**Олег Волков, Галина Агапова**

**(Астана, Казахстан)**

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ТЕПЕ-ТЕҢДІК, ҚАҒУ ЖӘНЕ ЛАҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ**

Бұл қолданбалы жаттығулардың тобы студенттердің координациялық қозғалысын, күштерін, шапшаңдығын, ептілігін, дамытуға ықпал етеді.

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУниверситетінің бірінші және екінші курс оқу жылдарының студенттері үшін «Дене шынықтыру» дисциплина бағдарламасы бойынша келесі қолданбалы жаттығулар көрсетілген.

***Тепе-теңдік жаттығулары***

Тепе-теңдікті сақтау қажеттілігімен адам күнделікті соқтығысады. Тепе-теңдікті сақтау үшін қажетті шарт тіректің ауданында ортақ тартылу күшінің орналасуы болып келеді. Тірек ауданы көп және ортақ тартылу күші аз болған сайын, тепе-теңдік тұрақты болады.

Дене шынықтыру сабағында тепе-теңдік жаттығулардың келесі түрлері қолданылады: еденде, жоғарлатылған тіректе және қозғалыста. Тізеде және таяныш жүрелеуде түсу.

Орындағы жаттығуларға келесілер жатады:

- саусақтарда, өкшелерде, еденде және жоғарлатылған тіректе бір аяқпен түрлі саптар;

- еденнің шектелген тірегінде және жоғарлатылған тіректе денемен, қолмен, аяқпен қозғалу;

- қолдармен қозғалысында тізе таянышындағы жағдай;

- қолдардың көмегімен және көмегінсіз отыру жағдайларына ауысу;

- жоғары жағдайдан төменге, жоғарлатылған тіректе жату және керісінше жағдайда барлық мүмкін ауысулар.

Қозғалыс жаттығуларына келесілер жатады:

- жүрудің барлық түрлері, жүгіру және би қадамдарымен қозғалу;

- қосымша қолдар мен дененің қозғалысымен, тоқтаулармен, бұрылыстармен жүру;

- кедергілерден өту жүрулері;

- жүктерді тасымалдау жүрулері;

- екеулік жүру;

- аралас таяныштарда қозғалу.

*Оқыту әдістемесі*. Тепе-теңдік жаттығуларын оқыту барысында біртұтас әдіс қолданылады. Барлықтарына тепе-теңдік жаттығулары еденде, сонан жоғарлатылған және шектелген тіректе үйретіледі.

Тепе-теңдік жаттығуларын тірек ауданын, бас пен дене жағдайларын, қозғалу әдістерін, снарядты, снарядтың биіктігін, бұрышын, жаттығу орындалуының темпін өзгерту арқылы қиындатуға болады.

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУниверситетінің бірінші және екінші курс оқу жылдарының студенттері үшін «Дене шынықтыру» дисциплина бағдарламасы бойынша келесі қолданбалы жаттығулар көрсетілген:

- П.Ф. Лесгафт «мектеп добы» кішірек допты лақтыру.

- Түрлі көлем мен формалы қозғалыстағы және қозғалмайтын нысан бойынша лақтыру.

- Үлкен доптарды лақтыру.

- Түрлі бастапқы жағдайлардан гимнастикалық таяқты лақтыру.

***П.Ф. Лесгафт «мектеп добы» кішірек допты лақтыру***

П.Ф. Лесграфт лақтыру және қағу жаттығуларына қатты көңіл аударған. Ол жасаған «доп мектебі» әлі күнге дейін өзекті және тәжірибиеде кеңінен қолданылады. Жаттығуларды оқыту келесі кезек бойынша жүзеге асырылады: 1. Допты еденге лақтырып, қағу;

2. Допты жоғарыға лақтырып, қағу;

3. Допты жоғарыға лақтырып, еденге құлауға мүмкіндік беріп, қағу;

4. Допты қабырғаға лақтырып, еденге құлауға мүмкіндік беріп, қағу;

5. Допты қабырғаға лақтырып, еденге құлауға мүмкіндік бермей, қағу;

6. Допты еденге бұрышқа қарай лақтырып, оның қабырғаға ұрылуына мүмкіндік беріп, еденге құлатып, сонан соң қағу;

7. Дәл солай, бірақ допты еденге құлатпай қағу;

8. Қабырғаға таянып тұрып, допты бастың үстінен лақтырып, оған еденге ұрылуына мүмкіндік беріп, оны ұстау;

9. Дәл солай, бірақ допты еденге құлатпай қағу;

10. Қабырғаға арқамен тұрып қабырғаға жоғарғы-артқа лақтырып, оған еденге құлауға мүмкіндік беріп, ол еденнен тебілген кезде қабырғаға қарап тұрып ұстау;

11. Дәл солай, бірақ допты еденге құлатпай ұстау;

12. Қабырғаға таянған сол қолға лақтырылған допты оң қолмен қағу;

13. Дәл солай, бірақ керісінше;

14. Қабырғаға таянған аяқтын астынан допты қағу;

15. Дәл солай, бірақ тірексіз көтерілген аяқ.

