

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ  
ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ**

**М.Оспанов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік  
медицина университеті**

**БОТАГАРИЕВ Т.А., КОЛДАСБАЕВА Б.Д.,  
МОЛДАГАЗИНА Н.А., ДУАНБЕКОВ А.А.**

# **ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ**

Оқу құралы

**АҚТОБЕ-2013**

**ОӘЖ 796 Ж 68**  
**ББК**

**Пікір жазғандар:**

**Каримов Т.К.** – медицина ғылымдарының докторы, М.Оспанов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік медицина университеті гигиена питания кафедрасының профессоры

**Мамбетов Н.М.** – педагогика ғылымдарының кандидаты, Х.Досмухамедов атындағы Атырау мемлекеттік университетінің дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық кафедрасының меңгерушісі

**Омаров Е.Б.** - педагогика ғылымдарының кандидаты, Л.Н.Гумилев атындағы Евразия мемлекеттік университеті дене тәрбиесі кафедрасының доценті

Ботағариев Т.А., Колдасбаева Б.Д., Молдагазина Н.А., Дуанбеков А.А.

**Жоғары оқу орнындағы дене шынықтыру** // Оқу құралы. – Ақтобе: М.Оспанов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік медицина университеті, 2013. – б.

ISBN

Бұл оқу құралында жоғары оқу орнына арналған «Дене шыны» пәнінің типтік бағдарламасына сәйкес теориялық, практикалық материал ұсылынады. Теориялық материалда дене шынықтыру мен спорттың өрісіне қатысты мәселелер ұсынылған. Сонымен қатар студенттерге арналған өз бетімен жұмыстары мен тестілік тапсырмалары қарастырылған.

Бұл жұмыс студенттер мен оқытушыларға, сонымен қатар мектептегі денешынықтыру мұғалімдері, білім жетілдіру институтындағы тыңдаушыларға, әдіскерлерге арнайы курста оқу құралы ретінде арналған

ББК

Инновациялық технологиялардың Республикалық орталығымен бекітілді және баспадан шығаруға ұсынылды

Хаттама №

ISBN

## АНЫҚТАМАЛАР

Диссертацияда келесі терминдер пайдаланылды.

**Дене шынықтыру** – адамдардың дене қуатының жетілуі үшін пайдаланылатын қоғамдық-материалдық және рухани байлығын құрайтын халықтың жалпы мәдениетінің бір саласы.

**Дене тәрбиесі** – адам бойындағы морфофункционалдық қасиеттерді дамытатын, білімін байытып, шеберлігін, қозғалыс дағдыларын арттыру негізінде еңбек көрсеткіштерін жақсартумен бірге Отанымызды қорғауға жоғары жетістіктерге жетуге бағытталған педагогикалық процесс.

**Дене дайындығы** – белгілі бір іс-әрекетке байланысты мақсатты орындауға бағытталған дене тәрбиесінің мамандандырылған процесі.

Дене пішінінің дайындалғандылығы – белгілі бір қызметке дене жағынан әзір болудың хал-жайы, яғни қол жеткен жұмыс істеу қабілетін тұтастырған дене дайындылығының нәтижесі, мақсатты қызметтің әсерлігін арттыруға мүмкіндік беретін, жағдай жасап ұйымдасқан қолданбалы қозғалтқыштық іскерліктер мен дағдылар.

**Дене пішінінің дайындалғандылығы** – белгілі бір қызметке дене жағынан әзір болудың күй-жайы, яғни қол жеткен жұмыс істеу қабілетін тұтастырған дене дайындылығының нәтижесі, мақсатты қызметтің әсерлігін арттыруға мүмкіндік беретін, жағдай жасап ұйымдасқан қолданбалы қозғалтқыштық іскерліктер мен дағдылар.

**Дене тәрбиесінің жүйесі.** Бұл ұғым дене тәрбиесінің әлеуметтік практикасындағы белгілі тарихи үлгіні белгілейді, яғни ол өзі тәуелді нақты қоғамдық қауым жағдайының алғашқы негіздері мен ұйымдары түрлерінің тәртіпке келтірілген жиынтығы.

**Дене тәрбиесі жүйесінің бағдарламалық-нормалық негіздері** тұрғын халықтың дене дамуымен бірге білім деңгейіне қойылатын үш сатылы өзара байланысты талаптар жүйесінде көрсетілген. Дене тәрбиесінің бірыңғай мемлекеттік бағдарламасы балалар бақшалары мен яслилерде, жалпы білім беретін мектептерде, орта арнаулы және жоғарғы оқу орындарында өткізілетін дене тәрбиесінің ең төменгі міндетті көлемін анықтап, белгілейді. Бұл бағдарламаларда оқу орнының түрін, шұғылданушылардың жасын, жыныстық айырмашылықтарын есептей отырып дене дамуы мен білім көрсеткішіне қойылатын талаптар мен дене тәрбиесінің негізгі құралдары көрсетіледі.

**Кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы** – тұлғаны белгілі кәсіби қызметке дайындау үшін дене мәдениеті мен спорттың арнайы бағытталған және таңдап алынған амалдары.

**Кәсіптік-қолданбалы дене мәдениеті (КҚДМ)**

**КҚДМ сөзінің кең мағынасы** субъектінің әлеуметтік қалыптасқан дене қабілеттілігінің даму деңгейі және өмірде жинақтаған тәжірибелерін қалаған

еңбек қызметінде қолдана білу деп түсінген дұрыс. Мұндай қолданбалықтың негізін дене мәдениеті факторлары (дене қуаты жаттығулары және басқалар) яғни организмнің функционалдық мүмкіндіктерінің интегративті ұлғаюы және өмірлік маңызы зор ісмерлік пен дағдыны алға қозғаушы индивидуальды қор құру іс-әрекеті құрайды.

**Дене мәдениеті «қолданбалылығы» сөзінің тар мағынасы** астарында оны айқындаған факторлардың таңдап алынған бағыттарында пайдалану тәжірибесі, кәсіби қызметіне арнайы дайындық процесіндегі пайдалану көрінісі тұспалданған. Бұл тікелей өндіріс саласындағы жұмыс қабілеттілігін оңтайландыру және өндірістегі дене шынықтыруды атқарушылар еңбегіне ықпал ету арқылы КҚДМ атауын алды.

**Сабақтың жалпы тығыздығы** - сабақтың ұзақтығы кезіндегі педагогикалық тұрғыдан дұрыс пайдаланылған уақыт.

**Моторлық тығыздық** - сабақ кезінде дене тәрбиесі жаттығуларын орындауға кететін уақыт.

**Қозғалыстық ептіліктер** құрамды операцияларға назардың жоғары шоғырлануы және қозғалыс міндеттерді тұрақсыз жолдармен шешу дәрежесімен мінезделеді.

**Қозғалыстық әдеттер** қозғалыстарды басқару автоматтандырылатын және іс-қимылдар жоғары сенімділігімен ерекшеленетін әрекет тәсілін игеру дәрежесімен мінезделеді.

**Дене (қозғалыстық) сапалары** – адамның қозғалыстық мүмкіндіктерінің кейбір сапалық қырлары.

**Үйлесімділік қабілеттері** – бұл біріншіден, жаңа қозғалыстарды тез игеру қабілеттілігі, екіншіден, іс-әрекеттің бұрыннан бар түрлерін қайта құру немесе өзгерген жағдайлар талаптарына сәйкес бір түрден екінші түрге ауысу, үшіншіден, бөлінбейтін қозғалыстық актілерді орынды құру қабілеттілігі.

**Күш** – сыртқы қарсылықты жеңу немесе бұлшық ет көмегі арқылы оған қарсылық көрсету.

**Жылдамдық** – белгілі бір уақыт ішіндегі жылдам қозғалыс әрекеті.

**Төзімділік** – адамның жұмысты ұзақ, қарқынын азайтпай орындай алу қабілеті.

## **ҚЫСҚАРТЫЛҒАН СӨЗДЕР**

**КҚДД** - кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы

**КҚДМ** - кәсіптік-қолданбалы дене мәдениеті

**ЖДЖ** – жалпы дамыту жаттығулары

**ЖДД** – жалпы дене дайындығы

**ДД** – дене дайындығы

**ДМ** – дене мәдениеті

**ҚР**- Қазақстан Республикасы

**ЖТ** – жалпы тығыздық

**МТ** – моторлық тығыздық

**ТСЖ** – тамыр соғу жиілігі

**ТМД**- Тәуелсіз мемлекеттік достастығы

**ЕҚД**- еңбекке және қорғанысқа дайындық

**Т.С.С.**-тағы сол сияқты

## МАЗМҰНЫ

Кіріспе .....	3
Тіптік бағдарлама .....	4
1. Дене шынықтыру теориясы .....	16
1.1 Дене тәрбиесі қоғамдағы әлеуметтік құбылыс есебінде .....	16
1.2 Дене тәрбиесі жүйесінің негізгі түсініктері .....	17
1.3 Дене тәрбиесі жүйесінің мақсаты мен міндеттері .....	
1.4 Дене мәдениетінің қоғамдағы міндеттері және формалары .....	
1.5 Дене тәрбиесі құралдары .....	
1.5.1 Дене жаттығулардың техникасы, оның бөлімдері мен фазалары ...	
1.5.2 Дене жаттығулардың фазалары .....	
1.5.3 Техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдері .....	
1.6 Дене қасиеттерді тәрбиелеу негіздері .....	
2. Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы. Профессиограммалар .....	
2.1 Кәсіби- қолданбалы дене дайындығы .....	
2.2 Кәсіби- қолданбалы дене дайындығын анықтайтын факторлар .....	
2.3 Кәсіби- қолданбалы дене шынықтыру қызметі мен міндеттері .....	
2.4 Кәсіби бағыттағы оқу сабақтардың ұйымдастыру амалдары .....	
2.5 Кәсіби бағыттағы оқу сабақтарды ұйымдастыру әдістемесі .....	
2.6 Болашақ маманның профессиограммасы.....	
3. Спорттың теориясы мен әдістемесі .....	
3.1 Спорт түрлері, олардың топталуы .....	
3.2 Спорттық жаттықтыру негіздері .....	
3.2.1 Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдары .....	
3.2.2 Спорттық жаттықтырудың амалдары.....	
3.2.3 Спорттық жаттықтырудың қағидалары	
3.2.4 Спорт жаттықтырудың әдістері	
3.2.5 Спорт жаттықтырудың негізгі жақтары	
3.3 Спорттық жаттықтыру үрдісін жоспарлау	
3.3.1 Спорттық жаттықтыру көп жылдық үрдіс	
3.3.2 Спорттық жаттықтыру кезеңдері	
3.3.3 Жаттықтыру үрдісін жоспарлау	
4. Жарыс және жарысты өткізу әдістемесі	
4.1 Спорт жарыстары, олардың топтары	
4.2 Жарыс және жарыстық дайындық	
4.2.1 Жоғарғы оқу орнындағы спорттың өзекті ғылыми – әдістемелік мәселелері	
4.2.2 Қазақстан Республикасында студенттік спортты дамытуға кедергі факторлар	
5. Дене тәрбиесі пәні бойынша бағдарламалық материалдың әдістемелік негіздері	
ҚОРЫТЫНДЫ	
Пайдаланған әдебиеттердің тізімі .....	

## КІРІСПЕ

Еңбек нарығы болашақ маманнан қоғамдағы әлеуметтік-экономикалық бағыттарда орын алатын тез құбылмалы жағдайларда әрекет ете білуді талап етеді. Сондықтан қазіргі уақытта дене мәдениетінің мазмұны мен құрылымы студенттердің кәсіби психофизикалық тұрғыдан дайын болуын қаншалықты қамтамасыз етіп отырғандығының нақты мәнін білу керек. Қазіргі заманның маманы ұтқыр, тез ойлағыш, өндірістік қызметтің әртүрлі жағдайларына икемделгіш болу керек.

Жоғары оқу орнындағы дене шынықтыру кәзіргі мамандардың жалпы және кәсіби мәдениетін қалыптасыру бойынша ұлттық бағдарламаның бөлінбес бөлігі болып табылады. Барлық мамандықтар үшін міндетті болып табылатын оқу пәні есебінде, ол кәсіби дене даярлығын қамтамасыз етеді, салауатты өмір салтымен саналы түрде жүру қажеттілігін тәрбиелеу жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру құралдарының бірі, денсаулықты нығайтудың факторы, кәсіби даярлық барысында студенттердің дене және психикалық жағдайын ыңғайлау болып табылады.

«Жоғары оқу орындағы дене тәрбиесі» оқу құралы негізгі мақсат пен міндеттеріне жету үшін барлық қажетті оқу-әдістемелік құжаттардан тұрады.

Оқу құралының негізгі мақсаты: студенттермен «Дене тәрбиесі» пәнінің типтік бағдарламасына сәйкес теориялық және практикалық материалмен игеру.

Осы оқу құралды жете зерттегенде келесі міндеттер шешілуге тиісті:

1. Студенттерде дене шынықтыру және спорт теориясы дамуының қазіргі күйі; дене шынықтыру және спорт түрлерінің, қызметтерінің, спорттық жарыстар теориясының, спорттық жаттығу құрылымының, техникасы мен тактикасының даму перспективалары; жоғары оқу орындағы спорттың өзекті ғылыми-әдістемелік мәселелері туралы білімдерді қалыптастыру және оларды жүзеге асыру.
2. Студенттерде кәсіптік-қолданбалы дене дайындығының теориялық-әдістемелік негіздері туралы білімдерді қалыптастыру және оларды жүзеге асыру.
3. «Дене тәрбиесі» пәні бойынша практикалық материалдың /женіл атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика/ әдістемелік негіздерін ашып корсету.

Бұл оқу құралының мазмұны келесі құрылымы бойынша ұсынылған.

1. Дене шынықтыру теориясы
2. Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы. Профессиограммалар.
3. Спорттың теориясы мен әдістемесі.
- 4 Жоғарғы оқу орнындағы спорттың өзекті ғылыми-әдістемелік мәселелер
- 5 Дене тәрбиесі пәні бойынша бағдарламалық материалдың әдістемелік негіздері
- 6 Студенттердің өз бетімен орындайтын жұмыстары
- 7 Тестілік тапсырмалар

## НЕГІЗГІ БӨЛІМ

---

### ТИПТІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ

---

#### **Жоғары кәсіптік білім**

#### **Дене тәрбиесі**

барлық мамандықтар мен дайындау бағыттарына арналған

енгізу күн 2002.09.01

### **1 Кіріспе**

Жоғары оқу орнындағы дене шынықтыру кәзіргі мамандардың жалпы және кәсіби мәдениетін қалыптасыру бойынша ұлттық бағдарламаның бөлінбес бөлігі болып табылады. Барлық мамандықтар үшін міндетті болып табылатын оқу пәні есебінде, ол кәсіби дене даярлығын қамтамасыз етеді, салауатты өмір салтымен саналы түрде жүру қажеттілігін тәрбиелеу жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру құралдарының бірі, денсаулықты нығайтудың факторы, кәсіби даярлық барысында студенттердің дене және психикалық жағдайын ыңғайлау болып табылады.

Бұл бағдарламада негізгі желісі «Дене тәрбиесі мен спорт туралы» ҚР Заңымен мен Республика Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан-2030» стратегиялық бағдарламасында дене тәрбиесі мен спортты дамыту өзара тығыз үйлесім тапқан.

Бұл үлгі бағдарламаның негізінде жоғары оқу орындарының дене тәрбиесі кафедраларында ЖОО-ның кәсіби бағытына, оның орналасқан аймағына, кадрлармен қамтылуына, материалдық-техникалық базасының жеткілігіне байланысты нормаларға, ұйымдастыруға, мазмұнына, әдістеріне, сынақ талаптарына ғылыми негізделген өзгерістер мен толықтырула еңгізе алады.

### **2 Пәндер мазмұны**

### **3 Оқу бағдарламаларының негізгі тарауларын оқу сағаттарына бөлу**

1-3 курстарда бағдарламаның негізгі 3 тарауын меңгеру үшін міндетті оқу сағаттарының шамамен бағдарламада ұсынылған.

### **4 Теориялық тарау**

Бағдарламаның теориялық материалы дене тәрбиесі бойынша жаратылыстану ғылыми, психология –педагогика жжүйесіндегі арнайы білімдерді меңгеруін, сонымен бірге өзін-өзі бақылау бойынша білімдер мен іскерліктерді қалыптастыруды қарастырады.



Курс	Тараулар бойынша сағаттар саны			Барлығы
	Теориялық	Әдістемелік	Практикалық	
1	8	8	124	140
2	8	8	124	140
3	6	6	108	120
Барлығы:	22	22	356	400

### Пән бойынша оқу сағаттарының үлгісі бөлінісі

№	Тараулар мен тақырыптар	Барлық оқу сағаттары			
			Дәріс	Әдіс-к	Практ-қ
1	2	3	4	5	6
<b>1- оқу жылы</b>					
1	Дене шынықтыруға кіріспе, пәнді оқып үйрену объектісі мен әдісі КҚДД	2	2		
2	Дене шынықтыру сабағындағы техника кәуіпсіздігі.	2		2	
2	Дене шынықтырудың жаратылыстану-ғылыми негіздері	2	2		
4	Қозғалыс белседілігінің тәртібі мен қабілеті	2	2		
5	Дене жаттығуларының жүйесі	2	2	2	
6	Жалпы функционалды дайындықты дене шынықтыру арқылы дамыту	32			32
7	Ертенгілік гигиеналық кешенді гимнастика жасау ережелері	2		2	
8	Дене қасиеттерін дамыту	42			42
9	Өзін-өзі бақылау негіздері	2		2	74
10	Дене шынықтыруды дамыту бағасы. Дене шынықтыру денсаулығы, төлқұжаты	2		2	
11	КҚДД дене шынықтыру дайындығы (арнайы дене шынықтыру дайындығы). Профессиограмалар	46			42
12	Бақылау нормативтерін қабылдау	4			4
	<b>барлығы</b>	<b>140</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>124</b>

2- оқу жылы					
1	Дене шынықтыру мен негіздері	2	2		
2	Өндірістік гимнастиканы кешендік	2		2	
3	Қозғалыс әрекеттері: оқыту жетілдіру	30			30
4	Дене шынықтыру қасиетін дамыту және жетілдіру	36			36
5	Дене жаттығуларын өз бетімен орындау сабақтарының әдістемелік негіздері	2	2		
6	Дене шынықтыру арқылы психологиялық және тұлғалық қасиеттерді тәрбиелеу	2	2		
7	Болашақ мамандардың кәсіби-қолданбалы дене шынықтыру дайындығы	56	2	2	52
8	Дене шынықтыру кезіндегі ағза күйін өзіндік бақылау	2		2	
9	Емтихандық сессия кезіндегі дене белсенділігі	2		2	
10	КҚДД бойынша бақылау, норматив қабылдау	6		6	
	<b>барлығы:</b>	<b>140</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>124</b>
3- год обучения					
1	Таңдаған спорт түрінің шеберлік негіздері мен тарихы	2	2		
2	Дене денсаулығы деңгейін және басқару тәсілдерін бақылау	2	2		
3	Функциональдық дайындық деңгейі мен жақсарту тәсілдерінің қозғалысы	2		2	
4	Жарыстарды өткізу мен ұйымдастыру. Жарыс түрлері	2	2		
5	Ағзаның сауықтыру бағдарламасы. Бос уақытты белсенді ұйымдастыру	2		2	
6	Таңдаған спорт түрі бойынша төрешілік ережелері	2		2	
7	Функциональдық және дене дайындын жетілдіру	30			30
8	Таңдаған спорт түрі бойынша жетілдіру	78			78
9	Бақылау нормативтерін қабылдау	4			4

	<b>Барлығы</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>108</b>
	<b>ҚОРТЫНДЫСЫ</b>	<b>400</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>354</b>

### **Бірінші оқу жылы**

Негізгі міндеттер: бақылау сынақтары бойынша студенттер денесінің дамуы мен дене даярлығының деңгейін анықтау. Салауатты өмір салты негізін меңгеру. Күш, жылдамдық, шыдамдық, ептілік секілді негізі дене қасиеттерін дамыту. Денсаулықты нығайту, табиғат факторларын пайдалана отырып ағзаны шынықтыру.

#### **1-тақырып. Дене тәрбиесі қоғам өміріндегі әлеуметтік құбылыс есебінде**

«Дене шынықтыру» пәніне кіріспе. Дене шынықтыру теориясының негізгі ұғымдары. Үйрену объектісі (қозғалыс қызметі, дене жүйелері, жаттығулары, дене туралы білімі, дайындығы, жетілдіруі). Зерттеу объектісі. Ғылым дамуының қысқаша тарихи очеркі (соғысқа дейін және кейін, кәзіргі).

Дене тәрбиесі қоғамдағы әлеуметтік құбылыс есебінде. Дене тәрбиесі мен спорттың атқаратын әлеуметтік қызметтері. Дене тәрбиесінің негізгі түсініктері.

Жоғары мектеп жағдайында мамандарды даярлау жүйесіндегі дене тәрбиесі, оның кәсіби бағыттылығы. Дене тәрбиесіне студенттерді мәнді түрде бағыттау ерекшеліктері.

Студенттер үшін дене тәрбиесі бойынша оқу бағдаламасы. Оқу бағдарламасының мазмұны, оның негізгі тараулары. Студенттерді оқу бөлімдері мен топтарына бөлу. Оқу бағдарламасын меңгеру өлшемдері, сынақ талаптары мен бақылау нормативтері. Дене тәрбиесімен, спортпен, туризммен айналасудың сабақтан тыс түрлері. ЖОО мен факультеттердегі сауықтыру, дене тәрбиесі және спорттық шаралар. Спорт клубының ролі жоо-ның дәстүрлері

#### **2-тақырып. Қозғалыс белсенділігі режимі және жұмыс қабілеттілігі**

Студенттердің оқу еңбегін ұйымдастыру және негізгі психофизиологиялық сипаттамалары. Оқу және еңбек қызметі барысында жұмыс қабілеттілігінің өзгеруі, оны анықтайтын факторлар. Студенттердің сезім-жүйкесінің қажуы мен шаршауының өлшемдері, дене тәрбиесі құралдары арқылы оларды болдырмау шарасын алу. Қозғалыс режимі – денсаулықты сақтау мен нығайтудың маңызды факторларын бірі.

Денені жетілдіру негіздері. Дене жаттығуларымен спортпен айналасудың себептері мен формалары. Сынақтар мен емтихандар кезіндегі дене жаттығулары және спортпен айналысу.

Дене жаттығулары және спортпен айналысу әсерімен ағзаның денсаулық жағдайын анықтау. өзін-өзі бақылау, оның субъективтік және

объективтік көрсеткіштері. Стандарттарды, антропометрлік индекстерді, жаттығуларды, сынақтарды дененің дамуын, дене даярлығын, ағза жүйелерінің функциональды жағдайларын бағалау үшін пайдалану.

### **3-тақырып. Дене тәрбиесінің жаратылыстану-ғылыми негіздері**

Адам организмі бірінғай күрделі биологиялық жүйе. Нерв жүйесі. Жүрек-тамырлары, тыныс алу, ас қорыту және бөліп шығару жүйелері. Денені жаттықтыру барысында организмнің жекеленген жүйелерінің даму заңдылықтары.

Қозғалыс белсенділігі организмнің қоршаған ортамен өзара байланысындағы маңызды фактор есебінде. Дене жаттығуларын орыдауда организмде жататын және ұзақ уақыт спорттық жаттығу әсерінен болатын өзгерістер. Дене және қызметтік дайындық төлқұжаты.

### **4-тақырып. Салауатты өмір салты негіздері**

«Салауатты өмір салты» түсінігі, оның мазмұны, студенттердің тұрмыс-тіршілігімен байланысы; салауатты өмір салтын анықтайтын факторлар: еңбек пен демалысты дұрыс алмастырып отыру, қолайлы тамақ, зиянды әдеттерден бойды аулақ ұстау, қозғалыс белсенділігі және шынығу. Оқу еңбегі мен дене жаттығуларды және спорпен айналысудың гигиеналық жағдайлары. П. Ивановтың табиғи сауықтыру және шынықтыру жүйесі.

### **Әдістемелік тарау**

Бұл сабақтар дене жаттығуларымен дербес айналыса білу дағдыларын студенттерде қалыптастыруға бағытталған. Ұсынылып отырылған тақырыптардың әрқайсысы арнайы жасалынған әдістемелік ұсыныстар барысында ашылып, меңгеріледі. Әдістемелік іскерліктер мен дағдылар практикалық сабақтарда, консультацияларда қалыптасып, кейінгі практикалық сабақтарда даянды етіледі.

***Ескерту:** әдістемелік сабақтардың негізі тақырыптарының тізімі әрбір жоғарғы оқу орнының ерекшелігін ескере отырып толықтырылуы және кеңейтілуі мүмкін.*

### **1-тақырып. Дене шынықтыру сабақтарындағы техника қәуіпсіздігі.**

- а) жарақат себептерімен алдын алу тәсілдері;
- ә) сабақтардағы жарақаттардың сипаттамасы және оның алдын алу;
- б) сабақ өтетін орындарға қойылатын талаптар

### **2-тақырып. Өзін-өзі бақылау негіздері**

- а) өзін-өзі бақылау, оның субъективтік және объективтік көрсеткіштері;
- ә) жүрек соғысының жиілігін, қан қысымын, өкпе сйымдылығын өлшей білу біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыру;
- б) шаршаудың сыртқы белгілері бойынша денеге түсетін жүктемені көтере білуін бағалау.

### **3-тақырып. Дене дамуын бағалау**

- а) антропометрикалық қарапайым өлшемдер: бой, салмақ, кеуденің көлемі, қол күші;
- ә) салмақ-бой индексі, күш индексі;
- б) жеке көрсеткіштерін индекстермен және стандарттармен салыстыру;
- в) жеке денсаулық төлқұжатын жасау (1.2 қосымша).

### **4-тақырып. Таңертеңгілік гигиеналық гимнастика кешендерін құратыру ережесі**

- а) таңертеңгілік гигиеналық гимнастиканың маңызы;
- ә) жалпы дамытатын жаттығуларды сұрыптау (анатомиялық белгілері бойынша);
- б) жалпы дамытатын жаттығуларға тән ерекшіліктер;
- в) өзінің сырқатына сәйкес келетін жеке жаттығу кешендерін таңдап алу.

### **Студенттердің дербес жұмысы**

**1-тақырып.** Салауатты өмір салты туралы әдебиеттермен танысу.

**2-тақырып.** Таңертеңгілік гигиеналық гимнастика (ТГГ) кешендерін меңгеру. ТГГ кешендерін дербес таңдап алу және көрсету.

### **Екінші оқу жылы**

Негізгі міндеттер: дене жаттығуларымен жүйелі түрде айналысу қажеттілігін саналы түрде түсінуді тәрбиелеу, өзін-өзі бақылау бойынша білімдер мен практикалық дағдыларды меңгеру, дене даярлығы деңгейін көтеру, дене қасиеттерінің дамуындағы өзгерістерді бағалау, кәсіби-қолданбалы дене даярлығы.

#### **1-тақырып. Дене және спорттық даярлық негіздері**

дене даярлығы: жалпы және арнайы дене қасиеттері: күш, жылдамдық, шыдамдылық, ептілік, иілгіштік. Дене қасиеттерін басым дамытудың негізгі құралдары мен әдістемелік заңдылықтары.

## **2-тақырып. Дене жаттығуларымен дербес айналысу әдістерінің негізі**

Дене жаттығуларымен дербес айналысудың маңызы. Дербес айналысу түрлері: таңертенгілік гигиеналық гимнастика, атлетикалық гимнастика, жаттығу түрінде айналысу. Дербес жаттығудың мазмұны және әдістерінің негізі. Жаттығудың құрылымы: міндеттерді шешеу реттілігі және осыған сәйкес келетін дене жаттығуларының алмастырылып отыру реттілігі, Ұзақтығы, құрылымы, жаттығудың кезендері. Дене жүктемелерін реттеу. Жүктеменің көлемі мен үдемелілігін байланыстыру. Ағзаның жағдайына бақылау. Денеің жағдайын, оның дамуын, дене даярлығын, ағза жүйесінің функциональды өзгерістерін бейнелейтін өзін-өзі бақылау күнделігі.

## **3-тақырып. Дене тәрбиесі құралдары арқылы психикалық және жеке тұлға қасиеттерін тәрбиелеу**

Жеке тұлғаның өзін-өзі бағалай білуінің негізгі тәсілдері. Кәсіби бағыты, қоғамдық белсенділігі секілді жеке тұлғаның қасиеттерін тәрбиелеу шарттары. Еңбек сүйгіштік, тәртіптілік және жеке тұлғаға тән және мінез-құлық ерекшеліктерін тәрбиелеу шарттары. Интеллектуальдық ерік, сезімталдық секілді жеке тұлға қасиеттерін тәрбиелеу шарттары.

## **3-тақырып. Болашақ мамандардың кәсіби – қолданбалы дене даярлығы (ККДД)**

ККДД-ның анықтамасы, оның мақсаттары мен міндеттері. ККДД-ның қажеттілігін және жалпы бағытын анықтайтын әлеуметтік-экономикалық факторлар. Студенттердің дене тәрбиесіндегі ККДД-ның орыны. ЖОО оқу процесінде ККДД-ны ұйымдастыру, формалары мен құралдары. Студенттердің мамандығы, мамандануы бойынша ККДД-ның нақты мазмұнын анықтайтын факторлар. Қолданбалы білімді меңгеру, қолданбалы іскерліктер мен дағдыларды қалыптастыру, дене жаттығулары және спортпен айналысуға басты назар аудару. Спорттың кәсіби-қолданбалы түрлері. Болашақ маманға қажетті жеке тұлғаның психологиялық қасиеттерін тәрбиелеу үшін дене жаттығуларымен үздіксіз айналысудың тәжірибесі мен мүмкіндіктерін пайдалану. Қолданбалы спорт түрлерінен және ККДД-ның құралдарының бірі есебінде оның жеке бөліктерінен спорттық жарыстар.

Арнайы оқу бөлімдерінің студенттеріне үйлесетін төмендегідей дәрістер қосымша ұсынылады.

## **5-тақырып. Дене жаттығуларының жүрек-қан тамырлары жүйесіне әсері**

Жүрек-қан жүретін жүйенің басты мүшесі.

Дене жаттығуларын пайдалану үшін және жүрек-қан тамырлары сырқаты бар адамдардың қызметін реттеп отырудың теориялық алғы шарттары.

Қан айналысының функциональды жүйесінің көрсеткіштеріне дене жаттығуларының әсері.

Күре тамырдағы қан жүрісін жақсарту.

### **6-тақырып. Тыныс алу жүйесіне дене жаттығуларының әсері**

Тыныс алу жүйесінің құрылымы. Бұлшық ет қызметі мен тыныс алу жүйесінің физиологиялық және функциональды байланысы.

Дене жаттығуларымен айналысу кезіндегі тыныс жүйесінің қосымша мүмкіндіктері

Ағза үшін тыныс алу гимнастикасының маңызы.

### **Әдістемелік тарау**

**1-тақырып. Дене тәрбиесімен айналысу барысында организм жағдайын өзі бақылау**

а) жүрек соғысының жиілігі, тыныс жиілігі бойынша денеге түскен жүктемені бағалау;

ә) әртүрлі үдемеліліктегі дене жаттығуларына ағзаның реакциясын анықтау;

б) физиологиялық жағынан өткізілетін айнымалы түрдегі сабақ.

**2-тақырып. Емтихан сессиясы кезіндегі дене белсенділігі**

а) «сергектік минуттары» жаттығулар кешені;

ә) көру кезіндегі шаршауда көз еттерін нығайтатын жаттығулар кешені;

б) аутогенді жаттығудың бір түрі.

**3-тақырып. Нақты мамандыққа сәйкес келетін кәсіби-қолданбалы дене даярығы**

а) таңдап алынған мамандықты меңгеруге жағымды әсер ететін дене және психикалық қасиеттер деңгейін бағалау;

ә) кәсіби маңызды дене және психикалық қасиеттерді дамыту әдісі.

**4-тақырып. Өндірістік гимнастика**

а) өндірістік гимнастиканың түрлері, оны өткізуді ұйымдастыру және жұмыстың жағдайы мен сипатын, жаттығушылардың жеке ерекшеліктерін есептей отырып кешендерді құрастыру әдісі;

- ә) дене тәрбиесі құралдары арқылы кәсіби сырқаттардың алдын-алу;
- б) кәсіби сырқаттың алдын алуға себепші болатын жаттығулар кешенінің әртүрлі нұсқасын үйрену.

Арнайы оқу бөлімдерінің студенттеріне үйлесетін төмендегідей тақырыптар қосымша ұсынылады:

### **5-тақырып. Сырқаттан сауығуға бағытталған жаттығулар кешенін құрастыру**

- а) дене жаттығуларының түрлеріне кері әсер етпейтіндей жаттығулар кешенін құрастыру.

## **Студенттердің дербес жұмысы**

**1-тақырып.** Өзін-өзі бақылау мәселелері бойынша кең тараған әдебиеттермен танысу

**2-тақырып.** Аэробтық бағыттағы құралдарды пайдаланудағы білімдерді меңгеру және дағдыларға ие болу

## **Оқудың үшінші жылы**

Негізгі міндеттері: бос уақытты көңілді өткізу біліктілігі мен практикалық іскерліктерді меңгеру, спорттың бір түрінің техникасы мен тактикасын терең меңгеру, «дене даярлығының Президенттік сынамаларын» орындауға даярлау, кәсіби-қолданбалы дене даярлығы.

### **1-тақырып. Денсаулық деңгейін бағалау, оны жақсарту**

Денсаулық түсінігі. Денсаулық өлшемі. Адамды сауықтыруға кешенді тұрғыдан келу. Денсаулық деңгейін арттыру үшін қажетті негізгі дене жаттығуларының сипатамасы.

Аэробтық бағыттағы сабақтың құрылымы.

Ағзаның жасқа байланысты өзгерістерімен байланысқан дене жаттығуларымен айналысу әдістерінің ерекшеліктері.

### **2-тақырып. Ағзаны сауықтырудың дәстүрлі емес құралдары және жұмыс қаблеттілігін арттырудың қосалқы құралдары**

Ағзаны тазарту. Бөліп-бөліп тамақтану. Витаминдердің, микроэлементтердің азықтық көздері.

Жұмыс қаблеттілігін арттырудың қосалқы құралдары (гидро-процедуралар, моншалар, сылап-сипау, аутогенді жаттығу).



### **3-тақырып. Таңдап алынған спорт түрінің, техникалар мен тактикалар негізі**

Тарихи шолу. Жалпы және арнайы дене даярлығы. Техникалық даярлық. Тактикалық даярлық. Психологиялық даярлық.

### **4-тақырып. Жарыстарды ұйымдастыру және өткізу. Жарыстардың түрлері**

Жарыстарды өткізуге қажетті құжаттар. Жарыстардағы төрешілер алқасының құрамы және олардың жұмысы. Жарысты даярлау, өткізу және төрешілік ету.

### **Әдістемелік тарау**

#### **1-тақырып. Ағзаны сауықтырудың жеке бағдарламасы:**

- а) деңсаулық деңгейін бағалау;
- ә) ағзаны сауықтырудың жеке бағдарламасын құрастыру;
- б) отбасындағы денешынықтыру-сауықтыру негіздері;
- в) Отбасылық спорттық қызығушылықтар;
- г) ойындар-аттракциондар, эстафеталар.

#### **2-тақырып. Белсенді демалысты ұйымдастыру:**

- а) Отбасылық саяхат жорықтары дағдыларына үйрету ;
- ә) Отбасылық спорттық әуестенушілік;
- б) ойындар-аттракциондар, эстафеталар.;

#### **3-тақырып. Спорттың таңдап алынған түрінен төрешілік ету ережелері бойынша әдістемелік семинар**

- а) ойын ережесі;
- ә) уақыт есептеу ережесі;
- б) ойыншыларға қатысты ереже;
- в) ойынды бұзу және жазалау.

### **Студенттердің дербес жұмысы**

**1-тақырып.** Таңдап алынған спорт түрі бойынша әдебиеттерден спорттық жарыстарды өткізуді оқып үйрену;

**2-тақырып.** Спорттық жарыстарды өткізу;

**3-тақырып.** Қалыс қалған дене қасиеттерін дамыту бойынша оқытушының тапсырмаларын орындау.

## **5 Практикалық тарау**

Бағдарламаның практикалық тарауының мазмұны дене тәрбиесі бойынша білім мен практикалық іскерліктің бірлігін студенттерде қалыптастыруға белсенді түрде пайдалану, салауатты өмір салтын ұйымдастыру үшін қажет болатын дене және психомоторлы, кәсіби, қоғамдық тіршіліктің тұрмыс аясында туындайтын міндеттері шешуге, дене туралы өз білімін көтеріп және жетілдіруді дене тәрбиесі процесіне енгізуге бағытталған.

Арнайы бөлімнің студенттері үшін практикалық оқу материалы олардың денсаулық жағдайын есептей отырып жасалады. Ол дене тәрбиесі құралдарын пайдалануда сауықтыру, науқастың алдын алу бағыттылығына ие болуы, даярлық деңгейіне байланысты жаттығушыларға дербес және дифференциялық тұрғыдан, сонымен бірге патологиялық процестен туындаған ағзадағы құрылымдық және функционалды ауытқушылықтың көрінісі мен сипаты тұрғысынан келуді қарастыру керек.

Құралдарды реттеп алғанда реттілік, жүйелілік, оңтайлылық, жанжақтылық және басқалар секілді дене тәрбиесінің негізгі қағидаларын сақтау керек.

### **Қозғалыс қимылдары Үйрету және жетілдіру**

Жалпы дамытатын және арнайы даярлық пен жетектеушіні жаттығулар. Қозғалыс жүйесіне үйрету. Нәтижені көтеру мақсатында стандартты емес жағдайларда қозғалыс техникасын жетілдіру. Үйренетін қозғалыс-қимылды қолданбалы тәсілдермен орындаумен танысу.

Үйреніп жатқан жаттығулармен спорт түрлерінде қозғалыс іскерлігі мен дағдыларды қалыптастыру.

Қозғалыс қимылдарын тиімді орындауға ағзаның қабілеттілігін қалыптастыру.

### **Дене қасиеттерін дамыту (жалпы дене даярлығы)**

#### **Шыдамдылық**

Жалпы шыдамдылық. Жүру, жүгіру (джогинг), спорттық бағдарлау, конькимен жүру, жүзу, велосипед спорты, ырғақты гимнастика және басқалары 30-минөттен 1-2 сағатқа дейін шаршағанша, бірқалыпты және ауыспалы әдістермен көп жағдайда аэробтық бағытта орындалады.

## **1. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТЕОРИЯСЫ**

### **1.1 Дене тәрбиесі қоғамдағы әлеуметтік құбылыс есебінде**

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесін талдау, жүйесінің қалыптасу мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның функциясы мен құрылымын танып білуге жәрдемдеседі. Бұны білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек.

Қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесінің пайда болуы мен бастапқы дамуы халықтардың тұрмысы мен санасына байланысты белгілі мақсатты шешу болды. Дене тәрбиесінің пайда болуы адамзат қоғамымен бірге жасап келеді. Ол **объективтік** (мінез – құлық, өндіріс деңгейі т.б.) және **субъективтік** (адам санасы) факторларға негізделген (сурет 1). Мындаған жылдар бойы ептілікте жануарлармен күш сынасқан. Бұл «сайыста» табысқа бүкіл аңшылар тобынан жан жақты дайындығы бар адамдар жеңіске жете алатын.

Найза, тас, таяқша лақтыру және т.б. еңбек құралдарын пайдалану , арқылы қозғалыс дағдыларын игереді. Аң мұндай қозғалысқа дағдылануы келе – келе кәсіби қызметіне айнала бастады. Алайда өндіріс пен күнделікті тіршілік адамдардың шынығуын қажет етуі дене тәрбиесінің одан әрі дамуына ықпалын тигізеді. **Адам бір нәрсені үнемі жаттығып үйренуге саналы түрде баруы қажет болады, сонымен бірге еңбек процесінде қолданылатын құралдарын тиімді игеру үшін алдын ала қажетті дене дайындығының маңызын түсінуі керек болады.** Осы жайды түсіне келе адам еңбек процесінен тыс кездерде де тіршілікке қажетті қимыл қозғалыстарды қайталап отырған. Осы кезден бастап ол қимыл қозғалыстар дене жаттығуларына айналып арнайы шұғылдануды бастаған. Дене жаттығуларының негізінде пайда болған іс – қимыл еңбек құралына емес, өздерін нақты еңбек дағдыларына дайындала алатындай мүмкіншіліктің бар екендігін аңғарады. Осылайша, шынықтыру дене жаттығуларымен шұғылдану адамның материалдық игіліктерді өндіруіне белгілі дәрежеде ықпалын тигізеді. Еңбек еткендегі қозғалыстардың дене жаттығуларына айналуы, оның адамға әсер ету ауқымын өлшеусіз кеңейтті, сонымен қатар денені жан – жақты жетілдіру мүмкіншілігін туғыздырады. Сөйтіп, **еңбек құралын дайындау және оны қолданудағы жинақталған тәжірибе дене жаттығуларының пайда болуының объективті себептеріне** айналады.

Ғылыми тұрғыдан алғанда адам қызметінің бірде бір түрі биологиялық жағынан тұқым қуаламайды, тәрбиесіндегі жетістік – тек қана жаттығуларды көп қайтара қайталау арқылы игереді, адамның игілігіне айналады. Алайда, еңбек қозғалысын игеру процесінің тиімділігі рухани даму деңгейіне тәуелді болады. Бар тәжірибені пайдалану және өзгелерге үйрету білу әлеуметтік қатынастар тетіктеріне негізделгенін түсіне білу қажеттілігі туындады. Адам бойындағы еңбек процесінің негізінде қалыптасқан қозғалыс дағдылары келе – келе дене тәрбиесімен мақсатты түрде шұғылдануға жеткізді. Бұл әуелгі кезде дағдыны үйреніп еліктеу жүзеге асырылады. Балалар ата – аналары аң, балық аулау кезіндегі орындалған еңбек қозғалыстарына бейімделіп үйрене

бастады. Дегенмен, *еліктеу – тәрбие деп сипатталғанымен адамдар арасындағы процесі емес еді*. Оның себебі, *тәрбие тек қана адамдар саналы түрде отбасының, қоғамның қажеттілігіне сай мінез құлықты қалыптастыруға, ойластырылған іс – қимылға бірін – бірі тарту кезінде пайда болды*.

Дене тәрбиесінің дамуы адамды еңбекке дайындаудың құралы мен әдісі ретінде пайда болды. Кеңінен қоғамдық сана мен тұрмыс жағдайының деңгейі көтерілген кезде, бос уақыттың үлесі артқанда дене тәрбиесі ермек үшін ойында қалыптаса бастады. Осыдан келе жинақталған әлеуметтік тәжірибені өзгелерге таратып беру үшін, ең алдымен пайдаланылатын құрал – жабдықтарды дайындап, қолдану жөніндегі тәжірибені толығынан меңгеру талабы қойылады.

Мәдениеттің дамуы, қоғамдық қатынастың ұлғаюы адамдардың да қалыптасуына үлкен әсерін тигізеді. Сонымен бірге адам баласы қоршаған ортаға биімделу арқылы тәрбиеленіп қана қоймай табиғатты өзгертуге себепкер болған. Қоғамдық қатынастың саяси және экономикалық бағыт алуы, сол кездегі дене тәрбиесі жүйесіне өзгерістер әкеледі. Бұл жағдай дене тәрбиесі жүйесінің мақсаттары мен міндеттерін, пайдаланатын құрал жабдықтарын, кеңінен қолданылатын жаттығуларының түрлерін өзгеріске ұшыратты. Бірақ, дене тәрбиесі қоғамдық құбылыс ретінде адамзаттың дамуымен бірге жасалатын болғандықтан мәңгілік дәрежеге ие болып қалды.

Дене тәрбиесінің мақсаттары мен міндеттерінің өзгеруі, дене тәрбиесінің ең басты құралдарының бірі дене жаттығуларының өзгеуіне де әсерін тигізді. Мысалы, кейбір жаттығулардың орындалу түрлері өзгеріп жатса енді біреуі жойылып орнына жанасы пайда болып жатады. бұл өзгерістер екі себептен: - біріншіден, қоғамның материалдық өмірінің дамуы кезеңдерінде адамнан қозғалыс дағдыларының талап етілуі. Дене жаттығуларының жаңа жүйесінің пайда болуы: - екіншіден, дене тәрбиесі жөніндегі ғылымның дамуы, адам қозғалыс қызметіндегі заңдылықтарды тереңірек тануы, бұрын адам өмірінде кездеспеген дене жаттығуларын жасау, адамға жағымды әсер ететін тиімді құралдарды іздестіру. Дене тәрбиесінің дамуы жаттығулардың түрлерін көбейтті. Күнделікті еңбек еткендігі қозғалыстарға қоса әскери дайындыққа және өнер салаларында кеңінен пайдаланылатын жаттығулар мен толықтырды. Сөйтіп уақыт өткен сайын адам өз тұлғасына мүмкіншіліктерін тануы негізінде дене шынықтыру жаттығуларымен арнайы шұғылданду жүйесі қалыптасты.

## **1.2. Дене тәрбиесі жүйесінің негізгі түсініктері**

«Дене тәрбиесі», «спорт», «дене шынықтыру» т.б. түсініктердің өзара байланыстары мен айырмашылықтарын білу үшін ең әуелі оның ғылыми теориялық анықтамасын талап етеді.

Дене тәрбиесі негізі 2 бөлімнен тұрады: біріншісі спорт, бұл жеке бастың белгілі бір жаттығумен тұрақты түрде шұғылданып кәсіпке айналдыруы.

Екіншісі дене шынықтыру. Бұл жеке бастың өзінің денсаулығын нығайту үшін ғана жаттығулармен шұғылдануы. Ал «Дене тәрбиесі» «дене шынықтыру» деген түсінігінен туындап, негізгі бөлімдерінің бірі болып есептеледі. «Дене тәрбиесі» педагогикалық процесте үш бағытқа бөлінеді: **жалпы дене тәрбиесі, кәсіптік бағыттағы дене тәрбиесі, спорттық бағыттағы дене тәрбиесі.**

Соңғы кездерде, арнайы спорттық әдебиеттерде жиі кездесетін түсініктердің бірі **«физикалық рекреация»** дегеніміз белсенді демалысты қамтамасыз ету, адам бойындағы физикалық қасиеттерді қалпына келтіру үшін басқа бір іспен айналыса отырып, дене тәрбиесінің тағы бір міндетін шешуді көрсетеді.

**«Физикалық реабилитация»** дегеніміз денені қайта қалпына келтіру деп түсінуге болады. Дене шынықтырумен немесе спортпен шұғылдану барысында жарақат алып, яғни болмаса басқа аурулармен ауырып уақытша жоғалтқан адам организмінің мүмкіндіктерін қалпына келтіру үшін дене жаттығуларын арнайы түрде пайдалануын көрсетеді.

«Дене шынықтыру мәдениеті» жекеден жалпыға сияқты «мәдениет» деген түсінікке жатады. Басқа сөзбен айтқанда дене шынықтыру халық мәдениетінің бір бөлігі болып табылады. **Дене тәрбиелеу мәдениеті** адамның өзінің денесін дамытып өзгерту жолындағы қызметтің нәтижесі және осы жолдағы процесс деп ұғынамыз.

«Дене тәрбиелеу мәдениеті» ұғымын түсіну үшін оның үш бағытын еске алу қажет (сурет 2).

**Дене тәрбиелеу мәдениеті қозғалтқыш әрекет түрінде.** Бұл ұғымға белсенді қоғалыстары бар оқиғалар жатады.

**Дене тәрбиелеу мәдениеті құндылықтардың жинағы ретінде.** Яғни, денешынықтырумен айналасу барысында әртүрлі құндылықтар пайда болады (стадиондар, спорттық киім, денсаулыққа тиетін пайдасы бар т.с.с) .

**Дене тәрбиелеу мәдениеті әрекеттің нәтижесі ретінде.** Бұл нәтижелермен дене дайындылығын, денсаулықтың жақсаруы болып табылады.

Материалдық игілік деп сабақ, жаттығу өткізуге қажетті әр түрлі спорт құрылыстары, арнаулы жабдықтармен құралдар, қаржыландыру мәселелері, дене тәрбиесі жүйесінің идеологиялық, ұйымдастырушылық және ғылыми бағытын қатамасыз ететін әлеуметтік іс жүзіндегі жетістіктерді айтады. Барлық материалдық және рухани игіліктер қоғамның дене шынықтыру саласындағы қызметінің нәтижесі туралы бағалауға көмектесетін мәдени дәстүрлер ғана болып қоймайды. Сонымен қатар оны пайдалануға және қолдануға итермелер, нәтижесінде, алдағы уақытта оны толтырып отыруды қажет етеді. Материалдық және рухани игіліктер адамдардың қоғамдық, ғылыми, сонымен бірге педагогикалық қызметінде, өндіріс аясында жасалады. Сондықтан игіліктерді біріншіден арнаулы ұйымдастырылған педагогикалық процесінде; екіншіден, тұрмыс жағдайында дене жаттығуларымен айналасу түрінде; үшіншіден көпшілік

қауымды қамтитын баспасөз, радио, теледидар т.б. арқылы әр түрлі формада пайдалануға тиістіміз.

**Дене тәрбиесі** атты ұғымды жалпы тәрбие деген кең ұғымның бір саласы деп ұққанымыз жөн болады. Олай дейтін болсақ «дене тәрбиесі» атауын педагогикалық процесс дей отырып тәрбиелік және білімділік міндеттерді шешуге тиісті екендігі сөзсіз. Дене тәрбиесінің басқа тәрбиелерден айырмашылығын айтатын болсақ, біріншіден бұл процесс бойындағы дене сапаларын дамытумен бірге тиімді дағды (әдет) қозғалыстарын қалыптастыру арқылы дене жұмыскерлікті арттыру деп ұғынамыз. Қорытып айтқанда «дене тәрбиесі» дегеніміз ол адам бойындағы морфофункционалдық қасиеттерді дамытатын, білімін байытып, шеберлігін, қозғалыс дағдыларын арттыру негізінде еңбек көрсеткіштерін жақсарту мен бірге Отанымызды қорғауда жоғары жетістіктерді жетуге бағытталған педагогикалық процесс. «Дене тәрбиесі» атты атаудың екі мағынасы болуы мүмкін. Біріншісі – дене жөніндегі білімділік, ал екіншісі – дене қасиеттерінің тәрбиесі.

**Дене дамуы** дегеніміз адам организмінің функцияларының және тұлға көлемдерінің бір қалыпта өзгерлуінің, сонымен қатар бірге дамуының (қалыптасуының) табиғи процесі деп түсіну қажет. Жалпы адам тұлғасының дамуының 3 сатысы болады: 1) биіктеу деңгейі; 2) бір деңгейде қалыптасуы; 3) адамның дене мүмкіншілігін төмендету.

**Дене дайындығы** – белгілі бір іс-әрекетке байланысты мақсатты орындауға бағытталған дене тәрбиесінің мамандандырылған процесі.

**Дене пішінінің дайындалғандылығы** – белгілі бір қызметке дене жағынан әзір болудың күй-жайы, яғни қол жеткен жұмыс істеу қабілетін тұтастырған дене дайындылығының нәтижесі, мақсатты қызметтің әсерлігін арттыруға мүмкіндік беретін, жағдай жасап ұйымдасқан қолданбалы қозғалтқыштық іскерліктер мен дағдылар.

**Дене шынығуын жетілдіру.** Бұл ұғым денесінің жан-жақты және дене тәрбиесінің гармониялық дамуының үйлесімді шарасы туралы түсініктерді жинақтайды. Сонымен бірге бұл шара еңбек және басқа да өмірлік қызмет өрістеріне қолайлы келетінін, дене шынықтыру саласында жеке дарынның жеткен барынша жоғары даму дәрежесін білдіреді және ұзақ жасау денсаулық заңдылықтарына жауап береді.

**Дене тәрбиесінің жүйесі.** Бұл ұғым дене тәрбиесінің әлеуметтік практикасындағы белгілі тарихи үлгіні белгілейді, яғни ол өзі тәуелді нақты қоғамдық қауым жағдайының алғашқы негіздері мен ұйымдары түрлерінің тәртіпке келтірілген жиынтығы.

Орта мектептердегі өткізілетін дене шынықтыру шаралары, қоғамымызда қалыптасқан және жасөспірім балаларды өмір сүруге даярлайтын материалдық, сонымен бірге рухани игіліктердің жиынтылығынан құралады. Әрбір қоғам мүшесінің денесін шынықтыру жөніндегі игілікті тұтастай алғанда ол мемлекет деңгейіде қамтамасыздыққа алынуға тиісті. Ал мектеп

көлеміндегі бұл саладағы жұмыстар сауықтырумен айналысатын қызметкерлердің үлесінде.

Дене шынықтырудың құрамдас бас бөлігі спорт болып табылады.

**Спорт** /ағылшын тілінде – « ойын », «көңіл көтеру» / - шынықтыру жаттығуларын қолдануға негізделген, әлеуметтік мәні бар тәрбиелік, ойындық, жарыстық әрекет. Басқаша сөзбен айтқанда, спорт дегеніміз өзіндік –жарыстық әрекет, оған арнайы дайындық, сонымен бірге осы әрекеттер негізінде қалыптасатын адамдар арасындағы ерекше қатынастар, мінез-құлық нормалары қажет.

**Спорттық жарыс** – спорттық жетістіктерді көрсету, салыстыру және бағалау, спорт саласындағы бәсекені белгілі бір түрде реттеп отыру. Спорттық жарыстардың мақсаты үздік спортшылар мен топтарды анықтау, жалпы спорттық шеберлікті жетілдіру, дене шынықтыру мен спортты насихаттау.

**Спорттық қозғалыс** - әлеуметтік қозғалыстың ерекше бір түрі – спорт түрлерін құру, дамыту, сақтау, алмасу және тұтыну жүйелерінің тарихи қозғалысы, жеке адамды қалыптастыру құралдарының бірі. Тарихи спорттық қозғалыстар спорттың төмендегідей көпшілік /халықтық/, резервтегі /негізгі /, жоғарғы жетістіктер /үлкен/, әуесқой және кәсіпқой түрлерін дүниеге әкелді.

**Спорттық қызмет** – адам әрекетінің көп қырлы белсенді жүйесі ретіндегі қимыл-қозғалыс дамуының ең жоғарғы түрі. Осы жерде айта кету керек, жарыстық әрекет спортшының жарыс ережесі мен амалдарына сәйкес спорттың барлық түрлерінде өз мүмкіндіктерін көрсетуін және бағалауын қарастырады.

**Спорттық дайындық** – спортшының машықтануы, оның жарысқа қатысуын қамтитын, машықтану және жарыс жүйесін ғылыми әдістемелік және материалдық тәсілдік жағынан қамтамасыз ететін, оқу мен спортты, жарыс пен демалысты үйлестіру үшін қажетті жағдайлар жасайтын көп жақты жүйе.

**Спорттық қызмет** – адам әрекетінің көп қырлы белсенді жүйесі ретіндегі қимыл-қозғалыс дамуының ең жоғарғы түрі. Осы жерде айта кету керек, жарыстық әрекет спортшының жарыс ережесі мен амалдарына сәйкес спорттың барлық түрлерінде өз мүмкіндіктерін көрсетуін және бағалауын қарастырады.

**Спорттық дайындық** – спортшының машықтануы, оның жарысқа қатысуын қамтитын, машықтану және жарыс жүйесін ғылыми әдістемелік және материалдық тәсілдік жағынан қамтамасыз ететін, оқу мен спортты, жарыс пен демалысты үйлестіру үшін қажетті жағдайлар жасайтын көп жақты жүйе.

**Спорттық машықтану** – спорттық дайындықтың негізгі бөлігі және дене жаттығуларын спортшының өзі таңдаған спортында барынша жоғарғы көрсеткіштерге жетуіне ықпал ететін қасиеттер мен қабілеттерді дамыту әрі



жетілдіру мақсатында дене жаттығуларын қолдануға негізделген дене тәрбиесін мамандығының арнайы жүйесі.

**Спорттық нәтиже** – спорттағы көрсеткіштердің сандық және сапалық деңгейі.

Спорт түрінің ерекшелігіне байланысты ол жалпыға белгілі өлшемдерден /кг, м, с. немесе балл, ұпай және т.б./ немесе басқа да салыстырмалы амалдармен өлшенеді.

«Спорт» ұғымының екінші бір жағына тоқталатын болсақ, ол адамдардың дене қызметі үшін қоғамымыздағы қалыптасқан материалдық және рухани байлықтарды игілігіне дарыту деп білеміз. Сонымен қатар жарыс арқылы жоғары мүмкіншілігін көрсету үшін, арнайы шапшаң, қарқын мен морфофункционалдық және психологиялық даярлықты айқындау.

Спорттың басқа да функциялары жеткілікті. Біріншіден – спорт өз алдында тәрбиелік жағынан дұрыс ықпалын тигізумен қатар, қоғам өміріне дайындаушылық міндеттерді шеше отырып, қызмет етеді. Екіншіден, спорт - өндірістік қызметке жатпайды, және материалдық игіліктерді тікелей өндіруге байланысы жоқ.

Спортқа тән барлық белгілер тұтастан балалар спортында да сақталады. Оны, баланың сабақтан тыс кездегі қызметінің әр түрлілігі арқылы анықтауға болады. «Балалар спорты» дегеніміз арнайы дайындық негізінде, алдын - ала үйренген қозғалыс қимыл мүмкіншіліктерін толығынан пайдалану арқылы өз қатарлары арасында өткізілетін жарыстарда өнер көрсету деп білеміз.

### 1.3. Дене тәрбиесі жүйесінің мақсаты, міндеттері

Дене тәрбиесі жүйесінің ең басты мақсаты адам баласының дене жағынан жетілуі жөніндегі көрсеткіштерін күткендегідей болуын қамтамасыз ету болып табылады (сурет 3). Қоғамның өзі дене тәрбиесі жүйесінің және оның қалыпты жұмыс жасауын көтермелеп отыруға міндетті. Бұл күтіліп отырған көрсеткіш қоғамның дамуының заңдылықтарына негізделген. Бұл мақсатта елдің байлығын арттыру және оны қорғауға дайын адамдар жөніндегі қоғамның объективті қажеттілігі көрініс тапқан. *Дене тәрбиесі жүйесінің мақсаты денсаулығы адамдар жөніндегі қоғамның игерген, моралі таза, Отанды қорғауға және ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамдарды тәрбиелеп қалыптастыру болып табылады.*

Осы мақсат біздің еліміздің әрбір адамының және қоғамның мүддесін білдіреді. Денені жетілдіру, дене мүшесінің кемістігі жоқ барлық қажеттілікті бойына жинақтаған адам туралы адамдардың ғасырлар бойы арманын бейнелейді.

Дене тәрбиесі процесінде шешуге тура келетін барлық міндеттің көп түрлілігі үш топты құрайды: сауықтыру, тәрбиелік және білім беру міндеттері.

**Сауықтыру** міндеттері денсаулықты арттыруға, денені жетілдіруге көмектесетін, адам организмінің құрылымын бір қалыпты деңгейде дамытуға бағытталған. Сауықтыру міндеттерінің негізгі көрсеткіші адамның денсаулығын жақсарту және денені дамыту болып табылады.

**Тәрбиелік** міндеттер дене және рухани күштерінің белгілі нәтижесінде адамның жан – жақты дамуына бағытталған. Дене тәрбиесі педагогикалық процестің құрамында бола отырып, өзіне тән құрал, әдіс арқылы тәрбиенің жалпы міндеттерін шешуге мүмкіндігі бар.

**Білімділік** міндеттер белгілі бір қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыруға, осы саладағы арнаулы білімдермен қаруландыруға бағытталған, нәтижесінде адам белгілі бір деңгейде дене дамуы туралы білім алушылық деп білеміз.

### 1.4 Дене мәдениетінің қоғамдағы міндеттері және формалары

Әрбір оқиғаның **арнайы қызметтері** – бұл онымен тіршілік жасаудың негізгі тәсілі, қоғаммен немесе жек тұлғамен әрекетін нақты түрінде қажеттілігін қанағаттандыруға қабілеттілігі. Дене мәдениетінің қызметтерін

түсінбей, оның жеке тұлғаның және қоғамның дамуына ролімен маңызын нақты анықтауға мүмкіндік жоқ.

Дене мәдениетінің арнаулы қызметін ашып көрсеткенде денені шынықтырудың және денсаулық жағдайын жақсартудың тиімділігін арттыру, ол жайлы білім беру және қолданбалы дене шынықтыру даярлығын қамтамасыз ету жайлы айтқан жөн. Қазіргі таңда адамдардың арнайы табиғи сұраныстарын қамтамасыз етуде дене мәдениетінің ролі арта түсуде.

**Дене мәдениетінің арнаулы қызметтері оның қасиеттерімен анықталады. Олар адамның қозғалтқыш белсенділігін табиғи қажеттілігін қанағаттандыруға, осыған сүйене отырып ағзаның дене күйін және дамуын жақсартуға, сонымен қатар өмірдегі қажетті дене қабілеттілікті қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.**

***Неліктен дене мәдениетінің бұл қызметтері адамзаттыққа өте маңызды?***

Адам көп мынжылдар практика жүзінде қабілеттілік нәрсе ретінде қалыптасты. Қозғалтқыш белсенділік адам организмнің нормальды сүруінің, дамуының ең қажетті жағайымен болды да және сонымен қалады.

**Арнаулы дене мәдениеті қызметтері: *білімділік қызметі*** – дене мәдениетін оқу – білім арқылы қимылдың ептілігі мен дағдысы қалыптастыруға пайдалану. ***Қолданбалы қызмет*** – келешек жұмысқа дайындау үшін қолданылатын арнаулы дене тәрбиесінің жүйесі. ***Тынығу қызметі*** – дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану арқылы белсенді демалыс, адам организмінің уақытша жоғалтқан функциялық мүмкіндіктерін қалпына келтіру.

**Неліктен дене мәдениетінің арнаулы қызметтері осылай бөлінеді?**

Дене мәдениетінің бөлек компоненттерінің, түрлерінің арнаулы қызметтері өмір тіршілік өрістерінің ерекшеліктеріне байланысты, қай жерде олардың дифференциясы пайда болады.

**Жалпы дене мәдениеті қызметтеріне мыналар жатады:**

***Нормативтік қызмет*** – адамның қимыл - әрекетін тиімді мөлшерлеген оқу бағдарламасынан, президенттік сынамаалардан (бұрынғы Еңбекке, Отан қорғауға дайындық - ГТО) және еліміздегі спорт разрядтарының нормаларынан тұрады. ***Эстетика қызметі*** - әсемділікке жеген құштарлықты дене сымбаттылығы, әсем қимыл – қозғалыс арқылы қанағаттандыру. ***Хабарлау қызметі*** – адамның мүмкіндігін жетілдіру жолдарын жинақтап хабарлау. ***Қарым – қатынас қызметі*** – адамдардың бір – бірімен араласуы, өзара түсінісу жолдары. ***Тәрбие қызметі*** – адамның эстетикалық, адамгершілік, зейіндік, еңбек сүйгіштік қасиеттері қалаптастыру.

## 1.5 Дене тәрбиесінің құралдары

Нақтылы «Дене жаттығуы» деген түсінікке осы оқулықтың 3 тарауында талдау берілген. Алайда осы түсініктің басқа да жақтары болуы мүмкін. Солардың біріне тоқталғанды жөн көріп отырмыз.

«Дене жаттығулары» деген түсінік адам қозғалысы мен қозғалыс іс – қимылы туралы түсінікпен байланысты. Ал қозғалыс дегеніміз адам организмінің моторлы функция есебінде, дененің және оның бөлшектерінің өзгеруі деп ұққанымыз дұрыс.

Әрбір қозғалыс үш белгіменен сипатталады: 1) ол әр уақытта санның функциясы болады; 2) ол адамның өмірлік қызметі бойы қалыптасады; 3) қозғалысқа үйрету үйренушінің еркіне бағыну дәрежесін арттырады. Еркін қозғалыс әр уақытта саналы түрде болғандықтан, ол адамға тұлға есебінде әсер етеді.

Жеке қозғалыстар қимыл элементтері болып табылады. Қозғалыстың өзара арасындағы байланысты қимыл жүзеге асырылады. Мысалы, аяқтың, қолдың, кеуденің, бастың қозғалысының белгілі бір жүйесі оқушыға секіру түрінде қимыл жасауға мүмкіншілік береді, сондай қозғалыстармен әртүрлі қимылды орындауы және керісінше бір және сондай қимыл әртүрлі қозғалыспен жүзеге асыруға болады. Бұл былай түсіндіріледі, мысалы, белгілі бір қозғалыспен әртүрлі қимыл жүйесі мүмкін белгілі бір кезекті қимыл шапшандық, амплитуда т.б. әртүрлі сипатта болуы мүмкін. Қозғалыс жүйесінің сәйкестігі және сипаты қойылған міндет шешуде қимылдың нәтижелілігімен анықталады. Сонымен, нақты міндетті шешуге және осы негізде белгілі бір жүйеге біріктіріліп қозғалыс, қозғалыс қимылын құрайды.

Қимылдың, адам қызметінің жүзеге асуының нақты әдісін қараған жөн. Мысалы, дене шынықтыру сабағында оқушының ой қызметі мемлекеттік бағдарламада көрсетілген. Қимыл әлеуметтік мәнге ие, себебі оқушы қоғамдағы ілім мен тәжірибеге сүйене отырып оны үйренеді. Сонымен қатар белгілі бір педагогикалық міндетті шешуге бағытталған қимылдар кездеседі. Мысалы, қысқа қашықтыққа жүгіруді, ұзындыққа қарғуды, биіктікке секіруді, кішкене допты лақтыруды игеріп 6 класс оқушысы Президенттік сынамаларындағы жеңіл атлетикалық тарауының талаптарын орындауға өзін дайындайды. Көптеген қимылдар оқушының өзіндегі білім, дағды негізінде, қозғалыс дағдысына және қимылды орындауға қажетті белгілі бір мөлшердегі қайталаулар нәтижесінде қалыптасады.

Қозғалыс пен қимылдың баяндалған сипаттамасын негізінде дене жаттығуларының теориясы құралады. Дене жаттығулары деп адам денесін жетілдіру үшін жасаған және қолданылатын қозғалыс қимылдарын атайды.

Кез – келген қимыл дене жаттығулары деп аталмайды. Тек қана дене тәрбиенің қимылы ғана дене жаттығуларын құрайды.

«Жаттығу» деген сөз адамның дене, психикалық қасиетке әсер ету мақсатында, қимылдың қайталануына бағытталған және осы қимылды орындалу әдісін жетілдіруді көрсетеді.

Сонымен, дене жаттығулары бір жағынан нақты қимыл есебінде /бұл жағдайларда «Мен жаңа жаттығуды үйрендім дейді»/ екінші жағынан көп рет

қайталанатын процесс /мысалы, «дене жаттығулары» күшті арттырады/ есебінде қарастырылады.

### **1.5.1 Дене жаттығуларының техникасы, оның бөлімдері мен фазалары**

**Техника** деген түсінік педагогикалық немесе биомеханикалық тұрғыдан түсіндірілуге тиісті. Педагогикалық тұрғыдан дене жаттығуларының техникасы деп қимыл қозғалысын орындаудың ең тиімді әдісін айтады.

Тиімділік оқушы организмiне ең қолайлы әсерiнен /мысалы, тұлғаны дамытуға, шынықтыруға қажет бұлшық ет топтарына әсер ету/ және қимылдық нәтижелiнiнен /мысалы, қарғу қашықтылығымен/ көрiнедi.

Бiрдей қимылдарды әртүрлi әдiспен де орындауға болады, бiрақ оның ең қолайлысын ғана орындау техникасы деп атайды. Мысалы, әртүрлi әдiспен жүзуге болады /кроль, брасс т.б./ бiрақ кейбiреулер классикалық әдiстi игермей – ақ жүзе алады. Бұл жағдайда бiз «жүзу техникасын игермеген» деймiз.

**Дене жаттығуларының техникасы** дегенiмiз iзденiдiң, ғылыми анализдiң және спортшының қимылды орындау әдiсiн практика жүзiнде тексеруден өткен нақтылы нәтижелерi деп түсiнемiз.

**Стандартты техника** дегенiмiз шынығушылардың ең қолайлы негiзде керектi қимылды орындауды көрсететiн техника деп бiлемiз. Стандарттық техника орындауды көрсететiн техника деп бiлемiз. Стандартты техника қимыл негiзiн көп өзгерiстерге ұшыратпайды және орындалатын жаттығулардың кейбiр элементтерiн орындауда ауытқу мүмкiншiлiктерiн жоққа шығармайды.

**Техниканың жекелiлiгi** екi бағытта жүзеге асырылады: жалпы адам тұлғасының және адамдардың жеке тобының дене дайындығына байланысты стандартты техника деңгейiнде өзгеру енгiзетiн кездегi типтiк жекелiлiк жолымен, немесе адамның жеке ерекшелiктерiн ескеретiн дербес жекелiлiк жолымен жүзеге асырылады. Спорттық – техникалық шеберлiк дәл сол дербес жеке техниканың жоғары дәрежесiн бейнелейдi. Әдетте, практикада бұл «өз стилi» деп сипатталады.

**Техниканың бөлiмдерi.** Қимылды құрайтын қозғалыстың орындалуы бiрдей емес, сондықтан техниканың негiзiн және оның бөлшектерiн айыра бiлу жөн. Бұл сәтте екi қағида есепке алынады. Бiрiншiсi: қозғалыс қимылдары тұтастай болуға тиiстi дейтiн болсақ, оған кiретiн әрбiр қозғалыстың орындау сапасына тәуелдi. Екiншi: техника негiзi және оның деталдары деген түсiнiк мұғалiм қызметiнде екi жақты орындалады. Бiрiншi жағдайда ол қимылды талдауға және жаттығулар жүйесiн құруға пайдаланады, екiншiсiнде оқу процесiнiң өзi үшiн, оқушы назарын бағыттау үшiн пайдаланады.

Қозғалыс қимылын талдау оның техникасының негiзi деп сол қимылдың арнайы белгiлерiн бейнелейтiн қозғалыстарды және белгiленген қимылды

орындау үшін міндетті қолғалысты есептейді. Техника негіздерінің бір қозғалысын орындамау қимылдың тұтастай дұрыс орындалмауына әкеліп соғады. Мысалы, ұзындыққа секіру кезінде аяқ қолдың қызметіне байланысты орындалуы техникалық ерекшеліктерді байқауға болады.

Техниканың негізі жетекші бөлшектерден құралады. Осы бөлшектердің тиімді орындалуы көрсеткіштерге тікелей байланысты екендігін байқауға болады. Мысалы, тіреп секіруде қолмен итеру негізгі элемент екендігі және нәтиженің осы қозғалысқа тікелей байланысты екенін аңғару қиын емес.

