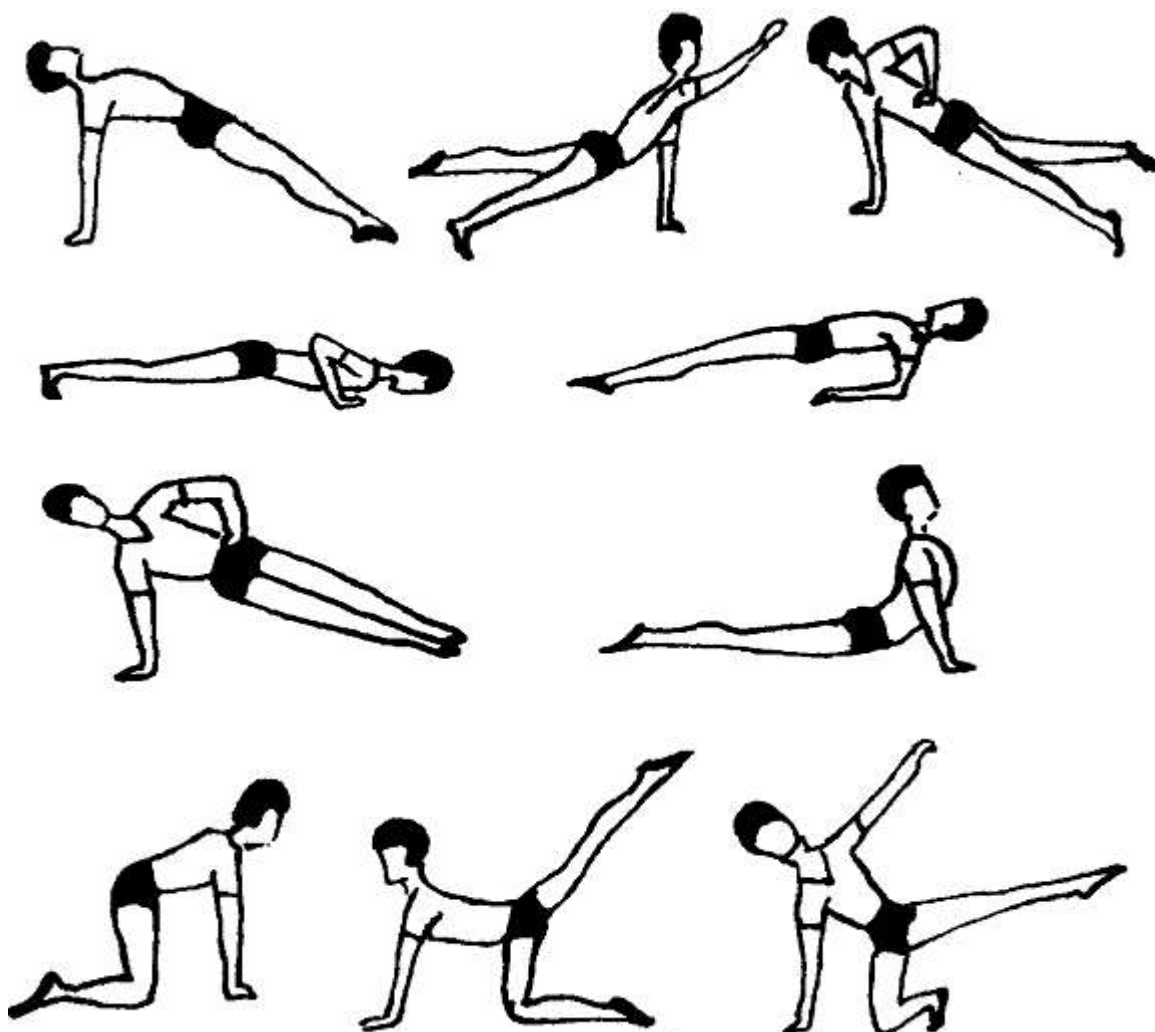
Санақтар және қозғалыстар. Рет бойынша, бірінші-екіншіге. Үш-үштен, төрт-төрттен т.с.с. санақтар. 9, 6, 3 орындарға санау. Қатардан кертпештеніп сап өзгерту. Қозғалыстар: орында жүру және тоқтау. Жүрісте оңға, солға, артқа бұрылу. Айнала жүру. Орында жүруден жүруге, жүруден жүгіруге ауысу және керісінше орындау. Адымның ұзындығын және қарқынын өзгерту.

### **Құралсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары**

1. Аяқтың арасын алшақ ұстап, қолдың ұшын иыққа тигізіп тұрып: аяқтың ұшына көтерілу; белді қайқайта отырып, қолды жоғары көтеру, осы сәтте қолдың ұшына қарау.

2. Негізгі тұрыс – қолды кеуде алдында ұстап тұрып: алақанды жоғары қарата қолды созып, белді аздап шалқайтып, бір аяқты артқа қарай көтеріп, кеудені жауырын тұсынан қайқайту.
3. Екі аяқты алшақ қойып, қолды екі жаққа созып ұстап тұрып: бір аяқты тізеден бүгіп, бүгілмей түзу тұрған аяққа қарай еңкею, осы сәтте қолды бастан жоғары көтеру.
4. Екі аяқты алшақ қойып, қолды екі жаққа созып ұстап тұрып: бір аяқты тізеден бүгіп, бүгілмей түзу тұрған аяққа қарай еңкею, осы сәтте бір қолды бастан жоғары бүгіп көтеріп, екінші қолды арқа сыртына қарай жіберу.
5. Екі аяқты алшақ қойып, екі қолды желкеде ұстап тұрып: денені айналдыру.
6. Екі аяқты иық кеңдігіндей мөлшерде алшақ қойып, жұдырықты түйіп, жұдырықты бүйірге тигізе екі шынтақты артқа шығарып тұрып: қолды алға қарай кезек сермеу арқылы денені оңға және солға бұру.
7. Аяқты түзу ұстап шалқадан жатып: аяқты жоғары көтеру және оны бүгіп, тізені маңдайға жеткізу.
8. Шалқадан жатып: аяқты жоғары көтеру және оны бастан асырып, ұшын еденге жеткізу.
9. Қолды алға соза етпетінен жатып: аяқ пен қолды бір мезгілде көтеріп «қайық» жасау (мүмкіндігінше қатты шалқаю).
10. Қолды жерге тірей етбеттен жатып: қолды бұгу және жазу.
11. Негізгі тұрыс: бір жақ жанға үлкен адым жасап, қолды екі жаққа жаза жоғары көтеру.
12. Негізгі тұрыста қолды екі жаққа созып ұстап: бір жанға қарай үлкен қадам жасап, қолды алға қарай айналдыру.
13. Негізгі тұрыста қолды екі жаққа созып ұстап: тізеден бүгілген аяқты екі қолмен тобықтан ұстап көтеру арқылы тізені жазу (ақырына дейін); аяқты қайта апарып еденге қою.
14. Негізгі тұрыста қолды алға қарай созып ұстап, сол аяқтың ұшын оң алақанға жеткізу.
15. Аяқ аралығын иық кеңдігіндей алшақ ұстап тұрып: табанды қозғамай отырып, тұру.
16. Негізгі тұрыс, бірақ жерге екі аяқтың ұшы ғана тиген қалыпта: денені шалқайта ұстап тізерлеп отырып және қолды алға қарай сілтей секіріп тұру.





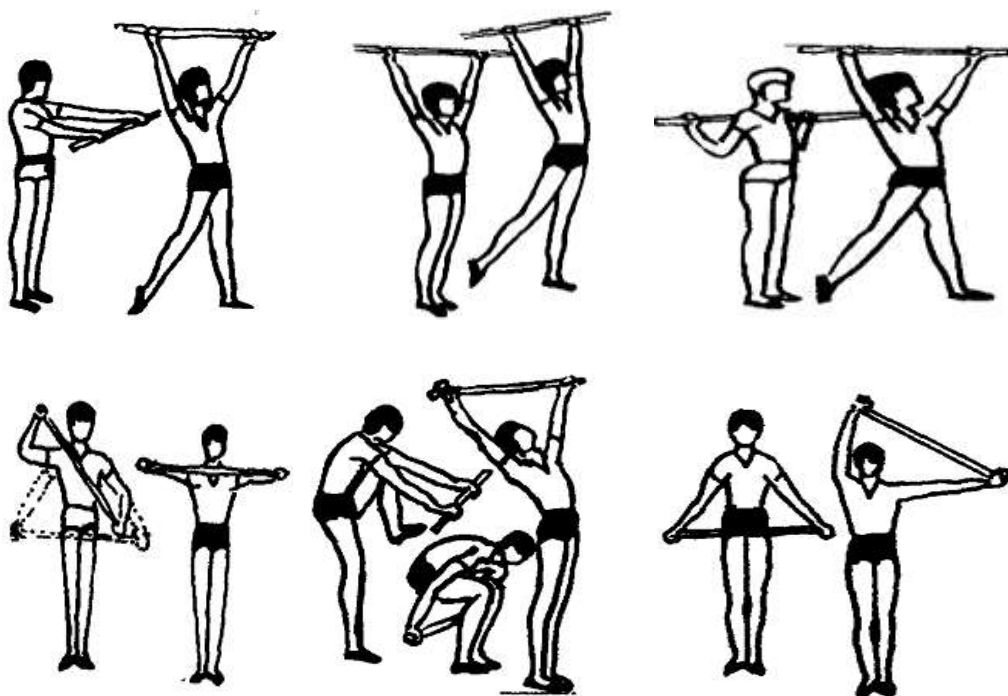
Сурет – 2 құралдарсыз жаттығулар кешені

### **Жүріп келе жатып жасалатын жаттығулар**

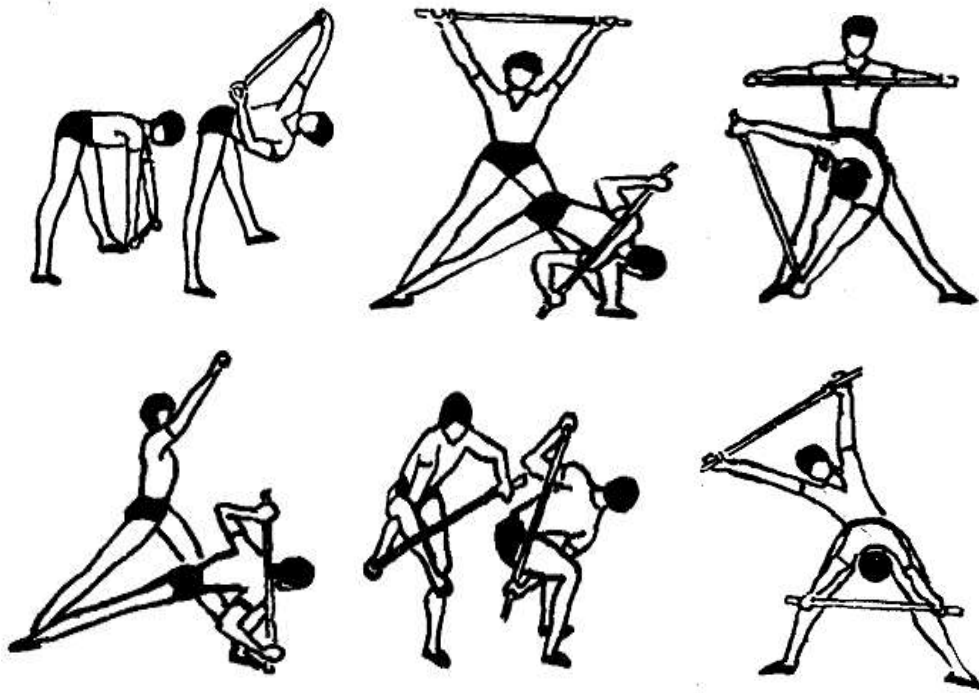
1. Қол иыққа қойылған қалыпта тұрып: сол аяқпен бір адым аттап, екі қолды алшақ ұстап жоғары көтеру, оң аяқпен бір адым аттап, қолды қайта иыққа тигізу немесе сол аяқпен бір адым аттап, сол қолды жоғары көтере денені оң жаққа қисайту, оң аяқпен бір адым аттап, оң қолды жоғары көтере сол жаққа қисайту.
2. аяқтың ұшымен көтеріліп, қолды артқа жіберу арқылы тепе- теңдікті сақтап тұрып: бір аяқты жоғары көтеріп, тізені маңдайға жеткізу: аяқтың арасын ашып, қолды мықынға тірей отырып, екі аяқтың арасынан екі шынтақты кезекпен еденге тигізу; екі бала бір-біріне арқасын қаратып шынтақтасып тұрған қалыптан кезекпен алға қарай еңкею арқылы бірін-бірі көтеру, бұл кезде көтерілген адамның аяғының ұшы жерге сәл ғана тиіп тұруы керек.
3. Бір аяқпен тұрып: отыру және қайтадан тұру; етпетінен жатып: артқа қарай бүгілген аяғының ұшымен ұстап, оны жіберместен еденге тізесін, жауырынын және аяқтың ұшын тірей бір қырына аунап, қайтадан шалқасынан жату қалпына келу.

### Гимнастикалық таяқшалармен жасалатын жаттығулар

1. Негізгі тұрыста таяқты төмен көлденең ұстап тұрып: бір аяқты артқа қоюмен бір мезетте таяқты сол қалыпта жоғары көтеру.
2. Негізгі тұрыста таяқты иыққа көлденең ұстап тұрып: бір аяқты жанға қарай ұшымен қойып, солға қарай қисаюмен бір мезетте таяқты жоғары көтеру және осыны оңға қарай қисаю арқылы орындау.
3. Аяқты алшақ қойып, таяқты кеуде алдында көлденең ұстап тұрып: кеудені бір жанға қарай бұрып, сол жақтағы қолды соза көтеру.
4. Негізгі тұрыста таяқты төмен көлденең ұстап тұрып: таяқты жоғары біртіндеп көтере жүрелеп отыру, содан кейін таяқты бастан асыра арт жаққа шығару.
5. Таяқты алға көлденең қалыпта созып ұстап тұрып: басты шалқайтып қарау, бір аяқпен таяқтан аттап асу және кері қарай өту.
6. Алақанға таяқты тік қойып тұрып: тепе – теңдікті сақтай отырып бос қолды еденге жеткізу.
7. бұл да сондай, бірақ тізерлеп отырып, қайта тұру.
8. бұл да сондай, бірақ отырып, қайта түрегеледі.
9. Етпетінен жатып, таяқты екі қолымен жоғары көлденең ұстаған қалыпта лақтырып, қағып алу.
10. Таяқты горизонталь қалыпта ұстап отыру: аяқты бүгіп, артқа қарай бүкірейген арқасымен жата қалып, таяқты аяқтың үстінен асыра өткізіп отыру қалпына келу (таяқ аяқтың астында болады), алдыңғы тәсілмен таяқты аяқтың үстіне шығару.



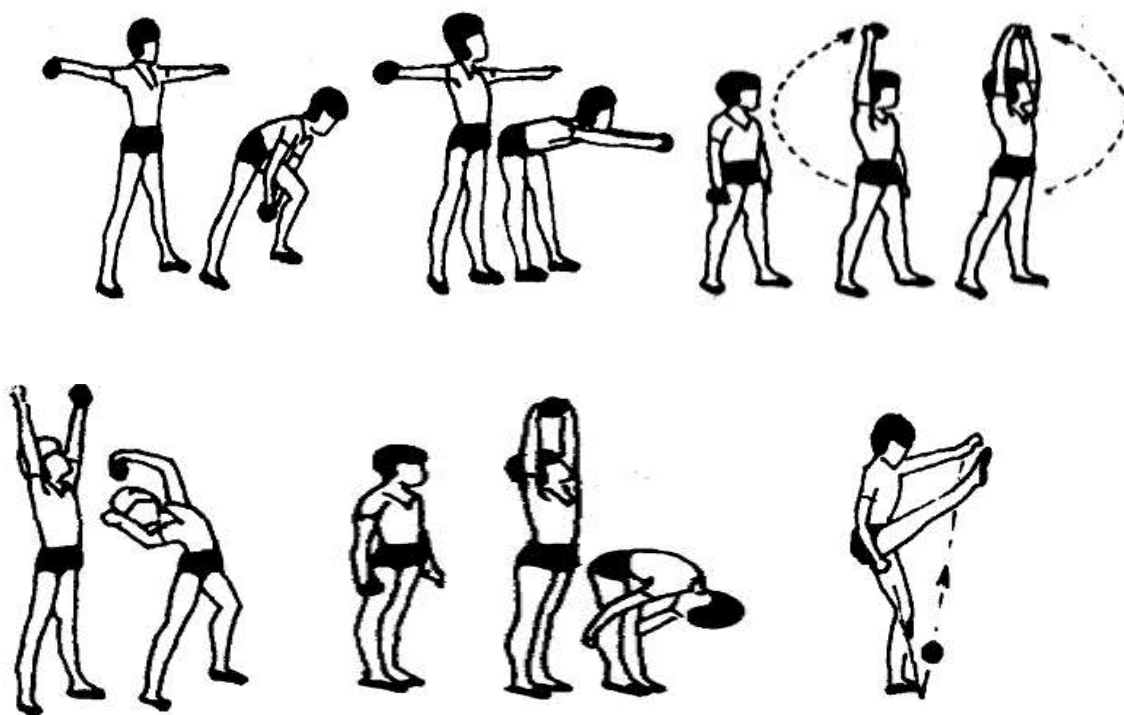




Сурет -3 гимнастика таяқшаларымен орындалатын жаттығулар кешені

### **Кішкене доппен жасалатын жаттығулар**

1. Аяқты алшақ қойып доп ұстап тұрып: допты екі аяқтың арасынан екі қолмен алға әрі жоғары қарай ұшатындай етіп лақтырып, оны бір қолмен қағып алу.
2. Қолды жерге тірей жүрелеп отырып: допты жоғары лақтырған бетте алға қарай домалап түсіп барып қағып алу.
3. бұл да сондай, бірақ бір жағына қарай аунап түсу.
4. Қолды жерге тіреп етпетінен жатып: допты бір қолмен жоғары лақтырып, толық бір аунап барып отыра қалып, допты қағып алу.
5. Жерге отырып: допты жоғары лақтырып, жата қалып, допты бір қолымен қағып алу; допты қайта жоғары лақтырып, отыра қалып, екінші қолымен қағып алу.
6. Сол қолды алдыға созып ұстап тұрып: допты оң қолмен жоғары әрі сол қолға бағыттай лақтырып, жүрелеп отыра қалып, оң қолмен қағып алу.
7. Бұл да сондай, бірақ допты сол қолмен лақтыру керек.
8. Екі допты жоғары лақтырып, оларды бір – бірлеп қағып алу.
9. Сол қолмен бір допты жоғары лақтырғанда, оң қолмен екінші допты еденге ұрып ыршытып, оларды бір мезетте қағып алу.
10. Екі допты бір қолға ұстап, оларды жоғары лақтырып, қағып алу.
11. шалқасынан немесе етпетінен жатып, допты жоғары лақтырып, тез тұрып барып қағып алу.



Сурет -4 кішкене доппен жасалатын жаттығулар

### Іші нығыздап толтырылған доппен жасалатын жаттығулар

1. Негізгі тұрыста допты алда төмен ұстап тұрып: алға қарай доға жасау; допты жоғары көтеру; бір аяқты жанға қарай жіберіп, допты ұшына қою; белді қайқайтып, жоғарыда ұстаған допқа қарау; жопты жоғарыда ұстап, бір жағына қисаю.
2. Аяқты алшақ соза допты жоғары көтеріп отырып: алға қарай еңкейіп, қайтадан жазылу.
3. Допты артына ұстап тұрған қалыптан еңкейе беріп алға әрі жоғары қарай еңкейіп, қайтадан жазылу.
4. Бір аяқ түзу, екінші аяқты алға қарай тізеден бүгіп тұрып: допты оң қолмен аяқтың астынан сол қолға және сол қолмен арт жағынан оң қолға беру.
5. Жерге отырып: бүгілген аяқты сәл жоғары көтере әрі тепе – теңдікті сақтай отырып допты жоағры лақтырып, екі қолмен қағып алу.
6. Аяқты алшақ қойып тұрып: допты оң қолмен арт жақтан алдыға қарай сол иықтан аса ұшатындай етіп лақтырып, алдан екі қолмен қағып алу.
7. Допты еденге қойып, бір аяқпен секіре жүріп допты белгілі бір қашықтыққа теуіп домалату.
8. Екі бала бір – біріне қарап, допты екеуі де сол не оң иығына қойып тұрып: бір – біріне сілтей лақтырып, қағып алу.
9. Екі бала бір – біріне қарама – қарсы 6- 8 м қашықтықта отырып: допты кеудеден және төменнен бір – біріне лақтырып, қағып алу.
10. Екі бала допты бір – біріне бір мезгілде лақтырып, қағып алу. Доптар соқтығысып қалмау үшін, біреуі допты жоғарыдан, екіншісі төменнен лақтырады.



Сурет -5 іші нығыздалған доппен жасалатын жаттығулар

#### Гимнастикалық орындықта жасалатын жаттығулар

1. Қолды орындыққа тіреп етпеттен жатып, аяқты кезекпен артқа қарай көтеру.
2. Орындықтың үстіне аяқты созып әрі қарай қатты ұстап отырып: қолды мықынға, иыққа және желкеге қойып, еңкею және шақаю.
3. Орындықтың үстіне алақанды тірей ұзыннан жатып: қолды қозғамай, аяқтың көмегімен денені жиырып отыру қалпына келу және бастапқы қалпына қайта келу.
4. Қолды тірей етпетінен жатып: қолды бүгіп, жазу (ер балалар қолын еденге, ал аяқтың ұшын орындыққа тірейді; қыз балалар аяғын едеге, қолын орындыққа тірейді).
5. Орындыққа арқаны беріп, одан жарты адым қашықта қолды желкеге қойып еденге отырып: артқа қарай шалқайып қолды орындыққа тигізу; өкшені тіреп, артқа қарай барынша шалқайып, қайтадан бастапқы қалыпқа келу.
6. Қолды орындықтың үстіне, аяқты еденге қойып төрт тағандап тұрып: екі аяқты кезекпен артқа қарай көтеру.



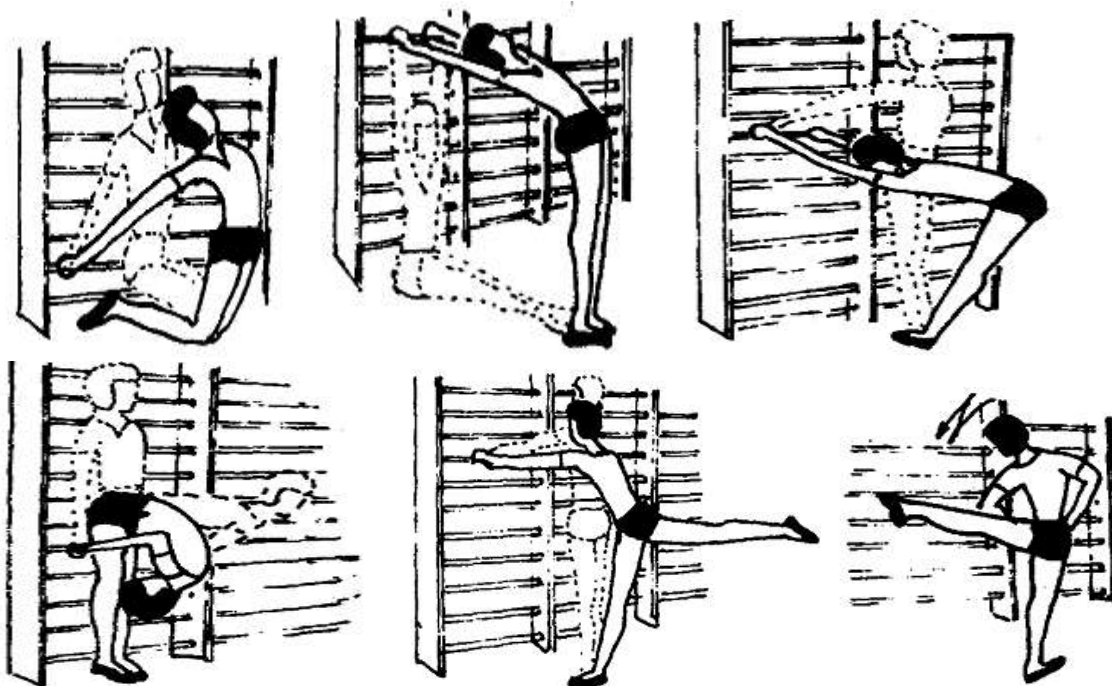


Сурет – 6 гимнастикалық орындықтарда жасалатын жаттығулар

### Гимнастикалық қабырғада жасалатын жаттығулар

1. Арқаны қабырғаға қаратып асылып тұрып: екі аяқты тік бұрыш жасағанға дейін кезекпен алға көтеру және бір мезгілде көтеру.
2. Аяқты бірінші шабаққа қойып, қолмен кеуде тұсындағы шабақтан ұстап тұрып: қолды шабақтан төмен қарай ауыстыра ұстау арқылы еденге отыру.
3. Арқаны қабырғаға қаратып асылып тұрып: тізені бүгіп барынша жоғары көтеру, маңдайға тигізуге тырысу.
4. Арқаны қабырғаға қаратып, аяқты бірінші шабаққа қойып, екі қолды жоғарыдан арасын кеңірек етіп бүгіп ұстап тұрып: қолды жаза төмен сырғып, белді қайқайту.
5. Бетті қабырғаға қаратып, аяқты бірінші шабаққа қойып, қолмен кеуде тұсындағы шабақтан ұстап тұрып: қолды тез жіберіп, алақанды алдан, жоғарыдан, арт жақтан шапалақтау.
6. Басты қабырғаға тақап, шалқадан жатып, екі қолмен үшінші шабақтан ұстап тұрып: аяқты тік бұрыш жасап көтеріп, жайлап қайта түсу.
7. Қандай жаттығу орындалса да, сол жаттығудың денеге тигізетін әсер – ықпалын естен шығармау керек.