Берілген жаттығуларды қағудың шарттарын өзгерту арқылы қиындатуға болады.

***Түрлі көлем мен формалы қозғалыстағы***

***және қозғалмайтын нысан бойынша лақтыру***

Дене шынықтыру сабағында нысанға лақтыру жаттығулары ашық және жабық спорт құрылыстарында және де табиғи жергілікті шарттарда орындалады. Спорт залында нысан ретінде қабырғаларда немесе арнайы қалқанда бейнеленген мишень, шеңберлер, гимнастикалық сақиналар қолданылады. Лақтыру заттары ретінде кіші немесе үлкен доптар қолданылады. Спорттық алаңда немесе табиғи жергілікті шарттарында нысанға лақтыру «қалалар», «қарлар» ойындарында игерілерді.

Қозғалмалы немесе кенеттен пайда болған нысандар бойынша лақтыру үлкен рөл атқарады. Ол үшін студенттер артында орналасқан, екі қалқан қажет. Олар заттарды уақытқа лақтырады, қояды немесе айналдырады. Қалған студенттер кіші доптармен осы заттарға тию қажет. Пайда болған заттардың қозғалу жылдамдығын, олардың өлшемдерін және студенттердің көру алаңында пайда болу ұзақтылығын өзгерту арқылы жаттығудың қиындығын арттыруға болады.

***Түрлі бастапқы жағдайларды бір немесе екі қолмен үлкен допты лақтыру***

Үлкен доптарды бір серіктестен екіншесіне лақтыру- осы топтағы жаттығуларды орындаудың ең сипатты әдісі, мұнда заттар ретінде волейболды, баскетболды доптар қолданылады.

Доптарды лақтыру және қағу жаттығуларын орындаудың келесі әдістері бар: бастан лақтыру; көкіректен екі қолмен соққы; көкіректен бір қолмен соққы; бір және екі қолмен иықтан соққы; бір қолмен иық арқылы арқамен соққы және екі қолмен қағу; аяқтар арасында алға бүгілумен лақтыру және бұрылыс пен бұрылыссыз қағу; өкше арасына допты қысып, допты өз алдына лақтырып, қағу.

Сонымен қатар, келесі жаттығулар да қолданылады: бір қолмен шетке тура допты лақтыру; бас арқылы артқы лақтыру; серіктеске бүйрекпен тұрып, допты шетке лақтыру; аяқты шетке бүгу жағдайынан бас арқылы допты алға, артқа лақтыру; өкше арасына допты ұстап, отыру жағдайында арқаға допты айналдырып, артқы допты лақтыру; дәл солай, бірақ арқаға жату жағдайында.

***Түрлі бастапқы жағдайлардан гимнастикалық таяқты лақтыру***

Гимнастикалық таяқтарды лақтыру және соғу, оны вертикальды, горизонтальды жағдайда лақтыруына және бір немесе екі қолмен ұстауға алып келеді.Ұшу фазасында таяқ ауада көлденең және бойлық ось айналасында айналасуы мүмкін.

Лақтыру және қағу жаттығуларын оқытау барысында біртұтас, бөлшек және жаттығуларды қорытындылайтын әдістер қолданылады. Дұрыс келбетті ұстау мақсатында қағу және лақтыру жаттығуларын оң және сол қолмен орындауды оқыту қажет.

Координация бойынша лақтыру әдісі, қағуға қарағанда жеңілірек. Қағу барысында қысқа уақыт бөлігінде бір қозғалыста бірнеше тапсырмалар шешіледі: ұшу затының жылдамдығы мен бағыты, оның массасы мен көлемі, ұшудың ерекшеліктеріі анықталады және осыған байланысты әдістер таңдалынады. Сондықтан, алдымен қағу техникасы меңгеріледі.

Қағу және лақтыру жаттығулары келесі жолдармен қиындалады: а) лақтырылған заттың көлемі мен салмағының өзгеруі; б) бір мезгілде лақтырылатын заттың санын арттыру; в) лақтырылған заттардың ұзақтылығының артуы; г) бастапқы жағдайлардың өзгеруі; д) қозғалыстағы қолдар, денемен лақтыру мен қағуды үйлестіру; е) жаттығуды бір қолмен орындау.

**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.