Қозғалыс қимылына үйреткен кезде техниканың негізі мен деталдарын жеке бөліп қарау, қозғалыс міндеттерінің мазмұнына байланысты. Егер осы қозғалысты игеру үшін адам бойындағы қасиеттерінің ең жоғарғы мүмкіншіліктерін көрсету қажет болатын болса /шапшаң жүгіріп өту, биікке секіру т.б./ негізгі әрекеті кинематикалық сипаттама тұрғысынан болады, ал бөлшегі ретінде динамикалық сипаттамада болуға тиісті.

Егер қозғалыс міндеттері орындалатын қозғалыстың белгілі бір этолонға /гимнастика, суға секіру, т.б./ сәйкес келуін талап етсе, онда қимылдың негізі есебінде динамикалық, ал бөлшегі ретінде кинематикалық сипаттама болады. Сонымен қатар, кез келген қозғалыс міндеттерін шешу қажетті қимылдаршапшандығына және шектелген уақыт жағдайында орындалудың дәлелдігіне байланысты болса, онда динамикалық және кинематикалық сипаттаманың маңыздылығы атқаратын қызметі нақты ситуациясына байланысты. Бір жағдайда негіздің есебін динамика, екінші жағдайда – кинематика қызмет атқарады. Сөйтіп, қозғалыс міндеттерінің сипатын қозғалыс негізінің мазмұны анықтайды және оқушылардың байқампаздылық қасиеттері артады.

### **1.5.2 Дене жаттығуларының фазалары**

Белгілі бір қимылды құрайтын қозғалыс тиісті ретпен орналасады. Олай дейтін себебіміз, қай бір жаттығу болмасын, белгілі бір қозғалыспен қимыл басталып, екінші бір қозғалыспен аяқталады. Танымдылық және дидактикалық мақсаттар көзделген жағдайда дене жаттығуларын үш фазаға бөліп қарау орынды.

Дайындық фазасы қимылдың басты міндетін орындау үшін ең қолайлы жағдайлар жасауға арналған. Мысалы, жүгіріп келіп қарғуда – аяқты бүгу және серпілудің алдындағы қолдың сермелуі де осы фазаға жатады.

Негізгі фаза қимылдың басты міндеттерін шешуге көмекші болатын қозғалыстардан тұрады. Мысалы, бір орында тұрып, қос аяқтап секірген кезде – аяқпен итерілгеннен кейін – ұшу негізгі фазасына жатады.

Қорытынды фазасы, бейнелеп айтқанда жұмыс жағдайынан шығуға мүмкіндік беретін қимылмен аяқталады. Мысалы, секіруде бұл фаза жерге аяқтың тиюінде, ал жүгіруде бұл фаза – инерция бойынша фиништен кейінде жүгіріп өту. Қорытынды фазаның тиімділігі кейде негізгі фазада қозғалыс, қимылды орындаудың дұрыстығына байланысты болмақ. Ұзындыққа қарғу

кезінде аяқтың жерге дұрыс тиюі үшін биіктігіне тікелей байланысты, ал тұтастай дене жаттығуларының нәтижелілігі – қорытынды фазаның орындалуының дұрыстығына байланысты. ( Мысалы, гимнастикалық снарядтан секіріп түскеннен кейінгі дененің қалпы, немесе жерге аяқтың тиюі ).

Негізгі фаза техниканың негізін құрайтын қозғалыстардың көмегімен, ал қалған екі фаза – техниканың бөліктерін құрайтын қозғалыстың көмегімен жүзеге асырылады.

### **1.5.3 Техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдері**

Техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдері деп, мұғалім қозғалыс қимылдарын объективті қажеттіліктермен орындаудың өз әдістеріне сәйкестілігін анықтау негізіндегі белгілері деп түсінеміз. Педагогикалық практикада бірнеше өлшемдер бар. Өлшемдердің тиімділігі - қозғалыс қимылдарының сипатына, оқыту сатысына және оқушылардың дене дайындығы деңгейіне сәйкес келуіне де байланысты.

Бірінші өлшем – дене жаттығуларының нәтижелілігі ( оның ішінде, спорттық нәтиже де бар ) бәрінен де жиі қолданылады. Техниканы тұтастай жетістіріп отыру дене жаттығуларының нәтижелілігін арттыруға тікелей әсер ететіндігі есепке алынған. Алайда, іс-жүзінде жаттығудың нәтижелілігі көптеген себептерге байланысты, және олардың ішінен техникалық жағынан дайындық маңыздылығын анықтау өте қиын.

Екінші өлшем – ол стандартты техникалар параметрлері. Оның мақсаты – бақылайтын қимыл параметрлерін салыстырудан тұрады. Бірақ ол үшін, стандартты техника үйренушінің жеке өзіндік ерекшеліктерін қаншалықты көрсететіндігін алдын-ала анықтау керек. Бақылауға алынған қозғалыс қимылды стандартты техникамен салыстыруда мұғалімнің техниканың барлық элементтерінің тиімділігін бір уақытта бағалап болуы мүмкін емес. Сондықтан да, жетекші болып табылатын техниканың параметрлеріне ғана ең алдымен басты назар аудару қажет. Мысалы, дене жаттығуларының циклді түрлерінің техникасын бағалауда ( шаңғымен жүру, жүзу және т.б.) бір қадам кезінде қамтылатын қашықтық өлшемін бағытқа алу керек. Бұндай өлшемнің информативтігі арнаулы арнаулы зерттеулер арқылы дәлелденген. Ойындар жеке белдесулер және дене жаттығуларының сондай түрлеріндегі әдістерді орындау техникасының тиімділігін бағалауда белгілі стандартқа сәйкес келетінділігі емес, нақты жағдайдағы нәтижелеріне сүйену керек. Алайда, осы көрсеткіш көп қайтара бақылауды қажет етеді және әртүрлі деңгейдегі дайындықтың техника тиімділігін салыстыруға мүмкіндік туғызбайды.

Үшінші өлшем – мүмкін болатын және нақты нәтиже арасындағы айырмашылық. Бұл өлшемді пайдалану үшін мынадай жағдайлар болуға тиісті:

а) оқушы үйреніп жүрген қозғалыс қимылындағы жоғарғы нәтижені анықтау:

б) адам бойындағы қасиеттердің қай деңгейінде көрсеткіштерге әсер ететіндігін білу: в) оқушылардан сұраққа жауап алу арқылы тек қана осы мүмкіншіліктері деңгейін білу: г) осы мүмкіншіліктің дамуындағы мүмкін болатын нәтижені есептеп шығару: д) оқушының мүмкіншілігі мен нақты нәтижесінің арасындағы айырмашылықты анықтау.

Егер нақты нәтиже мүмкіндіктен жоғары болса, оқушы дене мүмкіншілігінің потенциалын толықтай меңгеруге жағдайдың болғаны, ал төмен болатын болса меңгеру мүмкіншілігінің жоқтығын аңғаруға болады. Бірінші жағдайда, дене мүмкіншілігін жоғары нәтижеге жетелеу, екінші жағдайда – техниканы жақсарту қажет.

Жоғарыда аталған өлшемдерді қолдануда ең күрделісі дене мүмкіншіліктері жағдайында мүмкін болатын нәтижені анықтау.

## 1.6 Дене қасиеттерін тәрбиелеу негіздері

**Күшті дамыту әдістемесі.** Сыртқы қарсылықты жеңу немесе бұлшық ет көмегі арқылы оған қарсылық көрсетуді **күш** дейміз.

Күш үш түрлі бұлшық ет жұмысы тәртібінде пайда болады: 1. **Жеңу тәртібінде** бұлшық ет жиырылады. 2. **Көну тәртібінде** бұлшық ет созылады. 3. **Қозғалмайтын (статикалық) тәртіпте** бұлшық еттің ұзындығы өзгермейді. Күштің пайда болу түрлері: өз күш мүмкіншілігі - статикалық кезде (дене қалыбын ұстау) және ақырын қозғалыс кезінде пайда болады. Күш жылдамдылығының мүмкіншілігі - тез жылдам қозғалыста пайда болады (секіру, лақтыру т.б.) - Адам денесі күштің пайда болу процесінде үлкен маңыз атқарады. Адамның қозғалысқа өз дене салмағын есептемей көрсеткен күшін - абсолютті күш дейміз.

Әр қилы салмақтағы адамдардың күшін салыстыру үшін салыстырмалы **күш** деген ұғым пайдаланылады. 1 кг адам салмағымен күш мөлшері. Спортшылардың салмағы өсумен бірге абсолюттік күші көбейеді, ал салыстырмалы күші азаяды. Жаттығушылар абсолюттік немесе салыстармалы күштерін спорт түрлеріне байланысты дамытады. Мысалы, жеке сайыстағы спортшыларға (ауыр салмақ дәрежесіндегілерге), лақтырушыларға (найза, гранат) абсолюттік күш қажет, ал гимнастикамен айналысатындарға, акробаттарға, палуандарға, штангашыларға (жеңіл салмақ дәрежесіндегі) салыстырмалы күш керек. Ол күш неғұрлым көп болса, солғұрлым спортшылардың дене қуатының дайындығы жоғары болмақ.

**Күшті дамытудың амалдары мен әдістері.** Күшті дамыту үшін жоғары қарсылық жаттығулары қолданылады. Олар екі топқа бөлінеді: 1. **Сыртқы қарсылық жаттығулары**, Сыртқы қарсылықтарға: әр түрлі спорт құралдарының салмағы, серігінің қарсы әрекеті, сыртқы ортаның қарсылығы жатады. 2. **Өз салмағының ауырлығын басқару жаттығулары** (серіппеде тартылу, отырып тұру, секіру т.б.).



Ауырлық шамасын білу үшін спортшы қанша рет көтере алатыны белгілі салмақ қолданылады. Ол салмақ **қайталау максимумы (ҚМ)** деп аталады. Мысалы **2 ҚМ** дегеніміз спортшы екіден артық көтере алатын салмақ. Дене тәрбиесі тәжірибесінде мынадай кең тараған күш дамыту әдістері бар: максималдық күш салу әдісі. Жаттығуларды аса ауыр заттармен орындау сипаты (ауыр салмақты штангіні көтеру, салмақ қосып тарту т.б.), жүйкені бұлшық ет аппаратының жұмысын шегіне жету қолдануға, сол арқылы күштің көп өсуіне мүмкіндік береді. Алайда бұл әдіс психологиялық ауруға соқтырады, сондықтан да балалармен жұмыс істегенде бұл әдісті байқап қолдану керек. Қарсыласу шамасы 1-4 ҚМ, бір жаттығу сабағында 3-4 бөліммен орындалады. Бөлім аралығында тынығу толық бастапқы қалыпқа келгенге дейін 3-5 минутке созылады.

**Қайталап күш салу әдісі.** Бұл әдіс екі негізгі ауырлық шегі аймақтарына бөлінеді. Әрбір аймақта жаттығу әбден болдырғанша немесе шамасы келмей қалғанша орындалады. Бұл жағдайда соңғы әрекеттерде күш түсірудің шегіне жету әсері байқалады, жаттығуға көптеген бұлшық еттер саны қатысып, көмектесе бастайды.

**Статикалық (қозғалмайтын) күш салу әдісі:** балалар мен жасөспірімдердің күшінің өсу қарқыны сүйек - бұлшық ет жүйелерінің морфофункционалдық өзгеруіне, организмнің жалпы биологиялық жетілуіне, қозғалыс белсенділігі деңгейіне т.б. көптеген себептерге байланысты. Сүйек - бұлшық ет аппаратты өзінің даму шегіне 18-20 жаста жетеді. Сондықтан бастауыш және орта мектеп жасындағы оқушылардың күшін дамытуды жылдамдатуға болмайды. Статикалық жаттығуларды шектеп, жалпы қозғалыс сипатындағы жаттығуларды көп қолдану қажет.

Кіші және орта мектеп жасындағы балалардың күшін жетілдірудің негізгі міндеттері: барлық бұлшық ет топтарының үйлесімді дамуы, дененің түзу, дұрыс қалпын қалыптастыру, берік "бұлшық ет белдемесін" құру. 7-8 жастағы балалардың күшін жетілдірудің қарапайым амалдары: гимнастикалық қабырғаға, сүйенбелі сатыларға өрмелеу, ұсақ доп лақтыру, секіру, жеке сайыс элементтері бар қозғалмалы ойындар ойнау және т.б. 10-11 жастағылардың күшін жетілдіру талабы артады: толтырылған доппен жаттығулар, арқанға өрмелеу, қозғалыс сипатта күш түсіретін қозғалмалы ойындармен жаттығу т.б. қолданылады. 12-13 жаста күшті арттыру амалдарын көбейтуге болады. Бұл жастағыларға арнайы құрастырылған, бұлшық ет топтарына арналған ұсақ аурлықтармен қозғалыс сипаттағы күш жаттығуларының комплексін беруге болады. 14-15 жастағы жасөспірімдердің денеге күш түсіретін жаттығулар жасауына шамалары жетеді. Осы жастан күшке бағытталған жаттығулар беруге болады. Осы міндеттерді орындау үшін дене тәрбиесі сабақтарында толтырылған доптармен жаттығу, айналмалы жаттықтыру, арқан тартысу сияқты күш ойындары т.б. қолданылады. Жаттығу динамикалық, статикалық сипаттарда орындала береді.

Абсолюттік күштің табиғи өсуі бозбалалардың 16-17 жаста, қыздарда 10-11 және 16-17 жаста айқын байқалады. Осы кезеңдерде жүргізілген оқушылардың күш дайындығының жедел жетілуіне көмектеседі.

## **ЖЫЛДАМДЫҚ ЖӘНЕ ОНЫ ДАМУ АӘДІСТЕМЕСІ**

**Жылдамдық** дегеніміз белгілі бір уақыт ішіндегі жылдам қозғалыс әрекеті. Жылдамдық үш түрде пайда болады: 1. Қарапайым және күрделі қозғалыс жауабының жылдамдығы. 2. Жалғыз қимыл жылдамдығы. 3. Қимыл жиілігі.

**Қарапайым жауап** дегеніміз алдын ала белгілі қозғалыспен, бірақ кенеттен берілетін дыбысқа жауап (мысалы, старттық тапаншаның атылуына жауап). Қарапайым көру - қозғалыс жауабының ұзақтығы спортшыларда орташа 0,10-0,20 секөнтте, спортпен жаттықпайтындарда 0,15-0,25 секөнттан көбірек уақытта болады. Берілген дыбысқа жауап спортшыларда 0,05-16 секөнтке дейін, жай адамдарда 0,20-0,35 секөнттен көбірек уақыт мөлшерінде болады. Қозғалыс жауабының жылдамдығын тәрбиелеу әдістемесі екі кезеңнен тұрады. Бірінші кезеңде кең тараған әдістер мыналар: **қайталау әдісі** кенеттен болған дабылға көп рет, әрбір ретте тезірек сезіну реакциясы). Мысалы: төменгі стартты орындау, дабыл бойышша қозғалыс өзгеруі, жүріп келе жатыш кілт тоқтау т.б. **Ойын әдісі** (әр түрлі қимылдағы ойындар, баскетбол, стол теннисі т.б.). жарыстық әдіс (кешігіп, жарыстан шығып қалу т.б.). **Жарыстық әдіс** (кешігіп, жарыстан шығып қалу т.б.).

Екінші кезеңде "сенсомоторлық" әдістеме колданылады, ол жылдам және аз уақыт аралығын айыра білу қабілеттілігіне негізделген. Іс жүзінде ол мынадай болып байқалады: спортшы жаттықтырушының уақытқа жауабы туралы хабарын ала отырып старттық дабылды өте тез сезінуге тырысады. Сонан соң келесі жаттығу сериясында ол сезіну шапшаңдығын өзі бағалайды, жаттықтырушы бұдан соң уақыт ұзақтығын бағалауы бірдей болған кезде, жаттығушыға алдын ала келісілген шапшаңдық сезіну тапсырмасы беріледі. Ақырында спортшыда уақытты дәл қабылдау қабілеттілігі қалыптасады, ол сезіну жылдамдығының жақсаруына көмектеседі.

**Күрделі қозғалыс жауабының жылдамдығы** дегеніміз - белгісіз қозғалысты сезіну, көру, жауап қайтару уақыты.

Күрделі қозғалыс жауабы көбінесе спорт ойындарында, жеке сайыс түрлерінде кездеседі. Мұнда қозғалып келе жатқан объектіні (доп, каргылас, семсер) сезіну және бірнеше мүмкіндіктен, бір дұрыс әрекетті тауып, тез колдану міндеті тұрады. Мысалы, доп соғылғанда қақпашының алдында төрт міндет тұрады: допты көру, бағытын және ұшу жылдамдығын бағалау, әрекет жоспарын құру, оны орындауға кірісу. Күрделі қозғалыс уақыты қарапайымға қарағанда ұзағырақ 0,25-0,80 секундқа созылады. Күрделі қозғалыс жауабын жетілдіру үшін берілетін жаттығулар біртіндеп қарапайымнан күрделілендіре орындалады (мысалы, бокста қарсыластың соғу жылдамдығын аттыру, футболда ойын алаңының көлемін кішірейту,

жеке сайыста қашықтықты азайту, жазу блоктары бар тренажерлық кондырылғыларды пайдалану т.б.). Күрделі қозғалыс жауабын жетілдіруге ойын және жарыс әдістері қолданылады.

Негізгі қоданылатын - **қайталау әдісі**. Кенеттен пайда болатын дыбысты сезіну, басында бір (бокстегі оң қолмен соғатын соққы) сонан соң екі, үш, төрт және с.с. серия соққылармен жауап қайтару.

**Жалғыз қимыл жылдамдығы.** Жалғыз қимыл жылдамдығы (семсерлесудегі үйрету, футболдағы доп тебу, баскетболдағы доп лақтыру т.б.) спорт ойындарында, жеке сайыста жергілікті жаттығулар бұлшық ет жұмысы кезінде пайда болады және қозғалыс реакциясы шапшаңдығымен қатар тәрбиеленеді.

Жалғыз қимыл жылдамдығын тәрбиелеу үшін әр түрлі бұлшық ет топтарына ет топтарына арналған шапшаңдықпен орындалатын жергілікті жаттығулар (еңкею, сермеу, секіру, түйреу т.с.с.) қолданылады. Бұл жаттығулар, жалпы дамытатын жаттығулар комплексіне кіргізіліп, сабақтың кіріспе бөлімінде орындалады.

**Қимыл жиілігі.** Циклді сипаттағы жаттығуларда қимыл жиілігі, жылдамдығы пайда болады (мысалы, 10 секөнтте орында тұрып жүгірудегі өте көп қадам саны). Қимыл жылдамдығын тәрбиелеу үшін өте жоғары шапшаңдықта орындауға болатын жаттығулар пайдаланылады (мысалы, 10 секөнт бойы жүгіру). Бұл жағдайда шапшаңдығыңды дамыту үшін, аз қашықтықта қатты (шапшаңдық қашықтықтың аяғына дейін бәсеңдемеу керек) жүгіру қажет.

Жылдамдық жаттығулары арналған мөлшерде сабақтың негізгі бөлімінде, орталық жүйке жүйесі қалыпты жағдайда түскен кезде беріледі. Қимыл жиілігін дамыту үшін **қайталау, өзгермелі орындау, ойын, жарыс** әдістері қолданылады. Жарыс әдісіндегі жоғарғы сезім, қоздыру күші жылдамдық мүмкіншіліктерінің пайда болуына жақсы жағдай тудырады. Жоғары шекте жылдамдық жаттығуларының көп рет қайталау "шапшаңдық кедергісін" тудырады, ол оқушылардың жылдамдық мүмкіншіліктерінің өсуіне бөгеу болады. Бұл кедергіні болдырмау үшін (мысалы, таудан кеңістікке жүгіру, бір нәрсеге тіркеле жүгіру, жеңіл снарядты лақтыру т.б.) жылдамдық қалыптастыратын жаттығулар қолданылады. Жылдамдық мүмкіншіліктерінің дамыту жағдайына қолайлы жас қыздарда - 11 -12 жас, жасөспірім ұл балаларда - 12-13 жас. Бастауыш мектеп жасындағы оқушыларда негізінен қарапайым жылдамдығы жақсы дамиды. Сондықтан да оларға аз уақытта тез жылжып, орын ауыстыратын жергілікті қимылдары бар әр түрлі жаттығулар беріледі. Мысалы, эстафеталар, қозғалмалы ойындар, доп лақтыру, оны қағып алу жаттығулары т.б. Орта мектеп жасында жылдам күш жаттығуларын көп жасатудың маңызы зор. Мәселен, секіру, көп ретте жоғары секіру, үдемелі жаттығулар, қысқа қашықтыққа қатты жүгіру (30-60) жаттығулары т.с.с.

Жоғары сынып оқушыларына мұндай жаттығулар күрделінеді. Өз жылдамдығын, күш жылдамдығын және төзімділік жылдамдығын дамыту

жаттығуларының саны (100-200) көбейеді. Спорттық және қозғалмалы ойындар колданылады.

Балаларға жылдамдық жаттығуларын, бұлшық ет босаңситын жаттығулармен араластыра орындату керек (жорғалай жүгіру, аяқты, колды сілку т.б.). жаттықтырушы өзінің практикалық жұмысында мүмкіншілігі қысқа қашықтыққа жүгіруде ғана емес, жылдамдық күші қасиетінің даму деңгейіне де байланысты екенін ескеруге тиіс.

### **Төзімділік және оны дамыту әдістері**

Адамның жұмысты ұзақ, қарқынын азайтпай орындай алу қабілетін **төзімділік** дейміз. Адамның берілген қарқынды әрекетке және болдыруға қарсылық ете алу уақытын **төзімділік өлшемі** деп атаймыз. Төзімділікті анықтаудың, түзу және жанама деген екі әдісі бар. Түзу әдісінде сыналатын спортшыға бір тапсырма беріледі де (мысалы, велоэргометр жұмыс істеу, стадионды айналып жүгіру т.с.с), сол жұмыстың орындалған уақыты анықталады. Жанама жолмен төзімділікті анықтауда ұзақ қашықтыққа (500,1000, 3000 метр) жүгіру уақыты немесе белгілі уақытта бір жұмысты орындау. Төзімділіктің екі түрі бар: **жалпы** және **арнайы**. Жалпы төзімділіктің сипаты -спортшының ұзақ уақытқа, жай қарқынды, бұлшық ет топтарының көпшілігін қатыстыра жұмыс істей алу қабілеттілігі (жүгіру, шаңғы тебу, ескек есу т.с.с.). жалпы төзімділіктің физиологиялық негізі адамның аэробты (тыныс алу деңгейін жоғары дамыту және сол деңгейді ұзақ уақыт ұстап тұра алу қабілеттілігі) мүмкіндігі.

Белгілі әрекетке арналған, спорт түріне бейімделген төзімділікті **арнайы төзімділік** дейміз. Мысалы, палуанның арнайы төзімділігі, шаңғышының арнайы төзімділігі т.с.с. арнайы төзімділіктің көптеген түрлері бар: шапшаңдық төзімділігі, күш төзімділігі, шапшаңдық күш төзімділігі, статикалық күш төзімділігі және аралас төзімділік. Жұмысты энергиямен қамтамасыз ету жағын **аэробты, анаэробты** және **аралас** (аэробты - анаэробты) деген төзімділіктің үш түрі бар.

**Аэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері.** Аэробты төзімділіктің физиологиялық негізі, ол оттегінің жұмыс күшіне сәйкес пайдалану немесе "дем жетімсіздігінің пайда болмауы". Аэробты төзімділікті дамытқанда үш негізгі міндетті орындаймыз: 1. Тыныс алу деңгейін жоғары дамыту. 2. Сол деңгейді ұзақ уақыт ұстау қабілеттілігін дамыту. 3. Тыныс алу процестерін тез өрістетуді жоғары шамаға көтеру.

Қалыпты күшпен ұзақ уақыт орындалған циклді (жүгіру, ескек есу т.б.) және ациклді (күрестегі лактырулар т.б.) жаттығулар, тыныс, жүрек - қан тамыры жүйелерінің өнімділігін арттырады, аэробты төзімдікті дамыту амалдары табылады. Аэробты төзімділікті дамыту үшін стандартты, үздіксіз және интервалды күш түсіру мен катаң тәртібі жаттығулар колданылады.

**Стандартты үздіксіз жаттығулар әдісі.** Жаттығуды орындау уақыты инт. 30 минутке дейін, жүрек соғу жиілігі жұмыс кезінде минутіне 150-170 рет.

Осындай жаттығуларды орындау тәртібі жүректің соғу шамасын, тыныс алу деңгейін көтеруге көмектеседі. Бұл әдіс төзімлікті дамытудың бастапқы кезеңдерінде пайдаланылады.

**Интервалды жаттығу әдісі.** Бұл жаттықтыруды жүргізу, жүрек қызметінің мүмкіншіліктерін арттыруға бағытталған. Интервалды жаттықтыру кезінде жұмыс ұзақтығы 1-ден 3 минутке дейін, күш түсіру қарқыны минутіне 170-180 рет, тынығу ұзақтығы 45-90 секунд. Жаттығуды орындау ұзақтығы, оқышының дайындығына байланысты беріледі.

Анаэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері. Анаэробты төзімділікті жаттықтыру, анаэробты жағдайдағы жұмысты энергиямен қамтамасыз етудің екі негізі – алақатты және лактатты жолмен жұмыс қуаты деңгейін көтеруге бағытталған. Шегіне дейінгі және шегіне жақын күшпен орындалған, циклді немесе ациклді сипаттағы жаттығулар қолданылады.

Алақаттық төзімділікті арттыру үшін ұзақтығы 5-тен 10 секундке дейінгі (мысалы, 30-70 метр жүгіру т.б.) қатты қарқында орындалатын жаттығулар қолданылады. Тынығу аралығы 20-3 минут. Креатинфосфаттың қоры бұлшық еттерде өте аз, 3-4 әрекетке ғана жетеді, сонан 7-10 минут тынығу қажет. Бір сабақта 4-5 серия орындалады. Қарқыны жұмыс шегі не 85-95 процентке жетпей, ұзақтығы 20 секундтен 2 минутке дейінгі (мысалы, 200-600 метр жүгіру) жаттығуды орындау кезінде лактатты төзімділік дамиды. Қайталау арасындағы тынығу 20-40 секунд. Тез арада болдыру өрістейтіндіктен серияда қайталау саны 3-5 реттен аспайды. Орындайтын серия саны жаттығушының функционалды дайындығына байланысты 4-тен 10-ға дейін ауықиды. Серия арасындағы тынығу 15-20 минут.

### **Ептілік және оны дамыту әдістемесі**

Адамның жаңа күрделі үйлесімділігін тез меңгеру, өзінің қозғалыс әрекетін өзгертілген жағдайға байланысты тез басқаша құра алу қабілеттілігін – ептілік дейміз.

Ептілікті дамыту кезінде біз мынадай үш міндетті орындауымыз керек: 1. Күрделі қимыл-қозғалыс үйлесімділігі қабілеттілігін күрделілендіре отырып жетілдіру. 2. Қозғалыс әрекетін жетілдіру (спорттық қозғалмалы ойындар жағдайында). 3. Берілген қозғалыс әрекетін дәл қайталай алу қабілеттілігін арттыру.

Ептілікті тәрбиелеуден негізгі амалдары: жаңа немесе жаңадан пайда болған элементтері бар спорттық қозғалмалы ойындар, гимнастика акробатика жаттығулары. Жақсы үйренген жаттығуларды қайталау ептілікті дамытпайды. Сондықтан мұғалім әрбір денге тәрбиесі сабағында 1-2 жаңа жаттығу немесе бұрын үйренген жаттығудың элементтерін жаңалап үйретіп отыруы қажет. Ептілікті дамыту жаттығуларын сабақтың бірінші жартысында кіргізген дұрыс, өйткені организм болдыра бастағанда ол жаттығулар аз нәтижелі.

Ептілікті бастауыш және орта мектеп жастарында, қозғалыс, көру, есту, дене арқылы сезіну анализаторлары екпінді өсуі кезінде дамытқан тиімді.

### **Икемділік және оны дамыту әдістері**

Адамның жаттығуды үлкен амплитудамен орындай алу қабілеттіліген – **икемділік** дейміз. Икемділіктің өсуі буын құрылыстарына; бұлшық еттің, сіңірдің созылымдылығына; көңіл-күйге (жоғары көңіл-күйде икемділік артады); бой қыздыруға, сыртқы температураға; тәулік уақытына (12-ден 17-ге дейін ол көп); жасқа (15-16 жаста икемділік көп кезі;) күш даму деңгейіне (күш көп адамдардың икемі аз); спорттық мамандыққа және т.с.с. байланысты. Икемділік белсенді және енжар (бәсен) болады. Өз бұлшық ет күшімен, үлкен амплитудамен қозғаласты орындау қабілеттілігін – белсенді икемділік дейміз. Сыртқы орта әрекеті күшімен, үлкен амплитудамен қозғалысты орындау қабілеттілігін – енжар (бәсен) икемділік дейміз (штанга, бірге жатыққан спортшы, бапкер т.б.).

Икемділікті дамытудың амалдары мен әдістері. Икемділікті дамытудың негізгі амалы, өзінді ұстаумен, сыртқы көмекпен т.с.с. Икемділік жаттығуларын бой қыздырудан кейін қай сабақ бөліміне де кіргізуге болады. Икемділік жаттығуларын орындағанда нақтылы міндет қою қажет, мәселен белгілі затты алу бір затқа допты дәл тигізу т.с.с.

Созылу жаттығу сериясында кейін, босансу жаттығулары орындалады. Бұлардың жылжымалығын арттыру үшін күнделікті жаттығулар жасау керек. Икемділік жаттығулары арасындағы үзіліс (2-3 апта) оның дамуына кері әсер тұғызады. Икемділікті дамытудың негізгі әдісі – кайталау.

## **2 КӘСІБИ-ҚОЛДАНБАЛЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ. ПРОФЕССИОГРАММАЛАР**

### **2.1 Кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы**

Студенттерді кәсіптік-қолданбалы дене дайындығына үйрету өздерінің кәсіптік сапаларын өзіндік бағалау барысында көмегін тигізеді. Өзіндік тұрғыдан берілген бағаның дәлдігі мен лайықтылығы болашақ мамандықтың сипаты туралы өзінің анағұрлым маңызды деген көзқарасы арқылы анықталады. Жоғары оқу орнында оқу барысында кәсіптік бағыттылық қызметі өзінің мазмұны мен шарттарын іске асыру жағынан болашақ маманның атқаратын қызметіне жақын түрде тәрбиеленеді. Педагогикалық процесс күрделі де көп факторлы құбылыс ретінде болғандықтан, жүйелілік теориясына сүйене отырып, тек қана қызметтің психологиялық теориясына жатқызылуы мүмкін. Оның дамуына едәуір үлес қосқан А.Н. Леонтьев жеке тұлғаның қалай қалыптасатыны биологиялық тіршілік иелері мен жануарлардың инстинктілі өмір деңгейінен дамудың жоғары дәрежесіне жеткен адамға ғана қатысты өз мінез-құлқын саналы түрде басқаруға ауысады деген маңызды теориялық тұжырымға келеді. Осы тұжырымдаманың бастапқы кезеңіндегі негізгі ой белгілі бір қызметке жұмылдырылған жеке тұлға деп лайықты мотивациясы бар адамды ғана айта аламыз. Қызмет теориясы туралы маңыздылығы жағынан одан кем түспейтін басқа тұжырымдама осы қызметке мотивациясы бар тұлғадан ғана толықтай осы іске өзіндік берлуімен, шығармашылық белсенділігімен қоса өмірлік тәжірибе арқылы жинақталған тәжірибесі, білімі, біліктілігі мен дағдыларын жинақтаған табиғат берген қабілеттерді өзіндік іске асыруымен байланысты. Және осы теорияның шарықтау шегі бойынша жеке тұлғаның нақты бір қызметке жұмылдырылуы арқылы ғана оның санасы қалыптасып, тұлға ретінде дами бастайды, сонымен қатар болашақ мамандығын меңгереді [10, 42 б.].

Осылайша, қызмет теориясы тұрғысынан ЖОО жағдайында мамандар дайындау процесіне деген көзқарас бойынша оқыту тиімділігі оны ұйымдастыру мазмұны мен әдістеріне ғана емес, көп жағдайда оқу барысында студенттің болашақ меңгеретін мамандығына лайықты мотивациялауды қалыптастыруға байланысты болып келеді. Бұл жерде сөз педагогикалық еңбекті (оның міндеттерін, стилін, тәсілдерін, әдістерін, мотивтерін және т. б.) модельдеуде, студенттің алған білімдері мен тәжірибесі негізінде оқу-тәрбие функциясын тиімді орындауға жаттығатын жағдайлар жасау туралы болып отыр. Дене тәрбиесіндегі қолданбалы бағыт маңызды қоғамдық қажеттілік бола отырып, ең алдымен қоғамдық өндірістің қазіргі сипатындағы сұраныстарға байланысты болуы керектігі атап көрсетіледі.

Кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы теориясының негізін қалаушылардың бірі Б.И. Загорский. Ол «кәсіптік-қолданбалы дене дайындығына арнайы дене тәрбиесінің бір түрі ретінде жеке тұлғаның дене

кабілеттерімен байланысты психикалық қасиеттерін дамытуға, сонымен қатар, нақты еңбек және әскери қызмет ерекшеліктеріне қатысты қозғалыс біліктіліктері мен дағдыларын қалыптастыруда қолданылады» деп баяндаған.

Бұндай тіркеспен барлық оқымыстылар келісе қойған жоқ. Кейбір авторлар оқулықта келтірілген КҚДД ұғымы көптеген ерекшеліктерді көрсете қоймайды, ол адамның кәсіби жұмыс қабілетін арттыру үшін ғана жүргізіліп қоймай, сонымен қатар кәсіби оқытудың тиімділігін арттыру үшін де жүргізіледі деп көрсетті.

В.И. Жолдақ [11] өз жұмыстарында КҚДД процесінде жеке тұлғаның болашақ мамандығына қатысты әлеуметтік сапалары мен қасиеттерін дамыту қажеттілігін атап көрсетеді.

В.И. Ильинич КҚДД туралы басқа ұғымды ұсынады. Оның пікірінше, кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы – бұл адамды белгілі бір кәсіптік қызметке дайындау үшін дене шынықтыру және спорт құралдарын арнайы бағытта және таңдамалы түрде пайдалану [12].

Р.Т. Раевский КҚДД ұғымы көп сатылы, кәсіпқой жеке тұлғасының дене тәрбиесі мен қалыптастыру жүйесімен байланысты күрделі ұғым екендігін атап көрсетті. Ол өз пікірін былайша баяндайды: «КҚДД деп нақты мамандық қызметі үшін аса үлкен маңызға ие жеке тұлғаның сапалары мен қасиеттерін қалыптастыру мен жетілдіруді қамтамасыз ететін дене тәрбиесінің кіші бір жүйесін айтамыз» [13, 18 б.].

«Кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы» ұғымымен қатар дене тәрбиесінің практикасында «кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру» ұғымы да іске асырылады.

«Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру» ұғымы қолданбалылық көзқарас тұрғысынан өзінің тар және кең мағыналы ұғымы арқылы түсіндіріледі.

Кең мағынасында «кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру» таңдаған еңбек қызметіне қатысты өмірлік тәжірибеде қолдану арқылы көрінетін субъектінің әлеуметтік тұрғыдан қалыптасқан дене қабілеттерін дамыту деңгейі деп түсіну керек. Осындай қолданбалылықтың негізінде ағзаның функциялық мүмкіндіктерін интеграциялы түрде арттыру құралдары ретінде және өмірлік маңызды қозғалыс біліктіліктері мен дағдыларының бай жеке қорын жасау дене шынықтыру факторларын құрайды.

Дене шынықтырудың «қолданбалылықтың» тар мағынасы деп таңдаған кәсіптік қызметтің арнайы дайындалу процесіне жарамды белгілі бір факторларды практикалық тұрғыдан мақсатты түрде пайдалана білу. Сондықтан ол «кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру» деп аталады, ал өндіріс саласында жұмыс қабілеті мен оны орындаушыларға деген еңбектің әсерің тікелей қолдану үшін - «өндірістік дене шынықтыру» [8, б. 44].

Осылайша, «кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру» біріншіден, жеке тұлға мен жалпыға тән кәсіптік-қолданбалы жеке тұлғалық қасиеттердің, сапалар мен функциялардың, екіншіден, білім берудің барлық кезеңдерінде мамандық меңгеруге және кәсіби қызметті одан әрі жетілдіруге қажетті



қолданбалы дене, психофизиологиялық сапалар мен функциялар, қозғалыс біліктіліктері мен дағдылары кешенін қалыптастырудың қоғамдық және жеке қажеттіліктерін қанағаттандыруға жұмылдырылған.

Дене тәрбиесін бүкілодақтық іске айналдыруда, адамдардың салауатты тұрмысын ұйымдастыруда маңызды орын олардың кәсібіне және өндірістік қызметінің түріне қарамастан, жоғары оқу орындарын бітірушілерге беріледі. Әрбір мұғалім, инженер, бригадир, ауысым бастығы, звено жетекшісі және тағы басқалары дене тәрбиесінің кейбір ұйымдастырылушылық-әдістемелік негіздерін, тек өздері үшін ғана емес, отбасылық дене тәрбиесі топтарын құруға, қарауға үшін, игеріп алуы керек.

Осыған байланысты «студенттердің кәсіби-педагогикалық дене дайындығы» ұғым қолданылады. Оны қолдану барысында мұндай міндеттер шешледі:

а) Өсіп келе жатырған ұрпақтың білімі және тәрбиенің жалпы жүйесінде дене тәрбиесі маңызын анықтау.

б) Оқушылардың денсаулығын нығайту, шынықтыру, дурыс келбетің қалыптастыру, дене қасиеттерді дамыту, дене жаттығулармен айналасуға бейімдету үшін болашақтағы мұғалімдерді дене тәрбиесі құралдарын, әдістерін және әр түрлі ұйымдастыру түрлерің жөнімен іске асыруға үйретіп шығу.

Қазіргі таңда болашақтағы мамандардың кәсіби дене дайындылығына талаптар өсуде. Оның себептері: еңбектің нарығы үнемі өзгеріп тұратын жағдайларға дайын болу; өндірістегі техникалық прогресстің күшеуі. К.Г.Габриелян, Б.В. Ермолаев [6] пікірлері бойынша қазіргі таңда «жеке денсаулық» тұжырымдаманы құрастырып, соның құрамалық бөлшектерің зерттеуге көшу керек дейді: физикалық статус (дене дамуы мен дене дайындылық); физиологиялық статус (физиологиялық резервтер); психикалық статус; биохимиялық статус; клинико-соматикалық статус.

## **2.2 Кәсіптік-қолданбалы дене дайындықты анықтайтын факторлар**

Б.И. Загорский КҚДД теориясы мен әдістемесінің қатынастық кестесі мен КҚДД еңбектің объективті факторларымен байланысын көрсететін аралас ұғымдар ұсынды (1 сурет).

Олардың жүргізген зерттеу нәтижелері бойынша адамның дене және басқа да қолданбалы дайындық жақтарына деген айрықша талаптарды анықтай түсетін факторлар туралы көзқарастар мен мәліметтер нақтыланды. Келесі факторлар атап көрсетілді: а) қызметті ақпаратпен қамтамасыз ету ерекшеліктері; ә) негізгі жұмыс қимылдарының сипаты; б) қызметтің ерекше сыртқы жағдайлары.

*Қызметті ақпаратпен қамтамасыз ету ерекшеліктері* келіп түскен ақпараттардың сипатымен, көлемімен және оны адамдардың еңбек қызметі барысында қабылдау жағдайларымен байланысты. Бұл жерде модальдық,

түрлер, дабылдардың қарқындылығы мен олардың қарқындылығының өзгергіштігі, келіп түскен ақпараттардың уақыт бірлігіндегі саны, қабылдау шарттары (уақыт лимиті, еңбек объектісі мен субъектісінің қимыл барысындағы, кедергі кезіндегі қабылдауы ескерілген). Нақты қызмет барысында көрсетілген белгілерді, олардың көріну дәрежесін анықтай отырып, мысалы, операторлардың белгілі бір факторларға байланысты түрлі ағза жүйесіне қойылатын талаптарды орнықтыру мүмкін.

*Негізгі жұмыс қимылдарының сипаты.* Бұл ұғым еңбек қимылдарының анағұрлым нақты моторлық ерекшеліктерін көрсететін жұмыс қимылдарының жалпылама сипаттамасын білдіреді. Соңғысы дәл, сандық көрсеткіштер арқылы бейнеленген түрде (соққылық, айналмалы қимылдар, белгілі дозалық микроқозғалыстар және т.б.) ұсынылуы мүмкін. Нақты қызмет барысындағы негізгі жұмыс қимылдарының параметрлері (динамикалық, кеңістік, уақыттық, кеңістік-уақыттық) адамның дене, психикалық және сенсорлық сапаларына деген айрықша талаптарының шарты болып табылады.

Негізгі жұмыс қимылдарының сипаты еңбек мазмұны және формасы, оның технологиялық процестерінің нақты ерекшеліктері, аспаптар, машиналар мен оларды басқару тетіктерінің конструкциясы арқылы жанамалана түседі.

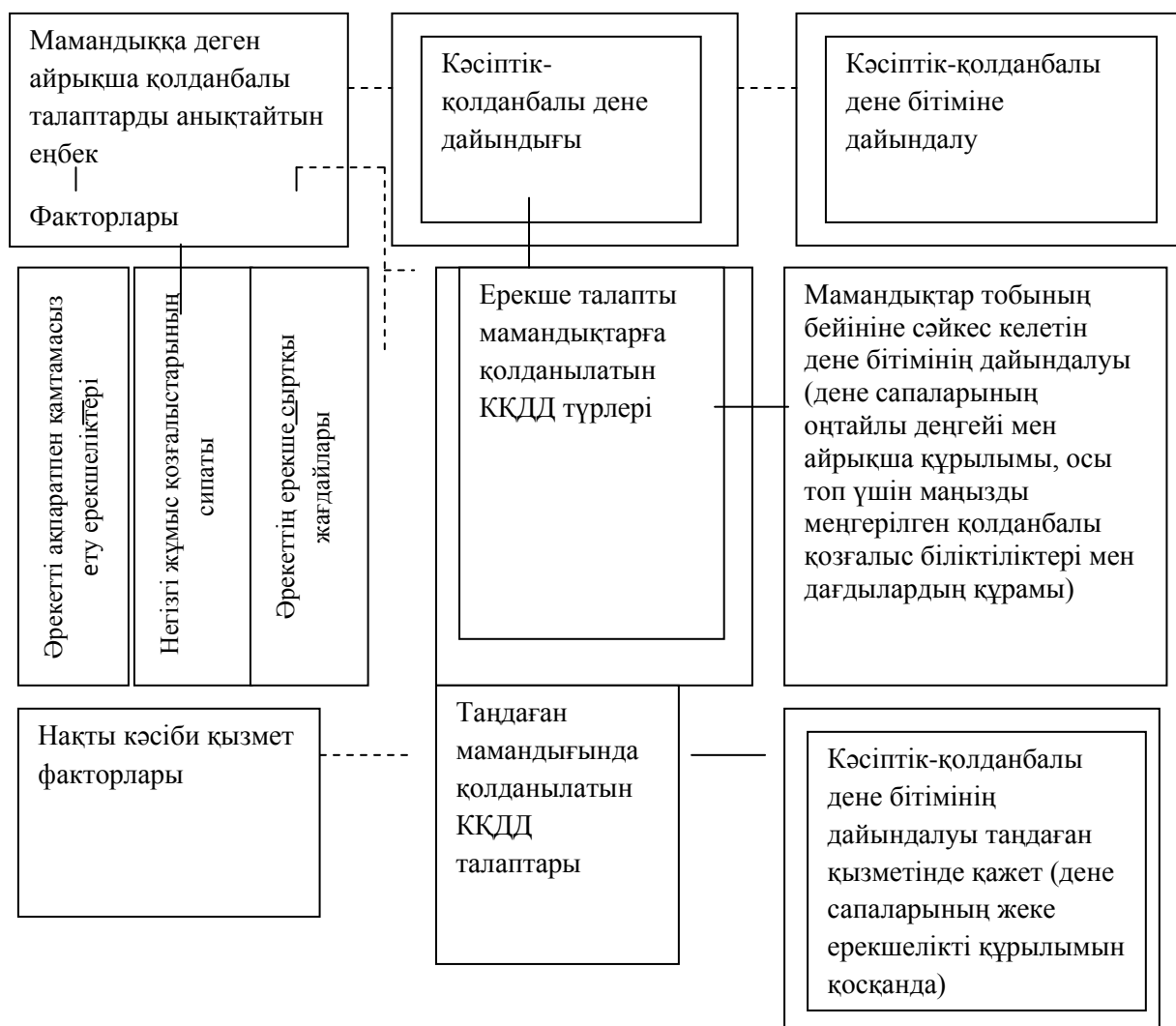
Еңбек формасын өзгерту барысында негізгі жұмыс қимылдарының заңды түрдегі өзгерісі байқалады: а) қол тетігін пайдалану барысында, ә) механикалық құралдар және б) автоматтандырылған өндіріс құралдары арқылы.

*Қызметтің ерекше сыртқы жағдайлары* адамға деген танымал қатынас талаптарының шарты болып табылады. Қолайсыз сыртқы жағдайлар: қызу микроклимат, шайқау, жылдамдық өзгерту барысындағы асыра жүктемелер, ауаның химиялық құрамы, стресті психологиялық факторлар және т.б. ағза қызметінің қосымша ширығуын туындатады, жұмыс қабілетін төмендетеді және жұмыс қимылдары параметрлерін нашарлатады [7, 10-12 б.].

Кәсіптік - қолданбалы дене дайындығы (КҚДД) өзбетінше, көп қырлы және күрделі дене тәрбиесінің бір тарауы бола отырып, көптеген мамандықтардың еңбек жағдайлары мен сипатындағы маңызды айырмашылықтармен және бір-бірінен дараланып тұрған климаттық-географиялық факторлармен байланысты болып келеді. Осыдан барып «КҚДД» ұғымын түрліше түсіндіру мен жұмысқа қабілетті мамандар қалыптастыруда осы қолданбалы бағыттың түрлі құрылымы мен мазмұнын жасау қажеттілігі туындады.

Қазіргі таңда еңбектің түрі үнемі өзгеріп тұрады (оның интеллектуалдық бөлшегі, тоталдық компьютеризация байқалады). Төрт, бес жылдан студентпен тандаған мамандықтың мазмұны өзгеру мүмкін, сондықтан студент болашақта мамандықтың қандай жағдайлары болады екенің білмей мүмкін (климатагеографиялық жағдайлар, «өнеркәсіп жағдайлардың зиянды әсері», «нақты еңбек орнының ерекшеліктері және талаптарымен

анықталатын тандалған еңбек әрекетінің жағдайлары»). Бұл жағдайларды оның да оқытушылары білмейді.



Сурет 10 - Кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы теориясы мен әдістемесі ұғымдары мен КҚДД еңбектің объективті факторларымен байланысын көрсететін аралас ұғымдардың қатынастық кестесі

В.И.Ильнич [11] келесі жағдайға өзіннің назарынын аударған: кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы процесі сол кезде басталу қажет, қашан индивид нақты кәсіпті тандап оны игеру үшін күш жумсайды. Сондықтан, бұл процессті тиімді іске асыру үшін тандалған кәсіптің қазіргі тандағы мазмұның, құрылымың, оған қойлатың талаптарын үнемі мониторингтен өткізу қажет.

### 2.3 Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтырудың қызметтері мен міндеттері

Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтырудың адам қызметінің айрықша бір формасы ретінде оның маңызды әдіснамалық элементін – жеке тұлғаның қайта туындауындағы сапалар мен объективті мүмкіндіктерге тән функцияларды қарастыруды көздейді. 11 суретте С.С. Коровин жасаған КҚДД функциясының жинақталған жүйесі мен оларды іске асыру формаларын келтіреді [9, 45 б.].

Қоғамдық құбылыстармен байланысын атап көрсететін кәсіптік-қолданбалы дене шынықтырудың айрықша қызметіне адамгершілікті-көзқарастық, мәдениеттанушылық, профессиографиялық, құндылықты-бағдарлық және спорттық қызметтерді жатқызуға болады.

*Жалпы мәдени қызметтерге* келесілер жатады: адамгершілікті-көзқарасты, мәдениеттанушылық, профессиографиялық, құндылықты-бағдарлық, спорттық.

*Адамгершілікті-көзқарасты қызметті* келесі мағнада түсіну қажет. Жеке тұлғаның көзқарасы танымдық процестермен ғылыми көзқарастың бірынғайлығын қамтамасыз етеді. Жаратылыс ғылымдарының білімдеріне сүйене отырып қоршаған ортаны сезіну арқасында жеке тұлғаға еңбектің тәжірибесінде өзінің көзқарасын қалыптасыруға көмектеседі. Адамгершілік бұл жеке тұлғаның жүріс-түрісінің нормасы мен ережелері. Олар кәсіби-қолданбалы дене дайындықтың процесінде еніп, қоғамдық моралдың нормаларына сәй жеке тұлғаның іс әрекетінде қалыптасады.

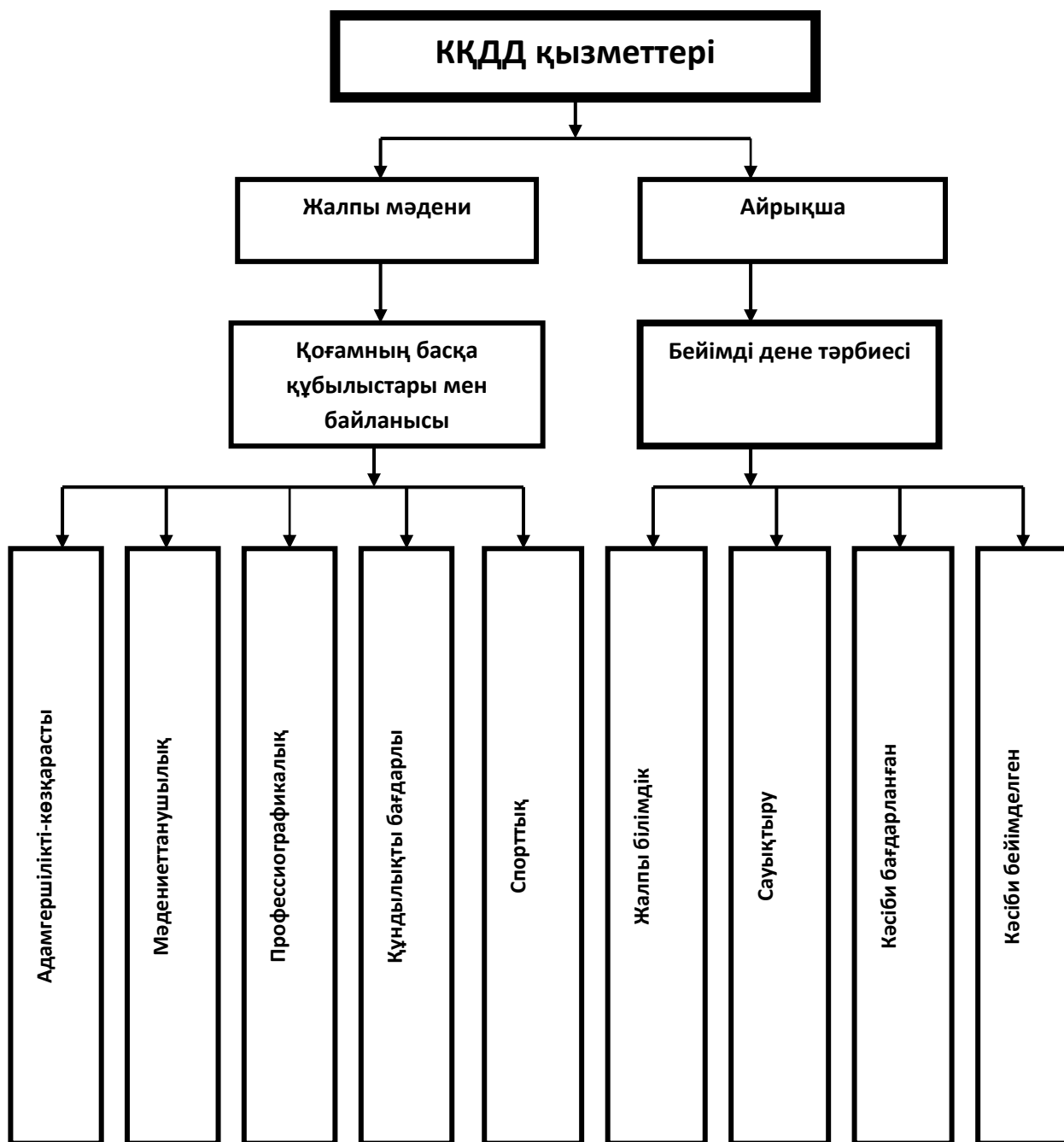
*Мәдениеттанушылық қызметінің* негізімен жеке тұлғаның этикалық және эстетикалық саласына әсер ету болып табылады. Осының арқасында жеке тұлғада өзінің спорттық және еңбек әрекетінде әдемілікті көруге, сезінуге, қабылдауға қабілеттері қалыптасады.

Кәсіби-қолданбалы дене дайындықтың *профессиографиялық қызметтері* эргономика ғылыммен байланысты – адамның еңбек әрекетінің тиімділігінің, қауыпсыздығының және рахаттылығының қамтамасыз ету мақсатында жинақталған білімдердің жүйесі туралы ғылым. Өзінің *профессиографиялық қызметтері* кәсіби-қолданбалы дене дайындық кәсіп- және спортография өзара байланысты процестерде жүзеге асырады. Олар ағзаға әрбір кәсіптің әсер етуінің зерттеуіне сонымен қатар кәсіптің талабына сәйкес келетін адамның дене мен рухани күштердің қалыптасуына көмектесетін дене шынықтыру әрекетінің түрлерін анықтыруға бағытталған.

*Құндылықты-бағдарлық қызметтерінің* екі аспектіде түсіну қажет. Біріншісі жеке тұлғамен өзі үшін маңызды әртүрлі құндылықтарды сатымен бөліп қалыптастыру. Екіншісі тіршіліктің оқиғаларына жеке тұлғамен бағаларды қоюдың адамгершілік, көзқарастық, этикалық, эстетикалық, азаматтық дәлелділігінің қалыптастыру және сол тіршілікте өзінің орның табу. Кәсіптік-қолданбалы дене дайындықтың *спорттық қызметтері* арқылы адам организмнің мүмкіндіктері туралы білімдер мен көзқарастар кенееді.

Сонымен қатар, спорттық қызметтер спорттық қарым-қатынастардың өрісінде адамдарды жақындату процесін қамтамасыз етеді.

Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтырудың *айрықша қызметтері* ретінде дене шынықтырудың айрықша салаларына тән қызметтерді түсіну қажет. Жалпы алғанда, айрықша қызметтердің жиынтығы қолданбалы дене шынықтыру біліміне (білімдік), дене жай-күйлерін оңтайландыруға (сауықтыру), оқушы жастарға толық кәсіптік бағдар беру мен кәсіптік



Сурет 11 - Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру функциясының блок-кестесі

бейімдеуге деген білім берудің түрлі кезеңдеріндегі қоғамдық қажеттілікті қанағаттандыратын сапалар арқылы анықталады.

Айрықша қызметтерді іске асыру негізінен арнайы білімдердің, қолданбалы қозғалыс біліктіліктерін қалыптастыруды қамтамасыз ететін арнайы іріктелген формаларды, тәсілдер мен әдістерді және білім берудің барлық кезеңдеріндегі кәсіптік-қолданбалы дайындығын жетілдіру мен қолдау дағдыларын пайдалану арқылы арнайыланған педагогикалық процесс деп түсінетін бейінді дене тәрбиесі барысында іске асырылады. Сонымен қатар кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру-рекреативті және қайта қалпына келтіру сипатындағы шаралар тиімді болып табылады.

Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтырудың *білім беру қызметі* кәсіптік-қолданбалы қозғалыс біліктіліктері мен дағдылары кешенін жүйелі қалыптастыруда, қолданбалы дене және жеке тұлғалық қасиеттер мен сапалар мен соған байланысты қабілеттерде, профессиографиялық сипаттағы білімдерде, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің негіздерінде өз көрінісін табады.

*Негізгі сауықтыру функциялары* ағзаның шынығуы мен сыртқы ортаның жағымсыз факторлары және өндірістің өзіне тән қарсы тұра білу мүмкіндігін арттыруды; кәсіптік-қолданбалы және дене шынықтыру-гигиеналық сипаттағы сауықтыру шараларын пайдалануға арналған арнайы біліктіліктерді қамтамасыз етеді [9, 44-46 б.].

*Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтырудың міндеттері* келесі:

1. Таңдаған кәсіби қызметінің ерекше талаптарына жауап беретін (яғни, «кәсіби қасиет» құрылымына жататын қабілеттеріне) тұлғалық қабілеттерді дамыту.

2. Таңдаған мамандығында қолданылатын, не оны игеруде жәрдемі тиетін икемділік пен машықты қалыптастырып және жетілдіру.

3. Кәсіби қызметің ерекше жағдайларының қолайсыз әсеріне ағзаның бейімделігін қалыптастыру.

4. Дене тәрбиесі дайындығының тәсілдері арқылы таңдаған кәсіпке қажетті ерік-жігер мен басқа да психикалық қасиеттерді дамыту.

5. Дене тәрбиесі тәсілдері арқылы мектептерде болашақ тәрбие жұмыстарын жүргізетін мұғалімдер даярлау

Студенттердің КҚДД-ның айрықша міндеттерінен басқа белгілі бір дәрежеде жастарды нақты еңбек қызметіне дайындау мен бағдар беру проблемаларын шешеді: жаңа жағдайларға кәсіби-еңбек тұрғысынан бейімделу, өндіріс ұжымына жылдам ену, тұлға аралық қатынастар орнықтыру мен нығайту.

1. Кәсіптік бағыттағы оқу сабақтарды ұйымдастыру формалары

Қазіргі кезде студенттердің дене тәрбиесі жүйесінде кәсіптік-қолданбалы дене шынықтырудың іске асырудың бірнеше формалары анықталды, оларды келесі тұжырымдамалар бойынша топтастыруға болады.

1) арнайы ұйымдастырылған оқу сабақтары (міндетті және қосымша);

2) дене тәрбиесі мен спорт түрлері бойынша өзіндік және өзіндік әрекет сабақтары;

3) оқу күні сабақтарындағы дене жаттығулары, көпшілік сауықтыру және дене шынықтыру мен спорттық іс-шаралар.

Осы топтың әрқайсысы КҚДД-н іске асырудың бір немесе бірнеше формаларына ие болғандықтан, ЖОО-дың таңдауы бойынша түрлі бейіндегі факультеттерде қолданылуы мүмкін. Академиялық сабақтардан басқа осы уақытта КҚДД сабақтары оқу практикасы кезінде оқытушылардың жетекшілігімен кең қолданысқа ие болып келеді. Сабақтан тыс уақыттағы КҚДД студенттердің өзіндік сабақтарында да бірнеше формаларға ие: оқытушылар жетекшілігі арқылы қолданбалы спорт түрлері бойынша сабақтар – спорт секцияларындағы жаттығуларға, сауықтыру-спорттық лагерлеріндегі, оқу практикасындағы, оқу жылы бойындағы бос уақыттарда.

**Арнайы ұйымдастырылған оқу сабақтары.** Олар жоғары оқу орындарына арналған дене тәрбиесінің типтік бағдарламасы бойынша іске асырлады. Мұнда «дене мәдениеті» пәнінің мақсаты білім жүйесін меңгеру, практикалық іскерлік пен дағды, дене қуатын толық жетілдіруді қамтамасыз ету, денсаулықты күшейту, жоғары шығармашылық кәсіби белсенділігіне дайындық болып табылатындығы атап көрсетілген.

Дене мәдениеті сабағы білім беру, тәрбие және сауықтыру міндеттерінің шешімдерін алдын-ала қарастырады:

- өмірлік маңызы бар дене қабілетін дамытуда және оны толық жетілдіруде, денсаулықты көп жыл сақтауда және оңтайлы кәсіби жұмыс қабілеттілігін қолдауда дене мәдениеті және спортты пайдалану туралы ғылыми-негізделген базалық білім беру;

- дене мәдениетіне уәжді-құнды көңіл бөлу және жүйелі сабақтарда дене қуаты жаттығулары мен спорт қажеттілігін қалыптастыру;

- дене қуаты қабілетін дамыту бойынша әлеуметтік-мәдени тәжірибені және дене мәдениеті мен спорттың әлеуметтік-мәдени құндылықтарын жан-жақты іскерлік және дағдыларды игеруді қамтамасыз ету;

- дене мәдениеті-спорттық қызметтің әртүрлі формаларын пайдалана отырып, ұйымдастырушылық қабілет пен мүмкіндікті дамыту;

- дене мәдениеті тәсілдері мен әдістерін пайдалана отырып, психикалық күйді басқаруды үйрену;

- дене қуаты жаттығулар жүйелерін және сыртқы орта факторларын пайдалана отырып, жеке биологиялық мүмкіндіктер мен кәсіби қызметті ескере отырып, организмнің дене қуаты және физиологиялық қорлармен ғылыми негізделген дифференцияланған басқаруды қамтамасыз ету;

- бос уақытта және салауатты өмір салтында (СӨС) дене жаттығулары мен спорт түрлерін пайдалануды үйрету;

- спорттық-сауықтыру туризмнің жаттығулар жүйесін (дамытатын, алдын алатын, қалпына келтіретін) кәсіби ауруды алдын ала емдеу мақсатында дене мәдениетінің сауықтыру-оңалту амалдарын пайдалануды үйрету...» [136, 4 б.].

«Жоғары оқу орнындағы студенттердің дене мәдениетінен қойылатын біліктілік талаптары. Студент білуі тиіс:

- дене мәдениеті және спорттың әлеуметтік функцияларын;
- дене тәрбиесінің жүйелерін;
- дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері мен әдістемесін;
- дене қуаты белсенділігі және жұмыс қабілеттілігінің әр түрлі режимдеріне организмнің әрекет ерекшеліктері;
- кәсіби қызметке ықпал етуші анағұрлым маңызды психофизикалық және функционалды көрсеткіштер мен негізгі формалар, тәсілдер және оларды реттеу әдістерін;
- ден саулықты күтудің гигиеналық негіздерін;
- кәсіби аурулардың алдын-алу шараларын.

Студент істей білу керек:

- арнайы кәсіби жұмысқа қабілеттілікті, денсаулық және кәсіби аурулардың алдын-алу шараларын қолдау үшін дене мәдениеті және спорт тәсілдері мен әдістерін қолдануды;
- дене қуаты және функционалды дайындықты жоспарлауды, бақылауды және басқаруды;
- таңғы және өндірістік гимнастика кешендерін құруды.

Студент дағдысы:

- дене жаттығуларының орындалуын, организмнің физиологиялық мүмкіндіктеріндегі жүктеме тепе-теңдігі бағалануын көрсете білу;
- дене қуаты дайындығын басқару;
- ертеңгілік және өндірістік гимнастика жүргізу;
- жеке, отбасылық салауатты өмір салтын қалыптастыру;
- таңдап алынған және қолданбалы спорт түрлерінде тактиканың орындалу техникасы мен жарыс өткізудің ережелерін ...» [14, 5 б.].

## **2.4 Кәсіптік бағыттағы оқу сабақтарды ұйымдастыру мен амалдары**

Студенттердің кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыруы төмендегідей бағыттар бойынша жүзеге асырылады:

студенттердің жұмыс жағдайларын, демалыс пен жас ерекшеліктерін ескеру арқылы дене шынықтыру және спорт тәсілдерін еңбек пен демалыс тәртібінде қолдану біліктіліктері мен дағдыларын қалыптастыру;

1) жекелеген спорт түрлері элементтерінің құрылымына ұқсас қолданбалы біліктіліктер мен дағдылар ендіру;

2) нақты мамандық бойынша жоғары еңбек өнімділігіне қажетті қозғалыс сапаларын арнайы түрде тәрбиелеу арқылы.



Кәсіптік-қолданбалы дене шынықтыру құралдарың төмендегі келтірілген нақты педагогикалық мі

ндеттерге байланысты топтарға бөлуге болады:

а) кәсіпке қажетті маңызды дене қабілеттерді тәрбиелеу;

б) қайратты және басқа психикалық қасиеттерді тәрбиелеу;

в) кәсіпте қолданатың ептіліктермен әдеттерді құрастыру және жетілдіру;

г) сыртқы ортаның зиян келтіретін жағдайларына ағзаның тұрақтылығын нығайту.

Бірінші топта кәсіптің ерекшеліктеріне байланысты әрбір дене қасиетке әсер ететін жаттығуларды қолданады. Мысалы, гимнастикалық жаттығулар

(құралмен және құралсыз, гимнастикалық жардағы, арнайы конструкциялардағы – сөрене).

Екінші топта - спорттың әр түрлі спорттың түрімен айналысу. Олар әрбір кәсіпке қажетті психикалық және қайратты қасиеттерді тәрбиелеуге мүмкіндік туғызады (сезімді информацияға реакциясы, эмоционалдық тұрақтылық).

Үшінші топта – жаратылыс қозғалыстары қолданылады (секіру, өрмелеу, жүзу, шаңғымен жүру, атпен, мотоциклмен ауысу).

Төртінші топта – дене қасиеттерді дамытатын және ағзаның өттегіні жетпейтін жағдайына тұрақтылығын көтеретін жаттығулар (жүзу, жүгіру т.б.).

Қолданбалы білімдерді қалыптастыру процесі студенттердің күнделікті өмірде аурулардың алдын алу мен өндірістік шаршауды ескерту мақсатында дене шынықтыру және спорттың әдістері мен тәсілдерін пайдалану туралы білімдерін меңгертуді қарастырады.

Қолданбалы білімдердің белгілі бір бөлігі кәсіптің нақты бір түрі үшін айрықша болып табылады. Мысалы, тауда жұмыс істейтін геодезистерге тау гипоксиясының жұмыс қабілеттілігіне әсері туралы қолданбалы білімдер, сонымен қатар осы факторларға деген тұрақтылығын арттыру үшін дене шынықтыру және спорт тәсілдері туралы білімдер қажет.

Болашақ медицина қызметкерлері, мысалы, дене шынықтыру және спортпен шұғылдану барысында дәрігерлік бақылау мен өзіндік бақылау туралы, спорттық массаж бен өзіндік массаж әдістемесіне, дене шынықтыру және спортпен шұғылданатын орындарға деген санитарлық талаптар бойынша спорттық жаттығу негіздерінің жалпы мәселелері бойынша теориялық білімдерді меңгеруі тиіс.

Қолданбалы сапаларды тәрбиелеу барысында қолданбалы білімдер үлкен маңызға ие болғандықтан, студенттің өзінің болашақ мамандығының ерекшелігі бойынша көзқарасы мен білімі ретінде түсіндіріледі, яғни болашақ маманды өндіріс жағдайларына дайындап, вестибулярлық тұрақтылығын тәрбиелеуі қажет.

Қолданбалы дене сапаларын тәрбиелеу - ол КҚДД мақсатында адамның дене сапаларын (күшін, жылдамдығын, төзімділігін, ептілігі мен икемділігін) тәрбиелеу мен жетілдіру.

Қолданбалы дене сапаларын тәрбиелеу барысында жаттығудың кешенді әдісі анағұрлым тиімді болып табылады, себебі бастапқы кезеңде жағымды құбылысқа ауысуымен байланысты барлық дене сапалары жақсара түседі. Жаттыққандықты ауыстыру үшін дайындық пен арнайы жаттығулардың мөлшерін, қарқындылығы мен құрылымын ғылыми негізде іріктеу жолымен басқару керек.

Жүйелі жаттығуларды тоқтату қозғалыс жылдамдығын, күш пен төзімділік қабілеттерін жоғалтуға алып келеді, сондықтан кәсіптік-қолданбалы сапалардың оңтайлы деңгейін қолдау үшін жоғары оқу орнын аяқтаған соң да дене жаттығуларын үнемі орындап жүруі қажет.

Күш қабілеттерін тәрбиелеу күш мүмкіндіктерінің өсе түсуіне ықпал етіп қана қоймай, басқа сапаларды да арттырады. Сондықтан бұлшық ет күші белгілі бір дәрежеде жылдамдықты, төзімділікті, ептілікті дамытуға ықпал етеді. Студенттердің бойында абсолютті күшті анықтаумен бірге 1 кг дене массасына қатыстысын анықтау арқылы жеке адамның күш мүмкіндіктері туралы анағұрлым нақты ақпарат береді.

Күшті өзінің жеке салмағы мен ауыр салмақты заттар арқылы жаттығулар көмегімен тәрбиелейді. Жаттығуларды жеке дара іріктеу қажет, бірақ жаттығу барысында жалпы принципті басшылыққа алу керек: олар өзінің құрылымы, шамасы мен жүйке, бұлшық ет күштерінің сипаты, жұмыс қимылдарының бұрышты амплитудасына бағытты әсер етуі арқылы (локальді және жалпы) ұқсас болуы тиіс.

КҚДД мақсатында кеңінен қолданылуы тиіс: изометриялық жаттығулар өзбетінше және динамикалық жаттығулармен қоса кешенді түрде. Барлық осы жаттығулар арнайы дайындықты, құрал-жабдықтарды қажет етпейді, аз уақытты алады және жұмыс орнында орындалуы мүмкін.

Болашақ маманды КҚДД мақсатында жылдамдық тәрбиелеу барысында жұмыс жағдайларының ерекшелігі моделін ескеру қажет, себебі жылдамдық сапасын ауыстыру ұқсас құрылымдық қозғалыстар бойынша іске асады.

Қазіргі мамандықтардың көптеген бөлігінде қозғалыс жылдамдығы мен нақтылығының оңтайлы түрде тіркесуі талап етілгендіктен, едәуір бұлшық ет күшін қажетсінебейді (конвейерлердің, есептегіш құралдардың, басқару пульттарының операторлары және т.б.).

Жылдамдықты тәрбиелеу үшін қозғалмалы және спорт ойындарын қолдану студенттердің КҚДД барысында маңызды рөл атқаратын қозғалмалы нысандары арқылы қозғалыс реакциясының жылдамдығына ықпал ететін және тәрбиелейтін мақсатқа сай келер еді.

КҚДД процесінде төзімділікті тәрбиелеу үшін студент ағзасындағы оның жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесінің қызметтік мүмкіндіктерінің деңгейін арттыру қажет.

Арнайы төзімділік адамның арнайы еңбек қызметі арқылы анықталады. КҚДД мазмұнын анықтау барысында еңбек қызметі мен ұсынылған жаттығулар арасындағы сәйкестікті (еңбек пен жаттығулардың қозғалыс қимылдарының қарқындылығы мен ұзақтығын; осы және басқа да қайталаулар санын; демалыс интервалы мен сипатын) табу қажет.