Сурет – 7 гимнастикалық қабырғада орындалатын жаттығулар

### Өрмелеп шығу және асып түсу жаттығулары

Гимнастикалық жабдықтарға өрмелеп шығу және асып түсу иық пен қол бұлшық еттерінің күшін молайтады және олар сенімділікке, төзімділікке, батылдыққа тәрбиелейді. Бұған әсіресе бір жабдықтан екіншісіне асып түсу жаттығулары жатады.

Өрмелеп шығу тыныс алу аппаратының және жүрек-тамыр жүйесінің жұмысына жайсыз әсер ететін, көп күш жұмсауға және зорланып әрекет етуге тура келетінін ескере отырып, гимнастикалық жаттығулардың бұл түрін үйренген кезде жүйелілікті (біртіндеп үйренуді) есте ұстаған жөн. Бұл жаттығуларды орындаған кезде қыз балалардың бұлшық еттері ер балалардың бұлшық еттеріне қарағанда, жетілуі жағынан бәсең екендігін ескеру керек.

Мектеп жағдайында өрмелеп шығу үшін мына құрал-жабдықтарды пайдалануға болады: гимнастикалық қабырға, көлбеу қойылған гимнастикалық орындық, сырық, арқан, баған, баспалдақ, асып түсуге арналған көлденең сырық (брусья), тепе-теңдікті сақтауға арналаған төрт қырлы бөрене (бум) және ағаш аттар.

Өрмелеп шығу жаттығулары мынадай ретпен орындалады:

- 1) аралас түрде асылу, яғни аяқ пен қолдың көмегімен асылып тұру;
- 2) қарапайым түрде асылу, яғни бір қолмен асылып тұру;
- 3) құрал-жабдықтардан және бір жабдықтан екінші жабдыққа асып түсу;
- 4) арқанға «байланып тұру», яғни өрмелеп бара жатып тоқтау.

Өрмелеп шығудың түрлері тік, көлбеу және көлденеңбағытқа өрмелеп шығуға бөлінеді. 6-сыныпта өрмелеп шығудың негізгі әдісі арқанға «3» және «2» санау есебімен аралас асылу арқылы өрмелеп шығу ұсынылады.

### Өрмелеп шығуға арналған дайындық жаттығулары

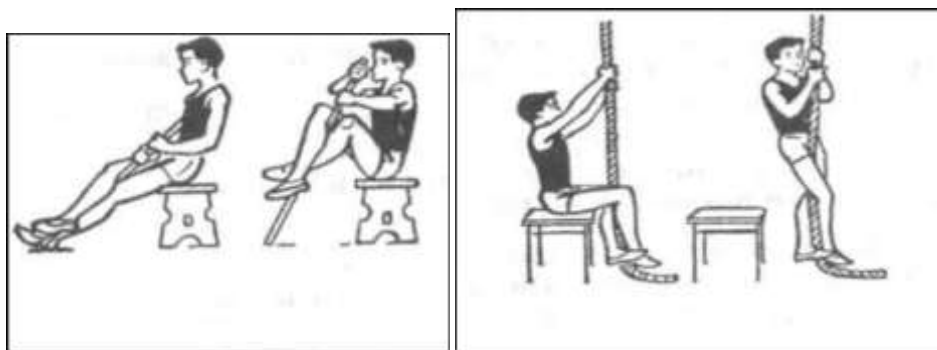
1. Жұмыр ағаш баспалдақты сатыда тербеліп, соңынан үстелге және тағы басқаларға 180°-қа бұрыла ескеріп шығу.

2. Бұл да сондай, тербетілудің соңында 90-100 см жіптің көмегімен 180°-қа бұрылып секіру керек.

3. Биіктігі 110-120 см кермеге, көлденең сырыққа (брусыға) қолды тірей ұстап секіріп шығу және басты төмен еңкейте жүрелеп отыру; қолды жіберместен алға не артқа ауып түсу; асылып тұрып, аяқты сермеп қолдың сыртынан және ішінен артқа өткізу.

4. Кермеге аяқтың қылтасын іліп, бірінші не екінші рет тербелуден кейін жоғары көтерілу; бір аяқтың қылтасын кермеге іліп, екінші аяқпен тербелу арқылы және екі аяқты бірдей тербете аударылып түсіп, қолды тірей ұстап тұру (тек ер балалар үшін).

5. Өр түрлі биіктікке қойылған сырықта аралас әдіспен асылып тұру және қолды тірей ұстап тұру (қыз балалар үшін).

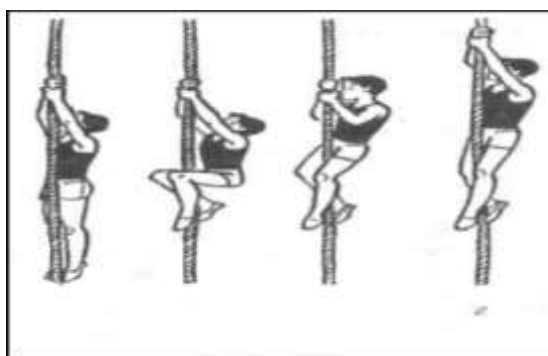


Сурет – 8 өрмелеуге дайындық жаттығулары

### Өрмелеп шығу

**Ер балалар:** 1) аралас әдіспен асылып тұрып, «3» және «2» санау есебімен арқанға немесе сырыққа өрмелеп шығу; 2) тік, көлденең, көлбеу баспалдақтарға бұрын үйренген әдісі бойынша шапшаң өрмелеп шығу.

**Қыз балалар:** 1) жұмыр баспалдақты арқан сатыға «2» санау есебімен өрмелеп шығу; 2) көлбеу қойылған гимнастикалық баспалдаққа немесе көлбеу керілген арқанға аяқтың көмегімен өрмелеп шығу.



Сурет -9 өрмелеу тәсілдері

## **Асып түсу**

Асып түсуге арналған жабдықтың биіктігі ер балалар үшін – 150 см, қыз балар үшін 130 см болуы керек.

1. Гимнастикалық жабдықтардан шапшаң әрі еркін әдіспен асып түсу.

2. «Іліну» әдісімен дуалдан асып түсудің техникасын жетілдіру.

3. Аралары 50 см бір арқаннан екінші арқанға ауысу (тек ер балалар үшін).

4. Ер балалар аяқтың көмегімен биіктігі 3, 2, 1,5 м тігінен ілінген арқанға өрмелеп шығу; қыз балалар үшін биіктігі 2-1,5 м тігінен ілінген арқанға аралас асылу әдісімен өрмелеп шығу.

## **Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары**

Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларының қиындығы салмақ түсетін аумақтың көлеміне және одан дене салмағы ортасының орналасу биіктігіне байланысты болады. Аяқты басып тұру аумағының (орнының) кішіреюі аяқтың өкшесіне, ұшына көтерілу, бір аяқпен тұру, аяқтың ұштарын жақындастырып тұрудың есебінен болады. Салмақтың түсу орталығын ұлғайтуға қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшына тұрып, қайта түсу мысал бола алады.

Салмақ түсу орталығын неғұрлым төмендетсе (жерге жақындатса), дене едәуір тұрақты қалыпқа түседі, сондықтан нақты практикалық жұмыс кезінде тепе-теңдіктен айырыла бастағанда тезірек төмен отыруды ұсыну керек; неғұрлым төмен отырса, дененің қалпы соғұрлым орнықты жағдайда болады.

Егер дененің салмақ түсу орталығы аяқты нық басып тұру қалпынан біржолата ауытқыса, онда тепе-теңдік жойылады. Оны аяқты жаңа орынға ауыстырып басу арқылы ғана қайта қалпына келтіруге болады. Мысалы, бір аяқпен тұрғанда алға қарай құлап бара жатса, қажетті сәтте бос тұрған аяқты алға қою арқылы құлауды тежейді.

Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары көп жағдайда батылдық, сенімділік, сабырлылық, тапқырлық, зеректілік, табандылық және зейін аудару сезімдерін дамытады. Бір орында тұрып тепе-теңдікті сақтау жаттығуларынан белгілі бір биіктікте орындалатын жаттығуларға көшу, жаттығуларды қиындатудың негізгі жолы болып табылады. Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерту, басты жан-жаққа, алға және артқа бұру мен еңкейту, көзді жұму да тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын орындауға өзінің ықпалын тигізеді. Бұл салаға тән жаттығуларды екі түрге бөлуге болады, олар: бір орында тұрып орындалатын және қозғалыс үстінде орындалатын жаттығулар. Белгілі бір биіктікте тепе-теңдікті сақтау жаттығулары гимнастикалық орындықта, жұмыр және төрт қырлы бөренеді, гимнастикалық баспалдақта орындалады.

Дене және ой еңбегінен шаршаған барлық жағдайда тепе-теңдікті сақтау жаттығулары өткізілмейді.

Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары мына төмендегідей болып келеді.

1. Ер балалар үшін 110 см, қыз балалар үшін 90 см биіктіктегі бөренеді, төрт қырлы бөренеді, гимнастикалық орындықта жылжып жүру.

2. Әдеттегідей жүру, еңкейіп жүру, тоқтап және бұрылып жүру, бір тізерлеп отыру, толықтай отыру және қайтадан түрегеліп жүру.

3. Бір-біріне қарама-қарсы жүріп өту (біреуі отырады, екіншісі аттап өтеді).
4. Бөрененің үстімен ішіне нығыздап толтырылған екі допты көтеріп жүру.
5. Бұл да сондай, бірақ кішкентай допты жоғары лақтырып, қағып алу арқылы жүру.
6. Құрсаудың ортасымен жүріп өту.
7. Жартылай еңбектеп жүру.
8. Гимнастикалық орындықтың үстімен айналып тұрған ұзын секіртпенің астынан өту және одан секіріп өту.
9. Бұлақтарда су бетіне шығып жатқан тастарды басып өту және судың, жыраның үстіне қойылған көпірше тақтайдың, бөрененің үстімен жүріп өту.

### **Акробатика**

Акробатикалық жаттығулармен айналысу адамның ағзасына жан- жақты ықпал етіп, күш пен ептіліктің дамуына көмектеседі, жүйке бұлшық еттерін және вестибулярлық аппаратты (тең салмақтылықты сезе білу аппараттын) жетілдіреді, қимылдардың жалпы үйлесімділігін жақсартады.

Акробатикалық жаттығулар дененің әдеттен тыс қалыпта болуымен байланысты және өзінің формасы жағынан әр түрлі ыңғайлы домалап түсу, аунап түсу, жауырынға, қолға тұру және т.б. болып келеді. Осындай алуан түрлі болуы және күрделі жабдықтарды көп қажет етпейтіндігі акробатикалық жаттығулармен кез келген жағдайда шұғылдануға мүмкіндік береді. Кез келегн акробатикалық жаттығулардың орындалу техникасын үйренуден бұрын қауіпсіздік ережелерімен танысып, біліп алған жөн. Сонда ғана жаттығуларды орындаған кезде жасқанбай, еркін болып, зақымданудан сақтана алады.

Акробатикалық жаттығулардың көпшілігі секіру арқылы орындалады, сондықтан секіртпемен көбірек жаттыққан жөн.

Секіру жаттығуларына мыналар жатады.

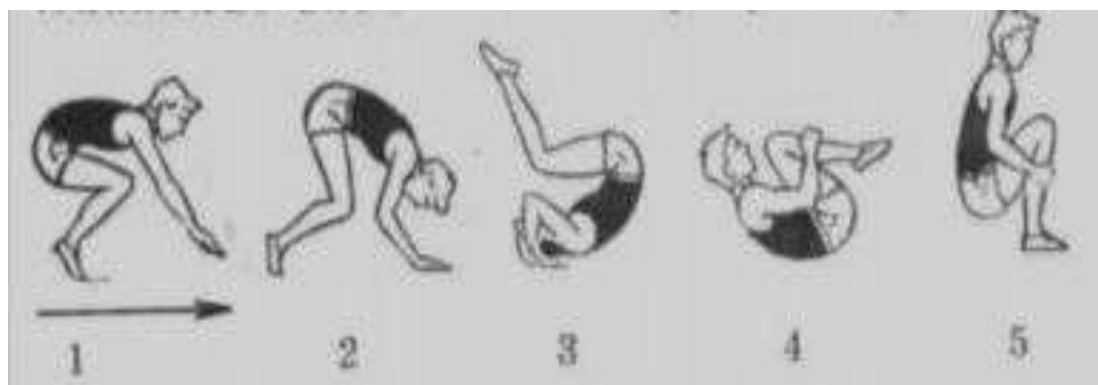
1. Алға қарай орташа адымдау қалпынан екі аяқпен кезек секіру.
2. Жартылай жүрелеп отырып секіру.
3. Бірте – бірте жүрелеп отырып және қайтадан жоғары көтеріле секіру.
4. Біресе сол, біресе оң аяқты бір жақ жанға көтере сілтеу арқылы секіру.
5. Аяқты алшақ қойып тұрған қалыпта секіру.
6. Бұл да сондай, бірақ бір жақ жанға қарай үлкен адым жасап тұрған қалыпта секіру.
7. Баяу және тездетіп «төрт аяқтап» жүру.
8. Бастапқы қалыптан артқа жата қалып, «төрт аяқтап» алға, артқа баяу жүру.
9. Қолды еденге иық кендігіндей алшақтықта тіреп ұстап, ал екі аяқты бірге ұстап, нәтиже есебі үшін тез – тез бүгіп, жазу.
10. 100-110 см биіктіктен секіріп түсу (кіші ағаш аттан).
11. Кедергіден және «терезеден» секіру.



### Акробатикалық жаттығулар

1. Аяқты алшақ қойып тұру қалпынан алға домалап түсу.
2. Алға қарай домалап түсіп, түрегелу және қарсы лақтырылған волейбол добын қағып алу.
3. Қолды тіреп отыру және төмен басылып отыру қалпынан артқа қарай домалап түсу.
4. Артқа қарай домалап түсіп, бір тізерлеп тұру, бос аяқты артқа қарай көтеру.
5. Қолды алға қарай көтерілген аяқтың тобығы тұсынан ұстап, адымдап барып алға қарай домалап түсу.
6. Жаттығуларды бастар алдында жаттығушының өзі лақтырған волейбол добын қағып ала отырып,, алға қарай бірнеше рет тез домалап асып түсуді орындау.
7. Шеңбердің (обруч) ортасынан алға қарай созыла домалау арқылы өтіп шығу.
8. Жартылай жүрелеп отыру қалпынан адымдап жүріп барып, алға қарай домалап түсу.
9. Денені жиырған қалыпта алға және артқа екі рет домалап түсу.

**Алға және ратқа қарай домалап түсу** - денені жинап, жиырып алып аударылып түсу деген сөз. Аударылып түсу түрлерінің ең қарапайымы – қолды жерге тіреп отырып, алға қарай аударылып түсу. Ол үшін төмен жүрелеп отырады да , екі аяқты сәл алшақ ұстап, екі тізені екі жаққа жіберіп, екі қолды екі аяқтың сырт жағынан еденге тіреген қалыптан бастайды: денені және қолды бүге отырып, басты еңкейте тізеге тақап, аяқпен сәл демеп аударылып түседі. Бұл кезде арқа доғаша иіліп, бұлшық еттер қатаяды. Осындай қалыптағы жиырылу аяқтың денені итеру күші жүрелеп отыру қалпына келгенге дейін созылады. Алға қарай домалап асып түседі орындаған кезде мынадай қателіктер жіберілуі мүмкін: а) бастың еденге тиюі; ә) жиырылған денені уақытынан бұрын жазу; б) домалап түсудің бастапқы кезінде қолды алға таман жылжытып жіберу; в) домалап түскеннен кейін аяқты жазып, көсілу.



Сурет -10 алға қарай домалау тәсілі

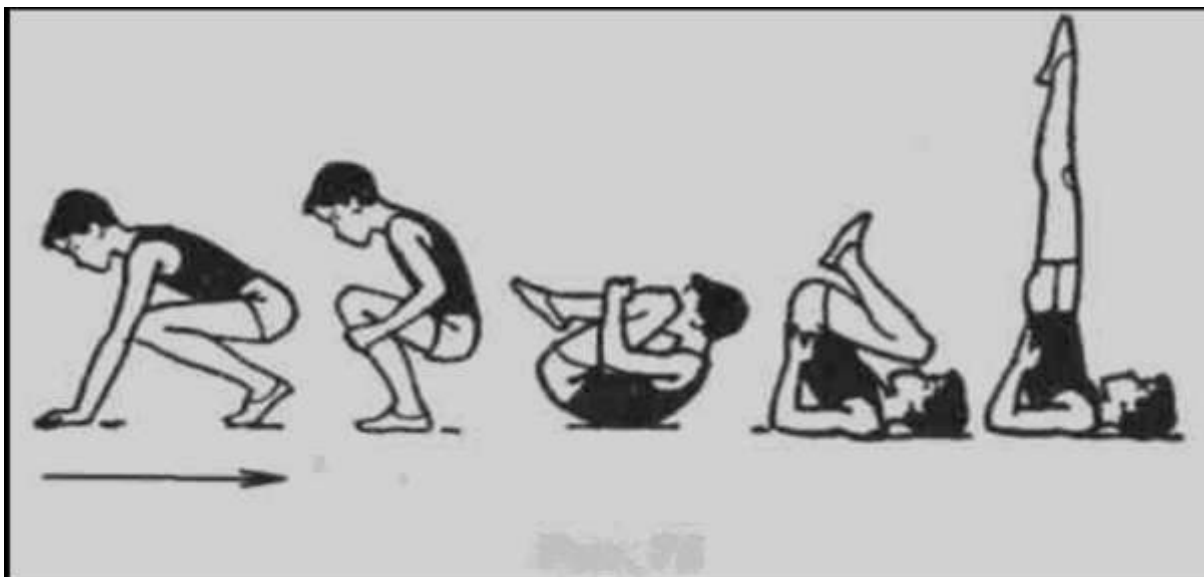
**Домалап түсудің ең негізгі қажетті элементі** – жиырылу. Жиырыла білуді үйрене бастағаннан кейін екінші біреудің көмегімен домалап асып түсуге көшу

керек. Алға қарай домалап түсуді өз бетінше орындаудан біртіндеп оны қиындатып орындауға көшу қажет: жүрелеп отырудан қолды тірместен домалап асып түсу; адымдап және жүгіріп келіп домалап түсу; қолға зат ұстап домалап түсу және домалап түскеннен кейін допты қағып алу; төрт тағандап тұрған жолдасының үстінен, жіптен, гимнастикалық орындықтан, ағаш аттан, кіші ағаш аттан домалап асып түсу т.б.

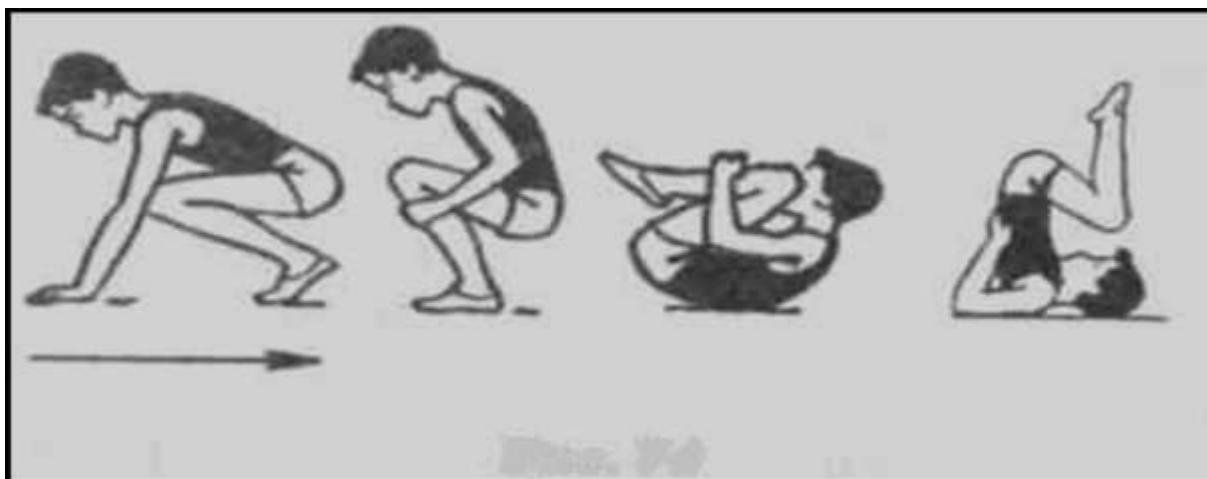
Алға қарай домалап түсуді үйреніп болғаннан кейін қолды тіреу арқылы артқа қарай домалап асып түсу жаттығуын орындауға көшу керек. Бұған ерекше ұқыптылық қажет. Артқа қарай домалап асып түсудегі жүйелілікті шалқадан жатып, қолды иықтан асыра тіреу арқылы артқа серпілуден бастаған дұрыс. Үйрену жүйесінің келесі кезеңі – жүрелеп отырудан артқа қарай домалап асып түсу арқылы қолды тіреп тізерлеп отыру, домалап асып түсіп, аяқты алшақ қойып тіреп тұру; артқа қарай домалап түсу арқылы қолды тіреп отырғаннан кейін жоғары секіру; артқа қарай қатарынан екі-үш рет домалап асып түсу.

### **Шынтақты жерге тіреу арқылы жауырынға тұру.**

Шалқалап жату қалпынан аяқтың ұшын бастан асыра еденге тигізуге тырыса отырып, бел еденен көтерілген кезде алақанмен мықынды қаусыра ұстап, қолды белге тіреу керек және қолды шынтақтан бүгіп, оны дененің астына қарай көбірек жіберіп, бұдан кейін аяқты жоғары қарай сазады да, шынтақты тірей көтерілу арқылы жауырынға тұру қимылы орындалады. Жауырынға тұру тәсілін орнықтыра түсу үшін аяқпен мынадай әр түрлі қимылдар жасау ұсынылады: аяқты бүгу, аяқты алшақ ұстау, бір аяқты алға, екінші аяқты артқа қарай жіберу және т.б.



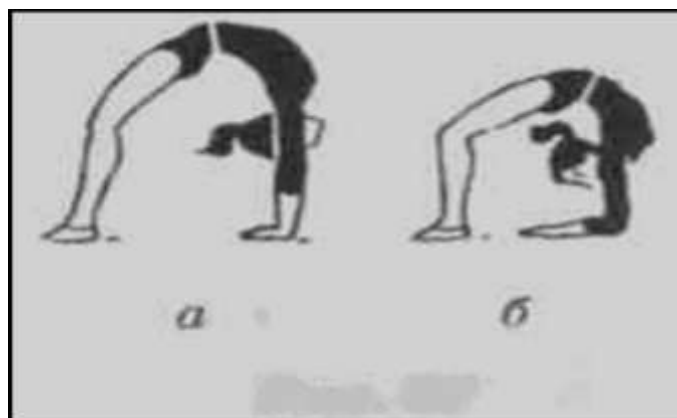
Сурет – 11 артқа қарай домалап, жауырынға тұру



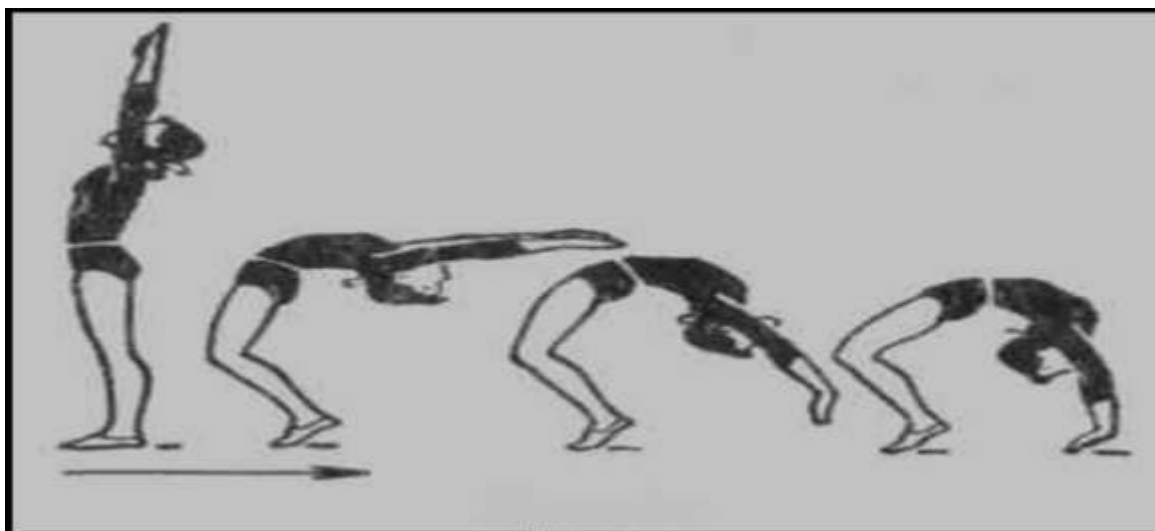
Сурет -12 артқа қарай домалау тәсілі

Бұл жаттығуларды бастапқы қалыпты өзгерту арқылы қиындатуға болады, яғни екі аяқты бірге соза ұстап отырып, жауырынға тұру керек. Аяқты сүйемелдеп ұстау қауіпсіздендірудің және оған көмек берудің элементі болып табылады.

Акробатикаға тән негізгі міндеттерді ойдағыдай іске асыру үшін және денені дамыту үшін «көпір жасауды» үйренуді шалқалап жату қалпынан бастау қажет. Үйрену жүйесінің басында иілгіштікті және иық буындарының қозғалғыштығын дамытатын жаттығуларды негізгі тұрыста тұрған қалыпта еңденде, гимнастикалық қабырғада жасап жаттықан жөн. Осылардан кейін барып мына төмедегі «көпір жасау» тәсілдерін үйренуге көшу керек.



