**Галина Агапова, Олег Волков**

**(Астана, Казахстан)**

**Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ СТУДЕНТТЕРІНІҢ Дене шынықтыру пәні бағдарламасындағы қолданбалы жаттығулары**

Дене шынықтыру пәнінің мақсаты болып физикалық дамуды, денсаулықты күшейтуді, жоғары шығармашыл кәсіби белсенділікке дайындалуды қамтамасыз ететін білім жүйесін, практикалық біліктілік пен білімділікті игеру болып табылады. Біздің ойымызша, бұл мақсатқа дене шынықтыру пәні барысында қолданбалы жаттығуларды жасау арқылы жетуге болады.

Жаттығулардың қолданбалы түрі олардың күнделікті өмірде, сонымен қатар студенттердің түрлі физикалық іс-әрекеттерінде (спорттық, кәсіби, әскери) қолданылуы арқылы ажыратылады.

Олар орындаушы адамның ағзасына жан-жақты әсерін тигізеді және қозғалыс қасиеттерін дамытудың бірден-бір әдісі болып табылады. Қолданбалы жаттығуларды орындау жылдамдық, төзімділік, икемділік, шапшаңдылық, қозғалыс дәлдігі сияқты қасиеттерді дамытады. Қолданбалы жаттығулар болашақ мамандарға олардың кәсіби, спорттық, әскери іс-әрекеттерінде қажет біліктіліктерін арттырады және олардың физикалық, техникалық дайындықтарында маңызды құрал болып табылады.

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ студенттерінің дене шынықтыру пәні бағдарламасы келесі қолданбалы жаттығулармен көрсетілген.

*Жүру:* қалыпты және саптық адыммен; қосалқы адыммен; аяқтың ұшымен; өкшемен; табанның iшке немесе сыртқа бiрiктiрiлуiмен; жартылай отырып және толық отырып; шапалақ ұрып; түзу және бүгiлген қолдың әртүрлi жағдайларында; алдыға және жанына айқастырылған адыммен; бүгiлген аяқтың санын жоғары көтерiп тұрып; арқамен алдыға;

*Жүгіру:* қарапайым; бүгiлген аяқтың санын жоғары көтерiп; айқастырылған адыммен; қол ұстасып; арқамен алдыға;

*Тепе-теңдіктегі жаттығулар:* жерде және көтерiңкi сүйенiште, орынында және қозғалыста, түрлi әдiспен жүру (алдыға, артқа, жанына, шапалақ ұрып, қол ұстасып және т.б.)

*Өрмелеу жаттығулары:*

- гимнастикалық қабырғамен өрмелеу: қарапайым және аралас асылулар мен тiрелулер көлденең, тiк және қисық бағытта, жалғыз немесе жұппен орындалуы тиiс.

- көлденең және иiлiп орнатылған гимнастикалық орындықпен өрмелеу: қарапайым және аралас асылуларда, тiзеде тұрып тiрелумен, отырып тiрелумен, бүгiлген қолда жатып тiрелумен.

- көлденең және иiлiп орнатылған гимнастикалық баспалдақпен өрмелеу: үстiңгi жағымен қарапайым және аралас тiрелумен, астыңғы жағымен қарапайым және аралас асылумен; асып түсу және жорғалап өту.

- канат бойымен өрмелеу: бiр және екi көлденең канат бойымен асылып кезектi және бiр уақта ұстау (ерлерге); аралас асылуда басқа канатка асып түсу (әйелдер үшiн); үш амалмен.

*Лақтыру және ұстау жаттығулары:*

- кiшi допты лақтыру, П.Ф.Лесгафттың "доп мектебi".

- әр түрлi формаға, көлемге ие қозғалмайтын және қозғалатын нүктеге лақтыру;

- үлкен доптарды түрлi бастапқы қалыптардан бiр немесе екi қолмен лақтыру (волейбол, баскетбол, әр түрлi салмақты толтырылған).

- әртүрлi бастапқы қалыптардан гимнастикалық таяқты лақтыру.

*Жүкті көтеру және тасымалдау жаттығулары:*

-серiктестi тасымалдау амалдары: бiр адамды әр түрлi тәсiлмен бiр, екi, үш, төрт адам;

-жүктi тасымалдау амалдары: әр түрлi салмақты жүктi тасымалдау, гимнастикалық снарядтарды, құрал-саймандарды, жабдықтауды тасымалдау.

*Еңбектеп өтетін жаттығулар:* төрт аяқтап, жартылай төрт аяқтап, бүйірмен, пластунша, шетке жылжып, серітеспен, жүкпен еңбектеу.

*Қарапайым секірулер:*

- тереңдiкке секiру: сүйенiштен және аралас сүйенiштен, қолдың әртүрлi қалыптарында тiк тұрып екi аяқпен итерiлiп алға адымдау (бiреуiмен сермеп), бұрылыстармен және оларсыз; асылудан аяқты сермеп алдыға және артқа, бұрылыстармен және оларсыз.

- ұзын секiргiшпен: жүгiрiп өту, жүгiрiп кiру, кезектi және бiр уақытта жүгiрiп кiру мен жүгiрiп шығумен топпен секiру; бiр-бiрiне қарсы бағытта айналатын секiргiштер арқылы.

- пружиналы көпiрден секiру: қолдың және аяқтың әртүрлi қалпында, бұрылумен және бұрылусыз.

- жоғарыға секiру: аяқты бүгiп жалғыз және қол ұстасып, жiп немесе таяқ арқылы; гимнастикалық секiру; "терезеге" секiру

Жүру, жүгiру, қарапайым секiру, тепе-теңдiктi сүйенiштiң кiшiрейтiлген ауданында сақтау, лақтыру және ұстау, жүктi көтеру және тасымалдау техникасын игеру, өрмелеу, асып түсу, кедергiлерден өту, жорғалап өтудi үйрену дене шынықтыру сабағында студенттердiң алдына қойып отырған негiзгi мақсаттарының бiрi.

Қолданбалы жаттығулардың қолданылуымен жүретiн сабақтар ашық және жабық спорттық кешендерде өткiзiледi, сонымен қатар жергiлiктi рельефтiң ерекшелiктерiн қолдану арқылы табиғи шарттарда да жүргiзiледi.

**Әдебиеттер:**

1. Гимнастика. Под ред. М.Л. Журавина, О.В. Озолина. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
2. Гимнастика и методика преподавания. Под ред В.М. Смолевского. М.: Физическая культура и спорт. 1987. – 336 с.
3. Палыга В.Д. Гимнастика. М.: Просвещение, 1982. – 288 с.
4. ТУП. Образование высшее и профессиональное. Физическая культура (включая валеологию). Министерство образования и науки Республики Казахстан. Астана 2002 г.