КҚДД мақсатындағы ептілік пен икемділік жалпы дене дайындығы тәсілдерінің көмегімен тәрбиеленеді. Бұл сапалар өз бетімен аса үлкен маңызға ие емес, тек көмекші сипатқа ие.

Арнайы қолданбалы сапалар арнайы дене жаттығулары көмегімен қоса еңбек қызметі процесінде белгілі бір шекке дейін тәрбиеленеді. Сондықтан КҚДД-ның мазмұны адамның қызметі мен сапаларының дамуымен тығыз байланысты болғандықтан, оларды болашақ мамандығында қолданады. Спорт ойындары көру бұрышының арта түсуіне әсер етіп, кеңістік пен уақытта бағдар алу мен басқа да көптеген сапаларын жақсартып түседі. Ағзаға

гимнастика, акробатика жүзумен айналысу айрықша әсер етеді. Дене жаттығуларын қолдану әдістемесі нақты еңбек жағдайларымен тығыз байланыста болып, студенттің болашақ мамандығында кездесетін тітіркендіргіштерге деген тұрақтылығын қалыптастыруы тиіс.

Студенттердің КҚДД тәсілдерін іріктеу әрбір нақты жағдайда жоғары оқу орнындарының дене тәрбиесі кафедралары арқылы шешімін табады.

Жекелеген қолданбалы дене жаттығуларын іріктеу еңбек қозғалысындағы ұқсастыққа сәйкес жүргізіледі.

Спорттың қолданбалы түрлерін тұтастай қолдану спорттың белгілі бір түрімен шұғылдану нәтижесінде болатын ағзаның сол өзгерістеріне негізделген (дене, психикалық және т.б.).

Табиғаттың сауықтыру күштері мен гигиеналық факторлар – студенттердің КҚДД-ның міндетті тәсілдері. Сондықтан, дене тәрбиесі процесінде студенттің суыққа, ыстыққа күн радиациясына және ауа температурасының кенет өзгерістері мен басқа да факторларға деген тұрақтылығы қамтамасыз етіледі.

Осыған байланысты студенттер дене тәрбиесі процесінде гигиеналық және қайта қалпына келтіру шараларына үйренеді.

КҚДД –ның тиімділігін қамтамасыз етуші көмекші құралдарға көрнекі құралдар мен техникалық оқу құралдары жатады, оларды пайдалану болашақ еңбек ерекшеліктері мен студенттердің жаттығу тәртібін сәйкестендіруге ықпал етеді.

## **2.5 Кәсіптік бағыттағы оқу сабақтарды ұйымдастыру әдістері**

Дене тәрбиесі міндеттерін шешудегі маңызды рөлді жаттығу әдістері және оларды практикада қолдану білімдері мен біліктілігі арқылы маманның кәсіби тұлғасын едәуір дәрежеде анықтай түседі. Осы әдістерді жалпыланған түрде үлкен екі топтарға бөлуге болатыны баршаға мәлім: жартылай регламенттелген жаттығу әдістері және қатаң регламенттелген жаттығу әдістері. Бірінші топ екі әдістен тұрады: ойындық және жарыстық, екіншісі – қалғандары. Екінші топ өте кең түрде қарастырылғандықтан, көптеген жаттығу әдістерінен тұрады.

Түрлі мамандықтар бойынша жоғары оқу орнындарының студенттеріне арналған КҚДД-н ұйымдастыру әдістері мен формаларын мамандар жасап шыққан, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге талдау жасалынған.

М.С. Эммерт, В.М. Шулятьев [5] «Мамандарды басқару» мамандығы бойынша оқитын студент қыздар үшін КҚДД келесі әдістер арқылы іске асырылды: ойындық, айналма және көрнекілік әсері бар үздіксіз және қатаң регламенттелген жаттығулар арқылы. КҚДД бойынша жасалған және сауықтыру кешенді бағдарламаларының негізі ретінде жалпы қабылданған кестелер мен оларды өткізу тұжырымдамаларын сақтауды қарастыратын сабақтар болып табылады. Сабақтардың құрылымы жалпы қабылданған

сипатқа ие – дайындық, негізгі (аэробты және күш блоктары) және қорытынды бөлімдерге.

Жалпы төзімділікті тәрбиелеуге сауықтыру степ-аэробикасы мен тренажер қондырғыларындағы сауықтыру жүгіру тәсілдері ықпал етті. Сабақтардағы жүктемелер аэробты жаттығуларды орындау қарқындылығының артуы орындалатын би композициялары күрделілігінің артуы есебінен өсіп отырды (жоғары үйлестіру күрделілігі элементтері, жоғары амплитудалы қимыл-қозғалыстар қосылып, орын алмасу қозғалыстары мен бұрылыстардың саны барған сайын артып отырды).

Дәрігер-хирург Е.П. Гуктың кәсіптік-қолданбалы дене дайындығында келесі жаттығулар қосылған болатын. Арқасы мен аяқ бұлшық еттерінің статикалық төзімділігі бұлшық еттердің ұзақ уақыттық ширығуын талап ететін жаттығуларды орындау арқылы дами түседі. Оған аяқ пен арқа бұлшық еттерін дамытуға бағытталған жалпы дамыту жаттығулары енді, қозғалмалы ойындардың эстафеталары, хоккей элементтері (төменгі тұрыста және шынтақ бүгілісінде клюшка арқылы конькимен сырғанау), футбол элементтері (доп лақтыру, алысқа лақтыру). Кеңістік және күш дифференциясының нақтылығы әр түрлі заттар арқылы нақтылыққа жаттығу негізінде қалыптасады (теннис доптары, клюшкалар, гимнастика таяқшалары, секірме жіптер). Қимыл-қозғалыс үйлесімі мен тепе-теңдікті сақтауды жетілдіру жаттығулары, хоккей мен футбол элементтері қолданылды (алып жүру, беру, лақтыру, қақпаға дәл соққылау). Есте сақтау, қабылдау функциясы, көру айырмасының жылдамдығы, спорт ойындарымен шұғылдану барысындағы жүйке процестерінің қозғалмалылығы (хоккей, футбол), сонымен қатар түрлі орын ауыстырулар арқылы гимнастикалық жаттығуларды орындау барысында [6, 11 б.].

Н.Т. Иванов өткізген зерттеу нәтижелері бойынша талапкер-ұшқыштардың дене дайындығы мен жүйке-эмоциялық жағдайының динамикасы тыңдаушылардың жылдық оқу циклінде функциялану тәртібі ерекшеліктерін ескеру арқылы оқу процесін кезең-кезең бойынша құруды қарастырады. Бірінші кезеңде жалпы дене дайындығының міндеттері келесі тәртіптер бойынша шешіледі: оқытуға бейімдеу(қыркүйек-қазан), дене сапаларын коррекциялау (қараша) және емтихан сессиясы кезінде жоғары жүйке жүктемелерін коррекциялау (желтоқсан-қаңтар). Екінші кезеңде маңызды кәсіби сапаларды және жоғары жүйке жүктемелерін дамыту (ақпан-сәуір) мен жетілдіру тәртібі арқылы (мамыр-маусым) арнайы дайындық міндеттері шешімін табады.

Жалпы дене дайындығы кезеңдерінде функцияланудың түрлі тәртібі арқылы келесі дене жаттығуларын қолдану мақсатқа сай іске асуы тиіс:

- жылдамдық арттыруға арналған жаттығуларға бейімделу кезінде;
- артта қалған сапаларды дамытуға арналған басым бағыттарды коррекциялау процесінде;
- емтихан сессиясы кезінде – төзімділікке арналған жаттығуларды орындауда [7, 21 б. ].

В.А. Гетман КҚДД бойынша үздіксіз бағдарлама жасауды ұсынды, оның мәні әдістемелік жұмысты рет-ретімен ашып көрсету арқылы ұсыныс жасауда болып табылады:

1. КҚДД жағдайларына, проблеманың теориялық өңделуіне, оқытушылар, студенттер, сонымен қатар дене тәрбиесі әдістері мен тәсілдерінің мүмкіндіктері мен шектелуі туралы алдын-ала көзқарастарға талдау жасау.

2. Жасау мақсаттарын қоя білу. Мақсат бүкіл жұмысты тұтастай алғанда (кәсіби бағдарланған дайындық – КҚДД) және алдағы уақытта болжанған «адымдар» үшін анықталуы мүмкін (бағдарламада және іс-әрекет барысында).

3. Осы кезеңнен кейін бағдарламаларды іске асырудың мүмкін болған оң және теріс салдарын талқылау көзделеді (басқа оқу бағдарламаларының орындалуына әсері, 3-5 курстарда КҚДД-ның жалғасуы және студенттің жеке өмірінің жекелеген ерекшеліктерінің өзгерістері).

4. Алынған мақсаттарды міндеттер блогына ауыстыру. Бұл жұмыс қолданыстағы әдістер мен тәсілдерге инвентаризациялау мен талдау жасауды көздейді. Іс-әрекет тәсілдерінің мақсаттарға сәйкес келуі барысында міндеттердің бағдарламалар мен жұмыс жоспарларына шартты түрде ауысуы мүмкін. Кездескен қиындықтардың тіркелуі проблемалардың блок-тізбесін анықтауға мүмкіндік береді (осы кезеңде қиындықтар мен проблемалар туындамаған жағдайда бағдарламалау процесі жұмыс жоспарын құрумен аяқталуы мүмкін).

5. Проблемаландыру – принципті қиындықтар мен дау-дамайлы жағдайлардың анықталуы (ЖОО-да оқытуды ұйымдастырудың қиындығы, КҚДД практикасындағы жасалынған бағдарламалардың қарама-қайшылығы). (Екінші «адымға» ауысу).

6. Кейінгі іс-әрекеттерді іске асыру жолдары мен нұсқаларын талқылау, проблемаларды типтік міндеттер жиынтығына ауыстыру (педагогикалық, әдістемелік, ұйымдастырушылық-басқарушылық). Соның ішінде ерекше міндеттер кешені түріндегі проблемаларды шешуге мүмкіндік беретін жаңа әдістер мен тәсілдерді іріктеу барысы іске асырылады.

7. Міндеттерді шешуді қамтамасыз ететін жұмыс жоспарларын құру. Жұмыс жүйесін жоспарлау (бағдарлама алдындағы шараларды және КҚДД бағдарламалары мен оларды іске асыру барысын жасау).

Ұйымдастыру-қызметтік бағдарламалау бойынша жұмыстың жеке кезеңі КҚДД бағдарламасын жасау болып табылады.

КҚДД мазмұнын жасауда ұйымдастыру-қызметтік бағдарламалаудың ұсынылған теориялық негіздерін пайдалану – оқыту мен тәрбиелеудегі икемделген қызмет пен кезеңдік технологиялық зерттеулер қажеттілігінің мүмкіндіктерін көздейді. Аталған көзқарас бағдарламаның дамытылған оқу мазмұнының жұмыс бағытын, студенттер мен оқытушылардың рефлекссті ойлауы мен қарым-қатынасы дамуын анықтайды. Осы бағдарламалау принциптерін пайдалана отырып, студенттермен бірлескен жұмыс

барысындағы КҚДД бағдарламаларын жасауға бағытталған дене тәрбиесі әдіскерінің басты көзқарасы анықталады [8, 9-10 б.].

## 2.6 Болашақтағы маманның «профессиограммасы»

Л.Н. Рютинаның пікірінше «Дене тәрбиесі мен спорттық жаттығу теориясы мен әдістемесінің қазіргі жағдайы жоғары оқу орнының типтік оқу бағдарламасы шеңберінде адамның практикалық тұрғыдан алғанда дене және психофизиологиялық сапаларын дамыту мен жетілдіру үшін, маманның өндірістік операциялардың кең ауқымды саласы үшін іске асыруға мүмкіндік береді. Маманның кәсіптік-қолданбалы дене дайындығындағы (КҚДД) бұл бағыт өз құрамында білім компонентімен қоса (теориялық және әдістемелік көзқарастар мен білімдердің қажетті минимумын) өзінің шынайы болашақ кәсіби қызметіне бейімделген қажетті қолданбалы дайындық пен маман тәрбиелеуден тұруы тиіс...».

Жоғары оқу орнындағы КҚДД-ын тиімді ұйымдастыру мәселелері алдымен болашақ маманның кәсіби мамандықтар қатары бойынша еңбек қызметіндегі өзгешеліктер мен мазмұнының ғылыми негізделген сипаттамасының, олардың көп түрлі профессиограммасының, әсіресе шынайы өндірістік жағдайларда РТЖ маманының КҚДД мазмұнын анықтайтын жұмыс параметрлері бойынша мүлде болмауынан тұрады.

Темір жол мамандығы бойынша оқитын студенттердің КҚДД-ын қамтамасыз етуге арналған профессиограммалар жүйелі көзқарастар принциптері арқылы нақты еңбек қызметін жан-жақты үйрену негізінде құрастырылады. Профессиограммаларға келесі талаптар қойылады: (3 сурет)

- нақты мақсаттың болуы (мамандар дайындау, біліктілікті жетілдіру, ЕҒҰ кәсіби бағдары және т. б.);
- суреттелген құбылыстардың лайықты бейнеленуі;
- түрлі мамандықтарды салыстыруға мүмкіндік беретіндей стандарттық құрылым, дәл анықталатын, салыстырмалы түрде өзіндік кіші жүйелер мен блоктар;
- біркелкі терминдер, ұғымдар мен анықтамалар арқылы суреттелінген бірдей тіл;
- бұрынғының негізінде дамуға, жетілуге және қайта туындауға қабілетті бейінді профессиограмма жасау;

Осы ережелерге сәйкес профессиограмма белгілі бір ретпен 4 блокқа топтасқан 19 тараудан тұрады.

Бірінші блоктың тараулары маманның еңбек қызметінің нақты бейінінің бағытын бейнелейді және мамандарды мақсатты түрде дайындаудың бастамасы болып табылады.

Екінші блок нақты бейін бойынша еңбек қызметінің құрамын, жағдайларын, регламентін және басқа жақтары мен ерекшеліктерін сипаттайтын тараулардан тұрады. Осы блоктың материалы оқыту кезінде,

кәсіби бағдар беру мен кәсіби диагностикалау өткізуге дайындау барысында дайындық мазмұнын анықтауға арналған негіз болып табылады.

Үшінші блок тарауларының мазмұны мамандарға қойылған талапты бейнелейді және мамандардың қандай іскерлік жеке сапаларға ие болуы керектігімен, қандай жалпы және арнайы білімдерге ие болып, еңбек қызметінің міндеттерін шешуге арналған қандай кәсіби біліктіліктер мен дағдыларды меңгергендігімен таныстырады.

Төртінші блокта мамандар дайындалатын орындар, оларды пайдалану мен біліктілігін арттыру мүмкіндіктері, кәсіби бағдар беру жұмыстарын іске асыру мақсатында және кезеңдер бойынша аттестаттау үшін көрсетіледі. Профессиограмманың ұсынылып отырған кестесінен бірінші және екінші блоктың материалдары осы бейіндегі мамандықтың біліктілік сипаттамасына негіз бола алады; бірінші және үшінші блоктың материалдары оқу жоспарын қалыптастыруға арналған база бола алады; үшінші блоктың негізінде оқу пәндерінің бағдарламалары құрастырылады, білім алушыларға қойылған сынақ және емтихан талаптары белгіленеді.

Сондықтан, мамандық профессиограммасының құрылымы бүкіл жүйенің байланыс компоненті болып табылады.

1. *Еңбек қызметінің бағыты:* мамандардың лауазымдары, еңбек мақсаты, еңбек нысаны, еңбек пәні, маманның міндеттері мен қызметтері.

2. Еңбек қызметінің сипаты: құрамы (сипаттамалық жақтары, бірыңғай операциялары, еңбек қызметтері), еңбек жағдайлары (орны, уақыты, ұйымдастыру, материалдар, регламенттеу, құрал-жабдықтар, формалар және т.б.); еңбек процесінің негізгі жақтары (сипаты, ерекшелігі, күрделілігі); еңбек процесінің дене, психологиялық және психофизиологиялық ерекшеліктері (психикалық және психофизиологиялық процестердің өту дәрежесі, ақыл-ой және дене қуатының шығындары, психикалық, психофизиологиялық және қызметкердің дене сапаларына қойылатын талаптар); кәсіби зияндылықтар (еңбек қызметінің орындалуын қиындататын және қызметкердің жағдайына жайсыз әсер ететін факторлар).

3 Мамандарға қойылатын талаптар (мазмұны, кәсіби дайындығы): маманның іскерлік және жеке сапалары; іргелі және арнайы тағайындаулар; кәсіби біліктіліктері, еңбек дағдылары; арнайы дайындық; кәсібіне көрсетілген қарсылықтар.

4 Мамандарды дайындау мен пайдалану, мамандықтарды сабақтастыру мүмкіндіктері; маман кадрларды дайындау мекемелері; біліктілік арттыру формалары [14, б.45-46].

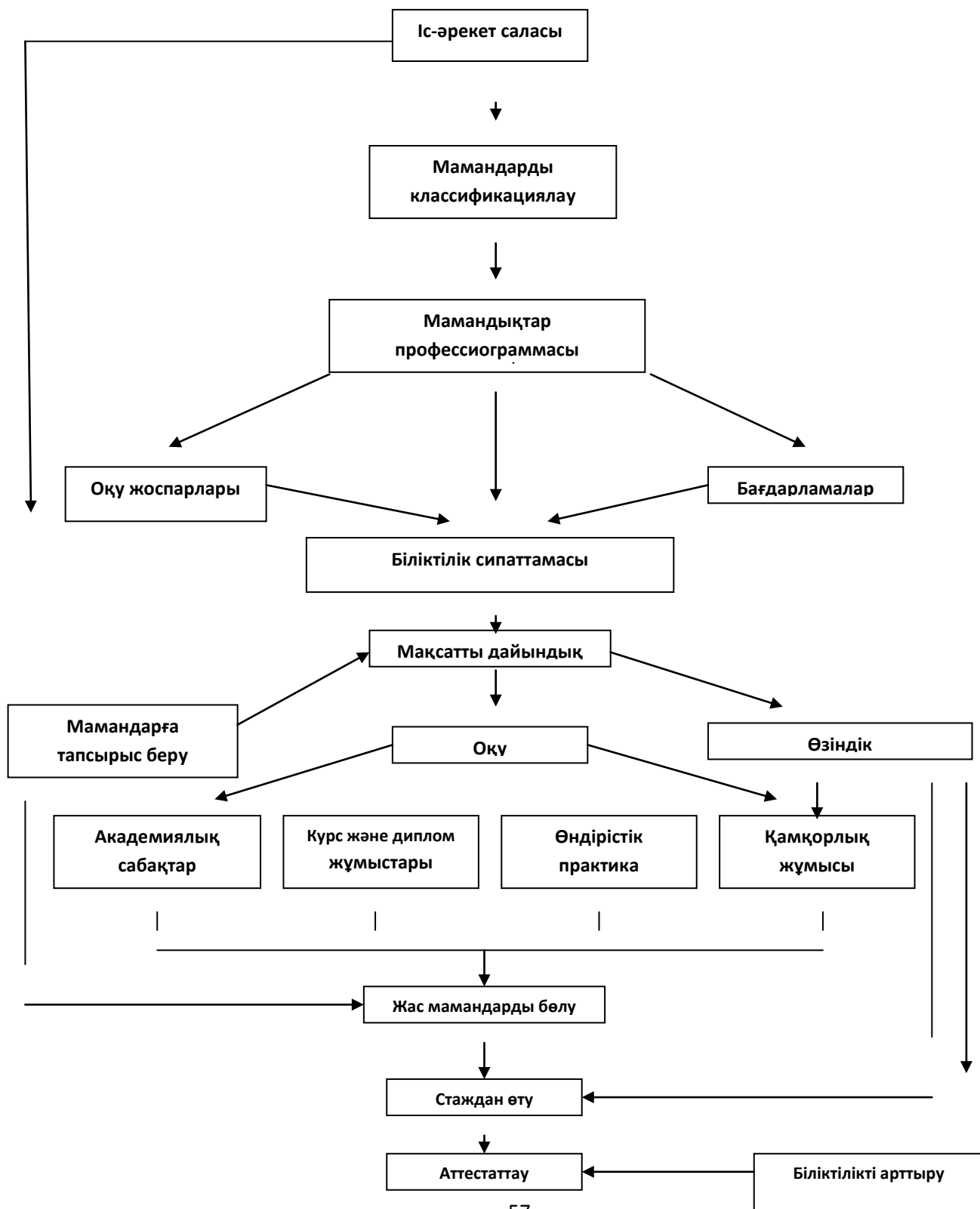
КҚДД-ның құрылымдық мазмұнын анықтауда екі негізгі ұйымдастырушы-әдістемелік көзқарастар негізге алынды.

Біріншісі психофизиологиялық және дене критерийлері мен мамандық топтарының бірдей немесе ұқсас жағдайлары бойынша зерттеуден тұрады. Екінші көзқарас адам ағзасына, оның дене сапалары мен қызметтік мүмкіндіктеріне (биікке өрмелеуші, су асты жүзгіші, ғарышкер және т.б.)



өзіндік ерекше талаптар қоя білетін нақты (жекелеген) мамандықтың еңбек жағдайларын терең де кешенді зерттеу арқылы сипатталады.

КҚДД-ның теориялық-әдіснамалық негіздерінің маңызды элементі ретінде студенттердің дене дамуының, қозғалыс дайындығының және қызметтік жай-күйінің бағалау критерийлері болып табылады. Көптеген жағдайларда бағалау критерийлерін жасау адам ағзасының қызметтік және



## Сурет 12 - Маман профессиограммасын қалыптастыру кестесі

даму оптимумын көрсетуге қатысты нормастатистикалық параметрлерді анықтаумен байланысты.

Г.Д.Ивановтын [15] пікірі бойынша, жоғары оқу орнының КҚДД-ның қазіргі өндіріс және қоғаммен интеграциясы қажет-ақ. Сондықтан ол келесі бағыттарды атап көрсетеді:

Қазақстан Республикасы тұрғындарының дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыруда жоғары оқу орнындағы КҚДД-ның және қолданбалы дене шынықтыруды өндірістік дене шынықтыру жүйесіне қосу, еңбекті қорғау және ғылыми ұйымдастыру арқылы рөлін арттыру. Соған байланысты өндірістік дене шынықтыру бойынша нұсқаушы-әдіскерлерді қайта дайындау, жоо бітірушілері есебінен қоғамдық негіздегі нұсқаушыларды дайындау мәселесі туындап отыр.

2. КҚДД тәсілдері есебінен студенттердің қозғалыс белсенділігі мен өндірісте жұмыс істеушілердің қозғалыс белсенділігі қорларын кеңейту.

3. Мамандықтардың біліктілік сипаттамасындағы КҚДД-ның нормативті талаптарын жасау, ғылыми негіздеу және іске қосу

4. КҚДД жүйесінде дене шынықтырудың жана және дәстүрлі емес тәсілдерін пайдалану

5. Кәсіби дене шынықтыру мәселелерін кәсіпорындардың ұжымдық шартына енгізу

6. Мамандардың қазіргі өндірістік жағдайларға кәсіби жарамдылығы бойынша нормативтік критерийлерін жасау

7. КҚДД-н негіздеу студенттер мен өндірісшілердің жұмыс қабілеттілігін қалпына келтіру факторы ретінде

8. Дене шынықтыру-білім беру арнайы семинарлары мен қолданбалы мазмұндағы бағдарламаларды жасау мен іс жүзіне енгізу;

9. КҚДД мен қолданбалы дене шынықтырудың экономикалық маңыздылығын негіздеу;

10. Кәсіпорындар мен жоо-лар арасында мақсатты түрде мамандар дайындау келісімдеріне бітірушілердің дене дайындығы мен денсаулық жағдайына байланысты талаптарды іске қосу;

11. Қазіргі жағдайларда кәсіпорындарда қолданбалы дене шынықтыруды дамытуды және оның экономикалық тиімділігін бағалау тәсілдерін басқару негіздерін жасап шығу;

12. Еңбек жағдайларын оңтайландыру мен оның өнімділігін арттыру үшін қолданбалы дене шынықтыру тәсілдерін пайдалану қажеттілігі туралы ебек заңнамасына ұсыныстар енгізу;

13. Келесі міндеттерді шешуге бағытталған кәсіпорындарда бұрын болған дене шынықтыру-сауықтыру орталықтары немесе психологиялық демалыс бөлмелерін қайта жаңғырту:

- еңбек процесі мен ол аяқталған кезде жалпы және кәсіби жұмыс қабілетін қайта қалпына келтіру;

- еңбектің зиянды факторлары мен кәсіби зияндылық әсерінің алдын алу;

- кәсіби маңызды және психикалық сапалар мен қозғалыс дағдыларын жоғары деңгейде дамыту мен қолдау; қайта қалпына келтіру[ 115, б.53 ].

### 3 СПОРТТЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

#### 3.1 Спорт түрлері, олардың топталуы

Қазіргі кезде олардың топталуының 7 түрлі нұсқасы бар:

1. Бәсекелесу түріне, сипатына байланысты спорт түрлері бес топқа бөлінеді: спортшының дене қуаты қасиеті деңгейінің анықталуына байланысты топталатын спорт түрлері; техника құралдарын басқару арқылы қозғалу спорт түрлері; спорттық қарумен нысана ату спорт түрлері; спортшының әр түрлі заттардан қозғалатын құралдар (модельді) құрастыру қызметіне байланысты спорт түрлері; логика, ақыл-ой мүмкіншіліктерін қолдана отырып бәсекелесетін спорт түрлері.
2. Жеңімпазды анықтау ерекшеліктеріне байланысты спорт түрлері екі топқа бөлінеді: спортшылардың бәсекесін құралдармен өлшеп, анықтайтын спорт түрлері; спортшылардың бәсекесін көру, бақылау арқылы анықтайтын спорт түрлері.
3. Қозғалыс құрылысы ерекшеліктеріне байланысты спорт түрлері үш топқа бөлінеді: циклді спорт түрлері; ациклді спорт түрлері; аралас спорт түрлері.
4. Қозғалыс әрекетінің күрделілігіне байланысты спорт түрлері екі топқа бөлінеді: қарапайым спорт түрлері; күрделі қозғалыс спорт түрлері.
5. Жыныс ерекшеліктеріне байланысты спорт түрлері екіге бөлінеді: ерлер жаттығатын спорт түрлері; әйелдер жаттығатын спорт түрлері.
6. Жыл мезгіліндегі жаттығу мүмкіншіліктеріне байланысты спорт түрлері екі топқа бөлінеді: жазғы спорт түрлері; қысқы спорт түрлері.
7. Олимпиадалық ойын бағдарламасына кіруіне байланысты спорт түрлері үш топқа бөлінеді: жазғы олимпиада ойындарының бағдарламасына кіретін спорт түрлері; қысқы олимпиада ойындарының бағдарламасына кіретін спорт түрлері; олимпиадалық емес спорт түрлері.

#### ***2 Спорттағы бағдарлау мен іріктеу***

Дене тәрбиесі мұғаліміне спортшы дайындаудың негізгі сипаттамасын, оқушылардың дене тәрбиесі жүйесіндегі спорттың орнын білуі, спорттық бағдарлау мен іріктеуге белсене қатысуы қажет. Спорт дайындықтары бірнеше бағыттарға бөлінеді:

1. Әрбір спорт түріне дарынды балаларды қызықтырып, тарта білу.
2. Спорттық жаттықтыру үрдісін ұйымдастыру.
3. Жарысқа қатысу.

Спорттағы бағдарлау және іріктеу кезінде баланың өз басының ерекшеліктеріне, қабілеттілігіне, спорт түрінің талаптарына көңіл аударған жөн.

*Қабілеттілік* - баланың өзі таңдап алған спорт түрінің қимыл-әрекеттерін тез және нәтижелі меңгере алуы және сол әрекеттердің оған ұнауы.

*Спорттағы дарындылық* дегеніміз - бала қабілеттілігінің оның анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерімен үйлесуі. Сол арқылы спорт әрекеттерінің нәтижелі орындалуы.

*Баланың қабілеттілігін, қызығушылығын, ұмтылысын, спорт түрімен шұғылданғысы келуін ескеріп, сол спорт түріне бағыттау шараларын спорттағы бағдарлау* дейміз.

Оны бірнеше түрге бөлуге болады.

1. Үгіт, насихат, спорт түрлерінен мағлұматтар беру.
2. Спорт туралы кеңес, әңгіме.
3. Оқушылардың спорт түрлеріне қабілеттілігін анықтау.
4. Оқушыларды қабілеттілігіне байланысты нәтижелі айналысуға болатын спорт түріне бағыттау.

*Оқушының дарындылығын, спорттық көрсеткіштерін ескеріп, нақтылы спорт түріне іріктеуді спорттық іріктеу* дейміз.

Спорттық көрсеткіштер: спорт түрлері жаттығуларының техникасын жақсы меңгере білуі, дене қуаты дайындығын анықтайтын сынақ жаттығуларынан жақсы көрсеткіштер көрсетуі, сол спорт түріне қажет дене қуаты қасиеттерінің даму деңгейі т.с.с.

Жаттықтырушы дарынды балаларды іріктеп алып, оларды жоғарғы жетістіктерге жеткізуді жауапкершілігіне алады. Спорттағы іріктеу бірінші және екінші іріктеу деген екі кезеңге бөлінеді.

*Бірінші іріктеу* - келешек спортшымен танысу, оны жан-жақты зерттеу. Ол мынандай әр түрлі іріктеу түрлерінен тұрады:

- қозғалыс қасиеттерін әр түрлі сынақтар арқылы бағалау;
- дене құрылысы ерекшеліктерін көру, бағалау;
- психо-физиологиялық тексерулер (сұрақ қою әдісі);
- ата-аналарымен танысу.

*Екінші іріктеу* кезеңінде жас спортшының қабілеттілігі және бастапқы мамандану кезіндегі кемшіліктері анықталады. Іріктеу кезінде баланың морфологиялық ерекшеліктеріне назар аударған жөн (ағзаның құрылысы және дене мүшелері). Спорт түрлері адамның морфологиясына әр түрлі талаптар қояды. Мысалы, найза, граната, диск лақтырушылардың ұзын бойлы, ауыр салмақты болуымен бірге айналу амплитудасы мен үшу жылдамдығы үшін қолдары да ұзын болуы шарт. Жеңіл атлетикамен айналысушылардың аяқтарының ұзын болуы қажет т.с.с.

*Физиологиялық ерекшеліктер.* Физиологиялық ерекшеліктер ағзаның қозғалысын ғана емес, вегетативтік (қызметтік) жүйесінің сипаттамасын да көрсетеді. Жүгіру, шаңғы, коньки спорттарын іріктеу кезінде оттегін (ауаны) барынша керек ету деңгейін арнайы аппаратпен тексеру арқылы зерттейміз.

*Психологиялық ерекшеліктер.* Оқушылар нерв, жүйке жүйелері-не байланысты мықты және шапшаң психикалы спортшылар деп бөлінеді. Күрделі жағдайларда жүйке жүйелері мықты спортшылар, ал бірқалыпты,

ұзақ жұмысты керек ететін спорт түрлерінде шапшаң жүйке жүйелі спортшылар көп жетістіктерге жететіні дәлелденген.

*Тұқым қуалаушылық факторлары.* Қазіргі кезде тұқым қуалаушылық факторларға ерекше назар аударылып отыр. Адам ағзасының құрылысы, салмағы ата-анадан балағатұқым қуалау арқылы берілетіні дәлелденген. Ата-ана мен баланың қозғалыс қабілеттілігінің арасында байланыс бар

Жаттықтырушылар іріктеу мен бағдарлау кезінде көптеген, әр түрлі амалдар қолданады:

1. Жарыс. Бұл амал ресми және әр түрлі бәсеке түрінде өткізіледі.
2. Жаттықтыру. Спортшының қабілеттілігін жаттықтыру сабақтары кезінде бағалау.
3. Бақылау сынақтары. Жаттықтыру кезінде қолданылатын негізгі жаттығу түрлерінен сынақтар алу.
4. Адам ағзасын зерттеу. Баланың қабілеттілігін әр түрлі аппараттар арқылы тексеру.

### **3.2 Спорттық жаттықтыру негіздері**

#### **3.2.1 Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдары**

*Спорттық жаттықтыру* дегеніміз - қозғалыс шеберлігі мен дағдысын қалыптастыруда, арнайы білім беруде, дене қуатын, психологиясын дамыту барысында жоғары спорттық көрсеткіштерге жетуге бағытталған дене тәрбиесінің арнайы педагогикалық үйрету және тәрбиелеу үрдісі. Спорттық жаттықтырудың әсерін, нәтижесін, спортшы дайындығының деңгейін анықтағанда *«дайындалғандық»*, *«жаттыққандық»* және *«спорттық бап»* деген ұғымдар қолданылады.

*«Жаттыққандық»* дегеніміз - жүйелі дене тәрбиесі жаттықтыру-ларын жасау арқылы спортшы ағзасының берілген жаттықтырудың жүктемесіне қалыптасуы және оның жұмыс қабілеттілігі деңгейінің жоғарылауы.

*«Дайындалғандық»* - спортшының дене қуаты қасиеттерінің, техникалық шеберлігінің, тактикалық және психологиялық дайындық деңгейлерінің жоғары деңгейге жетуі. *«Дайындалғандық»* термині осы аталған дайындық жақтарының кез келгеніне жеке де арналуы мүмкін.

*«Спорттық бап»* - спортшының белгілі бір циклде спорттық жоғары нәтижелер көрсетуге дайын күйі.

#### **3.2.2 Спорттық жаттықтырудың амалдары**

Жаттықтырулардың негізгі амалы дене тәрбиесі жаттығулары үш топқа бөлінеді: а) жарыс жаттығулары; арнайы дайындық жаттығулары; в) жалпы дайындық жаттығулары.

*Жарыс кезінде орындалатын негізгі жаттығуларды жарыс жаттығулары* дейміз. Барлық жарыс жаттығулары жарыс ережесіне сәйкес орындалуы керек.

*Арнайы дайындық жаттығулары* спортшыларды жарыс жаттығуларына дайындау үшін қолданылады. Ол 5 топқа бөлінеді: жақындататын жаттығулар - негізгі жаттығуларды меңгеруді жеңілдететін қимыл-әрекеттер; дайындық жаттығулары - негізгі жаттығуларды меңгеруге қажет дене қуаты қасиеттерін (күш, жылдамдық, төзімділік т.б.); дамытатын жаттығулар; жарыс жаттығуларының бір бөлшегі түрінде орындалатын жаттығулар.

*Жалпы дайындық жаттығулары* спортшының айналысатын спорт түрінің негізгі жаттығуларына көп ұқсамайды, спортшының қимыл-қозғалысқорын көбейтуге, жалпы жаттыққандығын жоғарылатуға арналады.

### 3.2.3 Спорттық жаттықтырудың қағидалары

Спорт жаттықтыруының өзіндік ерекшелігі өзіне тән қағидаларын тудырады.

*Айналысқан спорт түрін терең меңгеру, өз жеке бас мүмкіншіліктерін пайдалана білу, жоғары көрсеткіштерге жету қағидасы.* Егер дене тәрбиесі жаттығуларын жай көңіл көтеру, денсаулықты нығайту мақсаттарында орындасақ, спорт түрлерінің жаттықтырулары, жоғарғы жетістіктерге жету мақсатында, адам ағзасының мүмкіншіліктері шегіне жақын немесе шегіне жету секілді жоғары деңгейлерде қолданып, орындалады. Бұл қағиданың негізгі мақсаты - спортшының санасында жоғары спорттық шеберлікке жету мақсатын қалыптастыру.

*Біртіндеушілік қағидасы* - жүктемені жоғары деңгейге дейін бір-тіндеп есіру.

*Даралық қағидасы* - спортшының талантына, жеке басы мүмкіндігіне, өзіндік жаттығу техникасын орындау ерекшелігіне байланысты жаттықтыру әдістемесінің өзгеруі.

*Жүйелілік қағидасы* (немесе жаттықтыру процесінің үзіліссіздігі). Спортшының ағзасын жаттықтырып, жақсы спорттық жетістіктерге жеткізу үшін, спорттық жаттықтыру үрдісі бір жылға және көптеген жылдарға арналып құрастырылады.

*Циклдік қағидасы.* Жүйелік және біртіндеушілік қағидалары жаттықтыру циклдерін құрғанда айқын білінеді. Циклдік - дегеніміз белгілі бір уақыт ішіндегі жаттықтыру үрдісі бөлімдерінің аяқталған жиынтығы.

*Жүктеме қозғалысының толқындылық қағидасы.* Дене қуаты жүктемелері әр түрлі көлемде толқын түрінде өтеді. Олар кіші, орта және үлкен толқындарға бөлінеді.

Кіші толқындар - микроциклдегі жүктеме қозғалысының толқын түрінде өзгеру сипаты. Орта толқындар - мезоцикл көлеміндегі жүктеме

қозғалысының өзгеру сипаты. Үлкен толқындар - макроцикл кезеңдеріндегі жүктеме қозғалыстарының өзгеру сипаты.

*Жалпы және арнайы дайындықтардың бірігу қағидасы.* Спорт жаттықтыруының негізгі міндеті адам ағзасын жан-жақты дамыту болып табылады

### **3.2.4 Спорттық жаттықтырудың әдістері**

*Бірінші топ әдістері.* Бірінші топ әдістері қозғалыс әрекеттерінің ерекшеліктеріне байланысты қатаң шектелген жаттығулар, ойын және жарыс жаттығулар әдістері деп бөлінеді.

*Екінші топ әдістері.* Жарыс жаттығуларының техникасын меңгеру ерекшеліктеріне байланысты бұл топтың әдістері: бөлшектеп үйрету әдістері (жаттығу күрделі, үйреніп, жетілдіруге көп уақыт, күш кететін жағдайда қолданылады); тұтас үйрету әдістері (жаттығу қарапайым, үйреніп, жетілдіруге көп уақыт, күш керек етілмейтін жағдайда қолданылады).

*Үшінші топ әдістері.* Ағзаның қызметтік мүмкіншіліктерін жақсартуға әсер ететін әдістер: жеке, тандап әсер ету әдістері, арнайы ағзаның жеке функциялары мен механизмдерінің қызметтерін жасартуға қолданылады.

*Төртінші топ әдістері.* Жарыс әрекетін үлгілеу әдістері жарысқа үқсата ұйымдастырылған жағдай кезінде қолданылады. Жарыс әрекетінің үлгілерін жеке қозғалыс әрекетін жетілдіруге немесе толық үлгілеу кездерінде қолданылады.

*Бесінші топ әдістері.* Спортшыларды дайындау түрлерінің ерекшеліктеріне байланысты спорттық жаттықтыруда мынандай дайындық жақтарын дамыту әдістері қолданылады: дене қуаты; техникалық; тактикалық; психологиялық; теориялық.

Қозғалыс техникасын жетілдіру үшін *жалпы педагогикалық; көрнекі көрсету және сөз қолдану әдістері* жаттықтыру сабақтарында кең көлемде пайдаланылады.

### **3.2.5 Спорт жаттықтыруының негізгі жақтары**

Спорт жаттықтырулары дене қуаты дайындығы, техникалық, тактикалық, психологиялық және теориялық дайындықтар деген спортшы дайындығының жақтарынан кұралады.

*Дене қуаты дайындығы.* Спорттық жаттықтырудағы дене қуаты дайындығы спортшының ағзасының мүшелері мен жүйелерін нығайтуға, олардың қызметтік мүмкіншіліктерін жоғарылатуға, дене қуаты қасиеттерін дамытуға бағытталған. Дене қуаты дайындығы жалпы және арнайы деп бөлінеді. *Арнайы дене қуаты дайындығы* алдыңғы және негізгі арнайы дайындық деген екі бөлімге бөлінеді. *Алдыңғы* арнайы дайындық бөлімі негізгі бөлімге фундамент ретінде қаланса, негізгі бөлімі спорт түріне бағытталған қимыл дайындығын кең мөлшерде қамтамасыз етуге қолданылады.



Жаттықтыру үрдісінің үлкен циклінде алдымен жалпы дене қуаты дайындығы жүргізіледі.

*Техникалық дайындық.* Техникалық дайындық деп жарыс жаттығуларын орындауды жоғары деңгейде меңгеру үрдісін айтамыз. Оның негізгі міндеті - спорттүріндегі негізгі қозғалысты шеберлікпен меңгеру, дағдышану.

Техникалық дайындық кезінде спортшылар мынандай талаптарды орындауы керек:

1. Техника нәтижелілігі - жарыс жаттығу техникасының нәтижелі орындалуы.

2. Тиімділігі - биомеханика заңдылықтарына сай тиімді қозғалыс құрылысын орындау.

3. Тұрақтылығы - тұрақты жоғары көрсеткіштер көрсетуге бағыт-талған қозғалыс техникасын құрастыру.

4. Бейімділігі - спортшының жетілдірілген қозғалыс техникасын барлық жарыс жағдайында орындай алуы.

5. Үнемділігі - энергияны неғұрлым аз жұмсайтын қозғалыс құрылысы

*Тактикалық дайындық.* Тактикалық дайындық дегеніміз, жарыс кезіндегі жеңіске жету үшін пайдаланылатын әдіс-амалдарды, айла-тәсілдерді қолдана білу өнері. Тактикалық дайындық екі кезеңнен тұрады: спорттық күресті жүргізу жолдарын өз мүмкіншілігіне, қарсыластарының ерекшеліктеріне, жарыс жағдайларына байланысты жоспарлау; осы жоспарды спортшының жарыстағы мүмкіншілігіне байланысты амалдар мен жолдар арқылы іске асыру.

Тактикалық дайындық кезінде мынадай әр түрлі жолдар қолданылады: алдын ала жасалған тактикалық жоспарды жаттықтыру сабақтарында, жарыс жағдайына ұқсас жағдайларда қайталау; арнайы кітаптар оқу, әңгіме өткізу; бейне жазумен түсірілген жарыстарды көру, оны жан-жақты талдау.

*Психологиялық дайындық.* Спортшыға жарыс кезінде, жарыс жаттығуларын орындау кезінде кездесетін психологиялық қиындықтарды жеңуге тәрбиелейтін педагогикалық үрдісті психологиялық дайындық дейміз. Психологиялық дайындық процесі екі бөлімнен тұрады: 1. Жалпы психологиялық дайындық. Ол спортшыны спортпен жүйелі түрде айналысуға, қиыншылықтарды жеңуге, еңбексүйгіш азамат ретінде тәрбиелеуге бағытталған. 2. Арнайы психологиялық дайындық. Жарысқа қатысуға дайындайтын бұл арнайы дайындық - жарыс болар алдындағы кезеңде спортшының спорттық күреске психикалық дайын күйге түсуіне бағытталған.

*Спорттағы психодиагностика әдісі* — КБС (К - көңіл күйі, Б - белсенділік, С - сергектік) әдістемесі бойынша еске сақтау, ықылас, қозғалыс жылдамдығын, алаңдаушылық деңгейін, көңіл-күй көрсеткіштерінің өзгеру деңгейін әр түрлі аспаптар, тәсілдер арқылы анықтау.

*Теориялық дайындық.* Теориялық дайындық кезінде спортшыларға дайындық жақтарының заңдылықтарын, олардың әдістемелерін үйретеміз.

### **3.3 Спорттық жаттықтыру үрдісін жоспарлау**

#### **3.3.1 Спорттық жаттықтыру - көп жылдық үрдіс**

Жоғары спорттық көрсеткіштерге жету үшін спортшы көп жылдар бойы, 10 жылдан артық мөлшерде, үзіліссіз жаттығуы керек. Осы көп жылдық жаттығу шартты түрде төрт кезеңге бөлінеді.

*Алғашқы дайындық кезеңі.* Балалар спорт мектептерінің жас ерекшеліктеріне, спорт түріне байланысты бекітілген ережелері бойынша спорт топтарына бөлінеді. Мысалы, гимнастика 6 жастан, суда жүзу 7 жастан, футбол 8 жастан, хоккей 9 жастан, ескек есу 10 жастан, ат спорты 11 жастан т.с.с. Осы топтардағы оқушылар үш жыл бойы жалпы дене қуатын дамытумен, бастапқы техника негіздерін үйренумен айналысады да, әр түрлі сынақтар тапсырғаннан кейін оқу-жаттығу топтарына ауыстырылады.

*Бастапқы мамандану кезеңі* балалардың жасөспірім жас шағына сәйкес келеді. Бұл кезеңнің негізгі міндеті организмді жан-жақты дамыту және қимыл-қозғалыс ептілігі мен дағдысын жетілдіру болып табылады. *Тереңдете жетілдіру кезеңі.* Бұл кезең спортшының есейген кезіне сай келеді.

*Спортта ұзақ жасау кезеңі.*

Бұл кезең дайындалғандық деңгейін төмен түсірмей ұстап тұра алған кезге дейін созылады.

#### **3.3.2 Спорттық жаттықтыру кезеңдері**

Көп жылдық жаттықтыру үрдісі үлкен макроциклдерден тұрады. Олар жылдық, және жарты жылдық деп аталады. Әрбір жылдық немесе жарты жылдық цикл дайындық, жарыс және өтпелі деген үш кезеңнен тұрады.

*Дайындық кезеңі.* Дайындық кезеңі жылдық циклде 4-5 айға, жарты жылдық циклде 2-3 айға созылады. Бұл кезеңнің міндеті организмнің мүмкіншілігін жоғары деңгейге жеткізу. Дайындық кезеңі 2 бөлімге бөлінеді.

1. Жалпы дайындық бөлімінде спортшы ағзасының жалпы қызметтік мүмкіндіктерінің деңгейін көтеру, қозғалыс қасиеті мен қозғалыс шеберлігін, дағдысын жетілдіру мәселелері шешіледі

2. Арнайы дайындық бөлімінің міндеті - спортшының өзі айналысқан спорт түріне керек дене қуаты қасиеттерін, техникасын, тактикасын дамыту.

*Жарыс кезеңі.* Бұл кезеңде спортшы өзінің негізгі жарыстарына қатысады. Бұл кезеңнің басты міндеті - алдыңғы кезеңде жақсы жаттыққан спортшы ағзасының жарысқа дейінгі күйін ұзақ уақытқа сақтау.

*Өтпелі кезең.* Бұл кезеңнің міндеті-жаттықтыру мен жарыстардан алған әсерін жоғалтпау, ағзаны қинамай уақытында босаңсытып, қалпына келтіру.

#### **3.3.3 Жаттықтыру үрдісін жоспарлау**

Жаттықтыру үрдісінің ұзақтығына байланысты жоспарлаудың үлкен кезеңдік (болашақтық) және кіші кезеңдік (жедел) деген екі түрі болады. Үлкен кезеңдік жоспарлау төрт жылға немесе бір жылға арналып жасалады. Ал кіші кезеңдік жоспарлау айлық (мезоцикл), апталық (микроцикл) және жеке жаттықтыру сабақтарына арналып жасалады.

Жылдық жоспар жасағанда спортшының шамасы, мүмкіншіліктері спорттық көрсеткіштерінің өсу қарқыны негізге алынады.

*Микроцикл* дегеніміз - бірнеше жаттықтыру сабақтары мен қалпына келу күндерінен құралған, жаттықтыру процесі түрінің толық біткен, бірақ қайталанатын апталық циклі.

Жаттықтыру сабағы жаттықтыру процесін ұйымдастырудың негізгі түрі болып келеді. Ол *дайындық*, *негізгі* және *қорытынды* бөлімдерден тұрады.

Спорт мектептеріндегі негізгі есепке алу құжаты - жаттықтыру тобының журналы.

## **4 Жарыс және жарысты өткізу әдістемесі**

### **4.1 Спорт жарыстары, олардың топтары**

*Спорт дайындықтарының деңгейін анықтауға арналған адамдардың бәсекесін спорт жарыстары* дейміз. Спорт жарыстары әр түрлі талаптарға байланысты төмендегідей топтарға бөлінеді:

1. Маңыздылығына байланысты - дайындық және негізгі жарыстар.
2. Мазмұнына байланысты - бір спорт түріне арналған жарыс және бірнеше спорт түріне арналған кешенді жарыс.
3. Көлеміне байланысты - аудандық, облыстық, республикалық жарыстар.
4. Қоғамдық, ведомстволық басқарылу жүйесіне байланысты - «Жастар», «Жігер», «Динамо», «Теміржолшы» қоғамдарының жарыстары.

### **4.2 Жарыс және жарыстық дайындық**

Жарысқа дайындық күнтізбелік жарыс жоспарына өткізілетін жарысты кіргізіп, жарыс уақыты белгіленген күннен басталады.

*Алдын ала дайындық кезеңіне* жарыс уақыты күнтізбе жарыстар жоспарына кіргізіліп, өткізу уақытына 2-3 ай қалған уақыттан басталады

*Жарыс алдындағы дайындық кезеңі* жарысқа бір, бір жарым ай қалған кезден басталады.

***Жарысты өткізу. Жарыс - спорттық жетістіктерді көрсететін алаң***

Жарыс өткізілетін жер өте сәнді безендірілуі, ашылу, жабылу салтанаты жақсы ойластырылып өткізілуі қажет.

***Жарыстың құжаттары, оларды құрастыру әдістемесі***

Жарыстың құжаттары төртке бөлінеді. Олар:

1. Жарыстың мәлімдемесі.

2. Жарысқа қатысушының сұранысы.

3. Жарыстың хаттамалары.

4. Жарыстың бас төрешісінің есебі.

***Жарыстың мәлімдемесін құрастыру, жазу***

Барлық жарыс түрлерінің мәлімдемелері негізгі жеті түрлі бөлімдерден тұрады. Олар: *мақсаты мен міндеттері; жарыс өткізілетін орны мен уақыт; жарысты басқару; жарысқа қатысушы спортшылар мен командалар; жарыстың бағдарламасы мен кестесі; жарысты жүргізу, есептеу жолы мен марапаттау; сұраныс және оны беру уақыты.*

## **4 ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРНЫНДАҒЫ СПОРТТЫҢ ӨЗЕКТІ ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК МӘСЕЛЕЛЕРІ**

### **4.1 Қазақстан Республикасында студенттік спортты дамытуға кедергі факторлар**

Бұрын және қазіргі студенттерінің дене тәрбиесінің бағдарламасында спорт оның құрамдас бөлігі болып табылады.

Студенттердің спорттық әрекеті спорттық секцияларда, спорттық оқу бөлімінде және жарыстарда жүзеге асырылады.

Жоғарғы оқу орнында дене тәрбиесін бағалаудың ең басты белгілерімен студенттердің дене дайындылығы деңгейінің динамикасы болып табылады. 6 кестеде әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық мемлекеттік университеті студенттерінің 4 жылдың бойында дене дайындылығы деңгейінің динамикасы көрсетілген. Төрт жылдан кейін жоғарғы курстарда дене тәрбиесі пәні өткізілмегеніне байланысты студенттердің дене потенциалы төмендейді. Сонымен қатар, спортпен шұғылданатын студенттердің ең соңғы курста да өзінің жоғарғы дене дайындылығын сақтайды. Бұл факт оларға оқу және өндірістік практикалардың бағдарламасын жақсы игеруге мүмкіндік береді. Сонымен қатар олар еңбектің жоғарғы кәсіптік тиімділігін көрсете алады.

#### **1. Студенттік спортты жетілдірудің ұйымдастыру аспектілері.**

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге және жоғары оқу орындарындағы пайда болған тәжірибесіне сүйене отырып студенттік спортты жетілдірудің ұйымдастыру аспектілеріне келесілер жатады.

##### *А) Студенттердің ірі жарыстарға қатысуы.*

Қазіргі таңда әлемде студенттік спорттың жетістіктерің бағалайтын ең ірі жарыстар – бұл бүкіләлемдік универсиадалар.

ССРО студенттік командалардың құрамында Қазақ дене шынықтыру институтының студенттерінен басқа да жоғары оқу орындарының өкілдері болды (әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық мемлекеттік университеті, К.Сатпаев атындағы Қазақ политехникалық институты, Қарағанды және Усть-Каменогорск педагогикалық институттардың және басқалары). Мысалы, Европалық чемпиондардың кубогін жеңіп алған «Буревестник» деген ерлер волейболдық командасының құрамында негізінен Қазақ политехникалық институтының студенттері болды, ал «Университет» деген қыздар баскетбол командасының құрамында негізінен Қазақ Ұлттық мемлекеттік университетінің студенттері болды.

Қазіргі таңда ірі университеттерде студенттік спортқа көңіл бөлуде. Мысал ретінде, Н.Б.Сағымбаевтың мақаласында көрсетілген М.Тынышбаев атындағы Қазақ көлік және коммуникациялар академиясында дене тәрбиесін оқудан тыс уықытта ұйымдастыру мақсатында құрылған спорт клубының жұмысы бола алады.

Екі жылда бір рет өтетін Бүкілқазақстандық Универсиада нәтижесі арқылы ҚР Білім және Ғылым Министрлігі жоғары оқу орындарының спорттық жұмысын бағалайды (кесте 9).

Кесте 9 – 2001-2005 жылдардың аралығында өткен Бүкілқазақстандық Универсиада нәтижелері.

№ п/п	Бүкілқазақстандық жазғы Универсиада	Иеленген орыны	Медальдер			Барлығы
			алтын	күміс	қола	
1	1-Универсиада 2001	6	2	7	4	13
2	2-Универсиада 2003	8	4	9	9	22
3	3-Универсиада 2005	5	21	9	19	49

9 кестеден көрініп тұр, жыл сайын академияда жетістіктер жоғарлауда.

Студенттердің ірі жарыстарға қатысуы бірнеше маңызды факторларды қамтамасыз етеді. Біріншіден, бұл жоғарғы оқу орнының рейтингін көтереді. Екіншіден, студенттердің арасында спортқа тартуды үгіт-насихаттау жұмыстарын жүргізуге көмектеседі.

Бұл жерде спортклубтың жұмысы жақсы жолға қойылған болу қажет. Мысалы, М.Тынышбаев атындағы Қазақ көлік және коммуникациялар академиясында 30-дан астам спортсекциялары жұмыс жасайды. «Салауатты өмір салты – ҚККА студенттерінің өмір салты» деген ұранмен спорттың 14 түрінен спартакиада өтеді. Сонымен қатар, курстардың, топтардың, жатақханалардың арасында жарыстар өткізілуі керек.

В) *«дене тәрбиесі» пәнін міндетті компонентке кіргізіп, студенттерден дифференциалдық сынақты қабылдау.* Қазіргі таңда бұл орындалуда. Студенттердің дене тәрбиесі пәніне қызығушылығы болса, олар спорт түрін таңдап өздері әрі қарай өзінің дене шынықтыру әрекетін құруға жұмыстанады.

Г) *студенттік спортты дамытудың нормативтік базасын қалыптастыру.* Қазіргі таңда Қазақстан Республикасында студенттік спорттық федерация бар. Оның президенті Қазақ спорт және туризм академиясының президенті, педагогика ғылымдарының докторы, профессор Қайрат Қайруллаұлы Закирьянов болып табылады. М.С.Хлыстов, К.М.Белиспаевтың пікірлері бойынша спорт түрлерінен студенттік федерациялар бөлек университеттер мен академияларға бөлінген (яғни, қай жерде сол спорт жақсы дамиды). Мысалы, қысқы спорт түрлері Павлодармен Усть-Каменогорскіде дамылған т.с.с.

Д) *Жоғары оқу орындарда спортты дамытуға бағдарламаны құрастырып, оны жүзеге асыруда жұмыстану.*

Қазіргі таңда бірнеше факторлар жоғары оқу орындарда спортты дамытуға бар. Бірінше, ол Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт туралы заңы. Екінші, бұл ел басының халыққа арналған үндеуінде аталған «халықтың 30 % дене шынықтырумен спортқа тарту». Сондықтан, дене шынықтыру мамандары бірігіп, жоғарғы оқу орнының ерекшеліктеріне байланысты, спортты дамытуға арналған бағдарламаны құрастырып, оны жүзеге асыру жолдарын ашып көрсету керек.

Е) *Спорттық бағыттағы дене тәрбиесін жоғары оқу орындарға енгізу.*

Технологияның негізі – студенттер спорты әр түрлі түрлері бойынша оқу-жаттығатын топтарға бөлінеді. Бұл технологияда келесі қағидалар жүзеге асырылады:

- оқу процесстің спортизациясы;
- дене шынықтыру пәнінің теориялық компонентін күшейту (таңдалған спорт түрінің тарихына, төрешіліктің ережелеріне назар аударуды қамтамасыз етеді).
- бақылау нормативтеріне талаптарды жоғарлату.

Сабақтар кестеден тыс және спорттық жаттығудың қағидалары бойынша өткізіледі.

Бұл технологияны қолдану барысында студенттердің дене дайындылығының деңгейі жоғарлайды.

Ж) *Студенттік спортты дамытудың тиімділігін сипаттайтын көрсеткіштерді нығайту.*

Л.С.Дворкин, К.Д.Чермит, О.Ю.Давыдовдың пікірлері бойынша университеттерде студенттік спорттың дамуы тиімділігін сипаттайтын 5 сатысы бар (сурет 9): жоғары оқу орнының өзіндегі, жергілікті, аймақтық, қазақстандық (Ресейде – федералдық), халықаралық.

*Жоғары оқу орнының өзіндегі* сатысы үшін келесі көрсеткіштер маңызды болады: жоғары оқу орнында жүзеге асырылатын спорттық шаралардың саны; дене шынықтыру және спортпен шұғылданатын студенттердің саны (соның ішінде студенттік командарлардың құрамына кіретіндер).

*Жергілікті* сатысы үшін келесі көрсеткіштер маңызды болады: жоғары оқу орнында жүзеге асырылатын спорт түрлерінің саны; жарыстарға қатысқан студенттердің саны; жоғары оқу орнында жылдың бойында кешенді спорттық шаралардың саны (спорттық фестиваль, бірінші курс студенттер күні т.с.с.); разряды бар спортшылардың саны.

*Аймақтық* сатысы үшін келесі көрсеткіштер маңызды болады: облыстың құрама командасына кіретін студенттердің саны; аймақтағы жоғары оқу орындарда жүзеге асырылатын спорт түрлерінің саны; спорттық шаралардың кешенді есебінде жоғары оқу орнының қорытынды орны; жоғарғы дәрежедегі дайындаған спортшылардың саны (спорт шеберіне үміткер, спорт шебері, халықаралық класстағы спорт шебері).

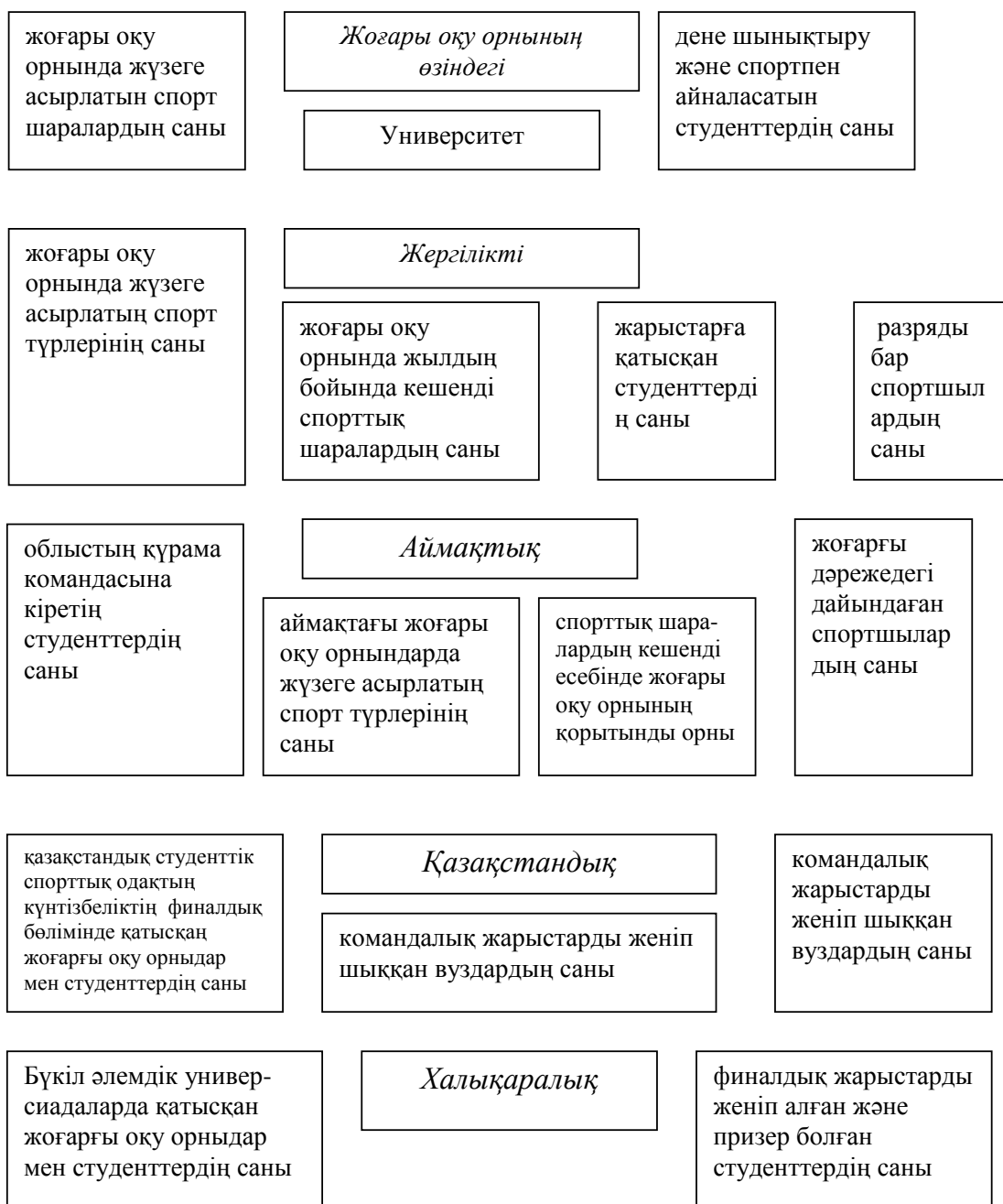
*Қазақстандық* сатысы үшін келесі көрсеткіштер маңызды болады: Қазақстандық студенттік спорттық одақ күнтізбелігінің финалдық бөлімінде қатысқан жоғарғы оқу орындар мен студенттердің саны; командалық

жарыстарды жеңіп шыққан ЖОО-ң саны; финалдық жарыстарды жеңіп алған және призер болған студенттердің саны.

*Халықаралық* сатысы үшін келесі көрсеткіштер маңызды болады: Бүкіл әлемдік универсиадаларда қатысқан жоғарғы оқу орындар мен студенттердің саны; финалдық жарыстарды жеңіп алған және призер болған студенттердің саны.



1. Дене тәрбиесі емес жоғары оқу орындары студенттерінің спортпен шұғылдануының кейбір ерекшеліктері (жеңіл атлетика)



Сурет 9 – Университеттерде студенттік спортты дамыту тиімділігінің сипаттары

## 5 ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІ БОЙЫНША БАҒДАРЛАМАЛЫҚ МАТЕРИАЛДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

### Дәріс тақырыбы: СПРИНТ. ЖҮГІРУ ӘДІСІНІҢ СИПАТТАМАСЫ

*Жеңіл атлетика спортында жүгірудің келесі түрлері бар:*

1. Қысқа қашықтыққа жүгіру (30м ден 400м. дейін)
2. Орта қашықтыққа жүгіру (500м ден 2000м. дейін)
3. Ұзын қашықтыққа жүгіру (3000м ден 10000м. дейін)
4. Тым ұзын қашықтыққа жүгіру (20000м ден 42195м дейін)
5. Кедергілер арқылы жүгіру
6. Эстафеталық жүгіру.
7. Дала жарысы (кедергі жерлермен жүгіру, кросс).

*Жүгіру* - локомоторлық циклдік қозғалыс. Жүгіру қозғалысының негізі адым болып табылады. Жүгіру кезеңінде қайталанатын тірелу және тірелусіз жағдайларын, жүгірудің циклдік жаттығулары деп атауға негіз береді.

Ю.Н.Примаков бойынша қозғалыс циклінің фазасы келесі:

*Тірелудің кезені:*

- аяқтың қойылу сәті; тоқтау;
- денені тікесінен ұстау сәті (дене салмағының жалпы нүктесінің ең төменгі нүкте жолы)
- итерілу фазасы;
- аяқты жұлып алу сәті.

*Ұшу кезені:*

- дене салмағының жалпы нүктесінің көтерілу фазасы;
- дене салмағының жалпы нүктесінің ең биік нүкте жолының сәті;
- дене салмағының жалпы нүктесінің төменделу фазасы.

Әртүрлі қашықтыққа жүгіру барысында жүгіру адымының жалпы құрылымы сақталынады (кезендер, фазалар, сәт). Дегенмен қозғалыс жылдамдықтарына байланысты, жүгіру адымының кинематикалық және динамикалық сипаттамалары өзгереді.

*Қысқа қашықтыққа жүгіру әдісі.* Қысқа (спринттік) қашықтық 60, 100, 200 және 400м жүгіруден тұрады. 60м және 100м жүгіру тек тура жүгіретін жолдарда орындалады. 200м жүгіру бұрылысы бар жүгіру жолдары және тура жүгіретін жолдарда орындалады, ал 400м екі бұрылыстары бар тұйықталған жолдарда орындалады.

Жүгіру әдісін әдетте келесі фазаларға бөледі: 1) сөре; 2) сөрелік екпін; 3) аралық бойынша жүгіру; 4) мәреге жету.

**Сөре және сөре қалыбының орналастырылуы.** «Дайындал» пәрмені берілген бойда спортшылар артта тұрған тіректегі аяқ тізесімен бірге жамбасты сәл көтереді. Иық сөре сызығынан сәл алға сәл шығады.

Команда берілісімен спортшылар, қол және арттағы старттық қалыбындағы итерілетін аяқпен итіріле отырып, артта тұрған аяқты алға қарай сермеу барысында аяқ буындары толықтай созылу керек. Осы кезде қол қозғалысының жиілігі аяқ қозғалысы жиілігіне қарағанда, өте жоғары болу керек. Қалыптардан итерілу бұрышы 40-тан 50-дейін аралықта шектеледі.

Сөренің бірнеше нұсқалары бар болады. Соның ішіндегі көп тарағаны қарапайым сөре. Бұл сөреде алдыңғы қалыб сөрелік сызықтан 1-1,5 табан (30-35см) қашықтыққа орналастырылса, ал артқы қалып алдыңғы қалыптан дәл сол қашықтықтағыдай орналастырылады. Алдыңғы қалыптың тірек алаңы иілу бұрышы 40-50°, ал артқы - 60-80°. Қалыб өстерінің ара-қашықтығы - 18-20см.

**Сөредегі бастапқы қалып.** Спортшы "Сөреге!" пәрмені бойынша қалыптардың алдына орналасып, қолдарын сөрелік сызықтың алдына қоя отырып, итерілетін күшті аяғын алдыңғы қалыбқа, ал екіншісін артқы қалыбқа орналастырады. Арттағы қалыпта тұрған аяқтың тізесіне тұрып, спортшы қолдарын сөрелік сызықтан шығарып, қолды иық кендігіне немесе алшырақ орналастырады. Қол білезіктері бас бармақтың ішке қарап, қалған саусақтардың сыртқа қарап орналасуына қойылады. Дене тік ұстап, басты дене бойына тура ұстау керек. Дене салмағы қолдарға және алда, артта тұрған аяқтарға бөлінуі тиіс.

"Дайындал!" пәрмені бойынша спортшылар арттағы тұрған аяқтың тізелерімен бірге жамбастарын көтере отырып, иықты сөре сызығынан бірнеше сәл алға шығарады. Спортшылар қалыбқа және қолға сүйенеді. Бұл кезде дене салмағы қолдарға және алдыда, артта тұрған аяқтарға тен бөлінеді. Бұл жағдайда аяқтың тізе буындарының бүгу бұрышының маңызы өте зор. Бұл бұрыштардың маңызын аласа сөреге үйренуде қолдануға болады, көбінесе негізінен сөрелік дайындығындада қолдануға болады.

Спортшылар пәрмен берілісімен лезде аяқ, қолмен итеріле отырып артта тұрған аяқ алға сермеліп буыннан жазылады. Қол жұмысының жиілігі, аяқ жиілігіне қарағанда жоғары болуы тиіс. Сөрелік қалыптардан итерілу бұрышы 40-тан 50 ° дейін шектеледі.

Сөрелік екпін спортшының біліктілігіне, қабілеттілігіне қарай 15м-ден 30м-дейін аралықта созылады.

**Сөрелік екпін (жылдамдық).** Сөрелік екпін қатты алға енкейген жағдайда орындалады. Оның мақсаты сөреден тез жүгіріп шығу мен қатар адым жиілігін үдете отырып алға озып шығу. Сөреден алғашқы шығу қадамы 3,5-4, екіншісі 3,8-4,5 табан болуы тиіс, әрі қарай 8-8,5 дейін өсуі тиіс. 14-16 адымда жүгіріс қалыпты жағдайға қалыптасады. Дененің

адымның жиілігіне байланысты болмашы көлбеуі бар тік дерлік жағдайда біртіндеп орналасады.

**Аралық бойынша жүгіру.** Аралық бойынша жүгіру жылдамдығы артық кернеусіз жүгіретін қозғалыстардың тиімді формасынан көпшілігінде тәуелді болады. Аралыққа жүгіру жылдамдығы ақыр соңында ұзындықтың ұтымды және адымдардың жиілігінен байланысты болады.

Жүгіру адымының ұзындығы әдетте жақсы спринтші ер адамдарда 8-9 табандарға тең немесе 210-250 см, ал әйел адамдарда 185-215 см.

Жүгірудің жылдамдығы негізінен адымдау жиілігі мен жүгіру тәсілі есебінен үлкееді. Жүгіру кезінде қол қозғалыстары тепе-теңдікті сақтау ролін ойнайды. Қолдар шынтақтан 90° бүгулі және орынды және ырғақты болуы тиісті. Қол білезіктерін еркін ұстап, бас тік ұстау керек.

**Аяқ қозғалысы.** Спортшының бір аяғы жалпы ауырлық нүктесінен ұзамай табанның алдыңғы ішкі жарты бөлігіне қойылады. Бұл алдыңғы нүктенің тежегіш әсерінің азайтуына мүмкіндік туғызады.

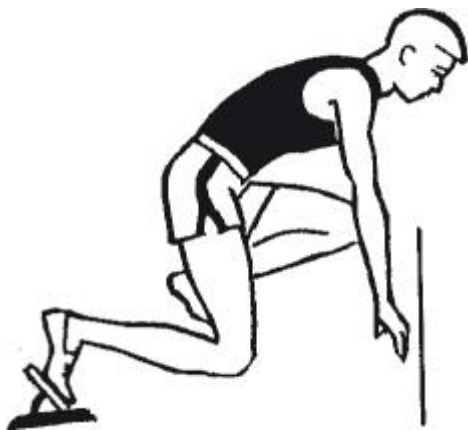
Жүгіруші табанды толықтай жерге түсірген кезде, тізе буыны сәл бүгіледі, бұл бұдан әрі итерілу қызметін қамтамасыз етеді. Келесі қозғалысты да басқа аяқта орындайды.