Сурет -13 «көпірше» жасау тәсілі



Сурет – 14 тұрған жерде артқа шалқая «көпір» жасау тәсілі

1. Шалқадан жатып, қолды иықтан асыра жерге тіреп, жолдасының көмегі арқылы белді көтеріп «көпір жасау».

2. Бұл да сондай, бірақ көпірді жеке өзі жасайды. Қол мен аяқ иықтың кеңдігіндей мөлшерде түзу ұсталып, бас артқа шалқая береді. Көпірде 3 секундтай тұру керек.

Көмектесу ниетімен және қауіпсіздікті сақтау үшін оның жанында бір оқушы тұрып, бір қолмен оның жауырынан, екінші қолмен белінен демеуі қажет.

Жіберілуі мүмкін болатын қателіктер мынадай:

а) қол мен аяқтың бүгіліп кетуі;

ә) қол мен дене аралығындағы бұрыш  $180^\circ$  - тан кем болуы;

б) қол мен аяқтың арасы иық кеңдігінен не кең, не тар болуы;

в) бастың артқа толық иілмеуі және т.б.

Шатқа (шпагатқа) отыруды үйрену үшін мынадай жаттығулар жүйесі орындалғаны жөн:

1) жауырынға тұру;

2) қолдың көмегімен жауырынға тұру;

3) жауырынға тұрудан жамбас буындарын бүге отырып, аяқты бастан асырып еденге тигізу;

4) жауырынға тұру қалпынан бастап оңға не солға бұру арқылы артқа домалап түсіп, тіземен тіреп тұру.



Сурет 15 – жартылай және толық шатқа отыру тәсілдері

Жартылай шатқа (шпагатқа) отыруды меңгеру үшін бастапқы қалыпта тізерлеп тұрып, бір аяқты бүгіп, екіншісін жазып және артқа өкшеге тигенше серппелі түрде қозғау. Арқаны жазып, ілгері қарау крек. Бұл – жартылай шатқа отыру. Осы жаттығуды қайталау арқылы аяқтың арасын бірте – бірте алшақтата шатқа толық отыруды меңгеруге болады. Біртіндеп үйрену барысында гимнастикалық қабырғаны пайдаланған дұрыс. Үйрену кезінде екінші адамның көмегі қажет, өйткені ол қауіпсіздік шарасын қамтамасыз етеді.

**Қарлығаш бейнесін жасау** үшін алдымен екінші адамның көмегіне сүйеніп, гимнастикалық қабырғаны, бөренені және т.б. жабдықтарды пайдаланып, кейін жеке орындауға көшу қажет.

### **Акробатикалық элементтері бар эстафеталар мен ойындар**

**1. «Шеңбермен жүгіру».** Командалар сөре сызығының алдына қатар-қатар лек түзеп сапқа тұрады. Бастаушының қолында гимнастикалық шеңбер (обруч) болады. Берілген белгі бойынша шеңберді алғашқы екі оқушы «киіп алып», алаңның қарсы жағына (қашықтығы 10-15 м-ге дейін) тез жүгіріп барады. Бірінші нөмірлі оқушы мәре сызығында қалады да, екіншісі шеңберді шешпестен тез кері оралып, сол тапсырманы үшінші нөмірлі оқушымен бірге орындайды. Бұл жолы шеңберді үшінші нөмірлі оқушы алып қайтады. Ойын осылай жалғаса береді. Жүгіруді бірінші аяқтап шыққан команда жеңіске жетеді.

**2. «Шегірткелер».** Командалар сөре сызығының алдына бір қатар болып сапқа тұрады. Белгі бойынша екі команданың бірінші нөмірлілері 10-15 метрлік қашықтыққа секіріп барып, секіріп қайтады. Бірінші ойыншы сөре сызығына қайтап оралып, келесі ойыншыға қолын тигізген бойда, сол ойыншы секіруді жалғастыра жөнеледі. Өзгелер де осы ретпен секіріп шығады. Эстафетаны бірінші аяқтаған команда жеңіске жеткен болып есептеледі. Эстафетада мынадай секіру түрлерін пайдалануға болады:

- а) қос аяқпен;
- ә) оң аяқпен секіру;
- б) сол аяқпен секіру;
- в) барарда оң аяқпен, қайтарда сол аяқпен немесе керісінше секіру.

**3. «Қапшықтарды түсіріп алма».** Әр команда екі топқа бөлініп, гимнастикалық орындықтың қарама-қарсы жағына орналасады. Белгі бойынша бірінші нөмірлілер төбелеріне қалтаны қойып, орындықтың үстімен қарама-қарсы өтеді. Одан түскеннен кейін, олар қалталарын өздерінің келесі кезектегі жолдастарына береді. Қалтаны алғандар жаңағы қозғалысты қайталайды. Орындықтың үстімен өтіп болғаннан кейін ойыншы қарсы лектің соңына барып тұрады.

**4. Шеңбер және секіртпемен орындалатын эстафета.** Әр команда да 8 адамнан болады. Эстафетаға тиісті қашықтық – 36 м. Қашықтықтың бір бөлігін (18 м) секіртпемен секіре жүгіру керек те, екінші бөлігін (18 м) шеңбер арқылы секіре жүгіруге қажет. Екі бөлікті жүгіріп өтіп шығудың жақсы көрсеткішінің қорытындысы бойынша жеңімпаз анықталады. Әрбір жіберілген техникалық

қателік (шеңберді құлатып алу т.б.) үшін 1 айып ұпайы беріледі, ал ол 1 секундқа теңестіріледі.

5. **«Айналма туннель».** Әр команданың бірінші нөмірліден басқа ойыншылары бір қолымен өзінің шеңберін, ал екінші қолымен көршісінің шеңберін ұстап, үлкен шеңбер құрайды. Бірінші нөмірлілер өз командасының сыртында екінші нөмірлілердің қасында тұрады да, белгі бойынша барлық шеңбердің ішімен бірінен-біріне қарай ирелендеп өтіп шығады. Шеңберді ирелендеп өтіп шыққаннан кейін екінші нөмірлілердің орнына тұрады да, екіншілер де сол тапсырманы қайталайды. Ойын осылай жалғасып, бірінші болып аяқтаған команда жеңіске жетеді.

6. Ауыр доптарды алып жүрумен өткізілетін эстафета. Үш команда қатарласа үш лек болып сапқа тұрады. Бастаушылардың әрқайсысының алдында гимнастикалық шеңбер жатады. Алаңның қарсы жағына іші нығыздап толтырылған 3 допты 3 шеңбердің ортасына орналастырады. Ойыншылардың жас ерекшелігіне қарай доптың салмағы 1 кг мен 3 кг арасында болады. Белгі бойынша бірінші нөмірлілер ілгері қарай жүгіріп, жатқан доптарды алып кейін қайтады да, оларды команданың алдында жатқан шеңбердің ішіне қояды. Екінші нөмірлілер осы доптарды алаңның қарсы жағына жеткізіп, жүгіріп кері қайтады. Ойын осылай жалғаса береді. Доптарды әрлі-берлі тасуды қай команда бірінші болып аяқтаса, сол жеңіске жетеді.

#### **Осы эстафетаның басқа үлгілері.**

1. Доптар сызықтың сыртында жатады, ал шеңбер бастаушының қолында болады. Доптарға жүгіріп жеткеннен кейін ол шеңберді еденге қояды да, допты алып кейін қайтып, оны екінші нөмірліге береді. Ол шеңберге жүгіріп барып, допты жерге қойып, шеңберді алып қайтады, ал үшінші нөмірлілер шеңберді апарып, допты алып қайтады т.с.с.

2. Бастаушылардың алдында екі-үш үлкен доп жатады. Белгі бойынша бірінші нөмірлі едендегі доптарды қолына алып, қарама-қарсы сызыққа дейін жүгіреді. Содан соң доптарды бірінен кейін бірін кері қарай домалатып жібереді де, өзі сызықтың сыртында қалады. Допты ұстап алған екінші нөмірлі оқушы да осыны қайталайды және т.с.с.

7. **Гимнастикалық эстафета.** Екі команда қатарласа екі лек болып сапқа тұрады. Әр команданың алдында гимнастикалық жабдықтардың бірнеше түрі қойылады. Берілген белгіден кейін бірінші нөмірлілер гимнастикалық төсеніштер мен жабдықтарда тиісті тапсырмаларды орындайды.

Сонан соң командаға жүгіріп қайта оралып, екінші нөмірлінің қолына не иығына қолын тигізу арқылы оны эстафетаның шартын орындауға қосады. Эстафетаны бірінші болып аяқтаған және қатесіз орындаған команда жеңіске жетеді. Ойынға қатысушылардың орындамаған жаттығуы үшін айып ұпайы беріледі.

#### **Гимнастикалық жабдықтарда орындалатын жаттығулар**

**Сырықта (брусьяда) жаттығу орындау.** Әр түрлі биіктіктегі сырықта жаттығу орындағанда асылу ретінің дұрыстығына, сонымен бірге аяқты сілтеу кезінде оны төменгі сырыққа соғып алмауды ескеру қажет. Бос ұстаса немесе

алақан ылғал болса, қол сырықтан тайып кетуі мүмкін. Сондықтан жаттығушының жанында немесе артында тұрып белден екі қолмен демеп қауіпсіздік шарасын жасау қажет.

Төменгі (аласа) сырыққа қарап тұрып, жоғарғы сырықтан ұстап асылып, бір аяқты сілтей көтеріп, төменгі сырыққа бір аяқпен асылып жату; төменгі аяқты бұғу арқылы үстіңгі аяқтың қасына әкеліп, асылып жату; денені ілгері жылжыту арқылы белді төменгі сырыққа қойып, асылып жату. Қолды кезекпен ауыстырып, бір жағына аунап түсу.

Өрмелеу. Өрмелеп шығу тыныс алу аппаратының және жүрек-тамыр жүйесінің жұмысына қатты күш түсіретінін ескеріп, гимнастикалық жаттығулардың бұл түрін орындауды үйрену кезінде оның үйрену жүйесін дұрыс сақтау қажет. Бұл жаттығуларды меңгеру кезінде қыз балалар тобына ерекше назар аударуға тура келеді. Өйткені қыз балалардың бұлшық еттері ер балалардың бұлшық еттеріне қарағанда әлсіз дамыған.

Өрмелеп шығу жаттығулары былай орындалуы мүмкін:

- 1) аралас түрде асылу, яғни аяқ пен қолдың көмегімен асылу;
- 2) бір қолмен, яғни қарапайым түрде асылып тұру;
- 3) бір гимнастикалық жабдықтан екінші гимнастикалық жабдыққа асып түсу;
- 4) арқанға «байланып тұру», яғни өрмелеп бара жатып тоқтау.

Өрмелеп шығу тік, көлбеу (қиғаш) және көлденең бағытқа өрмелеп шығу түрлерінен тұрады. 6-сынып оқушылары үшін өрмелеп шығудың негізгі әдісі арқанға «3» және «2» санау есебімен аралас асылу әдісі арқылы өрмелеп шығу ұсынылады.

Арқанмен өрмелеп шығудың үш тәсілі бар екені белгілі.

Бірінші тәсіл – аяқты бүгіп асылып тұрып, тізені кеудеге жақындата арқанды не табанмен, не аяқтың үстімен немесе тіземен қысып ұстау.

Екінші тәсіл – қолды шынтак буынынан бүгіп, арқанды аяқпен қысып ұстау арқылы қолмен бірден жоғары тартылу.

Үшінші тәсіл – арқанды аяқпен ұстауды сақтай отырып, екі қолды кезекпен ауыстырып, арқанның жоғарғы жағынан ұстау.

Өрмелеп шығудың бұл әдісі арқанды аяқпен мықтап қыса білуге байланысты болады. Бұл күштің қолдан аяққа бөлініп түсуіне қамтамасыз етеді. Арқанмен өрмелеуді оңай меңгеру үшін алдын ала орындыққа (ағаш атта және т.б.) отырған қалыпта арқанды аяқпен орай қысуды үйреніп, дағдыланған жөн.

Арқанмен өрмелеуді бірден игеріп кете алмаған жағдайда 5-сынып оқулығында келтірілген дайындық жаттығуларын орындап жаттығу керек.

Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларының қиындығы салмақ түсетін орынның аумағына және дене салмағы орталығының қандай биіктікте орналасуына байланысты болады. Аяқты басып тұратын орынның аумағына және дене салмағы орталығының қандай биіктікке орналасуына байланысты болады. Аяқты басып тұратын орынның кішіреюі аяқтың өкшесіне, ұшына тұру, бір аяқпен тұру, аяқтың ұштарын жақындастырып тұру қалыптарына қатысты болып келеді.

Салмақ орталығын салмақ түсетін орынға қарай жақындатқан дене едәуір тұрақты қалыпқа түседі. Сондықтан жаттығу орындау кезінде дене тепе-теңдіктен айырыла бастаған жағдайда тезірек төмен басылып отыру қажет. Неғұрлым төмен басылып отырған сайын дененің қалпы соғұрлым орнықты бола береді.

Бір орында тұрып жасайтын тепе-теңдікті сақтау жаттығуларынан биігірек жерде тұрып жасайтын жаттығуларға көшу – жаттығуларды қиындатудың негізгі факторы. Қолдың бастапқы қалпын өзгерту, басты оңға, солға, алға, артқа бұру және еңкейту, көзді жұму тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын орындауға оң әсерін тигізеді.

Дене еңбегі мен ой еңбегінен шаршаған жағдайдың бәрінде де тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын жасауға болмайды.

### **Бөренедегі тепе-теңдікті сақтау жаттығулары**

1. Ер балалар үшін 110 см, қыз балалар үшін 90 см биіктіктегі бөрене немесе гимнастикалық орындықтың үстімен жылжып жүру.

2. Бөрененің үстінде әдеттегідей жүру, еңкейіп жүру, тоқтап және бұрылып жүру, бір тізерлеп отырып және қайта тұрып жүру.

3. Іші нығыздап толтырылған екі-үш допты көтеріп алып жүру.

4. Бұл да сондай, бірақ кішкене допты жоғары лақтырып, қағып алып жүру керек.

5. Бір-біріне қарама-қарсы жүріп, өтіп кету (біреуі отырады, екіншісі оны аттап өтеді).

6. Жартылай еңбектеп жүру.

7. құрсаудан (шеңберден) өтіп, кішкене допты жоғары лақтырып, қағып ала отырып жүру.

8. Гимнастикалық орындықтың үстінде айналып тұрған ұзын секіртпенің астымен жүгіріп өту және үстінен секіріп өту.

9. Алақанға тігінен қойылған гимнастикалық таяқты тепе-теңдікті сақтап құлатпай алып жүру.

10. Бөрененің үстімен жүріп бара жатып шеңбердің ортасынан өту.

11. «Батпаққа батпау» үшін түбірлердің үстін басып жүру.

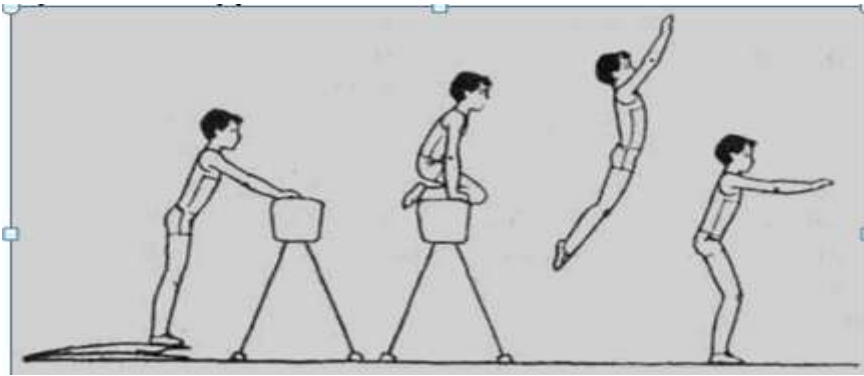
### **Гимнастикалық кіші ағаш аттан секіру**

Секіру жаттығулары бұлшық еттерді өсіріп, нығайтуға, тыныс алу мен қан айналу жүйесінің қызметін жақсартуға, әр түрлі биіктіктегі кедергілерден тез және оңай секіріп өту дағдысын меңгеруге жағдай жасайды. Сонымен қатар ептілікті, батылдықты, шапшаңдықты дамытады, кеңістікті тез бағдарлай білуге тәрбиелейді.

Әрбір секіру кезінде мына төмендегі секіру элементтері орындалады: 1) аяқты жерге тіреп серпілуге дайындалу; 2) серпілу; 3) ұшу; 4) жерге түсу.

Әсіресе қыз балалар секіру биіктігі өскен сайын сақтықты арттыра түскені дұрыс.

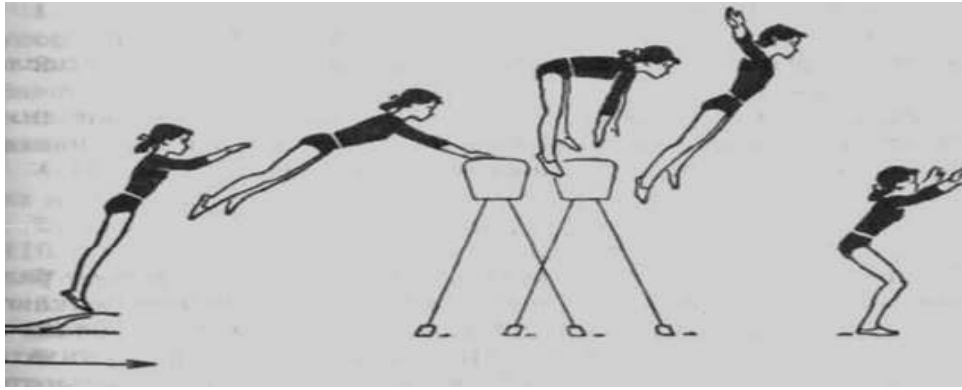




Сурет 16 – гимнастикалық кіші ағаш аттан секіру

### Секіруге дайындық жаттығулары

1. Бір орында тұрып және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.
  2. Ер балалар үшін 110 см-ге дейінгі және қыз балалар үшін 105см-ге дейінгі биіктіктен секіріп түсу.
  3. Кіші ағаш аттың үстінде бір қолын және екі қолын тіреп отыру қалпынан алға, бір жақ жанға, артқа қарай бұрылмай және бұрылып секіріп түсу.
  4. Бұл да сондай, бірақ нақты көрсетілген жерге секіріп түседі, мысалы, сызылып қойылған шеңберге, төртбұрышқа секіреді.
  5. Спорт жабдығының үстінде тұрып, одан 30-35 см биікке керілген жіптен аса бұрылмай және бұрылып секіріп түсу.
  6. Бір орында тұрып, ер балалар 60 см-ге дейінгі, қыз балалар 50см-ге дейінгі биік кедергіден екі аяқпен бірдей серпіле секіру; секіру кезінде (ұшу сәтінде) қолды санға шапалақтау және тізені қаусыра ұстау.
  7. Жіптен секіріп өткен бетте қарсы лақтырылған допты қағып алу.
  8. «Терезеден» немесе диаметрі 75-80 см үлкен құрсаудан секіру.
  9. Ер балалар үшін биіктігі 75 см, қыз балалар үшін 60 см-ге дейінгі қатты кедергілерден жүгіріп келіп секіру.
  10. Аяқты бүгіп немесе аяқты алшақ ұстап, белгіленген сызықтың («көпірдің») арғы жағына сызып қойылған шеңберге (немесе төртбұрышқа) секіріп түсу.
  11. Бұл да сондай, бірақ көпірді кейін қарай жылжытып қояды және ұшып бара жатқанда алақанын шапалақтау керек.
  12. Спорт жабдығынан бұрылмай және бұрылу арқылы бір жақ жанымен секіріп түсу.
  13. Бұл да сондай, бірақ жабдықтың үстіне іші нығыздап толтырылған допты қойып және соны қолмен басып тұрып, бір жанымен секіріп түсу.
  14. Қиғаш жүгіріп келіп «аттап өту» әдісімен бұрыштап секіру.
- Биіктігі 110-120 см кіші аттан секіру үшін 6-8 қадамнан екпіндей жүгіріп келіп, секірткішті басқаннан кейін, аяқпен серпіле кіші ағаш аттың үстіне шығып отырады. Қолды алға әрі жоғары сілтеумен бір мезетте тіктеліп барып шалқайыңқырап, алға қарай секіріп түседі. Жерге түскенде аяқты шамалы бүгіп, қолды алға әрі жанға қарай жаю қажет.



Сурет 17 – ағаш аттан секіру

### Секіргіштік қасиетін дамытатын жаттығулар

1. Б.қ. – еденде етпеттеп жатып: аяқты жерге тірей серпіліп отыру қалпына келу.

2. Б.қ. – қолды еденге тіреп отырып: бойды тіктеп, қолды алға әрі жоғары қарай сілтей шалқайып алға қарай секіруді орындау. Тоқтаған сәтте қол алға әрі жанға созылған, алақан төмен қарап жазылған, аяқ шамалы бүгілген қалыпта болады.

3. Бұл да сондай, бірақ 40-60 см биіктіктен секіріп түсіледі.

Кіші аттан (биіктігі 100-115 см) аяқты жазып, қолды тіреп секіру үшін екпін алу, көпіршеге секіріп түсу, аяқпен серпілу, жерге түсу қозғалыстарының реті дұрыс сақталуы керек. Осыны қайталап орындағаннан кейін ғана мына негізгі жаттығуларды орындауға кірісу қажет: кіші ағаш атқа аяқты алшақ ұстап секіріп шығу; отыру және шалқайыңқырап, жоғары әрі алға қарай секіріп түсу. Алғашында жаттығу қарапайым түрде орындалады: жерден серпілуден кейін екі аяқтың арасы кең ашылып, дене жамбас-сан буынынан бүгіледі және қол ағаш атқа тірей қойылғаннан кейін бірден ағаш атқа міну орындалады.

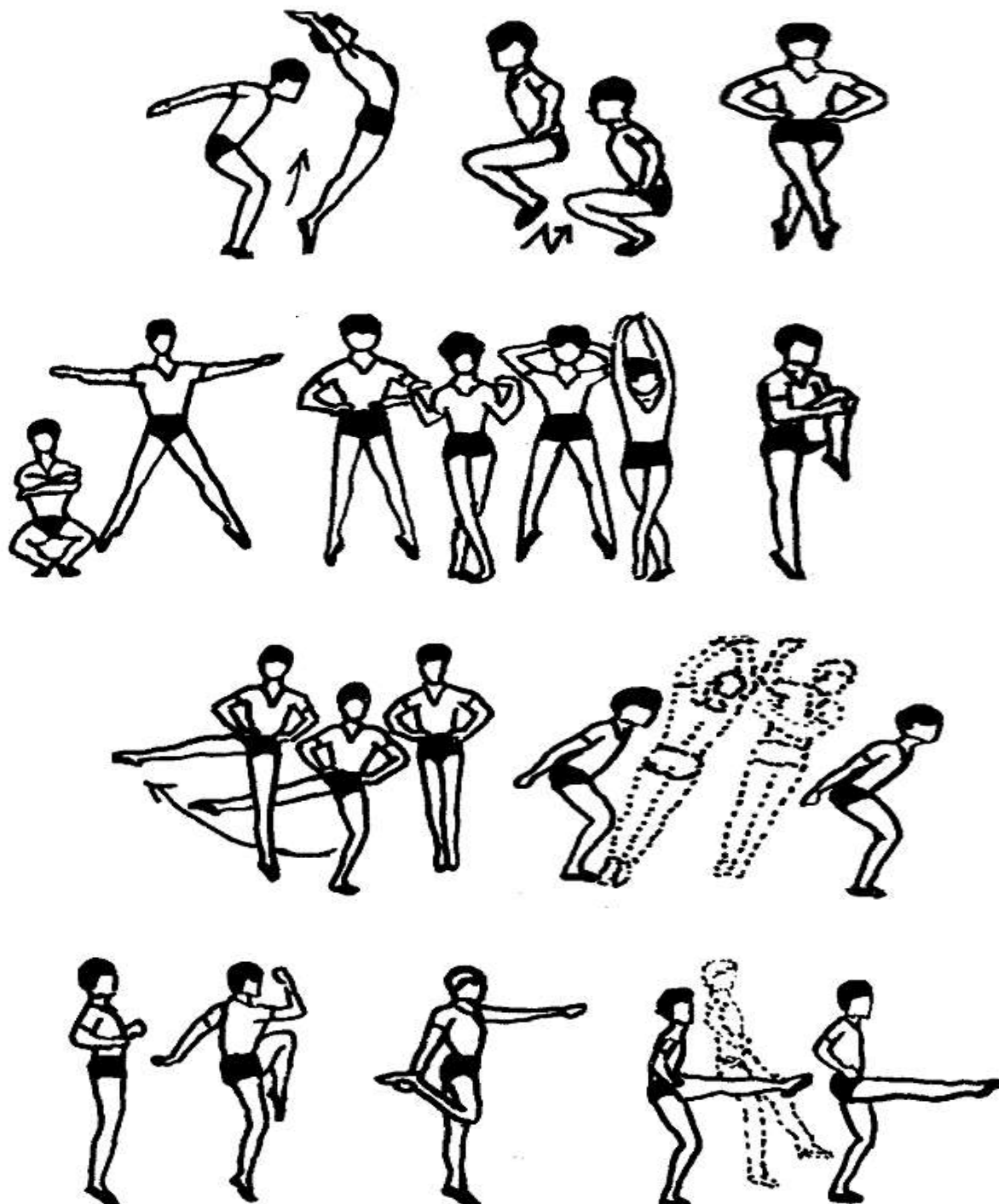
Секіру техникасын меңгеру оқушының шама-шарқына қарай серпілуінен кейінгі аяқтың алдын ала артқа қарай сілтенуін (қолды тіреп қоюға дейінгі ұшу жағдайы) үйренуге көшеді. Бұл жағдайда көпірше ағаш аттан бірте-бірте кейін (35-40 см) шегеріледі. Қолды ағаш атқа тірегеннен кейін, аяқтың арасын ашумен бір мезетте жамбас-сан буындарын тез бүгу керек. Секірудің осы бөлігін саусақты еденге тіреп тұрған тұрыстан үйренуге болады: серігінің көмегімен оқушы қолға тұрып және иықты шамалы ғана ілгері беріп, қолмен тез серпіліп әрі жамбас-сан буындарын бүгіп, екі аяқты екі жанға созуы керек. Сонда қолдан аяққа ауысатын секіру орындалған сияқты болады.

