УДК 796.41

ББК 75.6

Г45

Рамашов Н.Р., Басынбеков Қ.М., Сейсембек А.Б., Бақтыберлиева И.М. Гимнастиканың теориялық және практикалык негіздері: Оқу құралы. «Әлем» баспасы: Шымкент, 2024. -126б.

ISBN 978-601-82136-4-9

Гимнастика-спорттық педагогикалық пәндердің ішінде негізгі пән ретінде жүреді. Арнайы терминологиялық оқу құралдарының жетіспеушілігі ана тілімізде оқитын студенттер үшін қиыншылықтар туғызып келгені мәлім. Сондықтан оқу жүйесінің саласын арттыру үшін үлес қосады деген сенімдеміз.

Оқу құралы дене шынықтыру және спорт факультетінің 6В01401 «Бастапқы әскери дайындық мұғалімдерін даярлау», 6В01402 «Дене шынықтыру және спорт мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламары мұғалімдеріне, магистранттарына және студенттеріне арналған.

Рецнзенттер: п.ғ.к., профессор Темірханов М.Т.

PhD қауымдастырылған профессор Шегенбаев Н.Б.

**Кіріспе.**

Қазақ тілі мемлекеттік мәртебеге ие болып, оны жете білуге көңіл аударып отырған кезде қазақша қай салада болмасын терминдер құрастырудың маңызы зор.

Қазақстан республикасының президенті Қ Тоқаевтың "Халықтың тілі – халықтың төлқұжаты. Мұны әрдайым есте ұстау керек. Біле білсек, ұлттық қауіпсіздік тілімізді қадірлеуден басталады», - деген сөзін тілге тиек ете отырып ана тілімізді, салт- дәстүрімізді, ұлттық сана-сезімді, қоғамдағы татулық пен келісімді, береке-бірлікті сақтай отырып, келер ұрпаққа аманат етіп қалдыру деп білеміз.

Тіл – адамның барлық санасы өмірінің құралы: өнер – білімді, мәдениетті, қоғамның белсенді азаматы болуды адамзат тіл арқылы үйренеді.

Терминдер – белгілі бір өндіріс, ғылым, техника, өнер, қоғамдық өмірдің арнайы салаларына тән затты, құбылысты, әртүрлі белгілерді дәл, анық бейнелейтін сөздер немесе сөз тіркестері.

Әр терминді жеке қарастыруға болмайды. Терминнің нақтылы мағынасы белгілі бір терминологиялық жүйеде ғана айқындалады.

Гимнастикалық терминология – бұл гимнастикалық жаттығуларға, олар туралы жалпы түсініктерге, арнайы құрал саймандарға, жабдықтарға берілген арнайы атаулардың жүйесі.

XIX ғасырдың басында тұңғыш рет швед Дюпперон ЖЖЖ ( жалпы жетілдіру жаттығулары) неғұрлым нақты терминологиясын жасауға талап қылды. Бұл жүйе жаттығу түрлерін толық қамти алмағандықтан, көпке дейін қолданысқа еңген жоқ. XIX ғасырдың екінші жартысында чехтер жасаған жаңа терминология жүйесі болды. Бұл жүйе сол дәуірдің талабына сай, мейлінше құнды терминология болды. Алайда, көптеген жаттығулардың мазмұндық мағынасын айтарлықтай аша алмады. Авторлар дененің қозғалыс мүшелерін, қимыл қозғалыстарды, оның бағыттарын бір ғана сөзбен (терминмен) жеткізуге тырысты. Қолдың, аяқтың қимылдары, олардың ұштарының атауынан туған етістіктермен атады. Мысалы: әр түрлі аяқпен жасалатын қимылдауға «аяқтау» (ножить), ал қолмен жасалатын қимылдарға «қолдау» (ручить) деген етістіктер қолданылды.

XIX ғасырдың аяғы XX ғасырдың басында орыстың тұңғыш гимнастикалық терминологиялық жүйесін П.Ф.Лесгафт орыс тілінің ауыз екі сөйлеу тілінің негізінде жасады. Бұл жүйеде Лесгафт ішінара анатомиялық атауларды да қолданды. Осының негізінде 1973 жылы бұрынғы КСРО – да гимнастикалық терминология жасалынды.

1957 жылы гимнастикалық жаттығулар жүйесін жетілдіру барысында біраз жұмыстар жүргізіліп, Бүкілодақтық талқылау болды. 1960, 1963, 1965 жылдары аталған терминологиялық жүйені жетілдіру жөнінде біраз өзгертулер енгізілді.

Қазақтың спорттық терминологиясы Қазақстан Ғылым академиясының Тіл білімі институтының тарапынан басылып шыққан. М.Асайынов, Б.Жанпеисов, М.Төңкереевтердің авторлығымен жарыққа шыққан сөздік спорт терминдерін қалыптастыру ісіне септігін тигізіп, оларды насихаттауға үлкен үлесін қосты. Бірақ бұл сөздік тым шағын, тым қысқа құрастырылған. Соңғы кезде Мемлекеттік тілді жан-жақты дамыту қарсаңында спорттың түрлі салалары бойынша терминологиялық сөздік жасауға жер-жердің спорт жанашырлары, тілшілер ат салысуда. Біз де сол осы мақсатпен бұл шағын еңбекте ұсынылып отырған материал студенттерге өз бетінше жұмыс істеуге қажет болар деп білеміз.

Сонымен, біз өзіміздің бұл жұмысымызды шамамыз келгенше, осы мәселені баяндап бітіріп шықтық деп айта алмаймыз, мүмкін мұның жеткіліксіз жақтарыда болуы мүмкін. Оны толықтырып, жетілдіру алдағы күннің үлесі деп ойлаймыз.

Осы жұмысты құрастыру үстінде соңғы жылдары қазақ терминологиясы туралы жазылған еңбектерге, ғылыми кеңестер мен баспасөз беттерінде жарық көрген мақалалардағы ой – пікірлерді де назардан тыс қалдырмадық. Мәселен: академик Ә.Қайдаровтың «Жаңалыққа жатсынбай, жасампаздыққа жармаспай» атты мақаласы (Егемен Қазақстан газеті., 1992ж. Наурыз айының 3-і) мен Ұлттық Ғылым академиясының корреспондент мүшесі Р.Сыздықованың «Тілдегі жаңалықтардың сыры неде» атты мақаласы ( Ана тілі газеті., 1991, 1992 ж.ж.) т.б. көп көмегін тигізді.

Жұмысты әзірлеу барысында ойлы, мазмұнды кеңестер берген әріптестерімізге үлкен ризашылық білдіреміз.

**I Тарау .ГИМНАСТИКАЛЫҚ ТЕРМИНДЕР МЕН ОНЫ ГРАФИКАЛЫҚ**

**БЕЙНЕЛЕУДІҢ АНЫҚТАМАЛАРЫ.**

**1.ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ГИМНАСТИКА.**

**Дене тәрбиесі жүйесіндегі гимнастиканың орнымен мәні.**

Гимнастика термині бірінші рет ежелгі грекияда пайда болды.

*Гимнастика* - дене тәрбиесінің пәрменді құралдарының бірі.

*Гимнастика* - арнайы сұрыпталған дене жаттығулары мен әдістемелік тәсілдер жүйесі.

*Гимнастика* – денсаулықты нығайтуға арналған, үйлесімді дене құрылысының кемелденуі мен адамның қозғалу қабілеттерін, күшін, ептілігін, қозғалу жылдамдығын, төзімділігі мен т.б. қасиеттерін жетілдіру үшін арнайы сұрыпталған дене жаттығулары, әдістемелік тәсілдер.

*Гимнастикалық жаттығулар* – саптық, жалпы дамыту, қолданбалы, еркін, жабдықтағы, секіру, көркем гимнастика және акробатты жаттығулар болып бөлінеді.

Гимнастика сабағында мынандай міндеттер шешіледі:

Организмнің (әсіресе өсіп келе жатқан) формасы мен қызметінің үйлесімді дамуы үшін, қимыл қозғалысын жетілдіру, дене тәрбие сапасын жетілдіру мақсатында *-* білім беру-дамыту әсері.

Организмнің тіршілік әрекетін көтеру үшін қажудың алдын алу алу және жұмысқа жарамдылықты қалпына келтіру, денсаулықты нығайту, кәсіби және басқа да аурулардың алдын алу және емдеу мақсатында – сауықтыру әсері.

- кәсіби дайындықты жоғарылатуға әсер ететін, қолданбалы сипаттағы, тіршілікке керекті қозғалыс дағдылары мен ептілікті арттыру.

- тұлғаның адамгершілігін, еріктілік және эстетикалық қасиеттерін тәрбиелеу.

* орындалу күрделілігі әр түрлі спорттық бағдарламаларды игеру.

**Гимнастиканың әдістемелік ерекшеліктері.**

Гимнастиканың әдістемелік ерекшеліктеріне:

1. *Ағзаға жан-жақты әсер ету.* Тірек-қимыл аппаратының (ОДА) барлық бөліктеріне, ағзаның әртүрлі жүйелерінің функционалдық жағдайына және жалпы ағзаның тіршілік ету деңгейіне әсер ететін жаттығуларды таңдау.

2*. Жаттығулардың әртүрлілігі* – гимнастика құралдары, іс жүзінде шектелмеген гимнастика құралдары – түрлі жаттығулар.

Мысалы: алға қарапайым аунау – оңай бастапқы жағдайда, денесін дөңгелектей отырып, қосымша қимылдармен қолмен, серіктес және т. б. көмегімен орындау керек.

3. *Жаттығуларды таңдау әсері.* Жаттығуларды қатаң регламенттеу (кеңістіктік – уақыттық және күштік сипаттамалар) дененің кез келген бөлігіне және мүшелеріне жеткілікті әсер етуге мүмкіндік береді.

4. *Сабақтарды реттеу және жүктемені нақты реттеу.* Сабақтың ұзақтығы залда тәртіпті сақтауды, жолдастардың іс – қимылдарымен, әсіресе топтық жаттығуларда және көмек көрсету, сақтандыру кезінде келісуді талап етеді. Сабақтардағы жүктемені реттеу, жаттығуларды таңдау, олардың ауысуы, қайталану саны, қарқынның өзгеруі және т. б. арқылы жүзеге асырылады.

5. *Жаттығуларды қиындату және біріктіру мүмкіндігі.* Гимнастикадағы жаттығулардың қарқындылығын арттырудың типтік тәсілі барынша қиын қимылдарды игеру, жаттығулардың өзін қиындату болып табылады (шарттардың өзгеруі, бастапқы және соңғы жағдайлар, орындау жылдамдығы және жаттығуларды біріктіру арқылы).

**Гимнастика құралдарының сипаттамасы.**

Гимнастикалық жаттығулар әдетте гимнастикалық құралдары деп аталатын жаттығулардың келесі топтарына біріктіріледі:

*Саптық жаттығулар*

*Жалпы дамыту жаттығулары*

*Қолданбалы жаттығулар*

*Еркін жаттығулар*

*Көркем гимнастика жаттығулары*

*Акробаттық жаттығулар*

*Секірулер (тіректі және тірексіз)*

*Гимнастика жабдықтарында орындалатын жаттығулар*

*Саптық жаттығулар –* бұл ұйымдасқан түрде өтетін жаттығушыларды жаттығу жасалған уақытта залға тиімді орналасуына мүмкіндік беретін, қызметтік сипаттағы күрделі емес қимылдар.

*Жалпы дамыту жаттығулары* – бұл жалпы дене дайындығын жақсарту үшін жасалатын, басқаруға оңай қозғалыс қимылдары: әр түрлі бұлшықет топтарының күшін дамыту, үйлестіру, жансебілдік, иілгіштікті жетілдіру, қарапайым қимыл дағдыларын қалыптастыру.

*Қолданбалы жаттығулар* - қоршаған ортамен белсенді қарым-қатынас қалыптастыратын маңызды қозғалыс ептіліктері мен дағдылары қалыптастырады. Оған тепе-теңдікті сақтау, жүк тасу, кедергілерді еңсеру, өрмелеу, жүру және жүгіру, лақтыру мен қағып алу жаттығулары және тағы басқа жаттығулар жатады.

*Еркін жаттығулар* – жалпы дамыту сипатындағы, шыдамдылықты арттырып, басқарушы қабілеттіліктерін дамуға бағытталған, спорттық гимнастикадағы гимнастикалық көпсайысының біріне жатады.

*Көркем гимнастика жаттығулары –* негізінен әйел адамдардан құралған топтарда орындалады. Бұл жаттығулар құралдарсыз (толқындар, тепе теңдікті сақтау, бұрылулар, секірулер) және құралдармен (құрсау, доп, секіртпе, лента, шоқпарлар), сонымен қатар би элементтері мен олардың қосындыларымен орындалатын өзіне тән элементтерден тұрады.

*Акробаттық жаттығулар –* батырлық пен табандылыққа тәрбиелейтін физикалық қасиеттердің сапасын арттыру құралы. Түрлі қимылдар мен дене қалыптары, сонымен бірге бас арқылы төңкерілу кеңістіктегі бағдарды жақсартады, ішкі органдардың қызметін жақсарта отырып оларға өзіндік әсер береді.

*Секірулер (тіректі және тірексіз)* – аяқ және қолды серпуден кейінгі бейнеленген ұшу фазасымен сипатталады. Шапшаңдық-күштік қасиеттерін арттырады, қозғалыстардың дәлдігін, ептілігін, ерік-жігерді дамытады.

*Гимнастика жабдықтарында орындалатын жаттығулар* – жабдықтың құрылымдарына негізделген ерекше дене қимылдары мен тіректің өзіндік ерекшеліктеріне орайластырылып жасалады.

*Спорттық гимнастикада* – жабдықтар ерлердің көпсайысы (тіреп секіруге арналған ат, шығыршық, темір аспа, брусья) және әйелдердің көпсайысына (әр түрлі биіктікті брусья, бөрене тіреп секіруге арналған ат) қарай бөлінеді.

Жабдықтардағы жаттығулар пішініне, күрделілік дәрежесіне, организмге әсер ету сипатына қарай алуан түрлі боп кездеседі.

Олар тірек-қимыл аппаратына; қол мен иық бұлшық еттерінің дамуларына елеулі әсер ететін жүктеме болып табылады.

**Гимнастика түрлерінің классификациясы.**

Гимнастикалық жаттығулар олардың спецификалық бағытына байланысты жеке гимнастика түрлеріне біріктіріледі.Гимнастикалық жаттығулар өздеріне тән бағытына қарай дербес гимнастикалық түрлерге біріктіріледі.

Гимнастиканың сауықтырушы түрлері: таңғы гигиеналық гимнастика (сергіту) және кіріспе гимнастика, оқу орындарындағы үзіліс және минуттық дене шынықтыру уақыты, өндірістегі емдік және ырғақты гимнастика.

Білім беру-дамыту гимнастикасы: негізгі гимнастика, әйелдерге арналған гимнастика, кәсіби бағыттағы гимнастика, атлетикалық гимнастика.

Спорттық гимнастика түрлері: атлетикалық гимнастика, көркем гимнастика, спорттық акробатика, спорттық аэробика.

**Гимнастиканың сауықтырушы түрлер.**

*Таңғы гигиеналық гимнастика (сергіту)* - денсаулықты нығайту және сақтау үшін пайдаланады, дене және ақы – ой қабілетін биік деңгейде ұстау үшін, еңбек және қоғамдық белсенділігін көтеру үшін, үлкен физикалық, ойлау және эмоционалды жұмыстан кейін демалу үшiн, созылмалы әлсіздіктен арылу үшін жасалады.

*Кіріспе гимнастика* – жаттығушылардың оқу немесе еңбек қызметіне тез енуі үшін бағытталған. Ұйымдастырылу формасы жағынан бұл жаттығулар мектептегі «сабаққа дейінгі гимнастика», өндірістегі «жұмысқа дейінгі гимнастика» болып табылады.

*Спорттық үзіліс және спорттық минут* *–* оқу немесе еңбек күні аяқталғанға дейін дене және ой қабілеттерін жоғарғы деңгейде сақтау үшін қолданылады, келбеттің бұзылуы мен физикалық қажудың алдын алады.

*Емдік гимнастика* – емдік дене тәрбиесінің негізі (ЕДТ). Ол организмнің уақытша жоғалған жеке функцияларын қалпына келтіріп, жарақат, жарақаттану, ауру, хирургиялық операциядан т.б. кейін көмектеседі.

*Ырғақты гимнастика* - емдік дене тәрбиесінің негізі (ЕДТ). Ол организмнің уақытша жоғалған жеке функцияларын қалпына келтіріп, жарақат, жарақаттану, ауру, хирургиялық операциядан т.б. кейін көмектеседі.

**Білім беру-дамыту гимнастикасы.**

*Негізгі гимнастика* – көптеген сауықтыру, оқу және тәрбиелік міндеттерді шешуге үлкен мүмкіндік береді. Ол жаттығулардың көп құрылымдылығы мен олардың әр қайсысының көп қызметтілігінің арқасында жүзеге асырылады.

*Әйелдерге арналған гимнастика –* әйелдердің организмдері мен психологиялық ерекшеліктерін ескереді. Бұл гимнастика жалпы дамыту жаттығуларының құралмен және құралсыз орындалатын барлық түрлерін, гимнастикалық қабырғада, орындықта орындалатын жаттығуларын, көркем гимнастика жаттығуларын, балдық, халықтық би элементтерін әнмен көркемдеп өткізілетін жаттығуларынан тұрады.

*Кәсіби бағыттағы гимнастика* - кәсіби бағытта жаттығуды бастамай тұрғанға дейін организмнің функционалдық мүмкіндіктерін жоғарылататын, кәсіби қызметтің таңдамалы түрмен айналысушыға қажетті қозғаушы және психикалық қабілеттіліктер дамытатын, жеке бас қасиеттерін тәрбиелейтін әдістемелік тәсілдер мен жаттығуды біріктіреді.

*Атлетикалық гимнастика* - бұлшық ет күшін, ауырлыққа төзімділік пен ерік – жігерін ұштайтын, организмнің функционалдық мүмкіндіктерін дамытатын тамаша құрал мен әдіс.

**Спорттық гимнастика түрлері.**

*Спорттық гимнастика —* бұл спорттың көп сайыстық түрі. Оған мыналар жатады*:*

*Ерлерде* *–* еркін жаттығулар, ағаш атта, шығыршықта, қос сырықта, көлденең тақтайда орындалатын жаттығулар, тірек секірулер жатады.

*Әйелдерде –* тірек секірулер, түрлі биіктіктегі қос сырықта орындалатын жаттығулар, гимнастикалық бөренеде орындалатын және еркін орындалатын жаттығулар.

*Көркем гимнастика* *–* әсіресе әйелдерге арналған спорт түрі. Оның негізгі құрылымына құралдармен орындалатын би сипатындағы жаттығулар жатады.

*Спорттық акробатика –* оған үш топтағы жаттығулар жатады: акробатикалық секірулер, жұппен (ерлер және аралас жұп) және топпен орындалатын жаттығулар. Батутта орындалатын жаттығулар да акробатикалық жаттығуларға жатады.

Спорттық аэробика - бұл күрделілігі әр түрлі құрылымдық топтардың элементтерін басқаруы күрделі циклсіз қозғалыстарымен үйлестірген, сонымен қатар серіктестер арасындағы қарым қатынасқа құрылған, спортшылардың үздксіз орындайтын және аса тиімді жаттығулар жиынтығынан құралған спорт түрі. Жаттығулар келесі түрлерден тұрады: ерлер мен әйелдердң жеке орындаулары, аралас жұптар, кез – келген құрамдағы үштік және алтылық.

**ТЕРМИНОЛОГИЯҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР.**

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

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

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

**ЖАЛПЫ ГИМНАСТИКАЛЫҚ ҰҒЫМДАРДЫ АЙҚЫНДАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

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

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

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

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

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

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

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

*Қолданбалы гимнастика* – оған өндірістегі гимнастика, кәсіби – қолданбалы гимнастикалар жатады.

*Саптағы жаттығулар* – ұжымдық әрекеттегі, тәртіппен ұйымшылдыққа, ырғақ пен шапшаңдықты сезінуге тәрбиелеуге әсерін тигізетін сапта бірге жасайтын жаттығулар.

*Жалпы дамыту жаттығулары* – тұлғаны дұрыс жетілдіру, міндетті мүмкіндіктерді кеңейту, денені жан – жақты дамыту үшін қолданылады.

*Еркін жаттығулар (вольные упражнения)* – акробатикалық және хореографиялық қимыл – қозғалыстардың қабілетін дамыту, қозғалыстың әсемдігін, ырғақты сезінуге тәрбиелеу.

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

Гимнастика сабағы (урок гимнастики) гимнастикамен айналысудың негізгі түрі. Сабақтың түрлері: кіріспе, оқу, жаттығу, оқу – жаттығу, тағы басқалары. Гимнастика сабағы үш бөлімнен тұрады: даярлық, негізгі және қорытынды бөлімдер.

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

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

*Жәрдем (помощь)* – гимнасттың жаттығу жасау барысында кемшіліктерін түзету мақсатында көрсетілетін көмек.

*Өзін – өзі сақтандыру (самостраховка)* – гимнасттың қауіпті жағдайдан өз күшімен құтыла білу қабілеті.

*Мүсін (осанка)* – қимыл – қозғалыс кезінде сақталатын келбет.

**ГИМНАСТИКАМЕН АЙНАЛЫСУДЫҢ ШАРТЫН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

Шағын гимнастикалық зал (малый гимнастический зал) – гимнастикамен айналысу орны: ұзындығы – 18м., ені – 9м., биіктігі – 5.4., 40 адамға дейін кіргізуге болады.

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

Бөлменің оң жақ шегі (правая граница зала) – терезе жақта орналасқан гимнасттардың тізбектеліп тұратын ұзына бойы.

Бөлменің сол жақ шегі (левая граница зала) оң жаққа қарама – қарсы.

Бөлменің жоғары шегі (верхняя граница зала) – залдың оң қанаты.

Бөлменің төменгі шегі (нижняя граница зала) – жоғары шекке қарама – қарсы қанаты.

Ортасы (середина) – залдың бір жартысының орталық нүктесі.

Залдың орталығы (центр зала) – залдың нақ ортасы.

Бөлменің оң жақ бұрышы (бұрышы правый угол) – бөлменің оң жақ жоғары шегінің бұрышы. Осыған қарап басқа бұрыштар анықталады.

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

Гимнастикалық қабырға (гимнастическая стенка) – биіктігі – 320 см., аралық ені – 100 см., жалпы жетілдіру жаттығуларында, өрмелеуде тағы басқаларында қолданылады.

Өрмелейтін арқан (канат для лазания) – ұзындығы 4 – 6м. болады. Арқанның жуандығы қолмен ұстауға ыңғайлы болуы керек.

Шығыршық (кольцо) – бекіту биіктігі еденнен 5,5., шығыршықтың биіктігі еденнен – 2,5м., шығыршықтың арасы – 50см.

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

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

Ортеке (козел) – бұл сайманды көлденеңінен немесе ұзынынан қияды. Биіктігі – 100 – 160см., ұзындығы – 60см., қалыңдығы – 40см. Терімен қапталған.

Арыс (ер адамдарға арналған) (брусья) – әр бір сырғауыл ұзындығы 350 см. Сырғауылдар қозғалмалы, екі сырғауылдың ара қашықтығы 42 – 62см.

Түрлі биіктіктегі арыс (разновысокие брусья) – төменгі сырғауыл еденнен 130 – 150см. Орналасады, үстіңгісі – 190 – 240см. Сырғауылдың ара қашықтығы 43 – 55см.

Темір аспа (перекладина) – диаметрі 28 мм., аспа жылтыр темірден жасалынып, көлденеңінен екі тіреуге бекітіледі. Темір аспаны 190 – 240 см биіктікте орналастырады.

Еркін жаттығуға арналған алаң төсеніш (площадка для вольных упражнений) – бұрышы 11х12м. Алаң шетінен 1м ішке қарай ақ сызық жүргізіледі. Төсеніш эластикалық заттан болғаны дұрыс.

Серіппелі тұғыр (гимнастический мостик) – секірердің алдында, серпілуге арналған сайман. Биіктігі – 15см., ені – 60см., ұзындығы – 120см.

Гимнастикалық бөрене (гимнастическое бревно) – тепе теңдікті сақтап жаттығуға арналған сайман. Ұзындығы – 5см., қалыңдығының биіктігі – 16см., ені – 10см. Жерден биіктігі – 120 см, (әйелдерге арналған).

Керілген серіппелі тор (батут) – созылмалы жіп арқылы керіле келген серіппелі тор.

Гимнастикалық төсеніш (гимнастические маты) – ұзындығы 200 см, ені 125 см,қалыңдығы 60-65 см.

Жаттығуға арналған төсеніш.

Төменге секіруге арналған төсеніш (площадка для прыжков в глубину) – гимнастикалық қабырғаға ілінген мінбе.

Гимнастикалық орындық (гимнастическая скамейка) – топтастырған сабақтарды жалпы жаттығуларда (ж.ж.) тепе теңдік сақтауға, тіренуге, өрмелеуге тағы басқаларда қолданылады. Ұзындығы 4м,ені 4см,биіктігі 30 см.

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

Нығыздалған доп (набивные мячи) – сырты терімен қапталған, іші қыл немесе мақтамен тығындалған доп, диаметрі (өлшемі) – 31 – 40см., салмағы 1-5кг.

Қарғымақ (скакалки) – қарғып секіруге арнлаған бау – жіп 4 – 5м.

Батпан (гантели) – екі басты жұмыр, жаттығуға ұолданылатын сайман. Салмағы әр түрлі.

Гимнастикалық күрзі (булавы) – ағаш ұршық, лақтырып қағуға үйренуге арналған. Ұзындығы – 40 – 52см., салмағы 400 – 500 гр.

Тосқауыл қалқаны (щиты для метания) – өлшемі 100х100 см. Гимнастикалық қабырғаға ілінеді, 1 см жалпақтықта ортасынан бастап 18 см., 40,60 және 80см. Шеңбер сызылады.

Сақтандыру белбеуі (пояс для страхования) – сақтандыру белбеуін іліп, қонғанында немесе екі жақтан ұстап тұрғанда пайдаланылады.

Тұтқыш (накладка) – жаттығу жасағанда алақанды қорғайтын сайман.

**ГИМНАСТТЫҢ ДЕНЕ МҮШЕЛЕРІНІҢ ҚИМЫЛ – БАҒЫТЫН АЙҚЫНДАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

*Ілгері, кейін, оңға, солға (вперед, назад, вправо, влево)* – гимнасттың дене мүшелерінің белгіленген бағытта қимыл – әрекеті немесе сол бағыттағы қозғалысы.

*Солға, оңға (врапво, влево)* – гимнасттың немесе оның белгілі бір дене мүшелерінің көрсетілген бағытта бұрылуына байланысты қимыл – әрекеті.

*Жоғары – төмен (кверху, книзу)* – көрсетілген бағытта гимнасттың белгілі бір дене мүшесінің қозғалысы немесе тірекке сүйене отырып, қозғалыс алмастыруы.

*Сыртқа, ішке (наружу, внутрь)* – гимнасттың белгілі бір дене мүшесінің немесе сайманның көмегімен қимыл ауыстыруына, бұрылуына қимыл әрекеттері.

**ТІРЕККЕ СҮЙЕНГЕН ЖАҒДАЙДАҒЫ ЖӘНЕ ОДАН ТЫС КЕЗДЕГІ ГИМНАСТТЫҢ ДЕНЕ ТҰЛҒАСЫН АЙҚЫНДАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

*Жазылып тұру (выпрямившись)* – кеңістікке гимнасттың кеудесі мен аяғын бір деңгейде ұстап, тік тұрған қалпы.

*Шалқая керілу (прогнувшись)* – гимнасттың белін қайқайтып, аяғы мен кеудесін шалқайта кері ұстауы.

*Еңкейе бүгілу (согнувшись)* – гимнасттың денесімен аяғының сүйір бұрыш жасап бүгілуі.

*Жинақтау (группировка)* – гимнасттың аяғын қолдың көмегімен бүгіп, кеудеге мейлінше жинаған кездегі қалпы.

*Шала жинақтау ( полугруппировка )* – гимнасттың кеудесі мен аяғы – қа жуық бұрыш жасап, аяғын тізеден сәл бүккен қалпы.

Адамның буынды дене мүшелерінің қозғалысын анықтайтын терминдер.

*Сермеу (мах)* – гимнасттың аяқ – қолын белгілі бір бағытта күрт сермейтін қимылы.

*Құлаштау (взмах)* – гимнасттың аяқ – қолын белгілі бір бағытта сермеп, жылдам қайта қалпына келтіретін қимылдары.

*Әрлі – берлі қайыра сермеу ( перемах )* – гимнасттың сайманға асылып немесе тірекке сүйеніп тұрып, аяқпен жасайтын қимылдары.

*Шеңбер (круг)* - аясында аяқ қолды дене мүшелерін айналдырып жасайтын қимылдар.

*Бүгу (согнуть)* – аяқ – қолы бүгу қимылдары үшін қолданылады.

Жазылу (разогнуть) – аяқ – қолды жазу қимылдары үшін қолданылады.

*Еңкею (наклониться)* – денені алдыға, артқа, жанға еңкею үшін қолданылады.

*Түзеленеу (выпрямиться)* – денені жазу, түзу, тура ұстау үшін қолданылады.

*Бұрау (выкрут)* – қолмен сайманды берік ұстап, денені иықтан айналдыра жасайтын қимылдар.

**ТҮРЛІ ЖАЗЫҚТЫҚТАҒЫ ҚОЛ ҚИМЫЛДАРЫН**

**АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

1. Қолыңды төмен түсір (руки вниз)

2. Қолыңды иық деңгейінде жаныңа ұста (руки в стороны).

3. Қолыңды сәл көтер (руки в стороны – к низу).

4. Қолыңды жоғары көтер (руки вверх).

5. Қолыңды иығыңнан асыра жаз (руки вверх – наружу).

6. Қолыңды төбеңе қой (руки на голову).

7. Қолыңды желкеңе ұста (руки на затылок).

8. Қолыңды жазып білегіңді түсір (руки в стороны предплечьями к низу).

9. Қолыңды иығыңа ұста (руки к плечам).

10. Қолыңды иығыңа қойып, шынтағыңды жаныңа көтер (руки согнуть в стороны).

11. Қолыңды арқаңа ұста (руки за спину).

12. Қолыңда бүйіріңе таян (руки на пояс).

**ЕҢКЕЙГЕН ЖАҒДАЙДАҒЫ ҚОЛДЫҢ ҚАЛПЫ.**

1. Қолыңды алдыға ұста (руки вперед).

2. Қолыңды сыртқа сәл жаз (руки вперед наружу).

3. Қолыңды жаныңа жаз (руки в стороны).

4. Қолыңды қайшылай ұста (руки вперед скрестно правой).

5. Қолыңды кеудеңе ұста (руки перед грудью).

6. Қолыңды шынтағыңнан бүгіп алдыңа ұста (руки перед собой).

**ҚЫРЫНАН ҚАРАҒАНДАҒЫ ҚОЛДЫҢ ҚАЛПЫ.**

1. Қолыңды төмен түсір (ркуи вниз).

2. Қолыңды алға ұста (руки вверх).

3. Қолыңды алдыңа сәл түсір (руки вперед книзу).

4. Қолыңды алдыңа сәл көтер (руки вперед кверху).

5. Қолыңды жоғары көтер (руки вверх).

6. Қолыңды артқа тік ұста (руки назад).

7. Қолыңды бүгіп алдыңа ұста (согнуть руки вперед).

8. Қолыңды бүгіп шынтағыңды артқа ұста (согнуть руки назад).

9. Шынтағыңды артқа ұстап, білегіңді төмен түсір (руки назад предплечьями книзу).

**ТІРЕККЕ СҮЙЕНГЕН ЖАҒДАЙДАҒЫ**

**ГИМНАСТТЫҢ ӨЗ ҚАЛПЫН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

**ГИМНАСТТЫҢ АЯҒЫ ТІРЕК ҚЫЗМЕТІН АТҚАРҒАН ЖАҒДАЙДА.**

**а) ТАБАНДАП ТҰРҒАНДА:**

1.*Жүрелеп отыру (присед)* – гимнасттың еденде немесе арнайы сайманда тізені бүгіп, аяқтың ұшымен отырған қалпы.

2.*Жартылай жүрелеп отыру (полуприсед)* – ол да сол сияқты, гимнасттың тізесі жартылай бүгіледі.

3.*Еңкейе жүрелеп отыру (присед наклонно)* – аяқтың ұшымен. Тізені бірге ұстап, басты еңкейтіп жүрелеп отырған қалпы.

4.*Иіле жүрелеп отыру (присед круглый)* – гимнасттың денесін алға еңкейе, жамбасты артқа басын алға бір түзудің бойында ұстауы.

5.*Оң аяғымен отыруы (присед правой)* – гимнасттың бір аяғына отырып, екіншісін созу.

6.*Ұмтылу (выпад)* – әр бағыттағы қозғалыс.

7.*Иіле ұмтылу (выпад наклонно)* – гимнасттың денесімен жан – жаққа ілгері – кейін, оңға – солға иіле ұмтылуы. Бұл жағдайда денені салмақ түспеген аяқпен бір түзудің бойында ұстайды.

8.*Еңкейе ұмтылу ( выпад с наклоном)* – алға еңкейе ұмтылып, қолды қалыпты жағдайда алға ұстайды.

9.*Терең мейлінше ұмтылу (глубокий выпад)* – аяқтың арасын барынша аша ұмтылу.

10.*Жазыла еңкею (наклон прогнувшись*) – гимнасттың еденде немесе арнайы сайманда денесін аяғына қарасты -қа ұстап, алға еңкеюі. Қолын иық деңгейінде жазып ұстайды.

**ТІРЕКТІҢ ҚЫЗМЕТІН ГИМНАСТТЫҢ ҚОЛЫ МЕН АЯҒЫ АТҚАРҒАНДА.**

**а) ҚОЛ МЕН ЖАМБАС, ҚОЛ МЕН БАЛТЫР ТІРЕК ҚЫЗМЕТІН АТҚАРҒАНДА:**

1.*Отыру (сед)* – гимнасттың еденде немесе арнайы сайманда аяғын түзу ұстап, екі қолымен тәрене отрыуы.

2.*Аяқты алшақ ұстап отыруы (сед ноги врозь)* – олда сол сияқты, аяқты алшақтатады.

3.*Аяқты бұрыштап отыруы (сед углом)* – олда сол сияқты, тек алдыға бірге көтерілген аяқтары денесімен тура бұрыш жасайды, басын тік ұстау керек.

4.*Сол қолды тіреп, сол жамбасқа отыру (сед на левом бедре с опорой левой рукой о верхнюю жердь)* – артқы білікке бір жамбастай ұзына бойы отырып алдыңғы арысты бір қолмен ұстап тірену.

5.*Қолмен тіреніп жату (упор лежа на бедрах)* – еденге қолмен тіреніп, етбетінен жатып кеудесін сыртқа шалқайту.

6.*Еңбектеп тұру (упор на коленях и руках)* – гимнасттың қолы және тізесімен етбетінен тұруы.

**b) ҚОЛМЕН ТАБАН ТІРЕК ҚЫЗМЕТІН АТҚАРҒАНДА:**

1.*Қолмен тіреніп жүрелеп отыру (упор присев)* – гимнасттың қолын еденге тіреп, жүрелеп отыруы.

2.*Бір аяқпен жүрелеп отыру (упор присев на правой)* – ол да сол сияқты, тек бір аяғын әр – түрлі бағытта созып отырады.

3.*Қолға етбетінен тірену (упор лежа)* – гимнасттың етбетінен жатып, денесін жерге тигізбей, тік ұстап, аяқтың ұшы және қолына тіренуі.

4.*Қолды бүгіп етбетінен тірену (упор лежа с согнутыми руками)* – ол да сол сияқты, тек қолын шынтағынан бүгіп тіренеді.

5.*Қолға шалқасынан тірену (упор лежа сзади)* – гимнасттың шалқасынан денесін жерге тигізбей, екі қолға тіренуі.

6.*Етбетінен білекке тіренуі (упор лежа на предплечьях)* – етбетінен денесін жерге тигізбей түзу ұстап, екі білекпен аяқтың ұшына тіренуі.

7.*Аяғын ашып, етбетінен қолға тіренуі (упор лежа на руках ноги врозь)* – екі қолдың және балтырдың ішкі жағымен тіреніп, қос арыста етбетінен жатуы.

8.*Сүйеніп тұру (упор стоя)* – гимнасттың денесін тік ұстап, арнай майманға сүйеніп тұруы.

9.*Еңкейіп, қолмен жерге тірену (упор стоя согнувшись)* – гимнасттың екі аяғын тік ұстап, қолын еденге тіреп еңкеюі.

**c) ТІРЕК ҚЫЗМЕТІН БЕЛІ МЕН ІШІ АТҚАРҒАН ЖАҒДАЙДА.**

1.*Белмен тепе – теңдік сақтау (равновесие на пояснице)* – гимнасттың қолын жанына жазып, арысқа белмен асылып, тепе – теңдік сақтау.

