

«Сейфуллин оқулары – 12: Ғылым жолындағы жастар-болашақтың инновациялық әлеуеті» атты Республикалық ғылыми-теориялық конференция материалдары = Материалы Республиканской научно-теоретической конференции «Сейфуллинские чтения-12: Молодежь в науке - инновационный потенциал будущего" . – 2016. – Т.1, ч.3 – Б. 205-207

ГИМНАСТИКА БОЙЫНША СТУДЕНТТЕР АРАСЫНДА САБАҚТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

*Туленова Х. Б., Мустафин Б.Ж.,
Шалкен М.Қ.*

Гимнастика спорт түрі - арнайы жаттығулар жүйесінен тұратын, адам денсаулығын нығайту және оның денесінің үйлесімді дамуы үшін қолданылатын дене шынықтыру мен әдістемелік тәсілдер. Қазақстанда гимнастиканың (грекше *gymnastike, gymnasium* – жаттығу жасаймын, жаттықтырамын) акробатика, көркем гимнастика және спорттық гимнастика сынды түрлері жақсы дамыған. Гимнастшылардың халықаралық одағы (FIG) 1897 ж. ұйымдастырылған. Қазақстан оған 1994 жылдан мүше. [1,4].

Авторлардың анықтамасына сәйкес (Воропаев В.В. 2008; Акрамов Ж.А. 2009) гимнастика - дене тәрбиесі жүйесінің негізі болып есептеледі. Дене тәрбиесі жүйесінде қандай жаттығу болсын, барлығы гимнастикалық жаттығулардың негізін құрайды. Айталық, жалпы дамыту жаттығулары - спорттың барлық түрінде, ең әуелі денені қыздыру үшін, арнаулы жаттығуды орындау үшін дайындықтан басталады. Мысалы, таңертеңгілік бой жазу жаттығуларының жиынтығы - гимнастикалық жалпы дамыту жаттығулар жиынтығынан тұрады. Міне, сондықтан да гимнастикалық жаттығулар бүкіл спорттың негізін қалайды. Гимнастика адамның дұрыс қозғалысының, күш-қуатының, сымбаттылығының, т.б. адам бойындағы барлық қабілет қасиетінің дұрыс қалыптасуының негізгі көзі, денсаулығының дұрыс қалыптасуы. Жалпы адамның адами болмысын қалыптастырады. Гимнастикамен шұғылдану деген сөз - адамның өзін-өзі тіршілікке қалыптасуға дайындауы болып табылады. [2,3].

Гимнастикалық жаттығуларды қолдану жан-жақтылық қана емес, ағзаға сапалы да ықпал етуі (дененің жеке бөліктеріне, бұлшық етерге және буындарға) гимнастиканы жоғарғы оқу орнында дене тәрбиесінің маңызды бір құралы етеді.

Гимнастикамен айналысу ағзаның арнайы морфологиялық және функционалдық өзгеруін тудырады. Гимнасттардың қозғалыстық қызметі статистикалық күшпен динамикалық жұмыстың алмастырылуымен мінезделеді (күштік және жылдамдық-күштік). Гимнастикалық жаттығулар кезіндегі қауырт түсірілген күш бұлшық еттердің негізгі топтарының

дамуына ықпал етеді. Гимнастикалық жаттығуларды орындау кезіндегі жылдамдық-күштік жұмысты шапшаң өзгертін қозғалыстар бағытымен үйлестіру жүйке үрдісінің қозғалысын және қозғалыс аппаратының жұмылдырылуын көтереді. Гимнастикамен айналысу үдерісінде бұлшық еттердің жұмысы сезім мүшелерінің қызметі жетілетіндіктен, жұмсалатын уақыт және күш мөлшері бойынша ұйғарымдырақ және қатаң мөлшерленген болып келеді. Кеңістікте ерекше қалыпта және шапшаң ауыспалылыққа байланысты орындалатын гимнастикалық жаттығулар вестибулярлық аспаптың тұрақтылығын жоғарылатады.

Гимнастикамен шұғылдану дұрыс мүсіннің, саптық жинақылықтың қалыптасуына ықпал етеді. Гимнастиканың мазмұны саналуанды: ол жүріс, жүгіріс, секіру, эстафеталар, сонымен қатар гимнастикалық снарядтарда жаттығу (маңдайша, қырлы бөренелер, ат, шығыршықтар және т.б.). жаттығулардың көп әртүрлілігі, жүктемені қатаң реттеу мүмкіндігі гимнастиканың қолжетімділігін анықтайды.

Негізгі гимнастика саптық, жалпыдамытушылық, қоданбалы, қарапайым акробатикалық жаттығулар және көркем гимнастиканы, тірек емес және тірек секірулерді қамтиды. Сауықтыру бағыты белгілі мөлшерленген қажетті жаттығуларды іріктеп алумен қамтамасыз етіледі.

Негізгі гимнастиканың қолданбалы маңызы бар, өткені айналысу барысында қажетті жүру, жүгіру, тепе-теңдік, лақтыру, өрмелеу, кедергілерден өту және т.б. дағдылары қалыптасады, шыңдалады. Оған қоса, гимнастика қозғалтқыш тәжірибені байытады. Құрылымы бойынша түрлі жаттығуларды меңгергеннен кейін ерлер мен қыздар жаңа қимылдарды табысты игеріп, кеңістік бойынша және уақыт параметрлері, бұлшық еттерге түсетін күш дәрежесі бойынша үлкен дәлдікпен орындайтын болады. Сондықтан негізгі гимнастиканы спортпен шұғылданудың дайындық сатысы деп есептеуге болады.