Барлық негізгі жаттығуларды меңгеріп болған соң секіруді тұтастай орындауға көшуге болады. Тез екпіндей жүгіруге және қолмен қатты серпілуге аса мән берген жөн.

Секіруге көмек беру мен қауіпсіздік шаралары. Секіруге көмек беретін және қауіпсіздікті сақтайтын бала секірушіні бақылап, оның секіріп түседі-ау деген жерінде тұрады. Секіруші қолмен серпілген кезде ол оның иығынан жоғары қарай сүйей ұстап, артқа қарай екі қадам аттап, секірушінің төсенішке

түсуіне көмектеседі. Содан соң жанда тұрып, алға қарай құлайтындай болса, кеудесінен демеп көмек береді.

Секіру кезінде мынадай қателіктер кетуі мүмкін: 1) жерге түсер алдында шалқаймау; 2) көпіршеден серпілген кезде жамбас-сан буындарының бүгілмеуі; 3) қолмен серпілудің кешеуілдеуі және т.б.



Сурет 18 – секіргіштікті дамытуға арналған жаттығулар

## **Ырғақты гимнастика**

Ырғақты гимнастиканы бұзбай, дәл орындау орындаушының көңіл күйі үнемі көтеріңкі болуын қалыптастырады. 6-сынып оқушыларына лайықты ырғақты гимнастиканың кейбір түрлері мына төмендегідей.

1. Бір орында тұрып 40-50 сек. жүру; 20-30 сек. жеңіл жүгіру.

2. Б.қ. – негізгі тұрыс: «1, 2» дегенде қолды екі жақтан жоғары көтере аяқтың ұшына көтеріліп, терең тыныс алу; «3, 4» дегенде бастапқы қалыпқа келу (6-8 рет қайталау).

3. Б.қ. – қол кеуденің алдында: «1, 2» дегенде шынтақтан бүгілген қолды артқа қарай екі рет қатты сермеу; «3, 4» дегенде алдыңғы қозғалысты қолды түзу жазып орындау.

4. Б.қ. – оң қол жоғарыда, сол қол төменде, саусақтар бүгілген: «1, 2» дегенде қолды артқа қарай екі рет қатты сермеу; «3, 4» дегенде алдыңғы қозғалысты екі қолдың қалпын өзгертіп орындау (5-6 рет қайталау).

5. Б.қ. – екі аяқтың арасы иық кеңдігіндей, қол белде: оң қолды алға созып, оны артқа қарай қатты сермеу. Осымен бір мезетте кеудені оңға бұрып, қолдың ұшына қарау (4-6 рет қайталау).

6. Б.қ. – негізгі тұрыс: «1» дегенде алақанды алға қаратып, қолды жоғары көтеріп, шалқаю; «2» дегенде аяқты бүкпей, саусақтың ұшы еденге тигенше еңкею; «3» дегенде қолды алға созып отыру; «4» дегенде бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет қайталау).

7. Қолды белге қойып тұрып: «1-3» дегенде бір орында үш рет секіру; «4» дегенде кері айналып, орнында тұрып секіру (6-8 рет қайталау).

8. Б.қ. – аяқтың арасы иық кеңдігіндей, қол жанда: «1» дегенде сол аяқпен отырып, қолды сол аяқтың тізесіне тигізу; «2» дегенде бастапқы қалыпқа келу; «3, 4» дегенде осыны оң аяқпен орындау (4-6 рет қайталау).

9. Бір орында тұрып тізені жоғары көтере 20-30 секунд жүру. Қарқынды біртіндеп азайта беру керек.

10. Б.қ. – негізгі тұрыс: «1, 2» дегенде қолды жанымен жоғары көтеріліп, терең дем алу; «3, 4» дегенде қолды төмен түсіріп, ұзақ дем шығару (6-8 рет қайталау).

Бұл ырғақты гимнастика жаттығулары жиынтығын пайдаланғанда, 1-2 аптадан кейін оларды тұтастай немесе ішінара ауыстырып отырған жөн. Радио мен теледидар арқылы берілген жаттығулар кешенін пайдалануға да болады.

## **Гимнастика сабағы.**

Гимнастика сабағындағы жаттап алу процесінде шұғылданушы элементтің дұрыс орындалуымен байланысты өзінің жеке айқын қозғалыс түсінігін алуы керек.

Мұғалім гимнасшылар өзінше қолданатын жаттығулардың орындалу сапасын және техникасын бағалайды және мынадай ескертулер жасайды: «Жылдамдырақ», «жайырақ», «алысырақ», «жақынырақ», «жоғары», «төмен», «қаттырақ» («сильнее»), «жұмсағырақ» («слабее»).

Зерттеулердің көрсеткеніндей, гимнасшылардың қозғалыс әрекеттерінің дәл баға саны спорттық техниканы меңгеру процесін шапшаңдатады (тездетеді).

Орындалған қозғалыстың тіпті бір дәл баға санының өзі жаттығуды бүтін орындауға (жөндеуге) бірден көмектеседі.

Жылдам объективті ақпарат оның элемент жайлы қозғалыс түсінігін анықтауға және қозғалыс техникасына қажетті түзетулер енгізуге мүмкіндік береді

Оқыту процесіндегі гимнасшының өзін-өзі бақылауы:

Жаттығуларды меңгеру негізінде гимнасшы өзінің іс-әрекетін жүйелі түрде бақылап отыруы керек. мұндай өзін-өзі бақылауға үйренген жаттығулары туралы түсінікті анықтауға әсер етеді.

Бұл жерде ішкі бағыт (бағдар) маңызды орын алады. Соның көмегімен қолды тіреп секіру, қондырғыдан секіріп түсу, көтерілу және аяқты сермеу сияқты жаттығуларды орындау кезінде дененің бағытын анықтауға болады. Сол сияқты, қозғалыстың қажетті формаларын табуға болады және оларды меңгеру процесін тездететін бағытын анықтауға болады.

Қозғалыстың түрлері: оларға анықтама беріп және олардың қалай орындалатыны жөнінде қысқаша түсініктеме беру. Жүрістің түрлерін ауыстыру: жүріп бара жатып, жүгіріп бара жатып жүріс түрлерін ауыстыруға болады. Мәселен, қол белде немесе қол иықта, болмаса қол желкеде және қолды жоғары көтеріп, аяқтың табанының ішкі, сыртқы жағымен жүре алу, өкшеде немесе аяқтың ұшымен жүру түрлерін айтуға болады. Сонымен қатар, жүгіру кезінде қол мен аяқтың әртүрлі қалыпта болатынын әрқашан біліп жүрген абзал. (ҚТ) ұшымен жүру, тізені биік көтеріп, жүрелей отырып, аттап түсіп, тіркес адыммен, қайшылап және ауыспалы адыммен алға және жанына. Қолдың түрлі қимылдары-мен жүрістің түрлерін ауыстыру, жүрісті секіріп жүрумен байланыстыру, жүгіру – тізені биік көтеріп, аяқты артқа бүге, үдете 360 градусқа айнала қолдың және тұлғаның түрлі бағыттағы қимылдарымен.

### **Мектепте өткізілетін гимнастикалық сабақтардың әдістемесі.**

Мектеп оқушыларының қимыл қозғалыс әрекеттерін қалыптастыру және жетілдіру. Жаттығуларды орындау техникасындағы қателерді жою:

Қателерді жою үшін гимнасшылар мына тәсілдерді қолданады: үйренген элементтері жайлы түсініктерін анықтайды, өзінің іс-әрекеттерін бақылайды, мұғалімнің түсіндіргеніне анализ (талдау) жасайды немесе қорытындылайды және т.б.

Мұғалімнің түсіндіргенін мұқият тыңдау, оның ескертулерін дұрыс түсіну (қабылдау), жасаған сынақ әрекеттерге (попытка) ойланып (қорытынды) анализ-талдау жасау. Барлық жетістіктер мен сәтсіздіктер дағдыны қалыптастыратын маңызды құралдар. Сол сияқты, қателерді жою мен болдырмайтын маңызды құралдар. Жаттығуларды қайталау кезінде қателер бірте-бірте жойылады.

Бұл кезде (әсіресе, дағдыны қалыптастыру барысында) қозғалыс құрылысына әсер ететін негізгі қателерді байқай білу керек. осы қателерді

жойғаннан кейін барып стильдік және орындаудағы тазалық қателіктері жойылады.

Егер де мұғалім көп қайталанатын элементтің қатесін себептерін таба алмаса, онда ол соңында жоюы өте қиын болатын қателікке алып келеді.

Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және нығайту:

Барлық қателер жойылып, қозғалыс дұрыс орындалған кезде гимнасшы қозғалыс дағдысын жаттап алудан, қалыптастыру мен нығайтуға көшеді. Қозғалыс дағдысын нығайту оны тұрақтандырумен орындау сенімділігін көтерілуіне байланысты. Егер қозғалысты нығайту барысында спортшы оны белгілі жағдайларда (дағдылы гимнастика залдарында, үйреншікті қондырғыларда және т.б.) дәл орындай алса, онда қосымша орындайтын дағды жағдайларын тұрақтандыру аяқталғаннан кейін, оның мәні болмайды. Қозғалыс дағдысы меңгерген жаттығды қайта-қайта қайталаумен нықталады. Бұл қайталаулар стандартты. Тұрақты жағдайлардың басында, қашан жаттығулар дұрыс орындалғанша өту керек. Сосын қозғалыс міндеттерін түрлендіруге кірісу керек.

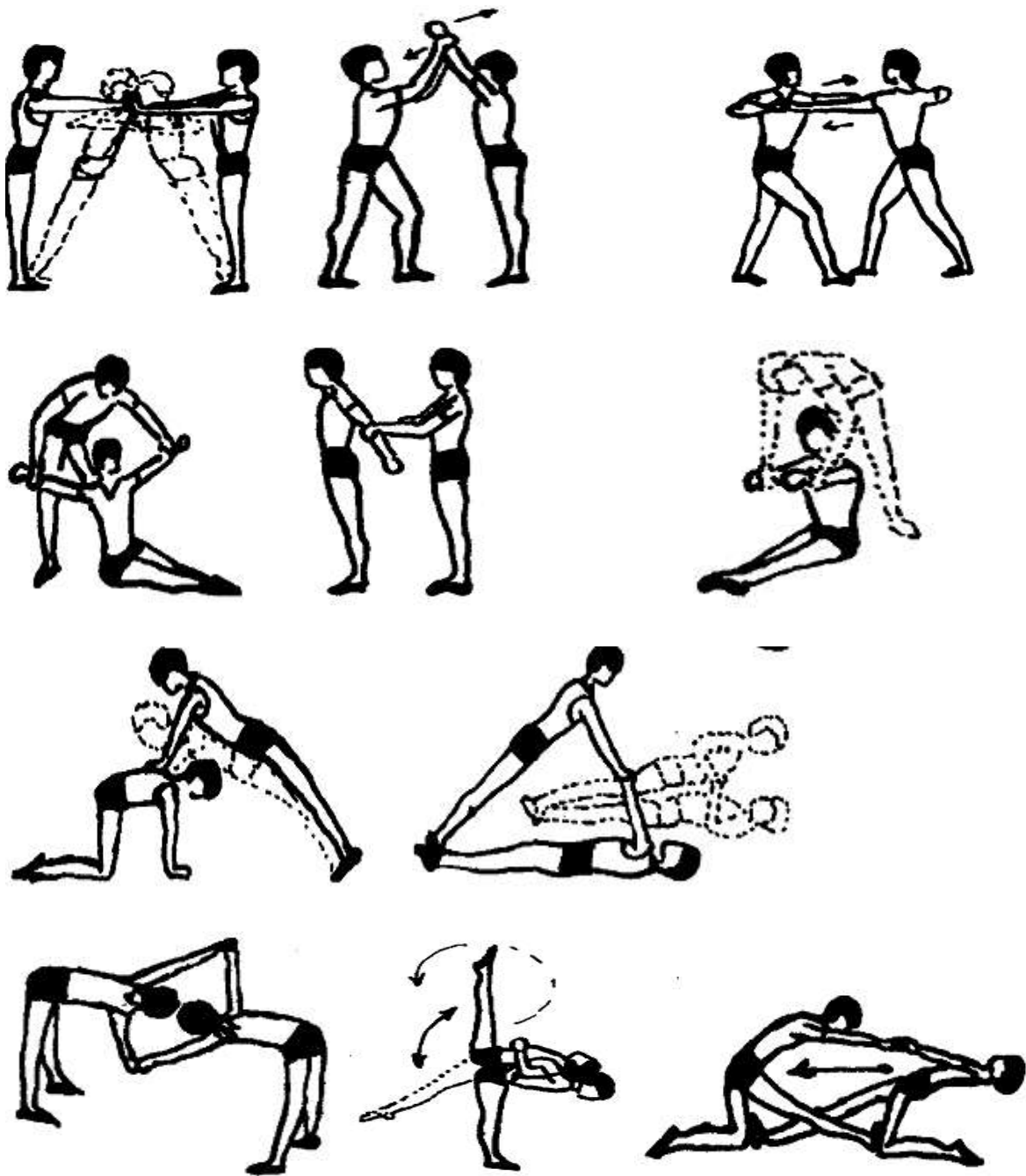
Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру мынадай әдістемелік тәсілдерді қолдана отырып, жүзеге асырылады:

1. Берілген жаттығу орындалатын қондырғының биіктігін өзгерту;
2. Қондырғыларды басқа жерге орын ауыстырту;
3. Берілген элементті басқалармен біріктіру;
4. Жаттап алған элементті әртүрлі комбинацияға енгізу;
5. Үйреншікті емес жағдайларда, (өткізілетін) жаттығу (тренировка) кезіндегі жаттығуларды орындау.

Жүру кезінде денені тік және әсем ұстаудың жолдарын үйрету. Сапқа тұру және сап өзгерту кезінде барлығы біркелкі бір команда бойынша нақты орындаса және сап өзгерту кезінде әрқайсысы өз орнын біліп, бір уақытта орындау жолдарын жақсылап үйренулері қажет. Жүру: қиғашпен, орталық арқылы, залдың бұрыштары мен нүктелеріне, қарсы бағытпен, ирелендеп және серіппе жасап жүру. Сапқа тұру және сап өзгерту: жүрісте 2, 3 және т.с.с. лекке сап өзгертіп (оңға, солға) бұрылып жүру, иықпен алға бөлімшелермен кіру, ажыратып және қосып. Алшақтау және жақындау: әскери жарғы бойынша, тіркес адыммен, нұсқау бойынша, қозғалыста. Жалпы дамыту жаттығулары.

### **Екі-екіден жаттығуларды дұрыс орындауға қажетті жағдайлар**

1. Кеңістікті бағдарлай алу және «Жоғары!», «Жанға!», «Төмен!», «Алға!», «Артқа!», «Қарама-қасы тұрындар!», «Теріс қарап тұрындар!» деген командаларды орындай білу.
2. Уақытты бағдарлай алу және жаттығуларды санаудың әр түрлі жылдамдығымен, яғни:
3. «бір-екі-үш-төрт» деп бір қалыпта санаумен;
4. «бір, екі, үш, төрт» деп созып санаумен;
5. музыка ырғағымен орындай білу;



Сурет - 19 жұптасып орындалатын жаттығулар

**Екі-екіден орындайтын жаттығулардың топтары**

1. Қол мен иық буынына арналған жаттығулар.
2. Кеудеге арналған жаттығулар.
3. Аяққа арналған жаттығулар.

**Екі-екіден орындайтын жаттығулардың түрлері.**

1. Екі бала қарама-қарсы тұрып, оң қолдарын бір-бірінің иығына қойып, оң аяқтарымен секіру.
2. Екі бала қарама-қарсы тұрып, сол қолдарымен бір-бірінің иығына қойып, сол аяқтарымен секіру.

3. Сол қалыпта тұрып, аяқтарымен кезекпен алға, артқа сермеу (әр аяқпен 6-8 рет қайталау).

### **Сабақ өткізілетін орын.**

Спортшылар (гимнасшыларға) бойына қозғалыс дағдылары мен шеберліктерін саналы түрде сіңдіру. Сол сияқты, қажетті білім беру оларды оқыту да үлкен роль атқарады. Қозғалыс дағдыларын саналы түрде меңгеруге, өз қимыл-қозғалыстарын талдай білуге әрбір детальдің мәнін жете ұғынуды үйрету өте маңызды. Оқушы алдында тұрған міндеттерді саналы түрде шешу одан жоғары белсенділікті талап етеді.

Жаттығуларды көрсету, көрнекі құралдарды қолдана отырып түсіндіру және демонстрациялауды қарастырады. Көрнекілік оқушының оқып жатқан материалға деген қызығушылығын арттырады, жаттығуларды меңгеру процесін жеңілдетеді, қозғалыс дағдыларын шамаға лайықтылық нығайтуды жетілдіреді.

Сабақ кезінде шұғылданушыларға қойылатын талаптар олардың күшіне сай болуын талап етеді. Бұл шартқа сай келмейтін қозғалыс қимылдары шұғылданушының сабаққа деген қызығушылығын төмендетеді. Шұғылданушылар жаңа жаттығуларды меңгеру кезінде міндетті түрде бар күш жігерін (ынтасын) салып, жұмсау керек. Бірақ, қиындықтар шамаға лайық болу керек. Шұғылданушыларды қиындықтарды жеңуге мобилизациялау (жігерлендіріп орындатуға, тартуға) үшін олардың әрқайсысына мақсатты түрде мынадай мотивтерді табу керек: өзінің батылдығын көрсете білу, команда жеңісі үшін үлес қосу және т.б. Түсініктілік қағидасы оқытудың мынадай ережелерімен тығыз байланысты:

1. Жеңілден қиынға көшу;
2. Қарапайымдылықтан күнделілікке көшу;
3. Белгіліден белгісізге көшу.

Жаттығуларды үйретудің белгілі бір жүйесін, әрбір құрылымдық топта ең жеңілден ең күрделіге өтудегі нақты бір жағдайы. Сол сияқты, сабақтың қатал регламентін (тәртібін) қарастырады. Жұмыстағы үйретілген жаттығулармен жүйелілік оны табысты меңгерудегі қамтамасыз етеді.

Біртіндеп дамушы оқытуда маңызды орын алады. Спорт техникасын үйрету – оқытудың барлық процесі әдетте оқытылатын жаттығулардың күрделілігін немесе қиындығын бірте-бірте өсіре отырып құрылады.

Дене шынықтыру сабағының гимнастика бөлігінде музыка практикасы әжептәуір көмегін береді. Себебі, оқушыларда әдемілік, жүріс-тұрыстың әсемдігі, орындалатын жаттығуларды бірқалыпты да, біркелкі және әсем орындау. Жаттығулар. 4-ке санау, топты музыкалық айналымның соңында тоқтату, жүруден жүгіруге, жүгіруден жүруге ауысу, музыканың сүйемелдеуімен секіріп жүруден жүріске өту. Қолға және иық белдеуіне, аяққа, тұлғаға арналған жаттығулар, отырыстар, тіренулер.



### **Қимылдар мен тұрақты қалыптарға арналған терминдер.**

Гимнастикалық термин дегеніміз жаттығушылардың белгілі бір қимылының мән-мазмұны. Гимнастикалық терминдер дене тәрбиесі мен спорттың дамуына байланысты жаңарып, күрделеніп және өзгеріске ұшырап отыратынын айта кету керек.

Гимнастикалық терминдердің дене шынықтыру сабақтарында өте жиі пайдаланатынын ескерсек, оларды көрсетіп кеткен жөн болады.

Ғылыми пәндік терминдерді дұрыс пайдалана отырып, мұғалімнің немесе спорт маманы мен жаттықтырушының өз мамандығын толық меңгергендігінің куәсі деуге болады. Белгілі ұғымды өз термині дәл айта білу, мұғалім мен оқушы. Бапкер мен жаттықтырушылардың өзара тез түсіне білуіне жағдай жасайды. Студенттерге ескерте кететін жайт, әрбір пәннің мақсаты мен мазмұнына сәйкес термині болады. Гимнастикалық терминдер тек гимнастикамен айналысу кезеңінде ғана емес, дене тәрбиесі жаттығуларын орындау және пайдалану барысында да пайдаланылады. Гимнастикалық терминдерді дәл және дер кезінде пайдалана білу, жаттығушылар зейінін тұрақтандырып, әрбір терминнің мәнін ашуға көмектеседі.

Әрбір гимнастикалық терминдерді пайдаланудың өзіндік заңдылығы болады. Мысалы, спорттық гимнастикамен шұғылданатын спорттық үйірмедегі спортшылардың квалификациясына байланысты үшін әдейі пайдаланылатын терминдер. Өндірістік гимнастикамен шұғылданушылар үшін және таңертеңгілік пен сауықтыру гимнастикасы және т.с.с. Ал, гимнастика өнерімен алғашқы жаттығушылар терминдерді жаттау, гимнастикалық жаттығуды үйрену мен бір кезеңде жүргізілуі керек. Сөйтіп, гимнастикалық терминдер төмендегі топқа бөлінуі қажет.

Қимылдар мен тұрақты қалыптарға арналған ойын амалдары – бастауыш сыныптардағы дене шынықтыру сабақтарында қызықтыру үшін, оқушылардың ойын баласы екендігін ескеріп, оларға ойын амалдарын көбірек беру керек. Мысалы, мұғалім тақырыпты қолдана отырып, ысқырып «қол екі жанында» деп, оқушыларды тез осындай қалыпқа келтіру. Келесі ысқырғанда «қол белде, тізеге отыруды» орындау керек. Оқушы осы жаттығуды тез орындау керек. Тапсырманы ысқырықпен тез орындап, көңіл бөлуге, көрген жаттығуды тез орындау мақсатында ойын амалдары сабақта қолданылады. Ал, орта және жоғары сынып оқушылары үшін гимнастика жаттығуларын тек жүріс, қозғалыс жаттығулары емес, сонымен қатар, қондырғылардағы жаттығуларды үйрете бастаған абзал. Себебі, қондырғылардағы жаттығулар оқушылардың барлық дене қасиеті сапаларын арттырып қана қоймай, осындай техникалық жаттығуларды игергендігін өз өмірінің қалған сәттерінде де қолданып, болашақта өз мамандығы бойынша қажетті дағды-машықтарды өз бойына жақсы сіндіреді.

Жаттығуларды орындау барысында мүмкіндігінше барлық қателер жойылып, қозғалыс дұрыс орындалған кезде гимнастшы қозғалыс дағдысын жаттап алудан, қалыптастыру мен нығайтуға көшеді. Қозғалыс дағдысын нығайту оны тұрақтандырумен орындау сенімділігін көтерілуіне байланысты. Егер қозғалысты нығайту барысында спортшы оны белгілі жағдайларда

(дағдылы гимнастика залдарында, үйреншікті қондырғыларда және т.б.) дәл орындай алса, онда қосымша орындайтын дағды жағдайларын тұрақтандыру аяқталғаннан кейін, оның мәні болмайды. Қозғалыс дағдысы меңгерген жаттығды қайта-қайта қайталаумен нықталады. Бұл қайталаулар стандартты. Тұрақты жағдайлардың басында, қашан жаттығулар дұрыс орындалғанша өту керек. Сосын қозғалыс міндеттерін түрлендіруге кірісу керек.

Қозғалыс туралы түсінік кез келген спорттық-гимнастикалық қозғалысты саналы түрде меңгеру негізінде жатыр. Шұғылданушыға қозғалыс (қимыл) туралы айқын түсінік бере отырып, мұғалім оқытудың маңызды дидактикалық жүзеге асуын қалыптастырады.

Гимнастикалық қабырғадағы жаттығулар. Гимнастикалық қабырғадағы, гимнастикалық отырғыштағы жаттығулар. Жалпы дамыту жаттығулар кешенін көрсету, айту, бөлшектеу, тіркес әдістерімен жасату.

### **Гимнастика жаттығуларының жеке топтары.**

Спорттық гимнастикада негізгі пән болып есептелінетін – жаттығулар. Сондықтан да оқу-жаттығу процесінің көп уақыты сол жаттығуларды меңгеру процесіне кетеді. Күрделі күш-қуатты талап ететін жаттығу кезінде жарақат алып қалуға да жағдай болатыны анық. Мысалы, сабақ барысында бірде күш-қуатты дамытатын, ширақтықты пысықтайтын жаттығу жасалынса, екінші жағдайда денсаулық үшін қажетті жаттығулар кешені (комплексі) үйретіледі. Дәл осы кезеңде оқушылардың кездейсоқ жағдайға байланысты жарақаттануы мүмкін. Гимнастикалық жаттығуларды жасау кезіндегі жарақаттанбау сүйек және бұлшық еттердің үйлесімді қызмет етудің басты қимыл-қозғалыс пен жүріп-тұрудағы үйлесімділік – басты фактор. Сондықтан да, оқушы гимнастикалық алғашқы сабақтан бастап, дененің әрбір мүшесінің үйлесімділігі спорттағы табысқа жетудің негізі екенін ескертеміз.

