**Галина Агапова,**

**Олег Волков, Даурен Ташкеев**

**(Астана, Казахстан)**

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ЖҮКТІ КӨТЕРУ ЖӘНЕ ТАСЫМАЛДАУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ**

Жүкті көтеру және тасымалдау жаттығулары күштің, төзімділіктің, ептіліктің, қозғалыстың үнемділігінің дамуына ықпал етеді.

"Дене шынықтыру" пәнінің бағдарламасы. Мағлұмат Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университетінің бірінші және екінші оқу жылының студенттері үшін жүктерді көтеру және тасымалдау бойынша қолданбалы жаттығулардың келесі түрлері ұсынылған:

- серіктесті тасымалдау тәсілдері: бір, екі, үш және төрт жолдас бір түрлі тәсілдермен;

- ауыр заттарды тасымалдау тәсілдері: түрлі салмақтағы жүкті тасымалдау, гимнастикалық снарядтарды, мүкәммалдар мен жабдықтарды тасымалдау.

***Серіктесті тасымалдау жолдары***

Бір адамды тасымалдау.

1. *Қолдаумен екі қолмен "қолда" тәсілімен тасымалдау*. Ауыстырушы артқы жағында жатыр. Ауыстырушы бір тізеге тұрады немесе отырады, серіктесін бір қолмен жауырынның астына, екінші қолмен тізенің астына ұстайды, көтереді. Бір немесе екі қолмен тасымалданатын серіктес мойынын ұстап алады. Тасымалдаушы қозғалысты бастайды.

2. *Екі қолмен "арқадағы үстімен" тәсілі арқылы қолдау көрсету*. Тасымалданатын серіктес артына аяқ тірегіне айналады және оны қолмен иығынан ұстайды. Алға қарай жылжитын және сәл көлбеу, әріптесін санға басып, түзетіледі және қозғала бастайды.

3. *Екі қолмен "иықта үстеу" тәсілімен қолдау көрсету*. Тасымалданатын аяқтың тірегінің орнын әріптеске арқасымен алады. Көтеруші бір тізеге түсіп, алға еңкейіп, әріптесің аяғы астына өз басы мен иығын бастайды. Тасымалданатын серіктес иығына мініп отырады. Тасымалдаушы тұрады, тасымалданушы аяғын бүгеді және табанымен серіктестің арқасын қамтиды. Серіктестер қолдарына алып, қозғалысты бастайды.

4. *Бір қолмен қолдау арқылы "бүйірге" тасымалдау әдісі*. Көтерілетін тұлға жатып жатқан қалпын төмен қарай немесе тіреп тұрып, бүгіп қабылдайды. Бүйірінен тұрып көтеруші әріптесті белден басып алады, оны көтере алады және бел деңгейінде бүйірінде бекітеді. Содан кейін көшіруші басып алуды бір қолмен сақтай отырып, екінші жаққа бұрады және қозғалысты бастайды.

5. *"Иыққа" бір қолмен қолдаумен тасымалдау*. Бір-біріне қарай тұрып, сол қолмен алып жүруші әріптестің оң жақ білегін алады, оң қолмен көлбеу оны тізе астына ұстап алады. Тасымалданатын әріптестің оң иығына іш кетеді. Тасымалдаушы сол қолын босатып, оң қолымен әріптестің аяғының үстінде оның оң білегін ұстап, қозғалысты бастайды.

Бір адамды екі адам тасымалдау.

1. *"Қолында отырып" тәсілімен тасымалдау*. Қозғалыс бағытына бетпе-бет тұрып, жақын қолды білек үшін жеткілікті етіп жалғайды. Көшірілетін қолына отырып, серіктестердің иығынан ұстанады. Айналысатын адамдар қозғалысты бастайды.

2. *"Арқаға тіреуімен қолында отырып" тәсілімен тасымалдау*. Адамды қозғалыс бағытында ұстап тұру, тізеге түсіп, алыстан қолды білекпен ұстап, ал көршілер - бір-біріңіздің иығына салыңыз. Жылжымалы отырыңыз және олардың иығына ұстана отырып, серіктестердің қолына арқа тірейді. Көшірушілер тұрып, қозғалысты бастайды.

3. *"Тіркелген қолында отырып" тәсілімен тасымалдау*. Бір-біріне бетпе-бет тұрып, оң қолдың жоғарғы жағында өзінің сол жақ білегін ұстап, ал сол қолымен – әріптестің оң жақ білегін жабық ілініс жасай отырып (басып алуды басқа жаққа орындауға болады) ұстап тұрады. Тасымалданатын қолдың ілінуіне отырады және серіктестердің иығынан ұсталады. Тасымалдаушылар қозғалысты бастайды.