2.*Ішпен тепе – теңдікті сақтау (равновесие лежа)* – ол да сол сияқты, тек тірекке ішімен асылады.

**d) ТІРЕК ҚЫЗМЕТІН ГИМНАСТТЫҢ СЫРТҚЫ ЖӘНЕ АЛДЫҢҒЫ**

**ЖАҒЫ АТҚАРҒАН ЖАҒДАЙДА.**

1.*Шалқасынан жату (лежа на спине)* – тірекке арқасымен тұтас жатуы.

2.*Етбетінен жату (лежа на животе)* – гимнасттың тірекке етбетінен жатуы.

**e) ГИМНАСТТЫҢ ТАЯНЫП ТҰРҒАН КЕЗДЕГІ ҚАЛПЫН**

**АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

1.*Таяну (упор)* – гимнасттың денесін түзу, тік ұстап немесе қайқайтып, сайманға қолды бүкпей тіреуі.

2.*Сыртымен қолға таяну (упор сзади)* – гимнасттың сайманға ту сыртын беріп, екі қолымен таянуы.

3.*Аттап тұру (упор ноги врозь правой)* – гимнасттың арнайы сайманға екі қолымен таянып, аяғымен аттамалап тұруы. Тірек екі аяғының ортасында қалады.

4.*Аяқты алшақ ұстап таяну (упор ноги врозь)* – гимнасттың аяғын алшақ ұстап таянған қалпы.

5.*Білекпен таяну (упор на предплечьях)* – қос арысты сыртынан қапсыра ұстап, гимнасттың білекпен таянуы.

6.*Қолтықпен таяну (упор на руках)* – екі арысты қапсыра ұстап, сайманға қолтықпен таянуы.

7.*Бүктеліп қолмен таянуы (упор на руках согнувшись)* – гимнасттың шалқалай бүктетіліп, арысты сыртынан қапсыра ұстап жатуы.

8.*Қолмен артқа таяну (упор на руках сзади)* – ол да сол сияқты, тек сайманға қолдың қырымен таянады.

9.*Бұрыш жасап таяну (упор углом)* – гимнасттың аяғы денесімен тік бұрыш жасап, қолмен қос арысқа таянуы.

10.*Көлбей таяну (горизонтальный упор)* – ол да сол сияқты, тек гимнасттың денесін тік немесе сәл шалқайта ұстап, сайманға етбетінен көлденең қолымен таянуы.

11.*Қолды жазып таяну (упор руки в стороны)* – гимнасттың шығыршыққа асылып, қолын екі жаққа жазуы.

12.*Әр түрлі таяну (разный упор)* – әр түрлі биіктіктегі арыста гимнасттың төменгі екіншісімен жоғары арысқа тіренуі.

13.*Бір қолмен таяну (упор на одной руке)* – ол да сол сияқты, тек жоғарғы білектен ұстаған қолын бүгіп таянады.

**f) АРНАЙЫ САЙМАНҒА ҚАТЫСТЫ ГИМНАСТТЫҢ ҚАЛПЫН**

**АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

1.*Ұзына бойы (продольно)* – гимнасттың иық деңгейі сайманға жарыспалы немесе көлденең болуы.

2.*Сайманның алдында (перед снарядом)* – сайманға қарап немесе сыртын беріп тұруы.

3.*Алдынан (спереди)* – гимнасттың сайманның жанында немесе үстінде қарап тұруы.

4.*Артынан (сзади)* – ол да сол сияқты, тек сайманға сыртын беріп тұрады.

5.*Қырынан (боком)* – гимнасттың сайманға оң (сол) жағымен қарап тұруы.

6.*Тысқары (вне)* – гимнасттың қос арыстың сыртындағы немесе аяғының таянып тұрған қолдың сыртындағы қалпы.

7.*Арасында (внутри)* – гимнасттың қос арыстың арасындағы аяғының таянып тұрған қолдың қайта серпуден кейінгі қалпы.

**ЖАТТЫҒУДЫҢ ОРЫНДАУ ТӘСІЛДЕРІН**

**АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

1. *Күшпен (силой)* – бұлшық еттің қабілеті арқылы орындалатын тәсіл.
2. *Шырғалау (переворотом)* – кеңістіктегі дененің айналмалы қозғалыста буындармен ұстау нүктелері арқылы орындалады.
3. *Серпумен (махом)* – дененің қозғалыстағы екпіні арқылы орындалатын әдіс.

**ГИМНАСТТЫҢ ДЕНЕ КҮШІН САҚТАУ НЕМЕСЕ КҮШЕЙТУ ӘДІСТЕРІН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

1. *Секіргенде (с прыжка)* – секіріп барып асылу немесе қолмен арнайы сайманға тіреніп өтуі.
2. *Жүгіре (с разбега)* – гимнасттың жүгірген бойы асылып немесе сайманға тіреніп өтуі.
3. *Серпіле секіру (толчком двумя)* – тіректен қос аяқпен ала серпіліп, асыла немесе тірене еркін калықтап түсуі.
4. *Бір аяқпен серпіп екіншісін сермеп секіру (толчком одной махом другой)* – айтылған қимылдан кейін асылу үшін секіріп қалықтай ауысуы.
5. *Тартыла (подтягиванием)* – сайманға асылып тұрған жағдайда қолды жедел бүгіп, гимнаст денесінің мүшелерінің қимылдарымен қоса жасалады.
6. *Ұстау (держать)* – асылып немесе тіреніп тұрған жағдайда денені белгіленген қалыпта 3 секундтай ұстап тұру.
7. *Белгілеу (обозначить)* – асылған немесе тіренген қалыпта ұстап тұру.

**ГИМНАСТЫҢ АСЫЛҒАН НЕМЕСЕ ТІРЕНГЕН КЕЗДЕ АРНАЙЫ САЙМАННАН ҰСТАУ ӘДІСТЕРІН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

1. *Жай ұстау үстінен (обычный хват с верху)* - гимнасттың бас бармағы мен саусақтарын бір-біріне қаратып,жұмыра ұстауы, ал қос арысқа тіренген жағдайда қолының басын тура ұстайды.
2. *Астынан ұстау (хват снизу)* - ол да сол сияқты, бірақ алақанын өзіне қаратып ұстайды.
3. *Алмастырып ұстау (разный хват)* – бір қолмен астынан, екіншісімен үстінен ұстау.
4. *Керісінше ұстау (обратный хват)* - алақанды сыртқа қаратып.Қолды ішке айналдырып ұстау.
5. *Қайшылай ұстау (скрестный хват)* –гимансттың қолдарын айқастырып үстінен айналдыра ұстауы.
6. *Жақын ұстау (узкий хват)* – гимнасттың қолдарын бір-біріне жақынырақ ұстауы.
7. *Алшақ ұстау (широкий хват)* - қолдарын иық деңгейінен кеңірек ұстауы.
8. *Қаусыра ұстауы (глубокий хват)* – сайманды гимнасттың тек алақанымен ғана емес білекке тірене қаусыра ұстауы.

**ГИМНАСТИКАЛЫҚ АСЫЛУДЫҢ ТҮРЛЕРІН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

1. *Асылу (вис)* – гимнасттың иық деңгейінің ұстау нүктелерінен төмен тұрғандағы қалпы.
2. *Қолды бүгіп асылу (вис на согнутых руках)* – ол да сол сияқты, тек қолды бүгіп ұстайды.
3. *Аяқты бүгіп асылу (вис согнув ноги)* – ол да сол сияқты, тек аяғын тізесінен бүгеді.
4. *Аяқты ашып асылу (вис ноги врозь)* – аяқты алға мейілінше ашып, сайманға асылу.
5. *Бұрыштап асылу (вис углом)* – гимнасттың тізесін бүкпей аяғын тура ұстап денесіне аяғын тік бұрыш жасап асылуы.
6. *Бүгіле асылу (вис согнувшись)* – гимнасттың тік көтерген аяғын денесінен жоғары ұстап, бүгіле асылуы.
7. *Аяғын алшақ ұстап керіле асылуы (вис прогнувшись ноги врозь)* – ол да сол сияқты, тек аяғын екі жағына мейлінше алшақ жазып асылуы.
8. *Шалқая асылу (вис прогнувшись сзади)* – ол да сол сияқты, тек сайманға арқасын беріп мейлінше шалқая асылуы.
9. *Теріс асылу (горизантальный вис)* – гимнасттың денесін сайманға көлденең ұстап, асылып тұруы. Егер тірекке арқасын беріп асылса сыртынан деген сөз қоса қолданылады.
10. *Аяқтың ұшымен асылу (вис на носках)* – басын төмен қаратып, сайманға аяқтың басымен асылуы.
11. *Теріс асылу (вис сзади)* – гимнасттың сайманға арқасын беріп, денесін бос жібере, аяғын түзу ұстап, басын көтере асылуы.
12. *Аяғын бүгіп асылуы (вис на согнутых ногах)* – гимнасттың аяғын тізесінен бүге, басын төмен қаратып, сайманға асылуы.

**ТІРЕНІП АСЫЛУ ТҮРЛЕРІН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

1. *Тұрып керіле асылу (вис стоя)* – аяғынан тік тұрып, сәл шалқалап, сайманға керіле асылуы.
2. *Керісінше керіле асылу (вис стоя сзади)* – ол да сол сияқты, тек гимнаст сайманға арқасын беріп тұрады.
3. *Жүрелеп асылу (вис присев)* – ол да сол сияқты, гимнаст жүресінен отырады.
4. *Жүрелеп сыртымен асылу (вис присед сзади)* – ол да сол сияқты, тек сайманға арқасын беріп асылады.
5. *Бүгіліп тұрып асылу (вис стоя согнувшись)* – түрегеп тұрып асылу сияқты, тек денесін белінен бүгіп, табан тіреп асылуы.
6. *Шалқалап тұрып асылу (вис лежа)* – гимнасттың тірек жазықтарымен 45° жасап, аяғын жерге не тірекке тірек керіп асылады.
7. *Етбетінен кері асылады (вис лежа сзади)* – ол да сол сияқты, тек сайманға арқасын беріп, қолын сыртқа қайыра теріп асылады.
8. *Етбетінен еркін асылу (вис лежа ноги сзади)* – гимнасттың етбетінен жатып, қолын жазып, сайманға еркін асылуы.
9. *Қырынан жантая асылуы (вис лежа справа слева)* – аяқтарын қоса бір қырымен тіреніп, сайманға бір қолымен асылуы.
10. *Төменгі білекке жатып асылуы (вис лежа на ноги врозь правой)* – жоғары біліктен ұстап, төменгі білікке жамбаспен шалқая асылуы.
11. *Аяғын алшақ ұстап шалқалай асылуы (вис лежа ноги врозь правой)* – ол да сол сияқты, тек аяғын алшақ ұстайды.
12. *Бүктетіліп асылу (вис присев)* – табанын төменгі білікке тіреп, жоғарғы білікке бүктетіле асылуы.
13. *Тіреніп шалқая асылу (вис прогнувшись с опорой)* – қолымен жер тіреп шалқая төменгі білікке асылып, табанымен жоғары білікке таяну.
14. *Бір тізерлеп отыру (вис на правой левой)* – жоғары білікке тізені бүге асылып, екі қолымен шалқая асылуы.

**ҰСТАУ НҮКТЕЛЕРІНЕ ҚАРАСТЫ ГИМНАСТЫҢ ДЕНЕ ҚОЗҒАЛЫСЫН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

1. *Көтерілу (подъем)* – гимнасттың тірекке асылуға өткен жағдайды немесе төменгі тіректен жоғарғы тірекке өткен жағдайындағы қимыл-қозғалысы.
2. *Төмендеу (спад)* – көтерілуге қарама-қарсы құбылыс. Мысалы: тірене асылудан бүктеле асылуға жылдам көшкен жағдайдағы қимыл.
3. *Түсу (опускание)* – ол да төмендеу сияқты, бірақ баяу орындалады.
4. *Сермеу (мах)* – бір деңгейде берік ұстап тұратын дене мүшелеріне қатысты бір бағытта бірақ рет жасалатын қимыл.
5. *Бұлғау (размахивание)* – сермеудің бірнеше рет қайталанатын түрі.
6. *Бүге бұлғау (размахивание сгибание)* – гимнасттың асылып тұрып, иық, жамбас буындарын бүгіп, жазып жасайтын қимылдар.
7. *Тербелу (кач)* – гимнасттың сайманмен бірге әрлі-берлі тербетілуі.
8. *Бұрылыс (поворот)* – гимнасттың асылып тұрып өз денесі деңгейінде оңға, солға бұрылуы.
9. *Айналыс (оборот)* – гимнасттың сайманның білігін айналып жасайтын қимылы.

**ГИМНАСТТЫҢ КЕҢІСТІКТЕГІ НЕМЕСЕ ОДАН ТЫС ЖАСАЙТЫН ҚИМЫЛДАРЫН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

1. *Секіру (подскок)* – орнында тұрып, қарғымақпен кез келген бағытта жылжи секіру.
2. *Ауысу (переход)* – гимнасттың сайманға оңға-солға сол сияқты кез келген бағытта өз денесін деңгейінде айналып ауысуы.
3. *Қарғу (вскок)* – гимнасттың сайманға секіруі. Оның орындалу сипатын көрсету қажет. Мысалы: қарғып барып, сайманға тірене жүрелеп отыру.
4. *Секіріп түсу (соскок)* – гимнасттың түрлі тәсілдерімен сайманына секіруі.
5. *Шарықтау (перелет)* – сайманның үстінде кеңістікте жасалатын гимнасттың қимылдары.
6. *Бұрылыс (поворот)* – гимнасттың асылып немесе тіреніп тұрып тұла бойына қарасты өз денесі өз деңгейінде жан-жаққа бұрылуы.
7. *Секіру (прыжок)* – гимнасттың еркін самғай секіріп, кеңістікке немесе сайманға өтуі.
8. *Жай секіру (прыжки простые)* – тіректен серпіле жай секіріп өту.
9. *Тірек секіру (прыжки опорные)* – тірек күш ала серпіле секіру.

**САПТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР.**

1. *Саптық жаттығулардың мақсаты.*
2. *Саптық түсініктемелер мен жаттығулар.*
3. *Сапқа тұру және қайта сап құру түрлері*
4. *Жүру әдістері.*
5. *Мәнерлеп жүру түрлері*
6. *Саптық жаттығуларын өткізу әдістемесі*

**Саптық жаттығулардың мақсаты.**

Саптық жаттығулар дене шынықтыру сабақтарында дайындау бөлімін, саптық шеру, парадтар, саптық әндерді орындағанда және басқа да іс-шаралар ұйымдастырылған кезінде қолданылады.

Олар тәртіп, дұрыс, әдемі қалыпта ұйымдастыру және қалыптастыру, ұжымдық іс-ырғағы мен қозғалыс қарқынын сезімін дамыту, уақыт пен кеңістік, оларды реттеу қабілетін айналысатын білім беру құралы болып табылады.

Саптық жаттығуларын гимнастика залында, спорт залда, спорт алаңында ыңғайлы өткізу үшін нүктелер белгінеледі: зал ортасы, төрт жақ орталар және бұрыштар.

Сабақтың алдында, сап тұрған жерді – *жоғарғы,* қарама – қарсы жақты *төмен* жақ деп атайды. Бағыттаушы тұрған жақты – *оң жақ*, аяқтаушы тұрған жерді – *сол жақ* деп атайды.

Осыған қарап, бұрыштарда аталады. Бағыттаушы тұрған бұрыш – *оң жақ жоғарғы бұрыш,* аяқтаушы тұрған бұрыш – *сол жақ жоғарғы бұрыш* деп аталады. Бағыттаушыға қарам – қарсы бұрыш *оң жақ төменгі бұрыш,* аяқтаушыға қарама – қарсы бұрыш *сол жақ төменгі бұрыш* деп аталады.



1. Сур.

**Саптық түсініктемелер мен жаттығулар.**

Саптық жаттығуларды қолдану үшін сап туралы негізгі ұғымдар енгізілді.

*Сап –* бірлескен іс – қимыл үшін оқушыларды белгіленген орналастыру.

*Фланг –* саптың оң және сол жақ шеті. Сапты бұрған кезде флангтердің атауы өзгермейді.

*Фронт –* оқушылар бет алған сап жағы.

*Интервал* – фронт бойынша оқушылар арасындағы қашықтық. Тұйықталған сап үшін ол жанында тұрған оқушылардың шынтақтары арасындағы алақанның еніне тең.

*Қашықтық* – колоннада тұрған оқушылар арасындағы тереңдікте қашықтық. Тұйықталған құрылыс үшін алға созылған қолдың арақашықтығы қалыпты болып саналады.

*Бағыттаушы* – бірінші лекте жүретін оқушы.

*Тұйықтаушы* – колоннада соңғы қозғалатын оқушы.

*Шеренга* – бір сызықтың жанында орналасқан және бір жаққа бет қаратылған сап.

*Колонна* – оқушылар бір – біріне жапсырмаларда орналасқан құрылыс.

Саптық жаттығулар келесі топтарға бөлінеді: саптық тәсілдер, сапқа тұру және қайта сапқа тұру, қозғалу, ажырату және жанасу.

Саптық қимылдардың орындау бұйрықтары:

*"Тұрыңдар!", "Түзел!", "Тік тұр!", "Еркін тұр!", "Тоқтат!", "Тараңдар!", "Сан ретімен-санал!", "Бір екіге -санал!", "Үшке,төртке және т.б. санга - саналі!". Бір орында бұрылу:"Оң-ға!", "Сол-ға!","Артқа - бұрыл!".*

**Сап құру, қайта сап құру және ажырату түрлері**

Залда шұғылданушыларды орналастыру ыңғайлылығы үшін алаңшада келесі құрылыс және қайта құру түрлері орнатылған.

*Сап құру* ***—*** оқытушының бұйрығы немесе айтуымен оқушылардың белгілі бір сап құруы.

*Қайта сап құру*— оқытушының бұйрығы немесе айтуымен оқушылардың белгілі бір сап түрін өзгертуі.

*Қатарға тұру**—* мына бұйрықпен орындалады:

«Сынып, бір (екі, үш және т.б.) қатарға — тұрыңдар!»

Жаттығушылар бірінен кейін бірі бір сызық бойымен бір бағытқа қарап тұрады.

*Лекке тұру**—* мына бұйрықпен орындалады:

«Лекке бір-бірден (екіден, үштен және т.б.) — тұрыңдар!»

Жаттығушылар бірінің артына бірі тұрады.

**Қайта сап құру.**

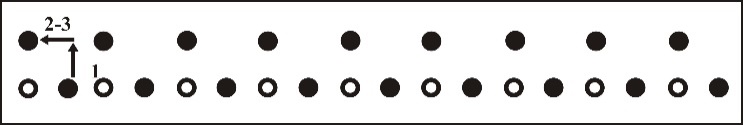
*Бір қатардан екі қатарға және қайта сап құру.*

Бұйрық:

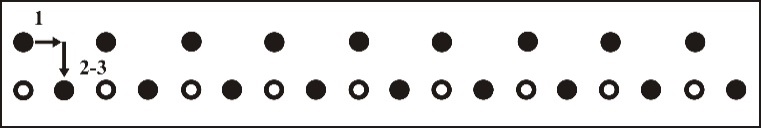
«Бірінші екіншіге - санал!»

«Екі қатарға - тұр!» (1а сурет).

«Бір қатарға - тұр!» (1б сурет).



1а сурет.



1б сурет.

*Бір қатардан төрт қатарға уступпен қайта сап құру.*

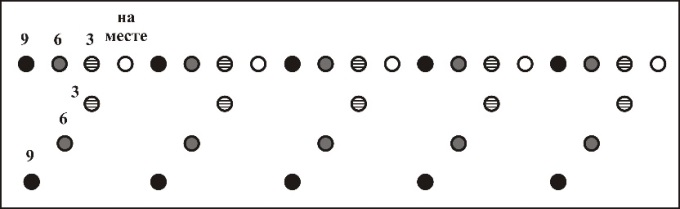
(2 сурет).

Бұйрықтар:

«Тоғыз, алты, үш, бір орында - санал!»

«Сан ретімен адым - да!». Санақ оңға дейін жүргізіледі

«Өз орындарына адым - да!». Санақ – « Бір - екі!» деп жүргізіледі.



2 сурет.

*Бір қатардан үш қатарға уступпен қайта сап құру.*

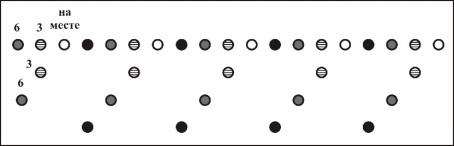
(3 сурет).

Бұйрықтар:

«Алты, үш, бір орында - санал!»

«Сан ретімен адым - да!». Санақ жетіге дейін жүргізіледі

«Өз орындарына адым - да!». Санақ – « Бір - екі!» деп жүргізіледі.



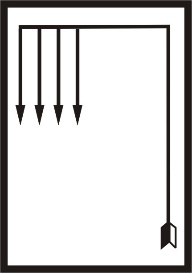
3 сурет.

*Қозғалыс кезінде кезегімен бұрыла отырып бір лектен екі (үш, төрт,...және т.б.) лекке сап құру*(4 сурет).

Бұйрық:

«Солға (оңға) екі (үш, төрт,...және т.б.) лекпен – БАС!»

«Сол (оң) жақтан сол (оң) жаққа айнала, бір лекпен адым – БАС!»



4 сурет.

*Бөлшектеу, қосу, ажырату және біріктіру бір лектен төрт лекке қайта сап құру* (5 сурет).

Бұйрық:

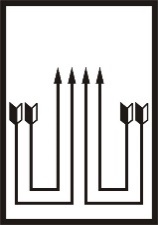
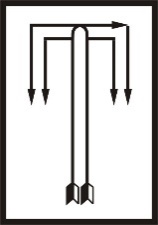
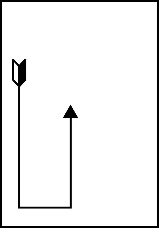
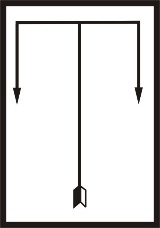
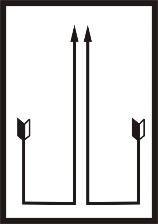
«Ортамен – БАС!» (5а сурет).

«Оң және сол жаққа айнала бір лекпен– БАС!» (5б сурет).

«Ортадан екі лекпен – БАС!» (5в сурет).

«Оң және сол жаққа айнала екі лекпен – БАС!» (5г сурет).

Ортадан төрт лекпен – БАС!» (5д сурет).

******

а) б) в) г)

5 сурет.

*Ажырату және біріктіру арқылы төрт лектен бір лекке қайта сап құру.*

(6 сурет).

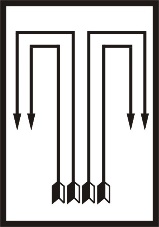
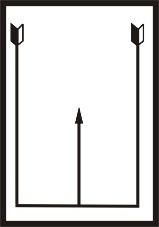
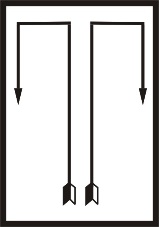
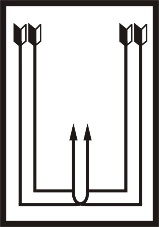
Бұйрық:

«Оң және сол жаққа айнал екі лекпен – БАС!» «ажырату» (6а - сурет)

«Ортадан екі лекпен – БАС!» «біріктіру» (6б - сурет)

«Оң және сол жаққа айнала бір лекпен – БАС!» (ажырату) (6в- сурет)

«Ортадан бір лекпен – БАС» «қосылу» (6г-сурет).

**

а) б) в) г)

6 сурет.

**Жүру тәсілдері.**

*Саптық адым*— аяқты жерден тік, 15 – 20 см көтеріп, табанмен жерге нық басып жүретін адым. Қол алға қозғалғанда белдеуден тұтам жоғары көтерлед (шынтағын бүгіп) және денеден алақанның қашықтығындай жерде ұсталады, ал артқа қозғалғанда аяқ буыны тоқтағанша көтереді. Қол саусақтары бүгулі. Қозғалыс кезінде бас пен кеуде алға қарап, тік ұсталады.

*Бұйрық: «Саптық – адыммен бас!»*

*Жорықтық адым (әдеттегі) –* көп ширықпай, аяқ еркін қозғалып, аяқ ұшын жоғары көтерілмейді және табан жерге екпінмен басылмайды, қол дене жанында еркін қозғалуымен ерекшеленеді.

*Бұйрық: «Бір оранда адым – да!» «Сол жаққа айнала адым – да!»*

Жүру түрлері — *аяқ ұшымен, өкшемен, аяқты қосып ашып, отырып және жартылай отырып, ұмтылумен.*

*Бұйрық:»Аяқ ұшымен –бас!», «Өкшемен – бас!», және т.б.*

*Сапты тоқтату.*

Сапты тоқтату үшін берілетін бұйрықтар:

«Бағыттаушы – бір орында!»

«Сынып – бір орында!»

«Сынып - тоқта!»

Қозғалу жылдамдығын, екпінін және ырғағын өзгерту.

Қозғалу жылдамдығын, екпінін және ырғағын өзгерту үшін қолданатын бұйрықтар:

*«Адымды ұзартып – БАС!»*

*«Адымды қысқартып – БАС!»*

*«Адымды жиілетіп – БАС»»*

*«Адымды сиректетіп – БАС!»*

*«Толық адым – БАС!»*

**Мәнерлеп жүру түрлері.**

*Айналып өту* **—** залдың шекарасымен қозғалу, мына бұйрықпен орындалады:

*«Солға (оңға) айнала (жүгіріп, секіріп) — бас!»* (қозғалыс кезінде «адымдап» сөзі түсіп қалады).

*Диагональ* ***—*** залдың бір бұрышынан келесі бұрышына зал ортасы арқылы бару.

Бұйрық: *«Диагональмен – бас!»*

*Қарама – қарсы жүру***—** бағыттаушы сол (оң)иық артқа бұрылып кележатқан колоннаға 1 метр ара қашықтықпен жүру.

Бұйрық:

«*Солға (оңға) қарама қарсы*— бас*!»*

Қарама – қарсы колонналардың *–* өту жолдары.

Бұйрық:

*"Оң жақтан (сол жақтан) өтіп — бас!".*

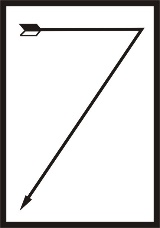
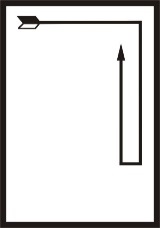
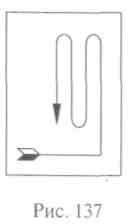
*"Іш жақтан отіп – бас !».*

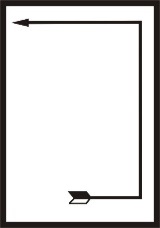
*"Колонналар оң жақтан (сол жақтан) өтіп – бас !".*

*Ирелеңдеп жүру* **–** бір – бірінен кейін орындалған бір неше қарама-қарсы жүру.

Бұйрық:*«Ирелеңдеп - бас*!».

Ирелеңдеп жүрудің ұзындығы **– «***Солға (оңға) қарама – қарсы* — БАС*!»* командасынан «*Ирелеңдеп – бас*!» командасына дейін.





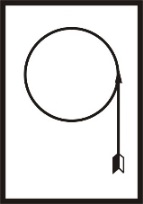
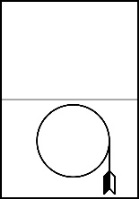
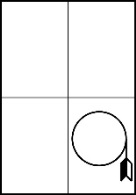
а) б) в) г)

7 сурет.

*Шеңбер —* жаттығушылардың шеңбер бойымен қозғалуы.

Бұйрық:залдың бір жақ ортасында беріледі.

*«Үлкен*, *орта, кіші*, *шеңбер бойымен — БАС!».*Орта шеңбер залдың ортасымен, кіші шеңбер төрттен бір бөлігімен өлшенеді.



а) б) в)

8 сурет.

*Айқасып өту* *—* екі лектің залдың бір нүктесінде тоғысқан пішіні.

Тоғысу кезінде оқушылар белгілі бір нүктені кезектесіп, қозғалыстың қарқыны мен ырғағын бұзбай жүреді.

Бұйрық: *«Ортамен (немесе залдың басқа нүктелері) тоғысып алға — бас!»*

**Тұзақ ашық және жабық.**

Орындау үшін берілетін бұйрық:

*Ашық тұзақпен оңға (солға) – БАС!»*

*«Жабық тұзақпен оңға(солға)– БАС!»*

*«Ашық тұзақпен қиғаштап – БАС!»*

*«Жабық тұзақпен диагональмен оң(сол) жаққа ашолға (оңға) – БАС!»*

**Ажырату және бірігу.**

Жаттығушылардың спорт залы мен алаңға ыңғайлы орналасу үшін сапты *ажырату* және *қосылу* әдісі қолданылады.

*Ажырату* — аралық пен арақашықтықты үлкейту үшін жасалған оқушылардың іс – әрекеті.

*Бірігу* — айырылған сапты тығыздау әдістері.

*Аяқты ашып қосып оң, сол, ортадан екі, үш адымға ажырату және қосу* –

мынандай бұйрықпен орындалады: «*Аяқты қосып ашып оң, сол, ортадан екі, үш адымға – АЖЫРА*!».

*Лекте төрттен ажырау –*мына бұйрықпен орындалады: «*Аяқты ашып қосып оң, сол, ортадан екі, үш адымға – АЖЫРА*!».

*Аяқты ашып қосып*– мынандай бұйрықпен орындалады*: «Ортаға (солға, оңға) аяқты ашып қосып – ҚОСЫЛ!».*

**Саптық жаттығуларын өткізу әдістемесі.**

Саптық жаттығуларды сабақтың үш бөліміне қосуға болады. Тек қана үйретуге дайындау бөлім қолданылады. Бір сабақта бір – екі саптық жаттығуды үйретуге болады. Оған 3 – 5 минут беріледі.

Саптық жаттығуларды сәтті өткізу үшін мыналарды білу керек:

– саптық жаттығу бұйрықтарын;

– саптық жаттығудың әдістемелік оқытуларын;

Істей білу керек:

– саптық жаттығу бұйрықтарын дұрыс бере білу (бұйрықтың нақтылығы, интонация мен айтылу кезіндегі дауыстың қаттылығы, оқытушының дене мүсіні);

– сап алдындағы орынды тиімді қолдану (орында, қозғалыс кезінде);

– жаттығуды орындау кезінде түрлі екпінде санау жүргізу немесе сәйкесінше музыкалық ырғақты қолдану;

– саптық жаттығу орындалу кезінде кеткен жеке және топтық қателіктерді анықтау (сапта тұрған барлық жаттығушыларды бақылау).

**Саптық жаттығуларды үйрету.**

Саптық жаттығуларды үйретуде оқытушының *жекелей көрсетуі* үлкен маңызға ие.

Саптық жаттығуларды орындауға бұйрық берілгенде *негізгі қалыпта тұру* керек (еркін, қолды белбеуге немесе артқа қойып тұруға болмайды).

Саптық әдістерді үлгілі көрсету керек.

*«Жеңілден қиынға қарай»* негізгі тактикалық қағидатқа сай орында тұрып жасалатын саптық қимылдарды үйренуден бастау керек.

**Саптық жаттығулар бұйрықтарының беру ережесі**.

Саптық жаттығуларды орындауға берілетін бұйрықтар екі бөлімге бөлінеді (*дайындалу және орындау*) және олардың арасындағы *үзіліс* (1 кесте).

Бұйрықтың алдыңғы бөлімінде орындалатын қимылға *сілтеме жасап*, жаттығушылардың назарын өзіне аударады, сонымен қатар *анық, қатты дауыспен созыңқырап* айтылады.

Содан соң үзіліс жасалады (1,5-2 сек.), үзіліс жаттығушылардың назарын орындалатын қимылға аударады ( үзіліс ұзаққа созылса сап қимыл жасауға дайын еместігін білдіреді).

Бұйрықтың орындалушы бөлімі бөлініп, *жігерлене, талап етіліп* беріледі.

Бұйрық беру кезінде дауыс қаттылығы мен алдыңғы және орындалатын бөлімі арасындағы үзіліс *саптық көлеміне сай болу* керек (саптағы жаттығушылар саны артқан сауын алдыңғы бөлім мен үзілісті созыңқырап беру керек)

**1 кесте**

**Саптық жаттығулар бұйрықтары.**

|  |  |
| --- | --- |
| Дайындалу бөлімі | Орындау бөлімі |
| «Бір қатарға – | тұрыңдар!» |
| «Оң – | ға!» |
| «Адым – | да!» |
| «Сол жаққа айнала адым – | да!» |
| «Сол жаққа үш колоннамен – | бас!» |
| «Жүгіруді – | баста!» |
| «Жаттығуды – | баста!» |
|  | «Түзел!» |
|  | «Тік тұр!» |

**Сап құру және қайта сап құру.**

Сап құру мен қайта сап құру кезіндебұйрық беру мынандай реттілікті сақтау керек:

1) сап атауы;

2) қимыл бағыты (айыру кезінде –аралық өлшемі);

3) орындалу тәсілі;

4) орындалушы бұйрық;

Мысалы:

*1)* қозғалыс кезінде айналып қайта сап құру үшін бұйрық былай берілед *«Сол жаққа екіден (үш, төрт және т.б.) – БАС!»*

*2)* аяқты қашып қосып ажырату кезінде мынандай бұйрық беріледі *«сол (оң) жақтан, ортадан екі адым аяқты ашып және қосып - АЖЫРА!».*

**ГИМНАСТИКА САБАҒЫНДА САПТАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАРҒА АРНАЛҒАН ТЕРМИНДЕР.**

1.Сап – строй.

2.Екі қатарлы сап – двухшереножный строй.

3.Жазылма сап – строй разомкнутый.

4.Жиналма сап – строй сомкнутый.

5.Жайылма сап – развернутый строй.

6.Қатар – шеренга.

7.Қаптал – фланг.

8.Мандайшеп – фронт.

9.Аралық – интервал.

10.Ара қашықтық – дистанция.

11.Лек – колонна.

12.Адым – шаг.

13.Пәрмен – команда.

14.Назар –внимание.

15.Сапта – становись.

16.Түзел – равняйсь.

17.Тіктел – смирно.

18.Бостан – вольно.

19.Жинақтал – заправиться.

20.Тоқтал – отставить.

21.Оңға – направо.

22.Оңға қырында (жартылай оңға) – пол оборота направо.

23.Айнал – кругом.

24.Саптық адым – строевой шаг.

25.Қарышта – шире шаг.

26.Қысқа адымда – короче шаг.

27.Жылдамдат – чаще шаг.

28.Баяулат – реже шаг.

29.Жарты адым – пол шага.

30.Қалыпты адым (толық адым) – полный шаг.

31.Екі адым алға – два шага вперед.

32.Адымда – шагом марш.

33.Орныңда адымда – на месте шагом марш.

34.Саппен адымда – строевым шагом марш.

35.Жүгіре адымда – бегом марш.

36.Тура – прямо.

37.Тоқта – стой.

38.Тараңдар – разойдись.

39.Бірінші, екіншіге санал – на первы второй расчитайтесь.

40.Ретімен санал – по порядку расчитайтесь.

41.Ара қашықтықты ұлғайт – увеличить дистанцию.

42.Ара қашықтықты қысқарт – уменьшить дистанцию.

43.Оңға (солға) ығыс – принять в право или влево.

**II. Тарау АКРОБАТИКА ТЕРМИНДЕРІ**

**АКРОБАТИКАНЫҢ ЖАЛПЫ ҰҒЫМЫН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

1. *Акробатикалық секіру (акробатические прыжки)* – баспен жартылай немесе толықтай аударылып түсу жаттығулары (домалау,бүктелу,айналып түсу,сальто). Олар акробатикалық төсеніште, сондай-ақ арнайы саймандарда немесе қасындағылардың көмегі арқылы орындалады.
2. *Тең ұстау (балансирование)* – бұл жаттығуға жауырынмен, білекпен, баспен, қолмен тіреніп тепе-теңдікті сақтау тән. Көмекші серігінің немесе бірге жаттығушы топтың тепе-теңдікті ұстауы (3,4,5 және одан да көп адамдардан жасалған пирамида).
3. *Лақтыру арқылы жасалатын жаттығулар (бросоковые упражнения)* – жпттығушыны тізеден, жамбастан, білектен, табаннан және т.с.с. ұстап лақтыру нәтижесінде төсенішке немесе серігінің иығына түсуі.

**ГИМНАСТИКАНЫҢ ТІРЕНІП ТҰРЫП ЖӘНЕ ТІРЕУГЕ КҮШ САЛЫП ТҰРУ ЖАҒДАЙЫН АНЫҚТАЙТЫН АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ТЕРМИНДЕРІ**.