Барлық спортпен айналысушыларға белгілі, күш-қуаттың жеткіліктілігі арнайы гимнастикалық жаттығуларды қондырғыда орындауға мүмкіншілік береді. Ал, әлсіз бұлшық ет өз мүмкіншілігінен артық жұмыс істеуге, артық жүк көтеруге ұмтылуы оның алдағы атқаратын қызметін нашарлатады. Ағзаның мұндай шамадан тыс қызметінің өзгеріске келуі «шаршау» немесе «шамадан тыс зорығу» деп аталады. Мұндай жаттығуларды зорықтыру – жарақаттану мен жеке органдардың қызметін жарамсыздыққа алып келеді, нәтижесінде спортшының «мертігуі» болады. Ал өз кезегінде спортшының «мертігуі» гимнастика спортында бақытсыздыққа әкеледі. Әр жылы халықаралық дәрежедегі ондаған спортшылар осындай келеңсіздіктердің кесірінен «мертігіп» жатады.

Гимнастикалық жаттығулар әралуан болып келеді, сондықтан да әрбір гимнастикалық жаттығулардың өзіне тән әдістемесі болуы тиіс. Мысалы, алғаш аттан секіру кезінде оқушыны сақтандыру, брусьяда (қос сырық) жаттығу көрсету кезіндегі сақтандырудан тіпті бөлек.

Ерекше ескертетін жайт – гимнастикалық әрбір спорттық құралдары жаттықтырушы мен мұғалімнен ерекше сақтықты, алдын-ала қауіпсіздікті қамтамасыз етуді талап ететінін ескерту қажет.

Әрбір гимнастикалық жаттығудың өзіне тән ғана тән ерешеліктері бар. Олар: гимнастикалық жаттығулар дегеніміз – адам атқаратын қимыл-қозғалыстың жасанды түрі. Сондықтан да, гимнастикалық жаттығудың орындалуы үздіксіз ұзақ мерзімге жалғасатын нәтижесі.

Гимнастикалық жаттығулар комбинация толық меңгеру үшін жаттығуға ұқсас қимыл-қозғалысты әлденеше рет қайта-қайта орындап, машықтану қажет. Мысалы жаттығуды орындауға алдын-ала дайындық жасау, яғни, «бастапқы қалыпты» дұрыс ұстай білу. Қозғалыстың ыңғайлылығына жағдай жасау т.б. гимнастикалық жаттығудың жарасымды, сәтті орындалуы үшін спортшыға тән жеке қасиеттер мен қабілеттер қажет. Олар: «күш», «икемділік», «ептілік», «төзімділік», «жылдамдық» сияқты қасиеттер.

Әрбір гимнастикалық жаттығуды орындау барысында спортшы тек өзіне тән «гимнастикалық стиль» ойлап тауып, өз мүмкіншілігін арттырады. Мұндай қимыл қозғалыс пен әрекетке тән жаңа қасиет әдет болады және де көп жылғы жаттығудың нәтижесі екендігін ескертеміз.

Әрбір гимнастикалық жаттығуды өте жоғары шеберлікте орындаудың өзіндік қауіпті және қиындығы бар екенін атап өткен жөн. Сондықтан, бапкер мен дене шынықтыру пәнінің мұғалімі өз оқушыларын психологиялық тұрғыдан дайын болуы қажет. Мұндай алдын-ала жасалынған дайындық пен шаралар спортшыларды жарақаттанудан сақтап, өзі қалап алған спорттан жақсы нәтижеге жетуге мүмкіншілік туғызып, спортшының психологиялық дайындығын өсіруге жағдай жасайды.

Мұғалім мен бапкерлерден талап ететін негізгі факторлардың бірі - әрбір жаттығуларға тән өзіндік ерекшеліктерді есепке ала отырып, жаттықтыру қажеттілігі. Мысалы: спортшының күш-қуаты, дене бітімі, физиологиялық және психологиялық мүмкіншіліктері т.б.

Әрбір гимнастикалық жаттығуды орындау үшін оған жағдай жасалынуы керек екендігін атап өткен жөн. Мысалы, спорт залдағы гимнастикалық қондырғылардың орналасуы, олардың тазалығы мен техникалық тексерілуі т.б. Бұл жоғарыдағы алдын-ала байқау, шұғылданушылардың жарақат алуларын болдырмайтын шаралар ретінде сақтандырады.

Үйрету әрекеттерінің жүйелілігі қатаң түрде өз ретімен орындалуы тиіс. Дене шынықтырудағы «қарапайымнан – күрделіге», «оңайдан – қиынға», «белгіліден - белгісізге» деген әдістердің бірі тура осындай жағдайларда қолданылады. Оқу барысында оқытушының үйрету әрекеттерінің жүйелілігіне әдістемелік талдау жасау үшін оның қандай әдістер мен тәсілдерді қандай сабақтарда, қай тақырыптарды сабақтың қай бөлімінде орындайтынын ескерген жөн. Үйрету тәсілдерінің әдістерімен практика жүзінде танысу кезінде болатын әдістемелік тұрғыдағы қиыншылықтарды жеңу үшін, мұғалім берген жүктемелер мен тапсырмаларға өте мұқият болу қажет.

### **Жалпы дамыту жаттығуларды үйрету тәсілдері.**

Гимнастика саласы үшін “дене қуатының қасиеті” және “қозғалыс қасиеті” терминдері арнайы оқу кітаптарында бір мағынада пайдаланылады. Олар адамның қозғалыс мүмкіндігінің екі жағын көрсетеді. Дене қуаты қасиетінің

әрекетті жағына “даму” және “тәрбиелеу” деген терминдер қолданылады. “Даму” термині дене қуаты қасиетінің табиғи өзгеру сипатын, ал “тәрбиелеу” – қозғалыс қасиетінің көрсеткіштерін белсенді өсіру бағытын білдіреді. Дене (қозғалыс) қасиетіне – күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік, ептілік жатады. Осылар дене қуаты қасиетінің негізгісіне жатады. Олар жалпы және арнайы бөлімдерінен тұрады. Жалпы бөлімдері дене қуаты қасиеттерінің көпшілігіне тән, ал ол арнайы бөлімі - әрқайсысының арнайылығын атап көрсетеді. Әсіресе спорт бөлімдеріне байланысты, гимнастика бөлімін алсақ, мұнда оған әсер беретін жаттығулардың баршылығын атап өткен жөн. Мысалы, барлық жоғарыда аталған дене қасиеттерінің ішінде гимнастика саласында «жылдамдық» қасиеті ең кем қолданылады. Себебі, гимнастикалық жаттығулар залда қондырғыларда өтетін болғандықтан, оған айтарлықтай жүгіретін жағдай жоқ.

Жалпы бөлімдер – механикалық жұмыс істеу кезінде бөлінеді, олар қандай болмасын, қимыл-әрекетті орындау кезінде болады. Дегенмен, қимыл-әрекет әртүрлі ауысатын жағдайларда шешіледі.

Арнайы бөлімдердің бөлінуі деп – қимыл-әрекеттің нақты орындалуында болатын мақсат-міндеттердің мазмұнын айтады. Дене тәрбиесінде “қимыл әрекет” және “психомоторлық” қасиеттер терминдерін қолданады. Жеке адамның күш-қимыл қасиеттерін мінездей келе, оның дене қимылы процесінде атқарар ролі көп.

Қимыл-әрекет қасиеттерін тәрбиелеу жан-жақты тәрбие негіздеріне сүйенеді, себебі, адамның биологиялық және психологиялық бірлік қасиеттерін анықтайды. Дене қимылы қабілеттілігі деп – табиғи немесе туа біткен және қабылдап алған функциялық қабілеттіліктерді атайды. Егер де туа біткен қабілеттіліктер ұрық қуалау қасиеттеріне ие болса, қабылдап алған – адамның әлеуметтік-экономикалық ортасына байланысты. Жеке қимыл қабілеттілігі - әртүрлі туа біткен қасиеттер дамиды, ал жеке туа біткен қасиеттерден әртүрлі қабілеттіліктер пайда болады. Дене қимылы қабілеттілігін дамыту деп – ұрпақтық және педагогикалық бағыты өзгерген функциялық мүмкіндіктерінің ағза құрылымы мен органдарға байланысты.

Әртүрлі уақыттағы даму кезеңі биологиялық пісіп-жетілуінде құрылым мен органдардың сандық, сапалық өзгеріс кезеңдерін анықтайды.

Даму этаптарын айтсақ – бір күш түсіруді қайта-қайта орындауда оның сапалылығы жойылады. Сондықтан, оны бірқалыпта ұстау үшін, күш түсіруді әрқашан ауыстырып, көлемін, түрін түру керек. Этаптар алғашқы ықпал ету, тереңдете әсер беру, күш түсіру сәйкессіздігі болып бөлінеді.

Даму фазасы деп – ағзаның жұмыс істеу қабілеттілігінің жай-жапсарына педагогикалық әсер ету маңызына тәуелділігін анықтап, орнықтырады. Оның өзі төртке бөлінеді: жұмыс істеу қабілеттілігінің өсуі, бірқалыпты тұрақтануы, уақытша төмендеуі және жұмыс істеу қабілеттілігінің қайта өсуі.

Даму кезеңінің ауысуы – бірнеше жұмыс істеу қабілеттілігінің даму деңгейінің байланысының орнатуын айтамыз.

Дене қимылы қасиеттерін тәрбиелеу принциптері өздігінше оқушыларды, ағзаны тәрбиелеуге өзіндік салмақ қосады. Сонымен қатар, олар:

педагогикалық әсер берудің дәлме-дәл келу принципі, педагогикалық әсер етудің даму әсерлілігінің принципі, бірге байланысқан әсер ету принципі және қимыл-әрекет міндеттерін вариативтік шешу принциптері болып бөлінеді.

Қолданбалы жаттығуларға сипаттама және оларды топтастыру. Еркін жаттығу. Қолды бүкпей және бүгіп жасайтын қимылдар. Негізгі және қосымша қалыптары. Қысқа жолмен және көлденең жасалынатын қимылдар.

*Мысалы:*

*Жалпы дамыту жаттығуларын үш-үштен түрегеп тұрып орындау.*

Оқушылар үш-үштен тізбек жасап сапқа тұрады. Бір қолына ұзын гимнастика таяқшасын ұстайды. «Бір» дегенде таяқ ұстаған қолдарын жоғары көтереді. «Екі-үш» дегенде таяқты екінші қолдарына ауыстырады. «Төрт» дегенде таяқ ұстаған қолдарын төмен түсіреді. Бұл жаттығулар балалардың қимылын үйлестіреді.

### **Үйрету кезеңдері.**

Дене қимылы жаттығуларының теориясын білу мұғалімге қойылған педагогикалық міндеттермен қатар, сапалы дене қимылы жаттығуларын таңдауға мүмкіндік береді. Дене қимылы жаттығуларының таза толыққанды жүйелерін дайындау, дене қимылы жаттығуларының педагогикалық классификациясын толыққанды пайдалану, қосымша амалдар мен дене қимылы жаттығуларын қатесіз орындап, пайдалану. «Дене қимылы жаттығулары» түсінігі адамның қимыл-әрекетін, қозғалысын көз алдына келтіруден байланыстырады. Қозғалыс деп, дененің немесе оның бір бөлігінің моторлық функциясының, қалпының өзгеруін айтады.

Дене тәрбиесі жөніндегі спорт түрлерімен шұғылдану кезінде: дене тәрбиесі жаттығулары, табиғаттың сауықтыру күші, гигиеналық тазалық факторлары қолданылады. Дене тәрбиесі жаттығулары негізгі амал болып табылады, өйткені ол білім беру, тәрбиелеу, сауықтандыру секілді дене тәрбиесі міндеттерін орындайды. Табиғаттың сауықтандыру күші, гигиеналық факторлар мен дене тәрбиесінің қосымша амалдары, бұлар дене тәрбиесі жаттығуларымен бірге қолданылады.

Дене тәрбиесінің жаттығулары. Адамның арнайы дене тәрбиесі міндеттерін орындауға арналған қимылын дене тәрбиесінің жаттығулары дейміз. Қимылдың бәрі емес, тек тәрбие міндеттерін шешуге бағытталып, педагогика заңдылықтарына бағынған қимыл қозғалыстары ғана дене тәрбиесінің жаттығулары деп аталады. Кейбір ұқсастықтары болса да дене тәрбиесінің жаттығуларын еңбек, тұрмыс-қимыл қозғалыстарынан бөліп қарау керек. Еңбек ету кезіндегі қимыл-қозғалыстар материалды бағалы заттар шығаруға бағытталған, өнеркәсіп заңдылықтарына бағынады. Кейбір қимыл-қозғалыстар (мысалы, отырып-тұру) дене тәрбиесі жаттығулары емес, ол бір ғана негізгі элементі, бөлшегі. Дене тәрбиесінің жаттығулары көп ретте қайталанатын күрделі құбылыс. Қазір пайдаланылып жүрген дене тәрбиесінің жаттығулары өте көп. Олардың мазмұны әртүрлі. Дене тәрбиесі-нің жаттығуларына – қимыл-қозғалыстармен бірге, ағзадағы жаттығу жасалынып жатқан кезінде жүретін өзгерістер, жаттығудың адамға қандай әсер еткенін көрсететін процестер де

кіреді. Бұл сан алуан күрделі құбылыс психологиялық, физиологиялық, биохимиялық және педагогикалық тұрғыдан қаралады.

Дене тәрбиесі жаттығуларының тәсілі. Кез келген жаттығуды екі түрлі тәсілде немесе тәсілсіз орындауға болады. Қимыл-әрекетті тиімді орындау жаттығудың тәсілі деп аталады. Тиімділік дегеніміз жаттығудың ағзаға ұтымды әсер етуі және әрекеттің нәтижелілігі.

Жаттығудың тәсілі әрқашан да дамып отырады. Ескі тәсілдердің орнына жаңа, тиімді тәсілдер келеді. Бұл құбылыс жаттығуды орындаудың жетілген жолын үздіксіз іздеуге, үйрену әдістемесінің кемеліне келуіне, осы арқылы күрделі, тиімді жаттығуларды орын-дауға қол жетеді. Спорт дайындығының деңгейіне қойылатын өскелең талап, жаңа жетілдірілген спорт құрал-жабдықтарының пайда болуына қарай, ескі тәсілдің орындалуының өзгеруіне де байланысты болады.

Дене тәрбиесі жаттығуларының эталондық орындау тәртіптері бар. Бірақ, әрбір спортшы, өзінің дене күші мүмкіндігін, психомоторлық қабілетін ескере отырып, өзіне ғана тән әдіс қолданады. Дене тәрбиесінің жаттығулары тәсілдерінің өзіне ғана тән бөлімі, бөлшегі болады. Жаттығулар тәсілінің негізі – жалпы қозғалыс суретінен тұрады, мысалы, ұзындыққа секіруді алсақ, ол – екпіндеп жүгіру, серпін, ұшу, жерге түсу болып, төрт бөлімге бөлінеді.

Мұндай шешуші сәттер тәсілді толық және жақсы меңгеруге, сонымен қатар, әрбір спортшының өз мүмкіншілігін анықтауына көмектеседі. Жаттығуды орындау үш кезеңге бөлінеді:

1. Дайындық кезеңі – негізгі қозғалыс әрекетіне жақсы жағдай тудыруына арналған қимыл (ұзындыққа секіру алдындағы екпіндеп жүгіру).
2. Негізгі кезең – негізгі мақсатты орындауды шешетін қозғалыс (ұзындыққа секірудегі – серпін жасау, ұшу кезеңі).
3. Қорытындылау кезеңі – қозғалыстың аяқталу кезеңі (ұзындыққа секірудегі жерге түсу кезеңі).

Қай жаттығудың орындалу тәсілін алсақ та, олар бірі-бірінен кеңістік, уақыт, кеңістікті-уақыт және қозғалыс тәрізді сипаттамаларда болады. Кеңістік сипаттамасына жататындар: дене мен дене мүшелерінің тұрысы, қалпы, қозғалыс траекториясы. Кеңістіктегі дене тұрысын біз иық, жамбас және аяқ буындарының орналасу тәртібіне қарай білеміз. Ол тік болуы мүмкін (ілініп тұру, тік тұру т.б.) немесе көлденең (көлденең тепе-теңдік, тірей тұру т.б.) және сүйену (жата сүйену) түрінде де кездеседі.

Дене мүшелерінің бірі-біріне үйлесімді орналасуы, яғни дененің қалпы, жаттығуларды орындау тәсілінде зор роль атқарады: а) Дұрыс алынған негізгі тұрыс – жаттығуларды орындауда ең тиімді жағдай жасауға және белгілі бір анатомиялық, физиологиялық әсерге жетуге, ә) Қозғалыс процесі кезінде керекті дене қалпын сақтауға, б) Жаттығуды аяқтағандағы керек дене қалпын сақтауға көмектеседі.

Гимнастикалық снарядтағы жаттығулар. Аралас және қарапайым тіренулер. Түрлі снарядтарда. Аралас және қарапайым асылулар: бүгіле, шалқалай, қолды бүгіп, бұрыштап, қосымша тірене. Асылып сермеліс жасау, алға және артқа сермеп секіріп түсу. Тұрып тірену, жүрелей отырып тірену,

жатып тірену, шалқалап жатып тірену, шынтаққа тірену, бүйірмен жатып тірену, тіреніп бұрыш жасау.

### **Сабақ – мектептегі негізгі оқу түрі.**

Оқушыларды оқыту және тәрбиелеу сыныптан тыс және мектептен тыс қоғамға пайдалы жұмыс үрдісінде жүргізіледі. Мектептегі «оқу-тәрбие жұмысының негізгі түрі сабақ болып саналады» деп жалпы орта білім беретін мектептердің ережесінде айтылған. Бұл көрсеткіш толығымен мектептегі дене тәрбиесі жұмысын қарастырады. Дене шынықтыру сабағына мектептің барлық оқушылары міндетті түрде қатысуы қажет. Сабақ, сабақ кестесі бойынша белгілі бір сыныпта тұрақты уақытта өткізіледі. Бұл сабақты ұтымды ұйымдастыруға ықпалын тигізеді. Мұнда тек оқушылардың дене даярлығын ескерту қажет.

Осы аталғанның бәрі бірлесе отырып білім және іскерлік дағдыларын жүйелі түрде меңгертуді қамтамасыз етеді, оқу бағдарламасында қарастырылған, оқушылардың дене тәрбиесінің жан-жақты негізін құрайды. Бұл оқушының сабақ кезіндегі алған білімі мен іскерлік дағдыларын іске асыруының жемісі. Тапсырманы оқушылар өз бетімен үйде, топта және сыныптан тыс уақыттарда да орындайды. Осылайша сабақ кезінде сергіту сәттері мен үзіліс арасындағы қолданылатын гимнастикалық жаттығулармен танысады. Осылайша дене тәрбиесі пәні бойынша өткізілетін іс-шаралардың негізі де сабақ болып табылады. Мұғалымнің қысқаша баяндауы арқылы оқушылар дене шынықтыру мен спорттың мән-мағынасымен және спортшылардың жетістіктерімен танысады. Сабақ кезінде олар дене шынықтыру жаттығуларының жаңа түрлерімен, әр түрлері ойындармен танысады, осылайша балалардың гимнастикаға, спортқа, ойынға деген қызығушылығы артады. Аталған шаралар оқушылардың дене шынықтыру мен спорттық іс-шараға белсенді қатысуына ықпал етеді. Оқушылардың сыныптан тыс спорттық іс-шаралары. Спорттық жұмыстың негізі де-сабақ болып табылады.

Дене шынықтыру сабағында орындалатын жаттығулардың маңызы зор. Олар күнделікті өмірде және тұрмыста қолданылады. Мектептің мақсаты-оқушылардың дене тәрбиесі сабағында алған білім, іскерліктерін күнделікті өмірде, оқуда, еңбекте, демалыста тиімді пайдалануын көздейді. Осының бәрін оқушы ең алдымен дене тәрбиесі сабағында уйренеді. Дене тәрбиесі сабағының мазмұны, ұйымдастырылуы бойынша өзіндік ерешектері бар. Сабақ үлкен залда, аланда, дәлізде өтеді. Ал бұл өз кезегінде дене тәрбиесі сабағының ұйымдастырылуының негізін құрайды. Сабақта оқушылар арнаулы спорт киімдерін киеді және басқа температурадағы кеңістікте болады. Сабақ кезінде оқушылар тұрақты бір орында емес, жаттығу жұмыстарына байланысты орындарын ауыстырып отырады және бір-бірімен жан-жақты қарым-қатынасқа түседі. Сонымен қатар мұғалымнің басшылығымен сабақ түрленіп отырады. Дене шынықтыру сабағы оқушылар ағзасының қимыл-қозғалыста болуымен ерекшелінеді. Басқа сабақтарға қарағанда бұл сабақта әр оқушыға көңіл бөлу талап етіледі. Осы ерекшеліктер мұғалімге зор жауапкершілік жүктейді.

### **Дене шынықтыру сабағына қойылатын талаптар:**

- а) белгілі міндеттің болуы, сабақ мақсатының орындалу барысында барлық оқушының қамтылуы;
- ә) сабақтың әдістемелік талапқа сай құрылуы;
- б) өткен сабақты қайталай отырып жаңа сабақты толық қамту және келесі сабақтың мазмұны мен мақсатынан хабардар болуы;
- в) өтілетін материал оқушылардың жас ерешектеріне, жынысына, дене дамуы мен даярлығына сай келуі;
- г) сабақтың оқушыны қызықтыратындай және белсенділігін арттыратындай болуы;
- д) дененің жан-жақты дамуына, денсаулықты жақсартуға және жұлынның (арқаның) дұрыс қалыптасуына арналған жаттығулар мен ойындардың болуы;
- е) дене тәрбиесі сабағы сабақ кестесіндегі басқа да сабақтармен ыңғайласып, тұрақты жүргізілуі;
- ж) сабақтың тәрбиелік маңыздылығының болуы.

### **Дене тәрбиесінің міндеттері**

Дене шынықтыру сабағы сауықтыру, тәрбиелеу және білім беру міндеттеріне негізделген.

Білім беру-оқу бағдарламасында бекітілген материалдарды меңгерумен анықталады. Білімдіктің материалдарды меңгерумен анықталады. Білімдіктің мақсаты-оқу бағдарламасының жүйелі түрде орындалуын талап етеді. Сауықтыру және тәрбиелеу міндеттері бір сабақпен-ақ шешілуі мүмкін болса, ал білім беру міндетін орындау ұзақ уақытта талап етеді. Мысалы: арқанмен өрмелеу әдісін үйрету бір сабақпен аяқталмайды. Бұл үшін бірнеше сабақтар жүйесі керек. Оқушыларға арқанды аяқпен қармау әдісі бірінші бөлімі ғана, ал қалған әдістерін келесі сабақтарда үйретіп, арқанмен өрмелеу әдісін меңгертуге болады.

Сонымен бірге дене тәрбиесі, спорт, денсаулықты сақтау, күн тәртібінің сақтаулы, дұрыс демалу білу, шынығу, дене шынықтыру жаттығуларын дұрыс орындау сабақтың білімділік міндетіне жаттады. Сабақтың білім беру, тәрбиелік және сауықтыру міндеті үйлесіп отыру керек. Дене тәрбиесі сабағы тәртіп, зейін, ерік, ұқыптылық, қоғам мүлкіне жауапты қарау, достық, жолдастық сияқты қасиеттерді қалыптастырады, қиындықты жеңуге бағытталады.

Сонымен бірге дене тәрбиесі тәрбиелік міндетін шешетін арнайы құрылған сабақтар да болады. Мысалы: мұғалім оқушылардың бойында қиындықты және білу, төзімділік қасиеттерін қалыптастыру мақсатымен дене шынықтыру жаттығуларының шартын күрделендіреді. Бала бойында алғырлық, тапқырлық қасиеттерін қалыптастыру үшін секіру, өз тепе-теңдігін сақтау, шаңғымен өрден секіру ойындардың ұйымдастырады. Балалардың бойында патриоттық сезімдерін қалыптастыру мақсатымен мұғалім балаларға спортшылардың өмірі, еңбегі, жетістіктері туралы айтып, олардың суреттерін көрсете отырып әңгімелейді. Сауықтыру мақсаты да тәрбиелік мақсаты сияқты әр сабақта бірге қарастырылып отыруы керек. Сапқа дұрыс тұру, дене тәрбиесі сабағының дұрыс өтуі, талапқа сай спорт киімінің болуы, сабақ өтетін орының



санитарлық талапқа сай болуы, сабақтың ашық ауа астында өтілуі осының барлығы дене шынықтыру сабағының сауықтыру мақсатын құрайды.

### **Сабақтың құрылысы.**

Дене шынықтыру сабағының негізгі мәселесінің бірі-сабақта шынықтыру құрылысының дұрыс болуы. Күнтізбектік жоспардың дұрыс құрылуы күнделікті жоспардың дұрыс құрылуына негіз болады. Сабақтың құрылысы мұғалімге жаттығуларды дұрыс таңдауға, өтілетін материалды түсіндіруге, денеге түсетін салмақты анықтауға көмектеседі.

Сабақтың құрылысы өтетін материал мен сабақтың мақсатына байланысты құрылады. Мақсат орындалу үшін ең алдымен дұрыс таңдалынып алынған материал керек. Соған қарай жаттығуды орындау әдіс-тәсілі анықталады, таңдалады. Дене тәрбиесінің сабағының мақсатының орындалуы сабаққа психикалық даярлықпен келу керек. Әдетте оқушылардың көтеріңкі көңіл-куй қалпы бірден тыныштық қалыпқа өткізуге рұқсат етілмейді. Сондықтан сабақ құрылысын қарағанда біртіндеп тыныштық қалпына келіп, одан кейін сабақты ұйымшыл түрде бітіретіндей етіп құру қажет. Осы себептен әр-бір сабақ жоспары негізгі үш бөлімнен құрылады.

Бірінші бөлім-ұйымдастыру кезеңі, оқушыларға күрделі жаттығуларды орындаттыру, дайындау, шартты түрде «Кіріспе бөлім» деп аталады. Екінші бөлім-сабақтаң негізгі жаттығуларын орындауға бағытталған, шартты түрде «Негізгі бөлім» деп аталады.