4. *"Қолдар мен тізені қолдау" тәсілімен тасымалдау*. Көтерілетін күйік аяғын бүгіп, арқаға жататынын қабылдайды. Бір-бірінен соң бірі – тізелердің арасында жатқан тізеге, ал екіншісі – тасымалданатын басы артына тұрады. Көшірішулер бүгіліп, әріптесіні тізе астына және қол астына басып алады, жазылып, қозғала бастайды.

5. *"Арқаға және аяққа қолдау" тәсілімен тасымалдау*. Тасымалдаушы жатқан орынды қабылдайды. Бір жағынан көшірілген әріптеске бет қаратып, оны бір – артқы және жамбас астына, ал екіншісі – аяқтың астына ұстайды. Тасымалдаушы мойынға жақын серіктесті ұстайды. Көшірушілер тұрып, қозғалысты бастайды.

Бір екі және көп шұғылданатын заттарды алып жүруге болады: таяқтар, шағын сатылар және т. б.

*"Таяқпен" тәсілімен тасымалдау*. Алып жүрушілер қозғалыс бағытына қарай 60-70 см қашықтықта тұрып, қолдарына әр түрлі ұстара отырып гимнастикалық таяқ алады. Тасымалдаушы таяққа отырып, серіктесін иығынан ұстайды. Тасымалдаушылар қозғалысты бастайды.

Үш төрт және одан да көп серіктес тасымалдау үшін, ауыстыру арқаға жатып орын алады. Екі жағынан екі жаққа ауысатын адамдар тасымалданатын адамға бет бұрып, оны көтеріп, қолына алып қозғала бастайды.

***Ауыр заттарды тасымалдау тәсілдері***

Ауырлық ретінде толтырылған доптар, гимнастикалық орындықтар, гимнастикалық снарядтар қолданылады.

1. Толтырылған доптарды беру: а) қатарда – бір жағынан серіктестен доп қабылдау және екінші жағынан серіктеске беру; б) колоннада – допты саптың бүйірінен, басына, аяқпен ұстап беру.

2. Толтырылған доптарды тасымалдау: а) қолында төменгі жағынан жеткілікті; б) қол астындағы бүйірден; в) басында қолдың көмегімен және көмегінсіз.

3. Гимнастикалық орындықтарды тасымалдау: а) біреуі – орындықты басынан ортасына немесе қол астындағы бүйіріне ұстап; б) екеу – орындықты ұштарынан ұстап.

4. Тасу гимнастикалық мат: екеуміз, олар төртеу.

5. Гимнастикалық ешкіні тасымалдау: біреуі (арқада), екеуі.

6. Гимнастикалық айдауды екі есе тасымалдау.

7. Гимнастикалық бөренені тасымалдау: шеренде 4-6 адамнан өз алдына, иығымен 4-6 адамнан.

***Оқыту әдістемесі***

Жүкті көтеру және тасымалдау жаттығулары айқын күш бағыттылығымен сипатталады, сондықтан дене шынықтыру сабақтарында негізінен ерлер контингентімен жұмыс істеуге ұсынылады. Бұл жаттығуларда жүктемені дозалауға дәйекті және нормаланған жөн.

Алдымен көтеру және тасымалдау техникасы зерттеледі. Бұл кезеңде жүкті басып алу және ұстап тұру тәсілдерін игеруге назар аудара отырып, жыныста үйренуді жүргізу керек.

Жаттығуларды зерттеу реті келесідей:

а) салмақ пен санын біртіндеп ұлғайта отырып, толтырылған доптарды тасымалдау;

б) гимнастикалық маттарды, орындықтарды, гимнастикалық снарядтарды көтеру және тасымалдау;

в) бір екеуін көтеру және тасымалдау;

г) бір адамды көтеру және тасымалдау.

Ұсыныстар ескеріледі:

- жүкті бүйірден оң және сол қолмен кезекпен алып жүру керек;

- жүкті иыққа кезекпен оңға және солға апару керек;

- тасуды пакьяоның иығына кезектесуі с тасымалдауына алдына;

- бастағы тасымалдау – дұрыс арқанды қалыптастыруға ықпал ететін жаттығу, ал жүкті бүйірге және иыққа тасымалдау – арқанның кемшіліктерін түзетуге арналған жаттығулар екенін ескеру.

Дағдының қалыптасу шамасына қарай жүк салмағын, қозғалыс қарқынын, берілген қашықтықты өзгерту, қосымша кедергілерді пайдалану, тіректің кішірейтілген алаңында жаттығуларды орындау жолымен жүктемені өзгертуге болады. Бұл жаттығулар жиі эстафета түрінде өткізіледі.

**Литература:**

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.