1. *Жинақтау (группировка)* – дененің бүгілген жағдайы, бұл жағдайда тізені иыққа қарай тартып, шынтақты денеге тигізіп, саусақтары мен тізені ұстайды.Қосымша нұсқаулар: жинақталуды шалқалап жатып та, отырып та, негізгі тік қалыпты жағдайда да орындауға болады.
2. *Көпір (мост)* – доға іспетті, гимнастшы жерге қолмен және аяқпен тіреніп мейлінше шалқайып иіледі. Көпірді тізеге тіреніп те жасауға болады.
3. *Жартылай шпагат (полушпагат)* – алға қарай бір аяқпен тізерлей отырып, екінші аяқты артқа соза түсіп, қолды екі жаққа жайып, денені тік ұстау қалпы.
4. *Жауырынмен тұру (стойка на лопатках)* – жауырын және қарақұстың көмегімен тіреніп тұру арқылы орындалады. Дененің тік қалпын сақтау үшін қол белге тіренеді. Қолды басқаша ұстау көрсетіледі.
5. *Жауырынмен көлбей тұру (стойка на лопатках наклонно)* – жауырынмен тұрған секілді, бірақ дене 45 градус бұрышпен көлбеу ұсталады.
6. *Баспен тіреніп тұру (стойка на голове)* – баспен және қолмен тіреніп тұрады.
7. *Қолмен тіреліп тұру (стойка на руках)* – қол тік ұсталып, дененің соған тіреліп тік қалыпта болуы.

**ГИМНАСТИКАНЫҢ КЕҢІСТІКТЕГІ ДЕНЕ ҚОЗҒАЛЫСЫН ТІРЕЛУ АРҚЫЛЫ ЖӘНЕ БАСҚА ЖАҒДАЙДА ДА АНЫҚТАУШЫ АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР ТЕРМИНДЕРІ.**

1. *Аунап түсу (перекат)* – денені тірекке тигізу арқылы айналып қозғалу (баспен айналып қозғалудан басқа).Қосымша нұсқаулар: аунап түсу жинақталып та, иіліп те жасалуы мүмкін.
2. *Бір жағына қарап аунап түсу (перекат в сторону)* – қолмен тіреніп жүрелеп отыру жағдайынан бір жағына қарай аунап түсу қозғалысымен орындалады арқамен аунап түсу.
3. *Айналып аунап түсу (круговой перекат)* – отырып аяқты жіберіп, қолмен тізеден ұстап бір жағына қарай, содан кейін екінші жағына қозғалу жағдайында, содан кейін қайтадан отырып, аяқты ұстап қарсы жаққа қозғалу жағдайында орындалады.
4. *Аунау (кувырок)* – дененің тіреуге негіздене отырып бас арқылы аунауы. Қарапайым түрі қолмен тіреліп жүрелеп отыру жағдайында орындалады. Аунауды орындау тәсілдеріне қарай былайша жіктеледі: бүгіліп жинақталу, бүгілу т.б.
5. *Алға бүгіліп аунау (кувырок вперед)* – гимнастшы қолмен тіреніп жүрелеп отыру жағдайынан аяқпен итеріліп, қолды шамалы бүгіп, алға қарай қозғалудан бастайды. Баспен аунау сәтінде және арқасы жерге тірелгенде жинақталу жағдайына енеді. Соңғы сәті қолмен тіреліп жүрелеп отыру.
6. *Ұзыннан аунау (длинный кувырок)* – бұл жағдайда гимнасшы қалыпты жағдайдан денені алдын ала қарай қозғалтып, аяқты бүгіп, қолмен неғұрлым алыстан тіреніп, аяқпен итерілу арқылы аунап түседі.
7. *Солға оңға шырғалау дөңгелек (переворот вправо (влево)) колесо)* – екі қолмен кезектесіп тірелу арқылы аяқты алшақ ұстап дөңгелеу. Жаттығуды жүгіріп келіп ұшу жағдайында қол толық тірелгенше бір қолмен тіреліп жасауға болады.

**ҚОЛДАНБАЛЫ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЖАЛПЫ ҰҒЫМЫН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

1. *Желе жүріс (ходьба)* – жаттығулардың бастапқы кезеңдегі қалыптасқан қозғалу жайы. Қосымша нұсқаулар: екі аяқпен және бір аяқпен тірелуді алмастыру арқылы жүріс.
2. *Жүгіру (бег)* – желе жүріс секілді, бірақ неғұрлым жеделдеу қозғалыс.Қосымша нұсқаулар: жүгіруге екпін жағдайы және бір аяқпен тірелу жағдайы тән.
3. *Тепе-теңдік (равновесие)* – тербелуді неғұрлым қысқарта отырып қозғалыссыз бір орында тұрып және қозғалыс жағдайында сақтау.
4. *Өрмелеу (лазанье)* – арнайы саймандармен немесе кедергілер арқылы қолдың, аяқтың көмегімен қозғалу.
5. *Өрмелеп шығу (влезание)* – жоғары қарай қозғалу.
6. *Ауысып түсу (перелезание)* – саймандардың үстімен немесе бір сайманнан екіншісіне ауысу бір кедергіден екіншісіне, сондай – ақ сайманның бір жағынан екінші жағына үсті арқылы ауысу.
7. *Өрмелеп өту (пролазанье)* – сайманның бір жағынан екінші жағына үстімен ауысу.
8. *Жерге түсу (слезание)* – саймандардан немесе кедергілерден жерге түсу.
9. *Астымен өрмелеу (подлазанье)* – сайманның астымен екінші жағына ауысу.
10. *Кідіру (завязывание)* - тік арқан бойымен өрмелеу кезіндегі аялдама.
11. *Еңбектеу (переползание)* – жаттығушылардың еденде жердің, сайманның үстімен етбетімен жатып қозғалуы.
12. *Лақтыру (бросок)* – затты лақтыруды анықтаушы термин.
13. *Қағып алу (ловля)* – жоғары лақтырылған немесе көмекші серігінің лақтырған затын қағып алу.

**АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.**

*1. Топтауда, шайқалудың оқыту әдістемесі*

*2. Алға және артқа аунау оқыту әдістемесі*

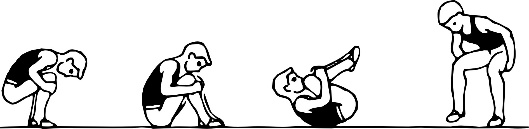
*3. Жауырынға тұру, бас пен қолға тұру, қолға тұру оқыту әдістемесі.*

**Топтаудың, шайқалудың оқыту әдістемесі.**

Акробатикалық жаттығулар, әсіресе вестибулярлық аппараттың қызметімен шұғылданатын ағзаның әртүрлі жүйелерін жетілдіруге ықпал етеді.Жақсы акробатикалық дайындық мектеп бағдарламасының көптеген бөлімдерін жақсы меңгеруге мүмкіндік береді.Бұл қозғалыстың жоғары үйлестіруінің дамуымен, кеңістікте жақсы бағдармен, тіреудің ерекше жағдайларында әрекет ете білуімен түсіндіріледі.

Акробатикалық жаттығуларды оқыту жиналумен мен шайқалуға жататын қарапайым жаттығулардан басталады.

*Топталу –* шайқалу, аунау, сальто орындауға арналған дайындық жаттығулары*.* Жиналудың келесі түрлері бар: *аяқты бүгіп отырып, отырып, арқаға жатып, кең жиналу.*

**

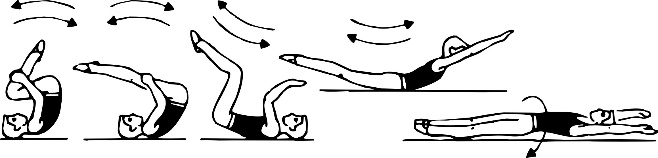
а б в г

55 сурет.

*Техника.* Олардың барлығы негізгі тіреуден, отырып, жартылай отырудан, арқаға жатып, қолдарын жоғары қойып орындалады.Осықалыптардан аяқты бүгіп, тізеден балтыр ортасынан қолмен көтерілу керек және тізені иыққа тығыз тарту керек, басын алға еңкейтіп, шынтақты денеге теріп, арқасын дөңгелектеу керек.

*Шайқалу* – дербес жаттығулар ретінде және күрделі жаттығуларды меңгергенде жеткізуші ретінде оқытылады. Олар құлау кезінде өзін-өзі сақтандыру әдістері мен байланыстырғыш элементтер ретінде пайдаланылады, әртүрлі бастапқы ережелерден орындалады.

*Ажыратады:* тығыз топтауда алға шайқалу, арқаға жатып (бүгіліп), арқаға жатып (тербелме), іште шалқайып жатып, жанына шайқалу.



а б в г д

56 сурет

*Шайқалу* – тізедегі тіреуден бүгіліп, қолмен тіреп және онсыз; жауырынға тұрудан; аяқты бүгіп тіреп отырудан артқа шайқалу; отырудан т.б.

Алға және артқа шайқалу тығыз топтауда орындалады.

Шайқалулар фронтальды тәсілмен оқытылады.

Топтау мен шайқалу игергеннен кейін күрделі жаттығулар оқытылады: аунау, төңкерістер, жартылай төңкерістер, сальто, шпагаттар, көпірше, тепе-теңдік, тіреулер.

**Алға және артқа аунаудың оқыту әдістемесі.**

Алға және артқа аунау жеке, жұп және үлкен топтармен орындалады.

*Алға аунау* – аяқты бүгіп тіреуден, адымдап, аяқты ашып тұрудан, қолмен тіреуден және тіреусіз, қолға тіреп жатудан ұмтылудан және тепе – теңдік сақтаудан, қолға тұрудан алға аунап аяқты тіреп отыруға, отыруға, ұзын, секіріп аунау.

*Артқа аунау* – отырудан, аяқты бүгіп тіреуден, тік аяқпен отырудан бір аяққа, екі аяққа тіреп, жартылай шпагатқа, аяқты ашып тіреп тұруға, қолға тұрудан, бір иықтан.

Сальто сияқты күрделі акробатикалық жаттығуларды үйретуге дайындайды және өзін – өзі сақтандыру дағдыларын қалыптастырады.

**Алға аунау.**

*Техника.* Аяқты бүгіп, қолды алға қою (аяқты толығымен түзету). Басты кеудеге еңкейтіп, тізенің астынан ұстап топтану, жауырынды тигзіп аунап аяқты бүгіп тіреп отыру.

*Оқылу рет:.*

1. Негізгі тұрудан, отырудан, арқаға жатып топтану.

2. Топтауда отырып, артқа және кері қарай шайқалу.

3. Аяқты кең ашып тіреуден аунап аяқты ашып отыру.

4. Аяқты бүгіп тіреп отырудан аунап аяқты бүгіп тіреп отыру.

*Сақтандыру және көмек.* Бір қолмен іш және жамбас астында ұстап тұру, екінші қолды қажет болған жағдайда оқушының басын алға еңкейту мүмкіндігі болу үшін мойын аймағында ұстап тұру.

**Артқа аунау.**

*Техника.* Аяқты бүгіп отырудан топтасып артқа шайқалу кезінде матқа алақанмен иықтың қасына бас сызығына тіреп және қолды тез жазып бастан асып аяқты бүгіп тіреп отыруға келу.

*Оқылу реті.*

1. Негізгі тұрудан, отырудан, арқаға жатып топтану.

2.Аяқты тіреп отырудан артқа шайқалып жауырынға тұру аяқты бүгіп бастан жоғары еденге тигізу.

3.Аяқты тіреп отырудан артқа шайқалып қолмен бастың тұсына алақанмен тіреу.

4. Сол сияқты, бірақ қолға тіреліп денені көмекпен көтеру.

*Сақтандыру және көмек*. Бүйірімен арқаға және төменнен иықтың астына көмек көрсету, Бас арқылы бұруды жеңілдету.

**Ұзын аунау.**

*Техника.* Ұзын аунау аяқты жартылай бүгуден, қол артқа қалыпынан орындалады. Аяқты итеріп және қолды алға сермеп тірекке қою кезінде қолды барынша созып тірекке өту керек.

Содан кейін, қолды бүгіп, басты кеудеге еңкейтіп, жауырынға тіреп, топтастыруды орындау және аунауды жасап аяқты тіреп отыру.

Ұзын аунау үлкен (ұзындық бойынша) амплитуда бойынша орындалады, бірақ ұшу фазасы жоқ.

Тым жақын кол қою қалыпты, әдетте, тегіс артқа соққы әкеледі.

Оқушылардың назарын аяқты толығымен түзеткен, кезде ғана қолдың тірегіне тиетініне аудару керек. Топтау тіректі қолмен тигеннен кейін ғана орындалады.

*Оқылу реті.*

1.Әртүрлі қосылыстардағы аунау.

2.Б.қ. – «жүзуді бастау» қалыпынан. Бір орыннан қолмен сермеп аяқпен итеріліп доптың, орындықтың үстінен аунау.

3.Б.қ. – мат төбесіне қолға құлауы (3-4).Алақанмен матқа тигенде қолды жұмсақ бүгу.

4.Б.қ. – «жүзуді бастау» қалыпты. Қолмен сермеп аяқпен тіреліп алға секіріп матқа бүгілген қолға құлау және бүгілген қолға тіреп жату қалыпына келу.

5.Тізеде маттардың төбесінде тұрып (3-4), алға қолға (матқа) және алға құлау.

6.Гимнастика атта, кіші атта жатып қолдарды бүгіп және басын кеудеге қарай еңкейтіп, аунап кету.

7.«Жүзуді бастау» жағдайынан ұзын аунау. Қолмен және аяқ арасындағы қашықтықты бірте-бірте үлкейту. Бормен қол қою орнын белгілеу оқуды жеңілдетеді.

*Сақтандыру және көмек.* Сақтандыру және көмек жанынан кеудеден және аяқтан ұстап тұрып немесе бірнеше қадам артына тұрып және атқарушыны аунау ұзындығын үлкейту үшін белге алға итеріп көрсетеді.



57 сурет.

**Секіріп аунау** (58 сурет).

*Техника.* Секіріп аунау аяқты жартылай бүгіп қол арқа (жүгіріп) қалыпынан орындалады.

Аяқты итерумен және қолдың алға сермеумен, жоғары – алға (жоғарыға қарағанда көбірек алға) секіреді, содан кейін қолды бүгіп және басын кеудеге еңкейтіп, аунап аяқты бүгіп қолға тіреп аяқталады.

Секірумен аунау орындау кезінде міндетті түрде ұшу фазасы болу керек.

Оқушылардың назарын ұшу кезеңінде барынша түзетілген денеге аудару. Денені бүгу немесе аяқтарды бүгу – бұл жаттықтыру кезіндегі өрескел қателік. Топтау тіректі қолмен тигеннен кейін ғана орындалады.

*Оқылу реті:*

1. Алға аунап аяқты бүгіп тіреп отыру.

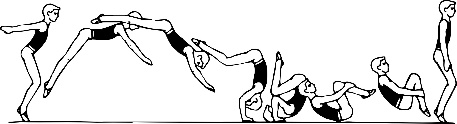
2. Сонымен қатар, қолды алға қойып, жоғары тіректен.

3. Сол сияқты, ұзындықа алға – жоғары (жоғарыға қарағанда алға көп).

4. Сол сияқты, ұшу фазасының біртіндеп үлкейтіп.

5. Сондай – ақ, түрлі кедергілер немесе серіктестер арқылы.

*Сақтандыру және көмек.* Сақтандыру және көмек бүйіріне, кеудеге және аяққа тұрып көмек көрсетеді.



58 сурет

**Жауырынға тұру, баспен қолға тұру, қолға тұру оқыту әдістемесі.**

*Тұрулар:* жауырында, баспен пен қолда, басы пен білекте, білекте, қолда, кеудеде, иықта, бір қолда орындалуы мүмкін.

**Жауырында тұру**.

*Техника.* Артқа шайқалуды аяқтай отырып, арқаға алақанмен тірелу, шынтақты кең ашпау, жазыла дене мен аяқты бір сызық етіп түзету.

*Оқылу реті:*

1.Отырудан артқа шайқалып бүгіліп жату, қолдарды еденге тигзіп, жамбасты жоғары ұстап тұру қажет. Баяу және тез орындау.

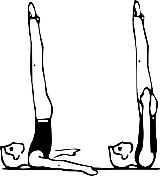
2.Бастапқы қалыпта немесе отыруда алақанмен арқаға сүйену, шынтақ артқа.

3.Отырудан артқа шайқалып бүгіліп жату, алақанмен арқағам сүйену.

4.Сол сияқты, бірақ жазыла көмекпен жауырынға тұру.

5.Қол артқа, алақанға тіреусіз жауырынға тіреу.

*Сақтандыру және көмек.* Жанында тұрып, сырықтан ұстап денені жоғары қөтеру.



59 сурет.

**Баспен қолға тұру.**

*Техника.* Баспен қолға тұру түрлі бастапқы қалыптардан және әр түрлі тәсілдермен (аяқпен итеріп, күшпен, бір аяқпен сермеп және екінші аяқпен итерілп) орындалады.

Орындау кезінде басты маңдайшаның жоғарғы бөлігіне қойып, баспен қолға аяқтарын бүгіп тұру, сонан сон жазыла денені тік ұстауды орындау керек.

Бас қолдың алдында үш бұрыш қылып қойылады . Дененің ауырлығы тіректің барлық нүктелеріне біркелкі бөлінеді. Қолдар иықтың еніне қойылады, бүгілген қолдардың шынтақтары артқа қарай, саусақтары алға-сыртқа қарай ашылған.

*Оқылу реті.*

1.Аяқты бүгіп қол иық мөлшерінде саусақтарды ашып басты тіреу.

2.Аяқты бүгіп колмен басқа тіреп аяқты жазу, аяқтың ұшын көтермеу.

3.Аяқты бүгіп тіреп отырудан, сырықпен табаннан төмен ұстап көмектесіп баспен қолға тұру.

4.Баспен қолға көмекпен тұру.

*Сақтандыру және көмек.* Сақтандыру жанында тұрып, сырақ және табанынан ұстап комектесу.

**Жанымен төңкерілу, «рандат» оқыту әдістемесі.**

Төңкерістер ұшу фазасымен және онсыз орындалады. Бір аяқпен сермеп екінші аяқпен итеріліп, баспен қолға тіреліп, қолға тұрудан, бұрылып «рандат»; «фляк»; жанымен – «дөңгелек» әдістерін жасайды.

**Жанымен төңкерлу.** Жаргон атауы – «дөңгелек».

*Техника.* Бұл жаттығудың мәні бірізді қолмен және аяқты тіреумен бас арқылы айналмалы қозғалысты орындау болып табылады. Солға төңкеріліс оң аяқты тіреуден, сол аяқ алға, қол жоғары алақанмен алға, қозғалыс бағыты бойынша бетпен жоғары қаратып орындалады. Сол жақ кең адыммен денені жылдам еңкейтіп, сол аяқты бүгіп, сол жақ аяқты бір сызықта сол аяғымен (шамамен бір адымда) алға қою керек. Осыдан кейін оң және сол аяқпен итеріліп, қолға аяқты ашып тұру арқылы өту керек. Кезекпен қолмен итеріп, аяқты түсіріп, аяқты ашып тұру, қолдар жан жаққа (қозғалыс бағыты бойынша сол жақ жанымен). Қолдар мен аяқтарды бір сызыққа қою.

*Оқылу реті:*

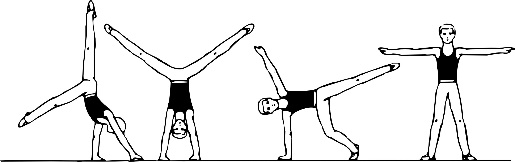
1.Қолға тұру(ұстау), қолға бұрылып аяқты қатты ашып көмекпен тұру, жанымен төңкерілудың екінші бөлігі.

2.Қабырғаға арқамен сүйеніп жанымен төңкерлу.

3.Көмекпен жанымен төңкерілу.

4. Жеке көмексіз орындау. Төңкерлісті екі жаққа жасап үйрену керек.

*Сақтандыру және көмек.* Артынан тұрып, беліне сақтандыру.



60 сурет

**Рандат** (61 сурет)**.**

*Техника.* Рандат бір және екінші аяқпен итеріліп тік қолмен, 180° бұрылып, қолмен тіреуден кейін ұшу фазасымен орындалады. Жаттығу қатаң тік жазықтықта жасалады. Рондат орнынан және екпіннен орындалады.

Ол аздаған екпннен басталады, дененің сәл енкеюмен, жамбас-сан буындарында бүгусіз, қолдың параллель орналасуымен орындалады, секіру арқылы аяқталады (вальсет).

Бір аяқпен секіруден кейін денені алға қарай енкеюі басталады.

Итергіш аяғы екпін сызығы бойынша қойылады, содан кейін сермеу аяқпен қүштлеу қозғалу керек. Бұл жағдайда иық бұрылмайды. Бұрылыс тек оң қолды алысырақ қою алдында ғана ұмтылу есебінен басталады. Ұшу фазасы жоқ. Сол қол орта сызықтан оңға (солға бұрылғанда), саусақпен солға (орта сызыққа) қойылады.

Оң қол мүмкіндігінше сол қолдың сыртынан, шамамен сол (тірек) қол тірегінің бойлық сызығынан қолдың еніне қойылады. Оң қолдың саусақтары сол қолдың бағытына сәл жайылады. Айналысатын адам барлық бұрылысты орындап, аяқты бір қолмен тіреп жалғауы тиіс. Бұдан әрі «курбет» басталады. Екпіннің орташа сызығына, қозғалыс бағытына арқасымен, түзу денесімен қону керек .

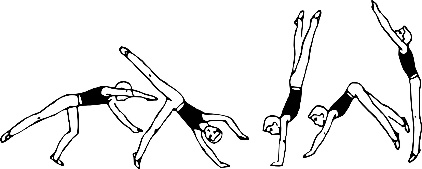
*Оқыту реті:* Рондат келесі ретпен оқиды:

1. Курбетті, жанымен бір жаққа бұрыла отырып (қозғалысқа қарсы) оқыту;

2. Сол сияқты, аяғы жерге қосып тигзу және денені түзету;

3. Сол сияқты, бірақ жоғарыға секірумен; содан кейін аяқтар мен қолдарды тік сызық бойынша қоюға, бір орыннан, екпіннен, бір-үш қадамнан және жеңіл екпіннен рондатты орындауға үйрету.

*Сақтандыру және көмек*. Сақтандыру жанында тұрып, қажет болған жағдайда арқаға қолдау көрсете отырып жасалады.



61 сурет.

**ТЕМІР АСПАДАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.**

*1. ІлІну және тірелу*

*2.Иілу арқылы, тартылуды және доғамен үйрету әдістемесі.*

*3. Секіріп түсуді оқыту әдістемесі.*

*4. Көтерулерді оқыту әдістемесі*

*5. Тірелуде айналу.*

**Іліну және тірелу.**

Жаттығуларды оқыту кезінде үнемі іліну мен тірелудің дененің дұрыс жиегіне назар аудару қажет.

Күрделі элементтер мен қосылыстар алдымен төмен және орташа темір аспада үйретіледі.

Грифтің келесі ұстау тәсілдері бар:

а) үстінен ұстау,

б) астынан ұстау,

в) әр түрлі ұстау,

г) теріс ұстау,

д) айқастырып ұстау.

Барлық көрсетілген ұстау иық мөлшер, кіші (иық мөлшерінен кіші), кең (иық мөлшерінен үлкен) орындалуы мүмкін. Темір аспадағы жаттығуларында ұстап алудың барлық жағдайларында үлкен саусағы қалған төрт саусаққа қарсы қойылған.

Оқушылармен сабақтарда төмен, орташа және жоғары (мат бетінен 255 см биіктігі) темір аспа қолданылады.

Іліну комбинация элементтері жүйесіндегі бастапқы және аралық элемент болып табылады.

**Ілінуде тірек нүктесі иық осінен жоғары.**

Оқыту гимнастикалық қабырғаның жоғарғы рейкасында бетпен және арқасымен жүргізіледі. Ілінудің бірнеше түрі бар.

*Қолды бүгіп іліну* – шынтақ буындарында бүгілу, иек темір аспа грифінен жоғары шекті бүгілуімен сипатталады. Көмегімен, содан кейін өздігінен орындалады.

*Шалқайып іліну –* алдыңғы жағында (жамбас темір аспа грифінің алдыңғы бетіне тиеді), арт жағында (жамбас перекладина грифінің артқы бетіне тиеді), аяқтары сол (оң), тізе астында. Бұл ретте гимнастшының денесі басымен төмен ілінеді.

*Бүгіліп іліну –* бұл снарядта гимнастшының күйі, оның денесі жамбас буындарында барынша бүгілген, аяқтары қолдың арасында, басы сәл алға еңкейген. Күшпен немесе сермеуден орындалады.

*Арттан ұстап іліну* – бүгіліп ілінуден басталады, аяқтар мен жамбас шегіне дейін төмен түсіп, иіліп орындалады, жамбас-сан буындарында аздап майысуға жол беріледі.

*Сақтандыру және көмек.* Жаттығуларды орындау кезінде көмек жанында тұрып бір қолмен арқаға, екінші — ішке немесе мойынға және жамбас астына көрсетіледі.

*Аралас іліну –* екі тірек нүктесінен тұрады. Қол және аяқпен іліну, тұрып іліну, отырып іліну, жатып іліну, артынан жатып іліну, артынан тұрып іліну, екі аяқпен және бір аяқпен іліну.

**Тірелуде тірек нүктесі иық осінен төмен болады.**

Темір аспада тіректер көбінесе аралас болып табылады, өйткені гимнастшы оған қолдарымен ғана емес, дененің басқа буындарымен де тіреледі. Тіреулерге мыналар жатады: *тіреу; артына тіреу; аяқты бүгіп тіреу; оң(сол) аяқ ашып треу;* Оларды орындау техникасы қарапайым, сондықтан олар алдымен төмен, содан кейін жоғары темір аспада тұтас әдіспен зерттеледі. Қарапайым тіреулерге мыналар жатады: *бұрыш ұстап тірелу және аяқтың сыртына бұрыш ұстап тірелу*. Бұл тіреулер байланыстырушы болып табылады және күрделі элементтерді орындау үшін бастапқы жағдай бола алады.

**Артқа сермеп секіру**(М) (62сурет).

*Техника.* Аяқпен артқа сермеп секіру аяқпен жоғары-артқа қозғалады, дененің артқы жағында тік орналасудан кейін және қолмен үстіңгі жағына белсенді басылғаннан кейін. Сермеудің соңғы нүктесінде қолдар тімір аспадан алынады және денемен артқа шалқаиып ұшады, содан кейін секріп түсу қалыпын қабылдайды.

*Оқылу реті:*

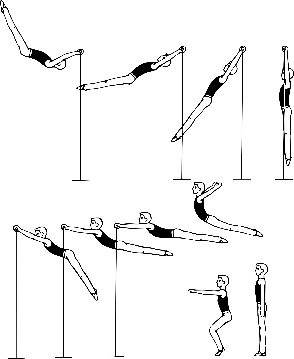
а) ілініп сермеуді жақсы меңгеру;

б) қолдармен темір аспаны белсенді басуды үйрену, ал сермеудің соңында қысымның бәсеңдеуін сезіну;

в) сермеудің амплитудасын біртіндеп ұлғаятын секіріп түсу;;

г) сермеудің амплитудасын арттыра отырып, аяқтарын жоғары-артқа қарай барынша белсенді қозғалысымен және қолдарымен темір аспадан итерілу және одан итеріп, секіріп түсу.

*Сақтандыру және көмек.* Сақтандыру және көмек жанында тұрып бір қолмен кеуденің астына, екіншісі арқадан. Қону орнында бүйірден және артынан тұру арқылы көрсетіледі.





62сурет

**Көтерулерді оқыту әдістемесі.**

***Оң(сол) аяқты алға ашып тіреуден сол(оң) аяқпен сермеп 90 градусқа бұрылып секіріп түсу.***

*Техника.* Қолды бүгіп тіреп тұрудан оң(сол) аяқты артқа қояды. Содан кейін оң(сол) аяқпен алға – жоғары сермеп және сол(оң) аяқпен итеріліп, темір аспаның үстіне аяқты косып бұлшық етті қатайтып шалқайып тірелуге шығу.

*Оқыту реті.*

1. Ілінуде тартылып ұстап тұру (3-4 рет қайталау).

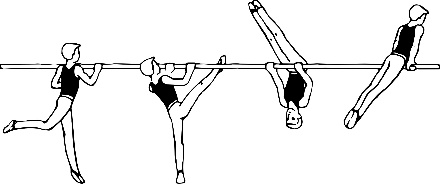
2. Төменгі темір аспада тіреуден денені алға түсіру. Содан кейін, қолдарды жазып тірелуге көтерілу.

3. Әр түрлі биіктіктегі брусьяда, төменгі ағаштан ұстап көмекпен бір аяқпен сермеп екінші аяқпен итеріліп жоғарғы ағашқа табанмен тіреу. Бір аяқпен сермеп екінші аяқпен итеріліп төменгі ағашқа айналып тірелуге шығу.

4. Көмекпен төменгі темір аспада бір аяқпен сермеп екінші аяқпен итеріліп тірелуге шығу.

5. Жаттығуды көмексіз жеке орындау.

*Сақтандыру және көмек.* Сол жақ – алдыңғы жақта тұрып көмектесу: сол қолмен аяқтың артына, оң қолмен – арқаның астына – тіреуге шыққан кезде – сол қолмен иықтың астына, оң қол – төменнен аяқтың астына.

****

63 сурет

**Ілініп тұрудан екі аяқпен итеріліп айналып тірелуге шығу.**

*Техника.* Қолдарды бүгіп тіреп тұрып екі аяқпен итеріліп бүгіліп іліну, қолды бүгіп ішті темір аспаға тигізу. Содан кейін қолдарын түзетіп, басын көтеріп, тірелуге шығу. Тірелуге шығу кезінде аяқтарды түсірмей шалқаю.

*Оқылу реті.*

1. 4-5 рет ілінуде тартылу.

2. бір аяқпен сермеп екінші аяқпен итеріліп тірелуге шығу.

3. Екі аяқпен итеріліп көмекпен тірелуге айналып шығу.

4. Жаттығуды көмексіз жеке орындау.

**Ілініп тұрудан күшпен айналып тірелуге шығу.**

*Техника.* Айналып көтерілу – күшке арналған жаттығу. Оны орындау үшін қолдарды бүгіп, жамбас – сан буындарынан бүгіліп, тік аяқты және жамбасты темір аспаға жақындату.

Жамбаспен грифқа тіреліп қолды жазып иықты көтеріп тірелуге шығу.

*Оқылу реті:*

1. Тартылып аяқты темір аспаға апарып санға тигізу.

2. Көмекпен тартылып қүшпен айналып тірелуге көтерілуді орындау.

3. Жаттығуды көмексіз жеке орындау.

*Сақтандыру және көмек.* Сақтандыру және көмек аяқ, арқа және иықтан астынан жасалады. Ал тіреуге шыққан кезде аяқтан көрсетіледі.

**Тірелуде айналу****оқыту әдістемесі.**

***Оң(сол) аяқты ашып тіреуден алға айналу.***

*Техника.* Оң(сол) аяқты ашып тіреуде алға айналу астынан ұстаудан орындалады. Бұл жағдайда жамбас пен оң аяқты алға, иықты жоғары – алға көтеру. Сол аяқ санның үстіне тіреліп алға айналуды бастау.

Тігінен өткеннен кейін жамбас бұрыштық жылдамдығын арттыру үшін бірте – бірте белге жақындап, жоғары-алға беріледі және тіректің үстінен жылжиды, одан кейін іш, иық және бас жүреді.

Айналымның аяқталуында аяқтың тепе-теңдігін ұстап тұру үшін аяқты барынша ашып оң жақ аяқты тіреу қалпын қабылдау керек.

*Оқылу реті:*

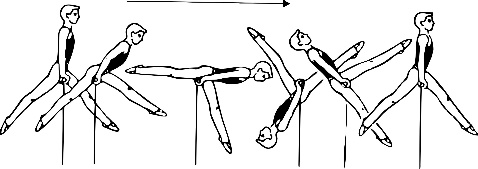
а) гимнастикалық орындықтан алға гимнастика таяқшасынан адым жасау;

б) жаттығудың бірінші және екінші бөліктерін жеке орындау;

в) көмекпен жаттығушыны ұстап өткізіп жаттығуды толық орындау

д) өз бетінше және көмегімен алға айналу;

*Сақтандыру және көмек.* Сақтандыру және көмек білекке қарсы ұстап тұрып, арқаға қолдау көрсетеді.



64 сурет

**Тірелуде артқа айналудың оқыту әдістемесі.**

*Техника.* Тіреуде артқа қарай айналу артқа сермеуден басталып дененің көлденең орналасқанға дейін жасалады.

Дене темір аспаға жақындағанда, бас кеудеге сәл еңкейеді, қолдар жамбасты темір аспаға қарай қысады, аяқтары алға жіберіледі, жамбас буындары сәл бүгіледі. Бұл жағдайда жаттығудың бірінші бөлігі орындалады.

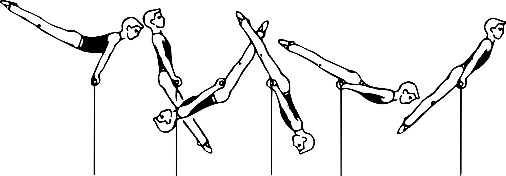
Оның екінші бөлігі бастың және иықтың белсенді қозғалысымен, қолдың бұрылуымен және жамбас буындарында тірелгенге дейін бүгілумен аяқталады.

*Оқылу реті:*

1.Айналуды оқыту тез қарқынмен, содан кейін техника ережесімен айналуды меңгеруден басталады

2. Техника ережесімен айналуды сенімді орындағанға дейін бірнеше рет жасау.

*Сақтандыру және көмек.* Көмек білім алушының білегінің бір қолмен (қолдың төменгі жағынан) басып, екіншісі айналуға ықпал етеді. Айналымның соңында бір қолмен білім алушыны кеудесінен ұстау керек, ал екінші қолмен аяқты темір аспаның астына қозғалысына ұстап тұру керек.



65 сурет

**БРУСЬЯДАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.**

1. *Іліну және тіреу*

*2. Секіріп түсудің оқыту әдістемесі*

*3. Көтерілулердің оқыту әдістемесі*

*4. Алға аунаудың оқыту әдістемесі*

*5. Тұрудың оқыту әдістемесі*

**Іліну және тіреу**

Брустарда статикалық, күштік, динамикалық және түкті жаттығулар орындалады.

Олар тіреулер мен ілінуде, снарядқа қатысты көлденең және бойымен, бір және екі ағашта, екі және кезегмен қол ұстаумен, ағаштың ортасында және ұшында, сыртынан және ішіне қарай орындалады.

Бұл снарядта жаттығуларды табысты меңгеру үшін қол бұлшық еттерінің, иық белдігінің, ішінің және арқаның жақсы дамыған күші, иық және жамбас-сан буындары жоғары қозғалу қажет.

Брусьяда жаттығуларды орындау үшін снарядқа әр түрлі ұстау түрлері қолданылады.

Брусья жаттығуларынан дене шынықтыру бойынша мектеп бағдарламасына қарапайым статикалық және динамикалық жаттығулар енгізілген.

Статикалық жаттығуларға аралас және қарапайым іліністер мен тіреулер жатады.

*Аралас ілінулер* – негізінен, бір ағашта ұзына бойы, темір аспадағы сияқты орындалады.

*Қарапайым ілінулеге кіреді:* іліну, қолды бүгіп іліну, бұрыштап іліну, бүгіліп іліну, шалқайып іліну, артынан ұстап ілінуалдынан және артынан горизонталды іліну.

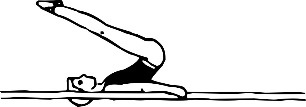
*Аралас тіреулер:* аяқты ашып отыру, сол жақ (оң жақ) жамбастың ішінен және сыртында отырып, қолды тіреп жату, колды артта тіреп жату аяқ ағашта.

*Қарапайым тіреулерге*: тірелу, білекте тірелу, қолда тірелу, бұрыштап тірелу, бүгіліп тірелу, иықта тұру жатады.

**Тірелу**.

*Техника.* Дене көтеріңкі және аяқпен бірге түзу сызық жасайды, бас тура. Қолдар шегіне дейін түзетілген, алақан бетіне тіреледі, шынтақтар ішке қарай сәл жайылған. Тіреуді үйрету кезде еденде жатып, гимнастикалық орындықта, қабырғада тіреу жаттығулар қолданылады.

*Сақтандыру және көмек.* Сақтандыру және көмек иық пен білектің жанына тұрып көрсетіледі.

*Рисунок35*

66 сурет 67 сурет

**Білекке тірелу**

*Техника.* Дене түзілген, иық пен білектің арасындағы бұрыш тік, бас тік, шынтақ сәл ішке ығыстырылған, ағашты сыртынан және астынан ұстап тұрады.

**Қолға тірелу**

*Техника.* Қолға тірелу тікелей денемен орындалады, қолдар шынтақ буындарында аздап бүгіледі, ағашты сыртынан ұстап қолға тірелу.

**Бұрыштап тірелу**

*Техника.* Бұрыштап тірелуде бас алға, кол және арқа тік, аяқ брусья ағашына параллельді болу керек.

**Секіріп түсудің оқыту әдістемесі**

***Артқа сермеп секіріп түсу.***

*Техника.* Артқа сермеп секіріп түсу оң және сол жақтарға тірелуден орындалады**.**

Артқа өте жоғары сермеу (ең төменгі биіктік — иық осінің деңгейі, ең жоғарғы — шектелмейді) орындап, гимнастшы денені оң жаққа қарай ығыстырады, сол қолды оң қолдың алдында оң ағаштан ұстап, оң қолды оң жаққа созамыз, сол қолға тіреліп шалқайып сол қолмен ағаштан ұстап секіріп түсу.