**Мәреге жету.** Мәрелік сызықты толық жылдамдықпен жүгіріп өту керек. Соңғы адымда денені сәл алға еңкейтуге болады, бірақ оның маңызы, жарыста қарсыластарының күштері бірдей болған жағдайда орындалады. Көп спортшылар мәре сызығының алдында жылдамдықтарын төмендетеді, бұл дұрыс емес. Керсінінше спортшы мәрелік сызықты барынша кесіп өтуге тиіс.

## ТӘЖІРИБЕЛІК САБАҚТАР

*Үйретудің әдістемелік жүйелігі:*

**"Сөреге!" пәрменінің орындалуы!**



**"Сөреге!" пәрмені бойынша:**

- сөрелік қалыптардың алдына тұру;

- алға еңкейіп қолдарды қою;
- итерілетін (ең күшті ) аяқты алдыңғы қалыбқа орналастыру, әлсіздеу аяқты артқы қалыбқа орналастыру;
- арттағы тұрған аяқты тізесіне түсіру;
- қолды сөре сызығына қою;
- төрт саусақ бірге қосылып сыртқа қаралған;
- бас бармақ ішке қаралған;
- қолдар иық кеңіне қойылған;
- иық сөрелік сызықтың үстінде;
- дене салмағы тірек нүктелерінің арасындағы бір қалыпты жіктеледі;
- бас еркін ұсталады;
- көзқарас сөре сызығынан шамамен 1,5-2м алға-төмен қаралады

**"Дайындал!" пәрменінің орындалуы!**



**"Дайындал!" пәрмені бойынша**

- арттағы аяқ тізе көтеріледі;
- жамбас иықтан жоғары көтеріледі;
- алдыңғы аяқтың тізе буынында тіке бұрыш пайда болады;
- арқа сәл көтерілкі;
- бас қалай стартқа команданың жанында түсірген!»;
- дене салмақ қолда көшірген.

**"Алға!" пәрменінің орындалуы!**



**"Алға!" пәрмені бойынша!»:**

- бірінші қозғалыста күш-жігерді салуға тырысу;
- дене жоғары-алға қарай түзеледі;
- артқы аяқпен жылдам алға қадам жасалады;
- білезіктермен сәл ғана жерден итеріледі;
- қолдармен қысқа және жылдам алма-кезек қимылдарды орындау;
- көзқарас сәл ғана алда, 6-8 адымнан кейін дененің еңкейту кезенің азайту.

***Сөрелік екпін:***

- табанның алдыңғы бөліктері жерге тигізу;
- алшақ және кең адымдар жасау;
- табанмен итеріліп отыру;
- серпілмелі аяқты жоғары көтеру;
- қолдар шынтақтан бұгулі, (қиғаш, денеден көлденең емес) алға-артқалар жігермен жұмыс жасау ;
- қолды жұдырықтамай еркін ұстау;
- дене сәл алға көлбеу ұстау;
- тістерді тістенбей, ауызға салмақ түсірмеу.

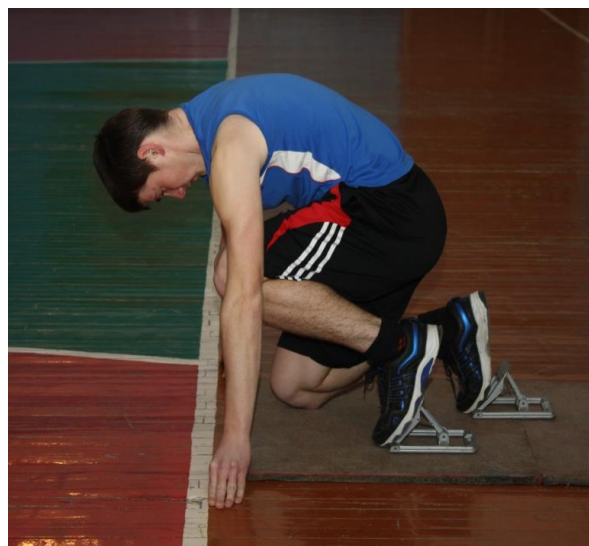
***ӨЗІНДІК ЖҰМЫС ТАҚЫРЫПТАРЫ***

1. Пәнге кіріспе.
2. Жеңіл атлетика түрлерінің топтастырылуы
3. Пәннің негізгі ұғымдары.
4. Басқа спорттың түрлерімен жеңіл атлетиканы байланысы.
5. Жеңіл атлетиканың түрлері және дамуы.
6. ҚР-дағы жеңіл атлетиканың дамуының негізгі кезеңдері.
7. Қазақстан жеңіл атлеттерінің табыстары мен спорттық нәтижелерінің жақсару заңдылықтары.
8. Мектептегі, орта оқу орындарындағы, ЖОО-ғы дене тәрбиесіндегі жеңіл атлетика.
9. Жеңіл атлетика курсының мазмұны мен мақсаты және студенттерге қойылатын негізгі талаптары.

10. Жүгіру кезіндегі сөрелік жағдайдың түрлері және оны дәлелдеу.
11. Спорттық жаяу жарыс әдісін талдау.
12. Қысқа қашықтықта жүгіру әдісін талдау.
13. Төрешілік.
14. Бақылау және өзіндік бақылау
15. Жеңіл атлетика сабағындағы гигиеналық талаптар.
16. Жеңіл атлетикалық жаттығулардың психофизиологиялық сипаттамасы.

Қазіргі кезеңде студенттердің өз бетімен жасайтын жұмысында маңызды орын алатын рефлексия ұғымы. Студенттерге көрнекілік түрінде (сурет) және суреттеу арқылы жаттығуларды орындаудың стандартты түрлері көрсетіледі. Суреттің астында сол жағынан төменгі стартты орындаудың техникасы жазылып ұсынылған. Ал өң жағында студент өзін орындаған техникасында қателіктерді тауып, соларды жазып шығады. Бұл көзқарас дене қимылымен айналысушыға осы жаттығуды өз бойынан «өткізуге» және қатесін түсінуге және оны түзету жолдарын іздейге мүмкіндік береді.

### ТӨМЕНГІ СТАРТ



#### «Сөреге!» пәрмені бойынша

1. Сөрелік қалыптардың алдына тұру;
2. Алға еңкейіп қолдарды қою;
3. Итерілетін (ең күшті ) аяқты

#### «Сөреге!» пәрмені бойынша

1. Сөрелік қалыпта аяқтардың тізеден көп бүгілуі
2. Сызықта саусақтардың еркін қойылмауы
3. Кеуденің алдыға аз ұмтылысы

алдыңғы  
қалыбқа орналастыру, әлсіздеу  
аяқты  
артқы қалыбқа орналастыру;  
**4.** Арттағы тұрған аяқты тізесіне  
түсіру;  
**5.** Қолды сөре сызығына қою;  
**6.** Төрт саусақ бірге қосылып  
сыртқа  
қаралған;  
**7.** Бас бармақ ішке қаралған;  
**8.** Қолдар иық кеңіне қойылған;  
**9.** Иық сөрелік сызықтың үстінде;  
**10.** Дене салмағы тірек  
нүктелерінің  
арасындағы бір қалыпты жіктеледі;  
**11.** Бас еркін ұсталады;  
**12.** Көзқарас сөре сызығынан  
шамамен 1,5-2м алға-төмен  
қаралады

**4.** Иық сөрелік сызықтан артта тұруы  
**5.** Басты көтеріп ұстауы  
**6.**  
**7.**  
**8.**  
**9.**  
**10.**  
**11.**  
**12.**



## ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Холодов Ж.К. и др. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 1993. — 128 с.
2. Лёгкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н. Г. Озолина, И. В. Воронкина, К. В. Примакова. М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Легкая атлетика: Учеб. пособие для факультетов физ. культ. Л. П. Воробьев. Екатеринбург: УГТУ, 1997.
4. Ходьба, бег: Учеб. пособие для факультетов физ. культ. Л. П. Воробьев, В. М. Воробьева, Г. Н. Байкенов. Екатеринбург: УГТУ, 1999.
5. Абрикосова М. А., Иоффе Л.А., Шиошвили А. П. Восстановленифизиологических функций организма спортсменов после предельных нагрузок на скорость, силу и выносливость // Физиологические основы управления восстановительными процессами в условиях спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф. П. Суслов, Ю. А. Попов, В. Н. Кулаков, С. А. Тихонов; Под ред. В. В. Кузнецова. М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Буханцов К. И. Метание диска. М.: Физкультура и спорт, 1971.
8. Валик Б. В. Тренерам юных легкоатлетов / Предисл. В. П. Филина. М.: Физкультура и спорт, 1974.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970.

11. Кайтмазова Е. Н., Теннов В. П. Легкая атлетика за рубежом. На старте женщины. М.: Физкультура и спорт, 1978.

12. Лёгкая атлетика: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 "Физ. воспитание" / А. Н. Макаров, П. З. Сирис, В. П. Теннов и др.; Под ред. А. Н. Макарова, 2-е изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1987.

## ТЕСТТЕР

**1. Жеңіл атлетика - бұл жаттығуларды біріктіретін спорт түрі:**

а) жүру, жүгіру, секіру, лақтыру және осы түрлерден құрылған көпсайыс

ә) жүру

б) жүгіру

в) секіру және лақтыру

**2. Тегіс жерлермен жүгіру мынадан тұрады:**

а) қысқа қашықтыққа жүгіру, жүгірісі, қолжалғай жүгіру

ә) қысқа, орташа, ұзын, тым ұзақ қашықтыққа жүгіру, уақытқа жүгіру

б) жолдармен жүгіру

**3. Қысқа қашықтыққа жүгіру шартты түрде бөлінеді:**

а) 4 фазаға (тізіп берініз)

ә) 3 фазаға. (тізіп берініз)

**4. Спринтте қандай сөре қолданылады:**

а) орташа (орташадан төмен)

ә) төмен

б) жоғарғы

**5. Қысқаша қашықтыққа жүгіру кезіндегі сөрелік екпіннің**

**ұзындығы:**

а) 10-12 жүгіру адымы

ә) 6-10 - жүгіру адымы

б) 15-20 - жүгіру адымы

**6. Төменгі сөре қалыбы қай бұрышта орналастырылады:**

- а) алдыңғы – 60-80, артқы – 45-50
- ә) алдыңғы - 45-50, артқы - 45-50
- б) алдыңғы - 45-50, артқы - 60-80

**7. Стипель-чез - бұл жүгірудің бір түрі:**

- а) табиғи жағдайларда
- ә) біртиптік кедергілері бар стадионның жүгіру жолдары
- б) кедергілері және суы бар шұңқырлы жүгіру жолдары

**8. Спорттық жүрістің қандай түрлері бар:**

- а) стадионның жүгіру жолы, жолдар және тас жолы бойынша, уақытқа
- ә) стадионның жүгіру жолы, жолдар бойынша және тас жолы
- б) жол және тас жолдар

**9. Ойлы-қырлы жермен жүгіруді атаныз:**

- а) стипль-чез;
- ә) кедергі-жерлермен жүгіру;
- б) дала жарыстары;
- в) конкур.

**10. Жүгіруге арналған аяқ-киімді белгіленіз:**

- а) кедтер;
- ә) пуанттар;
- б) чешкалар;
- в ) шиповка.

**11. Дене даму көрсеткіштеріне не жатады:**

- а) күш және иілгіштік;
- ә) жылдамдық және шыдамдылық;
- б) бой және салмақ;
- в) ептілік және секіргіштік.

**12. Физикалық дайындықтың көрсеткіштеріне не жатады:**

- а) күш, жылдамдық, шыдамдылық;
- ә) бойы, кеуде қуысының өлшемі;
- б) қан қысымы, тамыр соғу жиілігі;
- в) жүрек соғу жиілігі, тыныс алу жиілігі.

**13. Дене тәрбиесінің негізгі құралдарының бірі болып табылады:**

- а) дене жүктемеменесі;
- ә) дене жаттығулары;
- б) физикалық жаттығу
- в) дене тәрбиесі сабағы.

**ЖАУАП КІЛТЕРІ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
А	Ә	А	Ә	Б	Б	Б
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
А	Б	В	Б	А	Б	

**Дәріс тақырыбы: ОРТА ЖӘНЕ ҰЗЫН ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУ**

Қазіргі таңда орта және ұзын қашықтыққа жүгіру өздерінің ең жоғарғы жылдамдықтарымен сипатталады.

Орта қашықтыққа жүгіруге 800м және 1500м жатқызады, ал алыс қашықтыққа 3000м мен 10000м. жүгірістерді жатқызады, олар - стадион немесе дала жарысындағы қашықтықтарда жүргізіледі.

Қазіргі жүгіру әдістерінің негізінде қол жеткізуге талпыныс жатыр:

- 1) жоғарғы жылдамдықпен қозғалу;
- 2) осы қашықтыққа жүгіру барысында аз қуат-күшті жібере отырып жылдамдықты сақтап қалу;

Жүгіру түрлерінің әрбір түрінде үйлесімді қадам ұзындықтары туралы айта кету керек; ол қысқа қашықтыққа қарағанда орта қашықтықта аздау, ал ұзын және тым ұзын қашықтыққа қарағанда ол көбірек.

Орта және алыс қашықтыққа жүгіру сөреден басталады. Жарыс ережелеріне сәйкес екі командадаға бөлініп жоғарғы сөре қолданылады.

**Сөре және сөре екпіні.** «Сөреге!» пәрмені бойынша жүгірушінің бастапқы қалпы сөре сызығына келіп орналасуы.

Итерілетін аяқ сызықта болады, сермейтін аяқ 2—2,5 табан артқа қойылады. Дене шамамен 40 — 45°, алда, аяқ жамбас және тізе буынынан бұгулі, дененін жалпы орта нүктесі алда тұрған аяққа жақын орналастырылады. Қол шынтақтан бұгулі және аяқтарға қарама-қарсы жағдайларда орналасады. Жүгірушінің көзқарасы жүгіру жолына және шамамен 3-4м алға бағытталады.

«Алга» пәрменінен кейін спортшы жүгірісті белсене бастайды.

Спортшы сөреден денесін еңкейте ұстап, біртіндеп тікейте бастайды, денені тік ұстамай шамамен 5 — 7° тең алда болу керек.

Сөре екпіні қашықтықтың ұзындығына байланысты болады. Спортшылар 800м жүгіру кезінде 100м өз жолдарымен жүгіре отырып, бірінші болып жиектен орын алу.

Бұл жерде: 1) сөрелік екпін шамамен 15-20м созылады; 2) жүгірушілердің жылдамдығы бір қалыптыға жақындатылатын ортақ жолға шығуына дейін созылатын белсенді жүгіріс. 800м қашықтықта бірінші 100м жылдамдығы жоғары болады.

**Аралық бойынша жүгіру.** Аралық бойынша жүгіру әдісі бірнеше бұрылыстағы жүгіру әдістерінің айырмашылығы бар.

Аралық бойынша жүгіру әдісі келесі негізгілермен айқындалады:

- 4 — 5° денені сәл алға ұстау;
- иық белдеулері босаңсыған;
- жауырындар аздап түйістірілген;
- белді аздап майыстыру;
- бас тік ұстап, тұлға және мойынның бұлшық еттеріне салмақ түсірмеу.

**Бұрылыстағы жүгірушінің әрекеті:**

- сәл (бұрылыс ортасынан) солға иілу;
- сол қолдың қимылы (амплитудасы) оң қолға қарағанда аздау;
- оң иық аздап алға шығарылады;
- сол аяқтың адымының ұзындығы оңға аяққа қарағанда аздау;
- оң аяқтың қимыл серпілімі сәл ішіке қарай жүреді;
- оң аяқтың табаның бұрып сәл ішіке қарай қойылады.

Жүгірушілердің қадамының ұзындығы қашықтыққа және өздерінің жеке ерекшеліктеріне байланысты шамамен 160-220см құрайды

**Мәреге жету.** Жүгіру әдісі мәреге жақындағанда бірнеше өзгереді: кеуде алға иілеп, қол жұмысы белсені арта түседі, соңғы қадамдарда қозғалыстың әдісі бұзылады, өйткені қажу басталады.

Ең алдымен қажу жүгіру жылдамдығында әсерін тигізеді: қозғалыстардың жиілігі төмендейді, тіректің уақыты үлкееді, итерудің тиімділігімен қуаты төмендейді.

## ТӘЖІРИБЕЛІК САБАҚТАР

*Үйретудің әдістемелік жүйелігі:*

**Жоғарғы сөре әдісі**

### "Сөреге!" пәрменінің орындалуы!

- ең күшті және серпілмелі аяқты сөре сызығына түйістіре орналастыру;
- аяқ ұшын ішке аздап бұру;
- екінші аяқ 1,5 -2 табан артқа қойылады;
- дене ауырлығы екі аяққа бір қалыпты тенестірледі;
- кеудені керу;
- қолдар еркін тұрады.

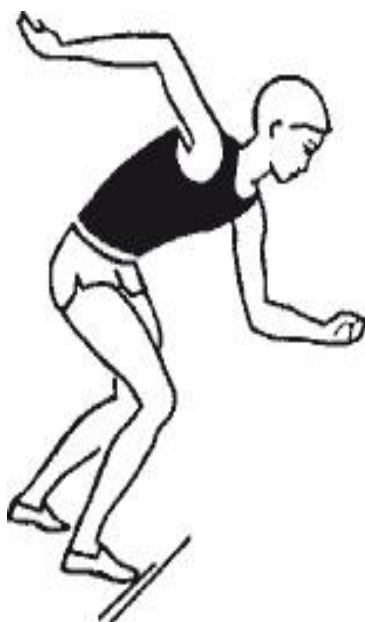


### "Дайындал!" пәрменінің орындалуы!

- денені сәл алға 45° бұрышта ұстау керек;
- дене салмағын ең күшті аяққа салу.

"

### «Алға!» пәрменінің орындалуы!



- жүгіруші
- 5-6 жағдайына келтіру.

кенеттен алға ұмтылады;  
қадам кейін денені тік қалпына



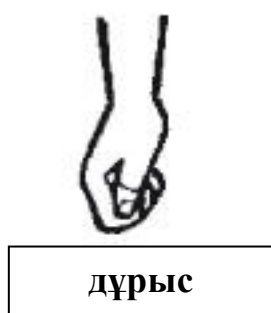
*Аралық бойынша жүгіру*



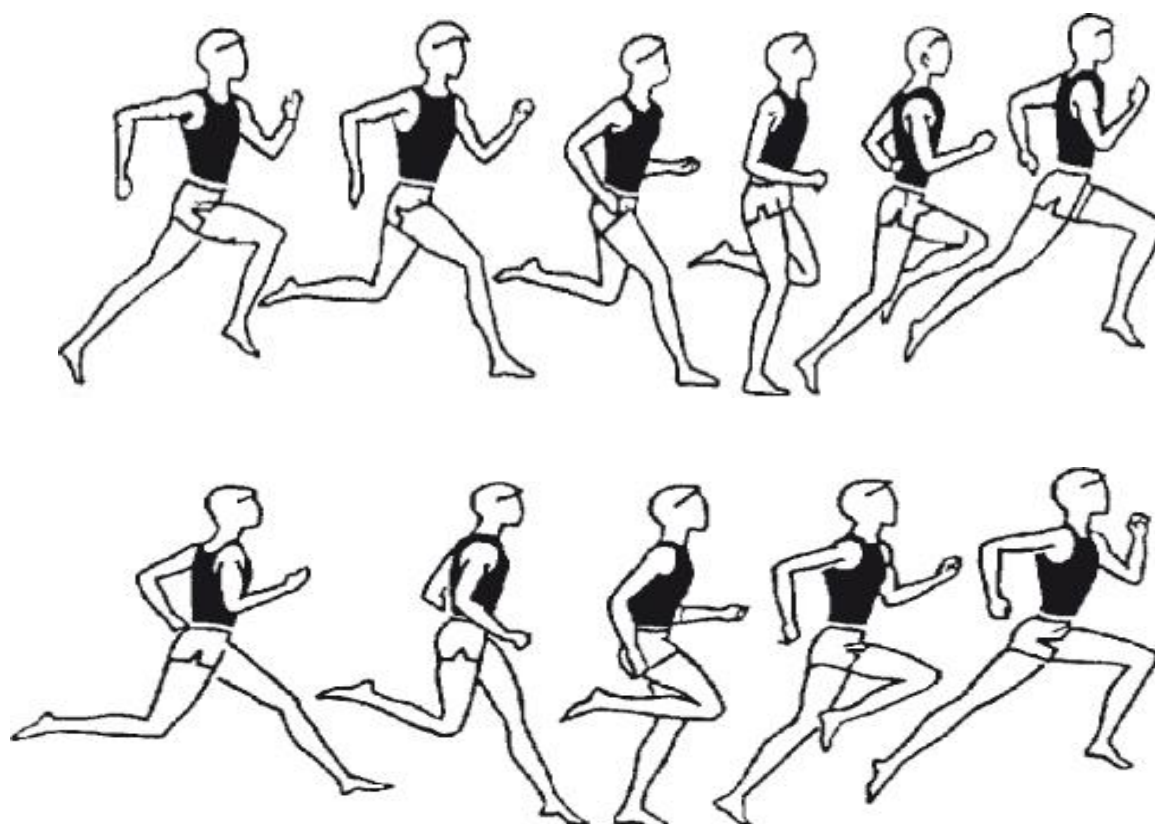
**Аяқ табанының дұрыс қойылу:** табанның алдыңғы бөліктері – аяқтың ұшы



*Жүгіру кезіндегі қол білезігінің ұстау қалпы*



*Қысқа қашықтыққа жүгіру қадамының көрінісі:*



*Қысқа қашықтыққа жүгіру әдісі:*

- сөреден алынған жылдамдық аралық бойынша жүгіруде сақталады;
- итерілген кездегі аяқ артта қалған кезде толықтай буыннан жазылады;
- аяқ табанның алдыңғы бөлігімен жолға жанасады;



- барлық тірек фазасаның бойында өкше жерге тимейді;
- табан түзу қойылуы керек;
- табанды алға қарай алшақ лақтыру керек емес;
- жүгіру кезінде қол шынтақтан бұгулі тиіс;
- қолдар тепе-теңдіктің сақталуына және қимыл-қозғалыс қарқынының өзгерістерісіне мүмкіндік туғызады.

### **ӨЗІНДІК ЖҰМЫС ТАҚЫРЫПТАРЫ**

1. Жүгіру бұл ең ежелгі спорт түрлерінің бірі.
2. Жүгіру пәніндегі рекордтар.
3. Жүгіру кезіндегі қос адымның кезені және фазалары.
4. Сөре, сөрелік екпін, аралық бойынша жүгіру, мәреге жету (мақсаты, сипаттамасы.)
5. Тым ұзақ қашықтыққа жүгіру әдістерінің ерекшеліктері.
6. Оқыту әдістемесі: мақсаты, құралдар, әдістемелік оқыту тәсілдері, тәрбиелеу және ұйымдастыру.
7. Жеңіл атлетикалық спорт түрлерінің үйретудің жүйелігі.
8. Жеңіл атлетикалық спорттың түрлерін үйретудің әдістемелік тәсілдері, мақсаттары, құралдары.
9. Жеңіл атлетика түрлеріне үйрету үдерісіндегі типті қателері, пайда болуы себептері және оларды түзеу.
10. Жеңіл атлетика сабағының құрлымы мен мазмұны.
11. Оқытушының сабаққа дайындығы.
12. Жеңіл атлетика сабағының ұйымдастыру ерекшеліктері: алаңда, стадионда, спорттық залда.
13. Сабақтың конспектiнiң ресiмдеу және өңдеуi.
14. Теориялық материалды игеру және дағдымен бiлiмдi қалыптастырудағы 10-баллдық пен бағалау.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:**

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе: методические рекомендации для учителей. Выпуск 6: Легкая атлетика. Советский спорт. 2005г.
2. Евсеев В.И. Коваль В.И, Сечкин В.Л. Организация и судейство соревнований по л/а. Москва. Советский спорт, 2004г.
3. Матвеев А.П., Малыхин М.В. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2002г.

4. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. Москва. Дрофа.2002г.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Москва. Владос. 2004г.
6. Рубакович В.Б. Организация двигательной активности в режиме здорового образа жизни. Новосибирск, 2004г.
7. Никитушкин В.Г., Зеличенок В.Б., Чесноков А.В., Прокудин Б.Ф. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции: этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Программа. Москва. Советский спорт. 2004г.
8. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов-на-Дону. Феникс,2005г.
9. Озолин Э. С. Спринтерский бег. М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Основы лёгкой атлетики / Сост. А. Ф. Бойко. М.: Физкультура и спорт, 1976.

## **ТЕСТТЕР**

### **1. Орта қашықтыққа жүгіруге қандай жүгірістер жатады:**

- а) 400м-ден 1500м-дейін аралық
- ә) 500м-ден 2000м -дейін аралық
- б) 500м-ден 3000м -дейін аралық

### **2. Ұзын қашықтыққа қандай қашықтықтар жатады:**

- а) 3000м-ден 10000м-дейін аралық
- ә) 2000м-ден 10000м -дейін аралық
- б) 5000м-ден 10000м-дейін аралық

### **3. Жүріс кезінде жамбас өзінің өсі бойынша қозғалса бұл:**

- а) ұзына бойына, тік, көлденең
- ә) көлденең, сагитталды, ұзына бойына
- б) көлденең, сагитталды, тік

### **4. Жүріс және жүгіріс кезіндегі күш көздерінің қозғаушы болып не табылады:**

- а) сыртқы және ішкі күштерді өзара байланысы
- ә) бұлшық ет жұмысы
- б) тіреу реакциясының күші, ауырлық күші, ортаның қарсыласу күші

### **5. Жеңіл атлетика жарысының сипаттамасы немен анықталады:**

- а) жарыс шарты
- ә) жарыс күнтізбелері
- б) жарыс мәлімдемелері

**6. Квалификациялық жарыстар жеңіл атлетиканың қай түрінде өткізіледі:**

- а) жүру, жүгіру
- ә) секірулер, лақтырулар
- б) көпсайыс

**7. Жүгіру түрлерінің бағдарламасында әрбір қатысушыға сөрелік дайындыққа неше минут уақыт беріледі:**

- а) 2 мин.
- ә) 1.5 мин.
- б) 3 мин.

**8. Барлық жүгіру түрлерінің жүгіру жолдарының ең қандай болу керек:**

- а) 1 метр
- ә) 1.25м
- б) 1.5м

**9. Жеңіл атлетика жаттығуларының әдісіне үйрету үрдісі шартты түрде неше кезеңге бөлнеді:**

- а) 4 кезеңде (тізіп беріндер)
- ә) 2 кезеңде (тізіп беріндер)
- б) 3 кезеңде (тізіп беріндер)

**10. Жылдамдықты дамыту үшін қандай жаттығуларды қолданады:**

- а) қозғалмалы және спорт ойындары
- ә) қысқа қашықтыққа жүгіру жаттығуларының максималдық жылдамдығы
- б) жылдамдық жаттығулары және қимыл жиілігі
- в) максимал жылдамдықпен орындалатын қимыл әрекеті

**11. Жылдамдықты дамыту үшін ең жақсы жағдай қайда жасалынған:**

- а) қозғалмалы және спорт ойындары
- ә) қайталап жүгіру
- б) биіктікке секіру
- в) лақтырулар

**12. Жаттығулардың орындалу қарқының тамыр соғу жиілігі бойынша анықтауға болады. Көрсетініз, үлкен қарқынды жаттығуларда тамыр соғу жиілігінің соққысын.**

- а) 120-130 соққы/мин
- ә) 130-140 соққы/мин
- б) 140-150 соққы/мин
- в) 150 соққы/мин жоғары

**13. Көрсетілгендердің қай түрі дене сапаларына жатпайды:**

- а) күш
- ә) шыдамдылық
- б) ерік
- г) ептілік

**14. Дене жаттығуларының жүктемесі немен сипатталады:**

- а) шұғылданушылардың жасына, денсаулық жағдайына, көңіл күйіне қарап дайындылығы
- ә) ағзаға әсерін тигізу аумағы
- б) қимыл әрекеттерді қайталау мөлшері мен уақыты
- в) жеке бұлшық ет топтарын күштеу .

**ЖАУАП КІЛТТЕРІ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Ә	А	Б	Ә	А	Ә	А
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Ә	Б	Ә	Ә	Б	Б	А

**3 модуль**

**ТӘЖІРИБЕЛІК САБАҚТАР: ҰЗЫНДЫҚҚА СЕКІРУ ӘДІСІН ҮЙРЕТУ**

Мақсаты:

*1. Екпіннен ұзындыққа секіру әдісімен таныстыру.*

Бұл мақсат екпіннен ұзындыққа секіру әдісін қысқаша түсіндіру және толықтай көрсету арқылы шешіледі.

## *2. Итерілу әдісіне үйрету.*

Итерілу әдісіне үйретуде келесі жаттығулар қолданылады:

- итерілу кезінде аяқ қозғалысының ұқсас қимылын жасай отырып, жамбасты алға шығару, ал итерілудің соңғы сатысында серпілмелі аяқтың тізесін көтеру;
- аяқ өкшесін еденге тірей шалқалап жату қалпынан жамбасты жоғары көтеру ұқсас қимылын жасау;
- итерілу кезінде аяқ және қол қимылын үйлестірудің ұқсаса қимылын жасау;
- итерілудің ұқсас қимылын жасай отырып, серпілмелі аяқтың тізесін ілінулі затқа тигізу;
- қадам сайын үздіксіз секіру, қадам сайын итерілу, кейін-үш қадам сайын;
- жұқа тақтайша арқылы адымдап секіру немесе биіктігі 40-60см болатын кедергіден үш адымнан жүгіріп секіру;

## *3. Екпін әдісіне үйрете отырып итерілуді байланыстыру*

Бұл мақсатты шешу барысында келесі жаттығулар қолданылады:

- Әр түрлі қозғалыс жылдамдығы бар адымдағы секірулер және сермейтін аяқ арқылы жерге қону;
- 2-5 қадамнан жылдамдықпен ұзындыққа секіру және итерілу орындағы аяқтың дұрыс қойылуын арттыру;
- Итерілу белгісі бар 6-10 жүгіру адымдарымен екпінмен жүгіріп өту;
- 5-6 адымнан екпінмен гимнастиялық көпірден секіру;
- Қысқа және орташа екпіннен ұзындыққа секіру.

#### *4. Жерге қону әдісіне үйрету.*

Келесі жаттығуларды ұсынуға болады:

- бір орыннан тізені жоғары алға қарай тарта отырып секіру және қолды түсіре жиналу;
- бір орыннан ұзындыққа секіру, екі немесе бір аяқпен итеріле топыраққа секіре отырып, жерге қону сатысында аяқты неғұрлым алға қарай шығару ;
- 20-50 см биіктікте орналасқан тақтайша немесе кедергі арқылы қысқа екпінмен ұзындыққа секіру ;
- Гимнастикалық қабырғада салбырай, алға серпіле гимнастикалық төсенішке екі аяқпен секіре жерге қону;
- Белгіленген жерге қону орнынан резенке лентасы немесе керілген жіп арқылы қысқа екпінмен ұзындыққа секіру.

*4. Ұшу кезіндегі қозғалыс әдісін үйрету.*

*5. Ұзындыққа секіру әдісін толықтай үйрету.*

#### **Аяқты жинап екпінмен ұзындыққа секіру:**

Екпіннен ұзындыққа секіру әдісі төрт фазадан тұрады:

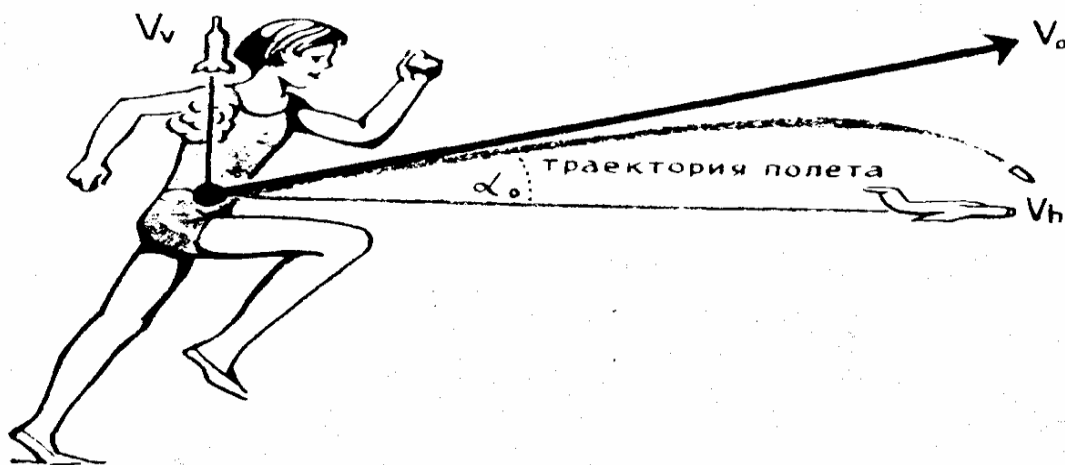
- екпін;
- итерілу;
- ұшу;

- жерге қону.

## Екпін

### *Екпіннің орындалу барысында:*

- екпін 15 - 20 - жүгіру адымдарынан тұрады
- жаттығу барысында екпінді таңдай білу керек - бұл демек, итерілетін аяқ тақтайшаға дәл түсуіне қамтамасыз етеді;
- екпін басында бір қалыпты үдемелі болу керек, соңында - жылдамдату;
- екпін алу уақытында, денені қатты ұстамай, жылдамдықты үдету.
- үлкен жылдамдықты тез дамытуға тырысыңыз.



*Сурет-1 Екпін алу әдісі және ұшу траекториясы*

## Итерілу

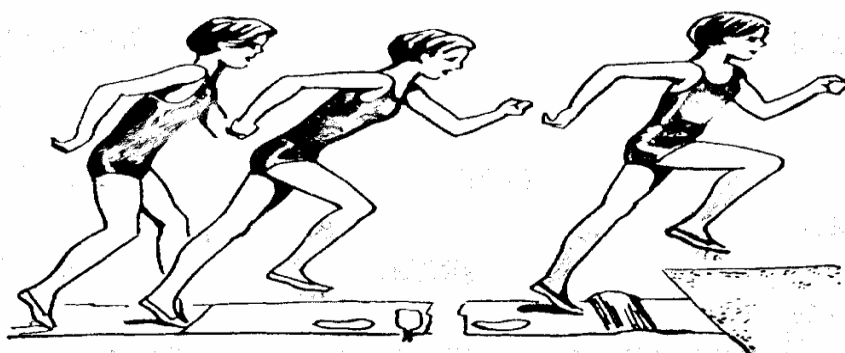
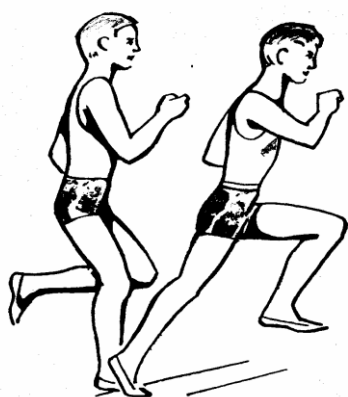
Итерілуді орындау барысында:

соңғы қадам итерілу кезінде алдыңғы қадамдарға қарағанда тез орындалуы керек;

- итерілетін аяқ тақтайшаға нақты, жылдам қойылуы тиіс;

- өкше лезде жерге тию керек;
- өкше аяқ ұшына қарай лезде ауысу керек;
- итерілетін аяқты жаза бастау керек;
- дене тік жағдайда болу керек;
- сермейтін аяқтың саны көлденең сызыққа дейін көтеріле, тізе бүгулі;

- итерілуге



қолдардың сермей қозғалуы көмектеседі.

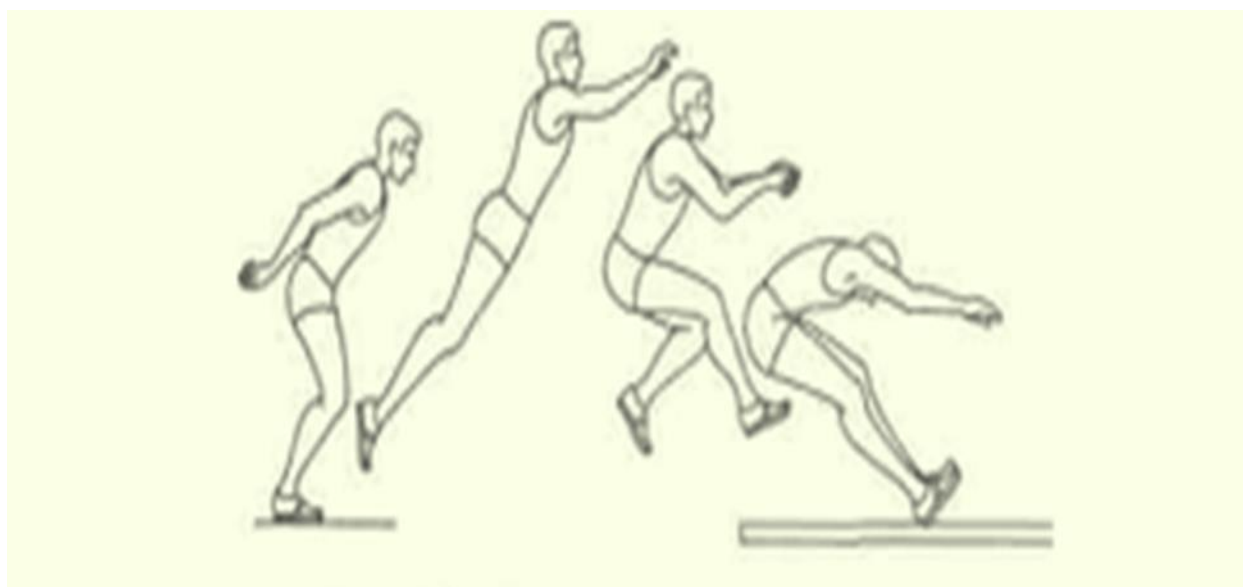
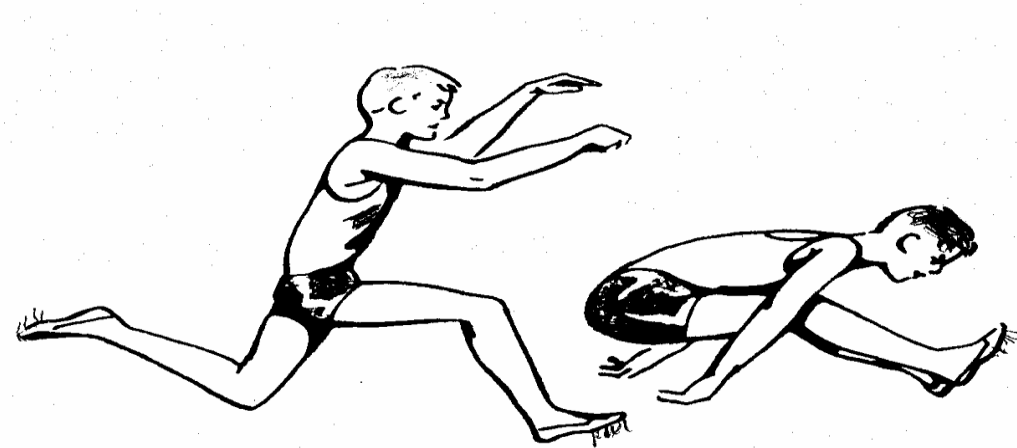
*Сурет-2 Итерілу әдісі*

## **Ұшу**

***Ұшу кезінде орындалады:***



- ұшудың бас кезінде итерілу кездегі қалыпты сақтау керек;
- дене ұшудың бас кезінде тік жағдайда болып қалады;
- тірейтін аяқты итерілуден кейін босаңсытып дененің артында қалдыру керек;
- аяқ тізеден бұғулі және кеудеге қарай тартылып бірдей биіктікте орналасады;
- кеуде тізеге тиеді;
- ұшудың бас кезінде қолдар жоғары көтеріледі, жерге қонар алдында төмен түсіріледі.



## Сурет-4 Бір орыннан ұзындыққа секіру

Секірудің басы:

- қолды сермей төмен - артқа қарай апару керек ;
- осы қимылға байланысты аяқ тізеден бүгіледі;
- итерілу барысында қолдар белсенді түрде алға сермей отырып, арқа жазылу керек;
- кенеттен, аяқтар шапшаң түрде жазылып, қолдар лақтырылады
- алға итерілу орындалады;
- ұшу барысында үзіліс пайда болады;
- шамамен ұшу барысының жарты бөлігінде белді жазу керек;
- тізені кеудеге қарай тарту керек;
- аяқтар алға лақтырылады;
- жерге қону барысында, аяқтар тізеден жазылу керек;
- қолдар қарқын бойынша алға шығарылады;
- дене алға шығарылады.

***Секірушінің арнайы жаттығулары:***

- оң, сол және қос аяқпен секіре отырып алға қарай жүру;
- секіргенде аяқ бірге, аяқ арасы кең ашу;
- толықтай отыру қалпынан секіру;
- салмақ салу салу арқылы бір аяқпен секіру;
- жартылай отыру қалпынан бір аяқпен секіру;
- баспалдақ бойынша итерілетін аяқпен секіру;
- отырып секіру;
- бір аяқтан басқасына отырып секіру;
- тарапқа секірулер отырғыш арқылы;
- отырғышқа секіріп міну және кері секіріп түсу;
- отырғыш арқылы бір аяқпен секіру;
- отырғыш арқылы бір аяқтан екінші аяққа секіру;
- отырғыштан бір, екі және қос аяқпен секіру;
- отырып тұру, жүкпен, жүксіз;
- адымдап секіру;
- көпсекірмелі жаттығулар;
- жартылай отырып жүру;
- жүрелеп жүру;
- аттап жүру

## Дәріс тақырыбы: *БАСКЕТБОЛ*

**Ойын техникасы ұғымы** спорттық қарама-қайшылықтың нақты тапсырмаларын табысты шешуге мүмкіндік беретін ойын тәсілдерінің жиынтығы мен оларды орындау амалдары дегенді білдіреді.

**Техника тәсілі ұғымы** құрылымы жағынан ұқсас және біртепті ойын тапсырмаларын шешуге бағытталған қозғалыс жүйесі дегенді білдіреді.

**Ойын тәсілінің техникасы** – жақсы практикалық нәтиже беретін биомеханикалық жақтан ең тиімді ойын әрекетінің қолданылуы.

Сондай-ақ «амалдың орындалу тәсілдері» деген ұғым бар. Ол техника тәсілдерінің негізгі кеңістіктік-уақыттық, күштік және ырғақтық қасиеттерінің тұрақтылығымен анықталады. Мысалы, шығыршыққа допты лақтыруды орындаудың бірнеше тәсілі бар: бір немесе екі қолмен; төменнен, кәудеден, иықпен немесе баспен салу (жоғарыдан); орнынан, қозғалыс барысында немесе секіре отырып салу және т.б.

Тәсілдердің орындалу амалдары әртүрлі, олардың қозғалыс барысындағы бөліктерінде айырмашылық бар. Мысалы, секіру кезіндегі лақтыру доптың бір (лақтыру кезіндегі секіру), екі (секіру кезіндегі лақтыру) және үш (тұрып лақтыру) соғылуы арқылы орындалуы мүмкін.

Ойын тәсілдерінің қашықтық, бағыт, бәсекелестердің өзара қарсыласуы сияқты шарттарының орындалуы ескерілген баскетбол техникасы да әртүрлілігімен ерекшеленеді.

Ойын тәсілдері сипаттамаларының көптігіне байланысты оларды жүйелеу мақсатында тараулар мен топтарға жіктеу қолданылады.

Ойын қызметінің бағыты оны екі тарауға бөлуге мүмкіндік береді: шабуыл техникасы және қорғану техникасы. Ойын қызметінің сипатына қарай әр тарауды екі топқа бөледі: шабуыл техникасы – жылжу техникасы мен допты иелену техникасы болып бөлінсе, қорғану техникасы – жылжу техникасы мен қарсы тұру және допты иелену техникасы болып бөлінеді. Белгілі бір топқа кіретін әр техникалық тәсіл әртүрлі амалдар арқылы жүзеге асырылуы мүмкін. Сондай-ақ олардың кез-келгені белгілі бір жағдайларда жаңғыртылады.

**Ойын техникаларының жіктелу кестесі** төмендегідей:

- *тәсілі* - шығыршыққа допты лақтыру;
- *орындалу амалы* – бір қолмен жоғары;

- *басқа түрі* – денеден ауытқи отырып;
- *орындалу шарты* – тоқтағаннан кейін секіріп, орта қашықтықта.

**Баскетболдағы шабуыл техникасы.** Баскетбол техникасының негізі – ерсілі-қарсылы қозғалыс. Баскетболшының алаңдағы ерсілі-қарсылы қозғалысы шабуыл міндеттерін шешуге бағытталған біртұтас әрекеттер жүйесінің бір бөлігі болып табылады және нақты ойын жағдайын жүзеге асыру барысында қалыптасады.

Алаңда ерсілі-қарсылы қозғалу үшін ойыншы жүреді, жүгіреді, секіреді, тоқтайды, айналады. Осы тәсілдер арқылы ол өзіне ыңғайлы орын таңдайды, қарсыласынан қашады, әрі қарай шабуылдау үшін қажет бағытқа қозғалады және амалдарды орындау үшін өзіне ыңғайлы, жақсы теңгерілген бастапқы жағдайға қол жеткізеді. Сондай-ақ доппен орындалатын қозғалыс барысы мен секіру кезіндегі доптың берілуі, қарсыласты айналып өту, допты секіру кезінде соғу және тағы басқа техникалық тәсілдердің тиімділігі қозғалыс барысындағы аяқтың дұрыс жұмыс жасауы мен тепе-теңдіктің сақталуымен байланысты.

*Ойын кезіндегі жүріс* - ерсілі-қарсылыс қозғалыс тәсілдерінің ең сирек қолданылатын түрі. Ол негізінен аздаған үзіліс кезінде немесе ойын әрекетінің қарқындылығын азайтуда, сондай-ақ жүгірумен қатар келіп ойын қарқынын өзгерту үшін қолданылады. Оның қарапайым жүруден айырмашылығы сол, баскетболшы тізесін аз ғана бүгіп, аяғымен қозғалады, бұл оған кенеттен болатын жылдамдық мүмкіндігін береді.

*Жүгіру* ойындағы қозғалыстың басты құралы болып табылады. Ол жеңіл атлеттің жүрісінен ерекшеленеді. Ойыншы алаң ішінде әртүрлі старттық жағдайларда кез-келген бағытқа, бетімен, арқасымен алдыға қарай немесе бірнеше рет секіру арқылы шапшаң қимылды жүзеге асыра білуі, сондай-ақ жүгірістің бағыты мен жылдамдығын тез өзгерте білуі керек.

*Секіру* өз алдына дара тәсіл ретінде қолданылады. Ол басқа техникалық тәсілдердің де элементіне кіреді. Көп жағдайларда ойыншылар жоғарыға секіру, ұзындыққа секіру немесе бірнеше рет секіру сияқты тәсілдерді пайдаланады. Секіруді жүзеге асыруда екі аяқпен және бір аяқпен соққылау тәсілі қолданылады.

*Екі аяқпен соққылап секіруді* ойыншы көп жағдайда негізгі тұрған жерінен жүзеге асырады. Ойыншы тез отырып, қолын сәл кейін жіберіп, басын көтереді. Орнынан тұру аяқты күшті созу, дене мен қолды жоғарыға, алдыға қайратты қозғау арқылы жүзеге асырылады.

*Екі аяқпен соққылау арқылы екпінді секіру* әдетте шығыршыққа допты лақтыруда және лақтыру кезіндегі күресте қолданылады.

*Бір аяқпен соққылай секіру* соққыдан басталады. Орнынан тұру екпіннің инерциялық күшін кең қолдану арқылы жүзеге асырылады. Орнынан тұрмастан бұрынғы екпінді соңғы қадам бұрынғылардан біршама кеңірек жасалады. Соққы ұратын аяғын тізе буынында аздап бүгіп алға жіберіп, өкшеден аяқтың басына қарай соққы аудару үшін серпілте келе, баскетболшы

аздап отырғандай болады. Басқа аяғын алға-артқа белсенді бұлғап, дене салмағының жалпы ортасының тіректен өтуі кезінде оны тізе буыны мен жамбас буынында бүгеді. Баскетболшының денесі жоғары нүктеге жетіп, шарықтаған кезде сермелген аяғы соққы беретін аяғына қосылады. Кез-келген тәсілде жерге қону тепе-теңдікті сақтай отырып, жеңіл жүзеге асырылуы керек, ол арасы сәл ашылған аяқтарды амортизациялап бұғу арқылы жүзеге асырылады. Жерге осылай қону баскетболшының ойын әрекетін шапшаң жүзеге асыруына мүмкіндік береді.

Ойыншы жағдайға қарай өткір, кенет аялдама жасайды, бұл өз кезегінде жүгірудің бағытының өзгеруі мен секіру әрекетін бірлестіре отырып, ойыншының біршама уақыт қарсыластың қамқорлығынан шығуына және әрі қарай шабуылдау үшін еркіндікке қол жеткізуіне мүмкіндік береді. Аялдап секіру және екі қадам жасау сияқты екі тәсілмен жүзеге асырылады.

Шабуылшы қорғаушыдан қашып, допты жұлып алудан тасалап, шығыршықты әрі қарай шабуылдау үшін *бұрылыстарды* пайдаланады. Бұрылыстардың алғы және артқы түрлері бар. Алғы бұрылыс баскетболшының беті қараған жағына, ал артқы бұрылыс оның арқа жағына ауысуы арқылы жүзеге асырылады.

### ***Баскетболдағы тоқтау әдісі***

*Тоқтау* шабуылдағы қозғалыс тәсілдеріне жатады және баскетболшының қозғалысты уақытында тоқтатуына мүмкіндік береді, соның арқасында ойыншы қарсыластың құрсауынан шығып, әрі қарай шабуылдау әрекеттерін жүзеге асыра алады. Ойында аялдаманың екі қадамды және секірісті аялдама деп аталатын екі түрі пайдаланылады.

*Екі қадамды тоқтауға үйрету* ойын дағдыларын қалыптастырудың бірінші сабақтарында жүзеге асырылады, себебі екі қадамды ырғақ қозғалыста орындалатын шабуылдар техникасының көпшілігіне негіз болып табылады.

Екі қадамды тоқтауды орындаудың екі жолы бар: 1) оң аяқпен үлкен қадаммен; 2) сол аяқпен үлкен қадаммен.

Дайындық кезеңінде ойыншы қозғалыста болады. Негізгі фаза аяқты үлкен, шапшаңдықты басатын қадаммен табанға күш түсіре қойып, аяқтың ұшын тысқа қарай бұрудан басталады. Аяқтың алаңмен жанасуы жамбас-жілік буыны мен тізе буынының бүгілетін жерінен басталады, ал дене қозғалысқа қарсы жаққа ауысады. Қозғалыстың жылдамдығы неғұрлым жоғары болса, аяқтың бүгілуі де күшті болады (дененің ауырлық орталығы төмендейді), аяқ ұшының бұрылуы мен дененің артқа қарай ауытқуы өседі. Екінші қадам тіреуіш қызметін атқарып, тікейеді, ал табан аяқ ұшының ішке қарай бұрылуына орай қозғалыс бағытына перпендикуляр келеді. Аялдама үшін жасалатын бірінші қадам қызметін атқаратын дененің аяқ жаққа

бұрылысы ойыншыға орнықты жағдай жасайды. Соңғы фазада ойыншы дайын тірек жағдайына келеді.

Жұмыс барысындағы аялдама оң және сол аяқты соққылау арқылы жүзеге асырылады. Бұл тәсілді орындаудың негізгі фазасында ойыншы соққылайтын серіппелі аяғын қозғалысқа қарсы қойып, алдыға қарай жібереді. Тірексіз жағдайда соққылайтын аяқ екінші аяқты қуып жетіп, одан озып кетеді. Соңғы фазада бүгілген екі аяқ бір уақытта табанымен еденге тиеді. Тепе-теңдікті сақтау үшін ойыншының тікейген басы мен денесі аздап артқа қайырылады. Мұнан әрі жоспарланған әрекетке байланысты табан алаңға бірдей деңгейде немесе соққылайтын аяқтың алдыға жылжуы арқылы қойылады. Бірінші жағдайда ойыншы тірекке табанның параллель орналасуы арқылы және екі аяқ басының аздаған бүгілуі арқылы жетеді.

Екінші жағдайда ойыншы тірекке алға жіберілген дайын аяқ арқылы жетеді. Сөйтіп, секіру арқылы аялдау кезінде горизонталды жылдамдық төмендейді және ойыншының қозғалысы жерге «жайылып» қону кезіндегі аяқтың амортизациялық бүгілуі нәтижесінде тоқтайды.

### ***Баскетболдағы бұрылыстар***

Бұрылыстар шабуылшының орнында тұрып, қорғаушыдан қашуы мен допты қағудан сақтауы үшін маневр жасауына арналған. Олар допсыз және доппен, бір орында және қозғалыста орындалады. Бір орында орындалатын бұрылыстарды жүзеге асырудың екі тәсілі бар: алға және артқа, бұрылыс тәсілінің атауы аяқты аттауды орындайтын аттас иық қозғалысының бағытына байланысты: егер қозғалыс (аттау) тірек болатын аяқ жаққа қарай орындалса, бұрылыс алға болады да, керісінше, қарама-қарсы жаққа бағытталған қозғалыста бұрылыс артқа қарай орындалады.

Ойын жағдайына байланысты аттаудың қарқыны мен бұрылыс амплитудасы 30 бен 180 градус арасында тербеледі.

Дайындық фазасында ойыншы дінгектей әзірлік жағдайында тұрады. Осы техникалық тәсілді негізгі фазада тиімді жүзеге асыру үшін келесі әрекеттерді орындау шешуші роль атқарады:

- ойыншының тіреуіш қызметіндегі аяғының басын еркін қозғауы;
- бұрылысты дене ауырлығын алдыңғы аяқтан артқы (тіреуіш) аяққа ауыстыру арқылы орындау, алдыңғы аяқты тіреу аяққа қарай бір мезетте айналдыру және итеру;
- бүгілмелі аяқпен қозғалыс жасау.

Соңғы фаза үшін бұрылысты аяқтаған соң тұрақты екі тірек жағдайына келу қасиеті тән.

Тірейтін (тұтқа) аяқ – циркульдің басының айналатыны сияқты, ойыншының ұшымен шыр көбелек айналатын аяғы. Шабуылшының кез-келген аяғы допсыз тіреуіш қызметінде жұмсалады. Допқа ие ойыншының бұрылыстарды орындаудағы жағдайы басқаша. Егер оған қозғалыс барысындағы екі қадам аялдап допты аулау немесе допты қосу әсер етсе,

еденді бірінші басқан аяқ тіреуіш қызметін атқарады. Егер ойыншы секіру барысында тоқтаса, немесе допты секіру барысында, екі аяғымен еденді баса тұрып ұстаса, немесе допты орнында тұрып иеленсе, кез-келген аяқ тіреуіш қызметін атқара алады, яғни аттау кез-келген аяқпен, бірақ кезексіз жүзеге асырылады. Ойыншы тіреуіш қызметіндегі аяғын анықтағаннан кейін оны доппен бұрылыс жасау барысында алаңнан айыруға болмайтыны ереже бойынша рұқсат етілмейді. Тіпті екі аяқтың да тіреуіш қызметін атқара алмайтын жағдайы да болады. Бұл ойыншының допқа ие болып, еденді бір аяқпен басып, әрі қарай итеріліп, екі аяқпен отырған кезінде орын алуы мүмкін, яғни бұл кезде аялдаудың аралас түрі орын алады.

**Қозғалыс барысындағы бұрылысты** шабуылшы қарсыластан допсыз қашқан жағдайда немесе алаңда допты қосу үшін маневр жасағанда орындайды. Дайындық барысында ойыншы қозғалыста болады. Негізгі кезеңде қозғалыс екі тактілі жарылғыш сипат алады. Алдымен алдыңғы аяқты 180 градусқа айналдырып, ойыншы екінші аяғымен бір уақытта артқа адымдай отырып, қозғалыс бағытына арқасымен бұрылады. Талап етілетін амплитудада аттаған аяғымен айнала отырып, ойыншы келесі аяғымен адымдай отырып, таңдаған бағытына бұрылады. Соңғы фазада шабуылшы ауысуды қайта бастайды. Барлық аталған қозғалыстар өзара байланысты және біртұтас, үздіксіз сипат алған.

Қозғалыстағы бұрылыстың тиімділігі оның тез және кенеттен орындалуына, дене салмағын бір аяқтан екінші аяққа шапшаң ауыстыра білуіне және өз осінде айналу барысында кеңістікте тепе-теңдік пен бағытты сақтай білуіне байланысты.

### **Баскетболдағы жүгірістің түрлері**

Жүгіріс ойындағы қозғалыстың негізгі құралы болып табылады. Ол жеңіл атлетшінің жүгірісінен біршама ерекшеленеді. Ойыншы алаң шеңберінде әртүрлі старттық жағдайларда кез-келген бағытқа, бетімен немесе арқасымен алға қарай бағыты мен жүгіріс жылдамдығын өзгерте отырып, шапшаңдығын арттыра білуі керек.

Баскетболдағы жүгірістің екі түрі бар: бетімен және арқасымен алға қарай. Бетімен алға қарай жүгіріс алаңда ойыншыға маневр жасауда және қарсыластың қамқорлығынан босау үшін қолданылады. Оның екі варианты кездеседі: баскетболшының арнаулы жүгірісі және жеңіл атлетшінің жүгірісі (секіріс).

Ойында шабуылшы көбінесе баскетболшының арнаулы жүгірісімен қозғалады, оған аяқтың табанын толық серіппелі қою тән. Бұл ерекшелік ойыншының дене жағдайына тұрақтылық береді және қозғалыс бағытын ойламаған жерден өзгерту үшін жайлы жағдай жасайды. Ол алға созылған аяқты қозғалыстың алдыңғы бағытына қарсы күшті соққылауы арқылы жүзеге асады, дене қайта таңдалған бағытқа бұрылады. Баскетболшының

арнаулы жүгірісінің ерекшелігіне сондай-ақ иық белбеуінің жағдайы; аяқ қызметі мен синхронды майысқан қолдардың ырғақты қозғалысы; дене мен бастың тіке жағдайы жатады.

Жүгірістің жылдамдығын кенет және ойламаған жерден арттыру немесе старттық жеделдету спорттық ойындарда секіру деп аталады. Жеңіл атлетикалық жүгіріс, немесе секіру ойыншы қарсыласты құлату үшін және еркіндікке шығу үшін жылдамдықты шапшаңдатуға талпынған жағдайда болады. Старттық шапшаңдық аяқтың ұшымен және жоғары жиілікте орындалатын қысқа пәрменді адыммен жүгірумен; дененің алға күшті еңкеюімен (ауырлық орталығы тіреу аяғының алдында болады); шынтакта иілген қолдардың аяқ қызметімен қатар ырғақты жұмыс істеуімен сипатталады. Шапшаңдықты арттыру (қашықтық шапшаңдығы) 4-5 адымнан кейін жүгіріс қадамының ұзаруы мен қозғалыс жиілігін сақтап қалу есебінен болады. Жүгіріс шапшаңдығы адымның ұзаруы арқылы көбейеді. Бұл кезде ойыншы допты алуға дайын болуы керек. Жүгіріс бағытын өзгертуді ойыншы қозғалыс бағытына қарама-қарсы жаққа қарай алдыңғы аяқпен қойылған күшті соққы арқылы жүзеге асырады; дене жаңа бағытқа бұрылады.

Артпен алға қарай жүгіру ойында шабуыл жасауда алаңның шек қойылған бөлігінде және өте аз қолданылады. Ол баскетболшы ойын жағдайын нақтылау үшін ауық-ауық қолданатын табанның аяқтың ұшына жиі қойылуымен; спортшы денесінің қарама-қарсы жаққа ауысуымен; қолдың шынтак буындарында бүгілген қимылымен; басты артқа бұрумен ерекшеленеді.

### ***Шабуылдағы баскетболшының тұрысы***

*Шабуылдағы баскетболшының тұрысы* – қарсыластың шығыршығын шабуылдауды тез және тиімді бастау мүмкіндігін қамтамасыз ететін ойыншының дене буындарының бастапқы тиімді орналасуы.

Дұрыс тұрысты сақтау шабуылшының әрқашан тепе-теңдікті сақтауына және допсыз және доппен тез маневр жасауына мүмкіндік береді. Осыған орай шабуылдау техникасында дайын тұрыс (негізгі) пен допқа ие ойыншы тіреуін бөліп қарастырады.

*Шабуылға дайын болған кездегі тұрыста* баскетболшының аяғы оның иығы деңгейінде келіп, ойыншы оң немесе сол аяғын сәл алға қояды. Алдыңғы табанның ұшы алға бағыттталып, артта тұрған аяқ бір жағына қайырылады (150-155); салмағы екі табанға бірдей түсіп, денесі тік, сәл алға еңкейеді (130-135 градус); басы жоғары, ал көзқарасы алға ұмтылған; қолы жартылай бүгулі; білектері кеудеге деңгейлесе келіп, ойыншы теңбе-теңдікті берік сақтап, орнықты жағдайда тұрады.

*Допты иеленген ойыншы тұрысы* да дене буындарының солай орналасуымен сипатталады, тек білектері кеудеде допты ұстап қалады,



сондықтан саусақтар допты қысуды жеңілдетіп, жартылай өріс құрайды; алақандарының басы артқа бағытталады және екі білегі сол жаққа қарай сәл ығысады. Саусақтың бөліктері допты ұстауға көмектеседі: үшеуімен – сілтемелі саусақ, екеуімен – ортаңғы және бірінші (тырнақты) үлкен саусақ, аты жоқ саусақ және бас бармақ; алақан допқа тимейді.

Доптың орны шабуылшының иық белдігіне қатысты әртүрлі болып келуі мүмкін және ол шығыршықтың орналасқан жері мен қорғаушының тұрған орнына байланысты. Доп бел, кеуде, иек, иық немесе бас деңгейінде тоқтатылады.

Қазіргі баскетболда доппен қимылды бастауда допқа ие болып тұрған ойыншы тұрысынан туындайтын *шабуылшының үш жақты қатерлі тұрысы* әмбебап болып есептеледі. Оның ерекшелігі сол, доп күшті (жұмысшы) қолға ауысып, басқа қолмен сүйеледі. Шынтақтар түсірілген, жіліншіктер арасындағы бұрыш 45 градус. Жұмысшы білек доптың астында тұрып, артқа қарай бұрылады. Сілтеуші саусақ, шынтақ және алға жіберілген аяқ бірдей вертикалды жазықтықта орналасады; доп иық деңгейінде тоқтатылады, бірақ кеудеге қысылмайды, тек сәл алға шығарылады (20-25 см.), шынтақ буынының иілу бұрышы 90 градусты құрайды. Аяқ біршама иілген. Дене буындары мен доптың осылай орналасуында шабуылшы қарсыластарға үш жақты қауіп төндіреді: шапшаң, қосымша дайындықсыз допты шығыршыққа лақтыруы, допты серіктесіне беруі немесе ойынды шапшаң бастап кетуі мүмкін.

Шабуылшының үш жақты қауіпті тұрысын жүзеге асыру қашықтан лақтыру үшін қолайлы жағдайды қажет етеді. Егер лақтыру ыңғайсыз болса, доп белге қарай жұмысшы қолының шынтағын дене бойымен кейін қайыру есебінен түсіріледі. Бұл қозғалыс қатаң түрде тек алғы-артқы бағытта жүзеге асырылып, доп, шынтақ, тізе және аяқтың ұшы бірдей вертикал жазықтықта қала береді. Ойыншы дриблингті бастауды дайындық жағдайына келеді немесе допты бағыттайды.

Қорғаушының белсенді әрекеттері жағдайында шабуылшы допты қағып жіберуден немесе алып қашудан сақтауға міндетті: ол шынтағын кең қойып, кеудесімен айналып кету және қорғаушыға жақын аяғын алға қою арқылы қорғай отырып, допты қарсыластан алыс жаққа жібереді. Бұл жағдайда жұмысшы білектер қарсыластың орналасу ретіне қарай ауысады: шабуылшы допты қорғаушыдан алыс жаққа қолдың доға тәріздес қимылымен бастан асырып жібереді және доптағы білектердің орнын өзгертеді. Бір уақытта тіреніш емес аяғымен аттау арқылы қорғаушыға жақын аяқ тағы да алға ауысатындай болып өзгереді.

Бағандардың түрлерін орындау қарапайым көрінгенімен, оларды зерттеуге ерекше назар аудару керек. Кез-келген ойын амалының тиімділігі алдымен ойыншының бастапқы доппен немесе допсыз тұрған орнына байланысты.

### ***Допты меңгеру техникасы***

Допты меңгеру техникасы келесі тәсілдерден тұрады: ұстау, берілу, шығыршыққа допты лақтыру және допты алып жүру.

**Допты ұстау.** Аулау – ойыншының допқа сенімді ие болып, онымен әрі қарай шабуыл амалдарын жүргізуіне мүмкіндік беруге көмектесетін тәсіл. Допты аулау тәсілі мұнан кейінгі беру, жіберу немесе ырғыту сияқты ойын тәсілдері үшін де бастапқы қадам болып табылады, сондықтан қозғалыс құрылымы кейінгі тәсілдерді тиімді және анық орындауды қамтамасыз етуі керек. Допты ауламай тұрып-ақ ойыншы оны кейін кімге, қайда беруі керектігін қарауы керек. Оны ойыншы шеткі көзқарасы арқылы байқай алады, себебі орталық көзқарас допқа бағытталуы керек. Баскетболшы допты бір орында тұрып, күтпеуі керек, керісінше, міндетті түрде оған қарсы қозғалуы керек. Допты аулаудың белгілі бір тәсілін таңдау мен оның түрлері ойыншының ұшып келе жатқан допқа қатысына, ойыншының қозғалыс динамикасына, доптың биіктігі мен ұшу жылдамдығына байланысты.

Допты қозғалыста аулауда сол бойда шығыршыққа доп соғу немесе допты беруді орындау үшін екі адымды техниканы қолданады. Егер ойыншы допты жүгіріс үстінде аулаудан кейін соққысы келсе (мысалы, оң қолымен), ол сол аяқпен соққы орындағаннан кейін оң аяғын алға шығарып, сәл секіре, допты ұстауы керек. Мұнан кейін оң аяқпен (бірінші адым), сол аяқпен (екінші адым) соққы жасалып, секіру үстінде қолмен допты беру және соғу жүзеге асырылады. Егер ойыншы қозғалыс барысында допты ұстағаннан кейін екі аяқпен аялдама жасауды орындағысы келсе, ол соққы оң аяқпен орындалып, сол аяқ алға жылжыған кезде допты ұстап алуы керек.

**Допты екі қолмен ұстау.** Ең қарапайым және сенімді тәсіл допты екі қолмен ұстау болып табылады.

*Дайындық кезеңі:* егер доп ойыншының кеуде тұсына немесе басына жақындаса, ол саусақтарымен және білегімен допты қамтудан біраз үлкенірек шұңқыр жасағандай болып, қолын допқа қарсы тартуы керек.

*Негізгі кезең:* доппен жанасу кезінде оны саусақтарымен құштактауы (алақанымен емес) керек. Білектерін жақындата, қолдарын кеудесіне жақындатып, шынтак буынында бұғуы керек. Қолдардың бүгілуі ұшып келе жатқан доптың соққысының күшін басатын амортизациялық қимыл болып табылады.

*Қорытынды кезең:* допты қабылдағаннан кейін дене тағы да алға шығады; қарсыластан ажыратылған шынтактармен жасырынған доп келесі әрекеттерге дайын жағдайға ауысады. Егер доп кеуде деңгейінен біраз төмен ұшса, ойыншы әдеттегіден тереңірек отырады, сол арқылы иық биіктігі доп ұшуының деңгейіне дейін төмендейді.

*Бастан жоғары ұшқан допты ұстау үшін* ойыншы секіріп, ажыратылған шынтакты қолдарын тез жоғары көтеруі керек (үлкен саусақтарының арасы бірнеше сантиметрден аспауы керек, қалған

саусақтары еркін ажыратылған). Доп саусаққа тиген кезде, білек жақындасып, ішке қарай бұрылады, ойыншы олармен допты берік құштақтайды, ал білек буындарында бүгілген қолдар төмендеп, допты денеге тартады.

*Төмен ұшып келе жатқан допты ұстауда* қол төмендейді, білек пен саусақтар ашық табақша тәріздес (екі қол шынашақтарының арасы бірнеше сантиметрден аспауы керек).

Алаңға түскен доп үшін күресте оның ұстауға ыңғайлы биіктікке жеткенін күтудің қажеті жоқ. Оған қарсы қозғалып, секірудің басқы кезінде ұстап алу керек. Ойыншы допқа ұмтылып, денесін тездетіп алға еңкейтеді, қолын алға төмен түсіріп, білектерін допқа жоғарыдан емес, іш жағынан әкеледі. Допты алып, ол бірден тікейіп, оны өзіне тартады.

*Допты бір қолымен аулау.* Ұшып келе жатқан допқа созылуға және оны екі қолымен ұстауға мүмкіндік болмаған жағдайда оны бір қолмен аулау керек.

*Дайындық кезеңі:* ойыншы қолын доптың ұшу траекториясын кесіп өтетіндей созады (білек пен саусақтар қатайтылмаған).

*Негізгі кезең:* доп саусаққа тиісімен, доптың ұшуын жалғастырғандай қолды артқа-алға апару керек (амортизациялық қозғалыс). Бұл қозғалысқа дененің аулайтын қол жаққа сәл бұрылысы көмектеседі.

*Қорытынды кезең:* допты бір қолмен ұстау керек, содан соң шапшаң әрекет етуге дайын болу үшін оны екі қолымен берік құштауы керек.

Жоғары ұшып келе жатқан допты бір қолымен денені сәл ие отырып, допты тез төмендетіп, екінші қолымен көтеріп және денеге жақындатып аулайды. Допты аулаған соң ойыншы алшақ білектерімен қарсыластың допты алуына әрекет етуінен сақтандыратын шапшаң тепе-теңдік жағдайды қабылдайды.

## ***Баскетболдағы допты беру***

*Баскетболдағы допты беру* – ойыншының әріптеске шабуылды әрі қарай жалғастыруы үшін допты бағыттайтын тәсілі. Допты дұрыс және дәл бере білу – баскетболшылардың ойын барысындағы нақты, мақсатқа бағытталған өзара әрекетінің негізі. Допты берудің көптеген түрлері бар. Оларды белгілі бір ойын жағдайына, допты жіберетін қашықтыққа, әріптестің орналасуы мен қозғалыс бағытына, қарсыластардың карама-қарсы әрекеттерінің сипаты мен тәсіліне байланысты қолданады.