Үшінші бөлім-бұл кезде сабақ ұйымдастырған түрде аяқталады. Шартты түрде «Қорытынды бөлім» деп аталады.

Сабақты бөлімдерге бөлу салыстырмалы түрде болады. Әрбір бөлім жаттығулары бір-бірімен тығыз байланыста орындалуы керек. Сабақтың мазмұны мен орындалатын жаттығулар бір-бірімен тығыз қарым-қатынаста болуы шарт.

Бастауыш сыныптр үшін типтік сабақ жоспары құрылады.

#### **Типтік сабақ жоспары**

Кіріспе бөлімі 5-10 минут.

**Міндеті:** Оқушыларды ұйымдастыру, өтілетін тапсырмамен таныстыру, түсіндіру. Оқушыларға орындайтын жаттығулар мен денеге түсетін салмақ жөнінде түсіндіріп, психикалық тұрғыда даярлау.

**Мазмұны:** Сапқа тұру түрі, гимнастикалық орын ауыстыру, дене, қол, аяқ қозғалысымен жүру, жүгіру, секіру жан-жақтқ дамыту және би жаттығулар, ойындар.

Негезгі бөлім 25-30 минут.

**Міндетті:** Сабақтың басты тапсырмасын орындау жаңа сабақты түсіндіру, білімдерін толықтыру мақсатында өткен сабақты қайталау. Оқушылардың қимыл-қозғалысын, іскерліктерін, жылдамдықтарын, төзімділіктерін дамыту.

**Мазмұны:** Жалпы дамыту жаттығуларын, жүру, жугіру, лақтыру, секіру, өрмелеу, асылу, акробатық жаттығулары, жылдам қозғалыстарды, ойындарды орындау. Негізге бөлімге бағдарлама бойынша кез келген материал енгізілуі мүмкін.

Қорытынды бөлімі 3-5 минут.

**Міндеті:** Сабақтың негізі бөлімінде белсенді қызметке тускен ағзаның қозу қалпынан тежелу қалпына ауыстыру. Сабаққа қорытынды жасау, үйге тапсырма беру, ұйымдасқан түрде басқа іс-әрекетке ауысу, яғни ұйымшылдықпен спорт залдан сыныпқа немесе үйлеріне тарату.

**Мазмұны:** Сапқа тұру, жүру, әнмен жүру, ырғқтың би жаттығулары, демалу жаттығулары, жай қималды ойындар, мұғалімнің қорытынды сөзі, үйге тапсырма.

### **Сабақтың кіріспе бөлімі**

Оқушыларды дұрыс ұйымдастыру - сабақты жақсы өткізудің қажетті шарты. Сондықтан оқушыларды сабаққа даярлау сабақ арасындағы үзіліс кезінен басаталады. Сабаққа соғылған қоңырауда оқушылар сапта тұру қажет. Мұғалім қай жерге, қалай және сапты кім басқаратынын айтып, тапсырма береді. Осының бәрін мұғалімбірінші сабақта айтса, келесі сабақтарда оқушылар мұғалімнің көмегінсіз-ақ қойылған талапты орындауға ұмтылады.

Алғашқы сабақта оқушыларды залдың ұзындығы мен араларын 1-2 метр етіп бойларына қарай тұрғызу керек. Осындай сапта оқушы мұғалімді, ал мұғалім оқушыларды еш кедергісіз көре алады. Және де бұл өзгөріндарын тез жағтап алуға көмектеседі. 1-сыныпта алғашқы дене тәрбиесі сабақтарында балалар мұғалімнің көмегімен сапқа тұрады. Балалар сапта кімнен кейін кім екенін біліп үйренген соң мұғалім сапқа тұруды оқушылардың өздеріне тапсырады. Басында жақсы меңгерген, оқушылар арасында беделді балаға, одан кейін кезекшілеріне сапқа тұрғызуды тапсырады. Қоңырауға дейін немесе қоңыраумен бірге оқушылар сапқа тұрып болады, содан соң кезекші мұғалімнің көзінше «Түзел!», «Тік тұр!» деген бұйрық береді. «Тік тұр!» бұйрығынан кейін мұғалім оқушылармен амандасып, 3-сыныптан бастап оқушылар дене тәрбиесі сабағында мұғалімге мәлімдеме беретін болады. Тек осыдан кейін сабақ басталады.

Кіріспе бөлім журуден, санаудан, ойын тәрізді жаттығулармен басталуы мүмкін. Ол сабақ жоспарымен және балалардың дене жағдайымен тікелей байланысты. Мысалы, бақылау жұмысынан шыққан, көңіл-күйі түсіңкі балалармен сабақты жүрумен, бұрылумен бастамау керек. Мұндайда, балаларды жалықтырмайтын жаттығулармен бастаған жөн. Керісінше, егер балалар сабаққа психикалық тұрғыдан дайын болса бастай беруге де болады.

Сабақтың басында оқушылардың көңіл-күйін көтеріп, сабаққа қызықтырып, берілген жаттығуды еш қиындықсыз, жақсы орындауға ұмтылдыру керек.

Мұғалім кіріспе бөлімінде оқушыларды сабақтың мақсатымен, тапсырмамен таныстырады. Мұғалім жаттығуларды іріктеуде денені жалпы дамытуға арналған жаттығуларды алу керек, бұл жаттығулар балаға жетік таныс болғаны жөн. Таныс емес жағдайда мұғалім оқушыларды жаттығумен таныстырып, үйретуде көп уақыт жоғалтады. Мұндайда жаттығулар әдетте негізгі бөлімнің соңында жүргізіледі. Кіріспе бөліміне жылдам екпінді құштарландыратын ойындар алынбайды. Кіріспе бөлім сабақтың қай жерде өтетініне байланысты құрылады. Егер сабақ алаңда, салқын ауада өтсе, онда

мұғалім оқушылардың бойын жылыту мақсатын көздейді. Мұндай жағдайда кіріспе бөлімге ұзақ уақыт бөлінеді және жалпы дамыту жаттығуларының саны көбейіп, оларды орындау екпіні жылдамдайды.

### **Сабақтың негізгі бөлімі**

Сабақтың кіріспе бөлімі мен негізгі бөлімнің арасында үзіліс болмауы керек. Бөлімдер біртұтас байланыста жүреді. Сабақтың негізгі бөлімінде, негізгі мақсаты орындалады. Негізгі бөлімде жалпы дамыту жаттығулары ағзаға әсер беру үшін, сабақта үйретілетін басты жаттығуларын дайындау үшін де қолданылады. Әр түрлі жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу жаттығулары, тепе-теңдік сақтау, асылу, акробатикалық жаттығулар, баскетбол ойындары сабақтың негізгі бөліміне нақты педагогикалық мақсатты шешу үшін енгізіледі. Сонымен қатар физиологиялық әсер ету үшін қолданады.

Күнделікті сабақта қимыл-қозғалыс ойындары ойналады. Әдеттер олар негізгі бөлімде ойналады. 1-2 сыныптарда екі ойын ойналады. Бірінші міндетті негізгі бөлімге енгізілсе, екінші қалған бөлімдерге енгізілу мүмкін. 3 сыныптармен бір-ақ ойын ойналады. Және кез келген бөлімнің біреуінде ғана ойналады. Негізгі бөлім ойындары оқушылардан жылдам қимыл, қозғалысты талап етеді. Мысалы, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, т.б. сол сияқты қимылдары бар ойындары ойналады.

Әдетте негізгі бөлімінің ойындары нақты бір мақсатқа жетуге бағытталады. Сол сияқты тағы басқа да ойындар негізгі бөлім мезетінде енеді және аталған ойындарға үйрету сабақтың басты мақсаты болып табылады. Негізгі бөлімде оқушылар кем дегенде 2-4 қимыл қозғалыс үйрену керек. 1-2 сыныптар сабақтарын негізгі бөлімінде 3-4 түрлі қимыл қозғалыс ендіріледі. Және де қозғалыстар үнемі ауысып отыру керек. Ал 3 сыныптарға 2-3 түрлі қимыл-қозғалыс енгізіледі, бұл кезде оқушылардан қозғалысты дұрыс орындауды талап етеді де жаттығуды түсіндіріп үйретуге көп уақыт жібереді.

Сабақтың негізгі бөлімінің мазмұнына төмендегідей жаттығулар енгізіледі:

1. тепе-теңдікті сақтау жаттығулары, доппен орындалатын жаттығулар, биіктікке секіру, жүгіріп ойнайтын ойындар топтары.
2. жан-жақты дамыту жаттығулары, межеге лақтыру, өрмелеу, секіру ойындары.
3. дұрыс тұлға қалыптастыруға арналған жаттығулар, өрмелеу, ұзындыққа секіру, лақтыруға арналған ойындар.
4. дененің дұрыс тұлғасын қалыптастыратын жаттығулар тобы, өрмелеудің түрлері. Жаттығулар тобы, өрмелеудің түрлері, ұзындыққа секіруді, лақтыру ойындары, шаңғыға дайындық жаттығулары.

Жаттығулар мен жаңа тақырып негізгі бөлімінің басында меңгеріледі. Балаларының орындауына қиындық тұғызатын жаттығулар жеңілдеу жаттығудан кейін орындалады. Осылайша бірте-бірте орындау қағидасы іске асады. Мысалы, егер көздеп лақтыру және жүгіру ойындары сабақтың негізгі бөліміне енгізілсе, онда ең алдымен лақтыру одан кейін ойын ойналады. Өтілген тақырыпты меңгертуде жалғастыру жаңа сабақты меңгергеннен кейін жалғастырылады. Егер жаңа тақырып негізгі бөлімге енгізілмесе, онда өткен сабақты меңгеру таныс жаттығулармен басталады.

Қимыл іскерліктерін меңгеру үшін сабақтың негізгі бөлімінде орындалатын жаттығулардың шартын күрделендіру ұсынылады.

Балалардың көңіл-күйін жылдам жоғары көтеретін жаттығулар сабақтың негізгі бөлімінің соңында өтіледі.

### **Сабақтың қорытынды бөлімі.**

Сабақтың негізгі бөлімідұрыс ұйымдастырылса, балалардың қан айналымының қызметі жылдамдап, дем алулары жиілдейді. Сабақтың негізгі бөлімінің соңына қарай жаттығуларды жеңілдетіп сабақтың аяғына дейін созу қажет.

Балалар (сабақтың) қалыпты жағдайда болу үшін сабақтың соңында жүру терең дем алу, аз қимылды ойындар ойналады.

Сабақтың соңында оқушылар сапқа тұрады. Мұғалім қорытынды жасайды.

Үйге тапсырма береді. Оқушылар ұйымдасқан түрде, яғни саппен спорт залдан шығады.

### **Мұғалімнің сабаққа даярлығы.**

Мұғалімнің сабаққа жақсы даярлығы-оны жақсы өткізудің кепілі.

Мұғалім сабаққа оқу жылы басталмастан бұрын даярланады.

Ең алдымен ол оқу бағдарламасымен танысады. Мұнда мұғалім мектептің ауа-райы, табиғат жағдайын ескереді. Сабаққа даярлану барысында мұғалім әдістемелік әдебиетпен, өзге мұғалімдердің шеберліктерімен таныса отырып, ең жақсы дегенін өз жұмысына енгізеді.

Сабаққа даярлануда сабақ жоспары құрылады. Сабақтың нақты білімділік мақсаты анықталады. Мақсат нақты және түсінікті болу керек. Мысалы, мәлімдеме беру мен таныстыру, тіркеме адымдар жасау, т.б. сол сияқты.

Егер өтілген жаттығулар қайталанатын болса, онда сабақтың жоспарында қайталау сабағы деп жазылады. Және де не себеппен, не үшін қайталап жатқаны ашылып жазылады.

Сабақта қандай жаттығулар өтетінін анықтап алған соң ең алдымен негізгі бөлімге кіретін жаттығулар анықталады. Жаттығуларды тандау барысында жаттығулардың жасалу ұзақтығын ескергени жөн. Ол қимыл-қозғалыс іскерліктерін қалыптастыруда шешуі рөл атқарады.

Сабақ жоспарында сонымен қатар қай жаттығу неше рет қайталанып жасалатыны және үйге қандай жаттығу берілетіні анықталып жазылады.

Мұғалім сабаққа дайындық кезінде жаттығуларды өткізу әдіс-тәсіліне көп көңіл бөледі. Ол үшін мұғалім әртүрлі әдіс-тәсілдерді қарастырады.

Мұғалім сабақ кезінде өзінің қай жерде тұратынын, сабақты қалай бақылайтынын және де оқушылар жаттығуларды жасап жатқан кезде қай жерде тұратынын алдынала шешіп алады. Мұғалім сабаққа даярланғанда жоспардағы жаттығуларды өзі жасап көреді. Бұл бір жағынан өзін-өзі тексеруге мүмкіндік береді.

Белсенділік сабақтың жақсы өтуіне көмектесетіні бәрімізге белгілі. Сондықтан мұғалім балалардың белсенділіктерін жоғарылатуға тырысуы керек. Егер мұғалім сабақ жоспарына құрал-жабдықтармен орындалатын жаттығуларды

енгізсе, онда мұғалім сабақ басталмас бұрын оқушыларды өтілетін жаттығулармен және құрал-жабдықтармен таныстырып өтеді. Мұғалім сабақта оқушылардың қауіпсіздік ережесін сақталуын қадағалайды.

Егер дене тәрбиесі сабағында музыкалық сүйемелдеуді дұрыс және орынды қолданса, онда сабақ үлкен жетістіктермен аяқталады. Дене тәрбиесі сабағында музыка оқушылардың көңіл-күйін көтеріп жаттығуларды дұрыс орындауға көмектеседі, оқушылардың сезімдерін тәрбиелейді.

Сабақта әр түрлі музыка аспаптарымен сүйемелдеу арқылы өткізуге, ұнтаспа қолдануға болады.

Музыкамен орындалатын жаттығулардың түрлері өте көп. Мысалы, жүру, жүгіру, би, би қадамдары, ырғақты жаттығулар, өрмелеу, секіру, тепе-теңдікті сақтау жаттығулары, ұзын және қысқа секіртпемен секіру. Музыкалық сүйемелдеуді ойын барысында да қолдануға болады. Ол оқушыларды қызықтырып, оқушылардың көңіл-күйін көтереді.

Музыкалық сүйемелдеудің нәтижелі болуы мұғалімнің әнді немесе ұнтаспаны таңдауымен тығыз байланысты. Сонымен қатар, мұғалім сабаққа даярланғанда сабақтың қай жерде өтетінін шешеді. Яғни, алаңда ма, әлде жабық жерде өтетінін анықтайды. Егер сабақ алаңда өтіп жатқанда ауа райы бұзылып кетсе, сабақты спорт залда жалғастыруға тура келеді. Сондықтан да мұғалім алдынала сабақтың өтетеін орнын даярлау керек.

Дене сабағы сабақ кестесінде орналасу ретінің маңызы бар. Егер дене сабағы кестесінің ортасында, ең басында тұрса онда мұғалім сабақты ертерек аяқтауы керек. Оның себебі оқушылар келесі сабаққа киініп, даяр отыру үшін жасалады.

Мұғалім өзінің сыртқы бейнесіне де назар аудары, сабаққа таза киініп, ұқыптылығымен балаларға үлгі болу керек. Сонда балалар да мұғалім сияқты әр сабаққа дайын болады. Балалар сабаққа спорт киімімен келіп, тез келген мұғалімнің тапсырған жаттығуларын орындауға даяр болу керек. Оқушыларға қажетті мағлұмат беру үшін олармен қысқа әңгіме жүргізеді. Тек сонан кейін сабақ басталады. Сабақта алған мағлұматтарын іс-жүзінде іске асырады.

Балалармен әңгіме барысында олардың қай жерге киім ауыстыратындарын көрсету керек. Киімдерін қалай, қай жерге ілу, сапқа қалай тұру керек екенін айтады. Осы тәртіп сабақтың аяғында сақталады.

Әр сабақ жоспарында күн реті, сабақ саны, мақсаты, өтілу орны, құрал-жабдықтары, мазмұны, жаттығу ұзақтығы айқын көрсетіліп жазылады.

### **Сабақ өткізудің әдістері мен жалпы талаптар.**

#### **Сабақта денеге түсетін салмақ**

Мұғалім сабаққа даярлану барысында сабақ кезіндегі денеге түсетін салмақты ескереді. Мұндағы денеге түсетін салмақ дегеніміз – ол дене тәрбиесі сабағындағы оқушылардың жаттығулар орындау барысындағы физикалық күш – қуаттың денеге әсері.

Денеге түсетін салмақ жаттығулардың жасалу ұзақтығы мен жаттығулардың санымен, олардың қайталануымен, уақыт және орындау шартымен анықталады. Дене шынықтыру жаттығуларының барлығы оқушылар

ағзасына әсер етеді. Сабақ кезіндегі жаттығулардың көп болуы денеге түсетін салмақ әр түрлі болады. Сондықтан мұғалім оны қадағалау керек. Оқушыларға дене жаттығуларын артық жасатуға болмайды. Себебі оқушыларды шаршатып еңбек қабілетін төмендетеді. Сонымен қатар дене жаттығуларын бәсеңдетуге де болмайды.

Мұғалім әр сабақта денеге түсетін салмақтың оқушылардың дене дамуына әсерін қадағалау қажет. Ол үшін дене жаттығуларын тиімді пайдалана білу, және де қай жаттығу оқушыларға қандай әсер беретінін білу керек. Дене жаттығуларының ағзаға әсерін анықтау үшін көптеген әдістер қолдануға болады. Мысалы, қан қысымын, дене температурасын, қан тамырларының соғуын өлшеу, қан құрамын анықтау, т.б. Аталған әдістерінің ішінен мұғалімдер көбіне оқушылардың қан тамырларының соғуын өлшеу әдісін қолданады.

Сонымен қатар денеге түсетін салмақты анықтау үшін төмендегідей жеңіл әдісті қолдануға болады. Жүгірмес бұрын оқушылар баяу жүгіреді, одан кейін жеңіл жаттығуларды орындайды. Жаттығу орындалғаннан кейін оқушылардың қан тамыры соғуын өлшейді. Әдіс қайталады. 2-3 минут ішінде 2-3 рет өлшенеді. Жаттығуға дейінгі және жаттығудан кейінгі көрсеткіштер салыстырылады. Егер оқушының қан тамырының қатты соғуы 2-3 минут ішінде бастапқы қалыпқа келмесе бастапқы қалыптағыдан бәсеңдеп кетсе, онда бұл оқушыларға салмақтың көп түскені, не болмаса қан тамырларының қызметінің дұрыс еместігін айқындайды.

Бұл екеуінің қайсысы болмасын мұғалімнің назарында болуы керек. Оқушылардың сыртқы бейнесіне қарап салмақтың қаншалықты түскенін аяқ – қолдарының дірілдеуінен, жүздеріндегі шаршағандығынан, белсенділіктерінің төмендеуінен, жаттығуларды орындау сапасының төмендеуін, т.б сол сияқты белгілерден анықтауға болады. Бұл белгілердің барлығы оқушылардың денесіне түскен салмақтың артуымен айқындалады. Мұндай жағдайда мұғалім жаттығудың көлемі мен орындау шартын жеңілдетуі немесе жаттығуларды тоқтатуы керек. Денеге түсетін салмақты мұғалім сабақ жоспарын құрғанда анықтайды, ал сабақ кезінде оқушыларды бақылай отырып кейбір өзгерістер енгізуі мүмкін. Денеге салмақ негізгі бөлімнің ортасында түсу керек. Іс жүзінде денеге түсетін салмақтың бірдей жүруі мүмкін емес. Себебі, әр жаттығу сайын қысқа мерзімді демалыс болады және де барлық жаттығулар оқушыларға бірдей әсер бермейді. Сондықтан сабақ жоспарын құрғанда не денеге түсетін салмақты анықтағанда қимыл – қозғалыс ойындары, жаттығулар, жарыс тәрізді жаттығулардың бәрі жоғарғы салмақпен байланыстылығын есте сақтау қажет. Денеге түсетін салмақты анықтаудың күрделілігі оқушылардың барлығы бір уақытта бірдей жаттығу орындағанымен, дене даярлығының әр түрлілігі болуы мүмкін. Дене даярлығы жоғары балаларға жоғары балаларға жеке тапсырма беріп, қосымша жаттығулармен айналыстыру керек. Ал дене даярлығы нашар балаларға тек жоспарланған жаттығуларды орындатумен шектелу керек.

Сабақтағы денеге түсетін салмақ былай анықталады:

- а) жаттығулар саны мен ойын санының өзгеруімен;
- ә) жаттығуларды қайталау санының әр түрлілігімен;

- б) жаттығуларды орындау барысындағы уақыттың ұлғаюымен немесе кемуімен;
- в) әр түрлі екпінмен орынауды қолданумен;
- г) қозғалыс амплитудасының ұлғаюымен немесе кемуімен;
- ғ) жаттығуларды орындаудың күрделенуі немесе жеңілденуімен;
- д) жаттығуды орындауда әр түрлі құралдарды қолданумен.

### **Сабақтың толымдылығы**

Сабақтың мақсатына жету үшін уақытты тиімді пайдалану қатынасы сабақтың толымдылығы деп аталады. Неғұрлым уақыт тиімді пайдаланылса, соғұрлым сабақтың толымдылығы жоғары болады. Сабақтың толымдылығы алға қойған мақсаттың оқу бағдарламасының жетістіктермен орындалуын көрсетеді. Сабақтың толымды болып өтуі мұғалімнің сабақты әдістемелік тұрғыда дұрыс ұымдастыруына көңіл бөлуінде. Мұғалім сабақ жоспарын құру барысында сабақтың әр кезеңіне түсіндіруге ерекше көңіл бөлуі керек. Қай жерде жаттығуды қарапайым түрде, қай жерде толық әрі анық түрде өзінің орындауымен көрсетуі, ал қай жерде тек бұйрық қана беру керек екенін анықтап көрсетеді.

Сабаққа керекті құрал- жабдықтар алдын-ала дайындалып қойылады. Құрал – жабдық дайындау уақытты үнемдеуге пайдасын тигізеді. Сыныптағы оқушылардың бір уақытта жаттығумен айналысуы сабақтың толымдылық нәтижесін көрсетеді. Бұл жағдайда саптағы жаттығулар, жүру, жүгіру, жалпы дамыту жаттығуларын орындатқан тиімді. әрі жеңіл болып келеді. Секіру, лақтыру, өрмелеу тепе – теңдік жаттығуларын орындату қиындыққа созады. Жаттығуларды орындау барысында оқушылардың санына құрал – жабдықтардың сәйкес келуін ескеру керек. Егер құрал – жабдықтар жетіспеген жағдайда мұғалім саныпты топқа бөледі де, әр топқа әр түрлі құрал – жабдық беріп, өзара құрал – жабдықтармен ауысып отыруларын қадағалайды. Толымды өткен сабақ оқушыларды ұйымшылдыққа, тәртіптілікке тәрбиелейді.

### **Үйге берілетін тапсырма**

Аптасына 3 сағат болатын дене тәрбиесі сабағында балалардың дене тәрбиесі жаттығуларын ойдағыдай үйреніп шығуы қиынға түседі. Үлкен жетістіктерге жету үшін оқушылардың өзіндік жұмыс жасауы тиіс. Осындай іс-әрекеттердің бірі тапсырманы үйде орындау болып табылады. Үйге берілген тапсырма өтілген материалдың толық меңгерілуіне септігін тигізеді. Тапсырма арқылы оқушылардың дене жаттығуларын бір қалыпты орындауына және балалардың денсаулығымен, дене дамуына жағымды әсерін тигізеді. Сонымен қатар оқытушының берген кеңестері оқушының тәрбиесі үшін өте маңызды. Кеңес жалпы және арнайы болуы мүмкін, және бұл әр оқушының өзіндік ерекшеліктеріне байланысты болып келеді.

Өздік жұмыс жасауға төмендегідей жаттығуларды ұсынуға болады:

жалпы дамыту жаттығулары;

қысқа секіртпемен секірту әсіресе, ұл балаларға, себебі олар қыздарға қарағандасекіртпемен нашар секіреді;

биіктікке секіру және биіктіктен секіру;  
алысқа және көздеп лақтыру;  
өрмелеу және тепе – теңдік жаттығулары;  
ойын жаттығулары, т.б.

Шамамен үйге берілген тапсырма мынадай болуы мүмкін:

- а) алғашқы екі жаттығуды орындай білу;
- ә) екеулеп секіртпемен секіре білу;
- б) мәлімдеме беру;
- в) допты сол, оң қолмен лақтырып және қағып алуға үйрену;
- г) арқанмен өрмелеу жаттығулары;

Үйге берілетін тапсырмалар ыңғайлы, қауіпсіз сонымен қатар күрделі болуға тиіс. Әрбір үйге берілетін тапсырманы мұғалім алдын – ала ойластырады. Тапсырма сабақта орындалған жаттығулар болуы керек, содан кейін үйге беріледі. Сабақ барысында үйге берілетін тапсырма өзгеруі мүмкін. Оқушылар үйге берілген тапсырманың маңызын, орындалу әдісін анық түсіну үшін ол мазмұнды болуы тиіс. Сонымен бірге орындалатын орын мен тәртібі көрсетіледі. Балалар жаттығуларды үнемі орындап отырған жағдайда ғана үй тапсырмасының маңызы артады.