*Оқыту реті:*

1. Төменгі брусьяның шетінен ішке қарай тіреуден, жіптен немесе гимнастика таяқшасынан сермеп секріп түсу;

2. Төменгі брусьядан көмекпен артқа сермеп секіріп түсу;

3. Төменгі брусьядан өз бетімен артқа сермеп секіріп түсу;

4. Жоғары брусьяда көмекпен артқа сермеп секіру.

5. Жоғары брусьяда өз бетімен артқа сермеп секіру.

*Сақтандыру және көмек*. Сақтандыру және көмек брусьяның алдында жанына тұрып көрсетіледі, аяқты ағашқа соғуды болдырмайды.

***Сыртқа қарай ағаштың шетіне тірелуден аяқты ашып секіріп түсу.***

*Техника.* Ағаштың шетінен аяқты ашып секіріп түсу, бетпен сыртқа қарай сермеуден орындалады.

Сермеудің артқа шеткі нүктесінде (көлденеңінен бірнеше жоғары) шалқайып иықты алға жылжыту, содан кейін жамбас буындарында сәл бүгілу, қолмен итерумен бір уақытта аяқтарын ашып, ұшу фазасында шалқаю және секріп түсу.

*Оқылу реті:*

1. Еденге тіреп жатудан бүгіліп аяқты ашып тіреп тұруға көшу, (аяқты бүгуге болмайды);

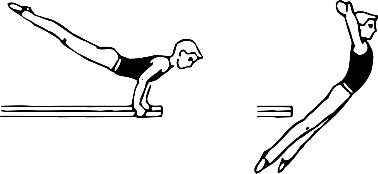
2. Брусьяның ағашында тіреп жатудан бүгіліп аяқты ашып тіреп тұруға көшу, (аяқты бүгуге болмайды);

3. Төменгі брусьяның ұшынан алға қарай бір аяқты сермеп өткізіп секіріп түсу;

4. Көмекпен төменгі брусьяның ұшынан алға қарай екі аяқты екі ағаштан сермеп өткізіп секіріп түсу;

5. Өз бетімен төменгі брусьяның ұшынан алға қарай екі аяқты екі ағаштан сермеп өткізіп секіріп түсу;

*Сақтандыру және көмек.* Сақтандыру және көмек жанында және сәл алда тұрып.



68 сурет.

**Көтерілулердің оқыту әдістемесі.**

***Білекке тірелуден көтерілу.***

*Техника.* Білекке тірелуден алға сермеп көтерілу қолға тірелу арқылы орындалады.

Аяқты тігінен алдыға жақындағанда жамбас буынынан бүгіліп, ағаштан қолмен итеріп, олардың реактивті күшін пайдалана отырып, тірекке, аяқты ашып отыру.

*Оқылу реті:*

1. Білекке тіреліп аяқты атқа сырыққа қою , иық буындарында денені аздап түсіргеннен кейін ағаштан белсенді итеріп және қолдарын қысып, тіреуге шығу.

2. Көмекпен алға сермеп көтерілу;

3. Өз бетімен алға сермеп көтерілу;

*Сақтандыру және көмек.* Сақтандыружәне көмек жанында тұрып ағаштың астынан бір қолмен арқаға, ал екіншісі білекте беріледі.

**Қолға тірелуден көтерілу.**

*Техника.* Алға сермеп көтерілу қолға тірелу арқылы орындалады.

Аяқты тігінен алдыға жақындағанда иық буындарын сәл түсіріп**,** тігінен өту кезінде жамбас буындарында бүгіп, ағаштан қолмен итеріп, олардың реактивті күшін пайдалана отырып, тірекке шығу.

*Оқылу реті:*

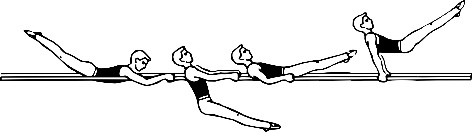
1. Қолды арттан тіреп аяқты ағашқа ашып жатудан, иық буындарында денені аздап түсіргеннен кейін ағаштан белсенді итеріп және қолдарын қысып, аяқты ашып отыру;

2. Қолда тіреліп, артқа серменгенде қолды бүгу, алға сермегенде қолды жазу.

3. Көмекпен алға сермеп көтерілу;

4. Өз бетімен алға сермеп көтерілу;

*Сақтандыру және көмек.* Сақтандыру жанында тұрып бүйірінің астынан жамбас және иығына көрсетіледі. Алға құлаған жағдайда кеудесінен ағаштың астынан ұстап тұру керек. Көмек ағаш астынан бір қолмен арқаға, ал екіншісі аяққа беріледі.



69 сурет.

**АЛҒА АУНАУДЫҢ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.**

**Алға аунау.**

*Техника.* Брусьяда алға аунау аяқты ашып отырудан, бүгіліп тіреп тұрудан, иыққа тұрудан орындалады. Аунаудың оқылуы аяқты ашып отырудан басталады. Ол үшін қолды алға қарай жамбасқа жақын ұстап, жамбасты көтеріп, шынтақты жан – жаққа кең тарылтып, саусақтарға жақын қойып, басын алға еңкейту керек; денені бүгіп, аяқты қосып, алға қарай ұстап, одан кейін аяқты белсенді қозғалысымен аяқты ашып отырумен аяқтау.

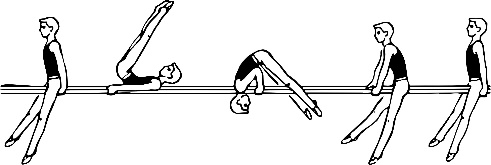
*Оқылу реті:*

1. Жерде алға бүгіліп аунау;

2. Брусьяда көмекпен алға аунау**;**

3.Брусьяда өз бетімен алға аунау**;**

Көрсету үшін брусьяға салынған матты пайдалануға болады.

*Сақтандыру және көмек.* Сақтандыру және көмек жанында тұрып, бір аяқты брусья астына қойып, білім алушыны екі қолмен арқаға және таз астына ұстап тұрады.

70 сурет.

**Аяқты ашып отырудан иыққа тұру.**

*Техника.* Аяқты ашып отыру, қолдармен алдынан сандарға жақын ұстау, бүгіп иықты алға бүгу. Күшпен аяқты жоғары көтеру. Арқасы тігінен орын алған кезде, иықты ағаштың деңгейіне дейін түсіріп, шынтақты жан – жаққа ашу. Жамбас-сан буынынан жазылу және аяқты қосу.

*Оқылу реті.*

1. Көмекпен бас және иыққа тұру.

2. Аяқты ашып отырудан баяу аунап аяқты ашып отыру.(иық тірегіне көңіл аудару).

3. Сол сияқты, бірақ иыққа тірелуде тоқтау.

4. Тіреулерде көмегіпен бір аяқпен сермеп иыққа тұру.

5. Сол сияқты тұрып бүгілуден.

6. Сол сияқты аяқты ашып отырудан.

7. Көмекпен брусьяда аяқты ашып отырудан иыққа тұру. .

*Сақтандыру және көмек.* Сол жағынан оқушыға қарап тұрып, жоғарыға жамбас көтерілген сәтте, оң қолмен ішке көмектесуге, ал сол қолмен ағаштың астынан арқасынан құлаудың алдын алуын ескерту.

**Бұрыштап тірелуден иыққа тұру.**

*Техника.* Бұрыштап тірелуден иыққа тұру, аяқты ашып отырудан иыққа тұру арқылы орындалады. Осы жағдайда қол бұлшық еттерінің, иық белдігінің және арқасының айтарлықтай үлкен күш қажет. Жаттығу жамбас пен арқаны жоғары көтеруден және иықты алға беруден басталады. Арқаның тік жағдайына жақындауына қарай қолдар бүгіледі, шынтақтар ажыратылады, иықтары ағашқа қойылады. Бұрыштап тірелуден иыққа тұру аяқты ашып отырудан иыққа тұру сияқты аяқталады.

**ТІРЕП СЕКІРУ ТҮРЛЕРІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.**

*1. Тіреп секіру сипаттамасы.*

*2. Аттан тіреп секіру.*

**Тіреп секіру сипаттамасы.**

Треп секірулер үшке бөлінеді:

1.*Тік секірулер* – снарядтың үстінен төнкерілмей өту. Оларға аяқты бүгіп, аяқты ашып т.б. түрлер жатады.

*2. Төңкеріліп секіруді –* орындау кезінде гимнастшы снарядтың үстінен қолмен тіреу арқылы өтіп, бас арқылы иілген, бүгілген күйде немесе топтастыруда бұрап өтеді. Бұған алға төнкеріліп, бүгіліп жазылып алға төңкерілу, алға төңкерілуден кейін алға сальто және т.б. секірулер кіреді. Барлық секіру снарядтың жақын немесе алыс шетінен бұрылыссыз, 180° және одан жоғары бұрылыстарымен итеріп орындалуы мүмкін.

3. *Жанымен секіру* – оларды орындау кезінде гимнастшының денесі тірек алаңынан тыс өтеді. Оларға жанымен, бұрышпен секіру жатады. Олар кіші ат, көлденең ат, тұтқасы бар ат, құрамдастырылған снарядтар арқылы орындалады. Секірудің түрлеріне қарамастан, олардың әрқайсысында көптеген ұқсас элементтер бар. Олар орындау техникасының негізін құрайды.

Секіру техникасының негіздерін зерттеуді жеңілдету үшін олардың әрқайсысының шартты түрде келесі кезеңдерге бөлінеді: жүгіру, көпіршеге секіру, көпіршеден итерілу, қолмен итеруге дейін ұшу, қолмен итерілу, қолмен итеруден кейін ұшу және қону. Аталған фазалардың ең болмағанда біреуінің дұрыс орындалмауы жалпы секіру сапасына теріс әсер етеді.

*Екпін(разбег)* – келесі секіру фазаларын орындау кезінде маңызды рөл атқарады. Екпінді дұрыс орындау үшін оны снарядтан бір қашықтығынан және старттағы гимнастшының бастапқы қалпынан бастап, жылдамдықты жаймендеп өсіру қажет. Өйткені күрт старт қозғалыстардың қателерін туғызады.

*Көпірге секіру және итерілу* – гимнастшының ең үлкен көлденең жылдамдық күшін аяқпен алға итерілу сәтте орындалады. Жамбас – сан және тізе буындарында бүгілген итергіш аяғы түкті аяққа тартылады, содан кейін аяқтары жалғанып, тура алға қарай жылжиды. Секіру кезінде денені алға еңкейтеді. Итеру орнына қолдар аттың еніне бір-біріне параллель қойылады. Итеру аяқтардың тізе, жамбас – сан, табан буындарының белсенді жазылуы есебінен жүзеге асырылады. Аяқта тік тұрумен аяқтайды.

*Қолмен итеруге дейін ұшу –* екпіннің тиімділігіне және көпірден итеруге байланысты.

Аяқпен итерілген сәттен бастап қолмен итеруге дейінгі ұшу траекториясы көп жағдайда көпір мен снаряд арасындағы қашықтықпен анықталады. Сондай – ақ орындалатын секіру құрылымына, снарядтың ұзындығы мен биіктігіне, спортшының дайындығына байланысты және 1-ден 2,5 м дейінгі қашықтықпен өлшенеді. Бұл фазада дененің жамбас-сан буындарында бүгілуі есебінен (сәл бүгілген жағдайға дейін) алдын – ала аяқтармен орындалады. Ол снарядқа қолмен тірелгенде аяқталады және жоғары қарай аяқпен қозғалыс жылдамдығын арттырады;

*Қолмен итерілу –* келесі секіру кезеңдерінің санын едәуір анықтайды.

Қолдар снарядтың алдына снарядтың жазықтығына қойылады. Осының арқасында итеруден кейін ұшу биіктігін арттыру үшін қолайлы жағдайлар жасалады. Қол итеретін орынға параллель, төрт саусақпен алға қояды. Бұл жағдайда гимнастшы снарядқа тірелуді барлық алақанға сүйеніп, саусақпен итеруді аяқтайды.

*Қолмен итеруден кейін ұшу* – секіру түрін анықтайды: аяқты бүгіп, аяқты ашып, бүгіп және т.б. осы фазаны орындау сапасынан жалпы секіру бағасы ең жоғары дәрежеде байланысты.

*Қону* –дененің бекітілген жағдайы ұзағырақ сақталса, секіру орындау сапасы соғұрлым жоғары. Гимнастшылар әрекетінің соңғы фазасында тірекпен жанасу кезінде пайда болатын соғуды шешуге (амортизациялауға) бағытталған. Тұрақты қону көп жағдайда қону алдында гимнастшының табысты іс-қимылдарына байланысты. Тік аяқ ұшына қонып толық табанға аяқты сәл бүге түсу.

Бұл жағдайда өкшелер бірге болуы тиіс. Аяқ ұшы мен тізе сәл ажыратылған, денесі сәл алға еңкейіп, қолдары алға, жоғары, сыртқа, басы тура көтерілген.

**Аттан тіреп секіру.**

***Көлденең аттың үстіне аяқты бүгіп секіріп шығу, шалқая секіріп түсу***

*Техника.* Осы жаттығуды орындау кезінде аяқтарын көпіршеден итеріп, ұшу фазасынан кейін снарядты қолмен басып, тірекке келу керек. Мұндай жағдай жерге дейін сақталады.

*Оқылу реті:*

а) еденге аяқты бүгіп, тіреп отырудан жоғары секіру және жұмсақ қону;

б) гимнастикалық орындығында, төмен бөренеден немесе басқа гимнастикалық снарядтарында тіреліп, тұрақты жерге жоғары секіріп қону;

в) сол сияқты, бірақ бормен салынған шеңберге секіру.

*Сақтандыру және көмек.* Кеудеге және арқаға беріледі (ерекше жағдайларда, мысалы, оқушыдның қорқу кезінде, сақтандыру және көмек бір қолдың білегі және екнші қолдың иығынан көрсетіледі).

**Көлденең тұрған аттан аяқты ашып тіреп секіру**.

*Техника.* Аяқпен көпіршеден итерілгеннен кейін тірелуге қолмен созылу, қол қоюдан кейін, жамбас – сан буындарында бүгілу және аяқтарын ажыратып итеріліп, жерге қону керек.

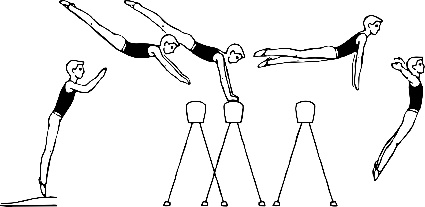
*Оқылу реті:*

а) бір орында аяқты ашып және қосып секіру;

б) қолды тіреп жатудан екі аяқпен итеріліп бүгіліп аяқты ашып тіріу, итеріліп жоғары шалқая секіру және қону;

в) көпіршеден итеріліп, аттың үстіне аяқты бүгіп отыру, аяқпен итеріліп қолмен сермеп шалқая секіріп түсу. Жаттығуға снарядтың биіктігін және одан көпірге дейінгі қашықтықты арттыру есебінен қиындатуға болады.

*Сақтандыру және көмек*. Алдыңғы жағында тұрып, кеуденің астынан және шынтақтан жоғары ұстап тұрады.



71 сурет.

**Көлденең тұрған аттан аяқты бүгіп тіреп секіру*.***

*Техника.* Қолды тірекке қойғаннан кейін (иықты алға салмай) жамбасты көтеру, аяқтарын жамбас және тізе буындарында бүгу. Аяқты тігінен өткізгенге дейін қолмен итеріп, оларды жоғары көтеріп, бұрып, жерге қондыру.

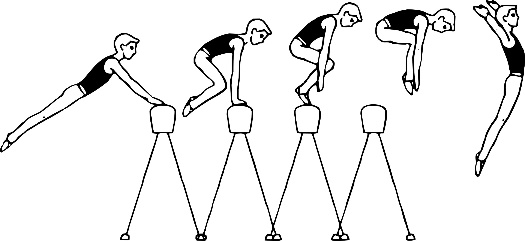
*Оқылу реті:*

а) аяқтарын тізе және жамбас буындарына алға қарай бүгіп, бір орында жоғары секіру;

б) қолды тіреп жатудан екі аяқпен итеріліп аяқты бүгіп тіреп отыру тездетіп қолмен итеріліп тұру;

в) снаряд биіктігін және көпіршенін кіші аттқа дейінгі қашықтықты біртіндеп ұлғайта отырып, (90 — 180 және 360°) бұрылып секіру.

*Сақтандыру және көмек*. Қону орнынан алдыңғы жағында тұрып көрсетіледі, гимнастың иығынан екі қолмен қолдау.



72 сурет.

**Ат ұзынынан, қиғашынан жүгіріп бір аяғымен итеріліп бұрыштап секіру.**

*Техника.* Оң және сол жағында орындалады. Оңға бұрышпен секіру, сол аяқтан итеріп, бір уақытта оң қолмен ат денесі тік қол тіреумен орындалады. Аяқ тік жоғары қарай және снаряд үстінен жіберіледі, итеруден кейін сол аяғы снарядтың үстінен жылдам қосылады. Қолды снарядқа қезегімен тіреп, секірудің басында оң, ал екінші жартысында — сол қол тіреледі. Жүгіру шағын (7 — 8 м). Көпірше снарядтың жақын шетінде шағын бұрышпен орнатылады. Солға қарай бұрышпен секіру дәл осылай орындалады.

*Оқылу реті:*

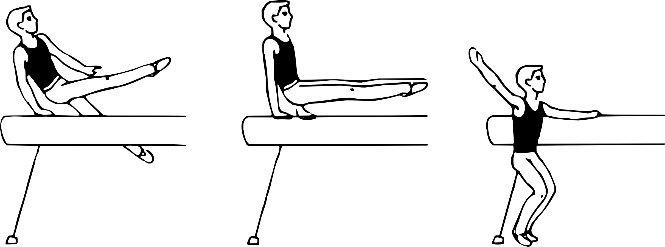
а) оң жақ жамбаста атта отырып, дененің артынан қолдарға тіреп, аяқпен алға-оңға қарай сермеп, снарядтан секіріп, оған сол жақ бүйірімен қону;

б) атқа көлденең аяқты ашып отырудан, ат денесіне қолмен тіреп, аяқты жоғары сермеп қосып оңға бұрышпен секіріп (солға) түсу;

в) бір – екі адым жүгіріп бір аяқпен итеріліп екнші аяқпен сермеп аттың үстіне отыру;

г) аттың алыс шетіне салынған, нығыздалған доп арқылы көмек және өз бетімен секіру.

*Сақтандыру және көмек.* Қону орнында снарядқа бүйірімен тұрып, оң қолмен қолынан немесе белінен, ал сол қолмен арқасының астында көрсетіледі.



73 сурет.

**Жанымен секіру.**

*Техника.* Жанымен секіру, көлденең тұрған тұтқалы және тұтқасыз аттан (8 – 10 м) жүгіруден орындалады.

Аяқпен бір уақытта итеріліп қолдарымен ат денесі немесе тұтқасына басып, жамбас буындарын көтеріп, бүгу керек. Аяқтың жоғары қарай қозғалысын жалғастыра отырып және дененің салмағын сол (оң) қолға бере отырып, оң (сол) қолды түсіріп, жамбас-сан буындарында снаряд жазықтығының үстінен жазылу.

Дене көлденең, бос қол жағына, басы түзу. Снарядтың жазықтығынан өтіп, тіректі қолмен итеріліп, арқасымен снарядқа жерге қону.

*Оқылу реті:*

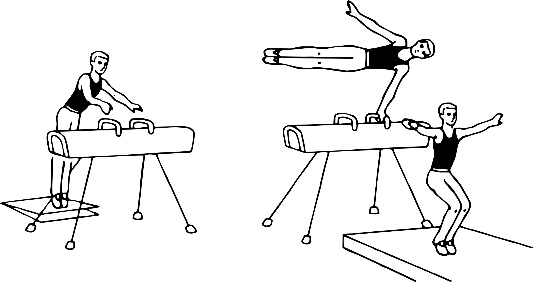
а) еденде тіреп жатып екі аяқпен оңға (солға) жанымен тіреп жату бос қол жанына;

б) ат алдында лақтырылатын көпірде тұрып, аяқпен итеріліп отырып, жанымен секіру;

в) көмекпен көлденең аттан жанымен секіру,

г) содан кейін нығыздалған доп арқылы секіру.

*Сақтандыру және көмек.* Секіріп түсу жағында тұрып қолдан және арқадан секіріп түскенге дейін өткізу.



74 сурет

**МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНЫҢ ГИМНАСТИКА БӨЛІМІ.**

1. *Гимнастика сабағы*

*2.Жеткіншектер, орта және жоғарғы сынып оқушыларына гимнастика сабағын жүргізу ерекшеліктері.*

1. *Оқушылардың үлгерімін бағалау.*

**Гимнастика сабағы.**

Мектептегі дене шынықтыру сабақтарына (ішіндегі гимнастика бөлімі) қойылатын міндеттеріне байланысты сабақтар жаттығу, аралас және бақылау сабағына бөлінеді:

-жаттығу сабағында өткен тақырыптарды жетілдіреді.

-аралас сабақта өткен тақырыпты дамыту мен жаңа тақырыпты өтеді.

-бақылау сабағында балалардың үлгерімін тексереді.

Гимнастикамен айналысудың қандай да бір түрінде 3 фазаның болуы шарт:

1-ші фазада жаттығушылар негізгі жұмысқа дайындалады;

2-ші фазада негізгі жұмыс жасалады;

3-ші фазада жұмыс аяқталады.

Осы фазаларды сабақтың: дайындық, негізгі, аяқтау бөлімі деп түсінеміз.

**Жеткіншектер, орта және жоғарғы сынып оқушыларына.**

Жеткіншектер мектеп жасындағы балалардың тері құрылысы қалыптаса бастайды және олардың өсуі жалғасады. Дененің жоғары қарай өсуі аздап кемиді де дене салмағының өсуі артады. Сондықтан бұл кез дөңгелену кезеңі деп аталады. Оқытушы баланың өсу кезеңінің барлық ерекшеліктерін білуі керек.

Жеткіншектер сынып оқушыларына арналған қозғалу жаттығулары тым ауыр болмауы керек. Дене тәрбиесінің сауықтыру міндеттерін шешу үшін ойындарды дұрыс таңдау керек.

ЖДЖ комплексін құру кезінде оқытушы бірнеше ережені есте ұстауы қажет:

1. Жаттығулар жас ерекшелігіне және мүмкіндігіне сай болуы керек.
2. Жаттығулар дене құрылысына жан-жақты әсер етуі керек.
3. Күш түсіруді біртіндеп арттыру қажет.
4. Көп күш түсіретін жаттығулар күш түсіруді азайту жаттығуларымен алмастырылуы керек.

Ортаңғы мектеп жасындағы балалардың гимнастика сабағында, дене тәрбиесін нығайтуға арналған гимнастикалық жаттығулар және өсіп келе жатқан ағзаны бекітуге, сонымен қатар ерік-жігерін нығайту арналған жаттығулар жүргізу жалғастырылады.

Жаңа жаттығуды үйреткенде көрсету мен оны әңгімелеп айту маңызды.

Сабақтың негізгі бөлігінде оқытушы қандай да бір элементтің техникасын дұрыс меңгеруді үйретеді, оқушыларды элементтің құрылысымен таныстырады.

Өз әрекетін кеңестікте түсіне алмау, олардың дағдысының теріс қалыптасуына соқтырады. Жасөспірімдерді оқыту кезінде барлық көрнекіліктерді қолдану керек.

Мектептегі жоғары жастағы бозбалалар қыздарды дене дамуында қуып жетеді. (қыздар жасөспірім кезінде ұлдарға қарағанда тез өседі) 17 жаста сүйек және бұлшық еттің қалыптасуы аяқталады.

Бозбалалардың бұлшық еттері өседі. Алайда толық қалыптаспаған кеуде сүйегі аздап қана салмақ түсіруді қажет етеді. Қыз балалардың өз салмағы тез қозғалуға бөгет болады. Сондықтан гимнастика сабағында күш түсіруді аздап көбейту керек.

Бозбалаларға салмақ көтеру, күш көрсету, бөгеттен өту, акробатикалық жаттығулар, тіреліп секіру, іліну және тірелу жаттығулары беріледі. Қыз балалар бұл жаста баяу жаттығуларды жасайды, ол жаттығулар гимнастика, көркем би жаттығулары, олардың бағдарламасына ерікті жаттығулар кіреді,сондай-ақ тепе-теңдікті ұстау жаттығулары т.б.

**Оқушылардың үлгерімін бағалау.**

Ол оқу материалын меңгергендік жөнінде мәлімет береді және оқушының қаншалықты қозғала алатынын анықтайды.

Үлгерімді белгілеудің негізгі түрлері:

а) Күнделікті

б) Қорытынды

Сабақ барысында барлық қозғалыс жаттығуларына қорытынды жасалады. Оқытушы бірнеше оқушыны таңдап алып, олардың қозғалу техникасына және теориялық біліміне баға қояды. Қосымша есеп ретінде сабаққа қатысушылар мен танысу, олардың спорттық – техникасының дайындығын анықтау.

**ГИМНАСТИКА САБАҒЫНЫҢ ЖОСПАР – КОНСПЕКТІСІ.**

*1.Дайындау бөлім*

*2.Негізгі бөлім*

*3.Аяқтау бөлім*

Мектептегі дене шынықтыру сабағы және гимнастика сабағы үш бөлімнен тұрады: *дайындау бөлім, негізгі бөлім және аяқтау бөлім.*

Жоспар конспектісінің басында жазылу керек:

**№ 45 ЖОСПАР – КОНСПЕКТІСІ**

8 сынып оқушыларына №1 гимнастика сабағына арналған.

**Сабақ өткізетін ұақыт** – 8.00 сағат.

**Сабақ өткізетін жер** – гимнастика залы.

**Сабақ түрі** – оқыту – жаттығу.

І.Үйрету:

Арыстағы жаттығу.

1.Ұ. – білекке тірелуден алға сермеп көтеріліп

аяқты ашып отыру.

2.Қ. – төменгі сырықта , жоғарғы сырыққа қарап

ілініп тұру - бір аяқпен итеріліп екінші

аяқпен сермеп жоғарғы сырыққа табанмен

тірелу - төменгі сырыққа айналып

тіреуге көтерілу.

ІІ. Дамыту:

Акробатиқалық жаттығулар.

1. Ұ. – Үш адымнан жүгіріп алға секіріп аунау.

2. Қ. – Тепетеңдік сақтау. Өткен элементтерден

құрастырылған комбинация.

ІІІ. Кординацияны, күшті, аяқ секіру күшін дамыту.

**Құрал жабдықтар.** Нығыздалған доп, маттар, гимнастика орындықтары.

**Дайындау бөлім**

Дайындау бөлімінде сап жаттығуларын, қайта сап құру түрлерін, жүру және жүгіру түрлерін, жалпы дамыту жаттығулар түрлерін өткізеді.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі және  мазмұны. | Мөлшер | Әдістеме нұсқаулар | Сабақты ұйымдастыру және басқару. |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дайындау бөлімі  1. Сапқа тұрғызу, рапорт беру және сабақтың міндетін жариялау.  2. Бұрылу: солға, оңға және артқа бұрылу.  3. Жүру:  а) әшейін    б) аяқ ұшымен, қол жоғары.  в) өкшемен, қол белде.  г) тізені биік көтеріп, қол желкеде.  д) аяқты айқастырып, қол ыйықта.  е) әшейін  4. Жүгіру:  а) әшейін.  б) тізені биік көтеріп, қол белде.    в) аяқты артқа бұгіп, қол артта  г) тік аяқты алға сермеп, қол белде  д) тік аяқты артқа сермеп, қол желкеде.  г)әшейін  Дем алуды қалыпқа келтіріп жүру.  1 – 3 қол доғамен алға-жоғары, дем алу.  4 – алға енкейіп дем шығару.  Кезегімен бұрылып бір колоннадан 4 колоннаға қйта сап құру.  Жалпы дене дамыту жаттығулар (ЖДЖ) нығыздалған доппен.  а) Б.Қ – тұру, доп  төменде.  1 - аяқ ұшына көтерілу доп алға.    2 - Б.Қ.- аяқ ұшына көтерілу, доп жоғары.  б) Б.Қ. – тұру, доп кеуде алдында.  1 - денені солға бұру, доп алға.  2 - Б.Қ. д.с. оң жаққа.  в) Б.қ – аяқты  ашып тұру, доп жоғары.  1 - сол аяққа еңкею  2 - ортаға еңкею  3 – оң аяққа еңкею  4 - Б.Қ.  г) Б.Қ. – аяқты қатты ашып тұру,доп желкеде.  1- оң аяқты бүгу,  доп алға.  2 – Б.Қ.  3-4 - д.с. сол  аяқпен.  д) Б.Қ. – отыру, доп оң жақта  1- бұрыштап отырып допты астынан сол жаққа өткізу  2 – Б.Қ.  бұрыштап отырып допты астынан оң жаққа өткізу  3 - Б.Қ  е) Б.Қ. – тұру, доп кеуде алдында  1- секіріп аяқты  ашып тұру, доп жоғары  2 – Б.Қ.  3 – 4 д.с.  Сыныпты екі бөлімшеге бөлу. | 14 мин  30 сек  1 рет  2 мин  2 мин  30 сек  4 рет  4 рет  4 рет  4 рет  4 рет  4 рет  4 рет  1 рет | спорттық киімге және тәртіпке көніл аудару.  бұрылуды нақты орындау, қол жанында қымылдамайды  саптан шықпау, мұғалімнің санауы – мен жұру.  аяқ ұшына биік көтерілу, қол тік, алақанды бір біріне қарату.  Денені тік ұстау, ыйықты көтермеу, адымды қысқартып жүру.  Аяқты артқа бұк-  пеу, аяқтың ұшы төмен қарау керек.  Аяқ бүгілмейді, дене бұрылмайды.  Мұғалімнің санауымен жүру, денені дұрыс ұстау, саптан шықпау.  тізені биік көтеру, денені тік ұстау.  Баспен білекті төмен түсірмеу, аяқты қатты бүгу.  денені тік ұстау, аяқ ұшын созу, аяқ бүгілмейді.  алға қарау, аяқты бүкпеу.  терең дем алу  дем шығару  Колоннадағы төртінші «бас!» деген бүйрық береді.  Денені тік ұстау.  аяқ ұшына биік көтерілу, қол тік.  Мұғалімнің санауы – мен жасау.  қол тік ұстау, қолға қарау.  Аяқ иық деңгейінде ашып тұру.  Аяқты бүкпеу, доппен аяқ ұшына тигізу.  Аяқты бүккен кезде еңкеймеу.  қол тік болу керек.  Аяқ тік, аяқ ұшы бірге.  допты астынан домалатып жіберу  Мұғалімнің санауы-  жен жасау.  қол тік.  Бір бөлімше ұлдар, екінше бөлімше қыздар | Қоныраумен кезекші бір қатарға тұрғызады.  Бір орында, сапта.  колоннамен жүру.  Берілетін бұйрық:  «Сол жаққа айнала адым-да!»  «Аяқ ұшымен қол жогары-бас!»  «Өкшемен қол делде – бас!»  «Тізені биік кө-теріп кол желке-де – бас!»  «Аяқты айқастырып қол ыйықта – бас!»  «Әшейін – бас!»  Колоннамен жүру, «Жүгіруді бас-та!»  «Тапсырма бойынша – бас!»  «4 санал!»  « Сол жаққа 4-ден бас!»  Қатар арасы 4 адым, қатарда тұрғандардың арасы қол ұзындығы.  «Жаттығуды бас - та!»  Жаттығуды сол жаққа бас-та!»  «Жаттығуды сол аяққа бас-та!»  «Жаттығуды оң аяқтан бас-та!»  «Жаттығуды оң жақтан бас-та!»  «Жаттығуды бас-та!»  «Тараңдар!» «Екі бөлімшеге тараңдар» |

**Негізгі бөлім**

*Негізгі бөлімінде* мектеп бағдарламасында жоспарланған, гимнастика көп сайысына кіретін гимнастика снарядтарындағы элементтерді өтеді.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Негізгі бөлім  Ұ. Брусьяда жасалатын жаттығу:  - білекке тірелуден алға сермеп көтеріліп аяқты ашып отыру  №1 тапсырма.  Білекте тіреліп серпіну.  №2 тапсырма.  Аяқты атқа қойып білекке тіреліп жатып тірелуге шығу.  №3 тапсырма.  Көмекпен білекке тірелуден алға сермеп көтеріліп аяқты ашып отыру.  №4 тапсырма.  Өзбетінше жасау.  Қ.Брусьяда жасалатын жаттығулар.  - томенгі сырыққа бір аяқпен итеріліп, екінші аяқпен сермеп тірелуге айналып шығу  №1 тапсырма.  Төменгі сырықта тартылып 3сек. ұстау  №2 тапсырма.  Бұгіліп тірелуден денені күшпен көтеру  №3 тапсырма.  Жоғарғы арысқа қарап ілініп тұрып көмекпен бір аяқпен итеріліп екінші аяқпен сермеп жоғарғы сырыққа табанмен тіреп іліну.  №4 тапсырма.  Төменгі сырыққа көмекпен бір аяқпен итеріліп, екінші аяқпен сермеп тірелуге айналып шығу  2.М.Акробатикалық жаттығулар:  -үш адымнан жүгіріп алға секіріп аунау.  №1 тапсырма.  Алға және артқа аунау.  №2 тапсырма.  Орыннан алға секіріп аунау.  №3 тапсырма.  2 – 3 адым жүгіріп секіріп алға аунау.  №4 тапсырма.  Дәл солай скакалканың үстінен.  №5 тапсырма.  Дәл солай белгіленген сызыққа қолмен тимей.  Қ. Тепе-теңділік жаттығулар:  қиғашынан жүгіріп мостиктан итеріліп бөрененің үстіне аяқты бұгіп қолға тіреп отыру- тұру, 2 рет полька адымы- бөрененің шетінен шалқая секіріп түсу.  №1 тапсырма.  Жаттығу комплексін жерде жасау  №2 тапсырма.  Жаттығу комплексін кіші бөренеде жасау  №3 тапсырма.  Жаттығу комплексін гмнастика бөренесінде жасау | 30 мин  15 мин  3 рет  3 рет  1 – 2 рет  2 – 3 рет    1 рет    3 рет  3 рет  3 рет  15 мин  1 рет  3 рет  3 рет  2 – 3 рет  2 – 3 рет  3 рет | Серпінуді дұрыс және үлкен жасау.  Бөлек сүйегімен иық сүйегі 90 градус болу керек; аяқ, дене және қол қымылы бірге жасалады.  Денені бүгіп тез жазылып тік қолға шығу.  жанында тұрып көмектесу  Тірелуге 2-ші серпінуден шығу,серпіну үлкен екпінмен жасау.      Қолды жазбау, аяқты бүгу.  Аяқты көмекші қимылдатпай ұстап тұрады;  Қолды жазбау. Көмекші белден ұстап көмектесу  Сермеуді екпін жасау; колды жазбау; көмекші белінен көмектеседі  Жиналуға көңіл аудару.  Қолды алға алыс қою, қолды бұгу, бас кеудеге  Аяқпен итеріліп қолды шама келігенше алға созу, жыналуды сақтау.  биікке секірген сайын көтеру.  қол матқа тигеннен соң тез жиналу.  Аяқпен итерілген кезде қолды қатты алға созу.  Аяқ ұшынан бастау; дене тік; алға-төмен қарау; қымылды жұмсақ тоқтамай жасау; тепетеңдік ұстау.  Көмекші бөрененің жанымен жүреді. | Бөліп жасау әдістемесі.  1 адамнан жасау.  көмекші жанында тұрады.    Біреуден орындайды. 2 адам жанында тұрып көмектеседі              Бір қатарда орындау  Мұғалім көмегімен; жыналған маттың үстіне  Бормен екі сызық сызу, екі командаға бөлу, ең аз қате- ұпай жинаған команда жеңіске жетеді  бәрі бір қатарда орындайды  бір колоннада, кезегімен орындайды  Біреуден жасау |

**Аяқтау бөлім**

Аяқтау бөлімінде қозғалмалы ойындар, сабақтың қорытындысын жасайды.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Аяқтау бөлімі:  1. Топты бір қатарға тұрғызу  Координацияға және ұқыптылыққа арналған ойын.  Сабақтың қорытындысын жасау | 7 мин  1 рет  1 рет  2 мин | Топты тарату; бірқатарға тұрғызу.  Көзді жұмып мұғалімнің барлық бұйрықтарын орындау.  Үй тапсырмасын беріп; бағаларын жариялау. | «Бөлімше - тік тұр!»  «Тараңдар!»  «Бір қатарға -тұрыңдар!»  Бір қатарда тұрып жасайды. |

**ТІРЕЛУ ЖАҒДАЙЫНДА ЖӘНЕ ОДАН ТЫСҚАРЫ КЕЗДЕ ГИМНАСТШЫ ДЕНЕСІНІҢ ҚОЗҒАЛЫСЫН АНЫҚТАЙТЫН ҚОЛДАНБАЛЫ ЖАТТЫҒУЛАР ТЕРМИНДЕРІ.**

1. *Аяқтың ұшымен жүру (ходьба на носках)* – жаттығушылардың тізенің сәл ғана бүгіп, аяқтың ұшымен қозғалу.
2. *Өкшемен жүру (ходьба на пятках)* – жаттығушылардың аяқтарын тік ұстап, өкшемен жүруі.
3. *Табанның астымен жүру (ходьба на наружных частях стопы)* – жаттығушылардың табанының сыртымен тізені сәл бүгіп қозғалуы.
4. *Еңкейіп жүру (ходьба пригнувшись)* – денені сәл еңкейтіп алға қозғалу.
5. *Ілбіп жүру (ходьба крадучись)* – аяқтың ұшымен жеңіл қозғалу.
6. *Жартылай отырып жүру (ходьба в присед)* – тізені жартылай бүгіп қозғалу.
7. *Алға ұмтыла жүру (ходьба с выпадом)* – кәдімгі жүруден айырмашылығы – аяқ жерге тірелген кезде тізе бүгіліп, екіншісі тік жағдайда болады.
8. *Тізені жоғары көтеріп жүру (бег высоко поднимая колени)* – тірелетін аяқты тік ұстап, бүгілген аяқты неғұрлым жоғары көтерудің кезектескен қалпы.
9. *Аяқты артқа қарай шиіре қозғай жүгіру (бег сгибая ноги назад)* – бір аяқты тік ұстап, екіншісін тізені бүге шиіре қозғай жүгіру.
10. *Тік аяқты сермеп жүгіру (бег со взмахивая прямых ног)* – күшті өкшеге түсіру арқылы аяқты тік сермеп жүгіру.