Шеткі көзқарас, қол қозғалысының шапшаңдығы, нақты есеп және тактикалық ой – допты қатесіз бере білетін баскетболшыларды сипаттайтын қасиеттер.

Допты берудің барлық тәсілдерін орындаудың шапшаңдығы мен дәлдігі көп жағдайда амалдың негізгі кезеңіндегі білек пен саусақтардың күшті жұмыс істеуіне байланысты. Допты беруде негізінен білек пен саусақтарды секірту арқылы әрекет ету керек, сонда қарсыласқа доптың бағытын анықтау

қиынға түседі. Допты қабылдаушы әріптесті көру керек, бірақ оған тура қарамағаны жөн. Допты беру барысында тепе-теңдік жағдайы сақталуы керек, себебі доптың берілу бағытын қарсылас жабуы мүмкін, ал ойыншы еркінен тыс «жарыса жүгіреді» немесе допты қарсыластар ұстап алады.

**Допты екі қолмен кеудеден беру** – қарсыластың ерекше қамқорлығынсыз жақын немесе орташа қашықтыққа әріптеске допты тез және дәл бағыттауға мүмкіндік беретін салыстырмалы түрдегі қарапайым жағдайда орындалатын негізгі тәсіл.

*Дайындық кезеңі:* аралары ашылған саусақты білектер допты бел деңгейінде еркін орап алады, шынтақтар төмендейді. Қолдың шеңбер тәрізді қозғалысымен допты кеудеге жақындатады.

*Негізгі кезең:* доп оны білек қозғалысымен толықтыратын қолдың өткір тікеюі арқылы шегіне жеткенше алға жіберіледі, бұл өз кезегінде допты кері айналдыруға мүмкіндік береді.

*Қорытынды кезең:* доп берілген соң қолдар босап, төмен түседі, ойыншы тікейеді, сонан соң аяқтар аздап бүгілген қалыпқа келеді (мұндай қорытынды кезең допты берудің басқа тәсілдеріне де тән).

Егер қарсылас кеуде деңгейінде доп беруге белсенді қарсылық жасаса, доп әріптеске жақын жердегі алаңға соғылып, оған тіке секіріліп баратындай түрде беру керек. Доп тез секірілуі үшін кейде оған ілгерлемелі айналма беріледі. Допты осылай беру кезінде аяқты кең бұғу керек, ал допты қол алға-артқа бағытталады.

**Допты екі қолмен жоғарыдан беру** көп жағдайда қарсылас күшті қамқорлық жасағанда орта қашықтықта пайдаланылады. Бастың жоғарғы жақта орналасуы оны қорғаушының қолы арқылы қарсыласқа дәл беруге мүмкіндік жасайды.

*Дайындық кезеңі:* ойыншы допты сәл иілген қолдарымен басынан жоғары көтереді.

*Негізгі кезең:* ойыншы қолдың өткір қозғалысымен оған шынтақ буынында ие бола отырып және білекпен осып жіберетіндей қозғалыс жасап, әріптеске бағыттайды.

**Допты екі қолмен төменнен беру** допты тізеден төмен деңгейде қағып алған кезде немесе алаңнан алған кезде және ойыншының позицияны ауыстыруға уақыты болмаған кезде 4-6 м. қашықтықта қолданылады.

*Дайындық кезеңі:* доп төмен түскен және сәл иілген қолда, саусақтар допқа еркін қойылған. Допты артқы аяқтың жамбасына апарып, аз ғана көтереді.

*Негізгі кезең:* доп қолдың алға серпе қозғалуымен және оның бір уақытта тікеюімен керек бағытқа жіберіледі. Қол бел деңгейіне жеткенде білектер белсенді қозғалыспен допты лақтырады және оны кері айналдырады. Доп

ұшуының биіктігі білектің ашылатын қозғалысымен анықталады. Доп көп жағдайда бір адым алға беріліп орындалады.

**Допты бір қолмен иықтан беру** – допты жақын қашықтыққа беруде ең көп қолданылатын тәсіл. Мұнда лақтыру өте аз уақыт алады және допты бақылау жақсы жүзеге асырылады. Доптың ұшу кезіндегі білектің қосымша қозғалысы ойыншыға үлкен диапазондағы доп ұшуының бағыты мен траекториясын өзгертуге мүмкіндік береді.

*Дайындық кезеңі:* допты қолды оң иыққа шынтақ қозғалмайтындай етіп апарды (оң қолмен беруде доп оң қолдың білегінде жатады және сол қолмен сүйеніледі), ойыншы бір уақытта құлаш қайырылатын жаққа қарайды.

*Негізгі кезең:* доп бірден түзетілетін оң қолда, ойыншы бір уақытта білекпен қозғалыс жасайды және денесімен айналады.

*Қорытынды кезең:* доп ұшқаннан кейін оң қол қысқа уақытта оған қоса жіберілгендей болады, содан кейін төмен түсіріледі; ойыншы сәл иілген аяқпен тепе-теңдік жағдайына келеді.

**Бір қолымен баспен немесе жоғарыдан беру** допты алаң арқылы әріптеске 20-25 м. қашықтыққа бағыттауға мүмкіндік береді.

*Дайындық кезеңі:* ойыншы добы бар оң қолды (сол қолдың сүйеюімен) көтереді және басына қарай сәл иеді. Бір уақытта денесін бұрады. Сөйтіп, сермеу амплитудасына қол жеткізіледі.

*Негізгі кезең:* доп сол бойда үлкен күшпен және тез тікейтілетін оң қолда, бір уақытта білекпен серіппелі қимылдар жасалады және дене күшті бұрылады.

**Бір қолмен «іlmекше» беру** қарсыласты жан-жақты қамқорлыққа алу үшін көтерілген қолдар арқылы допты орта және әсіресе, аса алыс қашықтыққа жіберген кезде қолданылады.

*Дайындық кезеңі:* ойыншы бір жағымен допты беретін жаққа бұрылады, доп ұстаған қолдарын артқа жібереді, доп алақанда қалады және саусақтармен ұстатылады. Алға жіберілген басқа қолымен ойыншы қамқорлыққа алған қарсыласынан бөлінгендей болады.

**Бір қолмен төменнен беру** жақын және орта қашықтыққа қарсылас допты жоғарыдан алып кеткісі келген жағдайда орындалады. Допты әріптеске қарсыластың қолы астынан бағыттайды.

*Дайындық кезеңі:* ойыншы тік және сәл иілген доп ұстаған қолын сермелеп артқа жібереді, саусақтар арқылы ұсталып тұрған және орталықтан күшпен тебілген доп алақанда жатады.

*Негізгі кезең:* добы бар қолды жамбас арқылы алға-артқа шығарады. Допты ұшыру үшін білек ашылады, ал саусақтар допты шығарады. Ұшу траекториясының биіктігі білек пен саусақтың уақытында ашылу қозғалысына байланысты. Көп жағдайда бұл беру алға сол аяқпен адымдау арқылы орындалады.

**Бір қолымен жанынан беру** бір қолымен төменнен беруге ұқсас. Ол әріптестің допты жақын қашықтыққа бағыттауына мүмкіндік береді.

*Дайындық кезеңі:* сермеу доп ұстаған қолды артқа жіберу арқылы және соған орай дененің айналуы арқылы жүзеге асырылады.

*Негізгі фаза:* доп ұстаған қолмен алға қарай жазықтықта, параллель алаңда серіппелі қозғалыс жасайды. Доптың ұшу бағыты сондай-ақ ашылған білек қозғалысына да байланысты.

**Арқа арқылы допты жасырын беру.** Суреттелген допты беру тәсілдерінен басқа белсенді қарсыласу жағдайында баскетболшылар допты берудің нақты бағыттарын жасыруға мүмкіндік беретін тәсілдерді қолданады. Олардың жасырын деп аталатын себебі – допты қажетті бағытқа жіберуге байланысты негізгі қозғалыстар қарсыластың көзінен жасырын келеді және ол үшін кейбір жағдайда ойламаған жерден болады. Мұның барлығы қарсыластың допты тартып алуын қиындатады. Көп жағдайда жасырын берудің үш түрі қолданылады: қол астынан беру, арқадан беру және иықтан беру. Жасырын берулер салыстырмалы түрдегі қысқа серпіліспен және қол мен саусақтың күшті қорытынды қозғалысымен ерекшеленеді. Қол астынан допты бергенде доп ұстаған қол әріптеске қарай еркін айқара қозғалады. Арқадан беруді орындаудағы негізгі қимыл – сәл иілген қолмен артқа серпіліс жасау. Иықпен орындалатын беруде ойыншы иық алды мен білекті тез ие отырып, көрініп тұрған әріптеске допты лақтырады.

### **Баскетболдағы допты алып жүру**

**Баскетболдағы допты алып жүру** – ойыншыға доппен алаңда үлкен және күшті жылдамдықпен және кез-келген бағытта қозғалуға мүмкіндік беретін тәсіл. Ол қорғаушының тегіреуінді қамқорлығынан қашуға мүмкіндік беріп, доппен қалқаннан табысты күрес соңында секіріп шығуына және күшті қарсы шабуыл ұйымдастыруына мүмкіндік береді. Допты алып жүре отырып, әріптеске тосқауыл қоюға немесе кейін оны шабуылдап, доп беру үшін әріптесті қорғаштап жүрген қарсыласты уақытша алаңдатуға болады.

Басқа жағдайларда қарсышабуылдың шапшаңдығын төмендетпеу үшін және ойын ырғағын бұзбау үшін бұл тәсілді аса көп қолданудың қажеті жоқ. Допты бір қолмен табаннан сәл басқа жаққа қарай жеңіл дәйекті төмен-жоғары соғу арқылы (оң және сол қолмен алма-кезек) жүргізуге болады.

Негізгі қимылды шынтак және кәрі жілік буындары орындайды. Тепе-теңдікті сақтау үшін және қозғалыстың бағытын тез өзгерту үшін аяқты бұғу керек. Дене сәл алға кетіп, доптан босаған иық пен қол қарсыласты допқа жібермеуі керек (бірақ оны итермеуі керек).

Допты жүргізу адымдарды ауыстырудың синхрондылығымен және допты қарсышабуылдайтын қол қимылдарымен сипатталады. Ойыншы осылай жылжи отырып, әріптестер мен қарсыластардың орналасуын көре алады және соған орай қорғанысты бағыттайды. Көзбен бақылауды доптан алаңға және керісінше жүргізген дұрыс.

Баскетболшы допты жүргізуде оң және сол қолдарымен бірдей жақсы жұмыс істеуі керек.

**Жылдамдықтың өзгерісімен айналдыра орау.** Допты жүргізу жылдамдығын ойламаған жерден өзгерту қорғаушыдан қашу үшін жасалады. Жүргізу жылдамдығы доптың алаңнан және бұрыштан секіру биіктігіне байланысты. Секіріс неғұрлым биік және оның бұрышы (тиімді шамада) аз болса, соғұрлым қозғалыс жылдамдығы да жоғары болады. Вертикалға жақын және төмен секіру жағдайында допты жүргізу баяулайды және тіпті бір орында орындалуы мүмкін.

**Бағыттың өзгерісімен айналдыра орауды** негізінен қарсыласты орау үшін және шығыршыққа қарай жол ашу үшін қолданады. Бағытты былай өзгертеді: білекті доп үстіндегі әртүрлі нүктелерге қойып, қолды қажет бағытқа түзейді. Сондай-ақ секіру биіктігін өзгерту мен допты бұру және ауыстыруды өзгерте отырып айналдыра орауды қолдануға болады.

Сондай-ақ допты бір қолдан екінші қолға ауыстыру, арқаның үстінен немесе аяқтың астынан жасырын беру сияқты айналдыра ораудың тәсілдерін кең қолдануға болады.

### ***Баскетболдағы шығыршыққа доп лақтыру***

Допты шығыршыққа лақтыруды орындауға дайындық шабуылдағы команда ойынының негізгі мазмұны, ал шығыршыққа доптың түсуі – оның негізгі мақсаты болып табылады.

Әр баскетболшы сайысқа табысты қатысу үшін допты оңтайлы қабылдай білумен, оны қабылдаумен және жүргізумен бірге әртүрлі жағдайдан, кез-келген қашықтықтан қарсыластың қарсы қимылдарына қарамастан шығыршықты дәл шабуылдай білуі керек. Ойынның өзгермелі жағдайы мен әр оңтайлы сәтті шабуыл үшін пайдалануға талпыныс шығыршыққа допты лақтырудың әртүрлі тәсілдерін ойыншының жеке ерекшеліктерін ескере отырып анықтауды қажет етеді.

Шығыршыққа допты дәл лақтыру алдымен тиімді техникамен, қимыл тұрақтылығы мен оларды меңгеру арқылы, сондай-ақ бұлшық еттің күшеюі мен әлсіреуінің дұрыс алмасуымен, қол білектерінің күші мен қозғалғыштығымен, олардың қорытынды күшеюімен, доп ұшуының тиімді траекториясы және айналысымен анықталады.

Лақтыруға дайындалуда ойыншы алаңдағы жағдайды (әріптес одан гөрі тиімді орында тұр ма, әріптестер доптың секіруін қамтамасыз ете ала ма және т.б.), оны қамқорлап жүрген қорғаушыға қарсы әрекет ету тәсілдерінің шапшаңдық мүмкіндігін, допты секірту үшін күрестің жолдарын және басқа моменттерді бағалай білуі керек. Әрекет ету бағдарламасын дайындап және шешім қабылдап, ойыншы қозғалыстың сенімділігі мен беріктігіне ешқандай кедергі келтірілмейтініне психологиялық жақтан дайын болуы керек. Лақтырудың қорытынды кезеңінде босаңсуға болады.

Лақтыруда доптың өзінің горизонталды осінен ұшу бағытының қарама-қарсы жағына айналып кететіндей мүмкіндік беру керек (қарама-қарсы

айналу). Допты қалқаннан лақтыруда қиын жағдайда допты өзінің вертикалды осінен айналдыру тәсілі қолданылады. Бұл шығыршық алдына орналасқан оның жартысымен шектелмей, қалқаннан шағылысатын нүктені еркін таңдауға, қалқаннан кейінгі кеңістіктен өту үшін және лақтыру үшін кең пайдалануға мүмкіндік береді.

Орта және алыс қашықтыққа лақтыруды күшті қолмен орындаған тиімді. Шығыршыққа жақыннан лақтыруды оң қолмен де, сол қолмен де орындай алу керек.

Доптың ұшу траекториясын қашықтыққа, ойыншының бойына, оның секірісінің ұзындығына және ұзын бойлы қорғаушының қарсыласу белсенділігіне байланысты таңдайды. Орта (шығыршықтан 3-6,5 м.) және алыс (шығыршықтан 6,5 м.) қашықтықтан допты лақтыруда шығыршық деңгейінің жоғары нүктесі болып табылатын доптың тиімді ұшу траекториясы – параболаны таңдаудың маңызы зор. Асылмалы траекторияда доптың жолы біраз ұзарады, бұл өз кезегінде лақтырудың дәлдігін төмендетеді. Қашықтық ұзарған сайын сермеу қозғалысының амплитудасы мен допты жібергендегі соңғы күш жоғары болуы керек, Допты өзі лақтырғаннан кейінгі қозғалыс кез-келген ойыншы үшін әдет болуы керек.

Жалпы құрылымның шығыршыққа лақтырудың нақты тәсілінде үш кезеңді бөліп қарауға болады: дайындық кезеңі, негізгі кезең және қорытынды кезең. Егер дайындық кезеңінде ойыншы қабылдау дәлдігіне елеулі залал келтірмей-ақ сыртқы факторларға байланысты кейбір өзгерістер енгізе алса, негізгі қимыл лақтыруға қойылатын мақсаттан туындайтын нақты міндеттерді шешудегі тиімді вариативтілігімен және тұрақтылығымен ерекшеленуі керек.

Бұл мақсат сермеу нүктелерін (иықтан, төменнен, бастан, бастың артынан допты жіберу нүктелерін) өз алдынан, бастан жоғары; орындалу жылдамдығын; доптың ұшу траекториясының биіктігін реттеуге бағытталуы мүмкін.

**Екі қолмен кеудеден лақтыруды** көп жағдайда қорғаушының белсенді қарсыласуы болмаған жағдайда шығыршықты алыс қашықтықтан шабуылдау үшін қолданады. Лақтырудың бұл тәсілін ойыншылар тез игереді, себебі оның құрылымы допты сондай тәсілмен берудің құрылымына жақын.

**Екі қолмен жоғарыдан лақтыруды** қарсыластың жиі қамқорлығында орта қашықтықта орындаған жөн.

**Екі қолмен төменнен лақтыру** көп жағдайда қалқанға қорғаушының қолын жауып шапшаң өту барысында және ұзақ секіру арқылы шығыршықты шабуылдауда орындалады.

**Екі қолмен жоғарыдан төменнен лақтыруды** ұзын бойлы жақсы секіретін ойыншылар жиі қолданады. Лақтырудың бұл тәсіліне бәсекелес



қарсылық білдіре алмайды, себебі доп төменнен өте қысқа траекторияда үлкен жылдамдықпен ұшады.

*Дайындық кезеңі:* баскетболшы шығыршықтың алдына секіреді және допты тіке қолымен оның деңгейіне шығарады.

*Негізгі кезең:* білек пен саусақтардың жоғарыдан төмен қарайғы өткір бұрылысымен ойыншы допты шығыршыққа жайлап салады.

*Қорытынды кезең:* допты лақтырғаннан кейін баскетболшы әрі қарай әрекет жасау үшін «бастапқы» қалыпқа ие болып, екі аяғымен жайлап жерге қонады.

**Екі қолмен иықтан лақтыру** – орта және алыс қашықтықтан орнында тұрып шығыршықты шабуылдаудың кең тараған тәсілі. Көптеген спортшылар оны сондай-ақ айыпты лақтыру үшін қолданады.

**Бір қолмен жоғарыдан лақтыруды** шығыршықты қозғалыста жақын қашықтықтан және тікелей қалқаннан шабуылдау үшін қолданады.

*Дайындық кезеңі:* допты оң аяқпен ұстап алынады (оң қолмен лақтыруда). Доп ұсталатын адым біраз созылады. Келесі адым қысқа, бөгелмелі болуы керек – ойыншы тік және жоғары түрде тез, күшті итерілуі керек. Алаңнан итерілуде допты иықтың үстінен шығарады және оң қолдың бұрылған бөлігіне ауыстырады.

*Негізгі кезең:* секірудің жоғары нүктесінде қол шығыршыққа жақындау үшін тікейтіледі, доп білек саусақтарының жеңіл қозғалысымен шығарылады, ол кері айналады.

Секіру барысында бір қолмен лақтыру (секірудегі лақтыру) - қазіргі баскетболдағы шабуылдаушы негізгі құрал. Әлемнің күшті ерлер командалары жарыстарындағы лақтырулардың 70 пайызы әртүрлі қашықтықта осы тәсілмен орындалады. Осы лақтырудың бірнеше түрлері бар. Оларды қашықтыққа байланысты және қорғаушының қарсы әрекетінің ерекшеліктеріне байланысты таңдайды. Типтік ретінде орта қашықтықтан лақтыруды талдап көрейік.

*Дайындық кезеңі:* ойыншы допты қозғалыс барысында алады және бірден сол аяғымен бөгелмелі адым жасайды. Содан кейін оған оң аяғын қойып, шынтағын бүгіп, допты жанынан-жоғарыдан ұстай отырып, басының үстінен оң қолына қояды.

*Негізгі кезең:* ойыншы екі аяғын соғу арқылы секіреді, бұл жағдайда дене шығыршыққа тік бұрылған, аяқ сәл бүгілген. Секірудің жоғары нүктесіне жеткен кезде ойыншы допты оң қолының білегі мен саусақтарын жоғарыға-алдыға күшті, бірақ толқынды қимылмен тікейту арқылы шығыршыққа бағыттайды. Доп кері айналады. Оң қолды оң білектің қимылы басталған кезде доптан алады. Ойыншының лақтырудан кейінгі алаңнан шығатын жері мен қонатын жеріне дейінгі қашықтық аз болуы керек және 20-30 см.-ден аспауы керек, бұл оның қорғаушымен соқтығысуын болдырмайды.

Секіру барысындағы лақтыруды жақын қашықтықта орындауда допты қолды үлкен амплитудада ашу қажеттілігі өзінен өзі жойылады.

Білек пен саусақтардың қозғалысы негізгі лақтыру қимылы болып табылып, соған орай доптың лақтыру алдындағы деңгейі мен допты жіберу нүктесі артады – сонда ойыншы бәсекелестің қарсылығын оңай жеңеді.

Денені артқа қайырып секіре лақтыру шығыршықты шабуылдау үшін жақын және орта қашықтықтан жақсы жүгіретін ұзын бойлы қорғаушының қамқорлығы кезінде қолданылады. Допты ойыншының орталық көзқарасынан тыс бастан жоғары жібереді – ол асылма траекториямен ұшып, белгілі бір дәрежеде лақтырудың жоғары дәлдікке жетуін қиындатады.

Жарыста лақтыруды орындаудың шапшаңдығы маңызды роль атқарады. Баяу берілген доп, әдетте, жүзеге асыруға қиындық туғызатын бәсекелестің қарсылығына тап болатынын тәжірибе көрсетіп отыр. Лақтырудың шапшаңдығын дайындық қозғалысы мен оны жүзеге асырудың уақытын қысқарта отырып көбейтуге болады.

**Бір қолмен «ілмек» сияқты лақтыруды** шығыршықты жақын және орта қашықтықтан ұзын бойлы қорғаушының белсенді қарсыласуы кезінде шабуылдау үшін орталық ойыншылар жиі қолданады.

*Дайындық кезеңі:* ойыншы қарсылас тұрған жақтан сол аяғымен адым жасайды, қалқанға сол жағымен бұрылып, сол аяғын сәл бүгеді. Доп бүгілген оң қолда тұрады және жоғарыдан сүйеніледі; бас шығыршыққа бұрылады.

*Негізгі кезең:* сол аяқпен жылжи келе, ойыншы жоғары қарай секіреді, сол уақытта доп ұстаған оң қолды денеден алып, доға сияқты қимылмен жоғары көтереді.

Тіке бұрыштағы шынтак буынында бүгілген сол қол қорғаушыдан допты тасалайтын сияқты. Оң аяқтың тізесін жоғарыға көтереді. Допты қол басқа жеткендегі ең биік нүктеге жібереді. Содан кейін оны шығыршыққа бағыттайды.

Толық қамқорлықта және сақтандыруда кейбір орталық ойыншылар доп ұстаған қолымен толық доға жасағылары келмейді. Олар допты екі қолымен қорғаушыдан жоғары көтереді, содан кейін бір қолымен тек соңғы бөлігін өткізеді, яғни допты «жартылай ілмек» түрінде лақтырады.

**Бір қолмен төменнен лақтыруды** секіру кезінде екі қолмен төменнен лақтыру сияқты жағдайларда қолданады. Сонымен қатар кейбір орталық ойыншылар бұл лақтыруды қарсыластың қалқанына жақын жердегі күрес кезінде айналумен және финтпен бірге табысты қолданады.

**Допты ұру.** Дұрыс лақтырылмаған доп қалқаннан атып кететін ойын жағдайында немесе шығыршық жанынан ұшып кеткенде ойыншының доппен жерге қонуына, шығыршықты нысаналауға және допты лақтыруға уақыты болмайды. Мұндай жағдайларда допты шығыршыққа секіріп екі қолмен немесе бір қолмен салу керек. Бір қолмен ұрғанда баскетболшы допты жоғары нүктеден алады. Секіріп және допты ашылған білегіне

кабылдай отырып, ойыншы қолын сәл бүгеді және сол бойда тікейтеді, сонымен қатар ол осы уақытта саусақтарымен жұмсақ қорытынды қимылдар жасайды. Доп шығыршыққа өте жақын келгенде, оны білекте ұстамай, қысқа соққымен лақтырған жақсы.

### **Баскетболдағы қорғану техникасы**

Егер ойыншылар қорғаныс әрекеттерінде көп қате жіберетін болса, команда бар күшімен жеңіске ұмтылса да, оның әрекеті босқа кетеді.

Шабуылшының техникалық арсеналы қорғаушынікіне қарағанда біраз бай. Қорғау тәсілдері дұрыс және ықыласпен орындалғанда әмбебап және біршама тиімді екенін тәжірибе көрсетіп отыр.

Қорғаудағы ойын тәсілдері шабуылдаушы командаға қарсы әрекет етуге бағытталған. Қорғаудағы ойынның басты мақсаты – қарсыластың шабуылын үзу және шығыршыққа лақтырмай тұрып, допқа ие болу. Қорғаушы әрқашан шабуылшының қалқанға немесе шабуылды дамытуға тиімді орынға шығу үшін қажетті позицияны болдырмаудың алдын алуға тырысуы керек. Сондай-ақ ойыншының допты беруі мен алуына, лақтыруы мен жүргізуіне кедергі бола білуінің де маңызы зор.

### **Қорғау техникасы екі негізгі топқа бөлінеді:**

- орын ауыстыру техникасы;
- допқа ие болу және қарсы әрекет ету техникасы.

*Қорғаныстағы баскетболшының тұрысы* – шабуылшының маневрлік қорғаныс әрекеттер үшін шабуылдауға қарсылық жасауға мүмкіндік беретін ойыншы денесінің ең тиімді орналасу жағдайы.

*Тұрыс.* Қорғаушы сәл бүгілген аяғымен берік жағдайда тұруы керек және шабуылшының шығыршықты шабуылдау үшін тиімді позицияға шығуы мен допты алуын қиындатуға дайын болуы керек. Қамқоршысын назардан тыс қалдырмай отырып, қорғаушы доп пен басқа қарсылас ойыншыларды көз алдында ұстауы керек.

Ойын жағдайларының әртүрлілігі тұрыстың бірнеше түрлерінің болуын қажет етеді. Олардың әртүрлілігі қол мен аяқтың орналасуы мен жұмысына байланысты. Қорғаныс техникасында тұрыстың үш түрін бөліп көрсетуге болады: табанға параллелді қойылатын тұрыс (параллелді); аяқ алға қойылған тұрыс және жабық тұрыс.

*Аяқ алға қойылған тұрыс* қарсылыстың допты лақтыруына немесе қалқанның астына өтуіне кедергі келтіру керек болған жағдайда добы бар ойыншыны ұстау үшін керек. Ойыншы, әдетте, шабуылшы мен қалқанның ортасына орналасады. Ол тікейген бір аяғын алға жіберіп, табанының ұшын

тіке қояды, қолын жоғары-алдыға созып, болжалды лақтырудың алдын-алады. Ал артта тұрған аяғы бүгіліп, табанның кері бұрылысымен ішке қарай қойылады, ал қол допты шығыршық үшін ең қауіпті бағытқа жіберуге кедергі келтіру үшін төменге түсіріледі. Дене салмағы негізінен артта тұрған аяқта орналасады. Бас жоғары көтерілген, көз алға бағытталған, арқа тік.

Дене алға қарай еңкейеді, аяқтардың бүгілуі өзара байланысты және ойын жағдайына байланысты анықталады. Мысалы, шығыршықтан алыс жағдайда допқа ие болып тұрған шабуылшының қамқорлығы жағдайында қорғаушы алға қарай қатты еңкейеді және алда тұрған аяқпен аттас қолды біраз алға созады. Сөйтіп, қарсыласқа өте жақын тұрып, оның кез-келген шабуылдаушы қимылына белсенді қарсыласу үшін қорғаушы қарсыластың кенеттен шапшаң өтуіне мүмкіндік бермеу үшін кеңістік пен уақытқа ие болуы керек. Басқа жағдайда, егер қарсылас допты ойынға қосуды осы бойда аяқтаса, қорғаушы оған өте жақын келіп, толық тікейеді де, қолдарын белсенді бұлғай отырып, шабуылшының допты шығыршыққа дәл лақтыруына немесе өз әріптесіне беруіне кедергі жасайды.

*Бір желіде табанмен тұрыс (параллелді тұрыс).* Шабуылдау және шығыршықты бағындыру қауіпі жоқ жағдайда, сондай-ақ қарсыластың алаңдағы кесе көлденең қозғалысына ере жүруде қалқаннан алыстағы доп ұстаған немесе допсыз шабуылшыны қамқорлау үшін қолданылады. Орта қашықтықтағы секіре лақтыруға дайындалып жатқан шабуылшыны қамқорлауда қорғаушы қауіпті қарсыласпен параллелді тұрыста жақындасып, шабуылшының допты жоғары алып кетуін қиындатқысы келіп, көздеп ату үшін қолын допқа созады.

*Параллелді тұрыс* аяқтың табанмен бір желіде иықтан сәл кеңірек аяқ ұшының кері бұрылыста орналасуымен және қолдың шынтақта жан-жаққа-төмен сәл бүгілуімен сипатталады. Дене салмағы бүгілген екі аяққа тең түседі. Дене сәл алға кеткен. Бас пен арқа тік.

Тізе буындарында аяқтың бүгілу бұрышына байланысты қорғаушының *параллелді тұрысының үш түрін ажыратуға болады:*

- жоғары (130-145 градус);
- орта (115-130 градус);
- төменгі (115 градустан төмен)

Аяқтың бүгілуі қорғаушының қалқан мен допқа қатысты позициясымен, сондай-ақ жасалатын қарсылық сипатымен анықталады. Мысалы, допты алып келе жатқан шабуылшыға қарсылық әрқашан төменгі тұрыста жүзеге асырылуы керек, ал қалқанға арқамен шабуыл жасаушы орталық ойыншының қамқорлығында жоғары параллелді тұрысты қолдану керек.

Параллелді тұрыс аяқ алға қойылған тұрысқа қарағанда орнықты және тең салмақты болмаса да, қорғаушының тез әрекет етуіне, лақтыруға белсенді қарсы әрекет етуді бастап, қарсыластың оң жаққа да, сол жаққа да өтуін белгілі бір деңгейде жабуына мүмкіндік береді. Бұл тұрысты қалқанды

арқасымен шабуылдаушы орталық ойыншының қамқорлығы кезінде, сондай-ақ шығыршықтан алыс қашықтықта орналасқан кез-келген допсыз қарсыласты қамқорлауда қолданады.

Белсенді қорғауда сондай-ақ «жабық тұрыс» деп аталатын тұрыс та қолданылады, тұрыстың бұл түрі қорғаушының шабуылшыға бетпе-бет өте жақын орналасуымен, допқа жақын аяқтың қарсыластың аяғы деңгейінде жанай қойылуымен және мүмкін болатын доп беруді болдырмау үшін қолды алға белсенді созумен басқа тұрыстардан ерекшеленеді. Басқа жартылай иілген қолмен ойыншы шабуылшының маневрін уақытылы болдырмау үшін оның орналасуын бақылайды. Бұл жағдайда ол допты және қамқор ойыншыны көз алдында ұстауы керек, игілген, серіппелі аяғымен орнықты тұруы керек.

**Ерсілі-қарсылы жүру, қозғалу.** Қорғаушы қозғалысының бағыты мен сипаты негізінен шабуылшының әрекетіне байланысты, сондықтан қорғаушы әрқашан тепе-теңдік жағдайын сақтауға, барлық уақытта жүгіріс бағытын жан-жаққа, алға, артқа (көп жағдайда арқамен алға) өзгерте отырып, кез-келген бағытқа қозғалуға, қарсы әрекет кезінде өз қозғалысы мен қарсылас қозғалысының жылдамдығын басқаруға, қысқа қашықтықта жылдамдықты арттыру арқылы қысқа тежеуіш жолы мен тіке аялдаманы қамтамасыз етуге дайын болуы керек.

Ойын дамуының қазіргі кезеңінде қорғаныс әрекеттерін белсендіру әрекеті байқалады. Бұл күрестің белсенді түрлерін қолданатын команда ойыншыларының шабуылшының қорғаныс әрекеттеріне өту кезіндегі бастамасын алып кетуі арқылы көрінеді. Қорғаныста тұрыстар мен қозғалыстардың әр түрін тиімді қолдануда жасанды топтық және командалық өзара әрекеттесуді агрессивті жеке әрекеттер арқылы бұзу үшін шабуылды керек бағытқа дамытуға итермелеуге болады. Осыған орай, қорғаушы ойынында акценттің аздап өзгергені туралы айтуға болады: *шабуылшының әрекетіне қарсы әрекетпен жауап бермей, шабуылшыны белгілі бір түрде ойнауға мәжбүр ететін алдын-ала қорғаныс әрекеті.*

Қорғаушы қолданатын жүгіру, секіру, аялдау, жұлқыну тәсілдері шабуылдауда қолданылатын суреттелген тәсілдермен бірдей. Соған орай оларды орындау техникасында да айтарлықтай айырмашылық жоқ. *Жүгіріс пен жай жүгіру* шабуылшының селқос ойынына қарсы әрекет ретінде қолданылса, *арқамен алға жүгіру* – шабуылдан қорғанысқа өтуде; *жұлқынулар* – қарсыластың жойқын шабуылы кезінде немесе қорғаушы әрекетін тез арада қалпына келтіруде, сондай-ақ допты ұстап алуда қолданылады. Қозғалудың төменде айтылған тәсілдерін қорғаушы жағдайға қарай *аялдамалармен және бұрылыстармен* ауыстыра қолданады. *Бір немесе екі аяқты соғу арқылы секіру* қарсыластың допты лақтыруына кедергі жасауда немесе допқа ие болу үшін оны қағып алу мен қалқанда секірту үшін күресте қолданылады.

Қорғаушы техникасының арсеналында *қосалқы адыммен қозғалу* және *айқастыра адымдап-секіру* деп аталатын ерсілі-қарсылы қозғалыстың арнаулы түрлері бар.

*Қосалқы адымдар* ойыншыға еріп жүрудегі қорғаушының параллелді тұрысында да, қорғаушының лақтыруды жабуы немесе шабуылшының өтуіне қарсылық білдіру үшін аяқты алға қоя қозғалуында да қолданылады. Қосалқы адымдармен қозғалудың ерекшелігі сол, мұнда ойыншы жұмсақ «мысықша» адыммен, секірмей, тұрақты бұгулі қосалқы адыммен қозғалады, бірінші адымды қозғалыс бағытына жақын аяқпен жасайды, екінші адым сырғанақты болады. Бұл жағдайда жылдамдық пен маневрді төмендетпеу үшін аяқты айқастыруға және соққымалы аяқты тірмелі аяққа салуға болмайды.

Айқаспалы адым-секіріс қорғаныстағы ойыншының алаңдағы кішкене қашықтықта жедел қозғалуына мүмкіндік береді. Ол ойыншының допты ауыстыруына немесе шабуылшының жолына ойламаған жерден тұруына жауап ретінде ұстанымын тез ауыстыру үшін қолданылады. Бұл тәсілді орындауға қозғалыстың жарылғыштық сипаты тән. Тәсіл алаңнан онша жоғары емес, ауырлықтың жалпы орталығы айтарлықтай тербелмелі емес жағдайда орындалады. Қорғаушы параллелді тұрыста бүгілген аяғымен тұрып, өз дене салмағын бірден табаны ауысқан бағытқа жақын алдыңғы бөлікке өзгертіп, сол жаққа қарай бар күшімен итеріледі. Тірексіз фазада ол аяқ секірісі бағытынан алысырақ аспалы қозғалыс жасайды және осы жағдайда отыра қалып, соғатын аяғын тез жылжытады. Қорғаушының қосымша адыммен қозғалысы да қозғалыстағы айқаспалы-секірісті адымды қолданудың тиімділігін көрсетеді.

### **Қорғаушы қозғалысының ерекше кезеңдері:**

- бастапқы қалпының тұрақты өзгерісі;
- қарсыластың шабуылы басталмастан бұрын алдағы қозғалыс бағыты туралы ақпараттың толық болмауы;
- алдыңғы жеделдетуден кейінгі жұлқынысты орындау, сипаттамасы әрқашан өзгеріп отыратын бағыт, тәсіл, басқа кинематикалық және динамикалық кезеңдер;
- бастапқы қозғалыс параметрінің доп ұшуының жылдамдығы мен траекториясының параметріне, қарсыластардың қозғалысына, техникалық тәсілдерді орындаудағы даралық ерекшеліктеріне сәйкес келу қажеттілігі;
- «жүргізу» сигналдарының әртүрлілігі мен әр бағыттылығы (дыбыстық, қарсылас көзқарасының бағыты, қарсылас пен әріптестің қозғалыстарының басталуы, жаттықтырушының айтуы және т.б.);
- жарылғыш сипаттағы ерік-күшінің көмегімен алдын-ала секіруді белсенді бастау мүмкіндігі.

## **Баскетболдағы қорғаныс әрекеттеріне үйрету**

Қорғаныстағы ерсілі-қарсылы қозғалыстың түрлерін тұрысты меңгере отырып үйрену қажет.

Баскетболшыны қорғаныс әрекеттеріне үйрету әдістемесінің қорғаныс міндеттерін шешуге көмектесетін ерекше қасиеттері бар. Қорғаушының ойын жағдайына байланысты өзгерістерге жауап ретінде тез шешім қабылдай білуі де маңызды болып табылады.

Ерсілі-қарсылы қозғалыс тәсілдерінің орналасуы мен алмасуын бастауға көптеген сигнал қызмет етеді: дыбыстық; визуалдық – қарсылас көзқарасының бағыты, доп қозғалысының, әріптес немесе шабуылшы қозғалысының бастауы; жаттықтырушының немесе командалас жолдастың айтуы және т.б. Осыған сәйкес құралдар мен оқыту әдістері таңдалады.

Техниканың осы бөлімінен жаттығу орындау үшін оған тән бірқалыптылықты ескеріп, оларды оқытуда ойын әдісін қолдану ұсынылады. Қорғаушы әрекетінің негізін құрайтын қосымша адымдармен қозғалу техникасын меңгеруге басты назар аудару керек.

## **Баскетболдағы допты жұлып алу**

**Допты жұлып алу** шабуылшының допты бақылауы сәл бәсеңдеген кезде жүзеге асырылады. Оған ең қолайлы кезең допқа ие болғаннан кейін оны төмен түсіру болып табылады, сондай-ақ доптың ойынға қосылуы үзілгеннен кейінгі шығыршықты шабуылдауда оған арқамен бұрылу кезеңі де қолайлы болып есептеледі.

Қорғаушы қарсыласқа жақындап, допты шама келгенінше қолымен терең құшақтап, өзіне қарай өткір қозғалыс жасауы және бір уақытта тірек аяғы жағына денесін бұруы керек.

Допты горизонталды ось айналасына бұру бәсекелестің қарсылығын жеңуге көмектеседі.

Тәсіл шабуылдау барысында допты ұстау техникасын меңгергеннен кейін оқытылады.

## **Баскетболдағы қарсыластың қолынан допты қағу**

**Допты қағу** – қорғаныста ойнауда ең жиі қолданылатын тәсілдердің бірі, ол допты үлкен тиімділікпен иеленуге мүмкіндік береді. Бұл тәсіл қазіргі баскетболда допты қағуды орындауда оны шабуылшының қолына тигізуге рұхсат ететін жеке баптарды жаңаша пайымдауға байланысты ерекше маңыз алып отыр. Ойын барысында допты қағу қарсыластың қолындағы добын қағу арқылы немесе допты ойынға қосуда орындалады.

Қарсыластың қолынан допты қағып алу, әдетте, шабуылшыға маңызсыз ұмтылу есебінен алға созылған қолдарын қатар қозғай отырып, оның допты ие болуына белсенді қарсы тұруынан кейін жүзеге асады. Тиімді уақытта

тығыз қысылған саусақты білекпен доп жоғарыдан немесе төменнен қысқа ұрылады. Шабуылшының допты секіру кезінде ұстап алғаннан кейін жерге қонуы мен допты жеткіліксіз деңгейде жабуы сияқты допты төменнен ұру тәсілі ең тиімді болып есептеледі.

Тәсіл орнында және секіру барысында допты екі қолмен ұстап алу үйретілгеннен соң, сондай-ақ допты берудің түрлері меңгерілгеннен соң оқытылады.

### ***Баскетболдағы ойынға қосу барысындағы допты қағу***

*Ойынға қосу барысындағы допты қағу* қорғаушының шабуылшыны шетке шығара алуын, ол сияқты жылдамдық алып, оның артына шығуын талап етеді және допты жүргізу ырғағын анықтап, доп атып кеткеннен кейін оны көтеру кезінде қарсыласқа жақын қолымен артынан жұлып алып, артқа орналасуын талап етеді. Ойынға қосудың бастапқы кезінде допты арттан қағу өте жақсы нәтиже береді.

Допты қарсыласқа жақын қолмен, онымен бірдей жылдамдықта жылжи отырып, жанынан да қағуға болады. Бұл жағдайда дриблерді алдын-ала шет жаққа бағыттап, оған қозғалу шапшаңдығында жақын келуі керек.

Жоғары деңгейлі баскетболшылар шабуылшының алдында тұрып-ақ допты қаға алады. Ол допқа жақын қолмен күшті қимылмен кенеттен тап бергеннен кейін жүзеге асырылады.

Ойынға қосудағы допты қағудың түрлері допты алып жүру техникасын жеткілікті деңгейде меңгергеннен кейін оқытылады.

### ***Баскетболдағы допты беру барысында оны қағып әкету***

*Допты қағып әкету* оны беру барысында немесе оны алып жүруде жүзеге асырылады. Допты беру барысында оны қағып әкетудің табыстылығы көп жағдайда қорғаушының түйсігі мен шапшаңдығына, сондай-ақ оның қарсылас қамқорлығы кезінде дұрыс ұстанымда болуына байланысты.

Шабуылшы өзіне жіберілген допты орнында күтетін болса, қорғаушының міндетін жеңілдетеді. Бұл жағдайда жабық тіректен доптан алыс аяғымен қарсыласты артына қалдыра адымдап, допты ұстаса жетіп жатыр.

Шапшаң қимылдайтын қорғаушы берілген допты ұстап алуға қажетті жағдай жасауы мүмкін. Бұл үшін ол шабуылшыдан әдейі 1-2 метрге алыстап, оның қырағылығын азайтады және бүгілген аяғымен допқа қарай ауысып, доп пен қарсыласты перифериялық көзбен бақылайды. Қорғау амалдарын табысты жүзеге асыру үшін доптың жіберілгеніне шапшаң назар аударып, оған қарай бірден тез жүгіру керек. Допты қағып алу үшін оны көлденең және ұзына бойына беру өте ыңғайлы.

Егер қарсылас допты қозғалыста ұстауға тырысса, қорғаушының кішкене алаңда жоғары жылдамдыққа қол жеткізуі басты роль атқарады. Мұнан әрі иық пен қол арқылы қамқор ойыншының допқа жетер жолын бөгеп, допты қиындықсыз иелене алады.



Тәсіл допты қағып алу мен оны орнында және қозғалыста беру техникаларын меңгергеннен кейін оқытылады.

### ***Баскетболдағы допты алып жүру кезінде оны қағып әкету***

*Баскетболдағы допты алып жүру кезінде оны қағып әкету* – допты беру кезінде оны қағып әкетуден гөрі қимыл үйлестігі жағынан күрделі тәсіл. Шабуылшыға жанынан жақындай келе, оның допты алып жүрудегі ырғағы мен жылдамдығына ере білу керек. Содан кейін қарсыластың арқасынан кенеттен шыға келу арқылы қорғаушы секірген допты оған жақын қолының білектерімен қабылдап, қозғалыс бағытын өзгерте ол бастаған допты әрі қарай алып жүреді.

Қағып әкетудің бұл тәсілі үйренушілер допты алып жүруді оқығаннан кейін меңгертілуі керек.

### ***Баскетболда допты лақтырудағы бүркеу***

*Допты лақтырудағы оны бүркеу.* Биіктікке секіруде ұзын бойлы шабуылшының алдында кейбір артықшылықтар бар. Әдетте, қорғаушы допты лақтыру барысында оның ұшып кетуіне кедергі жасауы керек. Лақтыруға қарсылық жасау кезінде қорғаушының қолы допта болуы керек. Бүгілген білекті допқа жанынан үстіне қарай салады, сонда допты лақтыру жүзеге аспай қалады. Допты лақтыруда оны бүркеу шабуылшының артынан, алдынан және жанынан орындалады.

Тәсілді тиімді орындау үшін қорғаушыға дұрыс орын таңдау қажет. Оның аяғы мен қолының бастапқы дайындық жағдайы: уақытында секіру және қолдың тиімді қозғалысымен тіркескен біршама биік секіруді меңгеру.

Лақтырудың басталуын қарсыластың тізе буынында аяғын шапшаң түзетуінен сезінуге болады. Уақытында орындалған биікке секіру қорғаушыға шабуылшыдан озып кетуге мүмкіндік береді. Қолын жоғары созып, ол алға бүгілген білегін шабуылшы допты қолынан түсірген уақытта допқа салады, сол арқылы лақтыруды жабады. Қолдың құлашы мен оны алға түсіруден қашу керек.

Лақтыру барысында допты қағу – лақтыруға қарама-қарсы тиімді тәсіл. Оны орындаудың табыстылығы қорғаушыдан шапшаң назар аударуды, шапшаңдылық пен жылдамдық-күштілік қасиеттерді талап етеді.

Бұл тәсілді орындау техникасының басты ерекшелігі сол, қорғаушы білектерінің доппен байланысы доп шабуылшы саусақтарының басынан кетіп, бірақ өз траекториясының жоғарғы нүктесіне жетпеген кезде жүзеге асырылады. Сөйтіп, қорғаушы білек қозғалысымен доп ұшуының бағытын өзгертеді. Бұл қорғаныс тәсілі ерекше тиімді, бірақ жеткілікті жылдамдық пен күшті, интуицияны және допты жақсы сезіне білуді талап етеді.

Лақтыруға қарсы тұру тәсілдері білім алушылардың орындарында тұрып, қозғалыс кезінде және секіруде лақтыру түрлерін меңгергеннен кейін оқытылады.

### ***Баскетболдағы қалқанға тиіп қайтқан допты алу***

***Кейін қайтқан доп үшін күрес*** – баскетбол ойынының бөлінбес бір бөлігі. Статистикалық деректер бойынша, ойын барысында орта есеппен лақтырулардың 50 пайызы доптың шығыршыққа немесе қалқанға түспей, кейін кетуімен аяқталады. Осыған орай атылып кеткен допты алу техникасын табысты меңгеру – өз қалқанында допты ату үшін күресте допқа ие болу команданың қарсыласпен ойын барысындағы күресінің қолайлы нәтижесіне деген потенциалды мүмкіндіктерін арттырады. «Қалқанды жеңген, ойында да жеңеді» деген сөз дұрыс айтылған.

Әдетте доп шығыршықтан 3 метрден алыс емес жерге секіріп кететінін ескерсек, қорғаушы өз қамқорлығындағы ойыншының жолын қалқаннан алысырақ бөгеуі керек. Бұл үшін лақтыру кезінде ол алға адымдап, осы қолымен 180 градусқа арқа мен екі жаққа созылып, білектерінде бүгілген қолдары қарсыласпен контактіге түсіп, оның қалқанға қарай қозғалыс жолына қарсы болатындай айналады.

Осы жағдайда шабуылшыны ұстай отырып, қорғаушы доптың атылу траекториясын анықтау үшін допқа назар аударады.

Қорғаушыны айналып өткісі келген жағдайда шабуылшы оны тықсырта отырып, орта тірек қорғанысында тұра, қарсыластың денесіне арқасымен және екі жаққа созылып, бүгілген қолдарымен контакт жасай отырып, оның допқа барар жолын жабады.

Қалқанға жолды жаба отырып және доптың секіру бағытын анықтап, қорғаушы допқа жүгіреді және бір немесе екі аяғын орнында тұрып, сондай-ақ бір немесе екі адым жасай өте жоғары соққылап, қарғиды. Секіру кезінде ауада неғұрлым көп орын алу үшін баскетболшының қолы мен аяғы екі жаққа кең жіберіледі.

Допқа ие болғаннан кейін, ойыншы салбырағандай болып, қолы мен денесін алға қарай тез бүге, допты қарсыласынан жасырады.

Мұнан әрі допты алып жүру және беру үшін шабуыл жасауды бастауға дайындық барысында аяқтарын екі жаққа кең аша отырып, жерге түседі. Бұл жағдайда допты иек деңгейінде ұстау керек. Егер екі қолмен ұстау қиын болса, қорғаушы допты бір қолымен қапсырып, бірден екінші қолымен құшақтап алады немесе оны еркін әріптеске қарай жібереді. Бұл ұзындыққа секіруде 10 см. дейін жеңіске жеткізгенімен, допқа ие болуға деген сенімділікті төмендетеді.

Доп өз қалқанында секіргеннен кейін оған ие болудың тиімділігіне аталған әрекеттерді уақытылы және дәл қайталаумен бірге, қорғаушының секіріс бағытын сезе білуі мен интуициясы да айтарлықтай әсер етеді. Бұл қасиеттерге жетуде ойыншыларға лақтыру картасына байланысты доп

секірісінің күтілетін бағытының статистикалық мүмкіндігін білудің маңызы зор.

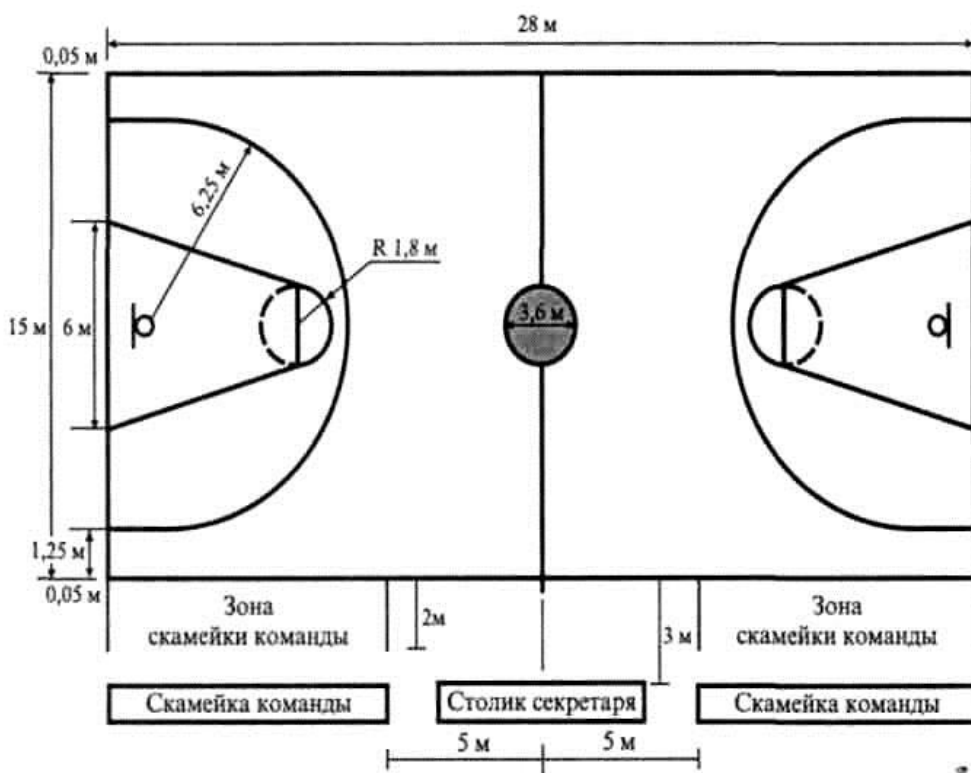
Егер алаңды допты лақтыруға мүмкіндік беретін позицияларға сәйкес бес бөлікке шартты түрде бөлетін болсақ, төмендегідей заңдылық байқалады:

- 1 немесе 5 аймақтан лақтыруда барлық доптың 95 пайызы секіруде сол аймаққа қайта оралады, тіпті 50 пайыздан артық жағдайда доп алаңның ең алыс жағына секіріп кетеді (яғни 1 аймақтан 5 аймаққа және керісінше);
- 2 немесе 4 аймақтан лақтыруда да сондай тенденция анықталды: 70 пайыз жағдайда доп сол аймақтарға секіреді, тіпті алаңның ең шеткі аумақтарына жету мүмкіндігі де бірдей;
- 3 аймақтан лақтыру осы аймаққа лақтырудың 50 пайызын береді, ал доптың 3, 2 және 4 аймақтарға бытырауы 90 пайыздан артық.

Өз қалқанында секірген допты қабылдауға үйретуге (секіру үшін күресте допқа ие болуға) лақтыруды жетілдіру кезеңінде кірісу керек, ал қорғаныс тәсілінің осы техникасын меңгеру үшін жаттықтыру уақытын жеткілікті көлемде бөлу керек.

## ПРАКТИКАЛЫҚ САБАҚТАР

Ойын ұзындығы 28 м., көлденеңі 15 м. алаңда өткізіледі (шек қойылған желінің ішкі жағынан өлшенеді). Ұлттық федерациялар ең кіші 26x14 м. көлемдегі ойын алаңдарын бекітуге құқылы. Төбенің биіктігі 7 м. кем болмауы керек.



Ойын алаңының нобайы

Ойын уақыты 40 минут, 2x20 минут, 10 минут үзіліспен. Ойын төрт кезеңнен тұруы да мүмкін: 4x12 минут, яғни 48 минут.

Доп өріс формалы, белгіленген қызғылт сары реңкте болуы керек. Доптың шеңберінің ұзындығы 74,9 см. және 78 см. Доптың салмағы 567 г. төмен, 650 г. көп болмауы керек.

## **Екі адыммен тоқтауға үйрету**

1. Түсіндіру және көрсету.
2. Жүрудегі жеңілдетілген секірулер.
3. Аяқтың басын ішке қарай бұра отырып, табанмен айнала секіре жүгіру («төмпешікпен»).
4. Акценттелген ұзын жүріспен алаңның көрсетілген нүктелерінде жүгіру: белгі қойылған жерде, гимнастикалық орындық арқылы немесе басқа белгілер бойынша.
5. Орнынан аялдап адымдауды елестету – тепе-теңдік жаттығулары:
  - Б.қ. – дайындық тұрысы; алда тұрған аяқты соғу – барлық табанға ауысатын артқы аяқпен ұзынша секіріп-адымдау;
  - соғатын аяқты алға жіберіп тепе-теңдікті сақтау.
6. Жалпы жүрістен соң үйретілетін тәсілдердің нұсқаларын нысанамен орындау (оң және сол аяқпен ұзын адымдап).
7. 6-жаттығудағы сияқты, бірақ баяу жүгірістен кейін (жеке).
8. Жүгіріс қозғалысынан кейін мұғалімнің дыбыстық сигналы бойынша аялдама түрлерін екі адыммен орындау.
9. 8-жаттығудағы сияқты, бірақ мұғалім мен әріптестің көру сигналынан кейін.
10. 8 және 9-жаттығулардағы сияқты, бірақ жұлқынғаннан соң.
11. Жағдайлық әрекеттерде екі адыммен аялдаудың түрлерін алмастыру:
  - алдыңғы қозғалыстың жылдамдығы мен бағытын өзгерту;
  - аялдама уақыты мен вариантын ретке келтіретін педагогтың шартты белгілерін сезіну (мысалы, 1 ұзын ысқыру – оң аяқтың ұзын адымымен аялдау, 2 қысқа ысқыру – сол аяқтың ұзын адымымен аялдау және т.б.).
12. Эстафеталар мен жылжымалы ойындарда үйретілетін тәсілдерді орындаудың дәлдігі мен жылдамдығына жарысу.
13. Бұрылыстар мен басқа ойын тәсілдерін байланыстыра екі адыммен аялдауды жүзеге асыру (ойын техникасын меңгеру барысында).

## **Секіріп тоқтауға үйрету**

1. Түсіндіру және көрсету.

2. Орнында орындалатын тәсілге имитация жасау: бастапқы қалып – дайындық тұрысы; артта тұрған аяқты соға отырып, адымдау және екі аяқпен жерге қону.
3. Жүрістен кейін бағдар бойынша секіре (оң және сол аяқты соғып) аялдау варианттары.
4. Жай жүгірістен кейін жалпы бағдар бойынша тәсіл түрлерін орындау.
5. Педагогтың дыбыстық сигналы бойынша 4-жаттығуда берілгенді орындау (мысалы, ұзын ысқырық – аялдама, қысқа - қозғалысты қалпына келтіру).
6. Бағыт пен қозғалыс жылдамдығын өзгертіп, 5-жаттығуда берілгенді орындау.
7. Педагог пен әріптестің аралас белгісіне жауап ретінде таңдау кезінде секіре аялдауды вариативті орындау (мысалы, ысқыру немесе қол шапалақтау және допты жоғары көтеру - оң аяқты соға аялдау; сондай дыбыстық белгі және доп төмен түседі – сол аяқты соға аялдау және т.б.).
8. Эстафеталар мен қозғалу ойындарында жалпы тәсілдерді қалпына келтіру: жарыс сапасы мен орындау шапшаңдығы.
9. Қалқанға орай әртүрлі позицияда алға қойылған аяғымен немесе дайындық тұрысында табанды параллель қоя секіруді тоқтатудың түрлерін орындау.
10. 9-жаттығудағыны басқа ойын тәсілдерін байланыстыра орындау (ойын техникасын меңгеру барысында).



Екі адымдап тоқтау әдісі

### Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар.

1. Жаттығулар фронталды және өтпелі әдістермен залда көлденеңінен алшақ тұрған саптағы қозғалыс барысында орындалады; жалпы бұл тәсіл залды бойлай қозғалу барысында оның периметрінде әртүрлі сап түзеулерде қозғалыс бағытын өзгерту арқылы орындалады.

2. Көрнекілік үшін әртүрлі бағдарлар пайдаланылады: алаңға белгі қою, шеңберлер, толтырылған доптар, гимнастикалық орындықтар, картоннан кесілген немесе алаңға бормен жазылған «іздер» және т.б.
3. Тәсілдің әр түрін меңгереді, соның ішінде оң және сол аяқтың бастапқы қозғалысы кезектесіп отырады.
4. Біртіндеп қозғалыс жылдамдығы мен тапсырма қиындығы арттырылады.
5. Жаттығулар төмендегідей сызба бойынша құрастырылады: тәсілді бағдарлар бойынша жеке орындау; тәсілді оқушы тобы немесе барлық үйренушілердің педагогты (әріптесті) дыбыстық немесе көру сигналдары арқылы қайта жаңғыртуы; ойын және жарыс жағдайларында кешенді белгілерге жауап ретінде аялдаудың әр түрін орындауды таңдау.

6. Ойындық бәсекелестік жағдайында тәсілдің пайдалы техникаларын жаңғыртуға ерекше назар аудару.

7. Екі адыммен аялдауды орындауда:

- қозғалыс алдында дұрыс бастапқы қалыпқа қол жеткізу;

- қозғалыс еркін болуы керек, аялдаудан бұрын келетін адымның ұзаруынсыз, яғни аяқты жинамау керек;

- аялдаудың бірінші адымында: жамбасты «тартып», барлық табанмен аяқтың ұшын ішке қарай бұру арқылы жерге қонады, жерге қону кезінде аяқты бүгу керек;

- аялдаудың екінші адымында: табанның басын ішке қарай бұрып, аяқты тіке ұстайды, денені артта тұрған аяқ жаққа бұрып, дене салмағын тірек аяғына ауыстырады;

- табандар параллелді, бірақ қимыл бағытымен бір желіде емес қалыпқа келтірілуі керек;

- аялдау кезіндегі қозғалыс жылдамдығын арттыруда бірінші адымда аяқты күштірек бүгіп (жамбас төмен түсіріледі), денені біраз артқа жібереді, табандарды қозғалыс бағытына перпендикуляр бұрады.

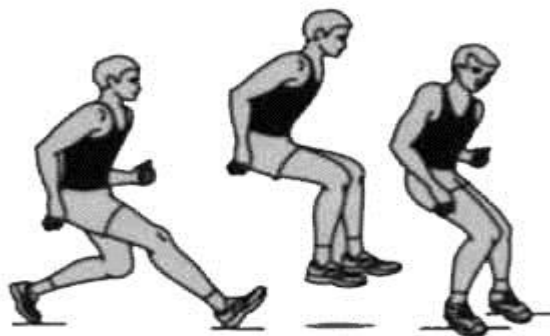
8. Секіре аялдауды орындауда:

- аялдау алдында қозғалыстағы жүгіріс адымдарын созбау керек;

- соғатын аяқты қозғалыс бағытымен барлық табанға шымыр қояды;

- секіру «төсеніштей» орындалады: алаңнан жоғары емес, алға;

- еденді бір уақытта екі табанымен басып, жерге қонуда табандарды иық жалпақтығына сәйкес қойып, қозғалыс бағытына фронталды орналастырады (аяқ басын ішке қарай сәл параллелді бұрады) немесе соққыламайтын аяғын алға жібереді;



Секіріп тоқтау әдісі

- ойыншы екі табанымен жайлап жерге қонады, аяқ күшті бүгіледі (жамбас еңкейтіледі); дене тік, бас сәл артқа жіберіледі.

### **Токтау түрлерін орындау кезіндегі негізгі қателер**

1. Тәсілді орындамастан бұрын ойыншы ұзын адыммен қозғалып, осы адымға немесе аяқпен итеруге қажеттілерді «іріктеп алады»: сенімсіздік және шектен тыс басыбайлық сезіледі.
2. Аялдау кезінде алғашқы ұзын адым немесе «төселген» секіріс жоқ.
3. Аялдаудың бірінші адымы немесе секіріс алға емес, әсерлі түрде жоғары орындалады, дене ауырлығы орталығының біршама вертикалды ауытқуы байқалады.
4. Жылдамдықты азайту үшін табандарды бұру қолданылмайды; табандар тар және қозғалыс бағытымен бір желіде қойылады: ойыншы орнықсыз ахуал алады.
5. Жамбас буыны мен тізе буынында бүгілу жоқ, ойыншы тіке аяққа ауысады: қимыл инерциямен алға жалғаса береді, бұл өз кезегінде тепе-теңдікті бұзады немесе орнықсыз жағдайға әкеледі.
6. Тәсілді орындаудың соңғы фазасында дене алға созылып, артқы аяқ тікейеді, ал алғы аяқ бүгіледі: дене салмағының дұрыс бөлінбеуі тепе-теңдікті жоғалтуға әкеледі.

### **Бір орында орындалатын бұрылыстарды меңгеру**

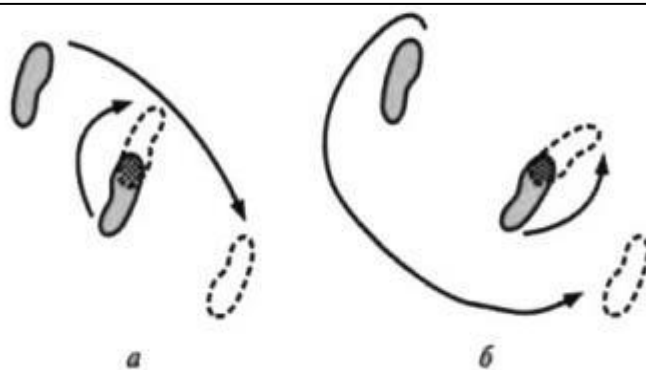
1. Түсіндіру және көрсету.
2. Бір орында алға және артқа бұрылыстар педагогтың «және-бір», «және-екі» деген есебі бойынша орындалады («және» дегенде дене салмағын алғы аяқтың табанына жіберіп, артқы аяқтың өкшесі көтеріледі; «бір» дегенде – алда тұрған аяқпен итеріліп, осы аяғымен бір уақытта дене салмағын артқы аяққа ауыстырып, оның басын айналдырады).
3. Жалпы бір орында орындалатын бұрылыстың түрлерін орындау әр ойыншының өз есептеуі бойынша орындалады.
4. 3-жаттығудағыдай сияқты, бірақ бұрылыс амплитудасын өзгертпей (яғни аттау қарқыны-айналымын) орындайды.
5. 3 және 4-жаттығудағыдай сияқты, бірақ әртүрлі тіркесімде: 2 бұрылыс – алға, 1 – артқа, 2 – алға және т.б.
6. 5-жаттығудағыдай сияқты, бірақ дыбыс және көру белгісін таңдау жағдайында (мысалы, педагогтың жоғары көтерілген оң қолы – алға бұрылыс, 2 артқа бұрылыс; көтерілген оң қол – артқа 2 бұрылыс, 1 – алға және т.б.).
7. Орнында тұрып бұрылысты орындай отырып, берілген тәсілдегі қимылға ауысу: алға бұрылу – арқамен алға жүгіре қозғалу; артқа бұрылу – бастапқы орынға секіру.

8. Орнында тұрып бұрылысты орындаудың түрлерін шартты (белсенді емес) қорғаушының қамқорлығынан босай отырып, жүзеге асыру.
9. Нысана бойынша еркін орындалатын аялдамадан кейін қозғалыстың келесі варианттарымен тіркесе келіп, аялдаудан кейін айналымды орындау.
10. 3-6 жаттығулар сияқты, бірақ допқа ие ойыншы тұрысында;
11. Шартты қарсыластың алдымен пассив, сосын белсенді қарсыласуымен допты қолда ұстау арқылы орнында тұрып бұрылыстар тіркесімін орындау.
12. Шабуылшының басқа ойын тәсілдерімен бірге орнында тұрып бұрылудың түрін орындауы: допты қағу, аялдау, допты алып жүру, лақтыру.

### Қозғалыстағы бұрылыстарға үйрету

1. Түсіндіру және көрсету.
2. Қозғалыста ауыса отырып, орнында орындалатын тәсілдің барлық құрамды элементтерін (айналуды және аттауды) бірте-бірте орындау.
3. Жүрістегі бағдар бойынша бұрылысты орындау.
4. 3-жаттығудағы сияқты, бірақ тіке жай жүгіру.
5. Бұрылыстан кейін қозғалыс бағытын ауыстыра отырып, алаңды белгілеу тәсілін орындау.
6. Дыбыстық, көру және аралас белгілер бойынша берілген амплитудада қозғалыстағы бұрылысты орындау.
7. Алаңның шек қойылған бөліктерінде шартты қорғаушының пассив, кейін белсенді қарсыласуын жеңетін тәсіл түрін орындау.
8. Допты алып жүрудегі қозғалыс пен басқа ойын тәсілдерін бұрылысты орындау (ойын техникасын меңгеруге байланысты)

Бір орында бұрылу әдісін орындау кезіндегі ойыншы табаңының өзгеруі жағдайы



Изменение положения стоп игрока при выполнении поворотов на месте:

*a* — вперед; *b* — назад



## Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар

1. Бір орында және қозғалыста орындалатын бұрылыстар үйренушілерге фронталды әдісті қолдану арқылы алшақ тұрған сапта үйретіледі.
2. Үйретудің бастапқы кезеңінде тәсіл түрлері педагогтың командасымен жүзеге асырылады, содан кейін өз есебімен және вариативті жағдайларда жүзеге асырылады.
3. Барлық тапсырмалар бір және басқа жаққа оң және сол аяқпен алма-кезек орындалуы керек (бұрылыс амплитудасы 30-дан 180 градусқа дейін).
4. Бір орында орындалатын бұрылыстарда:
  - қозғалыстың басында дене салмағы алдыңғы аяққа түсіріледі, ал итеру және аттау кезінде – артқы аяққа түседі;
  - тәсіл бүгілген аяқпен тірек аяқтың басын айналу арқылы орындалады;
  - орнында аттауды орнықты екі тіректі жағдайда аяқтау керек: табан иық өрісінде, бірақ бір желіде емес, артқы аяқтың басын сырт жаққа бұру;
  - жоғарғы және төменгі буындар еркін болуы керек, еңкеймеу керек.
  - доппен бұрылуда оны шынтактарға қарай ажыратылып қойылған білекпен және денемен белдің тұсында жабу керек, допты тірек аяғының бағытында «жасырады».
5. Қозғалыстағы бұрылыстарды меңгеруге көшерде алдымен баяу темптегі қозғалыстың құрылымы мен бірізділігін меңгеру керек.
6. Қозғалыстағы бұрылыстарды орындауда:
  - тірек аяғын бір бағытта бұгу және иықпен қозғалыс жасау;
  - бірінші және келесі аяқтың ұшымен алма кезек айнала, барлық табанға қою;
  - денені тепе-теңдікті сақтау үшін және құлауды болдырмау үшін алға еңкейту;
  - қозғалыстың шапшаңдық, атылғыштық және үзіліссіздік сипатына қол жеткізу;
  - бұрылыстан кейін таңдалып алынған бағыттағы қозғалысты аялдамасыз және үзіліссіз қалыпқа келтіру керек.
7. Қорғаушыға қарсы келу шек қойылған дәліздерде жүзеге асырылады, қорғаушының қарсыласу деңгейі бірте-бірте көбейтіліп, реттеледі. Допты жүргізе отырып қозғалыста бұрылуды оқытуға дриблингті жетілдіру кезінде кірісу керек. Бұрылыс түрлерін басқа техникалық тәсілдермен аралас орындауға ойын техникасын меңгеру барысында кірісу керек.

### **Бұрылыстарды орындаудағы негізгі қателер:**

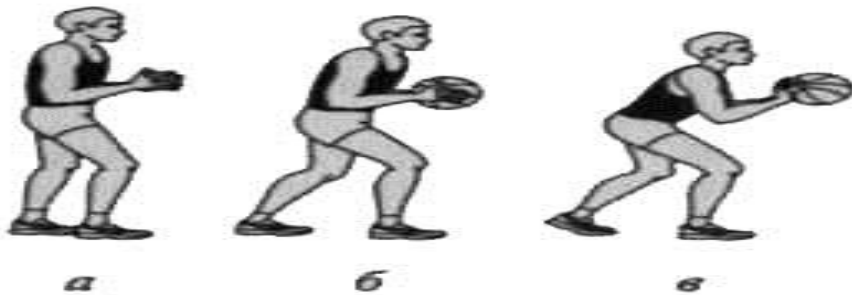
1. Тікейген аяқтар немесе айналуды тірек аяғының ұшымен емес, табанның айналасында орындау;
2. Допқа ие ойыншының бір орында тұру тәсілін орындау кезінде тірек аяғын алаңнан алуы;
3. Бір орындағы бұрылыстан кейін табанның тиімсіз орналасуы: бір желіде, бүгілген және еркін қозғалыста – ойыншының орнықсыз жағдайы.
4. Аяқ буындарының қимылдамай қалуы – қозғалыста жеңілдік пен еркіндіктің болмауы.
5. Айналу мен аттау амплитудасының жеткіліксіздігі – бұрылысты орындау үшін қосымша уақыттың жұмсалуды.
6. Қозғалыстағы бұрылыстың бүтін орындалмай, бөлініп орындалуы: аттаудағы аялдамалар, қозғалыстың баяу орындалуы – ырғақты жоғалту.
7. Қозғалыста айналу барысында дененің алға еңкеюінің болмауы – тепе-теңдіктің жоғалуы немесе ойыншының құлауы.