### **Сабақтың түрлері**

Мектеп жұмысының тәжірибесі келесі сабақтың түрлерін анықтайды:

- а) Кіріспе сабақтар;
- б) Жаңа материалмен танысу сабақтары;
- в) Өтілген материалды жетілдіру сабақтары;
- г) Аралас сабақтар;
- д) Есеп беру сабақтары;

Кез келген сабақ түрі сабақтың құрылысымен сәйкес жүргізіледі, әр сабақтың өзіне тән ерекшеліктері болады. Кіріспе сабақтар жылдың, тоқсанның және де бағдарламада жаңа бөлімдер басталғанда өткізіледі. Кіріспе сабақтың басында әңгімелесу жүргізіледі, мұғалім өтілетін сабақтың мазмұнымен таныстырады. Сабақта мұғалім оқушыларға алға қойылған міндеттерді, талаптарды ұқыпты орындау үшін сыныпта ұйымшыл болуға тәрбиеледі, зейінін сабақтың мазмұнына аударып, белсенді болуларын талап етеді.

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

1 – сынып оқушыларына сабақта сергіту жұмыстарын жүргізуге болады. Бұл сабақта балалар бірнеше рет дене шынықтыру залымен танысады. Ауа райының ашықкүндері балаларды дене шынықтыру алаңына апырып өздері



білетін ойындарын ойнатуға болады. Алғашқы өткізілген дене шынықтыру сабағы балалар өмірінде үлкен орын алады. Сондықтан сабақ тиянақты ойластырылып, жақсы өткізілуі тиіс.

**Жаңа материалмен танысу сабақтары** кіріспе сабақтан кейін жүргізіледі. Себебі сабақтың әр бөлімінің мазмұнында жаңа жаттығулар үйретіледі. Бұл сабақтың ерекшелігі – оқушыларға жаңа жаттығуларды үйрету. Ол үшін мұғалім сабақты қызықты әрі түсінікті өткізуі керек. Өтілген материалды жетілдеру сабақтарының негізгі мақсаты - өткен сабақтардағы үйретілген жаттығуларды жетілдіре түсу. Бұл сабақтарда жаттығулардың орындалу техникасына, іскерлік дағдыларының қалыптасуына, ойындардың күрделенуіне, қимыл барысында орындай білу іскерліктеріне көп көңіл бөлінеді. Сабақта жаңа материалмен танысумен қатар, бұрын өтілген материалды қайталау бірге жүреді. Сабақтың негізгі бөлігі жаңа материалды игеруге, қалған уақыт өткен жаттығуларды қайталауға жумсалады. Егер жаңа материал балалардан үлкен ынтымақтаумен тыңдауды талап ететін болса, онда ол сабақтың алғашқы уақытында түсіндіріледі. Тек содан кейін өтілген материал қайталанып одан кейін жаңа материал беріледі. Жаңа материалдың күрделілігіне қарай ол сабақтың ортасында да берілуі мүмкін.

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

### **Сабақты өткізу әдіс – тәсілдері**

Бастауыш сынып оқушыларымен төмендегідей әдістер қолданылады:

1. жаппай әдіс;
2. кезекпен орындау әдісі;
3. толассыз әдіс;
4. топтық әдіс;
5. жеке әдіс.

**Жаппай әдісті пайдалана** отырып, оқушылардың бәріне орындалу тәртібі бірдей жаттығулар ұсынылады. Бұл әдістің ерекшелігі – оқушылардың барлығы бірдей жаттығуды орындауы, сабақтың жоғары талапқа сай өтуі, денеге қажетті салмақты түсіруге жетумен анықталады. Бұл әдіс ұжымдық түрде орындалатын жаттығулардың орындалуына қолайлы; себебі оқушылар мұғалімнің бұйрығы, нұсқауы бойынша жаттығуды бірге орындайды. Оқу бағдарламасындағы көптеген жаттығуларды үйрету барысында: тиімді жүру, жүгіру, секірудің түрлері, лақтыру доптармен, таяқтармен, қысқа секіртпемен орындалатын жаттығуларда осы әдісті қолданады. Бұл әдіс бастауыш сынып оқушыларын жаңа оқу материалдармен таныстыру кезеңінде қолданылады.

**Толассыз әдіс** - бұл әдісті пайдаланудың ерекшелігі – оқушылар жаттығуды кезекпен, бірінің соңынан бірі, үзіліссіз, толассыз бір ғана жаттығуды орындайды. Нақты анықталған жағдайда ғана толассыз әдісті бір уақытта екі –үш дүркін орындайды.

Мысалы, тепе – теңдік жаттығуларын гимнастикалық отырғышта, бөренеде бір уақытта орындауға болады, егерде бірнеше отырғыш, бөрене болса, толассыз әдістің тағы бір ерекшелігі мұғалім әр оқушының жаттығуды дұрыс орындауын бақылай алады. Жаттығу екі – үш дүркін орындалады. Сабақтың толымдылығы және денеге түсетін салмақ ұлғаяды.

**Кезекпен орындау әдісінде** оқушылар сабақта шағын топтарға бөлінеді. әр топ оқушылардың жаттығуды бірге жасай алуларына байланысты бөлінеді. Бір топ оқушылары жаттығуды орындап жатқан кезде, екінші топ оқушылары өз жолдастарының іс - әрекетін бақылап тұрады. Кезекпен орындау әдісі биіктіктен секіру, өрмелеу, алысқа лақтыру, акробатикалық жаттығуларды орындағанда қолданылады, бұл әдіс мұғалімге оқушылардың жұмысын бақылауға көмектеседі.

**Топтық әдісте** оқушылар топқа бөлінеді. әр топ мұғалімнің берген тапсырмасымен өзіндік жұмыс жасайды. Бұл әдіс көбіне жаттығу жасау үшін курал – жабдық жетіспеген кезде қолданылады. Белгілі уақыт өткен соң топтар куралдарымен аусады. Себебі барлық оқушы мұғалімнің берген тапсырмасын сабақтың бір бөлігінде орындап үлгеруі керек. әр топ өз топ жетекшісін тағайындайды. әр топты бір – біріне кедергі жасамайтындай етіп орналастыру мұғалімнің басты міндеті. Топтық тәсіл балалар өз бетінше жұмыс жасауға дайын болған кезде ғана қолданылады.

**Жеке әдісте оқушы** жаттығуды жеке орындайды. Ал қалған оқушылар бақылап тұрады. Бұл әдіс есеп сабақтарында қолданылады. Бұл әдіс мұғалімге әр оқушының сабақты қаншалықты меңгергенін бақылауға көмектеседі. Ал балалар өз кезегінде жаттығуды дұрыс орындауға тырысады.

Сабақты өткізу әдістері сабаққа қойылған мақсаттарға байланысты болады. әр түрлі әдіс – тәсілдерді қолдану арқылы жүргізілетін сабақтар қызықты әрі жақсы қабылданады.

### **Дене жаттығуларына үйрету**

Оқыту үрдісі. Дене шынықтыру сабағының да басқа сабақтар сияқты негізгі мақсаты – ол балалардың нақты білімдер мен іскерлік дағдыларын анықтау болып табылады. Тәжірибелік сабақтарда оқушылар дене жаттығулары, олардың орындалуы туралы білім алады. Осы жерде олар жаттығудың орындау тәсілін үйренеді. Жаттығуларды бірнеше рет қайталау – алдағы уақытта жаттығуларды жеңіл, денеге ерекше салмақ түсірмей орындауға мүмкіндік береді. Шыңыту үрдісіне мұғалім сабақтан тыс орындалатын жаттығуларға анықтама береді. Осылайша мұғалім оқушыларды дене шынықтыру мен үйренген жаттығуларды қолдана білуге нұсқау береді. Мұғалімнің басқаруы оқушылардың белсенді іс - әрекеттер жасауына жағдай тұғызады.

**Оқытудың тәрбиелік маңызы.** Мұғалім оқушыларға дене шынықтыру арқылы жан – жақты тәрбие бере отырып, қажетті білім, іскерлі дағдылармен қаруландырады. Мұғалім балаларға еліміздің спортшыларының жеңістері, жаңа стадиондар, спорт сарайлары туралы әңгімеілеп, олардың патриоттық сезімдерін оятып, Отаны үшін, елі үшін күресуге тәрбиелейді. Мұғалімнің берген тапсырмасын оқушылар бірге орындауға, жаттығулар жасау кезінде бір –біріне көмек беруге ұмтылады. Мұғалім осы кезде оларды достыққа, серіктестікке ұжымшыл болуға тәрбиелейді. Ойын – оқушыларды ережені сақтауға, міндеттерін жақсы орындауға ұжымшылдыққа, жауапкершілікке тәрбиелейді. Сабақта секіру, өрмелеу, күрделенген жаттығуларды орындау қайсарлыққа,батырлыққа ,дер кезінде шешім қабылдай алуға тәрбиелейді. Сабақ кезінде ережелерді қатаң сақтап, оқушылардың сыртқы бейнесін қадағалау, сабақ өтілетін жердің жақсы санитарлық қалпын сақтау. Оқушыларды тиянақты таза болуға тәрбиелейді. Қатаң жүргізілген сабақ, бұйрықтардың орындалуы тәртіппен шыдамдылыққа үретелді. Сабақтың орнын жақсы кқалыпта сақтап,құрал –жабдыққа күтім жасап,оларды дер кезінде жөндеу, балалардың қатысуымен жүргізілсе, оларды мүлікке жауапкершілікпен қарауға тәрбиелейді. Сабақтың дұрыс жүргізілуі, уақытты дұрыс пайдалана білу, оқушылардың сабаққа белсенді қатысуы, балалардың ұжымшылдыққа, жинақылыққа септігін тигізеді. Дұрыс орындалған жаттығуға мұғалім мақтау мен жауап берсе балалардың көңіл – күйінің көтерілуіне, оқушылардың іс - әрекетіне шешуші мағына береді. Оқу үрдісінде үйрету әдістерімен қағидалары маңызды орын алады.

**Үйрету қағидалары** оқушыларды дене жаттығуларына үйрету педагогиканың дидактикалық қағидаларымен сәйкес келеді.

### **Дене жаттығуларына жүйелі және бірте – бірте үйрету қағидасы.**

Оқушыларға оқу материалы арнайы кезекпен және мөлшермен ұсынылады. Өтілген материалды қайталай отырып, оны жаңа материалмен байланыстырып білімдері тереңдетіліп, кеңейтіліп отырылады. Тақырыпты өту кезінде алғашқыда жеңіл жаттығулар болса кейін күрделі жаттығулармен жалғасады. Мысалы, 1 -2 сыныптарда өрмелеудің қарапайым түрлері секіртпемен жүру берілсе, ал жоғары сыныптарға арқанымен өрмелеу беріледі. 1 – 2 бөліктен тұратын жаттығудан бірте – бірте 3 – 4 бөлікті жаттығуға көшеді. Денеге түсетін салмақ, сабақтан сабаққа жүйелі түрде өсіп отыруы қажет. Бұл балалардың дене дамуын жақсартады. Жекелеген жаттығуды үйрету кезінде қарапайымнан, біртіндеп күрделендіріледі. Мысалы, тепе – теңдік жаттығуы басында қарапайым түрде еденде жүргізсе, содан кейін орындықтың үстімен ,содан барып бөрене үстінде жүру, шаңғымен тегіс жерде жүру, әрмен қарай кедергі жолдармен алып жүру, тағы сол сияқты жаттығулар орындалады.

**Оқушылардың саналық және белсенділік қағидасы** оқу үрдісі оқушылардың оқу материалын саналы түсінуі мен қабылдай алуынан құралады. Ол үшін мұғалім оқушыларға дене жаттығуларының мағынасын түсіндіріп, балаларды жаттығуды дұрыс орындауға үйретеді және қателіктерін көрсетіп, оларды түзеп отырады. Жаттығуларды қолдану барысында оқушыларды дене

мәдениетіне үйрете отырып, жаттығуларды өз еркімен орындауға, спорт секцияларына қатысуына қызығушылығын арттырады. әрбір сабақтың басында мұғалім балалардың алдына жаттығуларды не үшін және қалай орындау керек екендігін айтып, нақты мақсаттар қояды. Ең маңыздысы алға қойылған міндеттердің орындалуына. Оқушылардың өз қателерін өздері түзеуі олардың сабақты меңгергендіктерін білдіреді. Оқушылардың қиын тапсырмаларды орындауы, дайындау, сыныптың сапқа тұруы, жаттығуды өз беттерінше орындауы олардың белсенділіктерін арттырады.

**Білім мен дағдыны дұрыс қабылдау қағидасы.** Білім мен дағдының меңгерту басты орын алады. Дұрыс дағды қалыптастыру үшін дене жаттығуларын қалыпты жағдаймен бірге, әр түрлі күрделі жағдайларда қайталанып отырады. Оқушы дене жаттығуларын орындалуын толық меңгергенде ғана іскерлік дағдылары толық қалыптасады деп айтуға болады. Жүйелі шұғылдану, ағзаның жұмыс істеу қабілетін арттыруға үлкен әсерін тигізеді және жаттығуды орындауға күш пен уақыт та аз жұмсалады. Білім мен іскерлік дағдысының сапалы болуы оқушының сабаққа деген қызығушылығын қалыптастырады. Оқу материалын жоспарлауда оқушының игеруіне лайықты болуын дұрыс қарастыру керек, дене жаттығуларын шамадан тыс артық болуы бала зейінінің шаршаңқылығына негіз болады да оқу материалын жақсы меңгере алмайды. Игерген дене жаттығуларын оқушының сабақта не сабақтан тыс өз бетімен орындауы оның білім мен іскерлік дағдыларын бекіте түседі. Үнемі тексеру мен бағалау қол жеткен табыстарын мадақтап отыру өтілетін материалды жақсы меңгеруге ықпал етеді.

**Тиімділік қағидасы.** Дене шынықтыру материалы жеңіл игерілетіндей болуы керек. Алайда бұл соншалықты жеңіл болу керек деген емес. өте қарапайым жаттығулар оқушыны мүлде босаңсытып жібереді, ал өте ауыр болса, оқушының өз күшіне сенімі жоғалып, ынтасын жояды. Сабақ барысында қарапайым таныс жаттығудан, таныс емес қарапайым қимылдан күрделіге ауысып отыру керек. Осы қағидаға сүйене отырып, оқушының жеке жас ерекшелігін, денсаулық жағдайын, дене дайындығын ескере отырып материалды таңдап ала білу қажет.

**Көрнекілік қағидасы.** Жаңа қимыл қозғалыстарды үйрену кезінде көрнекілік қағидасы мұғалімнің қимыл қозғалыстарды іс жүзінде мүлтіксіз көрсету жол арқылы оқушыларға қабылдаудың пайда болуына қимыл – қозғалысты дәлорындауға ұмтылумен жүзеге асырылады. Жаттығу ды түсіндіру мен көрсету үйлесімділігі жаттығудың сапалы орындалуын қамтамасыз етеді. Көрнекілік қағидасы үйретудің барлық кезеңдерінде: жаңа материалмен таныстыру барысында қолданылады.

### **Оқыту әдістері**

Дене шынықтыру пәні оқыту барысында оқытудың әр түрлі әдіс – тәсілдерін қолданады. Бұл әдістерді біріктіріп, мынадай үш топқа бөлуге болады:

- а) сөздік түсіндіру, әңгімелеу, кеңесу, бұйыру, нұсқау;
- ә) көрнекілік мұғалімнің өзі көрсету, көрнекті құралдар пайдалану;

б) тәжірибелік жаттығулар, жарыстар әдіс – тәсілдер бір – біріне тығыз байланыста болады. Әдіс – тәсілдер үйлесімділігі қажетті дене шынықтырумен қамтамасыз етеді.

### **Гимнастикалық жаттығулардың негізгі терминдері**

Жалпы дамыту жаттығулары (ЖДЖ) гимнастикада барлық бұлшық ет жүйелерінің бір қалыпты дамуына және жаттығушы баланың бүкіл ағзасына жан-жақты ықпал ету үшін қолданылады. Олардың өзгешелік ерекшелігі – белгілі бір бұлшық еттер тобының немесе буындардың жетілуіне елеулі әсер ету.

ЖДЖ қимылдардың үйлесімін, олардың дәлдігін, бейнелігін, дененің қалыптары мен қозғалыстарын саналы түрде билеуін жетілдіруге, тұлғаның қалыптасуына әсер етеді, профилактикалық және үйлестіруші жаттығулар ретінде қолданылады.

ЖДЖ іріктеу әсері жекелеген бұлшық еттердің белсенді қозғалысын тоқтату арқылы орындалып, мұның өзі сол сәтте жұмыс істеуші бұлшық еттер мен буындарға көп күш түсіруге мүмкіндік береді.

Қозғалмай тұрған жағдайда дененің жекелеген бөліктерін нықтау қажетті тұру қалпын – жаттығу жасау алдындағы тұру қалпын таңдау нәтижесінде болуы мүмкін. бастапқы қалпынша тұру жаттығуды не оңайлатады, әлде қиындатады.

Жаттығушыларға тікелей әсер етуіне қарай жалпы жетілдіруші жаттығуларды анатомиялық белгілеріне қарай топқа бөлу қабылданған: қолдың және иықтық белдеудің, аяқтың, кеуденің бұлшық еттерін жетілдіру мен қатайтуға арналған жаттығулар.

### **Аяқтың бастапқы қалыптары**



сурет 1



сурет 2



сурет 3



сурет 4

1. Негізгі тұрыс
2. Аяқты иық кеңдігіндей етіп қою
3. Аяқты иық кеңдігінен алшақ қою
4. Аяқ арасын алшақ қою.



сурет 1  
сурет 4

сурет 2

сурет 3

1. Аяқты аяқастырып қою
2. Бір аяқты артқа қою, қол белде
3. Тізерлеп отыру, қолды белге қою
4. Оң аяқ алға, тізерлеп отыру, қол белде

### Қолдың бастапқы қалыптары



сурет 1  
сурет 5

сурет 2

сурет 3

сурет 4

1. Негізгі тұрыс қол төменде
2. Қолды алға созу
3. Қолды жоғары көтеру
4. Екі қол екі жаққа созылған
5. Қолды артқа созу.



сурет 1

сурет 2

сурет 3

сурет 4

сурет 5

1. Қол алда, төменге созу
2. Қол артқа, төменге созу
3. Қол алда, жоғары созу
4. Қолды жоғары, сыртқа созу

5. Қол төменге, сыртқа созу

### Қолдың бүгілген қалыптары



сурет 1



сурет 2



сурет 3



сурет 4

сурет 5

1. Қол белде
2. Қол иықта
3. Қол желкеде
4. Қол бастан жоғары
5. қол белде



сурет 1



сурет 2



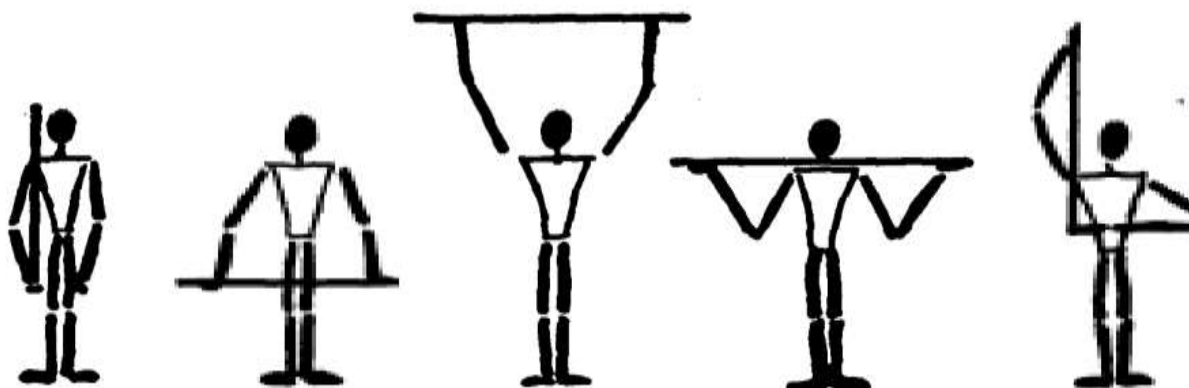
сурет 3



сурет 4

сурет 5

1. Қолды бүгіп, екі жаққа созу
2. Қол бүгілген, алға созу
3. Қол бүгілген артқы созу
4. Қол кеуде тұсында
5. Қолды бүгіп алға ұстау



сурет 1

сурет 2

сурет 3

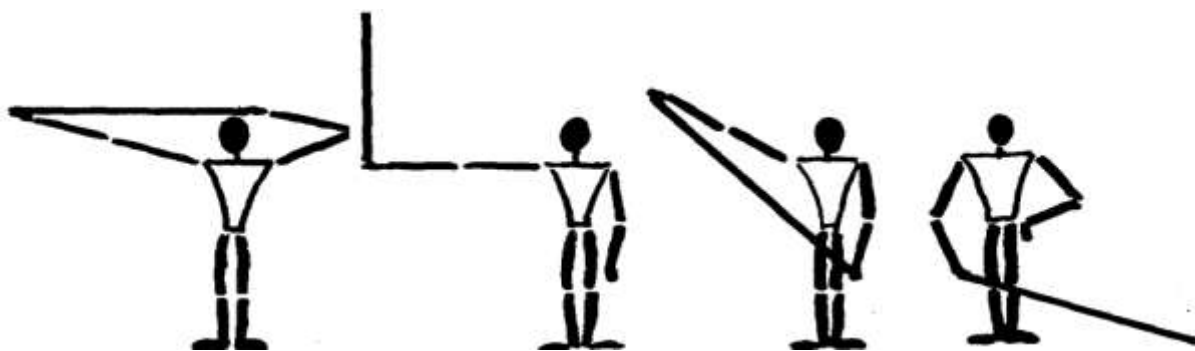
сурет 4

сурет 5

1. Таяқ иық тұсында
2. Таяқ алда, төменде
3. Таяқ жоғарыда
4. Таяқ иық белдеуінде
5. Таяқ кеуде тұсында , оң қол бүгілген таяқ ұшында

Таяқшамен жаттығу жасау (ұзындығы 80 сантиметр, диаметрі 2,5-3 см) қол мен иықтық белдеудің бұлшық еттерінің қызметін күшейтуге, еңкеюлер, бұрылулар, аттап өтулер кезіндегі қимыл амплитудасын (сермеу) ұлғайтуға қызмет етеді. Таяқшалармен жаттығу қол қимылдарының дәл бағыттарын меңгеруге (жоғары, алға және т.б.) көмектеседі, қолдың қимылдары мен қалпы денеге және еденге қарағандағы – алға – еденге параллель; иыққа – дененің бойымен және т.б. туралы нақтылы ұғым беріледі.

Таяқшалармен жаттығу – заттармен жаттығу жасаудың ең күрделісі. Өйткені таяқшалармен жаттығу кезінде қол мен аяқтың дәл және белгілі бір қалыпта ұстап, тепе- теңдікті сақтау, таяқшаны мұғалімнің көрсеткен бағыты мен қалпында дұрыс сақтау керек. Бұл үшін оқушылардың біршама білек күшін жұмсаулары, олардың ерекше назар аударуы талап етіледі.