**ТЕПЕ-ТЕҢДІК ЖАТТЫҒУЛАРЫН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

Бұлар түрлі желе жүріс, жүгірудің, тірек арқылы орындалатын түрлі статикалық қалыптасқан, сондай-ақ көркем гимнастика терминдерін және тіректі анықтайтын терминдер. Сонымен бірге тіректің көптеген қалыптарын анықтайтын терминдер де жатады.

Аспалы тіреудегі екеуара бөліну (расхождение вдвоем на повышенной опоре) – А) Бірінші тәсіл – серігінің біреуі тірекке жүрелеп отыру немесе белдікке көлденеңнен ішпен жатып, ал екінші серігі оның үстінен аттап өтіп, одан кейін әрқайсысы өз бағытымен қозғалысын жалғастырады. Б) Екінші тәсіл – көмекші серіктер бір – бірінің иықтарынан ұстап, оң аяқтарын өкшенің ішкі жағымен түйістіре бірін-біріне сүйемелдеп, алға қойылған сол аяқтарына қарай бұрылады.

Қосымша нұсқаулыр: бұл тәсіл алдын – ала үйренуді қажет етеді.

**ӨРМЕЛЕУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

Гимнастикалық орындықпен гимнастикалық қабырғада жасалатын жаттығулар:

*Біртекті өрмелеу тәсілі (одноименный способ лазанья)* – тігінен асылып тұрып өрмелеу, оң аяқты адымдап қозғау арқылы жаттығушылардың оң қолымен қармап ұстау қозғалысы.

*Түрлі өрмелеу тәсілдері (разноименный способ лазанья)* – жаттығушы

сайманға өрмелеген қалпында, бірақ оң аяқпен қозғала отырып, қармап ұстауды сол аяғымен орындайды.

*Бір мезгілдегі өрмелеу тәсілі (одновременный способ лазанья)* – жоғарыдағы екі тәсіл секілді, бірақ аяқпен қозғала отырып, қармап ұстауды екі қолмен жүзеге асырады.

*Секіріп өрмелеу (лазанье прыжками)* – гимнастикалық орындық немесе гимнастикалық қабырға бойымен жүрелей отырып асылу жағдайында секіріп өрмелеу.

Қосымша нұсқау: бұл жаттығуды орындау барысында ұқыпты түрде сақтану керек.

*Арқанмен өрмелеу (лазанье по канату)* – қолды бүгіп асылып өрмелеу (лазанье в висе на согнутых руках ) – жаттығушылардың қолдарымен алма кезек арқанды қармай ұстауы арқылы жоғары өрмелеу қозғалысы.

*Екі тәсілмен өрмелеу (лазанье на двух приемах)* – арқанда асылып тұрудың

қалыпты жағдайы.

*Бірінші тәсіл* – қолмен тартыла отырып, арқанды тізені бүге ұстау арқылы орап алу.

*Екінші тәсіл* – аяқты жазып жіберіп сермеліп, арқанды қармап ұстау арқылы тік қолмен асылуға көшу.

*Үш тәсілмен өрмелеу (лазанье в трех приемах)* – асылудағы қалыпты жағдай.

*Бірінші тәсіл* – аяқты бүгіп, арқанға табанымен ұстану бір аяғымен көтеріле, екіншісінің табанымен ұсталу.

*Екінші тәсіл* – аяқпен ұстануды босаңсытпай, қолды бүгіп, аяқты сермеліп жазу.

*Үшінші тәсіл* – қолдарымен алма кезек.

*Төрт тағандап еңбектеп өту (переолзание на четвереньках)* – қолға тіреліп, тізерлеп қозғалу. Бір аяқтың тізесін алға жылжытып, сонымен бірге қолды жарты қадам алға қою.

*Жартылай төрт тағаңдап еңбектеп өту (переползание на полу четвереньках)* – жоғарыда айтылғандай, бірақ шынтаққа тіреліп қозғалу.

*Бір жағымен еңбектеп өту (переползание на боку)* – бір жамбасымен жатып шынтаққа және сол жақ аяққа тіреліп қозғалу.

*Ет бетімен еңбектеп өту (переползание по пластунски)* – бір қолмен тіреліп, аяқты кезек қозғау арқылы ішпен жатып еңбектеу.

**КӨМЕКШІ СЕРІГІН КӨТЕРУ ҚОЗҒАЛЫСЫН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

*Аяқтан ұстап арқалау (переноска на спине захватом ноги)* – мінуші серігінің аяқтарын алшақ ұстап, оны иығынан мойынға тақау орай ұстайды. Арқалаушы алға еңкейіп артындағы адамның аяғын ұстайды да бойы тіктеп қозғалады.

*Иықпен көтеру (переноска на плечах)* – мінуші адам серігін алдына сырт

қарап, аяқтарын алшақ ұстайды. Көтеруші бір тізерлеп, алға еңкейіп артындағы адамды иығына отырғызады. Мінуші көтеруші серігінің арқасына табанының

басымен тіреледі.

*Қолмен көтеру (переноска на руках)* – мінуші шалқасынан жатады. Көтеруші оны арқасынан және санынан ұстап көтеріліп қозғала бастайды.

*Бір иықпен көтеру (переноска на плече)* – көтеруші серігін оң білезігін сол қолымен алып, оң қолымен тізе астынан ұстайды. Алға еңкейіп, оны іш жағымен оң иығына жатқызады да тіктеліп оң қолын оң білезігінен ұстайды, сол қолын босатады.

*Бір сыртынан көтеру (переноска обхватом сбоку)* – мінуші бір қолын орай ұстау арқылы орындалады.

*Қолмен көтеру (переноска на руках)* – мінуші адам айқастырылған қолда отырады.

*Қолмен және аяқпен көтеру (переноска под руки и ноги)* – екеуі бір – біріне сырт қарап тұрады: біріншісі мінушіні қолының астынан ұстап, ал мінуші аяғынан ұстайды.

Буынға қатысты қозғалысын анықтайтын қолданбалы жаттығулар терминдері.

Лақтыру мен қағып алу жаттығуларын анықтайтын терминдер.

*Алысқа лақтыру (метание на дальность)* – жаттығу жылдамдық пен жеделдік – күштілік қасиеттерін дамыту мақсатында орындалады. Бұл жаттығу мектеп қабырғасындағы жас балалармен сабақ өткізуде көбірек қолданылады.

*Нысанаға лақтыру дәлдікпен лақтыру (метание на цель)* – мергендік қасиетін дамытатын жаттығу.

Қосымша нұсқау: көздеу нысаны аржа қалқандар, қабырғаға салынған шеңберлер және т.с.с.

*Қысқа қашықтыққа лақтыру және қағып алу (подбрасывание и ловля)* – бұл топтағы жаттығуларға допты, гимнастикалық таяқшаны лақтыру мен қағып алуды, сондай – ақ екі немесе одан да көп допты, басқа заттарды қағып алу мен лақтыруды жатқызуға болады.

*Бір – біріне бере лақтыру (перебрасывание), ала бере лақтыру* – бұл топтағы жаттығуға үлкен немесе толтырылған допты бір-біріне бере лақтыру тән.

**ТАЯНЫШПЕН НЕМЕСЕ ОДАН ТЫСҚАРЫ ДА ГИМНАСШЫ ДЕНЕ ҚОЗҒАЛЫСЫН АНЫҚТАЙТЫН КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА ТЕРМИНДЕРІ.**

1. *Аяқ ұшымен адымдау (шаг с носка)* – анық адым, ол орындалғанда алға

қозғалыс аяқ ұшымен жерге тіреледі.

1. *Өткір адым (острый шаг)* – бір аяқты алға ұшымен жіберу: бұл жағдайда ол

күшпен көтеріліп, табан бақайдың ұшымен тіреледі. Қойылған аяқ сирағы қатар сираққа параллель, дене тік болады.

Қосымша нұсқау: шапшаң әрі алшақ орындалады.

1. *Серіппелі адым (пружинистый шаг)* – аяқ ұшымен басталып табанмен

адымдау: бұл жағдайда бір аяқ шамалы бүгіліп, екінші көтерілген кезде алға адымдалады.Аяқтардың тік бағытпен қысқы әрі тербелмелі сипатта сыпайы да шымыр қозғалысымен орындалады.

1. *Қосымша адым (приставной шаг)* – аяқ ұшымен келесі қойып адымдау.
2. *Ауыспалы адым (переменный шаг)* – кәдімгі және қосымша адымның

қабаттасуы. Секірілмей кезектесіп орындалады.

1. *Желе адымдау (шаг галопом)* - аяқтың ұшымен секіріп адымдау. Тік аяқ

ұшымен секіріп адымдау кезінде қысқа да шапшаң орындалады. Бұдан кейін екінші аяқты келесі адымға шығарады.

1. *Полька адымы (шаг польки)* – адымды кезек ауыстыру кезінде аяқпен

ауысып адымдау. Аяқ ұшымен жеңіл орындалуы керек.

1. *Мазурка адымы (шаг мазурки)* –

а) *Ерлер үшін* – тірелетін аяққа секіріліспен берілетін аяқ ұшының жылжымалы адымы. Бірінші секірілісте бос аяқ артта, ал екіншісінде алға шығады.

б) *Әйелдер үшін* – вальс секілді, бірақ бос аяқты алға сәл жіберіп, жеңіл секіріспен дөңгелене адымдау.

1. *Полонез адымы (шаг полонеза)* – жартылай жүрелеп аяқтың ұшымен екі

адымды байланыстыру және бос аяқты алға жеңіл созу арқылы орындалады.

1. *Вальс адымы (вальсовый шаг)* – үш бірдей ұзындықтағы адымдарды

Байланыстыру. Біріншісі – секіртпелі, бақалары аяқ ұшымен орындалады. Жеңіл толқында тең адамдармен ерекшеленеді.

**КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАНЫҢ КЕЙБІР СЕКІРУ ТӘСІЛДЕРІН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

*Тік секіру (прямой прыжок)* – денені тік ұстап екі аяқпен жоғары серпіліп секіру.

*Ашық секіру (открытый прыжок)* – сәл еңкейіп бір аяқпен итеріліп, екінші аяқпен еркін сермеліп, қолды екі жаққа жая сермеу арқылы жасалады.

*Адымдап секіру (прыжок шагом)* – бір аяқтан тік аяққа қомданып секіру. Серпілген аяқ жақтағы қол жоғары-алға, екіншісі жанға көтеріледі.

*Кезектес секіріс (перекидной прыжок)* – аяқтарды кезек сермеп серпілген аяққа 180 градуспен бұрылу орындалады.

*Аяқты алмастырып секіру (прыжок со сменой ног)* – алға және артқа аяқты кезек сермеу. Әуелі бос аяқ, содан соң серпілген аяқ, осы сәтте қолдар да сермеледі.

**ҰСТАУ НҮКТЕСІНЕ ҚАТЫСТЫ ГИМНАСТШЫНЫҢ ДЕНЕ ҚОЗҒАЛЫСЫН АНЫҚТАЙТЫН КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА ТЕРМИНДЕРІ.**

*Аттап бұрылу (поворот переступанием)* – бір орында тұрып, аяқтың ұшымен оңға немесе солға аттау арқылы жүзеге асады.

*Қайшылап бұрылу (поворот скрестный)* – аяқтарды айқастыра немесе 360° қалпында бұрылып жасалады.

*Біртекті бұрылу (одноименный поворот)* – қолды екі жаққа жайып, бір аяқпен тік тұрып, екінші аяқты ұшымен соза түсіп, таянған аяқтың ұшымен тұрып, қолдың 360 градус жанға серпелісімен орындалады.

**ГИМНАСТШЫНЫҢ ТАЯНҒАН КЕЗДЕГІ ЖАҒДАЙЫН АНЫҚТАЙТЫН КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА ТЕРМИНДЕРІ.**

*Тепе – теңдік (равновесие)* – қолды жанға жайып, бір аяқпен тік тұрып, екіншісін соза түсіп, алға еңкейген қалып.

*Аяқ ұшымен тепе – теңдікті ұстау (равновесие на носках)* – аяқ ұшымен көтерілген қалыпты сақтау.

**БУЫНҒА ҚАТЫСТЫ МҮШЕЛЕРДІҢ ҚОЗҒАЛЫСЫН АНЫҚТАЙТЫН КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА ТЕРМИНДЕРІ.**

*Қолмен толқын жасау (волна руками)* – қалыпты жағдайда қолды екі жанға бүге жіберіп, шынтақтан жазу арқылы жасалады.

*Қосымша нұсқау:* басқа бастапқы жағдайлар көрсетілу керек.

*Алға толқын жасау (волна вперед)* – тізені бүгуден бастап, басты алға-артқа бағыттай қозғалумен аяқтайды.

*Құлаштау (взмах)* – бүкіл дененің немесе кейбір мүшелердің (қолдың, аяқтың) қозғалысы. Құлаштау күш сала шапшаң басталып, дененің басқа мүшелерін қозғалысқа келтіреді.

**ҚЫСҚАРУ ЕРЕЖЕСІ. ЖЕКЕЛЕГЕН БЕЛГІЛЕРДІ ҚАЛДЫРУ**.

Жаттығуды жазған кезде жалпылама қабылданған жағдайларды, қозғалыстар мен олардың бөлшектерін көрсетпеу керек.

Мына сөздер қалдырады: “алдынан” , “алға” – яғни қозғалыс бағыты, қысқа жолы көрсетілсе немесе бірден-бір мүмкін жол болса; “дене” – еңкейген кезде, “аяқ” – сермелген кезде, “қою”, “көтеру”, “түсіру” – аяқпен немесе қолмен қозғалған кезде; “ұзына бойы”, “көлденең” – қалыпты жағдайда, “жоғарыдан ұстау” – мейлінше көп таралған, “ішке қарай сермеу” (немесе ішкі жағдай) “секіртпе”, “секіру” – сайман атауы түсінікті болса; “тізе бүгу” – егер орындалу тәсілі анықталған болса; “алақан ішке қарай” – қолдың төмен, жоғары, алға, артқа қозғау қалпы; “алақан төмен қарай” – қолдың жанға немесе оңға (солға) қозғау қалпы, “доғамен алға” – егер қол көтерілсе немесе алға жылжи түсірілсе.

Көрсетілмеуі керек: соңғы қалып, егер жаттығу жасау барысында түсінікті болса, аяқ ұшы созылған, аяқ бірге болса, қолдың, аяқтың қалпы; егер бір ғана вариант мүмкін болса, қозғалыстың орындау тәсілі және оның бағыты.

**ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ АТАУЫ МЕН ЖАЗЫЛУЫН НАҚТЫЛАЙТЫН ЕРЕЖЕЛЕР.**

1. Дененің кейбір мүшелері горизантальді емес, денеге қатысты анықталады.
2. Қолды қозғау қимылдарын анықтау үшін “доғамен” сөзі пайдаланылады. Сөз реті мынадай болуы керек: доға қозғалыс бағыты, соңғы қалып атауы, соңғы қалып. Мысалы: қолды жоғары доға бойымен сыртқа көтеру.
3. Бір мезгілде денені мүшесімен қозғалыс жасағанда жазу мен атаудың мынадай тәртібі белгіленген. Мысалы: 1 деңгейде – сол аяқтың ұшымен тұрып солға еңкею, қолды жоғары доға бойымен сыртқа беріп көтеру, басты артқа шалқайту, 2 – қалыпты жағдайға қайтып оралу.
4. Жанына қарай аяқ ұшымен секіру атауы аяқтың бағытымен немесе дененің сайман үстіндегі қалпымен анықталады. Мысалы: жанымен секіру, бұрыштай секіру және т.б.
5. “И” (және бір – и один) “және” шылау жаттығуды жазу мен атау кезінде элементтерді үзіліссіз орындауды білдіреді предлог “С” – қазақша “мен”, “пен” жалғауы. Оларды бір элементке қосуды білдіреді.
6. “\_” белгісі элементтер арасына қойылып, олардың арасында үзіліс болатындығын білдіреді.
7. “Белгілеу” сөзі (б) бір секундтан кем емес үзілісті көрсетеді; ұстап сөзінен кейін үш секунд кідіріс болуы керек.
8. Комбинацияларды жазу кезінде, гимнастшының дене мүшелерінің қалпын белгілейтін элементтер арасына үтір қойылады.
9. Әр мезгілде орындалатын дене буындары қозғалысын жазу осы қозғалыс қандай тәртіппен жүзеге асырылса, сол тәртіппен жүзеге асырылады.
10. Жарысқа арналған міндетті жаттығуларды жазу кезінде әрбір жаңа элементті немесе қосымшаны азат жолдан бастап жазу керек. Ал әрекетті жазғаннан кейін оң жаққа жаттығудың қиындығын баллмен немесе қиындық тобын көрсету керек.
11. Аяқпен қолды бүгуді белгілеу үшін “бүгу” термині қолданылады, ал керісінше әрекетті белгілеу үшін “жазу” термині қолданылады.

**ГИМНАСТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ЖАЗУ ФОРМАСЫ МЕН ЕРЕЖЕЛЕРІ.**

Жаттығуларды дұрыс және терминдермен белгілеп жазу белгісі қозғалысты анық түсінікті етеді. Форма түрлерін пайдалану, жазу қай мақсатта жүргізілгендігіне байланысты болады.

Гимнастика тәжірибесінде мыналар көп тараған: жалпыланған терминологиялық жазу, нақтыланған терминологиялық, әр түрлі графикалық немесе қысқарған жазу.

Жалпыланған терминологиялық жазумен бағдарлама бойынша әр түрлі жаттығуларды атап шығу кезінде пайдаланады. Онда ешқандай нақтылық қажет етілмейді. Бұл жағдайда жаттығулар қай аяқпен, қай қолмен, қай бағытта қозғалыс орындалатындығы көрсетілмейді. Әр топтағы жаттығулардың көп кездесетін ерекшеліктері ғана айтылады. Мысалы: сілте сермеу, шеңбер, еңкею, тік тұру, айналу, айқастыру т.с.с. Нақты терминологиялық жазу гимнастикалық терминологиялардың ережесіне сәйкес әр қозғалысты нақты көрсетеді. Мұндай жазу кезінде қозғалыстың дұрыс жазылғандығына еш күмән келтірмеу керек. Белгілі бір жаттығуды жазу кезінде көп көрнекілік болғанда немесе уақыт үнемдеу үшін жаттығудың нақты сипаттамасын жазу үшін қысқартылған графикалық жазу пайдаланылады. Жазудың бұл тәсілдері сабақты конспектілеу кезінде, жаттығулар комплексін жасағанда, комбинация кезінде қолданылады. Терминдер қысқартылып жазылады (шартты қысқартулар қолданылады). Мысалы: эл. – элемент, бірік. – біріктіру т.с.с.

Графикалық жазудың өзіндік және қосымша мағынасы болуы мүмкін.

Сызық бойымен «сызықшалар» арқылы және контур мен жазу қолданылады.

Біріншісі – неғұрлым түсінікті, көрнекті және сыйымды.

**ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ.**

Жалпы дамыту жаттығулар жазуы мына ретпен көрсетілуі керек:

1.Қалыпты жағдай (қ.ж.) – осыдан қозғалыс басталады.

2.Қозғалыс атауы (еңкею, бұрылу, сермеу, қосу, ұмтылу т.б.)

3.Қозғалыс бағыты (алға, артқа т.б.)

4.Соңғы ұалып (қажет болса)

Мысалы: 1 – жаттығу:

1.Қ.ж., аяқты алшақ ұстап тік тұру, 1 – 3 есебі бойынша үш рет солға қарай серіппелі иілу.

2.Қ.ж. 5 – 8 есебімен келесі жаққа иілу.

**ГИМНАСТИКАЛЫҚ САЙМАНДАРДА ОРНЫДАЛАТЫН ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ЖАЗУ ЕРЕЖЕСІ:**

Снарядтың (сайман) атынан басқа мынаны көрсету керек:

1.Қ.ж. (асылудан, тіректен, секіруден),

2.Қозғалыс атауы (көтерілу, түсу, айналу, шырғалау),

3.Орындау тәсілі (бүгілу, доғамен, алға секіру, домалану),

4.Бағыт (алға, артқа),

5.Соңғы қалып (асылу, артқа таяну арқылы), егер қозғалыс оған бағытталмаса.

Мысалы: Төмен тұғыр. Иықпен тіреліп тұрып артқа сермелу арқылы тік тұру – алға сермеліп бұрышынан секіру. Дене жекеленген мүшелерімен жаттығу орындаған кезде бір қозғалысты екіншісінен үтір арқылы бөліп жазу қажет. Төменгі сырыққа жатып асылып, солға бұрылып, жамбастап отыру, оң қолында, басты оңға бұру және т.б.

Құралдар арқылы гимнастикалық комбинациялардың негізгі элементтері бір жолға жазылады және бір – бірінен сызықша арқылы бөлінеді. Міндетті жаттығуларда (жарысқа арналған) әрбір элемент жаңа жолдан жазылады да, оң жағына салыстырмалы қиындықтар көрсетіледі. Мысалы: (на коне) ерлі тұғырда: секіре оңға 2,5 бұрылу, солға 2,5 бұрыла секіру.

**ЕРІКТІ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ЖАЗУ ЕРЕЖЕСІ.**

1.Жаттығуларды атау (кімге арналғандығы)

2.Музыкалық сүйемелдеу.

3.Қ.ж.

4.Жаттығулардың мазмұны музыканың шығарма құрамына сәйкес сегіздік бойынша жазылады.

5.Мысалы: III разрядты гимнастшылардың ерікті жаттығуы: музыка авторы, шығарма атауы, мөлшері 2/3, 3/4 және т.б.

**ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ЗАТТАР МЕН ЖАЗУ ЕРЕЖЕСІ.**

1.Қ.ж. (қалыпты жағдай),

2.Қозғалыс атауы – негізгі термин (шеңбер, доға, сермеу және т.б.)

3.Қозғалыс радиусі (астынан, үстінен, солға),

4.Орындаушыға қатысты заттың қалпы (қолында, арқасында т.б.)

Гимнастикадағы педагогикалық процесті ұйымдастырушы мен ұғымды анықтауды көрсететін терминдер.

Сабақта дайындалушыларды ұйымдастыру тәсілін анықтайтын терминдер.

*Фронтальді* – барлық жаттығушылардың жаттығуды бір мезгілде орындауын ұйымьастыру тәсілі.

*Ауыспалы топтап* – жаттығуды топтап кезекпен орындайды.

*Топтап*  – жаттығушылар гимнастикалық құралдардың санына байланысты топқа бөлінеді. Әр топ өз жұмыс орнында орналасады да, жаттығуды кезектесіп жасайды. Әуелі біріншісі, содан кейін екіншісі т.с.с.

*Айналмалы әдіс* – жаттығулар белгілі бір тәртіппен шеңбер боймыен орындалады.

Жалпы дамыту жаттығуларын жүргізу тәсілін анықтайтын терминдер.

*Жекеленген (кәдімгі) тәсіл* – жаттығулар арасында келесі жаттығуды түсіндіру және көрсету үшін жасалады.

Жаттығуды бастау үшін мынадай бұйрық беріледі: «Қ.ж. – ды қабылдау!, жаттығуды бас – та». Жаттығуды аяқтау үшін: «тоқта!». Жалпы әдіс жаттығулар комплексі үзіліссіз орындалады. Комплекстер салыстырмалы түрде таныс, қарапайым жаттығулардан тұрады. Келесі жаттығуды орындауға ауысар кезде мынадай бұйрықпен ескертеді: «Соңғы» - жаттығудың бірінші есебінде және «Рұқсат» жаттығудың 4 немесе 5 есебінде.

Жүгірудің өтпелі тәсілі – жаттығулар жүріс кезінде аздап қозғалуы үстінде жасалады.

**ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ОҚУ ТӘСІЛІН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

*Көрсету арқылы* – жаттығуларды айна тәсілімен көрсетеді.

*Айту арқылы* – сабақ жүргізуші жаттығу орындалатын қалыпты жағдайды көрсетеді де, 1 дегенде, 2 дегенде т.с.с. әрі қарай не істеу керек немесе айту керектігін айтады.

*Көрсету немесе айту арқылы* – жүргізуші жаттығуды айтып тұрып бір мезетте көрсетіп тұрады.

*Бөлімдер бойынша* – оқытушы бұйрық береді: «Қ.Ж. – ды қабылда!», «Әрі қарай қолмен таянып жүрелеп отыр», «орныңда 1», «қолмен етбеттеп таян», «орныңда – 2» т.с.с.

Барлық жаттығуларды орындағаннан кейін оны орындату барысында түзетулер мен техниканы нақтылаудан соң «жаттығуды түгелдей орында!» бұйрығы беріледі.

*Ойын әдісі* – жалпы дамыту жаттығуларға үйрету қозғалыстағы ойындарды, ойын тапсырмаларын т.б. пайдалану арқылы жүзеге асырылады.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚАСИЕТІН ДАМЫТУ ӘДІСІН АНЫҚТАЙТЫН ТЕРМИНДЕР.**

*Қайталау әдісі* – дене күшін дамыту үшін пайдаланылады. Негізгі жұмыста пайдаланылатын бұлшық еттерді созу немесе болдырту үшін пайдаланылады.

*Үлкен күш салу әдісі* – күшті дамыту үшін орындалады. Ережеге сәйкес 3 – 4 ке дейін көтере алатын жағдайда орындалады.

*Изометриялық әдіс* – күш дамыту үшін пайдаланылады. Статикалық жаттығулар қабылданған жағдайда бес – алты секунд бойы орындалады.

*Динамикалық күш салу әдісі* – жылдамдық күш қасиетін дамыту үшін пайдаланылады. Жаттығу сыртқы шамалы кедергімен, бірақ неғұрлым жоғары жылдамдықпен орындалады.

*Белсенді қозғалыс әдісі* – икемділікті дамыту үшін қолданылады. Жаттығу бұлшық еттерді – антогонистерді шынықтыру мақсатында серпілу тербелісін қамтамасыз ету үшін орындалады.

*Белсенді және сылбыр әрекет әдісі* – икемділікті дамыту үшін серігінің көмегі арқылы тербелісін арттыру үшін аяқты қолмен денеге тарта бүгіп ұстауға жеткізу үшін орындалады.

*Статикалық қалып әдісі* – бұл да икемділікті дамыту үшін (жатып дененің иілуі, отыру, шпагат, көпір) т.с.с. қалыптар. Оларды 10 – 20 секунд ұстап тұру керек.

*Біріктірілген әдіс* – икемділікті дамыту үшін. Жаттығулар сериямен орындалады, әсіресе әуелі белсенді қозғалыстар жасалады, содан кейін сылбыр қозғалыстар, сонан соң статикалық қалыптар жасалады.

**ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ЖАЗУ ЕРЕЖЕЛЕРІ.**

**Затсыз жалпы дамыту жаттығуларын жазу.**

Жалпы дамыту жаттығуларының кешенін жазу кезінде әр жаттығу рим цифрымен нөмірленеді. Егер жаттығуға атау берілмесе, онда оның тақырыбы – бұл рим цифры. Сол жолда б. қ. жазылады, ал әрбір жаңа жолда – араб цифрларымен және осы шот бойынша орындалатын әрекеттер жазылады. Мысалы:

IV. Б. Қ. – тірек, қолдар жоғары (сурет. 4):

1. қолдар алға;
2. аяқтарды созу, алға қарай еңкейту, алақанмен қол тигізу;
3. қолдар бүйірге;
4. тұру, қолдар жоғары.

Мысалдан жаттығудағы соңғы позиция I. P. бұл барлық жалпы дамыту жаттығуларының айрықша белгісі ретінде қызмет етеді.

V. Б. қ. – тірек, аяқтар бөлек, қолдар белде (сурет. 5).

1-денені оңға, қолды бүйірге бұру;

2-бастапқы позицияға бұрылу, қолдар белбеу;

3-басқа жолмен бірдей.

Мысалдың соңғы жолы қалай қысқартуға болатынын көрсетеді. Егер оның екінші жартысы орындалса, бірінші симметриялы жаттығуды жазыңыз. 8 шотқа құрастырылған жалпы даму жаттығуларының жазбасы одан әрі азаяды, мысалы: 5 — 8 – екінші аяғымен бірдей. Сіз сондай-ақ бірнеше бірдей қозғалыстарды біріктіре аласыз, мысалы: 2 – 3 – Алға қарай екі серіппелі көлбеу.





Сіз бірнеше санауға созылатын бір қозғалыстың жазбасын біріктіре аласыз, мысалы:

1 – 2 – Аяққ , қолды жоғары көтеріңіз.

Жалпы дамыту жаттығуларын жазу кезінде буындардың өзгермелі позициялары ғана көрсетіледі. Бұл жағдайда қысқарту талаптары мен қысқарту ережелеріне сәйкес келетін негізгі терминдер болмауы мүмкін. Мысалды қарастырайық.

Б. қ. – тірек, аяғы бөлек.

Дұрыс Дұрыс Емес

1 – қолдар иыққа 1. Тірек, аяқтар бөлек, қолдар иық

2 – Алға еңкейту 2. Тірек, аяғы көлбеу-Алға, қолдар иыққа

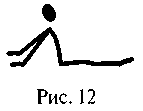
3 – қолдар 3 жағына. Тірек, аяғы көлбеу – НОМ алға, қолдар

4 жағына – түзетіңіз, қолдар төмен 4. Тірек, аяғы бөлек

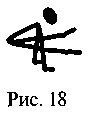
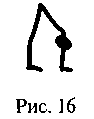
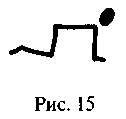
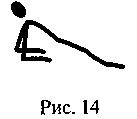
Қате жазу мысалында әр әрекет әрдайым жаңа бастапқы қалып әр позицияның толық сипаттамасы, яғни статикалық стильдегі сипаттама, кейбір жағдайларда әлі де мүмкін, бірақ жалпы даму жаттығуларын жазу динамикалық стильмен сипатталады.

Жалпы даму жаттығуларындағы бастапқы позициялардың ішінде ең көп тарағаны – стенд. Бұл термин сіздің аяғыңызда, бүкіл аяғыңызда тұруды білдіреді. Тіректердің ішіндегі ең қарапайымы – ОС – жаңа, әдетте о.с. жазылады (суретті қараңыз. 1, а). Басқа тіректер негізгі емес: тірек, қолдар жоғары (суретті қараңыз. 4), тірек, аяқтар бөлек, қолдар белдікте (суретті қараңыз. 5) және т.б. тік аяқтарда орындалмайтын тірек жартылай ұстау деп аталады (сурет. 6) немесе скват. Егер негізгі тірек аяқ болмаса, онда тірек шарттары қайнатылады, мысалы: шұлықтардағы, иық пышақтарындағы, тізелердегі тірек (сурет. 7), оң тізеде (сурет. 8), қолында (сурет. 9), басында (сурет. 10).

Бастапқы позициялар отыру, аялдама, жату позициялары болуы мүмкін. Бақша немесе қосымша отырмай отыру жағдайы тіректер оның үш негізгі сорты бар: сұр, аяғы бөлек, өкшесі бар сұр (сурет. 11). Қолдарыңызбен айтарлықтай қолдаудың болуы отыру аялдамасы сияқты позицияны анықтауға негіз береді (сурет. 12), бұрышта отыру (сурет. 13) және т. б.



Егер тірек қолмен (қолмен) және дененің басқа бөлігімен жасалса, аялдама аралас деп аталады. Аралас аялдамалар, отыру аялдамаларынан басқа, еңкею аялдамасы, жату аялдамасы, артқы білекке жату аялдамасы (сурет. 14), тізе бүгіп тұру (сурет. 15), иілу кезінде тұру (сурет. 16). Қарапайым аялдамаларда тірек тек қолмен жасалады — екі немесе бір, мысалы: бұрышпен аялдама (сурет. 17), бұрыштан тыс аялдама (сурет. 18), көлденең аялдама (сурет. 19), көлденең шынтақ тірегі (сурет. 20).



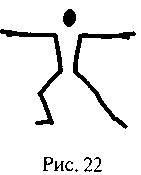
Орнынан шықпай-ақ, сіз жоғары немесе төмен соңғы жағдайда командалар қолданылады: отыру! отыр! жатыңыз! Жартылай ұстау қабылдау! Алға еңкейіңіз! Шұлық тірегінен тірекке өту үшін команда беріледі: төмен түсу! немесе: бүкіл аяққа түсіңіз! Төменгі позициялардан шұлыққа немесе шұлыққа ауысу сәйкесінше бұйрық бойынша орындалады: тұру! (немесе: шұлыққа тұрыңыз!).

Алға, артқа, бүйірге жылжу қадаммен, қолды ауыстырумен, аяқты итерумен, секірумен, өкпемен орындалуы мүмкін. Соңғы термин тек қозғалысты ғана емес, нәтижесінде алынған позицияны да білдіреді: оң жақ өкпе, сол жақ өкпе (сурет. 21), сол жақ оң жақ өкпе және т.б. дәл осындай атаудағы өкпе үшін қойылған аяғы көрсетілмейді, мысалы: оң жақ өкпе, қолдар бүйірге (сурет. 22), сол жақ өкпе.







Көлбеу тек тіректен ғана емес, сонымен қатар сұр түстен де жасалуы мүмкін, мысалы: аяқты көлбеу, қолды бастың артына қою (сурет. 23), көлбеу сұр. Соңғысы кейде иілу ізі деп аталады. Өкпемен бірге аттас жаққа көлбеу қосымша терминмен сипатталады, мысалы: оңға, қолды жоғары қарай еңкейту (сурет. 24).

Дененің бойлық осінің айналасындағы бұрылыстар цифрларсыз сөздермен жазылады, егер олар сәйкесінше 45°, 90°, 180° - та жартылай бұрылыс, бұрылыс (оңға немесе солға), айналмалы бұрылыс (солға — егер керісінше көрсетілмесе). Басқа жағдайларда бұрылыстың жағы мен шамасын көрсету керек, мысалы: солға 135°, оңға шеңбер.

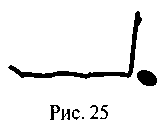
**Дене буындарының орналасуы мен қозғалысы.**

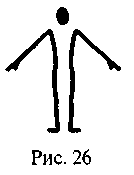
Дененің жеке буындары денеге қатысты оның кеңістіктегі жағдайына қарамастан бірдей орналасуы мүмкін. Бұл позициялардың жазбасы бірдей болуы керек, мысалы: шалқасынан жатып, қолды алға (сурет. 25), жоғары емес! Тікелей қолдың позициялары негізгі және аралық болуы мүмкін.

Негізгілері: қолдар алға, артқа (сәтсіздікке дейін), жоғары, төмен, бүйірге. Соңғы жағдайда алақандар төменге, ал қалғандарында алақандар ішке қарайды. Алақанның бағыты қолдың осы позициясынан өзгеше болған кезде ғана көрсетіледі.

*Аралық* – бұл қолдар негізгіге 45° бұрышта болатын позициялар. Көрсетілген құрама терминмен сипатталады: осы аралық қолдың негізгі жағдайы; сипатталған позицияға жету үшін қолдар қозғала бастайтын бағыт.

Алақанның бағыты, егер ол қолдың аралық позициясын қабылдаған кезде өзгермесе, көрсетілмейді, мысалы: қолды төмен-сыртқа (сурет. 26), қолдар Алға-бүйірге — жоғары (алақандар — "қолдар Алға"күйіндегідей).