### **Дайындық тұрысына үйрету.**

1. Түсіндіру және көрсету.
2. Бір орында дайындық тұрысын орындау.
3. Жүгіруден кейін немесе бір орында секіруден кейін педагогтың белгісі бойынша тұрысты қабылдау.
4. Дайындық тұрысын өз бетімен қозғалу мен аялдауды байланыстыра орындау: нысана бойынша, педагогтың белгі беруімен.
5. 4-жаттығудағыдай, бірақ әртүрлі бастапқы қалыптағы старттан кейін: арқамен тұрып, қозғалыс бағытына жанымен, еденде отыра, еденде тұра және т.б.
6. 4,5-жаттығулардағы сияқты, бірақ қозғалыстың бағыты мен жылдамдығын өзгерте.
7. 6-жаттығудағы сияқты, бірақ «Пятнашки», «Ловушки» («Аулау»), «Екі аяз» және т.б. қозғалыстағы ойындар мен эстафеталарда.
8. Тұрыс түрлерін жалпы басқа ойын тәсілдерімен байланыста орындау: екі адымдап аялдау және секіріп аялдау, допты ұстау және беру және т.б. (ойын техникасын меңгеру барысында).

#### **Шабуылшының тұрысы:**

- а) дайындық; б) ойыншының доппен тұрысы; в) ойыншының шабуылдау әрекеті.



**Стойки баскетболиста  
в нападении:**

**а** — стойка готовности; **б** —  
стойка игрока, владеющего мя-  
чом; **в** — стойка нападающего  
с тройной угрозой

**Допқа ие ойыншыны тұрысқа үйрету**

1. Түсіндіру және көрсету.
2. Бастапқы қалпы – тұрыс дайындығы, доп ойыншылардың алдында жатыр: жанына отыру, білектерін доптың үстіне артынан-алдынан қою, содан кейін допқа ие ойыншының тұрысына келу.
3. 2-жаттығудағыдай, бірақ допқа ие ойыншы тұрысына келгеннен соң қолдарымен әртүрлі қозғалыстар жасау: допты кеудеге, басқа, бастан жоғары көтеру, бір жағына алып кету және т.б.
4. Әріптестер арасында қолдан қолға дистанция бойынша допты алып жүгіру.
5. «Қаз-аққулар», «Үшінші артық» және т.б. қозғалыс ойындары, бірақ допқа ие болу мен ойыншылардың оқылатын тәсілді алаңның жеке аймақтарында немесе педагогтың белгісі бойынша орындауын реттейтін өзгертілген тәсілдер бойынша.
6. Үш жақты қауіп-қатерлі тұрыс пен допты енгізуді бастау үшін шығыршыққа әртүрлі позицияда допты енгізуді орындау.
7. Орнында тұрып шартты (пассив) және белсенді қорғаушыдан допты жасыру.
8. Тұрыс түрлерін басқа ойын тәсілдерімен байланыста орындау: допты ұстап алу және беру, лақтыру және т.б. (ойын техникасын меңгеру барысында).

**Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар**

1. Тұрысты орнында сапта тұрып орындау, содан кейін кез-келген құрылымда орындау.

2. Дайындық тұрысын сыннан өткізгеннен кейін оны әрі қарай зерттеу мен бекітуді қозғалыстармен бірге, негізінен ойын әдісін қолданып өткізу.
3. Эстафеталарда оқушылардың назарын бастапқы қалыпта дененің негізгі бөліктерінің орналасуына аудару, команданың қатесі үшін ұпайларын шегеру немесе танымал емес жаттығулар орындату (мысалы, жүрелеп отыру жаттығулары).
4. Доппен орындалатын қозғалыс ойындарында қосымша ереже енгізу керек: мұғалімнің белгісі бойынша барлық ойыншылар дайындық тұрысында «қатып қалуы» керек; өрескел кателері үшін кінәлі ойыншылар допты жүргізуші болып тағайындалады.
5. Доппен орындалатын қозғалыс ойындарында: жүргізушілерге басқалардан ерекшеленетін /көрінетін/ доп беріледі, қашып бара жатқан ойыншыны арқасымен доппен ұруға болмайды; ойыншыларды бірнеше «құтқарушы»-доптармен жабдықтауға болады және мынадай ереже енгізуге болады: допты жүргізуші ойыншыны салить құлатуға немесе ұруға болмайды, бұл жағдайда допты тек қолдан қолға беруге болады; сонымен қатар бұл ойындарда ойыншылар педагогтің белгісі бойынша үйретілетін тұрыстарда «тұра қалу» ережесін қолданғаны жөн.
6. Тұрысты орындауда:
  - табандар иық деңгейіне қойылады, алда тұрған аяқты оның ұшымен бағыттайды, артқы аяқты сәл шетке бұрады;
  - орнықты жағдай сақталады, тепе-теңдік берік сақталады: табандарды қабыстырмау керек және арасын кең ашпау керек; аяғын тіктемеу керек; дене салмағын екі табанның алдыңғы жағына бірдей бөлу керек («аяқпен отыру»);
  - еңкеймей, басты тік ұстау, алға қарау керек;
  - иықты көтермеу керек; білектерді кеуде тұста жартылай бүгілген қалыпта ұстау керек;
  - допты ұстауда білектермен «май құйғыш» жасау; допты саусақ басымен қысу (допты басу), алақанмен допты ұстамау; кәрі жілік буындары ең қолайлы қозғалыста болуы керек; яғни буындарды жоғары қарай сәл бүгу; үлкен саусақтарды қоспай, жоғарыға және жанына бағыттайды;
  - допты көтеру биіктігін нақты ойын жағдайына байланысты өзгерту: шабуылшының орналасуы қарсыластың қалқанына және қорғаушының қарсы әрекетіне байланысты;
  - білектерді алшақ қоймау керек және денеге қарай қыспау – олар табиғи қалыпта тұруы керек, яғни екі жаққа сәл жылжытылады;
  - үш жақты қауіпті тұрыста қалқанға бетін беріп тұру керек; шығыршыққа, допка қарау; қуатты қолы мен аяғын бір вертикалды жазықтықта ұстап, допты иық деңгейінде денеден кішкентай қашықтықта қояды;

- допты жүргізуді бастау үшін орындалатын тұрыста допты бел деңгейіне дейін түсіру, оның жағдайын аяқтың тізесі астынан бақылап, оны допта артқа-жоғары қою, басқа білекпен допты жанынан ұстау; жұмысшы қолының шынтағын дене бойымен артқа апару; дене бөліктерінің орнын допты ойынға қосуды бастау үшін басқа қолымен ауыстыру;
- жұмысшы қолымен допты басынан жоғары қарай доға сияқты ауыстыра өткізіп, тірек емес аяқпен бір уақытта адымдау;
- допты жақын орналасқан немесе белсенді шабуылдайтын қарсыластан жасыруда шынтақтарды екі жаққа кезек созып, денені доп жаққа ауыстыру және допты қорғау үшін әртүрлі аяқтарды қою; допты жүргізуді басқа қолымен бастау үшін дене қалпын айнадай өзгерту;
- жұмысшы қолды өзгертуді бір уақытта тірексіз аяқпен аттай отырып, допты доға сияқты бастан жоғары бір жаққа қарай өткізу;
- жақын орналасқан немесе белсенді шабуылдаушы қарсыластан допты жасыру барысында шынтақты екі жаққа кең созып, денені доп жаққа бұру және допты қорғау үшін әртүрлі аталатын аяқты қою;

### **Шабуылшының тұрысты орындауда жіберетін басты қателері.**

1. Тізе және жамбас буындарында аяқтың толық тікеюі – тепе-теңдікті сақтау мен қозғалысты тез бастап кету қиындайды.
2. Табандардың орналасуы тұрақсыз: олар өте бірігіп немесе алшақтап кеткен, дене салмағы аяқтың басына немесе өкшеге ауысқан – кез-келген уақытта тепе-теңдік жоғалуы мүмкін.
3. Бүкірейген арқа, алға кеткен бас, дене мен бас артқа немесе бір жаққа бұрылған – орнықсыз қалып.
4. Ойыншының жанары еденге бағытталған немесе басқа жаққа аударылған – ойын жағдайын бақылау жоғалған.
5. Ойыншы қолдары түсірілген немесе өте көтерілген – допқа сенімді түрде ие болуға немесе уақытында қозғалуға мүмкіндік бермейтін бөгеліп қалушылық.
6. Допты ұстаған саусақтар жұмылған, алақандар допқа тиіп тұрады немесе ол саусақтардың ұшымен ұсталады, үлкен саусақтар әр жаққа жіберілген (бір-біріне қарсы бағытталған), білектерге қатты күш түсірілген (олар «ағаш сияқты»), шынтақтар денеге жабысып, доп өте жоғары көтерілген немесе төмен түскен – ойыншы доппен ойын әрекетін шапшаң және тиімді орындауға дайын емес.
7. Үш жақты қауіпті тұрыста:
  - доптың дұрыс орналаспауы – ол денеден алыс кеткен немесе иыққа тірелген, өте төмен түсірілген немесе өте жоғары көтерілген, бір шетке ығыстырылған немесе кеуденің алдына ауысқан;

- кәрі жілік, шынтақ, иық, жамбас, тізе немесе балтыр буындарының шапшаң қимылының нәтижелілігін анықтайтын вертикалдан шетке ауысу;
- жұмысшы білектің допта тиімсіз орналасуы – «қайырмаған» (кәрі жілік буынының теріс майысуы болмайды), доптың шеткі бетінде тұрады (бір жаққа қарай қатты майысқан);
- аяқтың лақтыру бағытына сәйкес келмеуі – күшті қолмен әр аттас аяқтың алға қойылуы.
- Допты қорғаушыдан тиімсіз жасыру: допты өз алдында ұстау, бұрылысты жабатын дененің болмауы, сүйенетін қолдың шынтағын алға жіберу немесе қорғаушыға жақын аяқпен адымдау – допты жоғалту қаупі пайда болады.

**Допты ұстап қағып алу:**

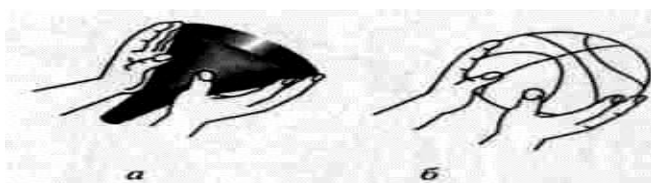
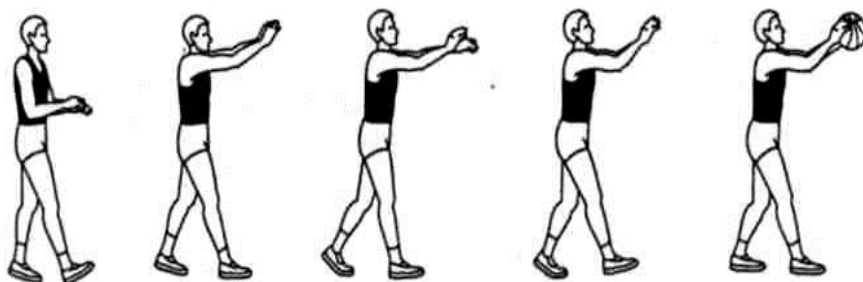


Рис. 59. Подготовительная

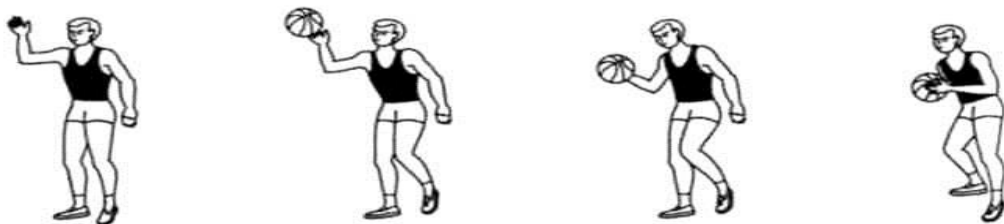
Дайындық кезені: а) допты қағып алу; б) допты ұстап тұру әдісі

**Екі қолмен:**



Допты екі қолмен қағып алу

**Бір қолмен:**

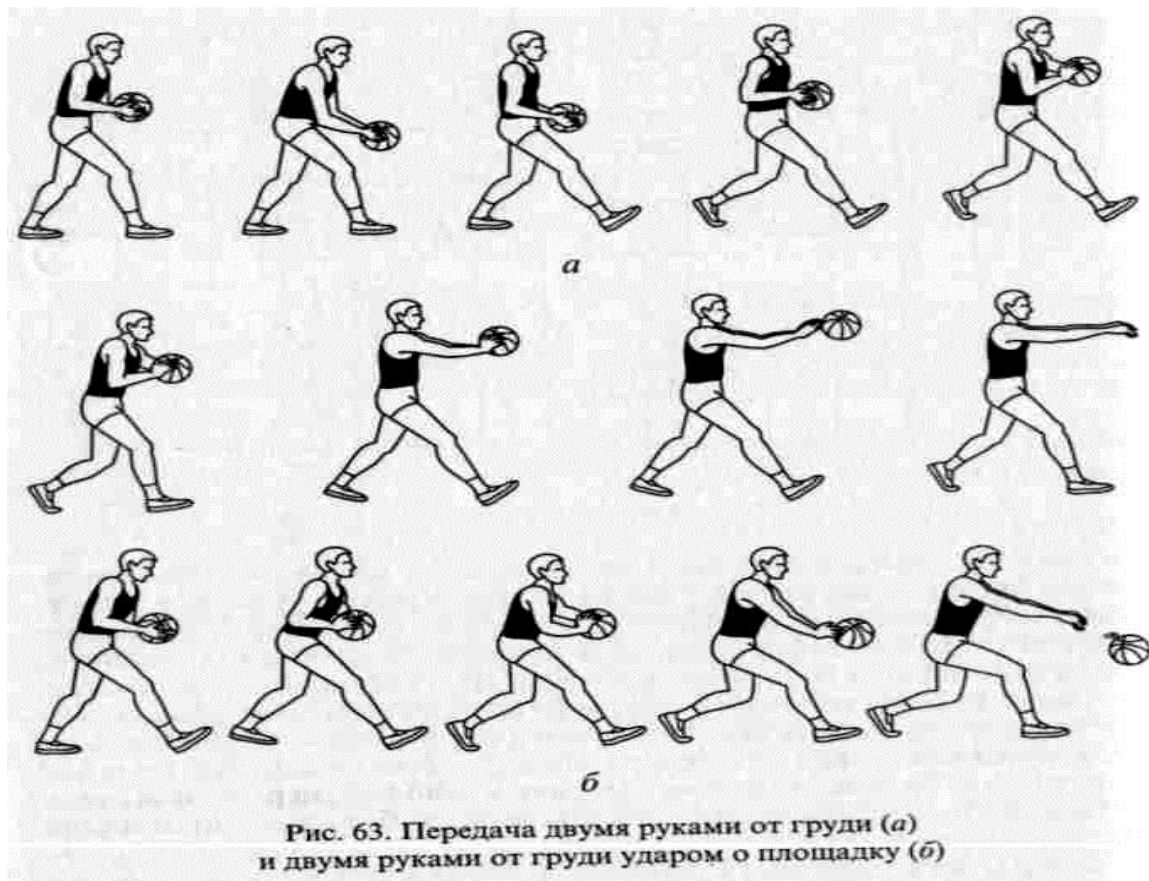


Бір қол

Рис. 61. Ловля мяча одной рукой

## Баскетболдағы допты беру тәсілдері

Кеудеден екі қолмен допты беру әдісі:



Допты жоғарыдан екі қолмен беру:



Допты  
төменн

ен екі қолмен беру:



**Допты ыыктан бір қолмен беру:**

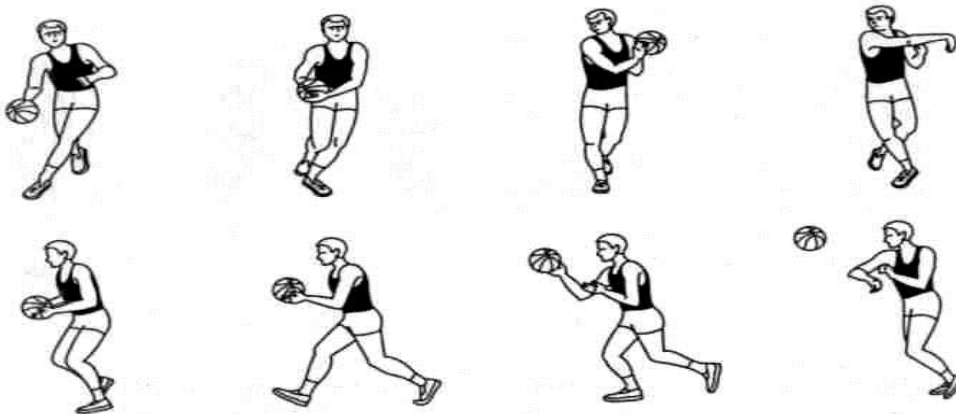


Рис. 66. Передача мяча одной рукой от плеча

**Допты бір қолмен бастан немесе жоғарыдан беру:**

**Допты бір қолмен «ілемек» арқылы беру**



Рис. 68. Передача одной рукой «крюком»

**Допты бір қолмен төменнен беру:**





Рис. 69. Передача одной рукой снизу

**Допты жанынан бір қолмен беру:**

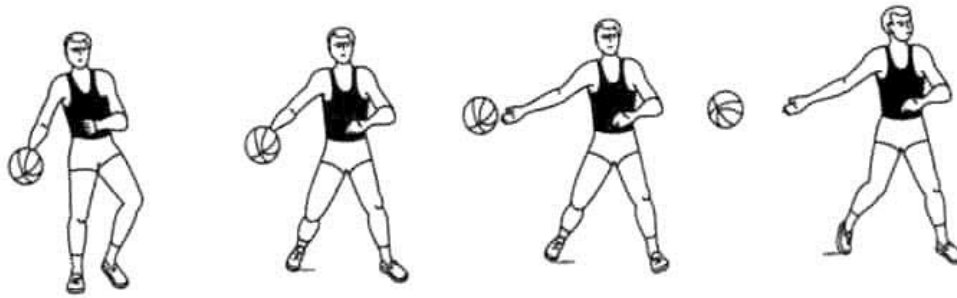


Рис. 70. Передача одной рукой сбоку

**Допты жасырын түрінде арқа арқылы беру:**

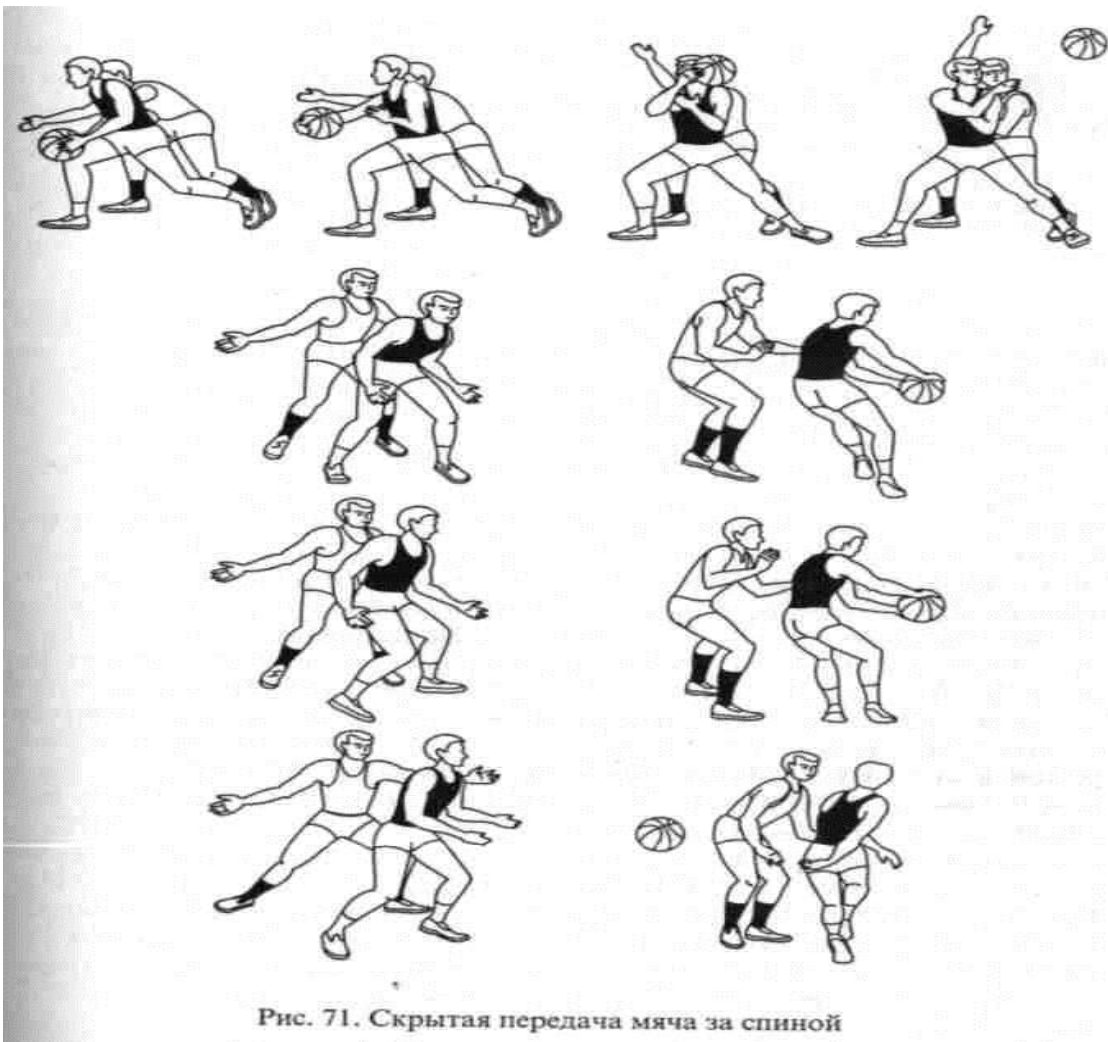


Рис. 71. Скрытая передача мяча за спиной

### Баскетболдағы допты алып жүру

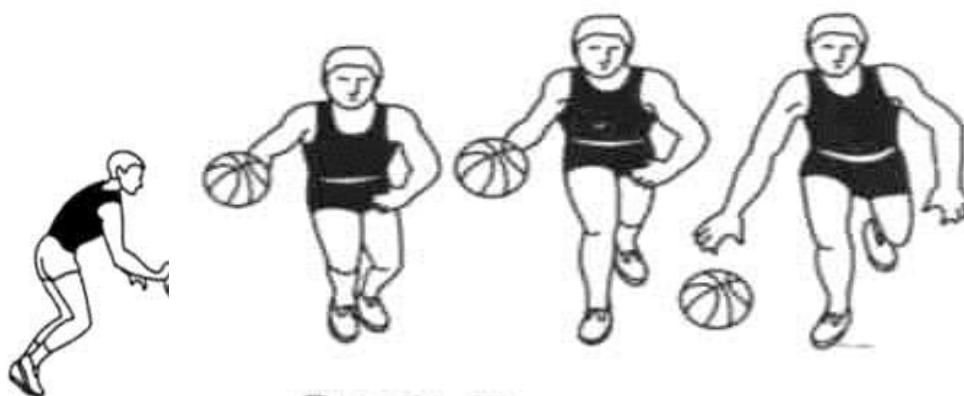


Рис. 74. Положение игрока при ведении мяча

*Бағытты өзгерте айналып өту:*

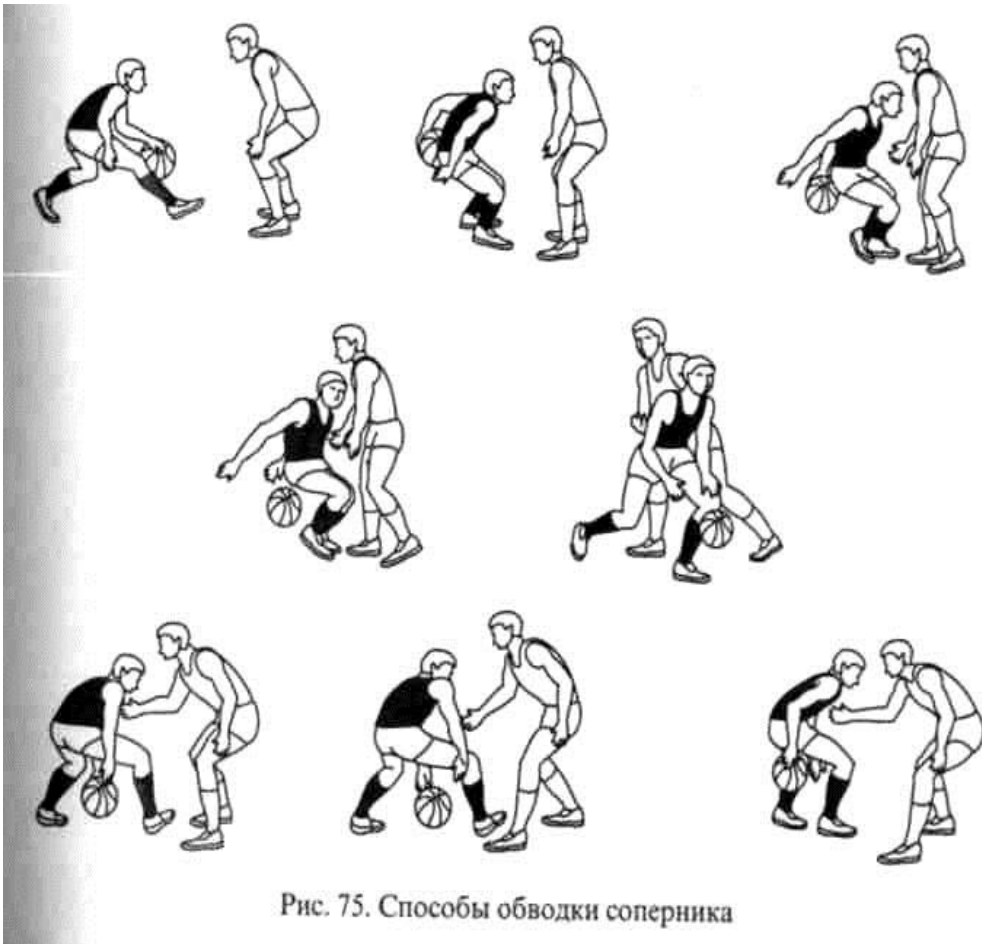


Рис. 75. Способы обводки соперника

***Баскетболдағы допты шығыршыққа лақтыру:***



Рис. 78. Бросок  
двумя руками от груди

***Екі қолмен лақтыру:***



*Төменнен екі қолмен лақтыру:*



*Допты ықтан бір қолмен лақтыру:*

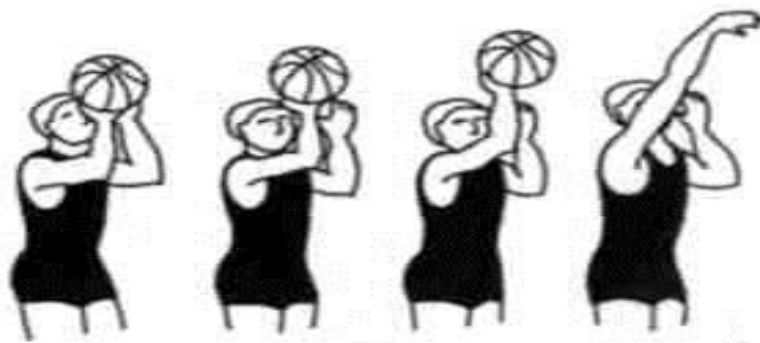
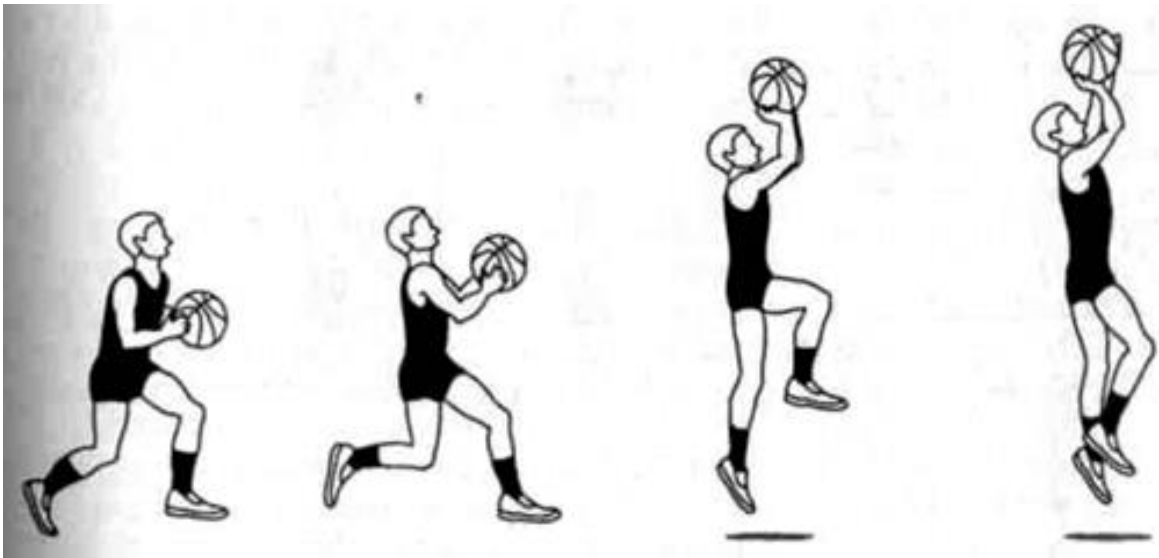
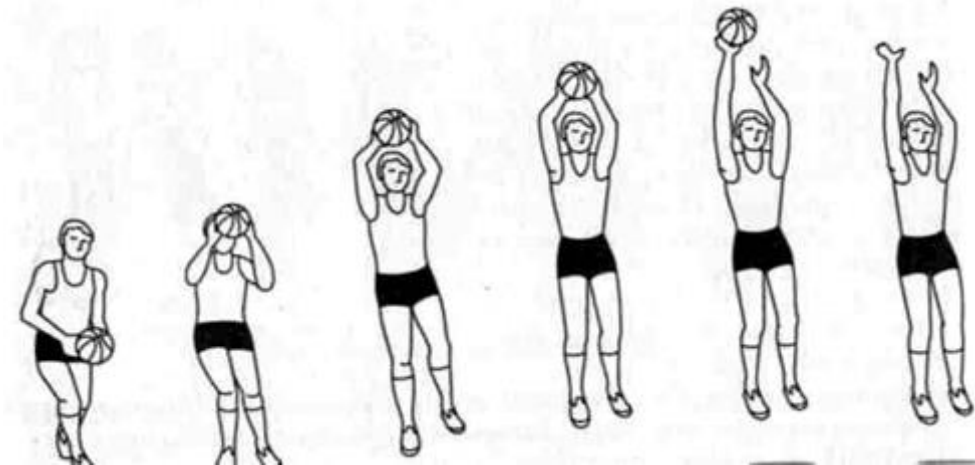


Рис. 82. Бросок одной рукой от плеча

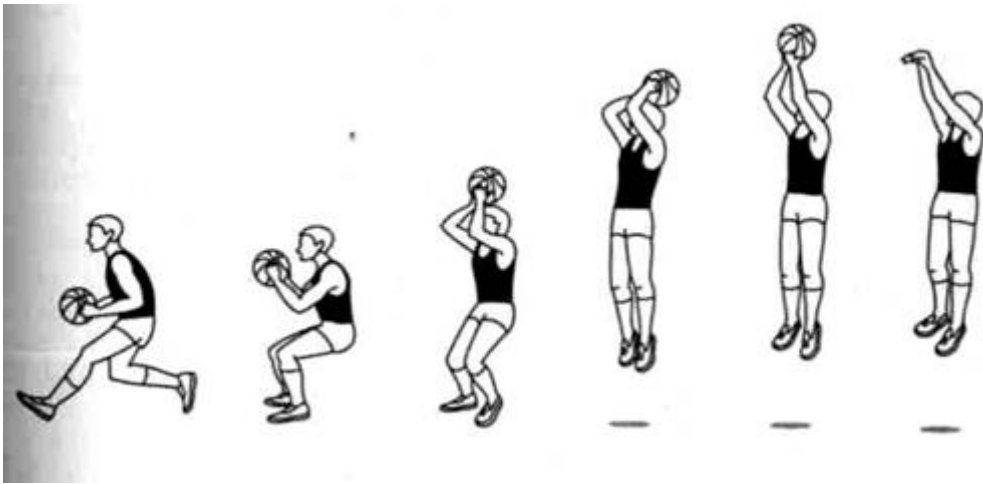
*Жоғарыдан бір қолмен лақтыру:*



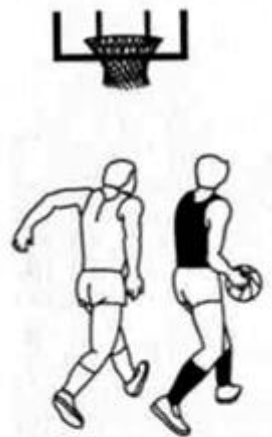
*Бір қолмен жоғарыдан секіре беру*



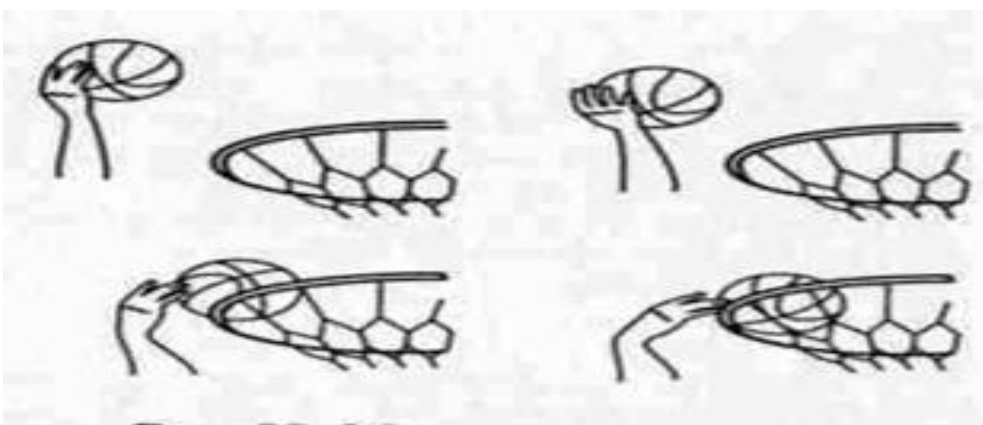
*Секіру кезіндегі кеудені шалқайта допты беру*



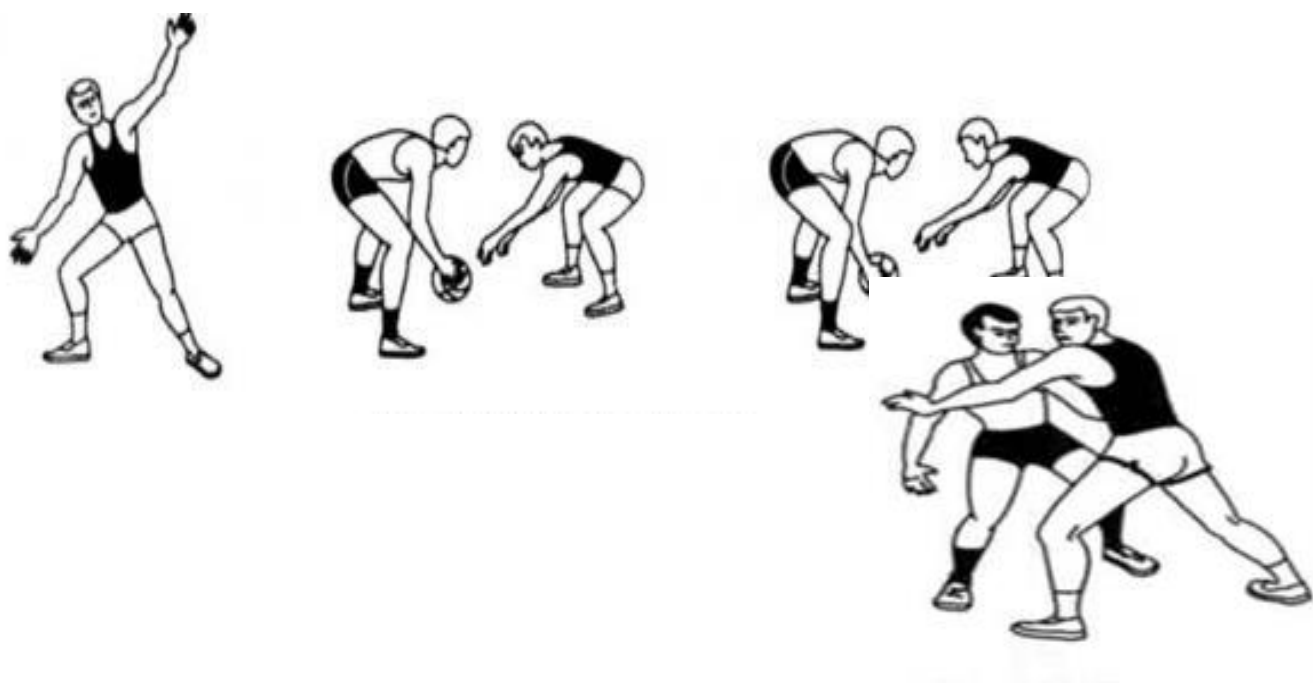
«Ілмек» арқылы допты бір қолмен лақтыру



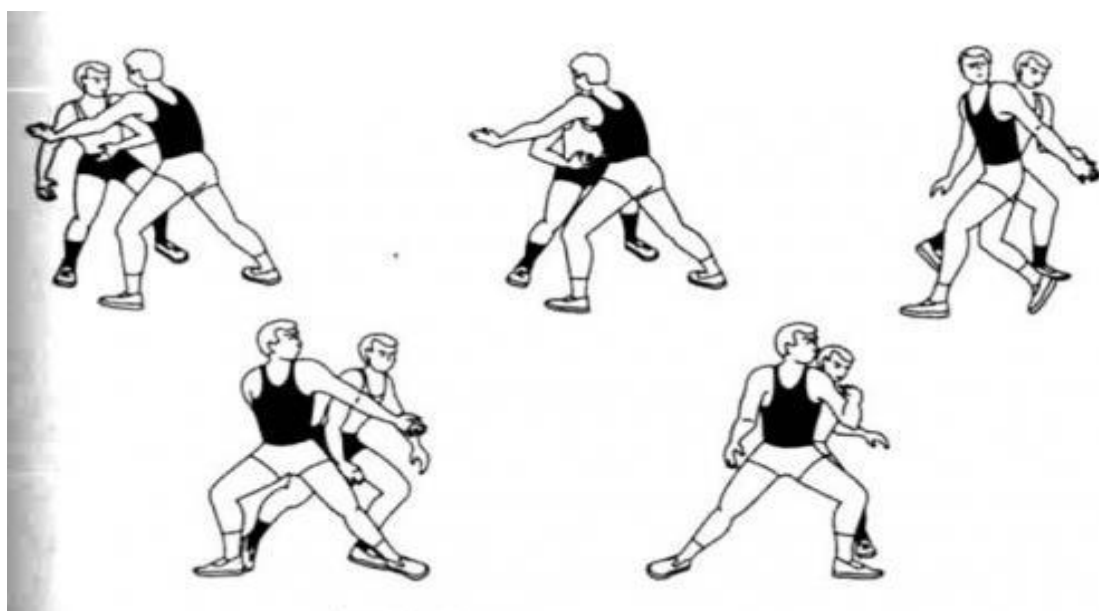
*Допты салу.*



*Қорғаныс әрекеті әдісі:*



*Қорғаныстағы қорғаушының әрекеті:*



## **Қорғаушы қозғалысының арнаулы кезеңдері:**

- бастапқы қалыптың тұрақты өзгеруі;
- қарсыластың шабуылы басталғанға дейін қозғалыс бағыты туралы ақпараттың толық еместігі;
- алдыңғы үдетуден кейін жұлқыруды орындау, сипаттамасы әрдайым біраз өзгеріп тұратын бағыт, тәсіл, басқа кинематикалық және динамикалық кезеңдер;
- бастапқы қозғалыс параметрлерінің доп ұшуының жылдамдығы мен траекториясына, қарсыластың қозғалысына, техникалық тәсілді орындаудың даралық ерекшеліктеріне сәйкес келу қажеттілігі;
- «жіберілетін» белгілердің әртүрлілігі мен әрбағыттылығы (дыбыстық, қарсылас көзқарасының бағыты, қарсылас пен әріптес қозғалыстарының басталуы, жаттықтырушының кеңесі және т.б.);
- шапшаң сипаттағы күштің көмегімен алдын-ала секіруді белсенді бастау мүмкіндігі.

## **Қосымша адымдармен қозғалуға үйрету**

1. Түсіндіру және көрсету.
2. Тәсілді қорғаушының сәйкес тұрыстарында орындау: алға, артқа, бөлініс жағына (педагогтың санауымен).
3. Тәсілдің түрлерін жалпы тура сызықты қозғалыста орындау.
4. Сондай, бірақ қозғалыс барысында немесе оны аяқтауда өзара айқасқан адым-секіріспен тіркесте орындау.
5. 3-4-жаттығудағыдай, бірақ қозғалыс бағытын нысана бағытын өзгерте отырып орындау (алаңды белгілеу).
6. Сондай, бірақ қозғалыс бағыты мен тәсілдерін алаңның жеке аймақтарында алмастыра орындау.
7. Сондай, бірақ дыбыстық және көру белгілері бойынша.
8. Сондай, бірақ қозғалыс жылдамдығын өзгерте отырып.
9. Қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгерте отырып, қорғаушы тұрысындағы бағыттық ауыстырулар.
10. Жалпақтығы 2,5-3 м. болатын дәліздегі алаң бойына жақын қолмен шектеулі желілерді жанай ирек сияқты қозғалу.
11. Шабуылшының доппен және допсыз пассив қозғалуы жағдайында түрлі тәсілдер орындау.
12. Сондай, бірақ допты иеленген шабуылшының белсенді қарсыласуы



- жағдайында, «Дәліздегі 1x1», «Барлық алаң бойынша 2x1» және т.б. ойын тапсырмаларында орындау.
13. Эстафеталар мен «Дриблерді өткізбе», «Қақпашы» және т.б. қозғалыс ойындарында қозғалыстың басқа тәсілдерімен бірге әртүрлі тәсілдерді орындау.
  14. Сондай, бірақ 1x1, 2x2, 3x3 және т.б. бір немесе екі шығыршыққа ойын барысындағы қарсыласу жағдайында орындау.
  15. Дайындық және оқу ойындарында басқа қорғаушы тәсілдерімен тіркесе қозғалыс варианттарын жаңғырту (қорғаныс техникасын меңгеру барысында).

### **Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар.**

1. Педагогтың «және – бір», «және – екі» деген командасы бойынша фронталды немесе өтпелі әдістерді пайдалана отырып, бөлініс тәсілін орындау («және» дегенде – жылжытып қайта қою, «бір» дегенде – бастапқы қалыпқа келу және т.б.).
2. Бағыт пен қозғалыс жылдамдығын ауыстыру үшін нысана ретінде алаңды белгілеуді қолдану керек: үшұпайлы доға және т.б.; дыбыстық белгі ретінде – ысқырық, алақанды соғу, педагог пен әріптестің дауысы; ал көру белгілері ретінде – педагог қолы мен доптың әртүрлі қалпы, әріптестің, қарсыластың немесе доптың қозғалысты бастауы алынады.
3. Қозғалыстың түрлерін жалғас адымдармен орындауда:
  - қозғалысты қорғаушының сәйкес тұрысынан бастау керек: оңға немесе солға – параллелді тұрыстан; алға немесе артқа – алға қойылған аяқ тұрысынан;
  - алғашқы адымды қозғалыс бағытының алдында тұрған аяқпен жүзеге асыру керек;
  - жалғас адымды орындағаннан кейін қорғаушының бастапқы тұрысына сәйкес келетін тұрақты екітіректі қалыпқа қайта келу керек;
  - бүгілген аяғымен қозғалу, дене салмағын табанның бас жағына жіберу қажет;
  - алаңда секірмей «сырғанау» және жалпы ауыртпалық орталығының вертикалды тербелуі қажет;
  - алдына қарау; қорғаушының осы тұрысына тән бастың, дененің, қолдың қалпын сақтау керек.
4. Айқастырылған адым-секірісті орындауда:
  - бастапқы қалыпта серпілудің кейінгі жарылғыш сипатын қамтамасыз ететін бүгілген және «зарядталған» аяқта тұру керек;
  - қарсыластардың әрекетінің алдын-алу үшін серпілуді уақытылы және тез бастау керек;
  - жалпы ауыртпалық орталығы алаңында көп тербеліссіз бүгілген

- аяқтарымен «төселінетін» секіріс жасау керек;
- әрі қарайғы қорғаныс әрекеттеріне дайын болу үшін нық екітіректі қалыпқа тез келу керек; жерге түскеннен кейін қамқорлаушы шабуылдаушымен арадағы оптималды қашықтықты сақтау керек (блокадалау ережелерін бұзбау);
5. Шабуылшыларға қарсы әрекет етуде ойыншыларды қозғалысты уақытында бастауға және қажетті қашықтықты сақтауға бағыттау керек: доп алуға ұмтылған допсыз ойыншыны өте жақын қамқорлау; доп ұстаған, бірақ оны алып жүре алмаған ойыншыны дриблер сияқты алға созылған қолмен қашықтықта ұстау керек;
  6. Қозғалыс техникасын бекіту үшін олардың әр түрін эстафеталар мен «Салки», «Пятнашки с мячом» және т.б. қозғалыс ойындарына қосу қажет, жұптардың қарсы әрекеттерінің белсенділігін біртіндеп белсендіру және реттеу керек;
  7. Дайындық және оқу ойындарында оқушылардан қорғайтын позицияға ұқсас және нақты ойын жағдайына байланысты қозғалыстар тіркесімін жаңғыртуды талап ету керек.

### **Қозғалысты жалғас адымдармен орындаудағы негізгі қателер**

1. Бастапқы қалыптағы немесе жалғас адымнан кейінгі дене бөліктерінің тиімсіз орналасуы: бас немесе қол түсірілген, дене өте алға немесе артқа бұрылған; аяқ толық түзетілген.
2. Қозғалыс тек табанның басына емес, барлық табанға түседі: ойыншының қозғалысты бастауы немесе жаңғыртуы үшін қосымша уақыт керек.
3. Жалпы ауырлық орталығының үлкен тербелісі: ойыншы алаңда сырғанамайды, секіреді.
4. Аяқтардың айқастырылуы: ойыншы аяқ қозғалысының бағытынан алыс жалғас адым жасай бастайды, бұл тұрақсыз қалыпқа әкеліп соғады және шабуылшыны позициялық тұрғыдан жеңіліске әкеледі.
5. Тепе-теңдікті жоғалту: жалғас адымды орындағаннан кейін табандар бір біріне өте жақын орналасады немесе жалғасатын аяқ аттайтын аяққа қайта қояды.

### **Баскетболда допты жұлып алу**

#### **Допты жұлып алуға үйрету**

1. Түсіндіру және көрсету.
2. Қарсыластың пассивті қарсы тұруы кезінде орындалатын тәсіл: бастапқы жағдайда екі ойыншы да орындарында тұрып допты ұстайды.

3. Сондай, бірақ шабуылшының бұрылыс немесе орнында тұрып бұрылыс жасауынан кейін.
4. 2-жаттығудағыдай, бірақ шабуылшы мына жағдайларда допқа ие болады:
  - \* жерде жатқан допты құшақтап алғаннан кейін немесе әріптестен ұшып келген допты алғанда;
    - шабуылшының допты өз басынан асыра лақтырғанынан кейін, оны секіру кезінде ұстап алғанда және кеуде немесе бел деңгейіне дейін түсірілгенде;
    - ойыншының алдын-ала шығыршыққа лақтырған добы ұшып кеткеннен кейін;
    - ойыншының допты алып жүруі аяқталған соң;
    - әріптестің допты берілген траектория бойынша орнында тұрған немесе аялдама жасаушы шабуылшыға беруінен кейін.
5. Қарсыластың қолынан допты оның өте белсенді қарсыласуы кезінде жұлып алуы: бастапқы жағдайда екі ойыншы да допты тұрған кездерінде, тізерлеп тұрғанда немесе еденде отырғанда және т.б. жағдайда ұстап алады.
6. Сондай, бірақ бастапқы жағдайда доп алаңда екі ойыншының арасында жатады: педагогтың белгі беруімен олар бір-бірінен допты алып кетуге тырысады.
7. Сондай, бірақ әртүрлі бастапқы жағдайда ұшып келе жатқан немесе сырғанақтаған допқа ие болу үшін 3-5 м. секіргеннен кейін (отырып, тұрып, еденде жатып, т.б.).
8. Шабуылшының допты ұстап алғаннан кейінгі (допты әріптес береді) және қарсыластың арқасынан шыға келген қорғаушыны құшақтаудың белсенділігін шектемей, доп үшін күресу.
9. Сондай, бірақ екі ойыншының допты қалқаннан секіріп ұшқанда бірізді немесе бір уақытта ұстап алуы (допты қалқанға үшінші ойыншы немесе педагог жібереді).
10. Тәсілді допқа ие болғаннан кейінгі шабуылшы тапсырған әрекетке өткеннен кейін орындау: әріптеске серіппелеп беру, шығыршыққа дистанциялық лақтыру, өту-лақтыру және т.б. (ойын техникасын меңгеру барысында).
11. Сондай, бірақ «Ережесіз доп үшін күрес», «Оңайлатылған ережелер бойынша регби» және т.б. қозғалыс ойындарында.
12. Ойын тайталастығы жағдайында допты жұлып алуды жаңғырту.

### **Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар.**

1. Допты ұстау мен терең құшақтауға алдын-ала үйрету.
2. Барлық жаттығуларда допқа ие болу реакциясының жылдамдығын белсенді әрекеттерді бастау үшін кенеттен әртүрлі старттық белгілерді

(дауыс, шапалақ, доптың арқа жақта пайда болуы және т.б.) қолдана отырып дамытуды ынталандыру.

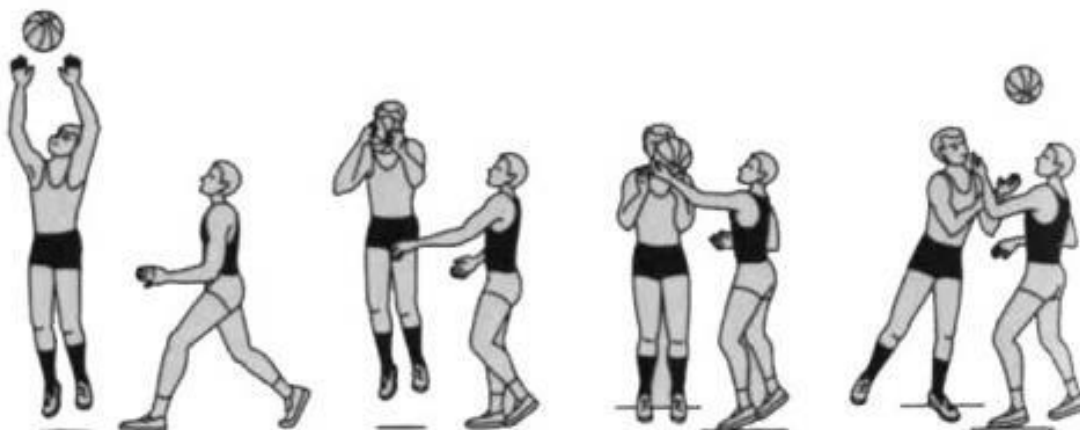
3. Білек күшін дамытуға үй тапсырмаларын беру: теннис добымен жаттығулар, білек эспандерімен және т.б.
4. Тәсілді меңгертуді орнында тұрып допқа ие шабуылшының пассивті қарсыласуы жағдайында бастау; бастапқы жағдайды өзгертетін жұлып алу техникасын меңгеру барысында, ойын жағдайы мен қарсыластың қарсы әрекетінің деңгейін түрлендіру.
5. Тәсілді орындауда:
  - доптың қалпына шапшаң әсер ету керек;
  - допты бір қолымен жоғары жағынан, екінші қолымен төменгі жағынан қатты құшақтау керек;
  - доптың жұлқынысымен бірге оны өзіне қарай көлденең осінің айналасында бұру керек;
  - артта тұрған (тіреуші) аяқ жаққа қарай дененің белсенді бұрылуы арқылы допқа ие болуға мүмкіндік жасау;
  - допқа ие болғаннан кейін оны жұлып алып, шабуылдауға арналған ойын қимылдарына өту керек.

#### **Допты жұлып алу кезінде орындалатын негізгі қателер.**

1. Иық басының қатысуынсыз бір аусақпен орындалатын доптың нашар құлашқа алынуы.
2. Допты құлашқа алғаннан кейін оның өз осінің айналасынан көлденеңінен айналуы болмауы.
3. Допқа ие болу үшін денені белсенді бұрудың жетіспеушілігі.
4. Тартып алу арқасында допқа ие болғаннан соң шабуылдау әрекеттеріне баяу ауысу.

#### **Баскетболдағы қарсыластың қолынан допты жұлып алу**

##### **Қарсыластың қолынан допты жұлып алу:**



Тәсіл допты екі қолмен орнында тұрып және секірісте ұстап алуды өткеннен кейін, сондай-ақ допты берудің түрлерін меңгерген кейін үйретіледі.

### **Қарсыластың қолынан допты жұлып алуға үйрету.**

1. Түсіндіру және көрсету.
2. Допты қозғалыссыз тұрған шабуылшының қолынан төменнен және жоғарыдан жұлып алу.
3. Сондай, бірақ шабуылшының допты әріптестен орнында тұрып ұстап алған кезінде.
4. 2-жаттығудағыдай, бірақ шабуылшының берілген бағытта допты жасыруына жауап ретінде доп жаққа белсенді қозғалыс жасалғаннан соң.
5. Сондай, бірақ шабуылшының өз орнында, көрсетілген бағытта және берілген амплитудада бұрылуынан кейін.
6. Тәсілді шабуылшының допты қозғалыста ұстап алған кезінде орындауы.
7. Тәсілді шабуылшының допты секіріп ұстап алғанынан кейін төмен жіберіп қойған кезінде орындауы:
  - допты басынан жоғары лақтырғаннан кейін;
  - әріптестің допты төбеден асыра бергенінен кейін;
  - доптың қалқаннан атып кетіп берілуінен кейін.
8. Тәсілді 2x1 және 3x1 топтық іріктеу жағдайында орындау.
9. «Допты алып жүрушіге берме», «Доп үшін ойын», «Допты 10 беру» және т.б. қозғалыс ойындарында тәсілді бірнеше мәрте орындайды, педагогтың «Қозғалма!» деген командасы бойынша – доп ұстаған ойыншы қозғалысты тоқтатып, оны командалас әріптестеріне беру мүмкіндігінен айрылады, бірақ орнында тұрып қозғалыстар жасай алады.
10. Сондай, бірақ шабуылшылар мен қорғаушылардың шексіз белсенділігімен.
11. Допқа ие болу және шабуыл әрекеттеріне ауысу сияқты тәсіл түрлерін орындау (ойын техникасын меңгеру барысында).
12. Сондай, бірақ жаттықтыру және оқу ойындарындағы күрес жағдайында.

### **Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар.**

- А) Тәсілді оң және сол қолымен ауыстыра орындау;
- Б) Тәсілді алдымен шабуылшының пассив белсенділігі жағдайында жасанды жасау арқылы үйрене отырып, бірте-бірте оның әрекеті еркіндей түседі:

- шабуылшы қозғалыссыз бір орында тұрады;
- шабуылшы допты тек бір, сосын кез-келген жаққа жасыруға құқылы;
- шабуылшыға бір-екі, содан кейін шексіз көлемде орнында тұрып айналыс жасап, допты жасыруға рұхсат беріледі.

Қозғалыс ойындарында бірнеше доптарды пайдалануға болады.

- қорғаушы «жиырылған серіппе» жағдайында болады: аяқтары серіппелі, қолдары көтерілген және допты қағуға «оқталған»;
- допты қарсылас ұстап алмақ болған кезде тартып алуға тырысу;
- допқа ие болған шабуылшыға допқа қарай белсенді шабуыл жасау мен қолдың белсенді жұмысы есебінен әрқашан психологиялық қысым жасау;
- шабуылшының допты уақытында жабуы кезінде оны бірнеше өтірік ұмтылыстар мен қолдың белсенді жұмысы есебінен ашуға мәжбүр ету;
- допты қағып жібергеннен кейін кернеулі білезік қабырғасымен шапшаң, қатты соғу;
- қағып жібергеннен кейін допқа тез ие болып, жедел түрде шабуыл әрекеттерін бастау;
- допты төменнен қағып алуға тырысу.

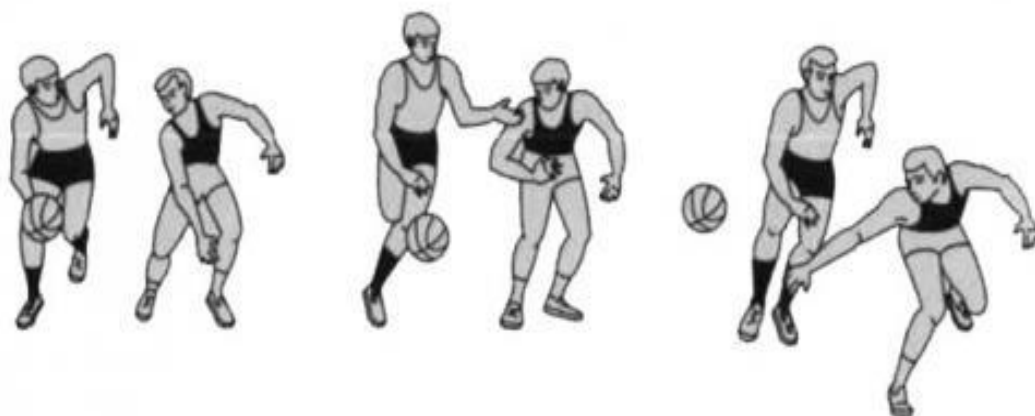
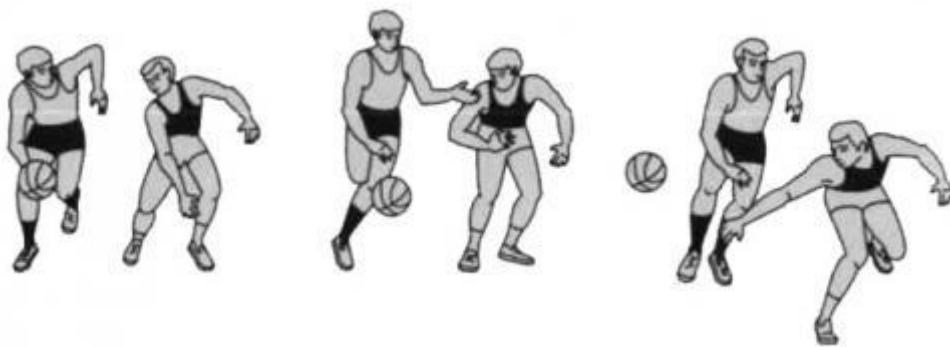
### **Қарсыластың қолынан допты қағып алуды орындаудағы негізгі қателер:**

1. Қорғаушының пассивті бастапқы жағдайы: аяқтары тік, қолдары төмен жіберілген – тәсілді нәтижелі жаңғыртуға алғышарттың болмауы.
2. Қорғаушының жай қимылы: қағып жіберуді бастауды кешіктіру – шабуылшы допты қағып алғаннан кейін оны жасырып үлгереді.
3. Допты қағып алуға жағдай жасайтын шабуылшының аздаған белсенділігі немесе оның қимылының бірбеткейлігі – шабуылшы бұдан кейінгі тиімді әрекетін таңдау үшін жеткілікті уақытқа ие болады.
4. Допқа жай және жұмсақ соққы қимылы – шабуылшы допқа бақылау жасайды немесе допты қағып алуға үлгереді, қорғаушының соққысы қолға тиеді.

### **Баскетболдағы допты алып жүрудегі қағып жіберу**

#### **Допты алып жүрудегі қағу:**





### **Допты алып жүрудегі қағып жіберуге үйрету.**

1. Түсіндіру және көрсету.
2. Шабуылшының орнында тұрып арқа жақтан қолындағы добын шығарып алған кезде орындайтын тәсілі.
3. Допты шабуылшының арқасынан және жанынан орнында тұрып бір соққыдан кейін енгізуі.
4. Сондай, бірақ шабуылшының орнында тұрып допты көпсоққылы енгізуінен кейін.
5. Тәсілдің алаңның 1x1 шектеулі бөлігінде қарсыласу жағдайында орындалуы: орталық шеңберде немесе берілген жағдайларда айып лақтырымының жартылай шеңберлі жағдайында:
  - қорғаушы дриблерге қарсы тұрады;
  - дриблер қарсыластан допты қағып алуға тырысып және өзінікін сақтау үшін дриблерге қарсы тұрады.
6. Сондай, бірақ бірнеше дриблердің шектеулі алаңда қарсыласу жағдайында: қарсыластың добын қағып жібер және өзіңдікін сақта.
7. Дриблер мен қорғаушыны көлденеңі 2-3 м. дәліздегі алаң бойында қозғалыста қағып жіберудің түрлерін қайталап орындау:
  - шабуылшы жүре қозғалады;

- шабуылшы жай жүгіре қозғалады;
  - шабуылшы қозғалыс жылдамдығын ауыстырады.
8. Сондай, бірақ қорғаушыға «Дриблерге бағытта!» деген нұсқаумен белсенді қарсыласу арқылы – қорғаушы зигзаг сияқты желіден желіге қарай дәліздің барлығы ұзындығымен қозғала отырып, шабуылшының өтуін тоқтатуға және одан допты қағып алуға талпынады; допты табысты қаққан жағдайда ойыншылар орындарымен ауысады және белгіленген бағытқа қозғалысты жалғастырады.
  9. Дайындық жаттығуларында және ойындық қарсыласу жағдайында допқа ие болу мен шабуыл қимылдарына өту арқылы әртүрлі тәсілдерді орындау.

### **Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар.**

А) Орнында орындалатын жаттығуларды оң және сол қолымен бастапқы жағдайда бір жақта немесе беткі желіде, алаң бұрыштарында немесе орталық және шеткі желілердің бұрышында алма-кезек орындалады,

Б) Дәліздің 1x1 көлеміндегі жаттығуда:

- қорғаушы бастапқы жағдайда шабуылшыға бетімен аяғын алдыға қоя отырып, қолын алға жіберіп тұрады;
- қозғалыс барысында қашықтықты сақтап, допқа қарсы кеудесімен тұруға тырысады;
- допты жұлып алудың түрлерін қосымша адымдармен артқа шегіну және күшті қолы жағына ауыстыру арқылы шабуылшыны жанындағы желіге бағыттай отырып, жүзеге асырады;
- белсенді қарсылық ету жағдайында тәсілді тиімді жүзеге асыру мақсатында алдын-ала дәлізде бір желіден екінші желіге артқа аттау арқылы зигзаг сияқты бірнеше қозғалыс жасалады, бұл жағдайда әрқашан қашықтық сақталуы керек және оның бойындағы мүмкін болатын жол жабылады (алда тұрған аяқты желіге жақын қояды).

### **Дриблинг уақытында допты қағуды орындауда:**

- қатты агрессивті әрекеттерге дайын жағдайда қолдарын көтере отырып, бүгілген аяқтарымен қозғалады;
- дриблерді алаң шетіне ығыстырады (шеткі, беткі немесе орталық желілерге), жолды ортасынан жабады;
- өтудің басталуына немесе шабуылшының секіруіне уақытылы әсер етеді және оған жанынан немесе арт жағынан ереді;
- қағуды дриблерге жақын қолымен еденнен секіріп кеткен допты алу кезінде жүзеге асырады;
- допты қағып алып, оған ие болғаннан кейін бірден шабуылдаушы әрекеттерге ауысады.



## **Допты жүргізу кезінде қағып алуды орындаудағы негізгі қателер:**

1. Тиімсіз бастапқы жағдайлар:
  - бір орында немесе қозғалыста қорғаныс жағдайында аяқтардың тіке тұруы: қорғаушы шабуылшыға ілесе алмайды;
  - шабуылшыға өте жақын орналасуы: қорғаушы дриблерді допты алып өту кезінде жіберіп алады.
2. Допты одан алыс қолмен қағуға тырысады.
3. Допты қағудағы қолдың өте жай және жұмсақ қозғалуы: ойын доппен емес, қолмен орындалады.  
Тәсіл допты орнында және қозғалыста ұстап алу мен беру техникасын меңгергеннен кейін оқытылады.

## **Допты беруде оны ұстап қалуға үйрету.**

1. Түсіндіру және көрсету.
2. Қорғаныс позициясының ауысуына байланысты доптың орын ауыстыруын қайталап қадағалау:
  - доп жағындағы ойыншыны қамқорлауда;
  - доп жағындағы ойыншыны доптан алыс жақта қамқорлауда.
3. Шабуылшының алдын ала тапсырыстан кейінгі ойыншыны әртүрлі позиция мен жағдайда ұстау барысында допты әлсіз беру тәсілін орындау:
  - шабуылшы допты беруді орнында күтеді;
  - шабуылшы қозғалысты допқа қарсы бастайды.
4. Сондай, бірақ бір орында және қозғалыста берілген тәсілде жұппен беру кезінде.
5. Сондай, бірақ кешенді сипаттағы тапсырмаларды шабуылдау әрекеттерін орындаумен байланыстыра отырып (оларды меңгеру барысында).
6. «Доп үшін күрес», «Жүргізушіге допты берме» және т.б. қозғалыс ойындарында тәсілді орындау.
7. Сондай, бірақ «1x1 аралығындағы» ойын жаттығуында: қорғаушы шабуылшыға берілген позицияда қарсы әрекет етеді; шабуылшы допты ортадағы ойыншыға беріп (үшінші ойыншының орнында тұрған), оның қамқорлығынан шығуға және допты кері беруге тырысады; доптың кері берілуі немесе допты ұстап қалу 1 ұпай береді; ойын 5 ұпайға дейін кейін ойыншылардың қызметін ауыстыру арқылы жүргізіледі.
8. Кейінгі шабуыл әрекеттерін 2x2, 3x3 және т.б. ойын қарсылығы жағдайында басқа тәсілдермен байланыстыра орындау.
9. Сондай, бірақ педагогтың тағайындауындағы дайындық және оқу ойындарында орындау.

## **Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар.**

### ***1. Допты беруде ұстап алуға үйретуде:***

- қарсылас пен доптың орналасуымен байланысты қорғаудағы ойын жағдайының принциптерін алдын-ала түсіндіру:
  - 1) доп жағындағы ойыншының қамқорлығы кезінде жабық тұрыста болу керек;
  - 2) доптан алыс жағдайдағы ойыншының қамқорлығы кезінде ойындық қорғау үшбұрышы позициясында тұрып, бір қолын қамқорлығындағы ойыншыға, екінші қолын допқа бағыттап ауысуы керек (шартты биіктік: «қамқорлықтағы ойыншы – доп – шығыршық»);
- тәсілді меңгеруді мынадай жағдайда бастау керек: қамқорлығындағы ойыншы шабуылшыны қозғалмастан аңдиды, әрі қарай ойын қамқорлығындағы ойыншының пассивті әрекеті жағдайында және қарсылас әрекетіндегі қандай да бір ойын шектеулерінсіз жалғасады;
- оқытудың бастапқы кезеңінде доптың бағыты, траекториясы және ұшу шапшаңдығы алдын ала белгілену нәтижесінде қорғаушының міндеті жеңілдетіледі.

### ***2. Допты беруде оны ұстап алуды орындауда:***

- әрқашан қамқорлығындағы ойыншы мен допты көз алдында ұстау;
- көтерілген қолымен қорғап ойнау үшін бүгілген аяқта тұру («қысылған серіппе» жағдайы);
- шабуылшының қаға бастау кезіндегі дайындық әрекетін елеу, ал ұстап алу қозғалысын допты жіберген кезде бастау;
- доп жағдайындағы ойыншыны қамқорлауда – оның ұшып бара жатқан допқа тіке жолын арқасымен (орнында) немесе иығы мен қолдарымен (қозғалыста) кесіп тастау;
- доптан алыс жағдайдағы ойыншыны қамқорлауда – допты беруді тоқтата отырып, тез жарысқа кірісу және жоғары жылдамдықты дамыту;
- допқа ие болғаннан кейін шабуыл әрекеттерін өте тез бастау: үзіп беру, жылдамдықпен жүру, өту, лақтыру және т.б.

### **Допты беруде оны ұстап алуды орындауда жіберілетін негізгі қателер.**

1. Қорғаушының тиімсіз тұрысы: басы, қолдары төмен түсірілген, аяқтары тік, денесі алдыға өте еңкейген.
2. Қорғаушы орнының дұрыс еместігі:
  - ойыншы шабуылшыны доп жағында қамқорлауда мүмкін болатын беру желілерін жаппайды;

- ойыншы допты беру желісінде, одан өте алыс тұрады немесе доптан алыс жақтағы ойыншыны қамқорлауда қорғау үшбұрышынан тыс жерде болуы керек.
- 3. Ойын жағдайында бақылауды жоғалту: қорғаушы желкесімен допқа немесе шабуылшыға бұрылады, яғни қамқоршыны немесе допты ұмытып кетеді.
- 4. Допты ұстап алуда қимылды уақытында бастамау: допқа жетуді ерте немесе кеш бастау.
- 5. Допқа ие болу үшін денемен және тіке қолдарымен қарсыластан озатын қимылдардың болмауы.
- 6. Допқа ие болғаннан кейін шабуылдауда әрі қарайғы қимылдарға біртіндеп өту.

### **Баскетболда допты алып жүрудегі оны ұстап алу**

#### **Допты алып жүруде оны ұстап алуға үйрету.**

1. Түсіндіру және көрсету.
2. Шабуылшының орнында бір жақ жанында тұрып допты бірсоққылы енгізу тәсілін орындауы.
3. Сондай, бірақ шабуылшының орнында тұрып допты көп соққылы алып жүруінен кейін.
4. Жүріспен қозғалатын дриблермен бірге жүру тәсілін орындауы.
5. Сондай, бірақ берілген жылдамдықта және берілген бағытта допты алып жүретін шабуылшының қозғалысы кезінде.
6. Сондай, бірақ допқа ие болғаннан кейінгі шабуылдаушы қимылдармен бірге (шабуылдау техникасын меңгеру барысында).
7. Қорғаушы мен дриблердің қосатын қарсы күресімен бірге жалпы қозғалыс ойындары мен ойын тапсырмаларындағы тәсілді орындау.
8. Сондай, бірақ 1x1, 2x2, 3x3 және т.б. ойын қарсылығы жағдайындағы кейінгі шабуыл әрекеттерімен бірге.
9. Педагогтың бекітуімен дайындық және оқу ойындарында осы тәсілдің түрлерін орындау.