Күнделікті таңғы жаттығулар түрінде өткізілетін гигиеналық гимнастика айналысушылардың сауығуына үлкен ықпал етеді. Ондай сабақтар ағза тініндегі қан айналымын күшейтеді, жүрек-тамыр жүйесі және зат алмасуды, жүйке-бұлшық ет аппаратының жұмысын жақсартады, адамның психикасына жағымды әсер етеді. Таңғы күнделікті гимнастика ұйқыдан кейінгі ағзаның бейтарап ахуалынан болашақ әрекетке қажетті белсенділікке көшуге ықпал етеді.

Гимнастиканың спорттық түрлеріне бөлінеді. Олар: Спорттық гимнастика. Заманауи гимнастиканың ерлер көпсайысы еркін, ат, шығыршық, қырлы бөренелер және маңдайшада, секіру (тірек) жаттығуларынан тұрады; қыздар көпсайысы – тірек секіру, түрлі биіктіктегі

қырлы бөренелерде жаттығулар, гимнастикалық бөренелер және еркін жаттығулар.

Спорттық акробатикасы секіру акробатикасынан, топтық жаттығулардан құралады.

Көркем гимнастика – қыздардың дене тәрбиесінің негізгі бір құралы.

Гимнастиканың қолданбалы түрлерінде жұмыс немесе оқу күнінің тәртібіне енгізілген өндірістік гимнастика лицей және колледжде білім алушылардың жұмысқа қабілеттілігін көтеруге ықпал етеді, денсаулығын нығайтады.

Кәсіби-қолданбалы гимнастика - кәсіби-қолданбалы шынығу дайындығының бір бөлігі.

Студенттермен ұйымдастырылатын сабақтарда жаттығулар затсыз және затты қолдану арқылы орындалады (гимнастикалық таяқтар, толтырылған доптар, секіргіштер, гантель), гимнастикалық орындықтарда, қабырғаларда, сатыларда, арқандарда, бақандарда, гимнастикалық бөренелер және басқа снарядтарда, сонымен бірге қарапайым акробатикалық жаттығулар, тірексіз және тірек секірулер, батутта секіру.

Сонымен бірге студенттер гимнастикалық терминология туралы негізгі мәліметтерді білулері керек

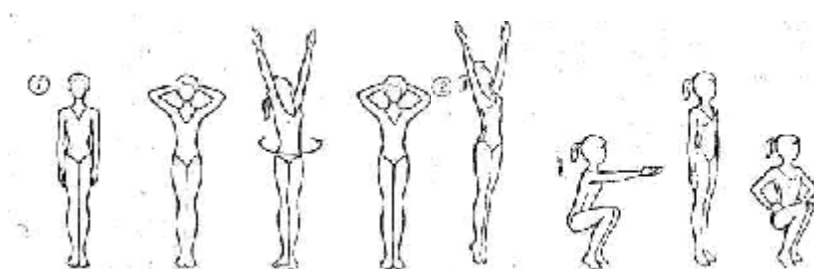
Гимнастикалық терминология білімгерлермен жаттығуларды меңгерумен қатар үйретіліп барылады. Мысалы олардың біліктілігін нығайту үшін теориялық білім беруді, инновациялық – технологиялар арқылы дамыту мәселелерін шешу алдыңғы мәселелердің бірі болып саналады.

Бұлардан тыс гимнастика бойынша тәжірибе сабақтары түрлі нысанда өткізіледі: оқу сабақтары, физкультурлық-сауықтыру шаралары күн тәртібінде, гимнастика секциясының сабақтары, оқытушының тапсырмасы бойынша өз еркімен орындалатын сабақтар.

Гимнастика жаттығулар жиынтығы - қыздар үшін қимылдар (1 сурет)

1. Тартылу (әр жаққа 4 реттен). Б. қ.— негізгі тік тұру. 1 – қолдар бастың артында. 2 – аяқтың ұшына тұрып солға жартылай бұрылу, қолдар жоғарыда-сыртқа (демді ішке тарту). 3 - барлық табанға түсу, қолды бастың артына. 4 - б. қ. 5-8- осылай, басқа жаққа.

2. Алға еңкейу (4 рет) Б. қ. - негізгі тік тұру. 1 – доғалап қолды артқа жіберіп алақанды алға қарату. 2 – 3 – алға екі рет еңкейу, қолдарды (алақанмен) еденге тигізу. 4 – бойды түзеп, қолды жан-жаққа жіберу. 5 - 6 - иіліп алға еңкейу. 7 – 8 - б. қ.



2-3

5-8



2-3

4

5-6

7-8

1 сурет Гимнастика жаттығулар жиынтығы - қыздар үшін қимылдар

Әдебиеттер тізімі

- 1.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 ж. — 543 с.
- 2.Воропаев В.В. « Краткий курс гимнастики» Москва 2008 ж
- 3.Акрамов Ж.А, Мусаев Б.Б Совершенствование гимнастики в системе базового образования в ИФК. «Спорт фанга» №2, 2009 ж
- 4.Nucnez, A; Haering,D; Holvoet, R; Bardler F; Begon,M; Lokal versus global optimal sports technigues in a group of athletes. \computer methods in biomechanics and biomedical engineering\ Volume: 18 Issue: 8 Pages: 829-838, DOL: 10. 1080/10255842.2013.849341 Published: Taylor francis ltd, 4 park square, Milton park, Abingdon ox14 4rn, oxon, England JUN 11 2015 View Journal Information