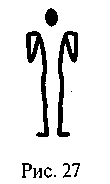


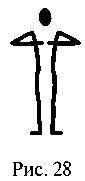
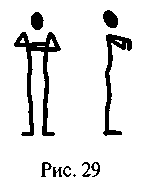


Әр түрлі аралық позициялар тек алақанның орналасуымен ерекшеленуі мүмкін: қолдар жоғары – сыртқа (суретті қараңыз. 2, а) және бүйірге — жоғары (суретті қараңыз. 2, б), Алға — сыртқа және бүйірге — Алға.

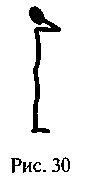
Иілген қолдардың позициялары стандартты, туынды және күрделі болып бөлінеді.

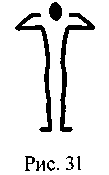
Стандартты: қолдар белбеу (суретті қараңыз. 5), иыққа (сурет. 27), бас үшін, бас үшін, арқа үшін, кеуде алдында (сурет. 28), алдында (сурет. 29).

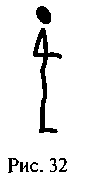


Тікелей қол позицияларының туындылары соңғысы сияқты жазылады, басында "иілу" термині қосыла отырып және тікелей қолдарды көрсетілген бағытта алып тастау және оларды шынтақ буындарында істен шыққанға дейін бүгу арқылы білінеді, қолдар ку-лакқа жартылай қысылады, саусақтар иыққа қарай. Мысалы: қолыңызды алға бүгіңіз (сурет. 30), қолды бүйірлеріне бүгіңіз (сурет. 31), қолыңызды артқа бүгіңіз (сурет. 32).







Күрделі позициялар: тікелей қолдар қайда шығарылатынын және содан кейін қайда бүгілетінін көрсетеді, мысалы: қолдар Алға, білектер жоғары; қолдар бүйірге, білектер Алға, алақандар ішке.

Қол қимылдары қарапайым, доға тәрізді және шеңберлерге бөлінеді-бұл қозғалыстарды түзу және бүгілген қолдар, сондай-ақ білектер мен қолдар жасай алады: қарапайымдар – бұрыштық қозғалыс 90° - тан аспайтын кезде қолды бір негізгі немесе аралық позициядан екіншісіне ауыстыру; бұл жағдайда қолдың келесі орналасуы ғана жазылады, мысалы: қолдар Алға – қолдар бүйірге – қолдар жоғары – сыртқа; доға тәрізді — бұрыштық қозғалысы 90° - тан жоғары; бірақ 360° - тан төмен – келесідей жазылады: 1) "доғалар" термині, 2) бастапқы қозғалыс бағыты, 3) соңғы позиция, мысалы:

Б. қ. – доға тәріздес қолды жоғары көтеру;

Б. қ. – қолдар жоғары (қысқарту ережесіне сәйкес "Алға доғалар" термині көрсетілмеген);

Б. қ. – позиция, қолдар оңға: доғалармен қолды жоғары төмен; шеңберлер (бұрыштық қозғалыс 360° — қа тең) алдыңғы (фронтальды) және бүйірлік жазықтықтарда орындалуы мүмкін. Доға тәрізді әр түрлі, олар бастапқы қозғалыс арқылы да атау алады. Мысалы:

Б. қ. – шеңбер қолдарымен сыртқа;

Б. қ. – позиция, қолдар бүйірге: білек шеңбері төмен;

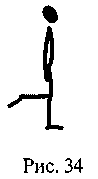
Б. қ. – шеңбер оң қолмен ішке қарай.

Соңғы мысалдан көріп отырғанымыздай, қозғалыстарды тек екі қолмен ғана емес, бір қолмен де, кезекпен де жасауға болады. Бір уақытта екі қолмен симметриялы және асимметриялық, параллель және дәйекті, аттас және әртүрлі қозғалыстарды орындауға болады. Сол атауларға оңға және солға солға, ал әртүрлі атауларға — керісінше: оңға солға немесе солға оңға қозғалыстар жатады.

Аяқтың орналасуы мен қозғалысы қолдар сияқты принциптер негізінде жазылады, бұл жазбалардың да өзіндік ерекшеліктері бар. "Аяқ" сөзі қолға немесе аяққа қатысты екенін анықтау мүмкін болмаған кезде ғана көрсетіледі. Түзу және бүгілген аяқтардың позицияларын ажыратыңыз. Тікелей аяқты жасауға болады: қолдаусыз дұрыс бағытта алып қана қоймай, оны шұлыққа да қойыңыз; екі жағдайда да салмақ басқа — тірек аяқта қалады, мысалы: оңға қарай шұлыққа, солға оңға шұлыққа (сурет. 33); дене салмағының проекциясын қалдырып, бір қадамға қойыңыз; ортасында (аяқты бөлек ұстай отырып), мысалы, оң жаққа қарай бір қадам (суретті қараңыз. 1, б), сол жақ ША) алға;

оған салмақты толығымен салыңыз және ауыстырыңыз – ETS қозғалыс қадам деп аталады, мысалы: оңға қадам \* алға, солға алға — ішке қадам.

Иілген аяқтардың позициялары ұқсас түрде сипатталады. Иілген қолдың жетіспеушілігі, тек аяқ, қолдан айырмашылығы (қол), дұрыс бұрышта бүгіледі, мысалы: оң жаққа бүгілу (сурет 34).



Оң жаққа қарай бүгіңіз (сурет. 35), сол жағын алға қарай бүгіңіз, сондай – ақ: оң жағын шұлыққа бүгіңіз (сурет. 36), оң жақ артқа, тізені бүйірге бүгіңіз (сурет. 37).

Бас пен магистраль көлбеу,бұрылыс,доғалық және айналмалы қозғалыстарды орындай алады:

• көлбеуді жазу кезінде "дене" сөзі жазылмайды, мысалы: алға еңкейту, оңға еңкейту; бастың еңкеюі үшін-соңғысы көрсетіледі, мысалы: бастың оңға еңкеюі;

\* бас пен дененің бұрылыстарын жазу кезінде дененің бұл бөліктері, мысалы: бастың оңға бұрылуы, дененің солға бұрылуы және "оңға (солға) бұрылу" жазбасы бүкіл дененің, соның ішінде аяқтың сол жаққа бұрылуын білдіреді;

\* доғалық қозғалыстар бас пен магистральға тән емес, оларды жазу кезінде қол қимылдары, бастапқы қозғалыс және соңғы позиция көрсетіледі, мысалы: оң жақ доға бастың солға еңкеюі, алға доға солға еңкейту;

\* бас пен дененің айналмалы қозғалыстары (қараңыз: қолдар — шеңберлер), әдетте, б.қ. — тан алға қарай еңкейту (бастың көлбеуі), сирек-басқа жаққа еңкейту немесе еңкейтусіз, мысалы: дененің оңға айналмалы қозғалысы, бастың солға қарай тік жазықтықта айналмалы қозғалысы.

Жалпы даму жаттығулары Б. қ. – қа оралумен аяқталады. егер жаттығу, мысалы, 8 шотқа жасалса, онда соңғы шот жазылады: 8 – Б. қ. бірақ соңғы позицияны қабылдауды дұрыс сипаттай білу үшін алдымен келесі терминдерді білу қажет:

түзетіңіз – еңкейгеннен кейін;

қолды созу – қолды бүгуден кейін;

тұру – отырудан, ұстаудан, аялдамалардан;

төмен түсу – шұлық бағанынан бүкіл аяққа;

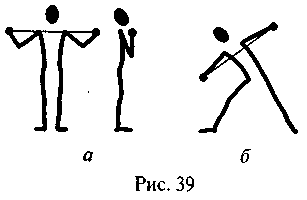
қою – аяқты әртүрлі позицияларға қойғаннан кейін.

Егер қозғалыс дененің бірнеше буындарымен бір уақытта – уақытша орындалса, онда ол келесі ретпен жазылады: аяқтың, дененің, қолдың, бастың қозғалысы. Мысалы: жартылай еңкею, қолдар кеуде алдында, басыңызды солға еңкейту; оңға қарай алға қарай еңкейіп, қолдарыңызды бүйірге қарай, басыңызды солға бұрыңыз.

**Пәндермен жалпы дамыту жаттығуларын жазу.**

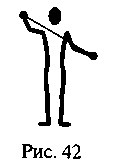
Затпен жаттығуларды сипаттау кезінде, мысалы, оны ұстап тұрған қолдар емес, негізінен заттың жолы жазылады:доп жоғары (және емес: допты қолдар жоғары); сол қол кеуде алдында, доп оңға қарай (допты оң қолмен емес). Құрсаумен жаттығуларда оның жазықтығы мен қозғалыс бағыты көрсетіледі. Құрсаудың негізгі орналасу жазықтықтары көлденең, фронтальды және бүйір болып табылады. Мысалдар: құрсау тігінен (фронтальды) алға, құрсау көлденеңінен жоғары, құрсау тігінен оң жақтан жоғары. Гимнастикалық таяқшамен жалпы дамытатын жаттығуларды сипаттау кезінде екі негізгі топ бөлінеді: екі ұшын ұстап, бос ұшымен (ұштарымен). Таяқтың екі ұшынан ұсталатын позициялары:

а) *Симметриялы* – денеге қатысты таяқтың ортасының орны ғана көрсетіледі; "таяқ" сөзінен кейін ұстауды өзгерткен кезде "көлденең" термині қосылады, мысалы: таяқ көлденеңінен төмен (сурет. 38); егер ұстау өзгермесе, жай жазылады: кеуде алдындағы таяқша (сурет. 39, а), оңға еңкейту, таяқ Алға (сурет. 39, б); таяқ Алға — жоғары (сурет. 40), басына таяқ, артына таяқ;





б) *Асимметриялық* – қолдар әртүрлі позицияларда болатын; таяқтың ортасының орны және симметриядан ауытқу қандай екендігі көрсетіледі, мысалы: таяқ кеуде алдында тігінен, сол жақ жоғарғы жағында (сурет. 41); таяқ алға қарай көлбеу, жоғарыдан оңға қарай (сурет. 42); таяқ тігінен солға, сол жақ жоғарғы (сурет. 43); таяқ тігінен алға, жоғарыдан оңға қарай (сурет. 44).



Еркін ұшты таяқтың позициялары (ұштары):

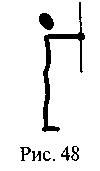
а) *Стандартты*: иыққа таяқ (сурет. 45), аяққа таяқ (сурет. 46),еркін таяқшамен (сурет. 47), қолдағы таяқ (9-тарауды қараңыз).

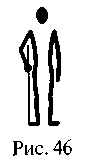
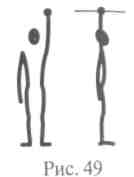
б) *Ортасынан біреуін ұстау* – қолды, және таяқтың бағытын көрсетеді. Мысалы: таяқтың оң жақ алға қарай бұрылуы.

Кало (сурет. 48), сол жақтағы таяқша (сурет. 49);

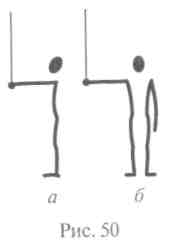


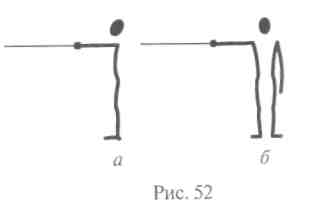


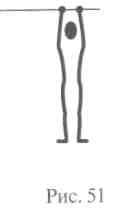
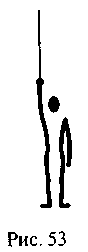


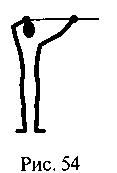
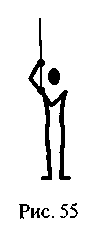
 

в) *Таяқтың бір ұшын ұстау* – қолдың орналасуы мен таяқтың бағыты көрсетіледі. Мысалы: оң жақ алға немесе бүйірге, таяқ жоғары (сурет. 50 а, б); қолдар жоғары, таяқ оңға (сурет. 51); оң жақ таяқшамен алға немесе бүйірге (сурет. 52, а, б); таяқшамен оңға (сурет. 53).





г) *Екі қолмен ұстау* — бос ұшының ұсталған ұшы мен бағыты көрсетіледі, мысалы: таяқшаны басына және солға (сурет. 54); оң иыққа және жоғары таяқшаға (сурет. 55).

Тақырыппен жаттығуларға гимнастикалық орындықтары бар топтық жаттығулар жатады. Егер оқушылар орындыққа қараса, шетінен ұстау қолданылады – жақын қол жақын қолдың артында, алыс – алыс. Орындыққа көлденеңінен (бүйірінен) орналасқанда, жиектерден ұстау қолданылады — жақын қол жақын шетінен, алыс — алыс. Жаттығуларды жазу кезінде ұстаудың бұл түрлері көрсетілмейді. Мысалы:

Б. қ. – орындықты еңкейту және ұстап тұру арқылы оң жақтағы тірек:

1 – түзетіңіз, орындық оңға;

2 – орындық жоғары;

3 – солға орындық;

4 – солға еңкейту, еденге тигізу;

5 – 8 – кері бағытта бірдей.

Орындықтардағы жаттығулар қазірдің өзінде заттармен емес, снарядтардағы жаттығуларға жатады.

**СНАРЯДТАРДАҒЫ, ЕРКІН, АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖӘНЕ КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАДАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ЖАЗУ ЕРЕЖЕЛЕРІ.**

**Гимнастикалық снарядтардағы жаттығуларды жазу.**

Снарядтардағы жаттығулар негізінен аялдамалардан, ілмектерден және кейбір позициялардан екіншісіне әртүрлі ауысулардан тұрады.

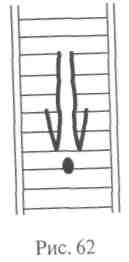
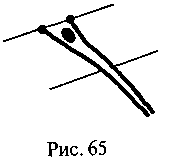
Аялдамаларда иықтар ұстау нүктелерінен жоғары, мысалы: аялдама (сурет. 56), білекке баса назар аудару (сурет. 57), аяқты оң жақтан алшақтату (сурет. 58) немесе ұстау нүктелерімен бірдей деңгейде, мысалы: қолға баса назар аудару (сурет. 59), қолды сақиналарға (крестке) бүйірге тіреу (сурет. 60).

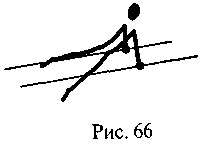
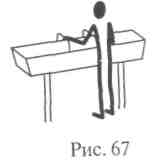
    

Гимнастикалық жабдықтарда иықтарды ұстау нүктелерінен төмен орналасқан. Мысалы: ілу (сурет. 61), иілу (сурет. 62), иілу (сурет. 63).

Аялдамаларда, ілмектерде қарапайым және аралас болып бөлінеді. Қарапайым аялдамаларда немесе ілгіштерде гимнаст снарядты тек қолдарымен ұстайды (көбінесе тек аяқтарымен). Қосымша тіреуішті қолданған кезде дененің басқа сілтемелері ілулі немесе тіреуіштер аралас деп аталады. Оларға, мысалы, ілу (сурет. 64), жату (сурет. 65), аяқты бөлек тіреу (сурет. 66), тұру (сурет. 67).

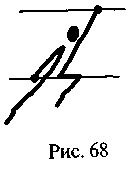


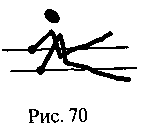
   

Снарядты ұстау әдісі ұстау деп аталады. Жоғарыдан ұстау көрсетілмейді, ұстаудың басқа түрлері жазылуы керек: төменнен, әр түрлі (бір қол жоғарыдан, екіншісі төменнен), кері және айнала. Бір ұстау кең, тар, жабық және қарапайым болуы мүмкін, яғни иық енінде (соңғысы жазылмайды). Егер гимнаст ілулі болса және қолдар бүгіліп, тірекке (сақиналар, тіректердің ұштары) жатса, ұстау терең деп аталады.

Аялдамалар мен ілгіштерден басқа, снарядтарда сұр және тіректерді қабылдауға болады, мысалы: жамбастағы сұр (сурет. 68), иық тірегі (сурет. 69).Аялдамаларда тірек негізгі болмауы керек. Әйтпесе, бұл позиция аялдама деп аталуы керек, мысалы: аяқты бөлек отыру (сурет. 70), артқы аялдама (сурет. 71). Журналда жоғарыда аталған барлық позициялардан басқа тепе-теңдік және басқа жаттығулар орындалуы мүмкін. Мұндай жағдайларда ұқсас терминдер қолданылады.



Снарядтардағы динамикалық жаттығуларға көтерілу және құлдырау, секіру және айналу, төңкеріс және флип, ұшу және секіру, жаттығуларымен олардың әртүрлі комбинациялары жатады. Көтерілулер тоқтап, құлдырау кезінде орындалады. Бұл жағдайларда соңғы ережелер көрсетілмейді. Барлық басқа жағдайларда төмендеу, көтерілу немесе төмендеу қандай соңғы позицияда орындалатынын көрсету қажет. Мысалы: бұрышта алға қарай аялдамаға көтерілу, артқа қарай иілу, иілу арқылы ілгекке түсу (қолдардағы тіректен).

Снарядтағы жаттығуды жазуда статикалық элементтер алдыңғы динамикалық элементті орындау нәтижесінде алынған бастапқы (жаттығудың басында) немесе соңғы позициялар ретінде көрсетіледі. Мысалы: аяқты бөлек, қолды тірекке артқа айналдыру. Керісінше, динамикалық элементті орындау тәсілі ретінде жазуға болады. Мысалы: артқа сермеу иық тірегі, алға сермеу айналу, артқа айналдыру секіру.

Егер комбинацияның екі элементі өзара байланысты болса, онда олар жазбада қосылады:

"және" одағымен – егер олар бірінен соң бірі орындалатын болса, олардың арасында тоқтаусыз. Мысалы: алға бұрап, артқа бұраңыз;

"с" сөз тіркесімен болса — егер элементтер бір уақытта орындалса. Мысалы: шеңберді айналдыра отырып, алға қарай серпілу.

Снарядтардағы жаттығулар, әдетте, үздіксіз түрде, тігіске жазылады. Мысал:

"Штангалар төмен: тіректердің ұштарын ұстап тұрып, тірекке көтерілу – бұрышпен – күшпен иілу, қолды бүгу, иыққа тіреу – алға қарай айналдыру және артқа серпілу" және т. б.

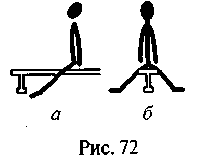
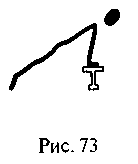
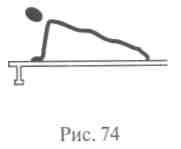
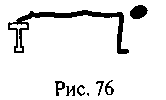
**Гимнастикалық қабырғаға, орындыққа және жұпқа арналған жаттығулар.**

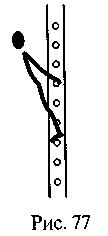
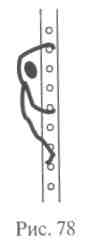
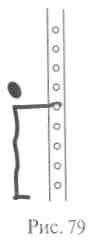
Гимнастикалық қабырғада және гимнастикалық орындықта орындалатын жалпы дамыту жаттығулары, жалпы дамыту жаттығуларының ережелеріне сәйкес жазылады. Бұл снарядтардағы элементтер, әдетте, санау арқылы орындалады және гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар терминдерін қолдана отырып жазылады. Жоғарыда аталған ережелерден басқа, қабырғаға және орындыққа жаттығуларды жазудың өзіндік ерекшеліктері бар.

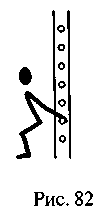
Орындыққа қатысты гимнаст бойлық, көлденең, бет, арқа, бүйірлік, ал қабырғаға қатысты — бет, арқа, бүйірлік орналасуы мүмкін. Қабырғаға немесе орындыққа қатысты бастапқы позицияларды жазу кезінде снарядтардағы жаттығуларға қарағанда барлық көрсетілген терминдер қолданылады, мұнда әдеттегі позиция (көлденең немесе бойлық) қысқарту ережелеріне сәйкес көрсетілмейді.

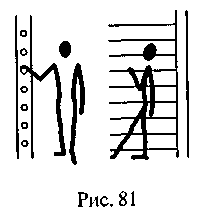
Орындықтағы жаттығулардағы б. қ. жазбасы жалпы дамытушы жаттығулардан тек орындыққа қатысты позицияны көрсетумен ерекшеленеді. Мысалы: аяқты орындыққа бөлек қойыңыз (сурет. 72, а, б), бойлық орындықта жату (сурет. 73), орындықта жатып тұру (сурет. 74). Кейде орындыққа қатысты позицияны бұған арнайы нұсқаусыз анықтауға болады. Мысалы: сол жақтағы тірек, орындыққа оң жақтан алға (сурет. 75), жатуға баса назар аудару, орындықтағы аяқтар (сурет. 76).

Б. қ. жазбасында қабырғада оған қатысты позиция және ұстау ерекшеліктері көрсетіледі. Мысалы: төменнен үшінші рельсте артқы жағында тұру (сурет. 77), рельсте сол жағымен тұрып, белбеу деңгейінде сол жақтан ұстап, оң жақта — бастың үстінде (сурет. 78), қабырғаға қаратып ілу, иық деңгейінде ұстау (сурет. 79). Б. қ. көрсеткен кезде рельсті ұстап тұру позициясы және оны тоқтау деп атамай – ақ жазылады. Мысалы: қабырғаға қаратып, кеуде деңгейінде ұстау (сурет. 80), оң жақта тұрып, сол жақ саусақпен алға, иық деңгейінде ұстау, сол қолды белбеуге қою (сурет. 81), артқы жағы қабырғаға жартылай еңкейіп, белдік деңгейінде төменнен ұстау (сурет. 82), бұрышта тұру – төмен (сурет. 83). Егер қабырғаға баса назар аударылса, онда бұл тұруға баса назар аудару (сурет. 84).





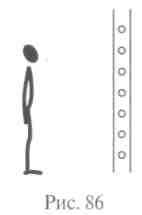
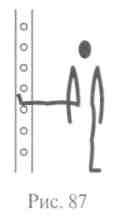
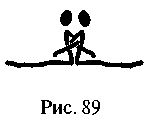
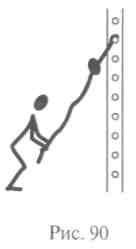
 

Қатысушы қабырғаға қолымен емес, қолымен сүйенбейтін немесе мүлдем сүйенбейтін бастапқы позиция, затсыз жалпы даму жаттығуларындағыдай, тұрақты деп аталады. Мысалы: қабырғаға тіреу, қол тигізу (сурет. 85), қабырғадан бір қадам бетпе-бет тұру (сурет. 86), рельсте оң жақта, оң жақта (сурет. 87).

Кез – келген типтегі жалпы дамыту жаттығулары, соның ішінде қабырғада және орындықта жұппен орындалуы мүмкін. Серіктестердің өзара орналасуы қабырғаға немесе орындыққа қатысты сияқты жазылады. Мысалы: бір – бірінен бір қадам қашықтықта тұрып, жартылай еңкейіп, қолдар бір – бірінің иығына (сурет. 88), шынтақ астынан ұстап, бір – біріне қарсы отырыңыз (сурет. 89).

Асимметриялық жұптық жаттығуларды орындау үшін әр серіктестің позициясы жазылып, екі қатысушыны есептейді. Мысалы, б. қ.: 1 — ші – қабырғаға қарайтын жоғарғы рельстегі ілмек, 2 – ші – серіктестің төменгі аяқтарын ұстау (сурет. 90). Екінші сандардың орны (еңкейіп тұру) нақтыланбаған, өйткені олар мұнда көмекші рөл атқарады. Егер оның нұсқалары мүмкін болса, ұстау түрі жазылады. Мысалы, б. қ.: 1 – ші – асқазанда жатып, қолды жоғары, 2 – ші – серіктестің қолын шынтақтан жоғары ұстау (сурет. 91).



Асимметриялық жұптық жаттығулардың жазбасында тек белсенді немесе негізгі рөл атқаратын серіктестің әрекеттерінің сипаттамасы болуы мүмкін:

1 – 2 – серіктестің қолын жоғары көтеріп, сыртқа қарай доғалар;

3 – 4 – кері бағытта бірдей.

Қажет болса, екі серіктестің де әрекеттері жазылады, мысалы:

Б. қ.: 1 — ші – иілген қолдарда жату, 2 – ші – қолды ұстау – серіктес емес (сурет. 92, а);

1 – 2: 1 — ші – қолыңызды созыңыз, 2 — ші – түзетіңіз (сурет. 92, б);

3 – 4: 1 — ші – қолыңызды бүгіңіз, 2 – ші – еңкейіңіз, серіктесіңіздің аяғын еденге түсіріңіз (сурет. 92, а).

**Акробатикалық жаттығуларды жазу.**

Акробатикалық жаттығулар статикалық және динамикалық элементтерден тұрады.

Негізгі статикалық элементтер – тіректер, тепе – теңдік, көпірлер мен жіптер.

Тіректерге төңкерілген тік позициялар жатады(басымен төмен) – иық деңгейіндегі тірек, бас тірегі (суретті қараңыз. 9), білек тірегі, қол тірегі (суретті қараңыз. 8). Күрделі акробатикалық элементтер – қарапайым аялдамалар. Тепе – теңдік бір аяғымен еңкейіп орындалады: сол жақтағы тепе – теңдік (сурет. 93), артқы тепе – теңдік (артқа еңкейту), бүйірлік тепе – теңдік және т.б. акробатикалық көпір екі қол мен аяққа тіреліп орындалады (сурет. 94), оның түрлері: сол аяғындағы көпір (сурет. 95), оң аяғындағы және сол қолындағы көпір және т. б. жіп немесе тікелей жіп (сурет. 96), көбінесе көлденең деп аталады, өйткені өте бөлінген аяқтардың осі иық осіне көлденең емес, параллель болады. Басқа шпагаттарда алдыңғы аяғы көрсетіледі: оң жіп (сурет. 97), сол жақтағы жіп.

Динамикалық элементтер толық, толық емес және онсыз орындалады. Толық аударылатын элементтерге айналдыру жатады. Бұл элементтер акробатикалық комбинациялардың ойын – сауығын анықтайды.

Айналдыру кезінде дене айналмалы қозғалыс процесінде тірекке дәйекті түрде тиеді. Төңкеріс төңкеру процесінде аралық тірекпен сипатталады. Секірулерді (ұшудың екі фазасымен), тақырыптық немесе жай төңкерістерді (ұшудың бір фазасымен) және баяу (ұшу фазаларынсыз) ажыратыңыз. Сальто дененің итеру және қону фазалары арасында еркін айналуымен ерекшеленеді, ол әдетте аяқтарда, сондай – ақ қолдардағы тіректерде, жатып, құлап және т. б. орындалады.

Толық емес төңкерілген элементтерге орамға ұқсас, бірақ төңкерілген позициядан өтпестен айналдыру жатады. Осы себепті бүйірден айналдыру-бұл негізінен айналдыру. Толық емес төңкерілген элементтер тобына серпілу, аяқты итеру, секіру арқылы орындалатын тіректер және кері элементтер — тіректерден төмен түсу және тіректен секіру — курбет деп аталатын қолдан аяққа секіру жатады. Цирк территориясынан басқа, акробатикада т. б. жаттығулар қолданылады: *рондат* – барлық күрделі акробатикалық жаттығулардың қосылыстарынан басталатын бұрылыспен алға қарай бұрылуды белгілеу үшін жасалатын жаттығу.

Төңкерусіз әр түрлі ұшу жаттығулары, секіру, бір және екі аяқты шеңберлер орындалады.

Динамикалық акробатикалық элементтер үш негізгі жолмен орындалады: топтастыру, иілу (сонымен қатар иілу және созылу) және созылу (немесе түзу дене). Егер айналмалы элементтер топтастыруда орындалса, онда ол жазылмайды. Мысалы: алға айналдыру, артқа екі рет айналдыру. Басқа әдістер көрсетілген, мысалы: артқа иілу, алға иілу.

Акробатикалық комбинацияларды жазу кезінде, гимнастикалық снарядтардағы комбинациялар сияқты, динамикалық элементтерден кейін орындалатын статикалық элементтер осы динамикалық элементтерді орындау нәтижесінде алынған соңғы позициялар ретінде жазылады. Мысалы: қолды артқа айналдыру, бір(аяққа) алға айналдыру. Гимнастикалық снарядтар сияқты, кейбір стандартты соңғы позициялар көрсетілмейді. Мысалы: алға айналдыру (еңкейіп тұру), алға қарай бұрылу (стендте, қолдар жоғары). Акробатикалық комбинацияларды жазудың ерекшелігі – бір статикалық элементтен екіншісіне ауысудың айқын әдісі көрсетілмеген. Мысалы: оң жақтағы тепе – теңдік – қол тірегі (сол жақта, оң жақта).

Акробатикалық комбинациялар әдетте үздіксіз, қатты мәтінмен жазылады. Мысалы: алға қарай айналдыру – басынан аяққа қарай алға қарай бұрылу, қолды бүйірге қарай еңкейту — күшпен түзу қолдармен бүгілу қол тірегі-алға қарай иілу — түзу және т. б. егер элементтердің немесе қосылыстардың құнын көрсету қажет болса, жолдық жазба қолданылады, мысалы гимнастикалық көпсайыс снарядтарындағы жаттығулар.

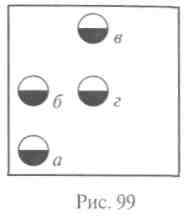
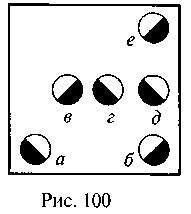
**Еден жаттығуларын жазу.**

Еден жаттығуларына акробатикалық элементтер, жалпы даму жаттығулары, көркем гимнастика жаттығулары және би элементтері кіреді. Еден жаттығуларын жазудың айрықша ерекшеліктері атаудың ерекшелігінен, бастапқы позициясынан және жазба мәтінін белгілі бір бөліктерге бөлуден тұрады.

Еден жаттығуларының атауы оның кімге арналғанын көрсетеді. Мысалы: әйелдерге арналған шеберге үміткерлердің еден жаттығулары: әйелдердің міндетті жаттығуларында музыкалық сүйемелдеу туралы ақпарат беріледі. Мысалы: г. в. Свиридов "Вальс", муз. өлшемі.

Жазу кезінде б. қ. гимнаст кілемнің жоғарғы жағына қарайды деп есептеледі (сурет. 98). Оны бетке, артқа, бір жағына немесе ортасына қарай орналастыру үшін оны қажетті нүктеге қою жеткілікті, мысалы (сурет. 99): төменгі сол жақ бұрышта (д), кілемнің сол жақ ортасында (б), жоғарғы ортасында (в), ортасында (г). Аралық б. қ. 45° айналу арқылы негізгі б. қ. – тан ерекшеленеді. Мысалы (сурет. 100): орталыққа қарайтын бұрышта (А немесе б); назар орталық бұрышқа (в немесе г); оң ортасында, оңға жарты бұрылу (д); жоғарғы оң жақ бұрышта, солға жарты бұрылу (е).



Еден жаттығулары музыкалық шығарманың құрылымына сәйкес жол түрінде жазылады. Әдетте «сегіздік» бойынша жазылады. Әрбір "сегіздіктің" басы сол жақтағы рим цифрымен көрсетіледі. Шот араб цифрларымен жазылады және әрбір жаңа «сегіздік» 1 – ші шоттан басталады. Мысалы:

Б. Қ. — төменгі сол жақта (сурет. 99, а):

I. 1 – оң жақ өкпе, қолдар бүйірге; 2 – оң жақта тұрып, қолдарымен жоғары шеңбер және сол жақ алға сермеу; 3 – 4 – сол жақ алға қарай секіру; 5 – 7 — екі аяқты итеру бас тірегі – ұстап тұру; 8 – аяққа отыру;

II. 7 – қарқынмен секіру; 2 – 3 – оңға бұрылу; 4 – солға және т. б. Негізгі шоттар арасында орындалатын және жеке сипаттаманы қажет ететін қозғалыстар "және" әрпімен (тырнақшада) көрсетілген қосымша шотқа жазылады. Мысалы: 1 – оң жақ солға, сол қол алға, оң қол жақ бетке қону; «және» - тұру, сол жаққа, қолдар жағына; 2 – солдан оңға қарай, оң қолды жоғары көтеріңіз.

**Көркем гимнастика жаттығуларын жазу.**

Көркем гимнастика жаттығуларын жазу кезінде олар еден жаттығуларын жазу үшін белгіленген ережелерді қолданады. Сонымен қатар, қозғалыстардың сипатын, олардың реңктерін, динамикасын, экспрессивтілігін көрсету керек. Бастапқы ережелерді көрсеткен кезде "стенд" термині қолданылмайды және негізгі термин жоқ. Мысалы: Б. қ. — аяқтар бөлек, қолдар бүйірге. Бастапқы позициялардың басқа негізгі терминдері (сед, скват және т.б.) көрсетілген.

Көркем гимнастикада жаяу және жүгірудің, секірудің, бұрылыстың, халық биінің элементтерінің, сондай – ақ дененің және оның буындарының ерекше тегіс қозғалыстарының әртүрлі түрлері қолданылады.

Қадамдар мен жүгіру түрлері көбінесе бірдей терминдермен белгіленеді. Мысалы: жұмсақ, домалақ, серіппелі, өткір, жоғары. Жүгіру түрлері аттас қадамдардан ұшу фазасының болуымен және қозғалыс сипатымен ерекшеленеді. Дене шынықтыру сабақтарында қадамдар мен жүгірудің қарапайым түрлері жиі қолданылады: шұлық пен шұлық қадамы, бүйірлік қадам, өкпе қадамы, жоғары жүгіру.

Көркем гимнастикадағы секірулер қозғалыс амплитудасына, ұшу кезіндегі дене мен қолдың орналасуына байланысты ажыратылады. Қосымша терминдер көбінесе дененің ұшу кезіндегі орнын анықтайды: тікелей секіру, иілу, иілу, топтастыру, қадам, өкпе, жіп, сақина. Гимнастиканың басқа түрлерінде де танымал лақтыру және бүйірге секіру. Кейбір секірулердің ерекше атауы бар – бұл секіру, секіру және секіру — бір аяғын алға қарай бүгіп, қолын сермеп жоғары секіру.

Бұрылыстар орнында және қозғалыста, әртүрлі тәсілдермен, әр түрлі б. қ.: еңкейіп бұрылу (көлденең тіректен), ұстап тұрған, жартылай ұстап тұрған кезде, тізеде, тепе – теңдік сақтап тұрған кезде бұрылу. Бірақ бұрылыстардың көпшілігі тұрақты күйде орындалады: шұлықтардағы бұрылыс, бұрылыс, бұрылыс, бәйбіше, аттас, әртүрлі, спираль және дөңгелек қақпа.

Әр түрлі қозғалыстарды біріктіретін би қадамдары сәйкес келетін биге немесе би тобына жататындығымен қысқаша белгіленеді. Мысалы: польканың төрт қадамы, оңға қарай жүгіру қадамдары, вальстің алға қадамы. Осы және басқа қозғалыстардағы қолдар мен аяқтардың позициялары көбінесе хореографиялық позициялармен анықталады. Қолдың үш позициясы және дайындық және аяқтың бес позициясы бар. Соңғысы классикалық хореографиядағыдай айналмалы ғана емес, сонымен қатар алтыншы аяқ позициясы қосылатын халықтық және бал билері сияқты еркін және тікелей болуы мүмкін.

Көркем гимнастикаға тән серіппелі қозғалыстар мен толқын — қолдар (қолдар), бүкіл дене және тұтас. Серіппелерден айырмашылығы, серіппелі қозғалыстар – бұл қолдың немесе магистральдың барлық буындарында бұлшықет кернеуімен және кейіннен сол буындарда созылумен бір мезгілде иілу. Толқын – дененің буындарының алға және артқа дәйекті толқын тәрізді қозғалысы – фронтальды жазықтықта да орындалады. Магистральмен немесе бүкіл денемен орындалған, ол соңғы жағдайда бүйірлік толқын деп аталады. Сондай – ақ, денені және оның сілтемелерін айналдыруға болады. Қарапайымдылардан басқа, көркем гимнастикада доғалық және дөңгелек соққылар орындалады.

Қолдың қозғалысын сипаттау кезінде қолдың орналасуы үлкен маңызға ие. Қылқалам саусақтар созылған және басылған (көрсетілмеген) қалыпты жағдайда болуы мүмкін,бос, көтерілген, бүгілген, босаңсыған, жұдырықпен қысылған болуы мүмкін.

Заттармен — доппен және ағынмен қарапайым жаттығулардың жазбасы жоғарыда келтірілген. Осы заттармен, сондай – ақ таспамен және арқанмен арнайы жаттығулар өткен тарауда толығырақ сипатталған.

**ГИМНАСТИКА САБАҚТАРЫНДА ЖАРАҚАТТАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ.**

**Жарақаттанудың себептері және оның алдын алу жолдары.**

Гимнастика процесінде әр түрлі, соның ішінде өмірлік және еңбек тәжірибесінде сирек кездесетін жаттығулар қолданылады. Олар күрделі моторлық әрекеттерден тұрады және олардың орындалуы техникалық жетілудің жоғары дәрежесін, моториканы дамытуды және психологиялық дайындықты талап ететін нақты жағдайлармен байланысты.