### **Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар.**

#### ***Допты алып жүруде оны ұстап алуға үйретуде:***

- қорғаушының шабуылшымен бірдей қозғалыс жылдамдығын жинай отырып, алдын-ала оның арты мен жанына тұруға үйрету керек;
- алдымен «икемделген» шабуылшының баяу пассивті әрекеті жағдайындағы допқа ие болу тәсілін меңгерту керек.

#### ***Допты алып жүруде оны ұстап алуды орындауда:***

- дриблердің арқасынан ойламаған жерден секіріп кету керек;
- ұстап алуды допты жоғары көтеру кезінде шабуылшының жақын қолымен жүзеге асыру қажет;
- допқа ие болып, өзінің жылдамдығын енгізуді жаңа бағытта жалғастыру немесе жағдайға байланысты басқа шабуылдаушы жедел әрекеттер жасау.

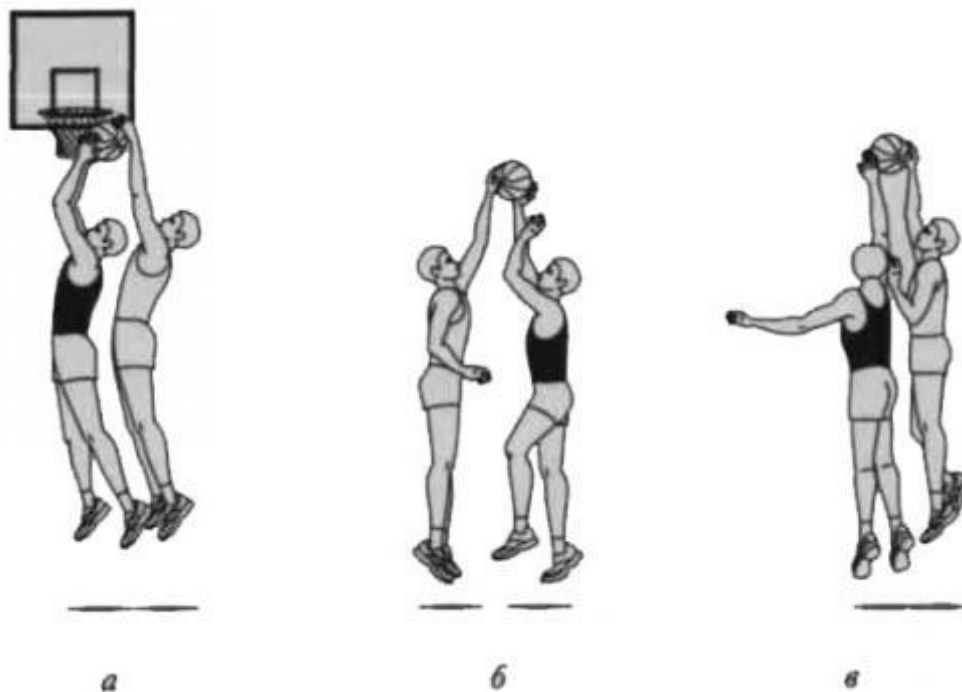
#### **Допты алып жүруде оны ұстап алуды орындаудағы негізгі қателер.**

1. Қорғаушы дриблерге қозғалыс жылдамдығында жеңіліс табады және допты ұстап алуға әрекет жасауда оны итереді – фол.
2. Шабуылшыдан алыстағы допқа қолымен ие болуға әрекет ету сондай-ақ соқтығысуға және жеке ескертуге әкеледі.

3. Қорғаушы допқа ие болғаннан кейін қозғалыс бағытын өзгертпейді немесе тоқтайды: қарсыластың арттан немесе жанынан допты кері қағып жіберу қаупі пайда болады; шабуылдың дамуы тежеледі.

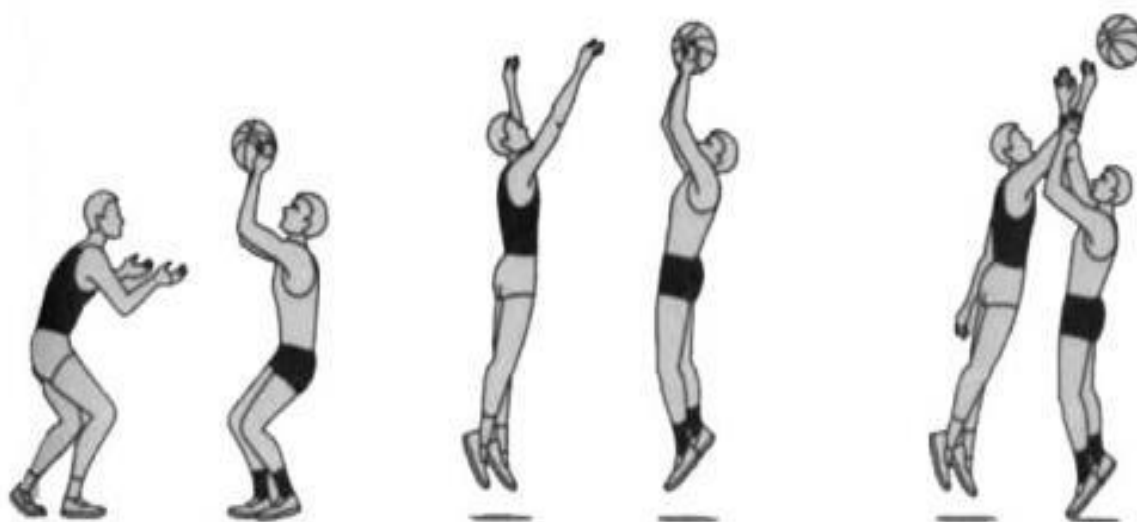
**Баскетболда лақтыру кезінде допты жабу.**

*Лақтыру барысындағы жабу:*



а) артқы жағынан; б) алдыңғы жағынан; в) жанынан

*Лақтыру барысында допты қағып жіберу:*



Лақтыруға қарсы тұру тәсілдері орнында тұрып лақтыру, қозғалыста және секіруде лақтырудың түрлерін меңгергеннен кейін оқытылады.

## **Лақтыру барысында допты жабу мен қайта ұруға үйрету.**

1. Түсіндіру және көрсету.
2. Ауада қалықтап, асылып тұрған допты орта биіктікте секіре отырып көп рет итеру.
3. Сондай, бірақ максималды күшпен секіре.
4. Баяу қарқынмен орнында допты қашықтықта жүзеге асыратын шабуылшыға қатысты әртүрлі бастапқы қалыпта допты жабу және қайта ұру.
5. Сондай, бірақ табиғи жылдамдықта орындалатын лақтыруларға қарсы.
6. 4 және 5-жаттығулардағы сияқты, бірақ алдын-ала алдама қозғалыс жасай отырып, допты лақтыруға қарсыласу.
7. Орнында тұрып секіре допты лақтыруға қарсылық жасау амалында оқылатын тәсілдің түрлерін орындау.
8. Сондай, бірақ алдын-ала алдама қозғалыс жасай отырып, допты лақтыру тәсіліне қарсы.
9. 7 және 8 жаттығулардағыдай, бірақ шабуылшының допты алып, тоқтап және секіруде лақтыруын өткізгеннен кейін.
10. Қозғалыстағы бір қолын жоғары көтере допты лақтыруға қарсылық жасауда үйретілетін тәсілдерді орындау (иықтан, бастан):
  - орнында бір адым жасағаннан соң допты баяу қарқынмен допты лақтыруда;
  - шабуылшы әріптесінің қарсы немесе алға бағытталған добынан және екі адымды екпінінен кейін баяулатылған қарқында допты лақтыруда;
  - табиғи жылдамдықта жүзеге асырылатын допты қозғалыста лақтырудың әртүрлі жағдайларында.
11. Оқылған бір қолымен басынан жоғары өткізіп лақтыруға қарсы әрекет түрлерін орындау.
12. Кешенді сипаттағы жаттығуларда шабуыл әрекеттеріне өте отырып, допты лақтырудың түрлерін орындауда оны жабу мен жұлып алуды вариативті жаңғырту.
13. 1x1, 2x2, 3x3 ойын жағдайларындағы доптың лақтырылуына қарсы әрекет ету тәсілдерінің түрлерін орындау.
14. Сондай, бірақ дайындық және оқу ойындары жағдайында.

## **Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар.**

1. Допты асып қою биіктігін қорытындылаушы жаттығуларда оқушылардың жеке секіру қасиетіне орай түрлендіру; орта биіктіктен бастап, бірте-бірте допты максималды секіру биіктігіне көтеру.

2. Қорытындылаушы және негізгі жаттығуларда орындаушы жұптарды бой көрсеткіштері мен жылдамдық-күш сипаттарының даму деңгейіне сәйкес таңдау.
3. Қорғаушының шабуылшыға қатысты орналасуын ауыстыру: алдынан, артынан, жанынан.
4. Оқытылатын тәсілдерді орындауда:
  - бастапқы қалыпта ойыншы тұрысында алға жіберілген аяқта болу; аяқтары бүгілген; аттас қолдары жоғары көтерілген; перифериялық көзбен шабуылшының аяқтарын бақылау;
  - екі аяғымен барлық табанымен орнында немесе артқы аяғын шапшаң қойғаннан кейін қарсыласты тізе буынында аяғын тікейтуі кезінде итерілуі;
  - қолын қысқа жолмен сермемей шығару; оны толықтай иық және білек буындарында жоғары тікейту;
  - допқа салмақ салмау және қолын алға түсірмеу;
  - алға созылған саусақтарының бүгілу қозғалысымен доптың жолын бөгеу;
  - Саусақ қозғалысының бір жаққа қарай қозғалысының көмегімен доп ұшуының бағытын өзгерту.
5. Қорғау тәсілін нәтижелі орындағаннан кейін шабуылдау әрекеттеріне тез ауысу керек.

### **Лақтыруда допты жабу мен қайта ұруды орындау кезіндегі негізгі қателер.**

1. Тиімсіз бастапқы қалып: ойыншы тіке аяқпен немесе жіберілген қолдарымен параллелді қорғаныс тұрысында болады – тәсілді орындаудың уақытылы басталуы қиындатылған.
2. Қорғаушы қарсыластың аяқтарын көз алдында ұстай алмайды: лақтырудың басталу уақытын анықтауда күрделіліктер пайда болады.
3. Аяқтың басымен емес, барлық табанымен баяу немесе әлсіз итерілу: үйретілетін тәсілді тиімді орындау үшін секіру биіктігі жетпейді.
4. Қолмен қозғалыстың дұрыс еместігі: оны итеріп шығару, оны жоғары қарай жартылай түзету, саусақпен допты белсенді баса отырып, қолды алға жіберу – лақтырудағы фол.
5. Қорғаныс әрекеттерінен шабуыл әрекеттеріне баяу өту (лақтыру барысындағы нәтижелі жабу мен қайта ұрудан кейін).

### **Баскетболдағы кейін қайтқан допты алу**

***Қалқаңға тиіп қайтқан доп үшін таласу:***



### Өз қалқанындағы атып кеткен допты алуға үйрету.

1. Түсіндіру және көрсету.
2. Пассив шабуылшының шектеуін ұқсату мен педагогтың көру сигналы бойынша атып кеткен допқа ие болуы: жоғары көтерілген немесе жоғарыға лақтырылған доп және т.б.
3. Сондай, бірақ амортизаторда ілінген допты «жұлып алу».
4. Сондай, бірақ шабуылшы қорғаушының оң немесе сол жағынан алдын ала қалқанға қарай қимылды белгілейді.
5. Допты лақтырғаннан кейін атып кеткен допқа ие болу:
  - айып лақтыру желісінен қалқанның жоғары жағына;
  - үш секундтық трапецияның жанынан қалқанның алыс жоғары жағына (2 мұртшасының деңгейінде).
6. Әртүрлі бастапқы қалыпта қалқаннан әртүрлі нүктеде лақтырғаннан кейін допты иелену.
7. Үшінші ойыншының қалқанның жоғары жағына жіберген добын ала отырып, шабуылшының таңдаған пассив қозғалысын белгілейтін шектеуді орындау.
8. Сондай, бірақ шабуылшының допты таңдаудағы белсенді қозғалысы жағдайында.
9. 7 және 8 жаттығулардағыдай, бірақ допты алғашқы беру немесе алудан кейінгі шабуыл басталғаннан соң.
10. Қалқанға қатысты үшінші ойыншының әртүрлі позициядан шығыршыққа доп салуы кезіндегі «қорғаушы-шабуылшы» ретінде белсенді қарсыласуы жағдайында тәсілді орындауы.
11. Сондай, бірақ атып кеткен допқа ие болу үшін күресте әрекеттің нәтижелілігіне жетідегі жарыс жағдайында.
12. 1x1, 2x2, 3x3 және т.б. ойын күресі жағдайында тәсілді қайта жаңғырту – бір шығыршыққа шабуылдауда.



13. Сондай, бірақ педагогтың белгілеуімен дайындық және ойын жағдайларында.

### **Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар.**

1. Шығыршықтан 3-4 м. кем емес қашықтықта өз қалқанында секіріп кеткен допты алуды үйрету.
2. Қорғаушының өз әрекетін бастауына барлық жаттығуларда педагогтың немесе үшінші ойыншының допты жіберуі белгі болып табылады.
3. Шабуылшы ортаңғы тұрыста қорғаушының алдындағы позицияны алуы керек; қалқанға лақтыру немесе секірген доп үшін күресудегі бастапқы қалыпты ауыстырып отыру.
4. Педагог үйретудің бастапқы кезінде ойыншыларға нақты шартты аумақтан допты лақтыру кезіндегі оның секіріп кетуі мүмкін бағытын көрсету керек.
5. Барлық тапсырмаларды 5-10 қайталап орындау керек.
6. Доптың секіруі үшін күрестің нәтижелілігін үштікпен орындау керек: бір ойыншы лақтырады, екеуі қарсылық көрсетеді, қорғаныс пен шабуылдағы әр нәтижелі әрекетті ұпай берумен бағалау керек; бір нүктеден дәл лақтырғаны немесе допты табысты лақтырып, шығыршыққа түсіргені үшін қосымша ұпай беруге болады.
7. Тәсілді орындауда:
  - қимылды шабуылшыға жақындап, аяқтың басын 180 градусқа тез ауыстыру арқылы бастау керек;
  - шабуылшының денесімен қатынасты арқасымен және екі жаққа созылған білекте бүгілген қолдарымен жүргізу керек – «қарсыласты арқасымен сезу керек»;
  - аяқтары мен қолдарын кең қоя отырып, алаңда үлкен кеістікті алу керек;
  - қарсыласты шектеп болғаннан кейін ғана допқа көз салу керек;
  - қорғаушыны айналып әрекет етуі жағдайында шабуылшыны «арқасынан» ұстау керек;
  - доптың секіріп кету траекториясы мен бағытын анықтап, допқа шапшаң жету керек;
  - жоғары көтерілген қолдарымен бір немесе екі аяғымен өте күшті итерілуі керек;
  - қолдары мен аяқтарын секіруде екі жаққа жіберіп, денесін алға еңкейту керек;
  - допты құшақтап, оған «міну» керек, қолдары мен денесін бүгіп, алға созады;
  - екі жаққа кеі қойылған аяқтарымен жерге түсу, допты төмен түсірмеу керек, өзінің иегі деңгейінде допты қарсыластан жасыру керек;
  - жерге түскеннен кейін шабуылды бастау үшін бірінші паспен жағдайды шапшаң бағалап, жедел шабуылдау әрекеттеріне көшеді.

## **Өз қалқанында секірген допты алуды орындаудағы негізгі қателер.**

1. Тиімсіз бастапқы жағдай: қорғаушы ойынның қорғаушы үшбұрышынан тыс тұрады, көз алдынан допты немесе қамқоршыны жоғалтады; шабуылшының шығыршыққа қарай мүмкін болатын қозғалыс желісінде орналаспайды немесе аяғымен тік тұрады.
2. Шабуылшының назарын қамқоршыға емес, қорғаушыға аудару: допты жіберген уақыттан бастап қарсыласқа шектеу қоймай-ақ оны көзімен алып жүреді – шабуылшы қамқоршысын жеңіл айналып өтіп, допқа ие болады.
3. Қорғаушының шабуылшыны шектеу жағдайында оның арқасымен немесе бүгілген қолдарымен қатынасы болмайды, тіке қолдары қорғаныс тұрысында – қарсылас қорғаныстағы ойыншының арқасынан допқа қарсылықсыз шығады.
4. Шабуылшыны шектегеннен кейін допқа қарсы қозғалыс жоқ: қорғаушы допты орнында күтеді.
5. Допты ауада ұстағаннан кейін ойыншы оны еңкейген денесімен және алға бүгілген қолдарымен жаппайды: қарсыластың допты жұлып алуы мүмкін.
6. Тар немесе кең қойылған аяқпен жерге түсуі: әрі қарайғы әрекеттердің тез басталуы немесе тепе-теңдіктің жоғалуы.
7. Допты төмен түсіру: оны жоғалту мүмкіндігі жоғары болып келеді.
8. Допқа ие болғаннан және жерге түскеннен кейін жанындағы жақын желіге емес, алаңның ортасына ауысу; доптың бірінші берілуінің кідірісі: шапшаң қарсы шабуылдың кедергіге ұшырауы.

## **БАҒДАРЛАМАЛЫҚ МАТЕРИАЛДЫ ӨЗ БЕТІМЕН ОҚУҒА АРНАЛҒАН ТАҚЫРЫПТАР**

- 1 Баскетболшының тұрысы. Қосалқы адымдармен қозғалу. Жоғары секіріп кеткен допты алып жүру.
- 2 Екі аяқты соғып секіру. Кеудеден екі қолмен допты беру және ұстап алу. Төменнен секірілген допты алып жүру.
- 3 Екі қолымен «биік» допты ұстап алу. Допты бір қолымен ұстау және беру. Қозғалу жылдамдығын өзгертіп допты алып жүру.
- 4 Екі қолымен «төмен» допты аулау. Секірілген доптың биіктігін өзгерте отырып, допты алып жүру. Мини-баскетбол ойынының негізгі ережелері.

«Сырғанаған» допты екі қолмен аулау. Допты басқа қолға ауыстыра алып жүру. Баскетболдағы төрешілердің қимылы. «Доп мектебі».

5 Кедергілерді айнала өтіп, қозғалыс бағытын өзгерте допты алу. Алға, артқа, жанына қорғаныс тұрысында қозғалу. Екі адымнан кейінгі допты қозғалыста лақтыру.

6 Қарсы әрекетпен қорғаныс тұрысында қимылдау. Допты жұлып алу. Доппен шабуылшының орнын таңдау.

7 Орнында тұрып иықтан бір қолымен допты лақтыру. Доппен шабуылшыға орын таңдау.

8 Кеудеден орнында тұрып допты лақтыру. Екі қолмен кеудеден допты беру. «Секіріп» тоқтау.

9 Екі қолымен жоғарыдан допты беру. Екі қолымен жоғарыдан допты орнында тұрып беру. Қарсыластың қамқорлығынан босау мақсатында және допты алу үшін бос жерге шығу.

10 Еденнен секіріп кеткен допты екі қолымен кеудеден беру. «Допты бер де, шық» екі ойыншының өзара әрекеті. Екі адыммен аялдау.

11 Қозғалыс жылдамдығын өзгерте отырып, допты алып жүру. Оқылған тәсілдерді шабуылшылардың әрекеттері мен орналасуларына байланысты қолдану. Оқылған тәсілдермен допты беру.

12 Екі жақты оқу ойынында жетілдіру.

Оқытылған тәсілдермен допты беру және аулау. Бір қорғаушының екі шабуылшыға қарсы әрекеті.

13 Оқылған элементтерді әртүрлі тіркесте байланыстыру (алып жүру-аялдау-адымдау-лақтыру). «Сақтандыру» екі ойыншының өзара әрекеттесуі.

14 Әртүрлі тіркестерде элементтерді байланыстыру (допты алып жүру-лақтыру-беру). Қарсыластың қамқорлығынан босау және допты алу үшін бос жерге шығу.

15 Үйретілген тәсілдермен допты лақтыру (айып лақтыруы). Допты беру тәсілдерін қашықтыққа байланысты таңдау. Допты қозғалыста екі адымнан кейін лақтыру.

16 Допты орнында қозғалыс кезінде және әртүрлі тіркесімде лақтыру. Допты орнында және қозғалыста әртүрлі тіркесімде беру.

### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

1. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков. Спортивные игры: Техника, техника, методика обучения. Жоғары пед. оқу орындары студенттеріне арналған // Ю.Д.Железняктің, Ю.М.Портновтың редакциялық етуімен. – 2-басылым, стереотип. – М.: Академия. – 2004. – 520 б.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Педагогикалық жоғары оқу орындары студенттеріне арналған // 3-шығарылым. – стер. – М.: Академия. – 2007. – 336 б.

3. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства // Ю.Д.Железняктың, Ю.М.Портновтың редакциялық етуімен. – 3-басылым. – М. – Академия. – 2008.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-сынып. // Әдістемелік басылым. 8-шығарылымы. – Стереотиптік. – М.: Дрофа. 2004.
5. В.М.Волков, Филин В.П. Спортивные игры. СМ. – 1983.
6. А.Гомельский. Докажи правоту победы. – М.: Советская Россия. – 1987.
7. Т.П.Юшкович, В.Е.Васюк, В.К.Булгаков. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов // Әдістемелік нұсқау. Минск: Палымя. – 1987.
8. Э.Найминова. Физкультура. Методика прподавания. Спортивные игры. – Ростов – на Дону: Феникс. – 2001.
9. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-басылым. – М. – 2003.
10. Д.Вуден. Современный баскетбол. – М.: ФиС. – 1999. – 256 б.
11. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста. М.: АСТ. – 2006.- 211 б.
12. Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург. – 2007.
13. Н.Сортел. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. АСТ: Астрель. – 2005.

## ТЕСТТЕР

- 1. 180 с/мин. астам жүрек соққысының жиілігі дене күш жүктемесі қарқынның қай аймағына жатады?**  
а) компенсаторлық; б) аэробтық; в) аралас, г) анаэробтық.
- 2. Көрсетілгендердің қайсысы дене қабілеті болып табылмайды?**  
а) күш; б) шыдамдылық; в) еркіндік; г) ептілік.
- 3. Қай спорт түрінен қуат шығыны көп кетеді деп ойлайсыз (ккал/мин )?**  
а) баскетбол  
б) волейбол,  
в) теннис  
г) футбол
- 4. Баскетбол ойынында допты ұстауды бақылау қалай іске асырылады?**  
а) тығыз қойылған саусақтар ұшымен  
б) ашық саусақтар ұшымен  
в) барлық саусақтармен
- 5. Дене жүктемесінің деңгейі жоғарлағанда, ең алдымен не төмендейді?**

- а) жаттығулардың көлемі
- б) жаттығулардың қарқыны
- в) сабақ жиілігі
- г) кешенді және жаттығуларды қолданудың ауыстырылуы?

**6. Дене тәрбиесінің негізгі құралын көрсетіңіз?**

- а) шынығу
- б) күн радиация
- в) жеке гигиена
- г) дене шынықтыру

**7. Баскетболда тыйым салынған:**

- а) қолмен ойынау;
- б) аяқтармен ойынау;
- в) шығыршық астындағы ойын;
- г) шығыршыққа допты лақтыру.

**8. Баскетболдағы бір таймның ұзақтығы:**

- а) 10 мині.;
- б) 15 мині.;
- в) 20 мині.;
- г) 25 мин.

**9. Баскетболды ойлап шығарған адамның аты – жөні, қай жылы пайда болды, баскетбол пайда болған елдің атын ата?**

- а) У.Морган, 1895ж., Германия
- б) Д.Нейсмит, 1891ж., Америка
- в) А.Джейсон, 1887ж., Канада
- г) Х.Нильсен, 1896ж., Англия
- д) Б.Брайтон, 1890ж., Мексика.

**10. Баскетбол алаңының өлшемдері (ұзындығы, ені)?. Баскетбол добының салмағы?. Еденнен баскетбол сақинасына дейінгі биіктігі?**

- а) 24×12, 310 см., 480г.
- б) 28×12, 290 см., 540г
- в) 30×14, 295 см, 420г
- г) 28×15, 650гр., 305 см.
- д) 26×15, 300 см, 500г

**11. Баскетболдағы ойыншылардың нөмерлері қай саннан басталады?**

**Баскетбол ойынында шабуыл жасауға қанша уақыт беріледі?**

- а) 4; 24 сек.
- б) 5 ; 20 сек.

в) 1; 22 сек

**12. Баскетбол ойында тоқтау классификация атаңыз?**

- а) Секіріп тоқтау, екі адым жасап тоқтау.
- б) бір орында тоқтау
- в) бұрылып тоқтау

**13. Баскетбол ойынында қандай қарым-қатынас допты игеру техникасына жатады?**

- а) бұрылыстар, тоқтау, жүгіру, секіру
- б) көздеу, қиып өту, қысымды кедергі
- в) қағып алу, допты беру, жүргізу, лақтыру

**14. Допты жүргізген кезде, допты қайда бағыттау керек?**

- а) алға, жанына
- б) алға, алдына
- в) өзінің қапталынан
- г) жанына
- д) допты өзінен алысқа лақтыру

**15. Баскетбол ойынында қандай қарым-қатынас допты игеру техникасына жатады?**

- а) бұрылыстар, тоқтау, жүгіру, секіру
- б) көздеу, қиып өту, қысымды кедергі
- в) қағып алу, допты беру, жүргізу, лақтыру

**ЖАУАП КІЛТТЕРІ**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Г	В	а	В	б	а	б
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
В	б	Г	а	а	В	а
<b>15</b>						
В						

**Дәріс тақырыбы: ВОЛЕЙБОЛ**

Ойыншылардың әрекеттерінің сипатына қарай волейбол техникасы екі үлкен бөлімнен тұрады: шабуылдау техникасы және қорғану техникасы. Бұл бөлімдердің әрқайсысы өз ішінде тағы екі топқа бөлінеді – ауысу техникасы және допқа ие болу техникасы.

Әр топтың әдістері мен тәсілдері бар. Тәсілдер әдістің қалай жүзеге асырылатынын, оларды орындадағы қозғалыс сипатын анықтайды. Әр тәсілдің қимыл құрылымдық бөліктеріндегі жеке өзгерістерді ашатын түрлері бар. Тәсілді орындауға ауысудың /орнында немесе қозғалыста, тіректі немесе тірексіз жағдайда/, бағыттың, қашықтықтың ерекшеліктерін нақтылайтын шарттар әсер етеді.

### ***Тұрыстар мен ауысулар:***

**Тұрыс.** Шабуылдау әрекеттерінде, әдетте, алдыңғы желінің ойыншылары алға немесе қиғаштап алға ауысады. Сондықтан ойыншының тұрысы оған қажет бағытқа шапшаң ауысуға мүмкіндік беретіндей болуы керек. Ол үшін дененің ауырлық орталығы тіректің алдыңғы жағына ауысуы керек; аяқтар сәл бүгіліп, алшақтатылған, бір аяғы сәл алға кетіп, артта тұрған аяқтың өкшесі тіректен айрылған; дене сәл алға еңкейген; қолдар шынтақта иілген, иықтар түсірілген.

Болжалдық қозғалыс бағытына байланысты оң және сол аяқтар алға жіберіледі. Егер шабуылдаушы соққы оң жақтан бағытталса, алға сол аяқ қойылады, ал соққы сол жақтан болса, оң аяқ алға жіберіледі. Бұл шабуылшының денесін допты жіберушіге бұруын жеңілдетеді және допты және допты беруші ойыншының әрекетін көз алдында ұстауға мүмкіндік береді.

**Жүріс** – ауысудың бір түрі. Алаңда ойыншылар еңкейген адыммен қозғалады. Оның әдеттегідей жүрістен айырмашылығы сол, бұл жағдайда алға тіке аяқ шықпайды, ойыншы серпіліс жасап, техникалық тәсілді орындау үшін бастапқы қалыпқа келеді.

**Секіру** шабуылдау соққысы кезінде және екінші беру барысында орындалады. Волейболда секірудің 2 тәсілі бар: екі аяғымен итерілу және бір аяғымен итерілу.

Итерілу арқылы екі аяқпен секіруде бастапқы қалыпта екі аяқ параллелді, иық жалпақтығында, дене алға еңкейген. Қолдары шынтақтарында бүгілген, сәл артқа кеткен, бұл оларды қысқа жолмен сермеу жағдайына әкелуге мүмкіндік береді. Екі аяғымен итеріліп және қолмен алға-жоғары құлаштай келіп, волейболшы секіреді. Қолдары бастың деңгейіне дейін жоғары шығарылады. Екі аяғымен соққылап секіру орнында және доптың барлық салмағы түсетін үлкен, сұқ және ортаңғы саусақтардың бірінші фалангілері арқылы орындалады. Аты жоқ саусақ пен шынашақ допты екі жақтан көтеріп тұрғандай болады. Саусақтар допқа тигенде оның жылдамдығын азайтатын «серіппені» еске түсіреді. Қолдың кейінгі қозғалысымен доп жоғарыға жіберіледі.

Саусақтардың беттің жоғары бөлігінде орналасуы допты беруді алдан, астыңғы жақтан және арттан орындауға мүмкіндік береді.

### ***Алға беру***

Допты алға беру тұрыста (тіреу жағдайында) және секіруде (тіреусіз жағдайда) орындалады. Тұрыс жағдайындағы допты беруді орындауда аяқтың, дененің және қолдың бұлшықтары белсенді роль атқарады. Секіруде допты беру қолдың шынтақ және білек буындарының белсенді бүктелуі арқылы орындалады. Допты беру көтерудің соңғы фазасында немесе секірудің «өлі» нүктесінде орындалуы керек.

Допты дәл жоғары беруді орындау үшін ойыншы алаңда доптың ұшу траекториясы беттің жоғары жағынан өтетіндей орын алуы керек.

Ойын барысында доп әртүрлі қашықтыққа беріледі. Шартты түрде қашықтыққа байланысты берулер ұзын (5 м. жоғары), орта (5 м. дейін) және қысқа (1,5 м. дейін) болып бөлінеді, доптың ұшу жылдамдығы мен биіктігі әртүрлі болып келеді.

Допты ұзын беруде аяқтар ширақ бүктеледі, ал дене белде алға, доптың берілу бағытына қарай бүгіледі.

Орта және қысқа беруде аяқ бірқалыпты бүктеліп, дене вертикалды қалыпта қалады.

Өзінен беруде артта тұрған аяқ көбірек бүгіледі, соған орай жамбас алға кетіп, дене сәл артқа бұрылады. Алға берудегі қолдың қозғалысы сияқты жағдай жасалады: қолдар тек білек буындарында жоғары бүктеледі; білектер ашық қалады.

Артқа беруде иықтар дененің бел жағының майысуы есебінен артқа кетеді. Қолдар жоғары-артқа бүктеледі. Беру үшін қашықтық неғұрлым көп болған сайын белдің майысуы мен аяқтың тізе буындарында тікеуі ширақтау болып келеді.

Өзінен және бастан жоғары беру секіруде орындалады. Беру үшін көтеру фазасы немесе секірудің «өлі» нүктесі өте қолайлы. «Лақтырулар» деп аталатын шабуылдаушы соққыға ұқсайтын допты секіруде беру – тиімді тактикалық әдіс. Секіру мен сермеуден кейін шабуылдаушы соққы үшін қолдар бастың деңгейіне дейін түсіріледі (басқа қолмен бірігеді). Сөйтіп, допты секіруде беру үшін бастапқы қалып орнайды (жоғарыны қараңыз). Бір қолымен жоғарыдан беру сирек қолданылады. Негізінен бірінші беру оған жақын орындалғанда допты тордың айналасына немесе өзінен жоғары қысқа беру үшін қолданылады.

Допты бір қолмен орындауда білек алақанымен алға ашылады. Доп үш ортаңғы саусақтың бірінші және екінші фалангілеріне жатады, ал үлкен саусақ пен шынашақ оны екі жағынан ұстап тұрады. Білек иықтың үстінде.

Алға берулерде оның бағытына қарай қолдың білекте бүктелуі мен білек сүйегінде бүгілуі белсенді роль атқарады. Өзінен беруде шынтақ иық буындарынан жоғары деңгейге көтеріледі, саусақ иықтың үстінде тұрады. Беру қолдың шынтақ буынында жоғары бүктелуі есебінен жүзеге асады. Білек ашық.

Артқа беруде шынтақ иық буынынан жоғары қойылады; беру қолды жоғары-төмен бүктеу және белде бұғу есебінен жүзеге асырылады.



Бір қолымен беру көп жағдайда шынтак буынының секіруде қысқа, биік емес қашықтықта белсенді бүгілуі арқылы орындалады.

### ***Допты беру.***

***Допты беру*** – допты ойынға қосуға көмектесетін техникалық тәсіл. Еппен орындалған беру қарсылас команданың әрекетін қиындатады және ұпайға ие болуда алғышарт жасайды. Орындалу тәсіліне қарай берулер: төменнен тіке беру, төменнен жанына беру, жоғарыдан тіке беру, жоғарыдан жанына беру болып бөлінеді.

Барлық берулер жарыс ережелерінде көрсетілген талаптарға сай орындалады: допты беруші ойыншы алаңнан тыс жерде тұрып, допты лақтыруы керек және бір қолдың соққысымен оны тор арқылы қарсылас жаққа шектеу ленталары шеңберінде бағыттайды.

Беру техникасы допты оң қолмен ұратын ойыншылар үшін суреттелген.

### ***Төменнен тікелей беру.***

Төменнен тікелей беру деп аталу себебі мұнда допқа соққы төменнен беріледі, ал ойыншы бетімен торға тіке қарап тұрады. Оның аяқтары тізеде бүгілген, сол аяғы алда. Денесі сәл алға еңкейген. Доп білек буынында бүктелген қолдың сол алақанында ұратын қолға қарсы жатады, бұл допты перпендикуляр лақтыруға мүмкіндік береді (0,5 м. көп емес).

Оң қол сермеу жағдайына алдын-ала немесе допты лақтыру кезінде қойылады. Допты лақтыру барысында ауырлық орталығы оң аяққа жақын жерге ауысады. Бір мезетте оң аяқ тікейіп, оң қол алға сермеледі, дене салмағы сол аяққа ауысады. Оң қол допты жоғарыға-алға бағыттай отырып, төменнен-арттан соққы береді. Қол доптан кейін де қимылын жалғастырады. Оң аяқ алға адым жасайды.

Допқа соққы «қатты» білекпен беріледі: қолдың біріктірілген және күшейген білектері күшті сыртқы қабатты құрайды. Допты лақтыру кезінен оны соққанға дейін оны берушінің көзі соққыны дәл беру үшін допқа бағытталуы тиіс.

Доппен соққы бергеннен кейін оң қол алға жүреді.

### **Төменнен жанына беру**

Тәсілдің допты төменнен жанына беру деп аталған себебі бұл жағдайда соққы төменнен беріледі, ал ойыншы торға жанымен тұрады. Аяқтың табандары беткі желіге параллель қойылады, аяқтар тізеде түгілген және иық деңгейіне қойылған. Доп бүгілген сол қолда ойыншының алдында бел деңгейінде орналасқан. Оң қол сермеу үшін төменге-артқа жіберіледі. Доп көтеріліп лақтырылғанда дене оңға бұрылып, дене салмағы оң аяққа ауысады. Допты соққылау күшті білекпен төменнен-арттан шамамен бел

деңгейінде орындалады, содан кейін қол доп үшін қозғалысты жалғастыра береді. Қолдың алға қозғалысымен бір уақытта дене салмағы сол аяққа ауысады және ойыншының денесі доптың ұшу бағыты жағына бұрылады, оң аяқ алға адым жасайды. Доп ойыншының алдына созылған қол қашықтығына лақтырылуы керек. Допты беру кезінде ойыншы допқа қарайды.

Төменнен жанына берудің бір түрі «шырақ» сияқты беру болып табылады, оны орындау үшін ойыншы торға оң жағынан тұрып, сәл бүгілген аяқтарын иық деңгейіне қояды. Доп сол қолмен көтеріліп лақтырылады. Соққы алақанның қырымен доптың сол жағынан төменнен /оң қолдың үлкен саусағы жағынан/ бір уақытта аяқтарын тікейту арқылы орындалады.

### **Жоғарыдан тікелей беру**

Жоғарыдан тікелей беру торға бетпе-бет орындалады, допқа соққы иық белінен жоғары беріледі. Аяқ иық деңгейінде, сол аяқ алдыда. Доп бүгілген сол қолдың алақанында жатады.

Допты жоғары көтеріп лақтырумен бір мезетте (ойыншының сәл алдында) оң қол жоғары-артқа құлашталыады, дене ауырлығы оң аяққа ауысады. Ойыншының көзі допта (соққы соғылған уақытқа дейін). Оң аяғын жаза отырып, ойыншы жоғары қарай допқа созылған қол деңгейінде оң білегімен айқындалған соққы береді. Дене ауырлығын ол сол аяғына ауыстырады. Соққыдан кейін алға қарай оң аяғымен адым жасайды.

Допты кез-келген жаққа айналдыруға болады. Ол үшін доптың белгілі бір орнынан соққылау керек. Доп солға қарай айналу үшін соққыны доптың оң жағынан соғады. Сонда доптың ұшу траекториясы солға ауысады, яғни айналу жағына қарай. Допты берудің әртүрлі тәсілдері мен әдістерін меңгеру ойыншының тактикалық арсеналын байытады.

### **Жоғарыдан жанына беру**

Жоғарыдан жанына беру торға жанымен тұрып орындалады, допқа соққы иық буынынан жоғары беріледі. Сәл бүгілген аяқтар иық деңгейінде, табандар желілерге параллель. Доп сол қолдың білекте бүгілген алақанында, бел биіктігінде. Допты сол қолмен көтере лақтырумен бір уақытта дене серпілу үшін түсірілген оң қол жаққа қарай еңкейеді. Аяқтың бүгілуі есебінен дене ауырлығы оң аяққа ауысады. Оң аяқ пен дененің жазылуынан оң қолдың сермелуімен вертикалды жазықтықта ең жоғары нүктеде доппен соққы жасалады. Соққы қозғалысы кезінде дене вертикалды ось бойында солға ауысады және соққыда алға еңкейеді. Дененің айналуы мен алға еңкеюін орындау үшін сол иық артқа жіберіледі, бірақ төмен түсірілмейді. Саусақтың осып өтетін қозғалысы доптың айналатынын білдіреді.

Допты жоғарыдан беру екпінмен де орындалады. Бірақ бұл жағдайда ауысудан кейін берудің алдында дұрыс бастапқы қалыпқа келу керек.

Берудің жоғарыда аталған тәсілдерімен бірге қазіргі уақытта «жоғарыдан тіке» немесе «жоғарыдан жанына» сияқты «жоспарланған берулер» өте жиі пайдаланылады.

Оны орындаудың ерекшелігі сол, мұнда соққы білек буынына бекітілген қолмен доптың дәл ортасымен, оған ешқандай қосақталмай беріледі. Мұның нәтижесінде доп айналмай, тек жайлап құлайды, себебі жазықтықта айналмай қозғалатын дөңгелек дененің қатаң ұшу траекториясы жоқ.

Қолдың серпілуі үлкен емес, доптың соққысы үздік-создық.

## **Шабуылдаушы соққы**

Шабуылдаушы соққы деп допты бір қолмен тордың жоғары шетінен жоғары кес-кестеуді айтады. Оны қабылдаудың қиындығы ұшу жылдамдығы мен бағытына байланысты.

Шабуылдаушы соққыны орындаудың екі тәсілі бар: тіке және жанымен. Шабуылдаушы соққы секіруден (орнынан немесе екпінмен), допты ұрудан және жерге қонудан тұрады. Екпінмен секіру бір немесе екі аяқты соққылау арқылы, орнында тұрып секіру – тек екі аяқты соғу арқылы орындалады.

Екі аяқпен соққылау арқылы секіруді орындау үшін екпіндеу кезінде ойыншы жоғары секіру үшін қажетті горизонталды жылдамдық алады. Екпіндеу ұзындығы, әдетте, 2,5-тен 4 м. дейін ауытқиды. Екпін 2-4 адымнан тұрады, оның ішінде алғашқы кішкентай «жасырын» адым екпін күтілетін жақта орындалады.

Соңғы адымның жалпақтығы екпіннің жылдамдығына байланысты: жылдамдық неғұрлым үлкен болса, соғұрлым соңғы адым да кең. Бұл соңғы адымда секіру үшін жоғары соғу кезіндегі дененің горизонталды инерциясын жеңу керектігімен түсіндіріледі.

Соңғы адым секіру түрінде орындалады. Тіке аяқ алға жіберіліп, өкшеге қойылады. Содан кейін шапшаң түрде екінші аяқ табан деңгейіне қойылып, дене тірек нүктесінен сәл кейін орналасады, қол төменде, сәл кейін жіберілген. Доптың өкшеден аяқтың басына қарай домалауымен және аяқтың кенеттен бүктелуімен бір уақытта дене жоғары жұлқынып тікейеді, қолдар екпіндеп алдыңғы жағынан жоғары қарай қысқа жолмен сермеледі. Аяқтар мен дененің тікеюін ауырлық орталығы тірек алаңының үстінде тұрмаған кезде бастау керек, олай болмаған жағдайда секіру жоғарыға-алға бағытталар еді. Секіруді қатаң түрде вертикалды-жоғары жақтан бастауға тырысу керек. Бұл жағдайда кейінгі барлық қозғалыстардың үйлесімділігі жеңілдеп, үлкен тактикалық мүмкіндіктер пайда болады.

Ауада қолдар артқа қайырылады, дене белде бүктеліп, ұратын қол тездетіп соғу үшін сермеу жағдайына түседі – шынтак иық буынынан жоғары кетеді.

Соңғы адыммен бір аяқпен соғып секіруді орындау үшін тірек аяғы бүктетіліп, ұратын аяқ өкшеден алға қойылады.

Қолдар артқа жіберіледі. Секіру допты соғатын аяқтың бір уақытта жігерлі тікеюі және сермелетін аяқтың тізе буынында жоғары қозғалуы арқылы

орындалады. Соғу ұратын қолдан әртүрлі аталатын аяқпен орындалады. Сол арқылы қозғалыстың ең жетілдірілген үйлестігіне қол жеткізіледі. Соғатын қол тездетіп қағу жағдайына көтеріледі. Иық артқа жіберіледі. Дене бүгіледі.

### **Тіке шабуылдаушы соққысы**

Соққы үшін бастапқы қалыпта ойыншы денесін шапшаң алға бүгіп (денесі бүгілген, иықтары артқа кеткен, қолы сермеу жағдайында, аяқтары бүгілген), өкшесін өзіне қарай ала отырып, аяғын тікейтеді.

Ұратын қол шынтақ буындарында бүгіліп, алға қимылды бастайды. Білек ерекше қимылмен допты ұрады. Қол тікейген, саусақтар тығыз қысылған. Допқа соққы ойыншының сәл алдынан, жоғары нүктеде беріледі.

Соққыдан кейін ойыншы тізеде бүгілген аяғымен жерге түседі, бұл оған тағы бір секіріс жасауға немесе кез-келген бағытқа ауысуға мүмкіндік береді. Төмен түсірілген жартылай бүгілген қолдар серпіліске дайын.

Тіке шабуылдаушы соққының бір түрі ретінде аударып соққылауды айтуға болады, оны орындауда соққылайтын қол мен дененің бастапқы қимылы өзгереді.

Сөйтіп, аударулар дененің бұрылуы және бұрылмауы арқылы орындалуы мүмкін. Бұрылыссыз соққылауда соққы қимылының соңғы фазасында қол өзінің бастапқы бағытын өзгертеді, саусақтың қимылы қол қозғалысы жағына бағытталған. Дене вертикалды жағдайда қалады.

Оңға аударылуда соққы кезінде қол солға ауытқыған денеден итеріледі.

Денені бұру арқылы аудару соғуда оның бұлшық еттері екпінді қимылға қатысады; дене соққы жаққа бұрылады.

Жанынан берілетін шабуылдаушы соққы көп жағдайда доптың тордан алыс тұрған кезінде қолданылады. Жанынан соққылауда дене мен соғатын қолдың қимылы фронталды жазықтыққа бағытталады. Серпілу кезінде дене соғатын қол жағына еңкейіп, қол төменге және жанына жіберіледі. Допқа соққы дененің бүктелуі мен сермелу қозғалысы арқылы жүзеге асырылып, саусақтардың допты екпінді соққылауымен аяқталады. Қол мен саусақ қимылдарын өзгерте отырып, оңға және солға ауыстырылған соққыларды орындауға болады.

Орнында орындалатын шабуыл соққылары, әдетте, алдын-ала секірумен жүзеге асырылады, сол кезде бүктелген қолдар төменге және астыға жіберіледі, дене сәл алға еңкейеді. Соққылау кезінде орнында секіру барысында қолдар мен дене белсенді түрде жоғары қимыл жасайды.

## **ҚОРҒАНЫС ТЕХНИКАСЫ**

Қорғаныстағы команданың ойыны шабуылдау сияқты маңызды. Ойында қорғау әрекеттерінде ойыншылар қате жіберетін болса, жарыста жеңіске жетуге талпынған команданың барлық күші босқа кетеді. Волейболда

шабуылшының техникалық тәсілдері қорғаушыға қарағанда бай. Бірақ қорғаныс тәсілдері оларды дұрыс және назар сала орындауда біршама тиімді.

Қорғаныс техникасы негізгі екі топқа бөлінеді – тұрыс және ауысулар, допқа ие болу техникасы және қарама-қарсылық техникасы.

## **Тұрыстар мен ауысулар**

*Қорғаушының негізгі тұрысы:* аяқтар тізеде бүгілген, қолдар төмен түсірілген, дене алға еңкейген. Ауысуларға жақсы дайындалу үшін ойыншы дене салмағын бір аяқтан екінші аяққа ауыстырмай және оны ұлтанының басымен сезе отырып, барлық уақытта бір аяғын екінші аяғына салуы керек.

*Қорғаушының төменгі тұрысы:* дене алға көбірек еңкейген, ал аяқтар жан-жағына кең қойылған. Шынтақта бүгілген қолдар бел деңгейінде болады. Әдетте, тұрыс допты төменнен және жоғарыдан екі қолмен қабылдау үшін бастапқы қалып болып табылады.

Жүріс бірнеше тәсілмен орындалады.

Қарапайым адым (шабуылдау техникасы бөлімін қараңыз)

Тірелген адыммен жүру қимыл орындалатын жақтағы аяқтан басталады, екінші аяқ тіреледі (оңға ауысу барысында қозғалыс оң аяқтан басталады, сол аяқ тіреледі). Жүріс барысында аяқтар бүгілген, соған байланысты ауырлық орталығы вертикалды қозғалмайды және ауысу жылдамдығы артады.

Айқасқан адыммен жүру де ауыстырулар жүретін аяқтан басталады - оң аяқтың оң жағынан. Сол аяқпен сол бағытқа адым жасалады және ол оң аяққа қарағанда біршама алыс қойылады. Сөйтіп, аяқтың айқасқан жағдайы пайда болады. Сол аяқ алға немесе оң тіректі аяқтың артына ауысады.

Ыршып түсуді болдырмау үшін бүгілген аяқпен қозғалу керек.

Жүгіру қарапайым адыммен орындалады. Ол қарқындылығымен, тез тоқтаумен, көп бағыттылығымен, секіру мен құлауға көшумен сипатталады.

Алға қарай ұмтылу. Жақынға түсетін допты алу үшін ойыншы алға ұмтылыс жасайды. Басқа кез-келген қимыл да алға ұмтылумен аяқталуы мүмкін.

Алға ұмтылуда бір аяқ тез алға жіберіліп, өкше алаңның ең жоғарысына ауысады, бұл ауырлық орталығын төмендетуге мүмкіндік береді. Екінші аяқ шапшаң бүгіледі және аяқтың басымен сыртқа бұрылады. Допты бірден екі қолмен қабылдауда дене алға еңкейіп, жоғары беруде ол вертикалды жағдай алады.

Жанына қарай ұмтылуда ұмтылу жағымен аттас аяқ тез қойылады. Басқа аяқ шапшаң бүгілгеннен кейін алаңның бетімен өкшенің ішкі жағында түйседі. Аяқты доптың ұшу траекториясының проекциясы желісіне қоюға тырысу керек. Төмен ұшатын доптарды қабылдауда дене алға және жанына бұрылады.

Екі қолмен жоғарыдан қабылдауда дене вертикалды жағдайда қалады.

Ойын практикасында бір жанына-алға ұмтылу жиі қолданылады.

Секіру. Ойында қорғаныс әрекетінде секіруде әріптестің қабылдауынан кейін және т.б. жағдайларда блоктан ұшып кеткен допты қабылдауға тура келеді. Секірулер екі аяқты соғу арқылы және бір аяқты әртүрлі қозғалыстан кейін, орнында тұрып соғу арқылы орындалады. Секірулерді орындау техникасы «Шабуыл техникасы» бөлімінде суреттелген жағдайлардан тек доптың ойыншыға қатысына қарай алдан, жанынан немесе басының үстінен берілетіндігімен ғана ерекшеленеді.

Оқшауланып секіру туралы төменде айтылады.

Волейболда құлаулар алысқа құлайтын допқа тез жету үшін және ауырлық орталығын тірек алаңынан алып кетуде допты алдын-ала орналастыруда қолданылады.

Құлаулардың бірнеше түрлері бар.

Арқасына домалап құлау, әдетте, жүрелеп отырып, екі қолмен жоғарыдан бергеннен кейін орындалады. Ойыншы иығын артқа жібереді, артта тұрған аяқтың өкшесімен отырады, топталып, домалап арқасына құлайды. Алаңның бетіне басын соғып алмас үшін ол басын кеудесіне бұрады. Домалағаннан кейін ойыншы сермеулі қимылмен орнынан тұрып, тұрыс кейпіне енеді.

Әдетте арқасына домалап құлау арқылы доп қабылдауды орындау алға жүгіру немесе секіруден кейін орындалады.

Домалап арқамен құлау бір жанына қарай құлағаннан кейін де орындалуы мүмкін. Ойыншы денесін алдын-ала созылған аяқ жағына бұрып, допты бергеннен кейін арқасымен құлауды орындайды.

Жерге қонудың басқа түрі де қолданылады – алаңның бетіне кеудесі тигеннен кейін қолдар екі жаққа жайылып, ойыншы алаңда бүгілген денесімен және еңкейген аяқтарымен тоқтағанша тайғанақтай береді.

## **Допқа ие болу техникасы**

### ***Допты қабылдау***

Допты бергеннен кейін және қарсыластың шабуылдаушы соққысынан кейін допты әртүрлі тәсілдермен қабылдауға болады – жоғарыдан немесе екі қолмен төменнен, бір қолмен төменнен.

Допты екі қолымен жоғарыдан қабылдағанда саусақтар біраз бүгілген, бет деңгейінде тұрады. Саусақтар шиеленіскен. Олар допта жоғары берудегі сияқты орналасқан.

Жоғарыдан беруден оның айырмашылығы сол, бұл жағдайда қолдар күшті өзгерістерге ұшырайды және сондықтан өте қатал қимыл жасап, шынтақ білегінде аздап жазылады. Саусақтар бекітілген және допты беруге қатыспайды.

Жағдайға байланысты допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау тұрыс және құлау әдістерінде орындалады.

Допты құлай қабылдауда алдымен қабылдау орындалады (тепе-теңдік жағдайында), содан кейін ауырлық орталығын тірек алаңының сыртына шығарудың нәтижесі ретінде құлау орындалады.

Допты төменнен екі қолмен қабылдауды шабуылдаудың қуатты өсуіне, сондай-ақ күшті және жоспарлы берулердің қолданылуына байланысты пайдалана бастады. Төменнен қабылдауда тіке қолдар алға және төмен қойылған, шынтақтар бір-біріне өте жақын, қарлары тыжырайған; саусақтар бірге, дене вертикалды немесе сәл алға еңкейген. Қол қимылы тек иық білектерінде жүреді. Допты қолдың білектеріне жақын иықпен қабылдайды.

Допты дұрыс қабылдау үшін ойыншы доп алдыда тұратындай орналасуы керек. Басқа жаққа ұшып бара жатқан допты қабылдауда дене сол жаққа ауысады және допқа қарсы еңкейеді. Дененің бұрылуы мен еңкеюі иық буындарын допқа қарсы бұруға мүмкіндік береді, соған орай доп кейін қарай ырғиды. Егер иықтың жалпақтығы алаңның жалпақтығымен параллель болса, доп қолдан ұшып, өзінің ұшу бағытын сақтайды.

Допты төменнен бір қолмен қабылдау доп құлаған кезде немесе ойыншыдан алыс ұшқан кезде қолданылады. Бұл тәсілді алға қарай ұмтылу кезінде, құлау кезінде алдын-ала ауысудан кейін қолданады. Соққы өте қатты сығымдалған білекпен беріледі.

Жанынан ұшып бара жатқан допты қабылдауда қол доптың жолын жабуы керек, сол үшін алақан оған қарсы созылады.

**Шектеу** – бұл қорғаушы тиімді тәсілдердің бірі. Ол доптың жолын тордан өте жақын жерде шектейді.

Бұл тәсіл ауысулардан, секіруден, қолды тордың үстіне шығарудан және қоюдан, жерге қонудан тұрады.

Ауысулар тордың бойымен әртүрлі тәсілмен орындалады, ойыншының көзқарасы допқа және қарсыласқа бағытталған. Секіру орнын анықтап, шектеуші бастапқы қалыпқа келеді, мұнда оның аяғы бүгілген, қолдары шынтақта бүгілген, алақандары бел деңгейінде (немесе кеудеде), дене сәл еңкейген. Секіру аяқты тез тікейте отырып, бүгілген қолдарды сермеу арқылы орындалады. Қолдар дене мен тордың арасынан жоғары ауыстырылады және тордан жоғары көтеріледі. Алақандардың арасындағы ара қашықтық одан доп өтіп кетпейтіндей оның диаметрінен аздау болуы керек. Доп тор мен қолдардың арасынан өтіп кетпеу үшін иық торға жақын болып келеді. Соққы бағытын анықтау үшін шектеуші шабуылдаушы ойыншыға қарайды.

Шектегеннен кейін ойыншы бүгілген аяқтарымен жерге қонуы керек және тағы да шектеуге, өзін өзі қорғауға, ауысуға, беруге дайын болуы керек.

Егер доп қолдың жанынан ұшып өтсе, шектеуші доп қонар кезде басын доп ұшып бара жатқан жаққа бұра отырып, тездетіп денесін доп қонғанға дейін бұруы керек.

Алаңның белгілі бір бөліктерін жабу үшін қозғалмайтын шек қойылады, бұл жағдайда тордан жоғары көтерілген қолдар ешқандай әрекет етпейді.

Қозғалмайтын шек әдетте екі немесе үш ойыншының шектеуі кезінде қолданылады.

Шектеуді бір ойыншы қойған жағдайда көп ретте жылжымалы шектеу қолданылады: секіргеннен кейін ойыншы қолдарын торға параллелді оңға немесе солға доптың өздері айқындаған бағытына байланысты ауыстырады.

Тордың шетінен берілетін шабуылдаушы соққыларды шектеуде шектеушілердің алақандары доптың қарсылас алаңына ұшып кететіндей болып бұрылады.

## ТӘЖІРИБЕЛІК САБАҚТАР

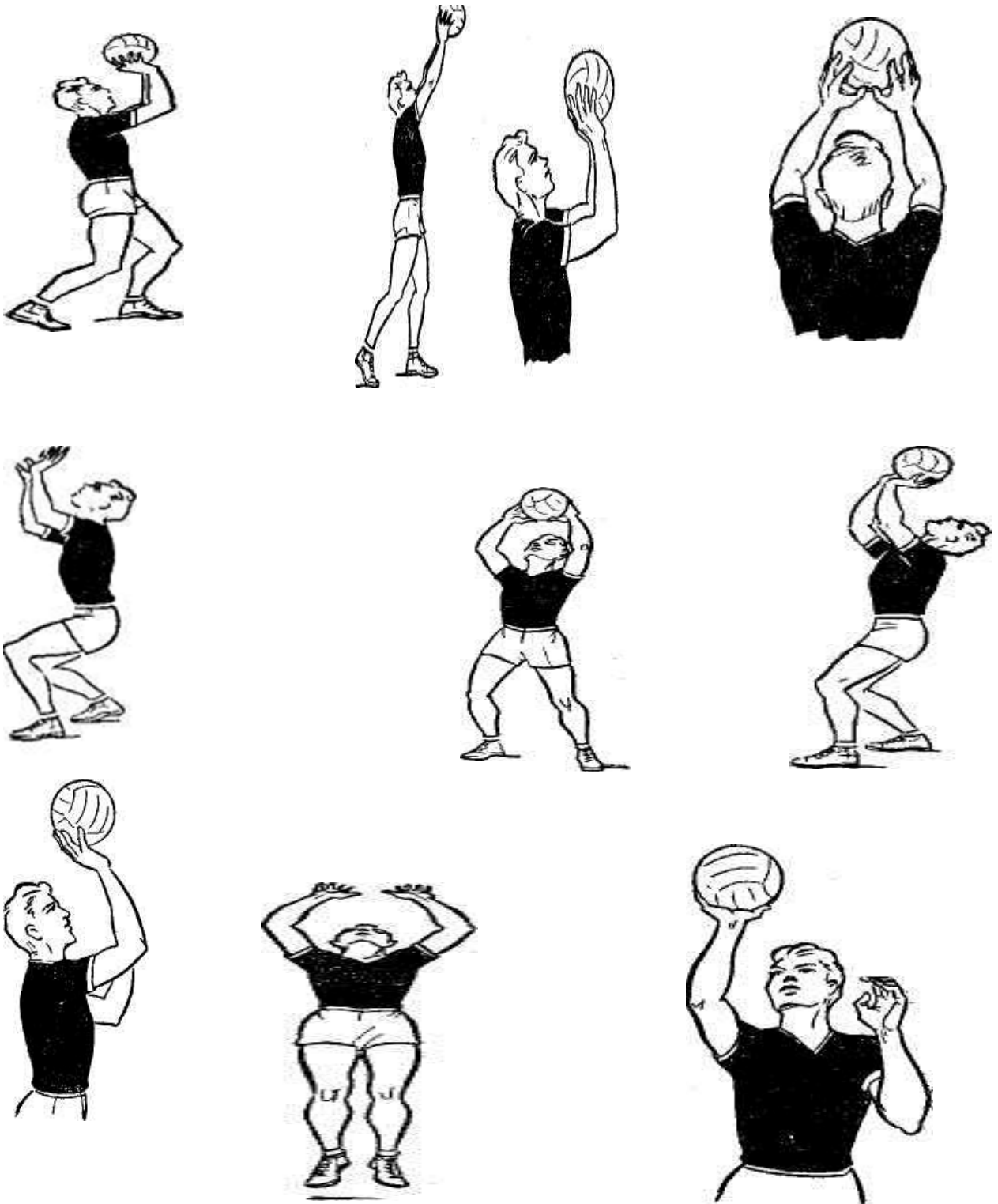
### Ойыншының тұрысы.



### Допты жоғарыдан беру және алу әдістері.







## Жаттығулар

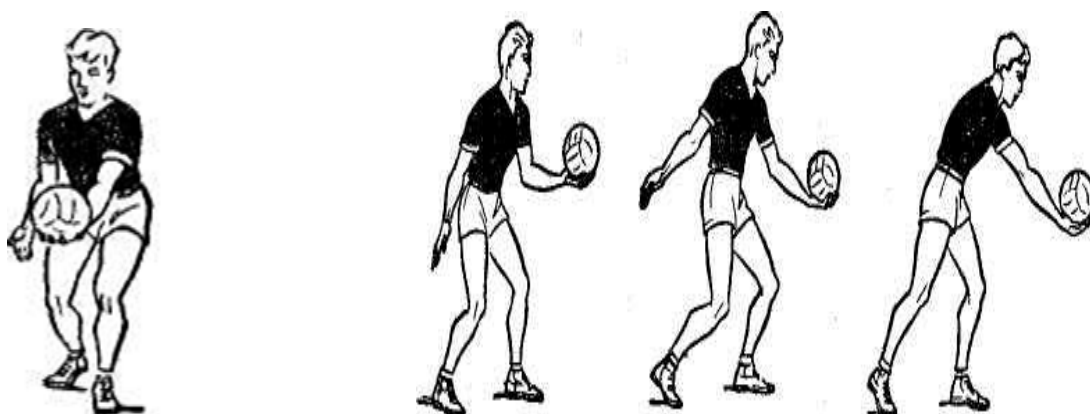
1. Доп ойыншының бетінің алдында (білектер «ожау» құрайды), ол аяғын бүгеді және оны тікелей келе, әріптесіне немесе қабырғаға лақтырады – жоғарыдан беруге имитация жасайды.
2. Жұппен. Ойыншылар арасындағы қашықтық 4 м. Бір ойыншы допты екіншісіне орта траекторияда оның бас жағына бағыттайды. Әріптес бастапқы қалыптан қолын, денесі мен аяғын бүге отырып, допты беруді орындайды.

3. Сондай, бірақ допты әріптестің сол жағынан, оң жағынан бір метрдей жерден, жақын жерден немесе басынан лақтырып береді.
4. Допты жұпта жоғарыдан немесе қабырғаға береді.
5. Допты жұпта төменнен немесе қабырғаға береді.
6. Допты өзінен жоғарыдан беру.

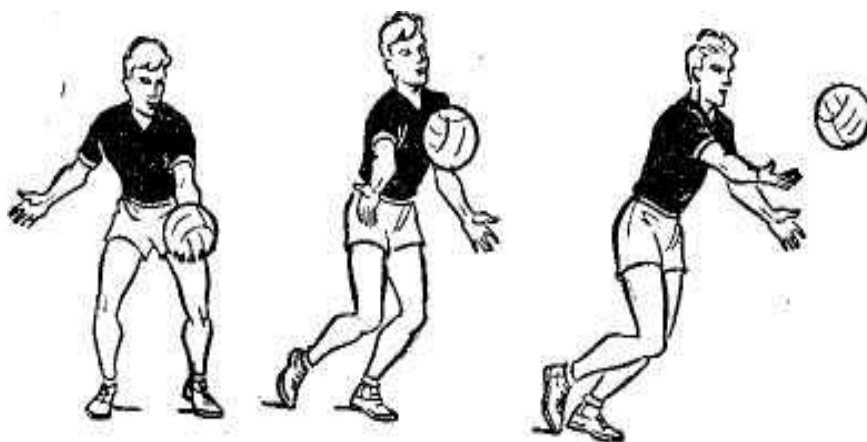
### Жаттығулар

- Допты таңдап алуды меңгеру. Доп сол қолдың алақанында. Оны 60-80 см. биіктікке вертикалды жоғары лақтыру және 10-20 рет еденге құлату.
- Соққылау қозғалысын меңгеру. Тіке ойыншы допты төменнен тікелей беру үшін және допты жұлып алу үшін сол қолының алақанымен бел деңгейінде бүгеді; сондай-ақ алға созылған қолда орналасқан допты жоғарыдан тіке беру үшін сол жақтан жоғары береді.
- Ойыншы тордан 6 м. қашықтыққа дайын тұрысты қабылдайды, доп сол қолдың алақанында – оң қолмен серпіліс жасап, допты жоғары жақтырады және оң қолдың соққысымен тордан асырады.
- Бес рет қатарынан беру – алаң ішінде оның беткі жағынан.
- Алаңның оң, сол жақтарына беру.
- Күшпен беру – тіке жоғарыдан және жанынан беру.
- Алаңның алыс, жақын бөліктеріне беру.
- Әртүрлі тәсілдерді ауыстыра беру (төменнен, жоғарыдан).
- 1, 6, 5, 4, 2 аймақтарына біртіндеп дәлдеп беру.