сурет 1

сурет 2

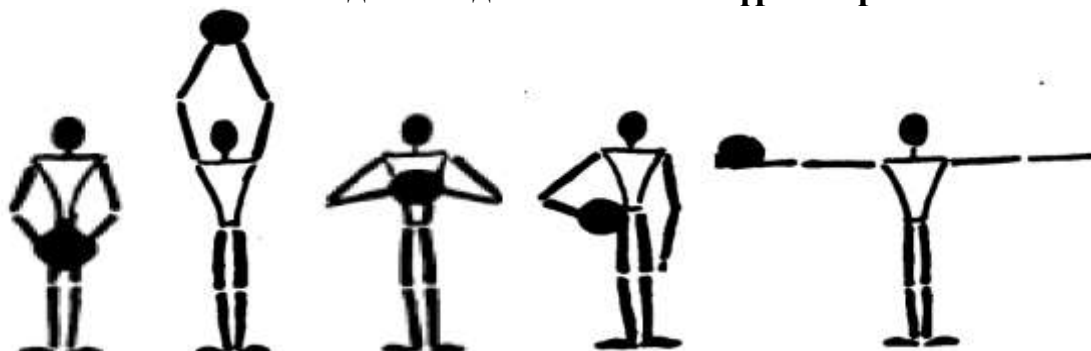
сурет 3

сурет 4

1. Таяқты бастан асыра ұстау, жоғарыда, оңға
2. Таяқ оңға қарай жоғары ұстау
3. Таяқ алда, төнге ұстау
4. Еркін тұрыс



## Нығыздалған доппен негізгі тұрыстар



сурет 1

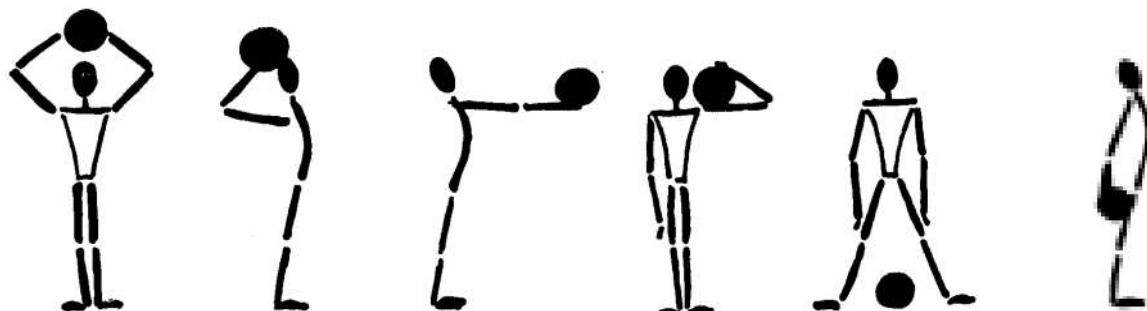
сурет 2

сурет 3

сурет 4

сурет 5

1. Доп ты төменге
2. Допты жоғары
3. Доп кеуде тұсында
4. Допты оң бүйірге (жүрісте доп сол қолға ауысады)
5. Қоды екі жаққа созу, доп оң қолда



сурет 1

сурет 2

сурет 3

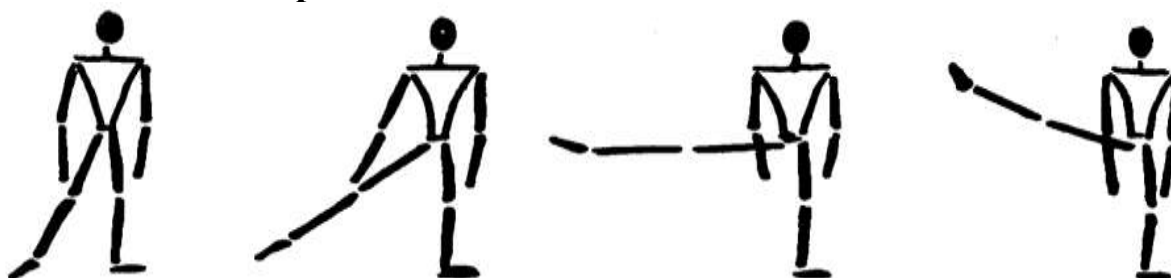
сурет 4

сурет 5

сурет 6

1. Доп ты жоғары
2. Допты бастан асыра ұстау
3. Допты алға
4. Доп сол иықта
5. Еркін тұрыс
6. Доп арқада

## Аяқтың қалыптары



сурет 1  
сурет 4

сурет 2

сурет 3

1. Оң аяқ бір шетке, аяқ ұшымен
2. Оң аяқ бір шетке, төмен қарай
3. Оң аяқ қапталға
4. Оң аяқ бір шетке, жоғары қарай



сурет 1



сурет 2



сурет 3



сурет 4

1. Сол аяқ алға, аяқ ұшымен, қол белде
2. Сол аяқ алға, аяқ ұшымен төмен қарай, қол белде
3. Сол аяқ алға, қол белде
4. Сол аяқ алға, жоғары, қол белде

### Отыру және жартылай отыру



сурет 1  
сурет 6



сурет 2



сурет 3



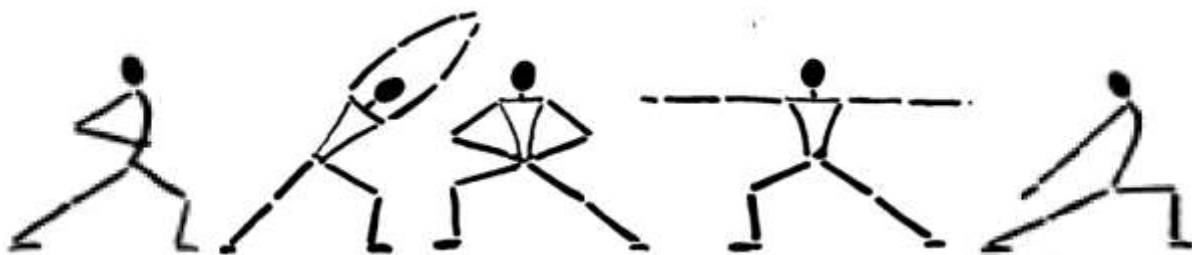
сурет 4



сурет 5

1. жартылай отырып, қолды алға созу
2. алға еңкейіп, жартылай отыру, қолды артқа созу
3. шалқалап жартылай отыру, қолды алға созу
4. жартылай сол аяқпен отыру, оң аяқты және қолдарды алға созу
5. алға домалай жартылай отыру, қолды алға созу
6. жартылай отыру, қол белде

## Алға аттау (выпад)



сурет 1

сурет 2

сурет 3

сурет 4

сурет 5

1. оң аяқпен алға аттау, қол белде
2. солға еңкейіп, солға аттау, қол жоғарыда
3. оңға аттау, қол белде
4. терең солға аттау, қолды екі жаққа созу
5. оң аяқпен алға аттау, қол төменде артқа созу

## Отырыстар



сурет 1

сурет 4



сурет 2



сурет 3

1. Отыру
2. Бұрыштап отыру
3. Бүктеліп отыру
4. бүктеліп аяқты ұстап отыру

## Қосымша мәліметтер

1. 11-14 жастағы балалар үшін гимнастикалық таяқтың диаметрі (жуандығы) 18-20 мм, ұзындығы 78-80 см болуы қажет. Негізгі тұрыс қалпында таяқ оң аяқтың ұшы жанында тік тұрады, жүрген кезде иықта ұстау керек. Таяқпен «еркін» тұрғандағы ең жақсы қалып – аяқты иықтың кеңдігіндей етіп қойып, таяқты төмен түсіріп көлденең ұстап тұру.
2. Кіші доптың салмағы 65-70 г, шеңбері (диаметрі) 20-22 см болады. Жаттығулар үшін теннис немесе резеңке доптар пайдаланылады.
3. Секіртпемен секіру. Дайын секіртпе болмай қалған жағдайда диаметрі саусақтың жуандығындай есілген жіпті немесе жұмыр резеңке кесіндісін пайдалануға болады. Бала секіртпенің өзіне қажетті ұзындығын білу үшін оның ортасын екі аяқпен иық кеңдігі мөлшерінде ашқан қалыпта басып тұрып, екі ұшын қолды жоғары көтере керіп ұстап тұрады. Осы ұзындық әр баланың пайдаланатын секіртпесінің қалыпты ұзындығы болып есептеледі.

4. Ер балалар бір мезгілде үзіліссіз секіруде 60-80 реттен, қыз балалар 40-60 реттен артық жасауға болмайды (5-6 сыныптар үшін). Өйткені жүрек, қан тамыр жүйелеріне шамадан тыс күш түсіру мүмкін. Секіртпені пайдаланар алдында еденнің шаңын сүртіп, тазартып алу керек.
5. Гимнастикалық орындықтың ені - 20 см, биіктігі - 25 см, үш аяқ – тіреуішке бекітілген ұзын (3-4 м) тақтай болып табылады. тақтайдың қалыңдығы – 45 – 50 мм.
6. Гимнастикалық қабырға тіреулер мен жұмыр шабақтардан құралатын, бір – біріне жанастырып тігінен қойылған ерекше құрылымды бір қатар баспалдақтардан тұрады.
7. Гимнастикалық орындық пен гимнастикалық қабырға бірнеше адам бірден барып дене жаттығуларымен шұғылдануға мүмкіндік береді.

### **Терминологияға қойылатын талаптар**

**Түсініктілік.** Терминология сөздік қордың негізінде жасалуы қажет. Сол сияқты кірме сөз есебінен, сөз тудырушы амал-тәсілдер (аналитикалық, синтетикалық, лексикалық тәсілдер) арқылы жасалады. Тек мазмұны мен мағынасы жаттығу құрылымына сәйкес келгенде ғана түсінікті болмақ.

**Дәлдік.** Дәл, нақтылы термин болу үшін оның бір ғана нақты мағынасы болуы, қимыл-қозғалыс сипаты жайында анық түсінік беруі, оның мәнін, маңызын қамтып көрсету қасиеттері тән. Сонымен қатар ол жайында нақты, айқын мағлұмат беруі қажет.

**Ықшамдылық.** Жаттығуларды ұзақ түсіндіріп жатпай, оның орнына қысқаша нақты жеткізе білетін терминді пайдалану қажет. Бұл жазу, айту және тез түсіну үшін де ыңғайлы.

### **Гимнастикалық терминдер мен графикалық бейнелеудің анықтамалары**

#### **Жалпы гимнастикалық ұғымдарды айқындайтын терминдер**

**Гимнастика**– гректің «гимнос», яғни «жалаңаш» деген сөзінен шыққан. Гректің бұл сөзінің екінші мағынасы «тренер», «жаттықтырушы» болып табылады. Қазіргі анықтамасы – іріктелген дене жаттығулары мен денсаулықты нығайту үшін қолданылатын әдіс-тәсілдердің адамның қозғалыс қабілетін дамыту және үйлесімді дене тәрбиесінің арнайы жүйесі.

**Негізгі гимнастика** – сауықтыру гимнастикасының бір түрі. Әр жастағы адамдардың дене тәрбиесінің бір амалы.

**Бақуат гимнастика** – сауықтыру гимнастикасының бір түрі. Оның мақсаты: денсаулықты сақтау және нығайту, организмді шынықтыру, жұмыс істеу қабілетін арттыру. Бақуат гимнастика күн тәртібі бойынша жасалынады. Оны жеке де, топпен де жүргізуге болады.

**Сомдалу гимнастикасы** – сауықтыру гимнастикасының бір түрі. Сомдалу гимнастикасының мақсаты: шұғылданушының денсаулығын сақтап, нығайту. Өзіндік мақсаты: адамның сыртқы дене тұлғасын жетілдіру.

**Спорттық гимнастика** – спорттық бағыттағы гимнастика. Атап айтқанда, жан-жақты дене шынықтыру негізінде гимнастикалық күрделі жаттығуларды меңгеріп, жоғарғы нәтижеге жету.

**Акробатика** – гимнастикалық спорттың бір түрі. Акробатиканың мазмұны негізінен айналмалы қозғалыспен тығыз байланысты. Тепе-теңдіктегі жаттығулар акробатикалық жаттығулардың негізін құрайды.

**Көркем гимнастика** – гимнастикалық спорттың бір түрі. Гимнастикалық бұйымдармен немесе бұйымдарсыз түрлі қимыл-қозғалыстардың үздіксіз, тұтас қиындасуынан тұрады.

**Қолданбалы гимнастика** – оған өндірістегі гимнастика, кәсіби-қолданбалы, әскери-қолданбалы, спорттық қолданбалы және емделу гимнастикалары жатады.

**Саптағы жаттығулар** – ұжымдық әрекетке, тәртіп пен ұйымшылдыққа, ырғақ пен шапшаңдықты сезінуге тәрбиелеуге әсерін тигізетін сапта біріге жасайтын жаттығулар.

**Жалпы жетілдіру жаттығулары** – тұлғаны дұрыс жетілдіру, міндетті мүмкіндіктерді кеңейту, жан-жақты дене шынықтыру үшін қолданылады.

**Еркін жаттығулар** – акробатикалық және хореографиялық қимыл-қозғалыстардың үйлесуі. Еркін жаттығулардың негізгі мақсаты: үйлесімділік қабілетін дамыту, қозғалыстың әсемдігін, ырғақты сезінуге тәрбиелеу.

**Қолданбалы жаттығулар** (Прикладные упражнения) – жүріс, жүгіріс, лақтыру, өрмелеу, қайта өрмелеу, тепе-теңдікті сақтау, кедергілерден өту, т.б.. Жаттығушы осы жаттығулардың көмегімен өмірге қажет іскерлікті қалыптастырады және түрлі жағдайларда оларды қолдана білуге үйренеді.

**Гимнастика сабағы** (Урок гимнастики) – гимнастикамен айналысудың негізгі түрі. Сабақтың түрлері: кіріспе, оқу, жаттығу, оқу-жаттығу, т.б.. Гимнастика сабағы үш бөлімнен тұрады: даярлық, негізгі және қорытынды бөлімдер.

**Гимнастикалық жабдықтар** (Средства гимнастики) – сабақты өткізу үшін қолданылатын барлық заттар мен әдістер жиынтығы.

**Гимнастиканың әдістері** (Методы гимнастики) – қажетті гимнастиканың жабдықтарын қолдану арқылы сабақты өткізу жолдары мен тәсілдері.

**Сақтандыру** (Страховка) – қауіпті кезеңдерде жаттықтырушы немесе гимнастың жаттығуды орындаушыға дер кезінде көмек көрсетуге даяр болуы.

**Жәрдем** (Помощь) – гимнастың жаттығу жасау барысында кемшіліктерін түзету мақсатында көрсетілетін көмек.

**Сақтану** (Самостраховка) – гимнастың қауіпті жағдайдан өз күшімен құтыла білу қабілеті.

**Тұлға-тұрпат** (Осанка) – белгілі-бір жағдайда қалыптасқан дағдылы қалпы.

**Әрекеттегі тұлға- тұрпат** (Динамическая осанка) – қимыл-қозғалыс кезінде сақталатын тұлға-тұрпат.

### **Гимникамен айналысудың шартын айқындайтын терминдер**

**Гимнастикалық зал** (Малый гимнастический зал) – гимнастикамен айналысу орны: ұзындығы – 18 м., ені – 9 м., биіктігі – 5,4 м. 40 адамға шейін кіргізуге болады.

**Шағын спорттық – гимнастикалық зал** (Малый спортивно-гимнастический зал) ұзындығы – 24 м., ені – 12 м., биіктігі – 6 м., 60 адамға дейін кіргізуге болады.

**Бөлменің оң жақ шегі** (Правая граница зала) – терезе жаққа орналасқан гимнастардың тізбектеліп тұратын залдың ұзына бойы.

**Бөлменің сол жақ шегі** (Левая граница зала) – оң жаққа қарама-қарсы жақ.

**Бөлменің жоғарғы шегі** (Верхняя граница зала) – залдың оң қанаты.

**Бөлменің төменгі шегі** (Нижняя граница зала) – жоғарғы шекке қарама-қарсы қанаты.

**Ортасы** (Середина) – залдың бір жартысының орталық нүктесі.

**Залдың орталығы** (Центр зала) – залдың нақ ортасы.

**Бөлменің оң жақ бұрышы** (Верхний правый угол) – бөлменің оң жақ жоғарғы шегінің бұрышы. Осыған қарап, басқа бұрыштар анықталады.

**Гимнастикалық саймандар** (Гимнастические снаряды) – гимнастикалық жаттығуларды үйрету үшін қолданылатын арнайы құрал-жабдықтар мен әдістер.

**Гимнастикалық қабырға** (Гимнастическая стенка) – биіктігі – 320 см., аралық ені – 100 см., жалпы жетілдіру жаттығуларында, өрмелеуде т.б. қолданылады.

**Өрмелейтін арқан** (Канат для лазания) – ұзындығы 4-6 кез болады. Арқанның жуандығы қолмен ұстауға ыңғайлы болуы керек.

**Шығыршық** (Кольцо) – бекіту биіктігі еденнен 5,5 кез, шығыршықтың биіктігі еденнен – 2,5 кез, шығыршықтың арасы 50 кез.

**Төрт тағанды ағаш ат** (Конь для махов) – ені – 36 кез, ұзындығы 160 см, екі тұтқасы ортасына қатар орналасқан, аралығы – 40-45 см. Тұтқаның биіктігі еденнен 12 см. Терімен қапталған.

**Секіруге арналған ағаш ат** (Конь для прыжков) – ол да сол сияқты өлшемде, бірақ тұтқасы жоқ.

**Ортеке** (Козел) – Бұл сайманды көлденеңінен немесе ұзынынан қояды. Биіктігі – 100-160 см, ұзындығы – 60 см, қалыңдығы – 40 см. Терімен қапталған.

**Арыс** (Ер адамдарға арналған) (Брусья) – Әрбір сырғауыл ұзындығы – 350 см. Сырғауылдар қозғалмалы, өзгермелі жағдайда тіреуге бекітіледі. Сырғауылдар еденнен 160-170 см биіктікте бекітіледі, екі сырғауылдың ара қашықтығы – 42-62 см.

**Түрлі биіктіктегі арыс** (Разно высокие брусья) – төменгі сырғауыл еденнен 130-150 см. орналасады, үстіңгісі – 190-240 см. Сырғауылдың ара қашықтығы – 43-55 см.

**Темір аспа** (Перекладина) – Диаметрі 28 мм аспа жылтыр темірден жасалынып, көлденеңінен екі тіреуге керіледі. Темір аспаны 190-240 см биіктікте орналастырылады.

**Еркін жаттығуға арналған алаң төсеніші** (Площадка (ковер) для вольных упражнений) – Төрт бұрышты 11x12 м алаң, алаң шетінен 1 метр ішке қарай ақ сызық жүргізіледі. Төсеніш эластикалық заттан болғаны дұрыс.

**Серіппелі тұғыр** (Мостик гимнастический) – секірудің алдында, серпілуге арналған сайман. Биіктігі – 15 см. ені – 60 см. ұзындығы – 120 см.

**Гимнастикалық бөрене** (Бревно гимнастическое) – тепе-теңдік сақтап жаттығуға арналған сайман. Ұзындығы – 5 см, қалыңдығының биіктігі – 16 см, ені – 10 см, жерден биіктігі 120 см. (әйелдерге арналған).

**Керілген серіппелі тор** (Батут) – Созылмалы жіп арқылы керіле керілген серіппелі тор.

**Гимнастикалық төсеніш** (Гимнастические маты) – Ұзындығы 200 см, ені – 125 см, қалыңдығы – 60-65 мм. Жаттығуға арналған төсеніш.

**Төменге секіруге арналған мінбе** (Площадка для прыжков в глубину) – Гимнастикалық қабырғаға ілінген мінбе.

**Гимнастикалық орындық** (Гимнастическая скамейка) – Топтастырған сабақтарды жалпы жаттығуларда (ж.ж.) тепе-теңдік сақтауға, тіренуге, өрмелеуге т.б. қолданылады. Ұзындығы – 4 метр, ені – 24 см, биіктігі – 30 см.

**Гимнастикалық таяқша** (Палки гимнастические) – өлшемі 25-30 мм, ұзындығы – 90-100 см.

**Нығыздалған доп** (Набивные мячи) – Сырты тері мен қапталған, іші қыл немесе мақтамен тығындалған доп, диаметрі (өлшемі) – 31-40 см, салмағы 1-5 кг.

**Қарғымақ** (Скакалки) – Қарғып секіруге арналған бау жіп. Ұзындығы – 2-3 м, Ұзын бау жіп 4-5 м.

**Батпан** (Гантели) – екі басы жұмыр жаттығуға (арналған) қолданылатын сайман. Салмағы әртүрлі.

**Гимнастикалық күрзі** (Булавы) – Ағаш ұршық, лақтырып қағуға, үйіруге арналған. Ұзындығы 40-52, салмағы 400-500 гр.

**Тосқауыл қалқаны** (Шиты для метаний) – Өлшемі 100x100 см. Гимнастикалық қабырғаға ілінеді. 1 см. жалпақтықта ортасынан бастап 18 см, 40, 60 және 80 см шеңбер сызылады.

**Сақтандыру белбеуі** (Пояс для страховки) – сақтандыру белбеуін іліп қойғанында немесе екі жақтан ұстап тұрғанда пайданылады.

**Тұтқыш** (Накладка) – Жаттығу жасағанда алақанды қорғайтын сайман.

**Нәтиже көрсеткіш** (Судейская указка) – жарыстарда ұпай көрсететін сайман.

#### **«Мектептегі гимнастиканың теориялық және әдістемелік негізі» пәнінің тест сұрақтары**

4. Терминологияға қойылатын негізгі талаптар:

- A) қысқалық;
- B) көрнекілік;
- C) дәлділік;
- D) белсенділік;
- E) нұсқалық.

5. Аталған жаттығулар түрлерінің қайсы спорттық акробатика сайысының бағдарламасына кірмейді?

- A) еркін жаттығу;
- B) акробатикалық секіру;
- C) топтық жаттығулар;
- D) жұптық жаттығулар;
- E) батут.

6. Гимнастиканың қай түрі қосымша түрге жатады?

- A) негізгі гимнастика;
- B) жалпы дамыту жаттығулары;
- C) спорттық гимнастика;
- D) емдік гимнастика;
- E) спорттық акробатика.

7. Гимнастиканың қай ұлттық жүйесі жалпы дамытушы түрлерінің негізі болды?

- A) неміс;
- B) сокольдік;
- C) шведтік;
- D) француздық;

Е) ресейлік.

8. Дұрыс атау беріңіз “Гимнастың иық асі тіреуден жоғары болатын құрылғыдағы қалпы”

- А) іліну;
- В) тірелу;
- С) отыру;
- Д) аяқты бүгіп отыру;
- Е) тіреліп тұру.

9. Гимнастиканың қай түрі жалпы дамытушы түріне жатады?

- А) емдік гимнастика;
- В) атлетикалық гимнастика;
- С) негізгі гимнастика;
- Д) көркем гимнастика;
- Е) спорттық акробатика;

11. Гимнастиканың қай түрлері спорттық гимнастикаға жатады?

- А) спорттық-қолданбалы;
- В) көркем гимнастика
- С) спорттық акробатика;
- Д) атлетикалық гимнастика;
- Е) негізгі гимнастика.

12. Гимнастика дегеніміз –

- А) Арнайы құралдар мен әдістерден тұратын адамдар тәрбиесі;
- В) Таза ауада жаттығу;
- С) Қатардағы жаттығулар;
- Д) Дене тәрбиесі;
- Е) Дене уақыты;

13. Гимнастика құралдары дегеніміз.....

- А) Гимнастикалық жаттығулар және оларды музыкалық сүемелдеу;
- В) Хореография, би, эстафета;
- С) Қозғалмалы ойындар, шейпинг;
- Д) Жүзу;
- Е) Спорттық ойын түрлері.

14. Сауықтыру гимнастика түрлеріне не жатады?

- А) Атлетикалық гимнастика, көркем гимнастика, әйелдер гимнастикасы.
- В) Таңғы гимнастика, су гимнастикасы, дене үзілісі, дене уақыты, емдік ырғақты гимнастика.
- С) Спорттық гимнастика, акробатика, дене үзілісі.
- Д) Шейпинг.
- Е) Аэробика.

15. Гимнастикалық жаттығудың орындалысын басынан тізіп көрсетіңіз:

- А) Жаттығу атауы, бастапқы жағдай, жаттығу мазмұны.
- В) Бастапқы жағдай, жаттығу мазмұны, жаттығу атауы.



- С) Жаттығу мазмұны, жаттығу атауы.
- Д) Бастапқы жағдай.
- Е) Жаттығу атауы.

16. Гимнастика саласында барлық жаттығу 2 топқа бөлінеді:

- А) Статистикалық, динамикалық.
- В) Күштік,
- С) Акробатикалық құралдарда.
- Д) Жай, күрделі.
- Е) Дамытушы, сауықтырушы.

17. Гимнастикалық жаттығуларды оқытудың 3 сатысы бар. Соларды тізбек бойынша көрсетіңіз:

- А) Жаттығу үйрену, бекіту және оны сыртқа шығару.
- В) Алдын ала жаттығу жөнінде елес құрастыру, жаттығуды үйрену, бекіту және сыртқа шығару.
- С) Жаттығуды көрсету, жаттығуды хабарлау, сыртқа шығару.
- Д) Түсіндіру, жаттығуды орындау.
- Е) Көрсету, оқу, жаттығуды орындау.

18. Гимнастикалық жаттығуды берік үйренудің тәсілін, шартын көрсетіңіз:

- А) Демонстрациялық әдіс, жаттығулық әдіс.
- В) Толығымен орындалған тәсіл.
- С) Бөліп орындалған тәсіл.
- Д) Демонстрациялық әдіс, дайындық жаттығулары.
- Е) Көрсету тәсілі.

19. Жарақаттың болу себебі:

- А) Жаттығуды бұзу, оқыту тәсілін бұзу, тәртіпті бұзу, тұрған орның сыйламау, киімі мен аяқ киімінің сәйкес келмеуі.
- В) Техникалық қауіпсіздік ереженің бұзылуы, ауа райының бұзылуы.
- С) Бұзылған снарядтар, көңіл-күйінің болмауы.
- Д) Сырқаттанған күйде жаттығуды орындау;
- Е. Асыра тамақтану.

20. Орыс гимнастикалық орталығын 1883 жылы Мәскеуде ірге тасын қалаған кім?

- А) І Петр.
- В) В.А. Гля
- С) А.Ф. Лесгафт.
- Д) Песталоций
- Е) Луночарский.

### Пайдаланған әдебиеттер.

1. Қуаныш Т.Ш. «Дене тәрбиесінің теориялық және әдістемелік негіздері».
2. Аманбаев Р.Р. «Дене тәрбиелеу мәдениеті ілімін оқып үйрену жөніндегі әдістік нұсқаулар».
3. Гимнастика Украина М.Л., Шмина А.М. –М.: ФиС, 1985.
4. Гимнастика Брыкина Т.А., Смоленского В.Н. –М.: ФиС, 1985.
5. Гимнастика Учебник для ИФК. Палыга В.Д. –М.: Просвещение 1982
6. Теория и методика гимнастики. В.И.Филипович., ФиС, 1971
7. Упражнения на брусьях. /серия/ Гимнастическое многоборье. Алекперов С.А.
8. Маслов Б. В. Упражнение на коне /серия/ «Гимнастическое многоборье». М., ФиС 1980.
9. Спорт пәндерінде саптағы жаттығуларды жүргізудің әдіс тәсілдері, Тойлыбайтегі Б.А 1996ж
10. Гимнастика терминдер сөздігі Нарымбаев Е.Б., Сабыржанов Ж.С. 1992 ж.
11. Дене тәрбиесі сабағының қазақ тілінде жүргізілудің әдістемесі, Тойлыбайтегі Б.А. 1996ж.
12. Гимнастика. Учебник для институтов физ.культуры./Под ред. М.Л. Журавина.: М., 2001. -405 б.
13. Гимнастика с методикой преподавания. ДШИ арналған оқулық. /Под ред. Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990, -222 б.
14. Ротерс Т.Т. Музыкально- ритмическое воспитание и художественная гимнастика
15. Учеб. Пособие для уч- ся по спец. Просвещение, 1989г.
16. Художественная гимнастика . Т.С. Лисицкой . ФиС, 1982г.
17. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М., 1978
18. Спортивная гимнастика. Ю.К. Гавердовский- М., ФиС, 1976.
19. Морель Ф.Р. Хореография в спорте.
20. Алекперов С.А. Упражнения на брусьях. М. ФиС 1975. -86 б.
21. Е.К. Сейсенбеков. Дене шынықтыру және спорт тарихы. Оқу құралы, Шымкент, Нұрлы бейне, 2009, 144 бет.

Пішімі 60x84 1/12  
Көлемі 83 бет 6,9 шартты баспа табағы  
Таралымы 20 дана.  
Ш.Есенов атындағы КМТЖИУ  
Редакциялық - баспа бөлімінде басылды.  
Ақтау қаласы, 32 ш/а.