Гимнастика сабақтарында сақтық шараларын қатаң сақтау қажет, өйткені көптеген гимнастикалық жаттығуларды орындау кезінде ережені бұзулар мен құлаулар болуы мүмкін, нәтижесінде оқушылар әртүрлі жарақат алуы мүмкін.

Ықтимал жарақаттардың алдын алу үшін олардың себептерін білу қажет. Әрі қарай, қатысушылардың жарақаттануына әкелуі мүмкін негізгі себептер туралы айтылады.

Сабақтарды ұйымдастырудағы бұзушылықтар. Олар: оларды бір оқытушыға көп оқушылармен немесе бір уақытта сенгеннен көп топтармен өткізуде, оқушылар ағындарының қозғалыс бағытын сақтамауда, оларды дұрыс орналастырмауда, сабақтардың уақтылы басталмауында және аяқталуында көрінеді.

Осы себептерді жою үшін мұғалім оқушылар топтарының ерекшеліктерін ескере отырып, әр сабақты ұйымдастыру және өткізу туралы алдын – ала мұқият ойластыруы керек. Ең жақсы гимнасттарды, сабақтан босатылған адамдарды көмекші ретінде пайдалану мүмкіндігін қарастыруы керек.

Оқыту әдістемесіндегі бұзушылықтар дидактика принциптерін сақтамаудан көрінеді. Бұл жаттығуды игеруді қиындатады, снарядтың бұзылуына және жарақатқа, физикалық және эмоционалдық шамадан тыс жүктемеге және басқа да жағымсыз әсерлерге әкелуі мүмкін.

Бұған жол бермеу үшін сіз дидактика, тәрбие және спорттық жаттығулар принциптерін жақсы білуіңіз керек және оларды оқу – жаттығу процесінде іс жүзінде жүзеге асыра білуіңіз керек. Нәтижемен айналысатын адамдарды тартудан аулақ болу керек.

**III – Тарау. ГИМНАСТИКА САБАҒЫНДА ЖАРАҚАТТЫҢ АЛДЫН – АЛУ ШАРАЛАРЫ.**

**ЖАРАҚАТТАР СЕБЕБІ.**

Гимнастика сабақтарында әр түрлі жаттығулар, сонымен бірге өмірмен еңбек тәжірибесінде сирек кездесетін жаттығуларда жасалынады. Олар күрделі қозғалыс қимылдарынан тұрады. Ал оны орындау арнайы шарттарға байланысты.

Бұл шарттарды анықтаудың негізгі факторларына мыналар жатады:

1.Арнайы құралатын (конструкция, сайман) снарядтарда орындалатын көп көлемдегі түрлі формалы және мазмұнды қозғалыстар.

2.Дененің кеңістіктегі үнемі айналмалы қозғалысының көбірек қозғалуы.

3.Қозғалысты қамдану және түсу кезінде шебер басқара білу.

Гимнастика сабақтарында жарақаттың алдын алу үшін техникалық қауіпсіздік шараларын қолдануы керек.

Жарақаттану негіздеріне мыналар жатады:

1.Ұйымдастыру ережелерімен сабақ әдістемесін сақтамау.

2.Құрал – жабдықтардың уақытылы тексерілмеуі.

3.Санитарлық гигиена жағдайының бұзылуы.

4.Дәрігерлік бақылау өткізудің жүйесіздігі немесе жоқтығы.

5.Жаттығушылармен тәрбие жұмысының жеткіліксіз болуы.

Сабақ уақытында немесе жарыс кезінде жарақаттың алдын – алу шаралары:

1.Оқу құжаттарын дайындау (жоспар, конспект).

2.Санитарлық гигиеналық талаптарға сабақ орындарының сәйкестігін, сондай – ақ, құрал – жабдықтардың түзулігін, жаттығулардың спорт костюмы мен аяқ киімі гигиенасымен қауіпсіздік талаптарына сәйкестігін тексеру.

3.Гимнастшының ауырғандығы немесе белгілі бір себептерге байланысты үзілістен кейінгі дәрігердің сабаққа рұқсат ету қағазын, сондай – ақ жарыстарға рұқсат етілгендігін тексеру қажет.

Сабақ барысында:

1.Оларды ұйымдастырудың барлық ережелерін сақтау.

2.Сабақ басталардың алдында әрбір снарядтың бекітілуін, маттардың снаряд жанында орналасуы, магнезия, конифоль сапасын тексеру керек.

3.Қазіргі заманғы оқу әдістемесін қолдану, көмек пен сақтандыру түрлерін шебер қолдана білу.

**ЖАРАҚАТТАН САҚТАНУ ШАРАЛАРЫ.**

Жоғарыда аталғандай жарақаттану себептерінің ең көп тараған түрі – сабақтың нашар үйымдастырылуы.

Оқытушыға немесе жаттықтырушыға нұсқаулықтар:

1.Әр сабақтың жоспары мен кестесін қатаң сақтану керек.

2.Жаттығушыларда саналы, тәртіпті тәрбиелеу, олардан барлық нұсқаулардың орындауын талап ету керек.

3.Әр үйренушінің әрекетін үнемі қадағалап отыру, олардың көп сайыс түрін бірінен біріне өз бетімен өтуіне тыйым салу керек.

4.Үйренушілерді орналастырғанда снарядтармен серпілу және жерге түсу орындары анық көрінетіндей болуы керек. Снарядтардың ара қашықтығы үйренушілердің бір –біріне бөгет болмайтындай болуы керек.

**САҚТАНДЫРУ ЖӘНЕ КӨМЕК.**

Гимнастика сабақтарындағы сақтандыру мен көмек гимнастика жаттығулары техникасын меңгеру міндеттерін шешіп қана қоймайды, сонымен бірге жарақаттанудан да сақтайды. Сақтандыру деп оқытушының немесе гимнасттың жаттығу орындаушыға сәтсіздік кезінде дер кезінде көмек көрсете алуды айтамыз.

Ал көмек үйренушіні демеу, итеру, орындалатын қозғалыс траекториясы бойынша жүргізу болып саналады.

Сақтандыру мен көмек қауіпті қозғалыс қимылдарын орындауда беретін психологиялық маңызының орны ерекше.

Түрлі гимнастика жаттығулары техникаларын меңгеруде дене көмегі үйренушілерде нақты қозғалыс қимылдарының қалыптасуына көмектеседі.

Дене көмегінің негізгі түрлеріне мыналар жатады:

А) Қозғалыс бойымен «жүргізу»

B) Қозғалыстың қиын тұстарында аз уақытты көмек.

C) Қозғалмайтын (статикалық) қалыптағы жаттығушыны демеу.

«Жүргізу» жалпы қозғалысты меңгеруді жеңілдетеді. «Жүргізу» тәсілін қолданғанда оқытушы оқушы қимылын өзгертпейтіндей ғана күш түсіру керек.

Қысқа уақытты дене көмегі (итеру) жекеленген қозғалыс фазаларын орындау барысында істеледі.

Үйренуші бастапқы, аралық және соңғы қалыптарда тұрған жаттықтырушының көмегімен жасайды. Әсіресе гимнасттың өз күшін жеткіліксіз дұрыс пайдалана алмаған жағдайда орындалады.

Гимнастшы денесіне демеу снарядқа (сайман) байланысты қалыпта істеледі немесе уақытында қайта ұстау қалпын орындауға еркіндік береді (асылу, таяну). Мысалы: дөңгелене айналып алға сермеуде оқытушы үйренушіні алға сермелудің жоғары нүктесінен демейді, яғни айналғаннан кейін уақытылы және дұрыс қолдарын сырыққа қоя білуіне көмектеседі.

Дене көмегінің әр түрлерін қолдану қорытындысында гимнасттың өз бетімен жаттығуларды орындау дағдысын меңгеру процессіне маңызды рөл ойнайтын дұрыс әдеттер қалыптаса бастайды. Жаттығушыларды орындау техникасының жетілуіне байланысты оқушыны демеуге күш салу азая береді, соңында мүлдем тыйылады.

Таянып секіру, снарядтардан секіру және басқа жаттығуларды орындау кезінде негізінен иықтан немесе иық тұсынан демейді. Кейде мұндай демеулер екеулеп істелмейді. Биік снарядтарда жаттығу орындаған кезде көмек арнайы тұғырлар арқылы іске асады.

Гимнастика сабақтарында сақтандыру белбеулері, поролон шұңқырлар және басқа да техникалық құралдар кеңінен қолданылады.

Қауіпті жаттығуларды алғашқы үйрену кезінде жаттығушының қолдары арнайы байламмен снарядқа байланады.

Техникалық құралдардың көмегімен сақтандыруға көп көңіл бөліп, мейлінше пайдалану оқушы бойында сенімсіздік тудырып, кейбіреулерге қорқыныш сезімін ұялатады, мұның соңы жарақатқа ұрындыруы мүмкін.

Көмек пен сақтандыру тәсілдерін шебер және уақытылы пайдалану оқу мерзімін қысқартады және үйренушілердің психологиялық (кедергі) барьерлерден тез өтуіне көмектеседі.

Күшті жүйке қызметімен ерекшеленетін жаттығуларды тез жеңе алады. Мұндай жағымсыз эмоциялармен жаттығулардың тәуекелдік дәрежесін көбейту жолдары арқылы күресу керек. Бұған жаттығуды игеру құрамын өзгерту арқылы, снаряд биіктігін жоғарлату арқылы, дене көмегін азайту арқылы жетуге болады. Мысалы: ілмек қол белбеумен. Сонан кейін қолмен демеу арқылы орындау.

Гимнасттың сәтсіздігіне, яғни құлап қалу жағдайында сол элементті бірден қайталау қажет. Оқушының орындауға қорқатын элементтің істетуде оқытушылар үшін түрлі жолдары бар. Кейбір жағдайда жаттығушыға қорқатын ештеңе жоқ, сақтандыру құралының сенімділігін айтып ендірсе, кейде тіпті бұйырады. Кейде гимнасттың жүйкесін қалпына келтіру үшін мақсатты түрде оқыту арасында үзіліс жасау керек.

Сақтандыру мен дене көмегі өзара тығыз байланысты. Дене көмегі мен сақтандыруды азайтып өз бетімен жаттығу жұмысын орындағанда өзін – өзі сақтандыруға үлкен мән беріледі. Өз бетімен жаттығу жұмыстарын орындау үшін жаттығушы өзін – өзі сақтандыру тәсілдерін меңгеруі керек.

Жаттығушы сақтандырғыш арқылы жаттығу орындағанда сақтандырушы жаттығу толық біткенше ұқыпты қадағалап отыруы керек, әсіресе жерге түсу кезінде, өйткені сәтсіз түсу кезіндегі құлаулар жарақат алу себебі болуы мүмкін.

Сақтандыру тәсілдерінің өзгешеліктері сақтандырушы мен оқушының жеке бас ерекшеліктеріне байланысты (бойы, салмағы, дене күші, қозғалу жылдамдығы реакциясы, алақан өлшемі т.б.).

**САҚТАНДЫРУШЫ МІНДЕТІ.**

a) Жаттығу техникасын жақсы білу және жағдайға байланысты сақтандыру көмек көрсетуге орынды дұрыс таңдай білуі керек.

b) Гимнасттың жаттығу орындауына бөгет жасамайтындай шеберлікпен сақтандыру түрлерін пайдалана білу.

c) Оқушылардың жеке бас ерекшеліктерін білу.

Жарақаттың алдын – алу мақсатында жаттығушыларға сауал қою арқылы қозғалыс техникасын меңгеру деңгейін анықтау керек (снарядты жіберу кезінде, иілу, қатты қозғалыс т.с.с.).

Жарақат алудың тағы бір себебі айналумен байланысты (шеңбер, көлденең салма) қозғалыстарды орындау алдында жалпы және арнайы қыздырынудың жеткіліксіздігі болатынын есте сақтау керек. Сабақ үстінде үлкен биіктіктен секіру, қорғаумен мейлінше көп айналыспау керек.

**КӨМЕК ЖӘНЕ САҚТАНДЫРУ ТӘСІЛДЕРІНЕ ҮЙРЕТУ.**

Гимнастикалық жаттығулар техникасын игерумен қатар жаттығушылар оқытушының басшылығымен дене көмегімен сақтандыру тәсілдерін меңгеруі қажет. Әуелде оқытушы көмек және сақтандыру тәсілдерін көрсетеді, жаңа элементті меңгеру процессінде қажетті түсініктемелер береді. Содан кейін әр үйренуші көмекке немесе сақтандыруға шақырылады, ал оқытушы орындаушыны басқа жағынан демей тұрып, сақтандырушының өз міндетін қалай атқарып жатқанын қадағалап тұрады.

Оқытушы оқушының көмек пен сақтандыруды меңгергеніне көзі жеткеннен кейін ғана жолдастарын сақтандыруға рұқсат береді, бірақ өзі орындаушының қателескен жағдайында көмек беруі үшін жанында тұруы керек.

Оқушылардың көмек және сақтандыру дағдыларын әбден меңгергенде ғана оларға өз бетімен бірін – бірі сақтандыруына сенуге болады. Соның өзінде кезекті оқушыға рұқсат берудің алдында одан сақтандыру жұмысын қалай атқаратындығын сұрау керек. Тіпті оқушылар аталған жаттығуды сақтандыруды жақсы меңгергеннің өзінде де оқытушы сақтандырушылардың жұмысын көз алдында ұстауы керек.

Сақтандырушыға талап қатаң түрде қойылуы керек, өйткені шамалы қатенің өзі орындаушыны жарақаттануға әкеп соғуы әбден мүмкін.

Оқушыны әлсіздік немесе шаршаған кезінде сақтандырушы ретінде мүлдем қоюға болмайды.

Жаттығуларды сақтандыру мен көмектің барлық тәсілдеріне үйрету керек. Сонымен бірге гимнастиканың әр жаттығуының өзіндік арнайы ерекшеліктері, өз қауіпсіздік шаралары, сондай – ақ өзін – өзі сақтандыру тәсілдері бар екенін ұмытпау керек.

Дәрігерлік бақылау және өзін – өзі бақылау – жарақаттанудан сақтаудың шарасы. Оқу жетістігі оқушының денсаулығына байланысты.

Гимнастшылар жылына аз дегенде бір рет медициналық тексеруден өтуі керек. Жаттықтырушы мен гимнасттың денсаулығы жағдайын қадағалап отыруда өзін – өзі бақылаудың орны ерекше. Сабақтан кейін тікелей күнделікке өзінің сезінуін, көңіл – күйін шаршау деңгейін, салмағын, тамыр соғысын, тәбетін тіркеп отырған дұрыс.

Оқытушы сабақ алдында жаттығушылардың көңіл – күйін, өзін – өзі сезінуін, жаттығуға деген тілектерін анықтауы керек. Әлсіздік немесе шаршағаны жөнінде арызданғанда жаттықтырушы міндетті түрде қажетті шараларды қолдануы керек (жүктемені азайту, күрделі қозғалысты оқытуды тоқтата тұру).

Жекеленген жағдайларда жаттығушыны дәрігерге жіберген дұрыс. Оқытушы әлсіздікті сабақ процессінде де анықтауы мүмкін.

Әлсіздіктің негізгі белгілеріне мыналар жатады:

- Салғырттық, әлсіреу, енжарлық, жаттығу орындау сапасының төмендеуі, қозғалыс үйлестігінің бұзылуы, бозару, саусақтарының дірілдеуі және т.б.

**ӘЛСІЗДІКТІҢ АЛДЫН – АЛУ ҮШІН :**

1.Сабақта жүктемелерді дұрыс реттеу керек.

2.Қауіпті, әсіресе бір типті ғана жаттығуларды істеуден алыс болу керек. (айналу, домалану, дөңгелеу, қатты жерге секіріп түсу т.с.с.)

3.Жаттығуларды жеңілдететін жағдайларды пайдалану керек (көмек, сақтандыру техникалық құралдар, демеу жаттығулары т.б.)

4.Дене қабілетін жүйелі түрде жетілдіру мақсатында жалпы және арнайы дене шынықтыру дайындығын дұрыс пайдалану керек.

**ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАР.**

*1.Жалпы дамыту жаттығуларының сипаттамасы*

*2.Жалпы дамыту жаттығуларының классификациясы*

*3.Кешендік жалпы дамыту жаттығуларын жасауға қойылатын талаптар*

*4. Жалпы дамыту жаттығуларының негізгі терминдері*

**Жалпы дамыту жаттығуларының сипаттамасы.**

*Гимнастикадағы жалпы дамыту жаттығуларына (ЖДЖ) –* қол жетімді, техникалық жағынан денемен оның буындарын қимылдатуы күрделі емес, түрлі бұлшық еттік жүктемемен орындалатын, жылдамдығы мен амплитудасы дене шынықтыруға сапасын арттыратын, организмнің қызмет ету жағдайын арттыратын, жаттығушылардын денсаулығын жақсартатын жаттығулар жатады.

Жалпы дамыту жаттығулар денсаулық тобындағы негізгі мазмұнды құрайды. Дене тәрбиесі сабақтарын өткізуде кең қолданылады. Таңғы гигиеналық және өндірістік гимнастикада қолданылады. Спортшылар түрлі жалпы дамыту жаттығулар жаттығу үрдісі мен жекеленген физикалық қасиеттерді арттыру үшін қолданады.

**Жалпы дамыту жаттыгуларына тән ерекшеліктер.**

Қарапайымдылық пен қол жетімділік. Дененің кей бөліктеріне жекелеген ықпал ету мүмкіндігі.

Дене жүктемесін мыналарды өзгерте отырып жеңіл басқару:

*-бір жаттығудың қайталану саны;*

*-бір сабақтағы орындалатын жаттығу саны;*

*-жаттығудың орындалу тақырыбы;*

*-бастапқы қалып.*

**Жалпы дамыту жаттығуларының (ЖДЖ) классификациясы**

Анатомиялық қағидат бойынша.

Физиологиялық әсер етумен.

Орындалу шартымен.

Орындалып жатқан жұмыстың режим бойынша.

Жаттығуды орындау үшін қабылдаған бастапқы қалпы бойынша.

Жаттығудың методологиялық маңыздылығы бойынша.

Топты ұйымдастыру белгісі бойынша.

**ЖДЖ – ны анатомиялық қағидат бойынша классификациялау.**

Қазіргі кезде ЖДЖ – ны *анатомиялық қағидат* бойынша классификациялау кең тараған, яғни жаттығулардың бұлшық ет топтарына әсер ету артықшылығына байланысты.

Жеке бұлшық ет тобына арналған жаттығулар:

*-иық белдігіне және қол бұлшық етіне*

*-мойын бұлшық етіне*

*-аяқ бұлшық етіне*

*-дене бұлшық етіне*

**ЖДЖ – ны физиологиялық қағидат бойынша классификациялау.**

ЖДЖ физиологиялық әсер етуіне байланысты классификациясы *физиологиялық әсерге*, яғни бұлшық ет жұмысының сипатына сүйенеді.

Бұлшық ет жұмысының сипаты:

*-күш және жылдамдық – күш сапасын дамыту*

*-иілгіштікті дамыту*

*-шыдамдылықты дамыту*

*-үйлестіру қабілеттерін дамыту*

**ЖДЖ – ны орындау шарттары бойынша классификациялау**

Орындау шарты:

*-затсыз және салмақпен*

*-затпен*

*-салмақпен*

*-тренажерда*

*-гимнастикалық снарядтарда*

**ЖДЖ – ны төмендегідей классификациялары болуы мүмкін.**

Орындалған жұмыс режимі бойынша

*– изометриялық;*

*– изотониялық;*

Жаттығуды орындау алдында қабылдаған бастапқы қалып бойынша.

* *Тұрып;*
* *Отырып;*
* *Жатып;*
* *тіреуде және т.б..;*

Жаттығудың методологиялық маңызы бойынша.

*– қимыл – қозғалыс үйлесімдлігіне;*

*– дене сымбатына;*

*– демалу жаттығуларына;*

Топты ұйымдастыру белгісі бойынша.

*– екеуден; үшеуден; шеңбермен;*

*– жинақы лекпенжәне қатармен;*

*– қозғалыста.*

**ЖДЖ жиынтығын жасау ережесі.**

ЖДЖ жиынтығындағы жаттығулардың барлық бұлшық етке жалпы әсер етуі үшін тізбектей орындалуы.

ЖДЖ сабақтарында физикалық жүктемелердің реттелуі.

*Жиынтықты жасау мақсатында жаттығуларды таңдау кезінде қажет***:**

Мақсатты *айқын* анықтау.

Педагогикалық *міндетті* анықтау.

Жаттығушылардың *жынысын, жасын және физикалық даярлығын* есепке алу.

Жаттығудың көлемі мен мазмұнын анықтау.

**ЖДЖ жиынтығындағы жаттығулардың барлық бұлшық етке жалпы әсер етуі үшін тізбектей орындалуы.**

Келісті дене сымбатын сезіну жаттығулары (әсіресе мектеп жасына дейінгі және төменгі сынып балаларына маңызды).

Түзу қол дағдысын қалыптастыру жаттығулары (қолдың негізгі және аралық қалыптары).

Қол бұлшық еттері мен иық белдеулеріне арналған жаттығулар(доғалар, шеңберлер, сермеулер және т.б.).

Аяқтардың бұлшықеттері үшін қарқынды емес жаттығулардың ( жартылай отырулар, ұмтылулар) бас қимылдарымен үйлесуі (еңкеюлер, бұрылулар, шеңберлі қимылдар).

Кеуденің қиғаш және бүйір бұлшық еттеріне арналған жаттығулар Дененің бүйір және жанындағы бұлшықеттеріне арналған жаттығулар (еңкеюлер, бұрылулар, шеңберлі қимылдар).

Аяқ бұлшық еттері үшін (отырулар, сермеулер) қол қимылымен үйлестірілген қарқынды жаттығулар.

Дененің барлық бұлшық еттері үшін, нақты бір үйлестіру қиындығы (секірулер) бар қарқынды жаттығулар.

**ЖДЖ орындау кезінде физикалық жүктемені реттеу.**

ЖДЖ орындау кезінде физикалық жүктемені реттеу үшін мынандай өзгерістер керек:

*-жаттығу саны;*

*– жаттығу мазмұны;*

*– жаттығу арасындағы демалу уақыты;*

*– қайталау саны;*

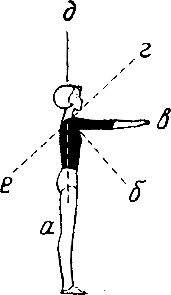
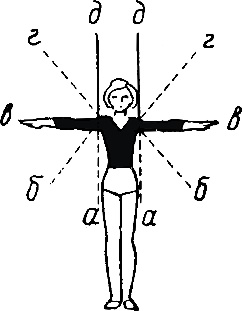
*-жасау темпі;*

*– бастапқы қалып.*

**Жалпы дамыту жаттығуларының негізгі терминдері**

***Аралық және негізгі қол қою қалыптары****:*

Сурет 9. *а) қолдар төмен; б) қолдар жанына – төмен; в) қолдар жан жаққа; г) қолдар жанына – жоғары; д) қолдар жоғары .*

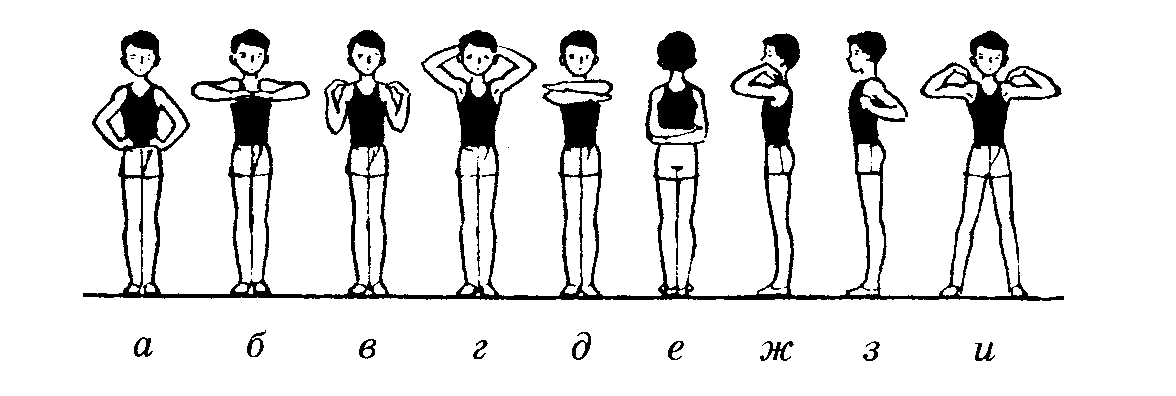
****

9 сурет. 10 сурет. 11 сурет.

Сурет 10. *а) қолдар төмен б) қолдар алға – төмен; в) қолдар алға; г) қолдар алға – жоғары; д) қолдар жоғары; е) қолдар артқа.*

**Қолмен бір жақты қозғалу (**11 сурет):*а) қолдар солға – төмен; б) қолдар солға; в) қолдар солға – жоғары.*

**Қолдарымен бүгілген қалыптар (**12 сурет)*:**а) қолдар белде; б) қолдар кеуде алдында; в) қолдар иыққа; г) қолдар желкеде;**д) бүгілген қолдар алдында;**е) қолдар арқада; ж) бүіглген қолдар алға****;*** *з) бүгілген қолдар артқа; и) бүгілген қолдар жан – жаққа.*

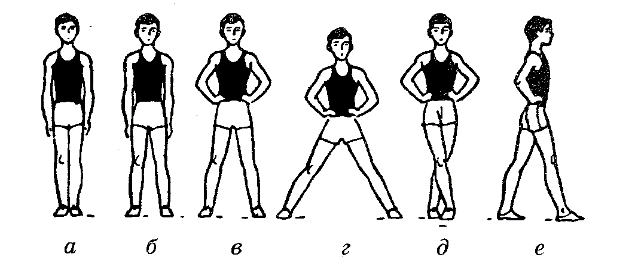
****

12 сурет.

Көбінесе ЖДЖ әр – түрлі тұру қалыпында жасалады.

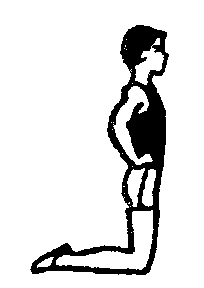
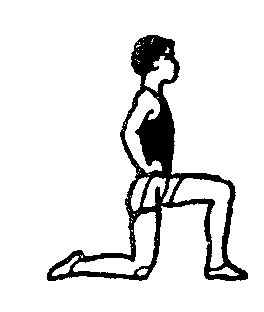
*Тұру* – қолдың және аяқтың әр түрлі қалпымен дененің тік орналасуы.

**Тұру.** **(**13 сурет): *а) негізгі тұру; б) аяқтарды сәл ашып тұру; в) қолдар белде, аяқты ашып тұру; г) қолдар белде, аяқты қатты ашып тұру; д) қолдар белде, оң аяқты алға айкастырып тұру; е) қолдар белде, оң аяқты алға ашып тұру.*



13 сурет.

**Тұру түрлері.(***14 сурет): а) қол белде, сол аяқ бүгулі, оң тізеде тұру; б) қол белде, тізе тұру.*



14 сурет.

*Негізгі тұру –* саптық тік тұруға сәйкес келеді. Аяқ бірге түзу, иық жазулы, ішті тартып тұру, қолдар төмен жанында, саусақтар түзу, жамбасына тиеді; басты тура ұстап тұрады.

*Біріктірілген тұру* – өкшелер мен аяқ ұшы бірге.

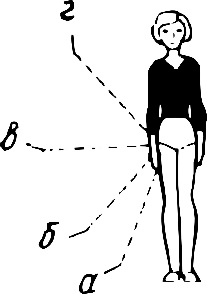
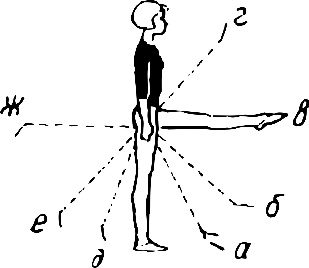
*Аяқты сәл ашып тұру* – табан арасындағы қашықтық табан еніне тең. *Аяқты ашып тұру* – табан арасындағы қашықтық иық мөлшернде.

*Аяқты қатты ашып тұру* – табан арасындағы қашықтық, иық енінен артық.

Аяқпен қозғалыс бағыты оның денеге жағдайына қатысты анықталады.

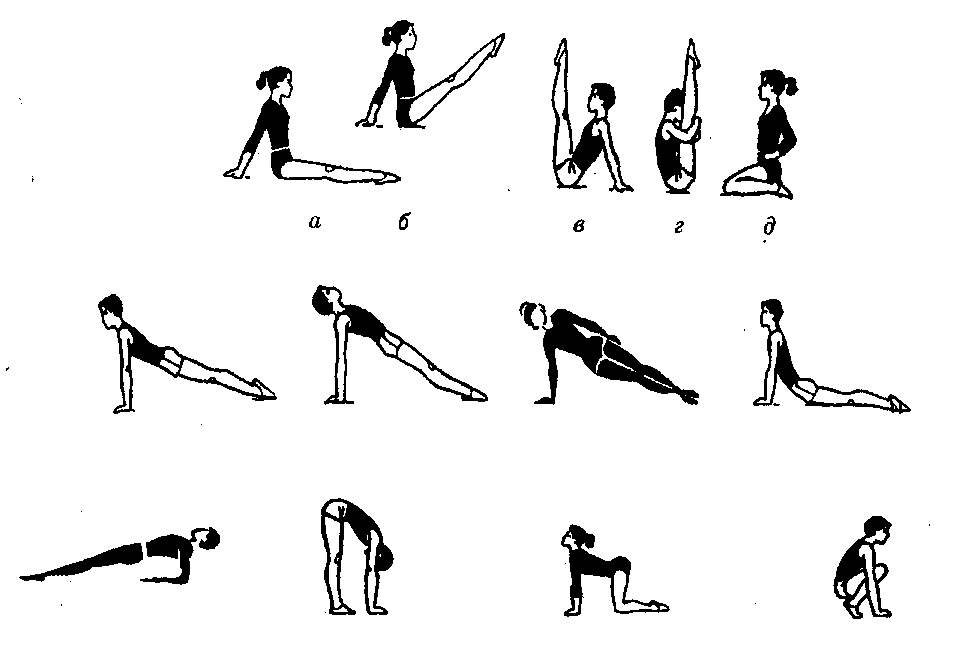
**Аяқтың орналасуы.(**15 сурет):а) оң аяқ оң жақ бетке, аяқ ұшына; б) оң аяқ оң жақ бетке – төмен;в) оң аяқ оң жаққа; г) оң аяқ оң жақ бетке – жоғарғы.

**Аяқтардың орналасуы мен қозғалысы.(**16 сурет):а) сол аяқ алға, аяқ ұшына;б) сол аяқ алға – төмен;в) сол аяқ алға;г) сол аяқ алға – жоғары; д) сол аяқ артқа, аяқ ұшына;е) сол аяқ артқа – төмен;ж) сол аяқ артқа.

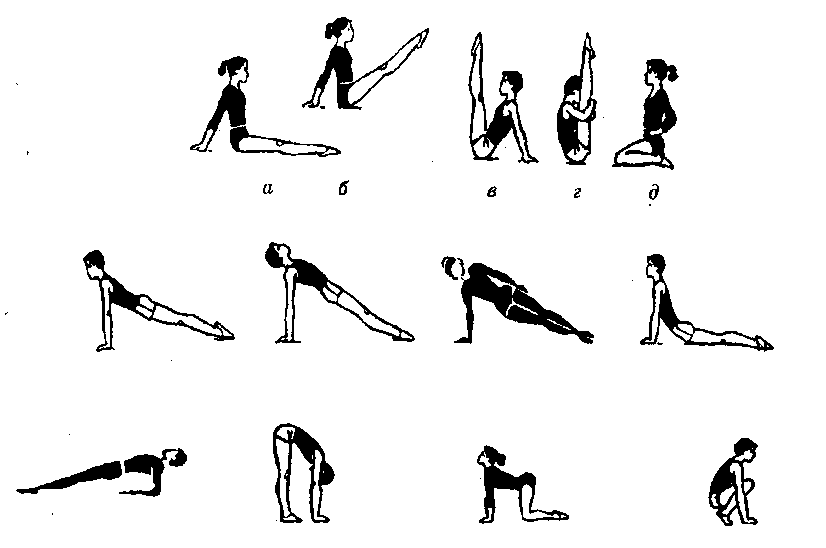
******

15 сурет. 16 сурет.

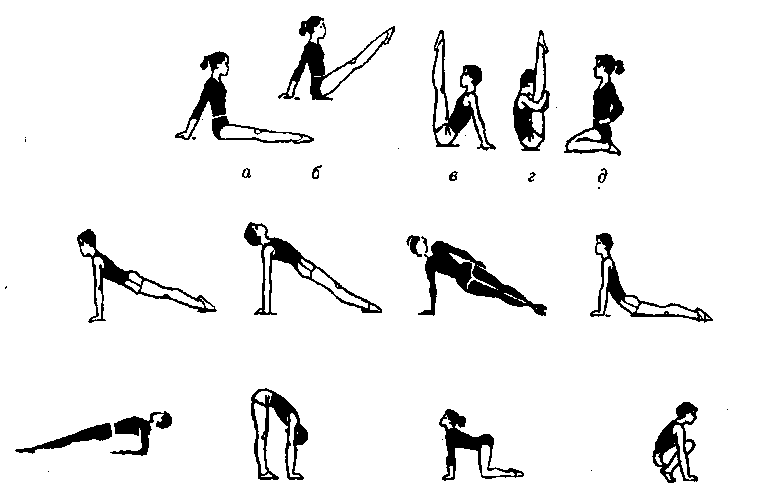
**Отыру және тіреп отыру*.* (**17 сурет):а) қолды артта тіреп отыру;б) қолды артта тіреп бұрыштап отыру;в) қолды артта тіреп отыру бүгіліп отыру;г) аяқты ұстап отыру;д) қол белде, өкшеге отыру;е) қолды артта тіреп жату;ж) қолға тіреп жату;з) жанымен, қолға тіреп жату;и) қолды тіреп санда жату;к) білекке тіреп жату;л) бүгіліп тіреп тұру:м) тізеде тіреп тұру;н) аяқты бүгіп тіреп отыру.



а б в г д



Е ж з и



к л м н

17 сурет.

**ЖДЖ кешендерін жүргізу әдістемесі.**

ЖДЖ кешендерін жүргізу үшін шұғылданушыларды алаңға дұрыс орналастыру қажет (бойы төмендерді алда тұруы ұсынылады).

Егер топта еркек және әйел жынысты (аралас) шұғылданатындардан тұрса, онда оларды флангтармен (мысалы, оң қапталда – жігіттер, сол қапталда – қыздар) алаңға орналастыру ұсынылады.

Алдағы жаттығулар туралы әртүрлі тәсілдермен хабарлауға болады: 1) көрсетілім бойынша; 2) түсіндіру бойынша; 3) көрсетілімнің түсіндірмесімен үйлесімі; 4) бөлімдер бойынша.

Оқытушы жаттығудың алдында орынды дұрыс таңдау керек. Жаттығуды гимнастикалық орындау стилін сақтай отырып, ең тиімді ракурста көрсету керек (*жанымен)*. Мысалы, еңкею мен ұмтылу жанымен көрсету керек.

**Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу алгоритмі.**

1*.*Ажыратылған сапта *«Еркін!»* тұру қалыпын қабылдау.

2.Жаттығуды түсіндіру бастапқы қалыптан басталады (Мысалы, «*Бастапқы қалып – негізгі тұру»* немесе *«Қол белде, бастапқы қалып – аяқты ашып тұру».*

Содан кейін әрбір шотқа орындалатын қозғалыстар түсіндіріледі:

*1 (бір) –аяқ ұшына тұру, қол жоғары;*

*2 (екі) – бастапқы қалып;*

*3 – 4 (үш – төрт) – дәл солай;*

немесе

*1 – денені оңға бұру, қол жан – жаққа;*

*2 – бастапқы қалып;*

*3 – денені солға бұру, қол жан жаққа;*

*4 – бастапқы қалып;*

Жаттығуды бастау үшін командалар беріледі:

*- «Бастапқы қалыпты – ҚАБЫЛДА!»*

*- «Жаттығуды бас – ТА»!*

Қажет болған жағдайда жаттығуды орындау қолмен, аяқтан немесе қай жаққа басталатыны айтылады. Мысалы:

*- «Жаттығуды оң жаққа бас – ТА»!*

*- «Жаттығуды оң аяқтан (қолдан) – ба – ТА»!*

Жаттығуды орындау кезінде есеп қарқынында әдістемелік нұсқаулар беріледі немесе айтылатын есеп жүргізіледі, мысалы:

*- «Бір, екі төмен еңкею»!*

*- «Қол түзу, үш, төрт»!*

*- «Еңкею, екі, отыру, төрт!»*

Жаттығуды тоқтату үшін мынандай бұйрық беріледі:

*- "ТОҚТА!"* төртінші немесе сегізінші шотқа.

*- «Бір – екі – үш – ТОҚТА!».*

*«ТОҚТА!»* командасынан кейін өткізу ережелеріне сайкес *«ЕРКІН ТҰР!»* бұйрығын қабылдайды.