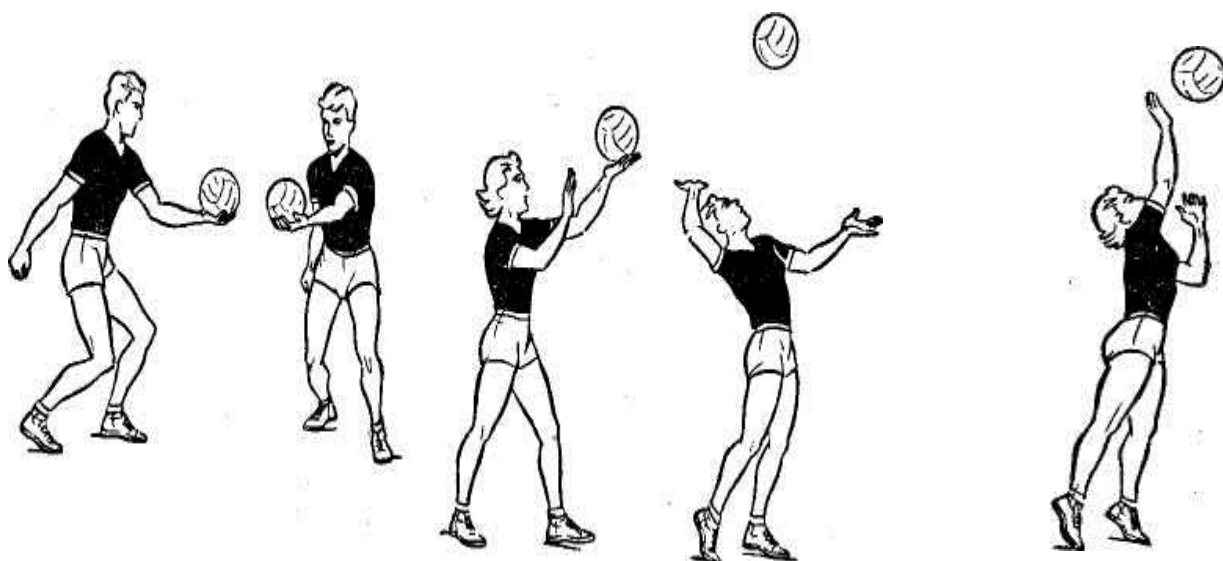
*Допты төменнен тура беру арқылы ойынға қосу әдісі:*



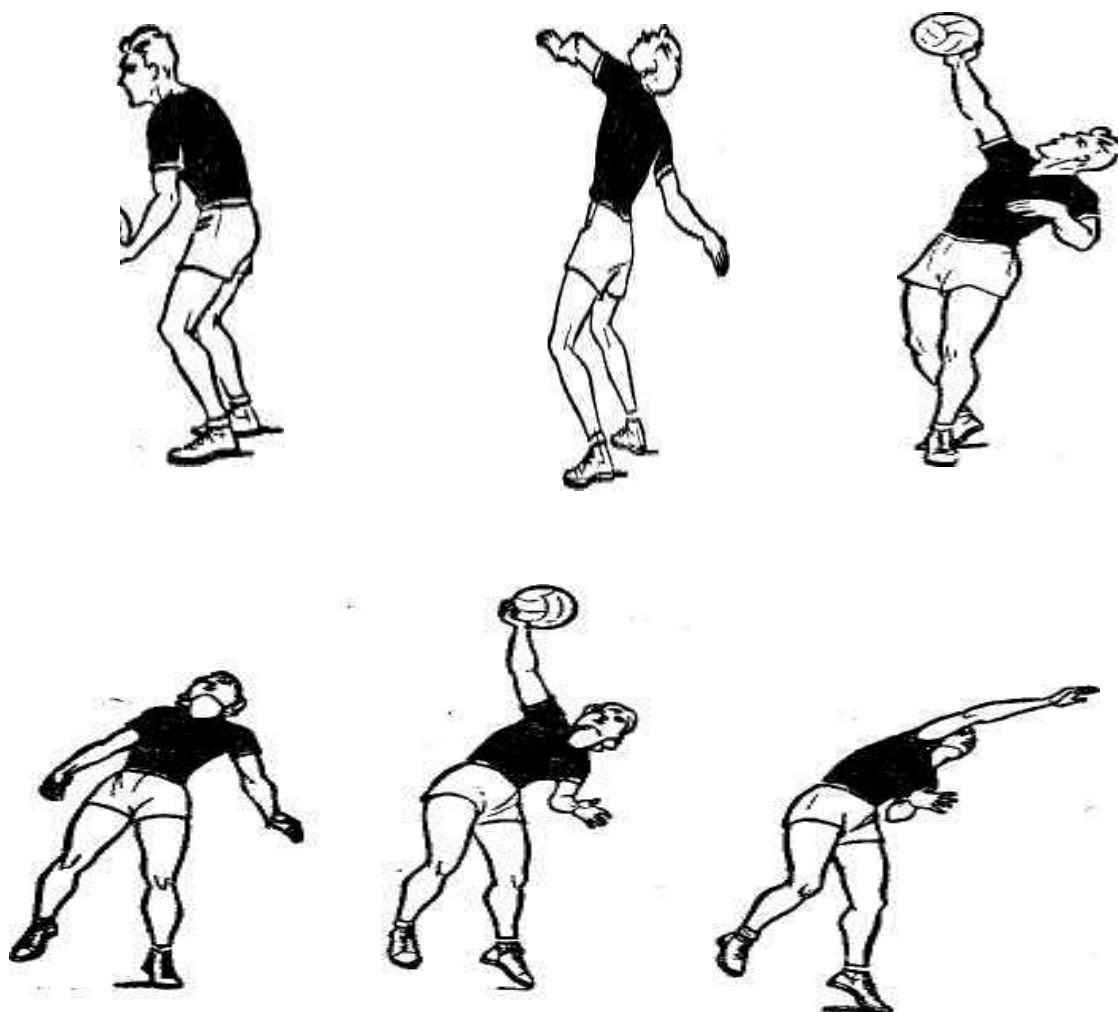
*Допты төменнен жанымен беру арқылы ойынға қосу әдісі:*



*Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу әдісі:*



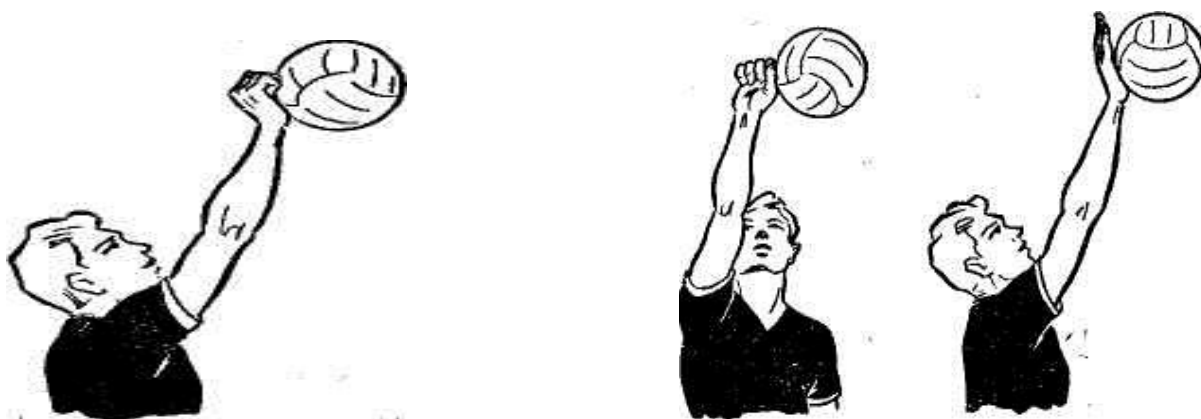
*Допты жоғарыдан жанымен беру арқылы ойынға қосу әдісі:*



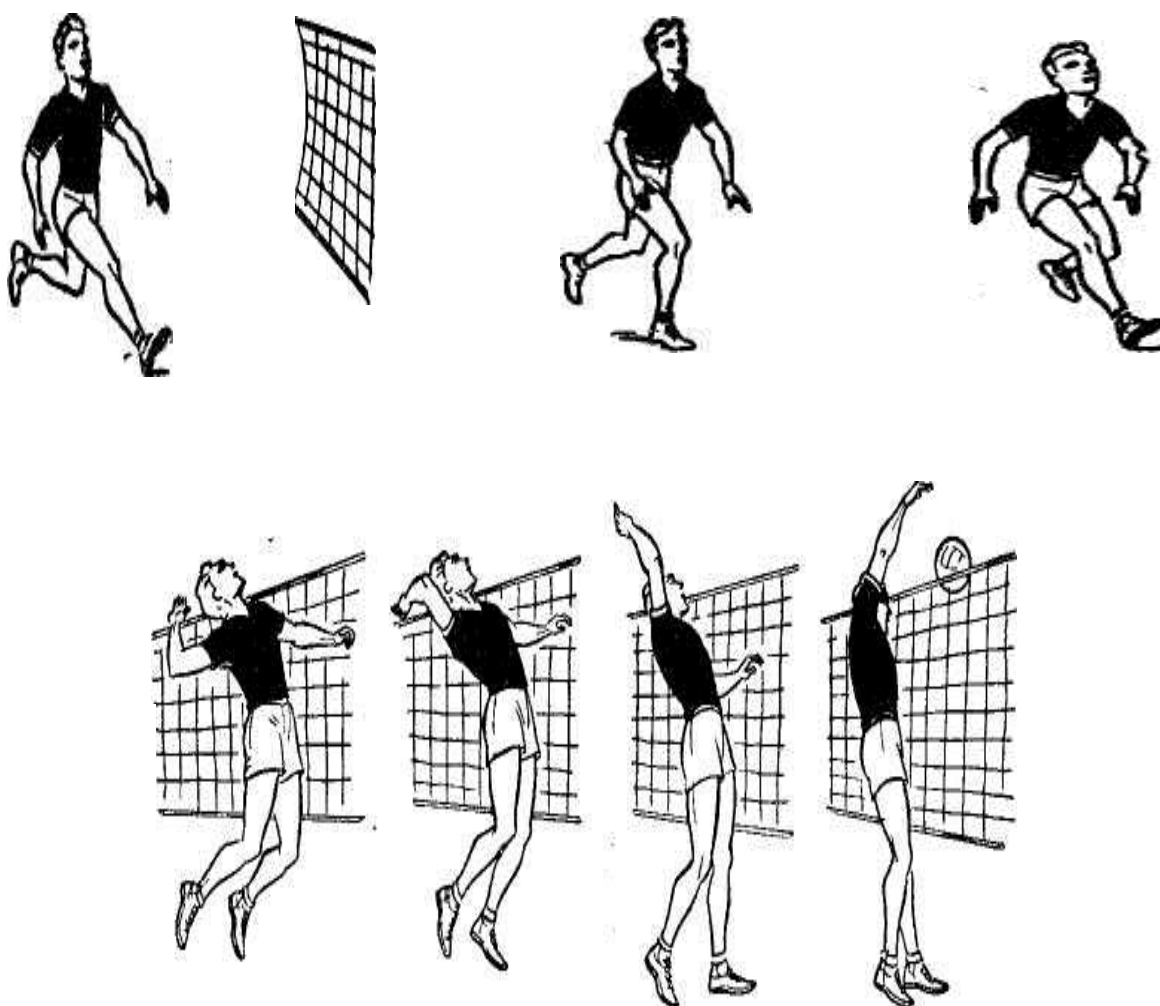
*Допты жоғарыдан беру арқылы ойынға қосу әдістерін жүзгіріп беруге де болады:*



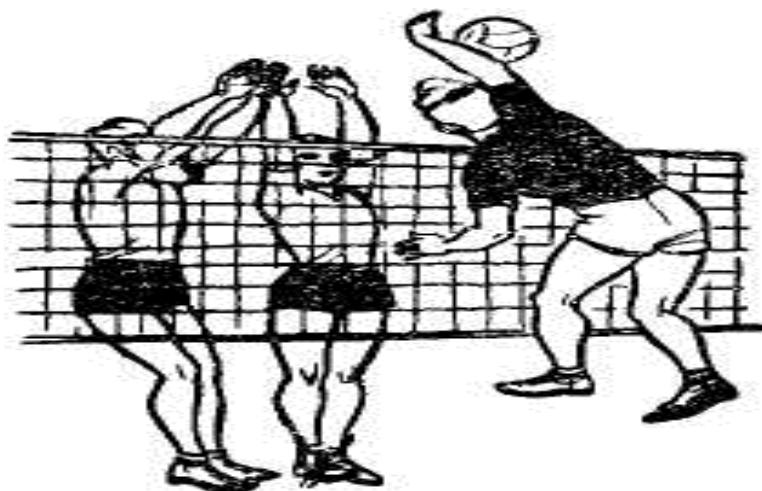
*Шауыбылшының соққысы.*



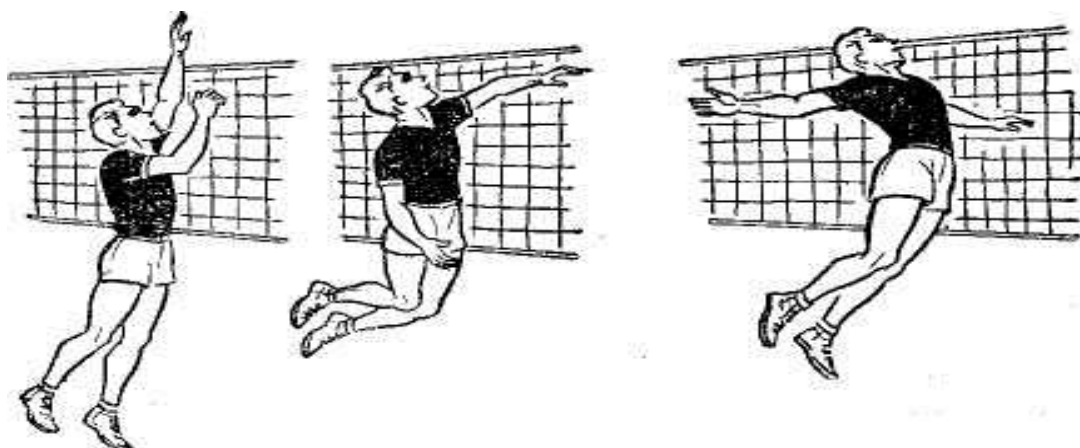
*Шауыбылшының тура соғу әдісі.*



*Қорғанысты алдап өту соққысы:*



*Шаубылшының жанымен соққысы.*



## **БАҒДАРЛАМАЛЫҚ МАТЕРИАЛДЫ ӨЗ БЕТІМЕН МЕҢГЕРУГЕ АРНАЛҒАН ТАҚЫРЫПТАР:**

1. Волейбол ойыны қай жерде және қашан пайда болды? Оны жасаушы кім? Қазақстанда ол қай жылдары кең тарады?
2. Волейболшылардың бүкілодақтық секциясы Халықаралық федерацияға қай жылы өтті? Алғаш волейбол қашан және қай елде олимпиадалық ойындардың түрі ретінде қабылданды?
3. Қай елдердің құрама командалары алғаш волейболдан олимпиада чемпиондары атанды? Қай елдің құрама командалары соңғы олимпиада ойындарында классикалық волейболдан жеңімпаз атанды?
4. Волейбол ойынына сипаттама беріңіз.
5. Жарыстар туралы Ереже.
6. Ұтыс жүйесін ашыңыз.
7. Ойын алаңына, тұрыстарға, торға, допқа, волейболшылардың киімдеріне қойылатын талаптарға сипаттама беріңіз.
8. Ережені бұзғаны үшін қолданылатын жазаның шкаласы қандай?
9. Ойыншыларды ауыстыру, партиялардағы үзілістердің тәртібі қандай?
10. Партияда, ойында жеңімпаз қалай анықталады?
11. Волейбол ойынына қызмет ететін судьялық бригаданың құрамын санамалап көрсетіңіз және әр судьяның міндеттерін сипаттаңыз.
12. Шабуылдау мен қорғану техникасына жататын ойын тәсілдері қандай?
13. Допты берудің қай тәсілі ең сенімді болып есептеледі?
14. Екі қолмен беруді орындаудағы басты қателерді атаңыз?
15. Допты берудің қандай тәсілдері бар?
16. Шабуылдаушы соққы қандай жүйелі фазалардан тұрады?
17. Шектеудің түрлері (техникасы, оқыту әдістері, қателер).
18. Техниканы меңгертуге жаттығудың қандай түрлері қолданылады?
19. Волейболшылардың тұрыстары мен ауысуларын сипаттаңыз.
20. Екі қолмен жоғарыдан беруді меңгеруге бағытталған дайындық, қорытындылаушы және арнайы жаттығулар кешенін дайындаңыз.
21. Екі қолмен төменнен допты алу тәсілін меңгерту бағдарламасын құрастырыңыз.
22. Төменнен тіке беруді меңгеруге бағытталған дайындық, қорытындылаушы және арнайы жаттығулар кешенін дайындаңыз.
23. Жоғарыдан тіке беруді меңгеруге бағытталған дайындық, қорытындылаушы және арнайы жаттығулар кешенін дайындаңыз.

### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

1. Ивойлов А.В., Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для инст-в физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1991. – 239 б.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. Пособие для учителя. – М.: Просвещение. – 1989. – 128 б.
3. Ясутака Мацудаира, Анатолий Эйнгорн. Так побеждать. Размышления о волейболе бывших тренеров сборных команд Японии и СССР. МП РИЦ Культ-информ.-пресс. Санкт-Петербург. – 1994. – 207 б.
4. Зедгинидзе В.И. Методические разработки по технике и методике начального обучения основным техническим приемам. №1-5, 8-12. Ленинград. – 1989. 34 б.
5. Фомин Е.В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методическая разработка для студентов. – М.: ГЦОЛИФК. – 1986. 41 б.
6. Губенко Л.Я. Организация и проведение соревнований по волейболу. М.: Физкультура и спорт. – 1988. 112 б.
7. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры // под ред. Беляева А.В., Савина М.В. – М.: Физкультура, образование, наука. – 2000. – 369 б.
8. Волейбол. Официальные правила ФИВБ 1999-2000 г. // под ред. Чеснокова Ю.Б., Титова С.В. – 1999. – 38 б.

### **ТЕСТТЕР**

#### **1. Дене тәрбиесі сабақтарының міндеттері:**

- А) білім беру, сауықтыру, тәрбиелеу;
- В) білім беру, дамытушылық, тәрбиелеу;
- С) дамыту, жетілдіру, бекіту;

#### **2. Волейболда әйелдерге арналған тордың биіктігін ата.**

- а) 2,20 б) 2,19 в) 1,95 г) 2,24 д) 2,43

#### **3. Волейболда ерлерге арналған тордың биіктігін ата.**

- а) 2,43 б) 2,35 в) 2,30 г) 2,47 д) 2,50

#### **4. Спорттық іс-әрекеттегі өзін-өзі сендіру элементтерінің бірі:**

- А) өзіне-өзі талдау жүргізу
- В) өздігінен білімін жетілдіру
- С) өзін-өзі күйрету
- Д) дербестілік
- Е) көңіл-күй

#### **5. Дене тәрбиесінің негізгі құралдары:**

- А) спорт
- В) өнер



- С) валеология  
 D) оқытудың техникалық құралдары  
 E) лабораториялық жұмыстар
- 6. Волейбол ойыны қанша партиядан тұрады?**  
 а) 3 н/е 5 б) 3 н/е 6 в) 4 н/е 8 г) 2 н/е 3 д) 6 н/е 7
- 7. Волейбол ойынындағы «Либеро» ойыншының функциясын ата?**  
 а) шабуыл б) қорғаныс немесе шабуыл  
 в) тек қорғану г) тек блок қою  
 д) блок және шабуыл
- 8. Волейболдың пайда болған жылы?**  
 а) 1875 б) 1895 в) 1885 г) 1860 д) 1855
- 9. Волейболдың отаны болып қай ел саналады?**  
 а) Испания б) Англия в) АҚШг) Германия  
 д) Бразилия
- 10. Волейболды құрған кім?**  
 а) А.Бандерас б) Х.Нильсон в) Д.Нейсмит  
 г) Г.Ю.Железняк д) Д.В.Морган
- 11. Қай жылы волейбол Қазақстанда пайда болды?**  
 а) 60 – жылдары б) 20 – жылдары  
 в) 30 – жылдары г) 50 – жылдары д) 40 – жылдары
- 12. Волейбол алаңының өлшемі қандай?**  
 а) 7×12 б) 5×19 в) 10×18 г) 9×18 д) 13×16
- 13. Волейбол алаңында қанша сызық бар?**  
 а) 2 б) 3 в) 5 г) 6 д) 8
- 14. Волейбол алаңында қанша зона бар?**  
 а) 5 б) 3 в) 4 г) 6 д) 7
- 15. Волейболда есеп қаншаға дейін жүргізіледі?**  
 а) 15 – дейін б) 20 в) 25 г) 17 д) 30

### ЖАУАП КІЛТЕРІ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
А	Г	А	А	Д	А	В	Б	В	Д	А	Г	А	Б	В

## Дәріс тақырыбы: САПТАҒЫ ЖӘНЕ САПТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР

Гимнастика - дене тәрбиесі жүйесінің негізі. Дене тәрбиесі жүйесінде қандай жаттығу болсын, барлығы гимнастикалық жаттығулардың негізін құрайды. Айталық, жалпы дамыту жаттығулары - спорттың барлық түрінде, ең әуелі денені қыздыру үшін, арнаулы жаттығуды орындау үшін дайындықтан басталады. Мысалы, таңертеңгілік бой жазу жаттығуларының жиынтығы - гимнастикалық жалпы дамыту жаттығулар жиынтығынан тұрады. Міне, сондықтан да гимнастикалық жаттығулар бүкіл спорттың негізін қалайды. Гимнастика адамның дұрыс қозғалысының, күш-қуатының, сымбаттылығының, т.б. адам бойындағы барлық қабілет қасиетінің дұрыс қалыптасуының негізгі көзі, денсаулығының дұрыс қалыптасуы. Жалпы адамның адами болмысын қалыптастырады. Гимнастикамен шұғылдану деген сөз - адамның өзін-өзі тіршілікке қалыптасуға дайындауы болып табылады.

Гимнастикамен шұғылдану, негізінен екі бағытта жүреді. Біріншісі - гимнастиканың негізін қалайтын жалпы дамыту жаттығулары. Сондықтан, негізгі гимнастика деп аталады. Негізгі гимнастика барлық жаттығулардың негізгі жиынтығы болып табылады. Гигиеналық гимнастика - денсаулықты қалыптастыратын, таңертеңгілік бой жазу жаттығуларының жиынтығы, сондай-ақ өндірістік гимнастика және арнаулы емдеу гимнастикасы.

**Ырғақты гимнастика** - негізгі мақсаты әр адамның дене жағынан дамуына байланысты және жалпы денсаулығына байланысты шұғылданады. Жалпы дамыту жаттығуларының мақсатты түрде белгілі бір уақыт аралығында үздіксіз орындалуы.

**Атлетикалық гимнастика** - жалпы дамыту жаттығуларының арнаулы мақсатты түрде дене құрылысын жетілдіру үшін қолданылады. Бірақ бұл жаттығулар арнаулы гимнастикалық жабдықтармен орындалады. Айталық батпан, қосшоқпарлы батпандармен орындалатын жаттығулар болса, сондай-ақ, тренажорлық аспап-құралдарда орындалады. Атлетикалық гимнастика негізінен - жалпы дамыту мақсатында спорт ретінде де қарастырылады.

**Екіншісі - спорттық гимнастика.** Спорттың гимнастика бірнеше жекелеген спорт жаттығуларынан тұрады. Бұл жаттығулар жекеленген спорт түрі болып есептеледі. Ерлердің жабдықтары - керме, шығыршық, қоссырық, кіші және үлкен ағаш ат және еркін жаттығу. Әйелдердің жабдықтары - бөрене, үлкен ағаш ат, әр түрлі биіктегі қоссырық және еркін жаттығу.

**Спорттық акробатика** - жұптасып және топтасып орындалатын акробатикалық жаттығулар. Гимнастиканың бір түрі ретінде қаралатын аса күрделі жаттығу.

Көркем гимнастикамен әйелдер шұғылданады. Жалпы көркем гимнастикасының орындалуы би қозғалысына негізделген, қолда әр түрлі құрал-жабдықтарды ұстап жүріп немесе лақтыра отырып, сол құралдың қозғалысымен бірге билеп жүріп орындалады.

Ең әуелі гимнастика сабағы басталмас бұрын, сабақтың қауіпсіздік ережесін үйрену керек. Мұғалімнің тұжырымдамасымен орындалады. Гимнастикамен

арнаулы шұғылданушы өзі сақтана жүріп, спортпен шұғылданудың жалпы ережесін білуі керек. Содан кейін, әріптесін сақтандыра білуі керек. Мұны орындау әр спортшының міндеті.

Гимнастика жаттығуларын үйрену сапасы оқу үрдісінің талаптарын орындауға байланысты. Осы талаптардың ең маңыздысы оқушыларға қойылатын оқу талабымен мақсатын толықтай түсіне білуі.

Сапқа тұру үшін "Сапқа тұрындар", "Қатарға", "Лекке" деген пәрмендер арқылы орындалады. Сапта тұрғанда жинақы, түзу, бұлшық етті қатайтпай, аяқ өкшелерін бірге, ұшын сәл ғана алшақ ұстап, қолды жанға жіберіп, саусақты жартылай бүгіп, тіке, алға қарап тұруы керек.

Лек оқушылардың бірін артына бірі тұруы. Лекпен тұрғандардың арасын "аралық" (интервал) деп атайды.

Лекте бірінші тұрғанды бағыттаушы, сонында тұрғанды аяқтаушы.

Саптағы пәрмендер: "Бір лекке тұр"!, "Бір қатарға тұр"!, "Түзел"!, "Еркін тұр"!, "Тарқа"!, "Сынып ретпен санал"!, "Бірінші екіншіге санал"!

Орнындағы пәрмендер: "Оңға"!, "Солға"!

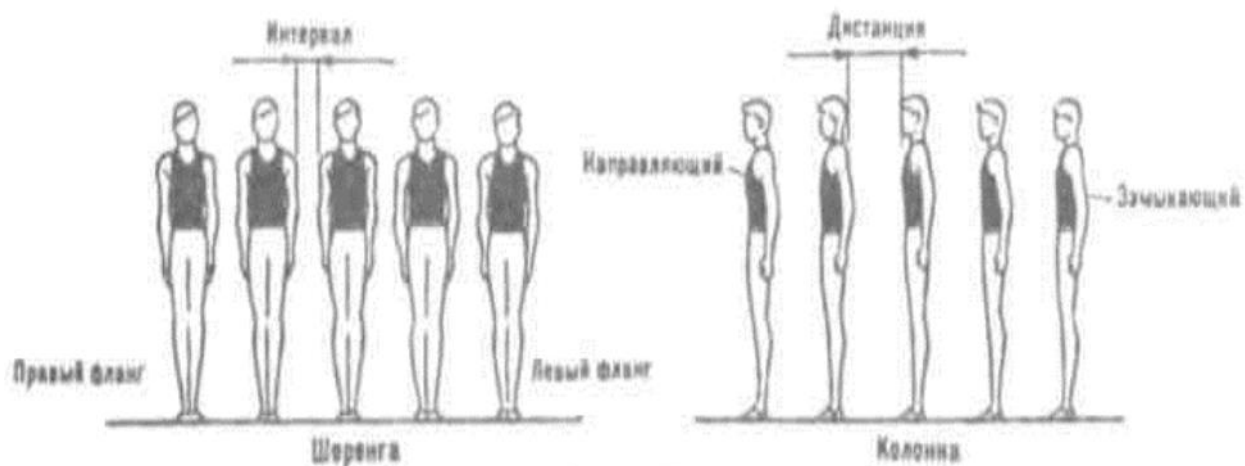


Рис. 8

45° бұрылыс жасау үшін мынадай пәрмендер беріледі: "Жартылай оңға!", "Жартылай солға!".

Жылдамдықты өзгерту үшін мынадай пәрмендер беріледі: "Адымды ұлғайт!", "Адымды тездет!", "Адымды қысқарт!", "Жарты адыммен!", "Толық адыммен!".

Пәрмен және белгі бойынша бағытты өзгертіп жүру немесе жүгіру арқылы орындалады.

Қозғалыс кезінде бұрылу үшін орындалатын жаттығулар:

"Оңға!", "Солға!", "Кері айнал!". Оңға бұрылуды орындау пәрменін орындау оң аяқтан басталады, сол аяқпен адым жасап, оңға сол аяқтың басымен бұрылып, "бір" дегенде оң аяқпен адым жасалып жаңа бағытқа жүреді.

### **Жалпы дамыту жаттығуларына үйрету әдісі**

ЖДЖ негігі міндеттері:

- жеке буындар мен бұлшықет топтарын нығайтады және дамытады, күшті және икемділікті дамытады;
- тыныс алу және қан айналысы мүшелеріне бір қалыпты әсер етеді;
- тез қимылдауды, шапшандықты, өз күшіне сенушілікті жетілдіреді және өз қимылын меңгере білуге үйретеді.

Жеке буындарды, бұлшық еттерді нығайту және күшпен икемділікті дамыту жаттығулардың үш түрімен: күшке, икемділікке және денені бос ұстауға арналған жаттығулармен шешіледі.

*Күшпен жасалатын жаттығуларды* орындаған кезде бұлшық еттер баяу, бірақ көп күш жұмсау арқылы жиырылады. Мысалы: қолды екі жаққа жайып көтеру қалпынан қолды көп күш жұмсау арқылы ақырын бұгу және жазу немесе жайлап жүрелеп отыру және қайтадан түрегелу және т. б. көп күш жұмсалатын жаттығулар.

*Керіліп созылуға арналған жаттығулар* деп буындардың қалыпты жеке қимыл жасау мөлшерінде дененің иілгіштігін сақтауға және дамытуға себепші болатын жаттығуларды айтады. Мысалы: аяқтың тізесін бүкпей алға еңкейе қолды еденге тигізу. Керіліп созылуға арналған жаттығуларды, егер организмалдын ала басқа жаттығулар арқылы жеткілікті түрде "қызған" болса ғана, орындауға болады.

*Денені босансытуға арналған жаттығулар* дененің жеке мүшелерінің бұлшық еттерін шеберлікпен жаттығудан босаңсыту болып табылады. Сонымен қатар көбінесе денені босаңсытып ұстауға арналған жаттығулар көп күш жұмсалған жаттығулардан кейін, зейінді басқа жаққа аудару құралы ретінде қолданылады. Бұлшық еттердің белгілі бір топтарын шаршататын жаттығулардан кейін, сол бұлшық еттерді босаңсытатын жаттығуларды пайдалану қажет.

Күшке, денені керіп созуға, босаңсытуға арналған жаттығулар мойын, қол, кеуде және аяқтар үшін қолданылады.

Организмге нәтижелі әсер ету және сабақтардың мазмұнын түрлендіру мақсатымен гимнастикалық таяқшалар, кішкентай доптар, нығыздалған доптар, секіргіштер, батпандар, гимнастикалық орындықтар мен гимнастикалық қабырға сияқты құралдарды қолдану қажет.

*Екінші міндет* - тыныс алу және қан айналысы органдарына бірқалыпты әсер ету. Бұл міндетті тез қарқынмен жүру, жүгіру, қарғу, секіру сияқты жаттығулар арқылы шешуге болады. Бұл жаттығуларды сабақтан сабаққа, бірте - бірте атырып отыру керек. Жаттығуларды орындау кезінде мұрын арқылы, қатан түрде мөлшерлей білу керек

*Үшінші міндет* - қимылдардың ширақтығын және өзінің жасаған қимылдарын басқара білуді жетілдіру. Ол "еркін" жаттығуларға ұқсас жаттығулар арқылы шешіледі.

**Ырғақты гимнастика.** Сабақтардың кіріспе бөлімдерінде, әдетте ырғақты гимнастиканың элементтері бар жаттығулар енгізілуде. Ырғақты әуенмен жаттығу орындау эстетикалық тәрбие алуға көмектесетіндігі белгілі. Оқушылар әуенді тындап қана қоймай, өз қимылын оның сипатына бағындыра отырып, әр түрлі жаттығуларды орындайды. Іс жүзінде музыкалық әуенмен жаттығулар орындағанда туындаған жағымды сезімдер бұрынғыдан да гөрі қарқынды іс- әрекет жасауға ұмтылдырады. Ырғақты гимнастика жаттығуларын орындағанда, оның орындау қарқындылығын сабақтан сабаққа артыру керек.

**Акробатика.** Акробатикалық жаттығулар спорттың өзге де көптеген түрлері сияқты дененің жан жақты дамуына ықпал етеді. Акробатикалық жаттығуларды орындау адам дене мүшелерінің кездесетін қиындықтарды жеңе білуге даярлайды.

Статикалық қалыптар - көпірге тұруды, жуарынға және қолға тұруды, қолға тіреліп барып бір жағына аударылып түсу жаттығуларын үнемі орындап жүрген дұрыс.

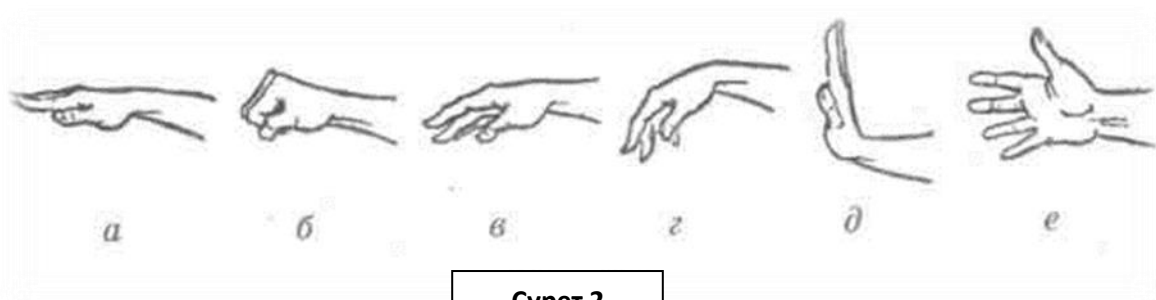
Акробатика элементтері материалының ең негізгісі домалап түсу (тоңқалан асу) және сүйемелдеу арқылы жауырынмен және қолмен тұру. Оларды орындау әдістері тәжірибелік сабақта көрсетілген.

## **ТӘЖІРИБЕЛІК САБАҚТАР**

### **Білезік қалпы және қимылы (сурет 2)**

а) Білезіктің кәдімгі қалпы

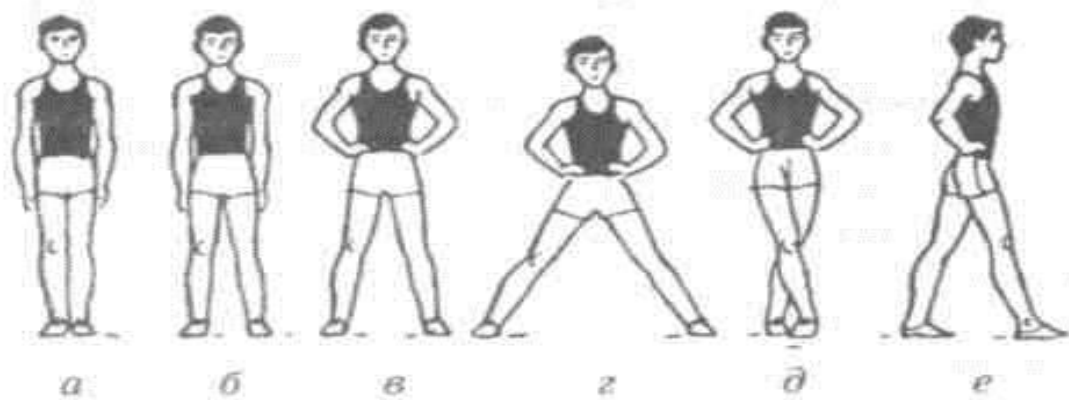
- б) Саусақтар жұдырыққа жиналған қалпы\
- в) Білезікті бос ұстау
- г) Білезікті босаңсыту



Сурет 2

**Жалпы дамыту жаттығулары әр түрлі тұрыстан орындалады: (сурет 3)**

- а) Негізгі тұрыс (қысқаша н.т.)
- б) Аяқ арасы сәл ашу тұрысы
- в) Аяқ арасы иық кендігіндегі тұрыс
- г) Аяқ арасы кең
- д) Аяқты қайшылап тұру тұрысы
- е) Оң аяқты алға кең қою тұрысы



Сурет 3

**Жалпы дамыту жаттығуларындағы еңкею:**

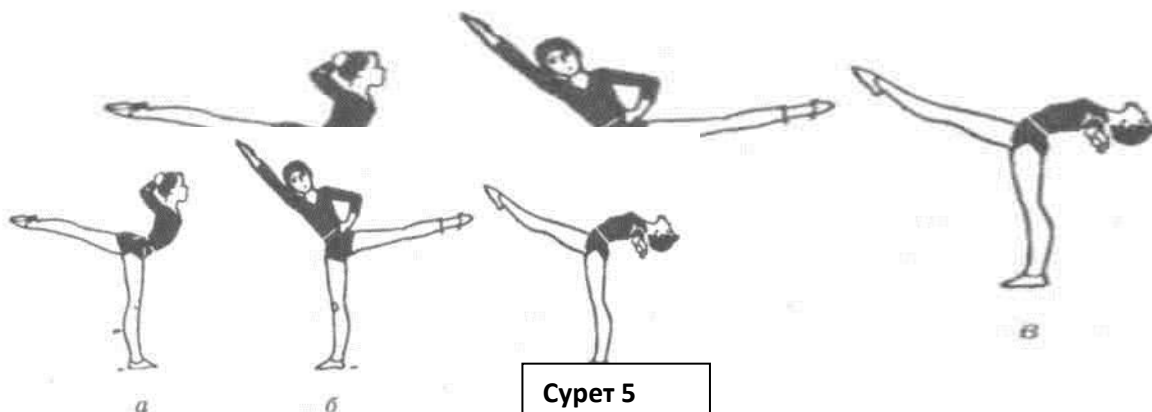
- а) Еңкею
- б) Белді қайқайту арқылы еңкею
- в) Аяқты қапсыра еңкею



Сурет 4

### Тепе-тендік:

- а) Бір аяққа тұрып, қол жанда, алға еңкею арқылы тепе-тендік
- б) Жанымен тұрып тепе-тендікті сақтау
- в) Артқа шалқая тепе-тендікті сақтау



Сурет 5

Рис. 35

### Шатқа отыру:

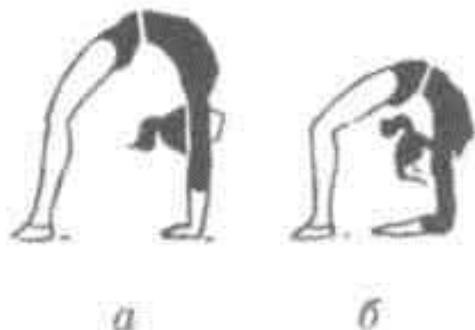
- а) Аяқты жанға шығара отыру, дене тік, қол жанда
- б) Оң (сол) аяққа шатқа отыру
- в) Жартылай шатқа отыру-тізеден жиналған аяқтың өкшесіне отыру



Сурет 6

**Көпір:**

- а) Доға тәрізді көпір
- б) Білекке тірелі арқылы көпірге тұру



Сурет 7

### АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР ӘДІСІ

**Жиналу:** Алға қарай тоңқалан асу, денені жинақтап алып аударылып түсу. Алға артқа домалап түсуді орындау үшін жинақталу қажет (сурет 8). Жаттығу жасаушы жүрелеп отырады, бас екі тізенің арасына қарай еңкейтіледі. Аяқты тіреп итерілу арқылы домалау. Артқа қарай домалап түсуді әуелі шалқалап жатып, қолды иықтан асыра тіреу арқылы тербетілуден бастаған жөн (сурет 9).

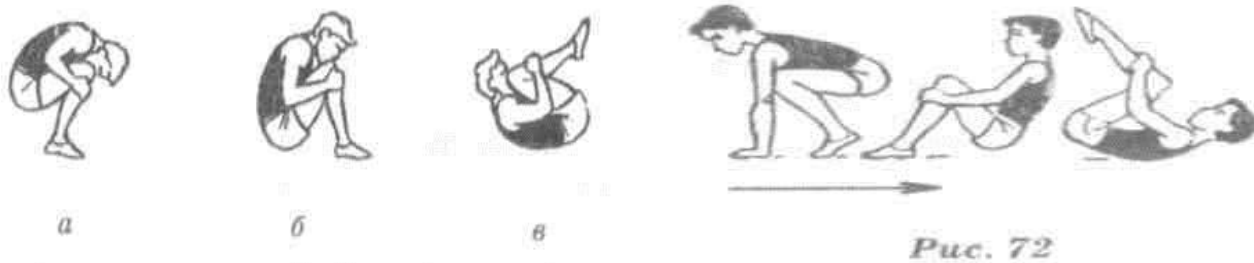


Рис. 71

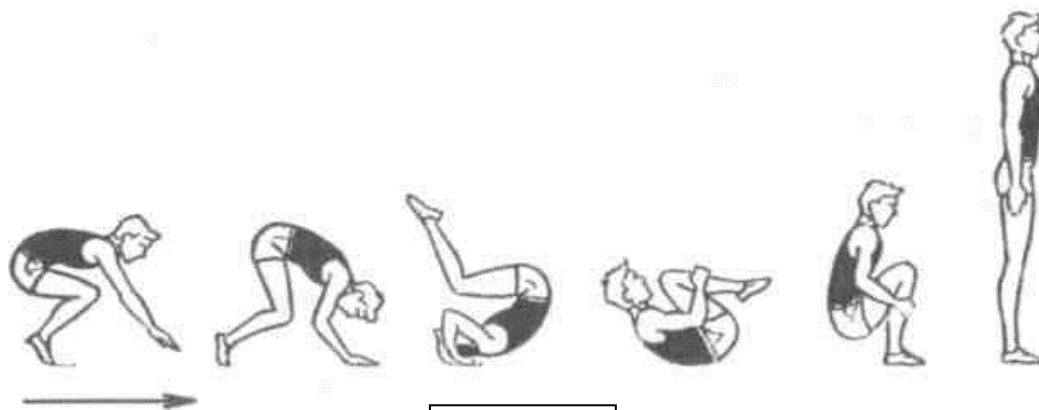
Рис. 72

Сурет 9

**Алға тоңқалан асу әдісі**  
*Үйрету әдістемесі:*

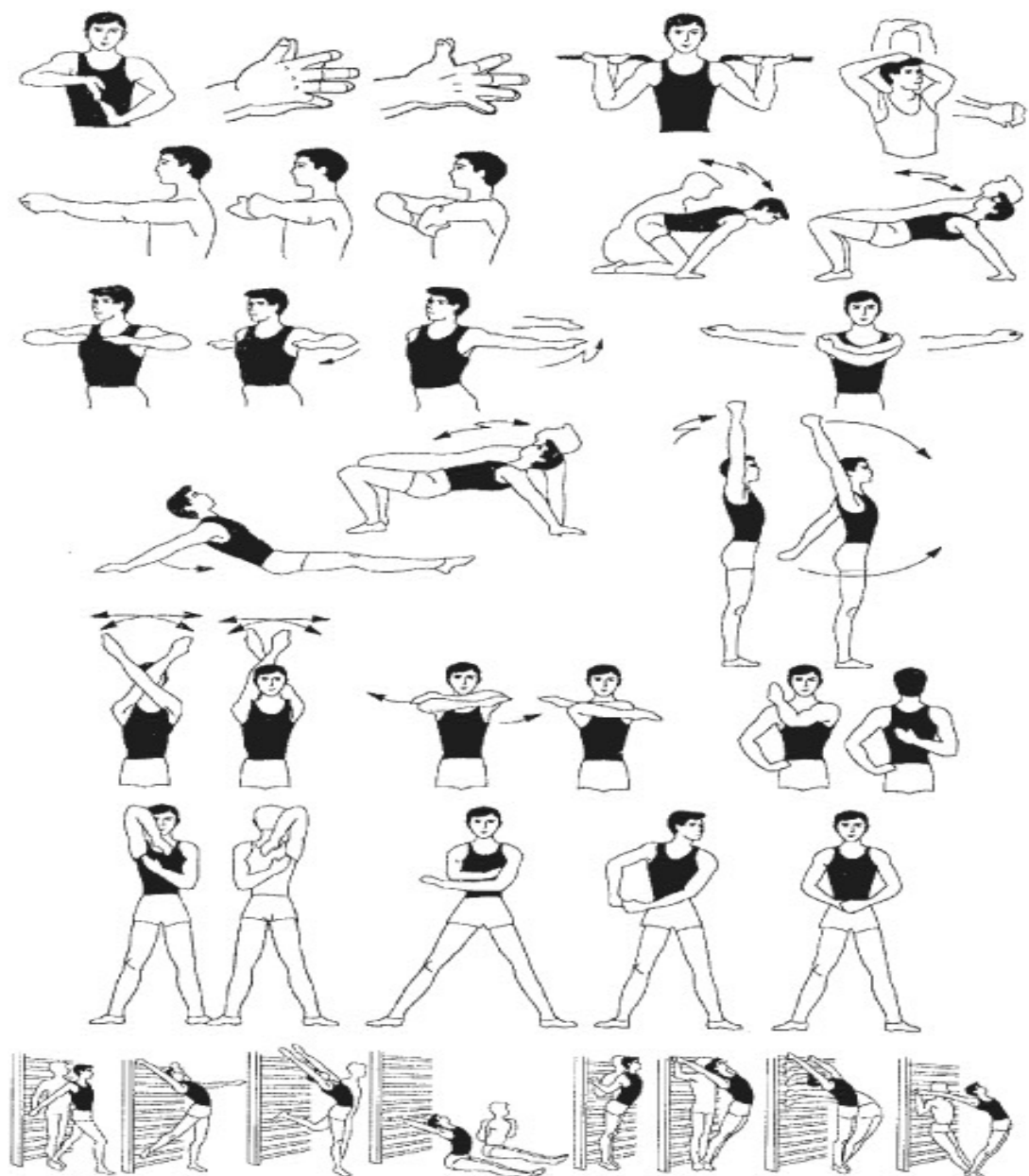


1. Әр түрлі негізгі тұрыстан жиналу
2. Тіреп отыру қалпынан алға артқа домалау
3. Тіреп отыру қалпынан алға домалап тіреп отыра қалу
4. Тіреп отыру қалпынан артқа домалау және тіреп отыру қалпынан алға домалау

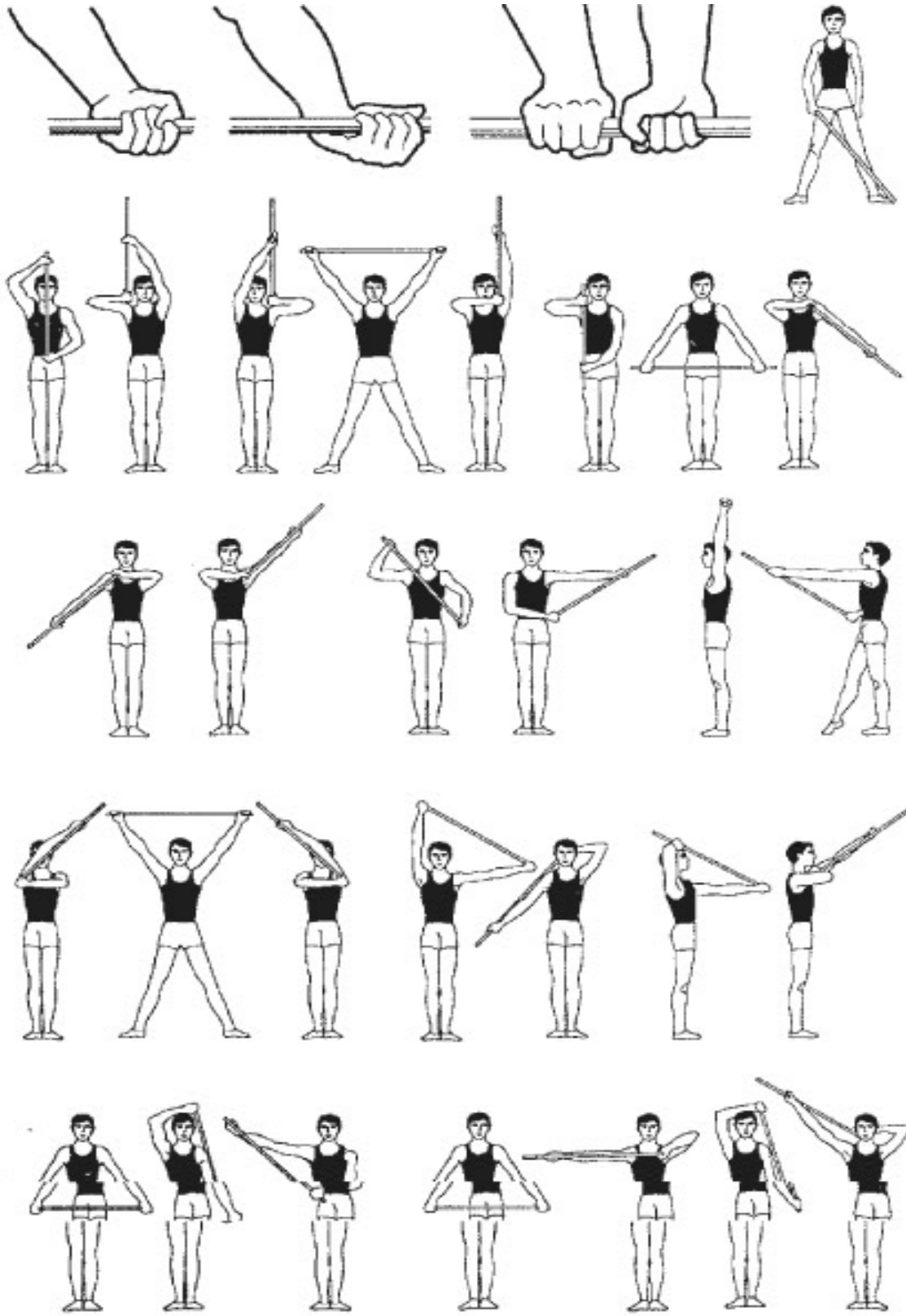


Сурет 10

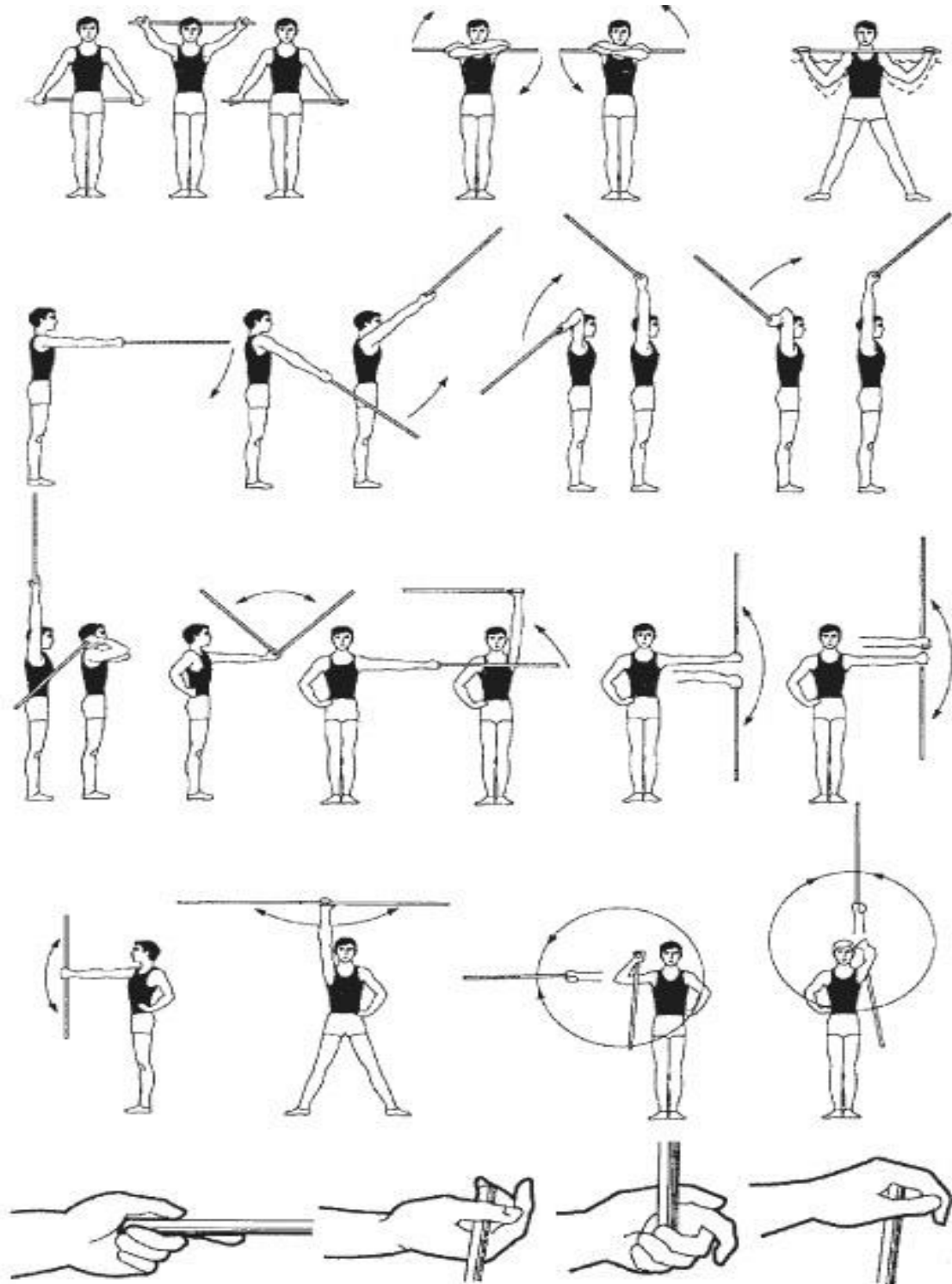
### Қосымша жаттығулар



*Иық және қол бұлшықеттеріне арналған жаттығулар*



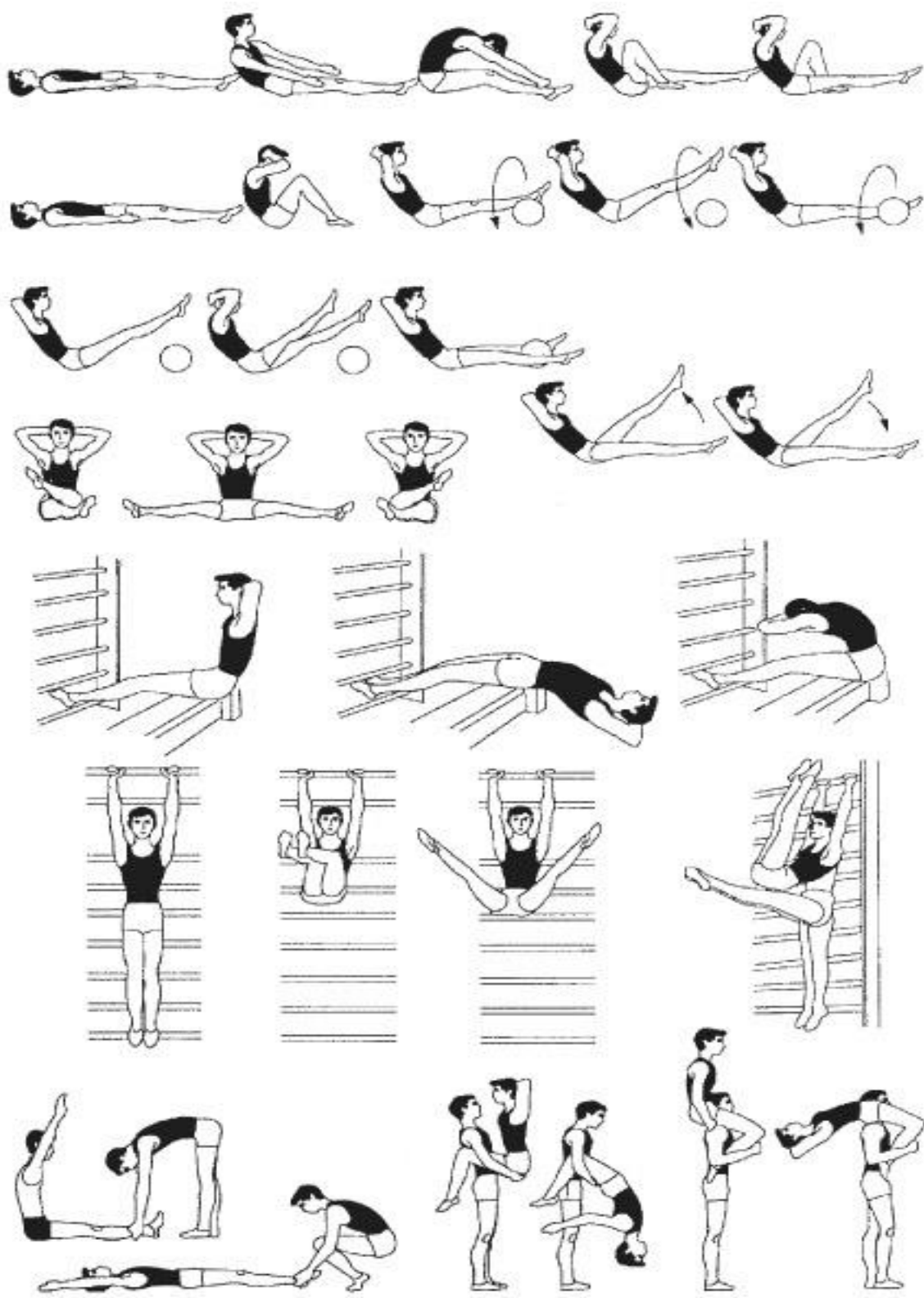
*Гимнастикалық таяқшамен ЖДЖ*

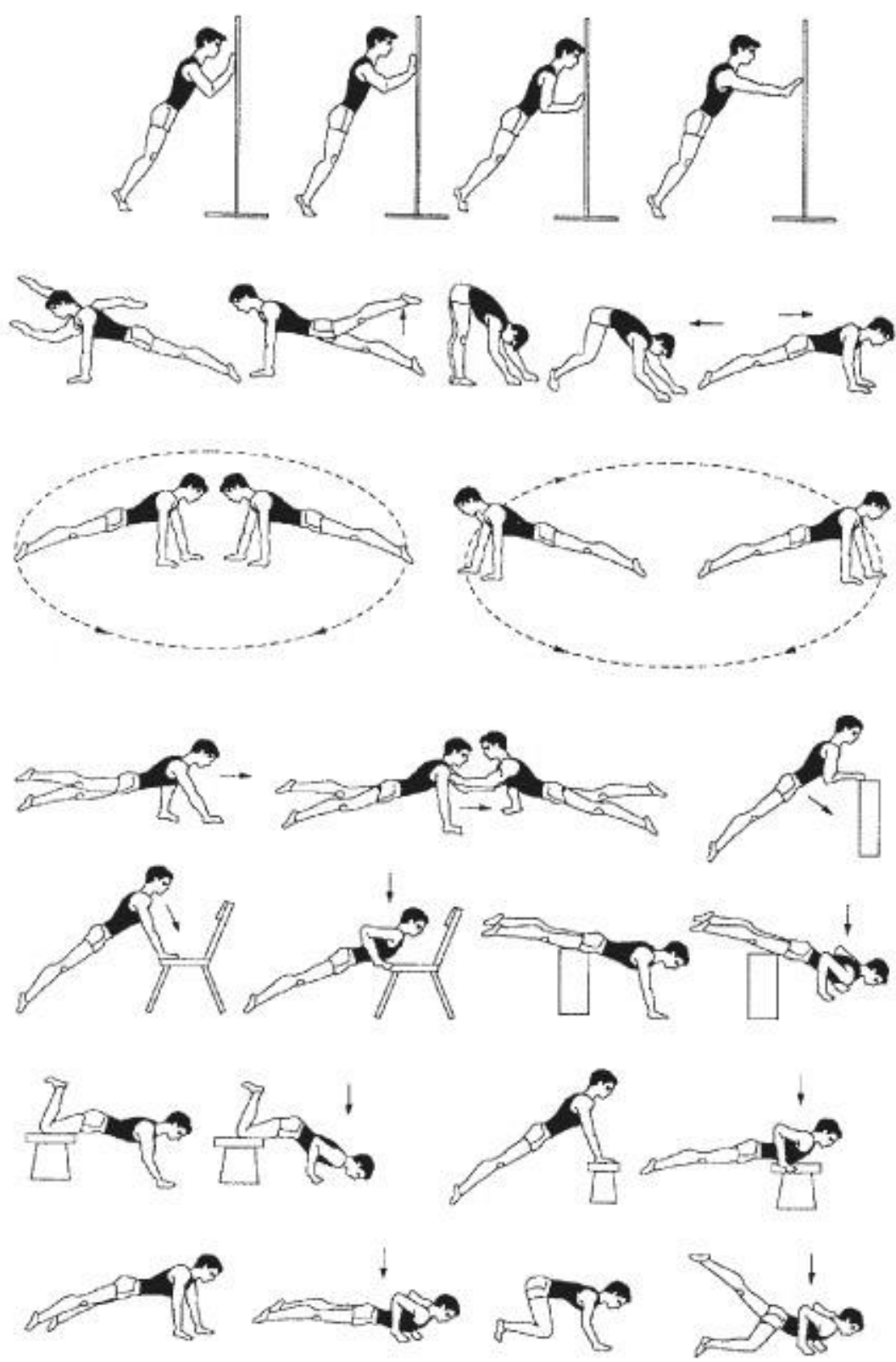


*Гимнастикалық таяқшамен ЖДЖ*



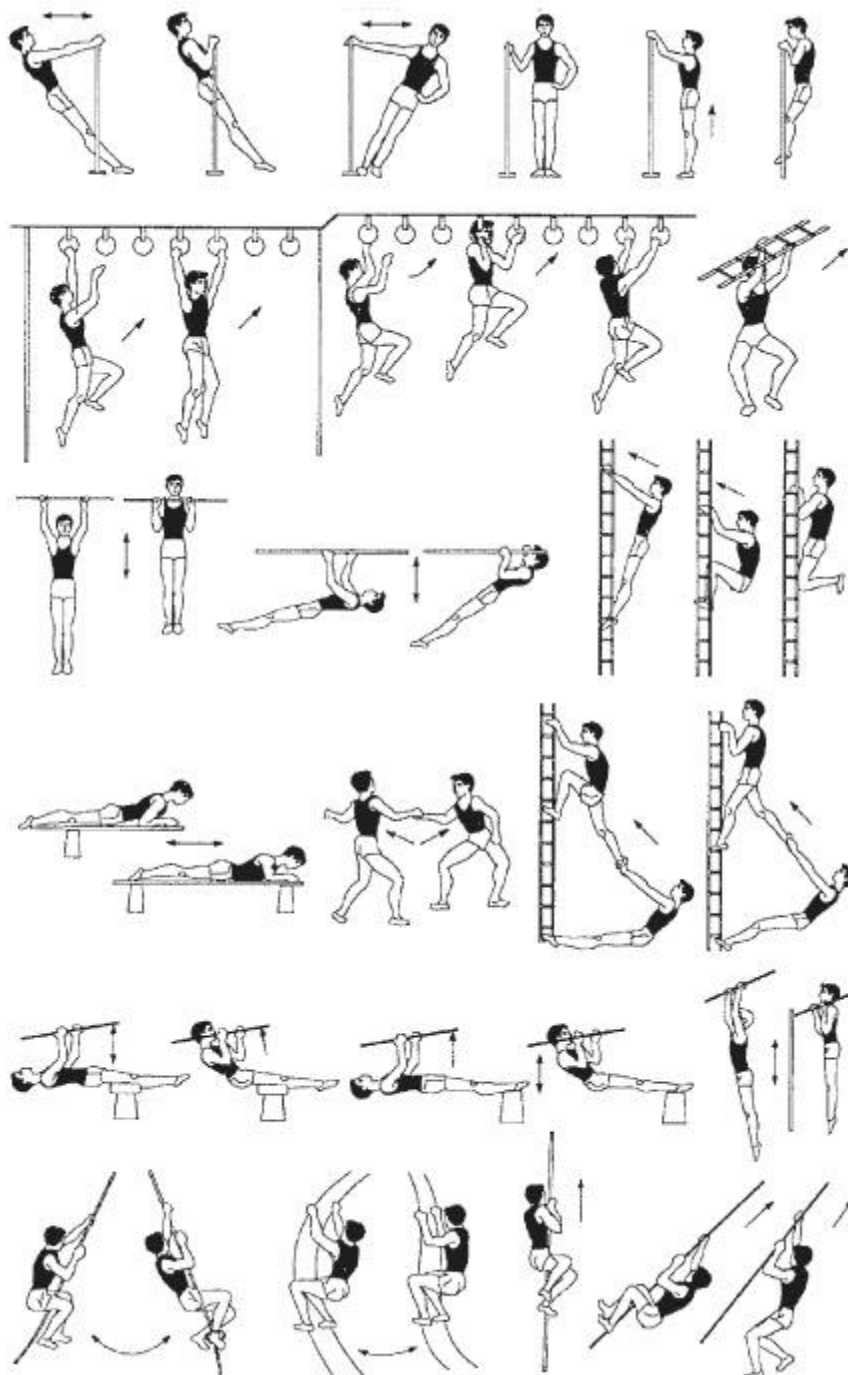
Кеуде бұлшықеттерін босаңсыту жаттығулары



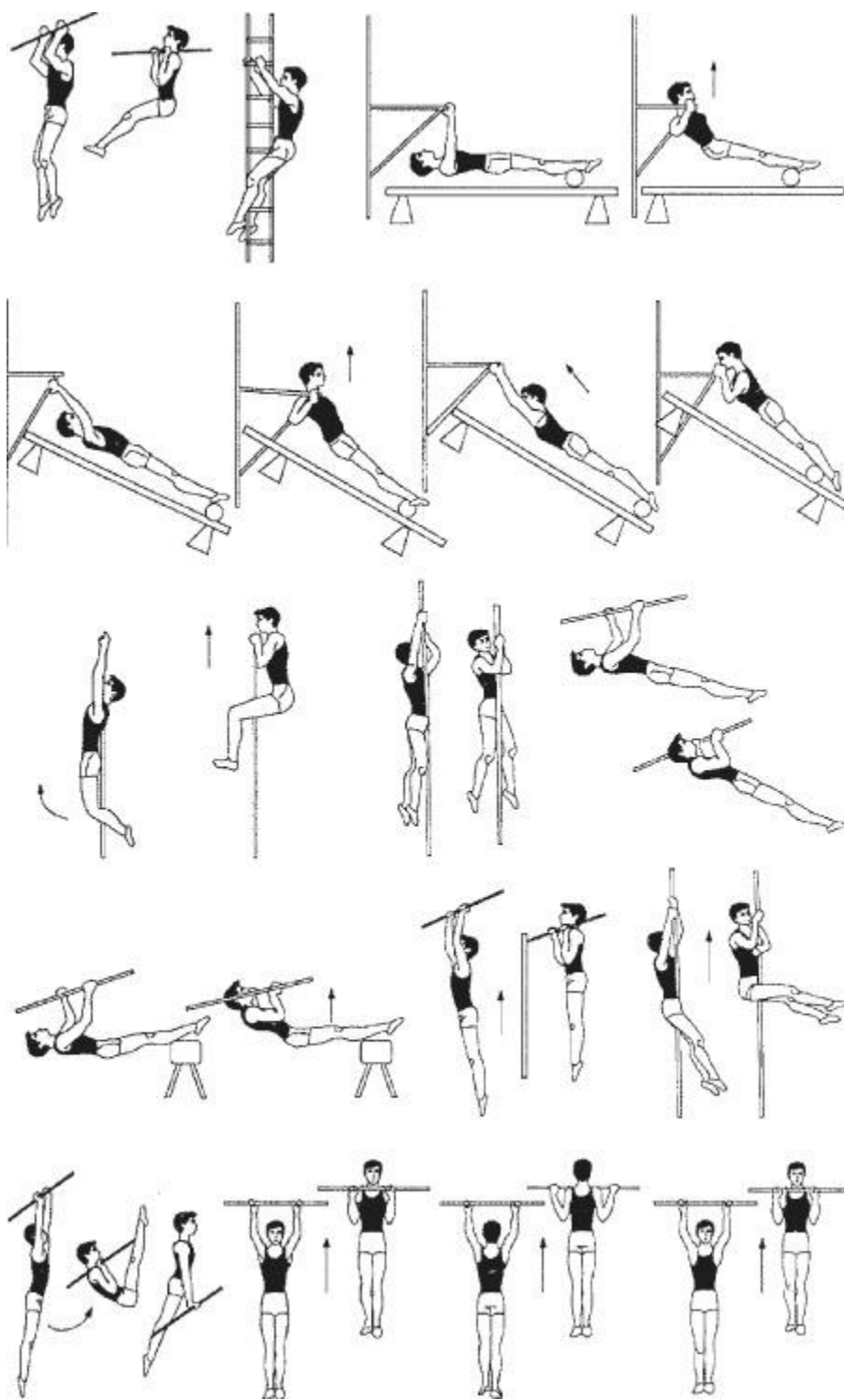


Арнайы дайындық жаттығулары

## Арнайы дайындық тартылу жаттығулары







## ҚОРЫТЫНДЫ

1. Барлық мамандықтар үшін міндетті болып табылатын оқу пәні есебінде, дене тәрбиесі кәсіби дене даярлығын қамтамасыз етеді, салауатты өмір салтымен саналы түрде жүру қажеттілігін тәрбиелеу жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру құралдарының бірі, денсаулықты нығайтудың факторы, кәсіби даярлық барысында студенттердің дене және психикалық жағдайын ыңғайлау болып табылады.
2. Студенттерге дене шынықтыру және спорт теориясы дамуының қазіргі күйін; дене шынықтыру және спорт түрлерінің, қызметтерінің, спорттық жарыстар теориясының, спорттық жаттығу құрылымының, техникасы мен тактикасының даму перспективалары; жоғары оқу орындағы спорттың өзекті ғылыми-әдістемелік мәселелері туралы білімдерді білу қажет.
3. Жоғары оқу орнындағы оқитын студенттерге арналған дене тәрбиесінің сабақтары олардың кәсіби-қолданбалы дайындағына бағытталады. Сондықтан, сабақты жүргізетін оқытушыларда және студенттерде кәсіби-қолданбалы дайындық пен професиограмма туралы білім мен дағыдалыр қалыптасу қажет.
4. Дене тәрбиесі сабағында жоғары оқу орнындағы басқа пәндерде сияқты студенттердің өз бетімен жасайтын жұмыстарына назар аудару қажет. Осыған байланысты студенттер осы құралда ұсынылған практикалық материалға сүйене отырып өзінің бағдарламалық материалды орындауына рефлексия жасау қажет.
5. Қазіргі кезеңде жоғарғы оқу орнындағы спорттың өзекті ғылыми-әдістемелік мәселелерге назар аудару қажет

## ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 Менщиков В. М. Профессионально-прикладная физическая культура учащейся молодежи как предмет теоретического исследования // Физическая культура: воспитание, образования, тренировка. – 2000. - №4. – С. 2-5.
- 2 Скрябин Е.Г., Скрябина Р.С. Технология физического воспитания студентов медицинского вуза северного региона // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. - №3. - С.55-59.
- 3 Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М. Гардарики, 2001. - С. 380-397.
- 4 Указ Президента РК « О Государственной программе развития физической культуры и спорта РК на 2007-2011 годы». - Постановление Правительства РК № 280 от 30 декабря 2006г.
- 5 Иванов Г.Д. Активизация учебно-воспитательного процесса в вузах формами и средствами физического воспитания: автореф... докт. пед. наук: 13.00.04. - Санкт –Петербург, 1992. - 51с .
- 6 Загорский Б.И. Основы профессионально- прикладной физической подготовки ( как раздел теории и методики физического воспитания): автореф... докт. пед. наук в форме научного доклада: 13.00.04. - М: ГЦОЛИФК, 1986. - 22 с.
- 7 Раевский В.В. Профессионально прикладная направленность физического воспитания учащихся профтехучилища с учетом профессиональной подготовки. – М.: Высшая школа, 1967. - 47 с.
- 8 Белинович В.В. Вопросы организации физического воспитания учащихся профтехучилища с учетом профессиональной подготовки.- М.: Высшая школа, 1967. - 47 с.
- 9 Дворкин Л.С., Чермий К.Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов / Учебное пособие. – Краснодар: Неоглори, 2008. - 700с.
- 10 Рютина Л.Н. Методология научного поиска при определении содержания профессионально- прикладной физической подготовки студентов вузов железнодорожного транспорта // Теория и практика физкультуры. -2005. - № 4. – С. 45-47.
- 11 Рыбачук Н.А. Модель подготовки современного учителя в процессе физического воспитания в педагогическом вузе нефизкультурного профиля // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №12 - С. 5-8.
- 12 Коровин С.С. Функции профессионально-прикладной физической культуры // Теория и практика физкультуры. - 1996. - № 11. – С. 44-46.
- 13 Тюленьков С.Ю., Зуев С.Н., Крылова Л. М. Технология преподавания физической культуры в вузах // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №5. – С. 50-56.
- 14 Наскалов В.М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов // Теория и практика физической культуры. -2002. - №10. - С. 55-59.

15 Зуев С. Н. Планирование ППФП в вузе // Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы / Материалы Московской межвузовской научно – методической конференции. – Москва, 1995. - С.57-58.

16 Мещеряков Г.П. Нормативы для оценки контрольных упражнений профессионально – прикладной физической подготовки студентов //Тезисы научно- теоретической конференции «физическая культура и спорт в современном образовании: Методология и практика». - Санкт –Петербург, 1993. - С. 81-83.

17 Бобырева М.М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: автореф.... канд. пед наук: 13.00.04. - Алматы, 2008. - 26с.

18 Гук Е. П. Профессионально прикладная физическая подготовка врача – хирурга: автореф. дис.... канд пед наук: 13.00.04. - М., 1992. - 23 с.

19 Семенова Е.Г. Научное обоснование реализации программы профессионально–прикладной физической культуры в вузе ( на примере естественных, гуманитарных и социально- экономических специальностей): автореф.... канд пед наук.: 13.00.04. - Алматы: КазАСТ, 2002. – 26 с.

20 Шолих М. Круговая тренировка. – М: Физкультура и спорт, 1986. – 150 с.

21 Чунин В.В. Организация и методы круговой тренировки // Теория и практика физической культуры. 1971. - №7. – С. 24-29.

22 Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980. – 120 с.

23 Ахметов К.Е. Методическое пособие по организации и проведению круговой тренировки в учебном процессе. - Петропавловск: Северо-Казахстанский университет, 1996. – 33с.

24 Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт,1986. – 143с.

25 Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. -3-е изд., перераб. и доп. –Минск: Высшая школа,1985. - 256 с.

26 Лубышева Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов // Теория и практика физической культуры,1993. -№5-6. -С.15-18.

27 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Учебник для ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

28 Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.

29 Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.

30 Закон Республики Казахстан о физической культуре и спорте . – 2 декабря 1999 г. - № 490. – 1 ЗРК //Sport, 2000. - №1 . - 4-11 января. – С.4-5.

31 Ильинич В.И Профессионально-прикладная физическая подготовка студента //Студенческий спорт и жизнь/Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М: АО «Аспект Пресс», 1995. – 64 с.

32 Педагогические и медицинские основы физической культуры в вузах // Учебно-методическое руководство. / Под ред. Ю.А. Афанасьева, Ф.Н. Насриддинова – УзССР: Медицина, 1989. - 715 с.

33 Пакин А.П., Локтионов С.А. Применение легкоатлетических упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов вуза // Методические указания. – Алма-Ата: КазИФК, 1991. - 66 с.

34 Массовая физическая культура в вузе // Учебное пособие / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова – М.: Высшая школа, 1991.- 240с

35 Мадиева Г.Б. Методические особенности формирования физической культуры студенток вузов: автореф.. канд. пед. наук : 13.00.04. - Алматы: КазАСТ., 2003. - 26 с.

36 Онгарбаева Д.Т. Формирование программно-нормативных основ физического воспитания студентов ВУЗов Казахстана: автореф... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы: КазАСТ. – 2005. – 24 с.

37 Кокебаева Р. С. Оқытудың кредиттік жүйесі жағдайында техникалық мамандық бойынша білім алушы студенттердің дене шынықтыруға және спортқа деген қызығушылығын арттыру: п.ғ.к. ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертацияның авторефераты: 13.00.04 – Алматы, 2009. – 31 б.

38 Теория и методика спорта //Учебное пособие для училищ олимпийского резерва /Под общ. ред. д.п.н., профессора Ф.П.Суслова, д.п.н., профессора Ж.К.Холодова. – М.,1997. – 416 с.

39 Уанбаев Е.К. , Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі//Оқу куралы /2- басылым. Өңделіп толықтырылған. - Өскемен: С. Аманжолов атындағы ШҚМУ, 2009. – 260 б.

40 Аманбаев Р.Р. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері /Оқу куралы. – Алматы, 2001. – 107 б.

41 Горанько М.И., А.Қ. Құлназаров, Е.Б. Қанағатов. Президенттік сынамалар дене шынықтыру дайындығы – Қазақстан Республикасы тұрғындары денсаулығының негізі // Әдістемелік оқулық. – Алматы: Әл-Фараби, 1997. – 100 б.

42 Физическая культура (включая валеологию) по всем специальностям и направлениям/Типовая программа по предмету «физическая культура» для высших учебных заведений. – Астана,2002. – 35 с.

43 Иванов Г.Д., А.К.Кұлназаров. Студенттердің дене тәрбиесі//Оқулық. – Астана, 2008. – 220 б.

44 Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. - 190 с.