Секіру жаттығуларынан кейін жүру орындалады. Ол үшін команда беріледі:

- *«Бір орында адым – ДА»)* (орындау бұйрығы төртінші шотқа беріледі).

Отыру немесе жатып жасалатын жаттығуларды орындағанда команда беру керек:

* *«Топ отыр!»;*

Орындау аяқталғаннан кейін:

*- «Топ, тұрыңдар!».*

**Оқыту кезінде ЖДЖ жүргізу тәсілдері.**

Тәжірибе көрсеткендей, ЖДЖ – ны әр – түрлі тәсілдермен оқытуға болады.

Жаттығуларды орындау үшін, оқытушы оқытудың аталған тәсілдерінің бірін таңдайды.

**1-ші әдіс. Оқушылардың көрсету бойынша жаттығуларды жаттықтыру және орындау.**

Оқытушы алдымен жаттығуды жалпы көрсетеді. Содан кейін бастапқы қалыпты қабылдау үшін команда береді.

- «Б. қ. – қабылда!»;

Қателіктерді түзету үшін үзіліс жасалады және жаттығуды бастау үшін бұйрық беріледі.

- "Жаттығуды бас – та!».

Жаттығуды мұғалім «айнаға» қарап орындауды сақтау қажет.

**2-ші әдіс. ЖДЖ түсіндіру бойынша (айтуы бойынша) оқыту.**

Бұл әдіс шұғылданушылардың назарын белсендіру немесе қарапайым жаттығуларды оқыту мақсатында қолданылады.

Оқытушы жаттығу басталатын бастапқы қалыпты атайды және әрбір шотқа не істеу керектігін түсіндіреді.

Бұйрық беріледі:

- «Б. қ. – қабылдау!»

- Бұйрықтың дұрыс орындалуына көз жеткізеді.

- «Жаттығуды бас – та!» және қажетті қарқынмен есеп жүргізеді.

ЖДЖ – ны оқыту мен өткізудің бұл тәсілі гимнастикалық жаттығулардың терминологиясымен таныс топтарда (сыныптарда) жиі қолданылады. Қажет болған жағдайда оқытушы жаттығуларды орындау барысында жеке немесе жалпы ескертулер жасайды. Егер жаттығудың көп бөлігі дұрыс түсінбесе және жаттығуды орындаса:

*- «Тоқтат!»* бұйрығын беру керек.Жаттығуды тағы бір рет түсіндіреді.

**3-ші әдіс. Көрсету және түсіндіру (әңгіме) бойынша ЖДЖ - ны жаттықтыру және орындау.**

Бұл тәсілде ЖДЖ – ды оқытудың аталған екі тәсілінің әрекеттері біріктіріледі. Оқытушы әрбір шотқа орындалатын бастапқы жағдай мен қозғалыстарды түсіндіру кезінде оларды бір мезгілде көрсетеді.

**4-ші әдіс. ЖДЖ бөлшектеу бойынша оқыту.**

Жаттығуды түсіндіргеннен және көрсеткеннен кейін оқытушы команда береді:

- *«Б.қ. – қабылда!»*

*- «Бөліп жаттығуды бас – та!»*

*- «Қол жан – жаққа – бірді жаса!»*

*- «Қол жоғары – екіні жаса!»*

*- «Аяқты бүгіп отыру – үшті жаса!»*

*- «Б.қ. – төртті жаса!»*

Бөлшектеу бойынша жаттығуларды бірнеше рет орындағаннан кейін оқытушы команда береді:

*- «Жаттығуды толық бас – та!»*

немесе

*- «Жаттығуды бас – та!».*

**ЖДЖ жүргізу тәсілдері.**

ЖДЖ үш жолмен – *бөлек, ағынды және өтпелі* түрімен өткізіледі.

*Өткізудің бөлек тәсілі*. Бұл әдіс шұғылданушылар үшін ең қарапайым және қол жетімді. Бұл тәсілдің сыртқы белгісі – кешеннің жекелеген жаттығулары арасындағы үзіліс. Бірінші жаттығу түсіндіріледі және көрсетіледі, бастапқы жағдайды қабылдау және жаттығуды бастау үшін командалар беріледі.

*Ағынды (сериялық) өткізу тәсілі.* Жаттығуларды өткізудің бұл тәсілі бұрынғы ЖДЖ – ның барлық кешені бірнеше бөліктерге (ағындарға, серияларға) бөлінеді. Олардың әрқайсысы тоқтаусыз орындалады (түсініктеме және демалу үшін кідіріссіз).

Бұл жағдайда ЖДЖ кешенін құрастырған кезде жаттығудың формасы бойынша салыстырмалы түрде қарапайым шұғылданушы танысын қолданған жөн, бір жаттығулардан екіншісіне оңай және ыңғайлы ауысуларды табу керек.

Кешеннің бірінші сериясының бірінші жаттығуы әдетте түсіндіру жүреді (өткізудің бөлек әдісін қараңыз). Бірінші жаттығуды орындау басталғаннан кейін оқытушы былай түсіндіреді және көрсетеді. Жаттығу алдыңғы жаттығуды орындау қарқыны мен ырғағына сәйкес кідіріспен барынша қысқа түсіндіріледі. Содан кейін кеңес беруші бұйрық береді.

* *«Соңғы!»*

*"төрт"* немесе *"сегіз"* шотының орнына.

*- «РҰҚСАТ!».*

*«БІР»* есебінен шұғылданушылар келесі жаттығуларды орындайды.

Жаттығуды орындау бағытын көрсету керек болғанда, командадан кейін:

*- «Соңғы!»* бағытты көрсететін команда беріледі.

Мысалы 3 – кесте.

**Бұйрық беру түрлері.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| шот орнына  ***- БІР*** | шот орнына - ***ЕКІ*** | шот орнына - ***ҮШ*** | шот орнына  ***- ТӨРТ*** |
| *«СОҢҒЫ!»* | *«ЖӘНЕ»* | *«СОЛҒА!»* | *«РҰҚСАТ!»* |

**ЖДЖ өткізудің өтпелі тәсілі** *–* бұл кешенге әр түрлі қозғалыстар мен олардың жүру, жүгіру, секіру, би қадамдары мен акробатикалық элементтермен үйлесуін қосуға мүмкіндік беретін алға жылжу жаттығуларын орындау. Музыкалық сүйемелдеумен кешенді жүргізу қажет.

Бір – бірінен шұғылданушылардың қозғалу суретімен және құрылуымен ерекшеленетінЖДЖ – ынөткізетін екі тәсіл бар.

***Бірінші нұсқа.*** Айналысатын адамдар бір мезгілде шеңбер бойынша, залдың периметрі бойынша, алаңдарды колоннаға бір – бірден «*тапсырмалар»* түріндегі жаттығуларды орындайды. Бұл нұсқада жаттығуды бастау үшін мынандай бұйрық беріледі:

*- «Жаттығуды бас – ТА!»*

аяқтау үшін

*- «Қарапайым адыммен – бас!».*

Мысалы: 1 – үш адым;

2 – оң аяқты қосу;

3 – аяқты бүгіп, қолды тіреп отыру;

4 – негізгі тұру;

5 – аяқты бүгіп отыру, қол жан – жаққа;

6 – б.қ.

Оқытушы жаттығуды түсіндіреді (жүргенде немесе шұғылданушыларды тоқтатқанда), алдын ала команда береді.

*- "Жаттығу бас...»,*

ал сол аяқты қойылыммен орындау команда:

* *«...ТА!»*

Айналысатын адамдар оң және сол аяғынан тапсырманы орындай бастайды. Жаттығуды аяқтау үшін оқытушы *алты, жеті, сегіз* шоттың орнына команда береді:

*- "Кәдімгі адыммен – БАС!».*

***Екінші нұсқа.*** Топ колоннаға (3, 4, 5, 6 және т.б.) құрумен және жаттығуларды кезекпен орындаумен, алдыңғыдан 4 (8, 16) есептерге артта қалумен, яғни жаттығуды бір қайталауға ерекшеленеді. Топ (сынып) 4 (3, 5, 6) колоннаға, мысалы: қозғалыста кезегімен бұрылып қайта сапқа тұрғызылады. Бұл жағдайда оқытушы командасы келесі болады:

* *«Сол жақақ айнала адым – ДА!»;*
* *«Сол жаққа 4 (3, 5, 6) – БАС!».*

Колоннаны зал ортасының бірінде тоқтатып, оларды шеңбермен бұрып, оқытушы бірінші жаттығуды түсіндіреді.

Мысалы :1 – үш адым;

2 – аяқты қосу;

3 – аяқты бүгіп қол треп отыру;

4 – қолға тіреп жату;

5 – аяқты бүгіп қол треп отыру;

6 – Б.қ. Әрі қарай, жаттығуды алаңның соңына дейін қайталау.

Жаттығуды көрсету екі рет жаттығушыға арқасымен жүзеге асырылады және үшінші рет жаттығуды бірінші шеренгамен бастауға бұйрық бергеннен кейін топпен бірге орындалады. Жаттығуды орындауға «РҰҚСАТ!» бұйрығы бойынша басталады екінші қайталаудың соңғы (8 – ші) шотына беріледі. Екінші шеренга жаттығуды екінші сегіздіктен, үшінші – үшінші және т. б. бастайды. Есеп үнемі жүргізіледі.

Жаттығуларды орындаумен залдың (алаңның, кілемнің) шекарасына дейін жеткенде, өз бетімен бастапқы қалыпқа адыммен немесе жүгірумен, солға және оңға қарай (басқаларына кедергі келтірмей) айналып өтіп, саптың соңында бір қатарға тұрады.

Бастапқы қалыпқа бірінші болып оралған қатарға оқытушы келесі жаттығуды түсіндіреді және оған дейін кезек келгенде келесі жаттығуды орындай бастайды. Кешенді жаттығуларды аяқтау үшін бірінші қатарға берілетін бұйрық:

*«Тоқта!»*

Қалған жаттығушылар бастапқы жағдайға қайтып келе отырып, өздігінен тоқтатылады.

Кешенді жүргізу кезінде, кеңес беру есебін жүргізу және қателіктерді әдістемелік нұсқаулармен түзету маңызды.

ЖДЖ – ның өту тәсілімен терминологиялық жазуы мысалы:

1. Әр қадамда жасалатын қозғалыстар:

Б.қ. **–** қол белге;

1 – сол аяқпен адым, қол жоғары;

2 – оң аяқпен адым қол жан жаққа;

3 – сол аяқпен адым, қол жоғары;

4 – оң аяқпен адым, б.қ..

2. 8 шотқа қымыл жасағанда:

Б.қ. **–** қол белге;

1 – үш адым сол аяқтан;

2 – оң аяқты қосып, б.қ.;

3 – қол алға;

4 – қол жан жаққа;

5 – қол басқа;

6 – б.қ.

3. Акробатиқалық жаттығу:

Б.қ. **–** қол белге;

1 – үш адым сол аяқтан;

2 – оң аяқты қосып, б.қ.;

3 – алға аунау;

4 – б.қ.

Гимнастика сабақтарын түрлендіру, ЖДЖ тәсілдерін түрлерімен ғана емес, сонымен қатар әр түрлі заттарды (доптар, гимнастикалық таяқтар, скакалкалар, гантельдер, гимнастикалық орындықтар, гимнастикалық қабырғалар) қолдана отырып, сондай – ақ әріптеспен жаттығуларды орындай отырып, қолдануға болады.

**Кешенді әзірлеу кезінде ЖДЖ – ын таңдау әдістемесі.**

ЖДЖ кешенін құру кезінде сабақтың бір бөлігі, ең алдымен, кешеннің мақсатына байланысты жаттығулардың саны мен мазмұнын анықтау керек. Әдетте, кешенде 8 – 12 жаттығу бар. Оларды таңдау кезінде мынадай ережелерді ескеру қажет:

1. ЖДЖ кешенінің мақсаты;

2. Сабақтың негізгі бөлігі кешенінің сәйкестігі;

3. Дене дайындығы, жынысы мен жасы;

4. Жан – жақты әсер ететін қол жетімді жаттығуларды таңдау;

5. Кешендегі жаттығулардың қарқындылығы мен саны жаттығушыларды шаршамауы тиіс.

6. Әрбір алдыңғы жаттығу келесі жолмен орындауды жеңілдетуі тиіс:

а) түрлі бұлшық ет топтарына жаттығуларды кезектестіру;

б) баяу қарқынмен жылдам алмасу;

в) күш жаттығуларынан кейін босаңсуға арналған жаттығуларды қолдану;

7. Жаттығулар кешенді өткізу шарттарына сәйкес болуы тиіс (ашық алаңның, залдың, шұғылданушылардың киімінің мүмкіндіктерін ескеру).

**Кешенді ЖДЖ-ын алмастыру әдістемесі.**

Кешендегі жаттығулардың кезектілігін анықтай отырып, келесі ережелерді сақтау ұсынылады:

1. Дұрыс арқа сезіміне;

2. Ағзаның барлық органдары мен жүйелерінің қызметін белсендіретін жаттығулар (жүру , отырулар және т.б.), онда бұлшық еттің үлкен топтары қатысады.

3. Одан әрі бұлшық еттердің түрлі топтарына (қол, арқа, аяқ, құрсақ баспасы...) жаттығулар келесі тәртіпте жүреді:

- қол және иық белдеуі үшін;

- арқа бұлшықеті үшін;

- құрсақ пресінің бұлшықеті үшін;

- аяққа арналған.

4. Одан әрі кешенге дененің барлық бөліктері үшін 2 – 3 аса қарқынды және күрделі жаттығуларды қосу керек. Бұлшық ет қызметінің құрылымы мен сипаты бойынша бұл жаттығулар жаттығудан кейін бірден үйрететіндерге ұқсас болуы тиіс.

5. Күштік сипаттағы жаттығулар буындардағы қозғалысқа арналған жаттығулар алдында болуы тиіс.

6. Өте кернеулі жұмыстан кейін босаңсуға арналған жаттығуларды орындау орынды.

7. Соңғы кешенде, әдетте, секіру орналасқан.

8. Кешендегі соңғы жаттығу дұрыс арқа сезімін сезінуі мүмкін.

Кешендегі әрбір жаттығудың өткізетін саны 4 – 8 рет. Күш жаттығуларын шаршау сезіміне дейін қайталау ұсынылады. Амплитуданы біртіндеп арттыра отырып, икемділікке арналған жаттығулар.

ЖДЖ музыкалық сүйемелдеумен және онсыз орындалады. Музыкалық сүйемелдеу берілген қозғалыс ырғағының сақталуын қамтамасыз етеді, іс-әрекеттердің үйлесімділігін қамтамасыз етеді, бұл оқытушыға сабақ жүргізуді жеңілдетеді және оған жаттығуларды дұрыс орындауға ескертулер мен нұсқаулар жасауға мүмкіндік береді.

ЖДЖ жүргізудің жалпы схемасы келесі тізбекті қамтиды:

1 – жаттығуды түсіндіру;

2 – жеке қозғалу міндетін қою;

3 – бастапқы жағдайды қабылдау командасы;

4 – жаттығуды бастау үшін команда;

5 – жеке қимыл міндеттерін жүзеге асыру және жаттығуды орындау сапасын жақсарту бойынша ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар;

6 – жаттығуды аяқтауға арналған бұйрық;

7 – демалысқа өту үшін бұйрық.

**ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ЖАЗУ ЕРЕЖЕЛЕРІ.**

*1. Жаттығуларды жазу түрлері мен формасы*

*2. Нақты жаттығулар мәтіндік жазба*

*3. Жалпы дамыту жаттығуларын пәнсіз жазу*

*4. Дене буындарының жағдайы мен қозғалысы*

*5. Затпен жалпы дамыту жаттығуларын жазу*

**Жаттығулардың жазу түрлері мен формасы.**

Гимнастика жаттығуларының екі жазба нысаны бар:

*мәтіндік*

*графикалық*

Мәтіндік жазу болады:

*жан – жақты*

*нақты*

Мәтінді толық жазу гимнастикалық терминологияны толық көлемде пайдалануға салынған. Кеңейтілген мәтін *жалпыланған немесе нақты* жазба болуы мүмкін:

а) *Жалпыланған жазба –* жаттығулардың тұтас топтарын көрсету қажет болған жағдайларда, олардың нақты мазмұнын ашпай, қолданылады, мысалы оқу бағдарламаларында: серіппелі көпіршіктен қарапайым секіру, ат үстінде әртүрлі аттағы аралық, құмыралар;

б) *Нақты жазба –* әрбір гимнастикалық элементтің нақты терминдерді — *негізгі және қосымша* терминдерді пайдалана отырып, ережелерге сәйкес нақты терминдік белгілеуін көздейді.

Графикалық жазба үш түрден тұрады:

*штрих түрінде*

*жартылай контурлық*

*контурлық*

Графикалық жазба – бұл сипатталған жаттығуды орындайтын гимнастшының позициялық суреттері мен аралық жағдайлары түріндегі сурет.

а) Ең қарапайым және қол жетімді, күнделікті практикалық жұмыс үшін, соның ішінде сабақ конспектілерін жазу және оларды кейіннен пайдалану үшін ыңғайлы

б) Жартылай монтаждық жазба дененің жекелеген буындарының, оның ішінде қолдың бірнеше егжей — тегжейлі бейнесін болжайды және баспа басылымдарын-оқулықтарды, әдістемелік құралдарды, арнайы журналдар мен т. б. иллюстрациялау үшін жиі пайдаланылады.

**Нақты жаттығулар мәтіндік жазба.**

Нақты толық мәтіндік жазба кез келген гимнастикалық жаттығуды толық сипаттауға мүмкіндік береді. Мұндай жазбаның келесі схемасы қабылданды:

*- жаттығудың атауы.*

*- бастапқы қалып.*

*- жаттығудың мазмұны.*

*Жаттығудың атауы* – әдетте жаттығулардың түрі немесе гимнастикалық көпсайыстың түрі, жаттығудың мақсаты, музыкалық сүйемелдеудің деректері болып табылады.

14-15 жастағы қыздарға арналған түрлі биіктіктегі брусьяға арналған жаттығулар;

Гимнастикалық қабырғада жалпы дамытатын жұптық жаттығулар;

Төменгі теміраспа, VI сынып оқушыларына арналған жаттығу;

Иық бұлшық еттерін жазылу күшін дамыту үшін жаттығу;

Кіші ат арқылы ұзындыққа тіреп секіру, биіктігі 135 см, көпір снарядынан 1 м. қашықтық.

Бастапқы қалып әдетте "б.қ.." қысқарту түрінде көрсетіледі. Мысалы: б.қ. — қолдар жан – жаққа, аяқты ашып тұру.

Снарядтардағы жаттығуларда б.қ. ретінде комбинацияның бірінші элементі қандай қалыптан немесе қандай қимылдардан басталатыны көрсетіледі, мысалы: ілініп тұрып, ілінуде иіліп сермеу, секіру.

Жаттығудың мазмұны гимнастикалық терминология ережелері бойынша элементтік түрде жазылады. Әрбір элемент келесі ретпен сипатталады:

1) Қалыптың немесе негізгі қозғалыстың атауы (*негізгі термин*); негізгі термин болмаған кезде қойылатын дене буыны көрсетіледі. Мысалы: оң қол, сол қол.

2) Орындау тәсілі. Мысалы: жазу, артқа, доғамен, доғалармен;

3) Элементтің басқа сипаттамалары. Мысалы: пружина, шалқайып, баяу, қос, оңға, артқа еңкею;

4) Соңғы қалып, егер бұл қажет болса, статикалық элементтер алдыңғы элементті (қозғалысты) орындағаннан кейін соңғы жағдай ретінде жазылады. Мысалы: артқа шайқалып жауырынға тұру, артқа аунап бүгіліп тіреп тұру.

**Жалпы дамыту жаттығуларын пәнсіз жазу.**

Жалпы дамыту жаттығулары кешенін жазу кезінде әрбір жаттығу рим цифрымен нөмірленеді. Егер жаттығу атау берілмесе, оның тақырыбы – бұл рим цифры. Осы жолда б.қ., ал әрбір жаңа жолдан — шот араб цифрларымен және осы шотқа орындалатын әрекеттер жазылады.

Мысалы:

IV. Б.қ*.* – тұру, қолдар жоғары.

1 – қол алға, аяқты бүгіп тіреп отыру;

2 – аяқты жазып алға еңкею, алақанды полға тигізу;

3 – қол жан жаққа, аяқты бүгіп тіреп отыру;

4 – қолдар жоғары, тұру.

Б.қ. жаттығудың соңғы жағдайы болып табылады. Әрбір шотқа жаттығуды жазу сызықтан кейін кіші әріппен келтіріледі. Мысал ретінде басталуы мүмкін. Басқа нұсқа – нүктеден кейін үлкен (бас) әріптен жазу.

Мысалы:

IV. Б.қ. – тіреуіш, аяқтар, қолдар белге.

1 – денені оңға бұру, қолдар жағынан;

2 – Б. қ. бұрылу, қолдар белге;

3 – басқа жаққа.

Мысалдың соңғы жолында, егер оның екінші жартысы біріншіге симметриялы болса, жаттығу жазбасын қысқартуға болады. 8 шотта жасалған жалпы дамыту жаттығуларын жазу оданда көп қысқарады.

Мысалы: 5 – 8 – басқа аяғымен.

Сондай – ақ, бірнеше бірдей қозғалыстар жазбасын біріктіруге болады. Мысалы:2 – 3 – екі серіппелі еңкею.

Бір шотқа көп созылатын жаттығуды бір қозғалысқа біріктіруге болады. Мысалы: 1 – 2 – шұлыққа, қолға жоғары тұру.

Жалпы дамыту жаттығуларын жазу кезінде буындардың өзгеретін жағдайлары ғана көрсетіледі.

**Дене буындарының жағдайы мен қозғалысы**

Дененің жекелеген буындары оның кеңістіктегі жағдайына қарамастан денеге қатысты бірдей орналасуы мүмкін. Осы ережелерді жазу бірдей болуы керек. Мысалы: *арқаға жату, қолдар жоғары емес, алға!*

Тік қолдардың қалыптары *негізгі және аралық* болуы мүмкін.

*Негізгі* болып табылады: *кол алға, артқа, жоғары, төмен, жан – жаққа.* Соңғы жағдайда алақандар төмен, қалғандары – алақан ішке бағытталған. Алақанның бағыты осы жағдайда қабылданған қолдардан айырмашылығы болған кезде ғана көрсетіледі.

*Аралық* – бұл қолдар негізгілерге 45° бұрышында орналасқан жағдай:

- Осы аралық пайда болған қолдың негізгі жағдайы;

- Қолдар сипатталған жағдайға шығару үшін бағыт бойынша қозғала бастайды бағыт.

Бүгілген қолдардың жағдайы стандартты, туынды және күрделі болып бөлінеді.

**Затпен жалпы дамыту жаттығуларын жазу**

Затпен жаттығуларды сипаттау кезінде оны ұстап тұрған қол емес, заттың жолы жазылады. Мысалы:

*- доп жоғары (доп қолмен жоғары емес)*

*- сол қол кеуде алдында, допоң жаққа(доп оң қолмен оң жаққа)*

Обручь бар жаттығуларда оның жазықтығының жағдайы және қозғалыс бағыты көрсетіледі.

Гимнастикалық таяқпен жалпы дамытатын жаттығуларды сипаттау кезінде екі негізгі жағдай тобы ажыратылады: екі ұшынан ұстау және екі шетін бос ұстау.

**ГИМНАСТИКАЛЫҚ СНАРЯДТАРДА, ЕРКІН ЖӘНЕ АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ЖАЗУ ЕРЕЖЕСІ.**

*1. Гимнастикалық снарядтарда жаттығуларды жазу*

*2.Гимнастикалық қабырғаға, орындыққа және жұптарға арналған жаттығулар*

*3.Еркін жаттығуларды жазу*

**Гимнастикалық снарядтағы жаттығулар жазбасы.**

Акробатикалық жаттығулар статикалық және динамикалық элементтерден құралады.

Негізгі статикалық элементтер тұру, тірелу, тепе – теңдікті сақтау, көпірше және шпагат болып табылады.

Динамикалық элементтер толық, толық емес төңкерілумен және төңкерілусіз. Толық төңкерілу элементтеріне аунау, аударылу және сальто кіреді.

Акробатикалық комбинациялар көбіне үздіксіз, тек текст арқылы жазылып отырады. Мысалы: алға аунау – баспен қолға күшпен тұру(ұстау) – алға аунап аяқты бүгіп тіреп отыру – тұру – және т.б. Егер элементтердің құнын немесе қосылыстарын көрсету керек болса, гимнастикалық көп түрлі снарядтағыдай әр жол сайын жазба қолданылады. Снарядтағы жаттығулар ең бастысы тірелу, іліну және бір қалыптан екінші қалыпқа көшуден тұрады.

Тірелуде иық белдігі ұстаған жердің биік нүктесінде болады. Мысалы: тірелу , білекке тірелу, оң аяқты алға ашып тірелу немесеұстау нүктесімен бір деңгейде тұру.

Ілінуде иықтар ұстау нүктесінен төмен орналасады. Мысалы: іліну, баспен төмен шалқая іліну, бүгіліп іліну.

Тірелу және іліну жай және араласболып бөлінеді. Жай тірелуде немесе ілінуде гимнаст снарядты тек қолымен ұстайды (кейбір жағдайларда ғана аяқпен). Дене қосалқы тіректі пайдаланған жағдайында іліну немесе тірелу араласқан деп айтылады. Мысалы: ілініп тұру, ілінп отыру, ілініп жату, аяқты ашып тіреліп жату, тіреп тұру.

Тіреу мен ілінуден басқа, гимнастикалық снарядта отыру мен тұрудыіске асыруға болады. Мысалы: бір санға отыру, иыққа тұру. Санмен отырған уақытта қолмен тіреу негізгі болып есептелмеуі керек. Олай болмаған жағдайда бұл қалып тірелу деп аталуы тиіс, мысалы: *аяқты ашып тіреп отыру*, а*ртта тіреу*.

**Акробатика.**

***Оқыту комбинация****:* Үш адым жүгіріп жоғары секіру, алға секіріп аунап аяқты бүгіп қолды тіреп отыру, күшпен баспен қолға тұру, алға аунап аяқты бүгіп қолға тіреп отыру, тұру – бір аяқта тепе теңдік ұстау, қол жан – жаққа арттағы аяқпен алға сермеп 180 градусқа бұрылу, жанымен домалау, оңға (солға) бұрылып аяқты қосу, жүгіріп «рандат».

***Бағалау комбинациясы:***

1.Үш адым жүгіріп жоғары секіру – 0.5 б

2.Алға секіріп аунап аяқты бүгіп қолды тіреп отыру – 1.0 б.

3.Күшпен баспен қолға тұру – 2.5 б.

4.Алға аунап аяқты бүгіп қолға тіреп отыру, тұру – 1.0 б.

5.Сол (оң) аяқпен адым жасап тепе – теңдік ұстау, қол жан – жаққа – 0.5 б.

6.Арттағы аяқпен алға сермеп 180 градусқа бұрылу – 0.5 б.

7.Жанымен домалау – 2.0 б.

8.Оңға (солға) бұрылып аяқты қосу, жүгіріп «рандат». – 2.0 б.

**Төменгі темір аспа.**

***Оқыту комбинация:*** Ілініп тұрудан бір аяқпен сермеп екінші аяқпен итеріліп, айналып қолға тірелуге шығу, оң аяқты темір аспадан алға сермеп өткізіп аяқты ашып тірелу, артқа сырғып аяқа іліну және сол аяқпен артқа сермеп тірелуге көтерілу, тірелуде алға айналу, сол аяқты темір аспадан алға сермеп өткізіп, оң жаққа 90° бұрылып секіріп түсу.

***Бағалау комбинациясы:***

1.Ілініп тұрудан бір аяқпен сермеп екінші аяқпен итеріліп, айналып қолға тірелуге шығу – 2.0 б.

2.Оң аяқты темір аспадан алға сермеп өткізіп аяқты ашып тірелу – 1.0 б.

3.Артқа сырғып аяққа іліну және сол аяқпен артқа сермеп тірелуге көтерілу – 2.0 б.

4.Тірелуде алға айналу – 3.0 б.

5.Сол аяқты темір аспадан алға сермеп өткізіп, оң жаққа 90° бұрылып секіріп тұсу – 2.0 б.

**Төменгі брусья.**

***Оқыту комбинация:*** Білекке тірелуден алға сермеп көтеріліп аяқты ашып отыру, алға аунап аяқты ашып отыру, иыққа тұру, алға аунап аяқты ашып отыру, сырықтың шетінен ұстап артқа сермеп сырықтың үстінен аяқты ашып секіріп түсу***.***

***Бағалау комбинациясы:***

1.Білекке тірелуден алға сермеп көтеріліп аяқты ашып отыру – 1.0 б.

2.Алға аунап аяқты ашып отыру – 2.0 б.

3.Иыққа тұру – 2.0 б.

4.Алға аунап аяқты ашып отыру – 2.0 б.

5.Сырықтың шетінен ұстап артқа сермеп сырықтың үстінен аяқты ашып секіріп түсу – 3.0 б.

**Тіреп секіру**

Ат көлденең. Биіктігі – 120 см.

Аяқты бүгіп секіру – 10 б.

Аяқты ашып секіру – 10 б.

Жанымен секіру – 10 б.

Қиғашынан жұгіріп бұрыштап секіру – 10 б.

**Гимнастикалық қабырғаға, орындыққа және жұптарға арналған жаттығулар.**

Гимнастикалық қабырға мен гимнастикалық орындықта орындалатын жалпы дамыту жаттығулары жалпы дамыту жаттығуларының ережелері бойынша жазылады. Бұл снарядтардағы элементтер, әдетте, санаумен орындалады және гимнастикалық снарядтарда жаттығу терминдерін пайдалана отырып жазылады. Жоғарыда айтылған ережелерден басқа, жаттығуларды қабырғаға және орындыққа жазу өз ерекшеліктері бар.

Гимнастшы орындыққа байланысты, көлденең, бетпен, арқамен, жанымен ал қабырғаға қатысты бет, арқа, жанымен орналасуы мүмкін. Қабырғаға немесе орындықтарға қатысты бастапқы қалыпты жазу кезінде снарядтардағы жаттығуларға қарағанда, барлық көрсетілген терминдер пайдаланылады.

Б.қ. гимнастика орындықтағы жаттығуларда жазуы затсыз жалпы дамыту жаттығуларынан тек орындыққа тұру қалыпында көрсетумен ерекшеленеді. Мысалы: Гимнастика орындығымен.

Б.қ. – аяқты ашып тұру, гимнастика орындығы оң жақта;

1 – еңкейіп гимнастика орындығын ұстау;

2 – гимнастика орындығы жоғары;

3 – гимнастика орындығы сол жаққа

4 – б.қ.

Гимнастика орындығында.

Б.қ. – аяқты ашып тұру, оң аяқ гимнастика орындығында, қол белде

1 – сол аяққа енкею;

2 – б.қ.

3 – оң аяққа енкею

4 – б.қ.

Гимнастика қабырғасында

Б.қ. – гимнастика қабырғасына арқамен тіреп тұру, қолмен бас деңгейіндегі рейкадан ұстау;

1 – оң аяқпен алға ұмтылу;

2 – б.қ.;

3 – сол аяқпен.

.

**Еркін жаттығулардың жазбасы**

Еркін жаттығулар – акробатикалық элементтер мен жалпы дамытушы жаттығулардың, көркем гимнастикалық жаттығулар және би элементтерінен тұрады. Еркін жаттығуларды жазудың ерекше ерекшеліктері, атау ерекшелігінде, бастапқы қалып және жазба мәтінін белгілі бір фрагменттерге бөлуде тұрады.

Еркін жаттығулар әр жол сайын музыкалық шығарманың құрылымына сай жазылып отырады. Ереже бойынша, «сегіздікпен». Әрбір «сегіздіктің» бастауы рим цифрімен сол жағынан белгіленеді. Есеп араб сандарымен жазылады, және әрбір жаңа «сегіздік» 1 - ші есептік ретпен басталады. Мысалы:

Б. қ. – кілем ортасынан, алға.

**I.** 1 – оң қол жоғары;

2 – сол қол жоғары;

3 – сол аяқ ұшына тұру, қол жоғары;

4 – тұру, қол арқада;

5 – оң аяқ, оң жаққа аяқ ұшына, оң жаққа еңкею, сол қол жоғары;

6 – тұру, қол арқада;

7 – 8 – 5,6 санды сол жаққа қайталау.

**II.** 1 – аяқты бүгіп, қол тіреп отыру;

2 – бүгіліп, қол тіреп отыру;

3 – аяқты бүгіп, қол тіреп отыру;

4 – оң аяқ оң жаққа аяқ ұшына;

5 – аяқты бүгіп, қол тіреп отыру;

6 – сол аяқ сол жаққа аяқ ұшына;

7 – аяқты бүгіп, қол тіреп отыру;

8 – аяқпен итеріліп, аяқты қатты ашып, бүгіліп тіреп отыру.

**Еркін жаттығулар комплекс – 64 санға.**

Б. қ. – кілем ортасынан, алға.

**I.** 1 – оң қол жоғары;

2 – сол қол жоғары;

3 – сол аяқ ұшына тұру, қол жоғары;

4 – тұру, қол арқада;

5 – оң аяқ, оң жаққа аяқ ұшына, оң жаққа еңкею, сол қол жоғары;

6 – тұру, қол арқада;

7 – 8 – 5,6 санды сол жаққа қайталау.

**II.** 1 – аяқты бүгіп, қол тіреп отыру;

2 – бүгіліп, қол тіреп отыру;

3 – аяқты бүгіп, қол тіреп отыру;

4 – оң аяқ оң жаққа аяқ ұшына;

5 – аяқты бүгіп, қол тіреп отыру;

6 – сол аяқ сол жаққа аяқ ұшына;

7 – аяқты бүгіп, қол тіреп отыру;

8 – аяқпен итеріліп, аяқты қатты ашып, бүгіліп тіреп отыру.

**III.** 1 – 2 – алға аунап, аяқты ашып отыру, қол жоғары;

3 – 6 – 4 рет еңкею;

7 – отыру (аяқты қосып, қол жоғары);

8 – қолды артта тіреп отыру.

**IV.** 1 – қолды артта тіреп жату, оң аяқпен сермеу;

2 – отыру, қолды артқа тіреп;

3 – 4 – 1, 2 санды басқа аяқпен қайталау;

5 – оң жақпен қол тіреп жату, сол қол жанына;

6 – оң жаққа бұрылу, қол тіреп жату;

7 – екі аяқпен итеріліп, аяқты бүгіп, қолды тіреп отыру;

8 – жоғары шалқая секіру, қол доғамен алға артқа 180 – градусқа бұрылу, қол жоғары.

**V.** 1 – оң аяқпен алға сермеу, қол доғамен алға – артқа;

2 – оң аяқпен алға ұмтылу, қол доғамен алға – жоғары;

3 – 1 сан;

4 – тұру, қол жоғары;

5 – 8 – дәл солай сол аяқпен.

**VI.** 1 – артқа еңкею, қол жоғары;

2 – бүгіліп, қол тіреп тұру;

3 – 4 – қолмен алға жүріп, тіреп жату;

5 – қолды бүгу, оң аяқ артқа;

6 – қол тіреп жату;

7 – 8 – 5, 6 сан сол аяқпен.

**VII.** 1 – екі аяқпен итеріліп, аяқты бүгіп, тіреп отыру;

2 – оң аяқпен оң жаққа, өкшеге;

3 – оң аяқпен сол жаққа шеңбер жасау;

4 – 2 сан;

5 – қолды тіреп отыру;

6 – сол аяқ сол жаққа өкшеге;

7 – 8 – 3, 4 сан сол аяқпен.

**VIII.** 1 – сол аяқты қосып, аяқты бүгіп, қол тіреп отыру;

2 – тұру, сол аяқта, оң аяқта артқа қол жоғары;

3 – 1 сан;

4 – оң аяқта тұру, сол аяқ артқа, қол жоғары;

5 – аяқты бүгіп, қол тіреп отыру;

6 – шалқая секіру, қол жоғары;

7 – аяқты бүгіп, қол тіреп отыру;

8 – негізгі тұру.

**Қолданылған әдебиеттер:**

1. Айманбетова Б.Р., Бейсенбаева А. Орысша – қазақша педагогикалық сөздік. Алматы. Рауан, 1994 ж.

2. Брыкин А.А. Гимнастика. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений. М.,1980г.

3. Болғамбаев М. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы. Қайнар, 1985ж.

4. Есмағамбетов З.Е. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Қарағанды, 1995ж.

5. Қазбеков М., Шойбеков Р. Русско – казахский словарь. Алматы. Қазақстан, 1996г.

6. Мусабаев Ғ.Ғ – ның басшылығымен орысша – қазақша сөздік. I – II том. Алматы, 1978ж.

7. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. методика физического воспитания с основами теории. М. Просвещение, 1991г.

8. Ташкеев М. Казахские национальные виды спорта. Алма – ата, 1991г.

9. Укран М., Шленин А.М. Гимнастика. М., ФИС, 1977г.

10. Уақбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. Алматы. Саясат, 2000ж.