

«Сейфуллин оқулары-14: Жастар, ғылым, инновациялар: цифрландыру – жаңа даму кезеңі» атты Республикалық ғылыми-теориялық = Материалы Республиканской научно-теоретической конференции «Сейфуллинские чтения-14: Молодежь, наука, инновации: цифровизация – новый этап развития». - 2018. - Т.1,Ч.4. - Б. 90-93

ГИМНАСТИКА - ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНІҢ НЕГІЗІ

Туленова Х.Б., Османбекова Н.М.

Жаңа ғасырымызда дене теориясы жалпы идеологиялық және методологиялық негізі-дене тәрбиесі заңдылықтарын нағыз ғылыми түрде танып-білу, жан-жақты жарасымды жетілген жеке адамды қалыптастыру үшін кең мүмкіндіктер ашылған.

Қазақстан Республикасының Дене шынықтыру және спорт туралы Заңының 9.1-1.-бөлімінің «Мектеп жасына дейінгі балалар мекемелері, жалпы білім беретін мектептер және басқа да оқу орындары оқушыларға дене тәрбиесін беру мақсатында: дене шынықтыру машықтарын қалыптастырады, спортпен айналысуға тартады, дене шынықтыру - сауықтыру және спорттық іс-шаралар өткізеді және қоғамдық бірлестіктер мен басқа да заңды тұлғалардың мектеп жасына дейінгі балалардың, оқушылар мен студенттердің қатысуымен спорттық іс-шараларды ұйымдастыру мен өткізуіне жәрдемдеседі» деп аталуы Үкіметіміздің зор көңіл болып отырғандығының дәлелі шығар.

Үкіметіміздің дене тәрбиесі мен спорт мәселелері жөніндегі тарихи шешімдері адамдардың денсаулықтарын нығайтуға, дүниетанымды, жоғары өнімді еңбекке қабілеттілікті және өз Отанын қорғауға дайындықты қалыптастыруға бағытталған [1].

Авторлардың анықтамасына сәйкес (Сисенбердиева А.Ж. 2011) балалар және жастардың дене тәрбиесінің теориясы әр жас шамалық кезінінің ерекшеліктерін зерттей, ғылыми мәліметтермен практикалық тәжірибені қорытып талдай отырып, дене тәрбиесі міндеттерін анықтайды, олардың мәнін, неғұрлым тиімді құралдары мен әдістерін, дене тәрбиесінің бүкіл процесін ұйымдастырудың, мақсатқа сай формаларын ашып көрсетеді, өз қимыл-қозғалысын жақсы меңгеру үшін дені сау, шымыр болып өсу, сонымен дене тәрбиесінің айрықша мәнін білу үшін студентке теориялық білімнің қажеттілігі сезілмек [4,5].

Авторлардың анықтамасына сәйкес (Акрамов Ж.А., Мусаев Б.Б. 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, сондықтанда гимнастикалық жаттығулар бүкіл спорттың негізін қалайды [2].

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

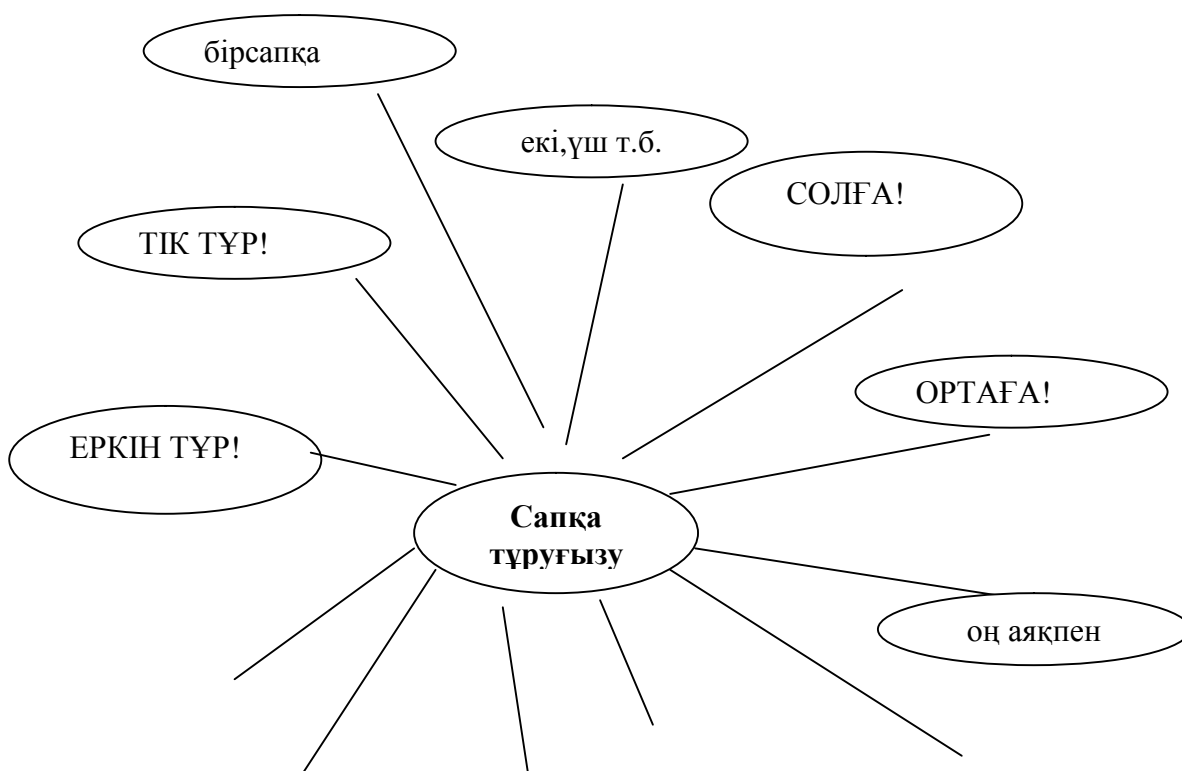
Гимникамен шұғылдану дұрыс мүсіннің, саптық жинақылықтың қалыптасуына ықпал етеді. Гимнастиканың мазмұны саналуанды: ол жүріс, жүгіріс, секіру, эстафеталар, сонымен қатар гимнастикалық снарядтарда жаттығу (мандайша, қырлы бөренелер, ат, шығыршықтар және т.б.) жаттығулардың көп әртүрлілігі, жүктемені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

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 [3, 6].

Гимнастикалық терминология дене тәрбиесі мұғалімімен жаттығуларды меңгерумен қатар үйретіліп барылады. Мысалы олардың біліктілігін нығайту үшін теориялық білім беруді, инновациялық-технологиялар арқалы дамыту проблемаларын шешу алдыңғы мәселелердің бірі болып саналады.

Кластерлік әдіс





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

Гимнастика сабағын ұйымдастыруда саптық жаттығуларды қолданбау мүмкін емес. Ол топтарды залда немесе алаңда тез арада және мақсатты түрде орналастыруға қолданылады. Көпшілікті басқару мүмкіндігіне байланысты саптық жаттығулардың әр-түрлілісі барлық гимнастикалық көрсетілімде қолданылады. Саптық қозғалыстардың үлкен тобы және бұйрық беру нормалары Қарулы Күштердің саптық жарғысынан алынған, басқа топтар гимнастика жұмыстары үрдісінде құрылды. 2 суретте саптық жаттығуларды пайдаланудың негізгі түсінігі көрсетілген.

I-Саптық тәсілдер;

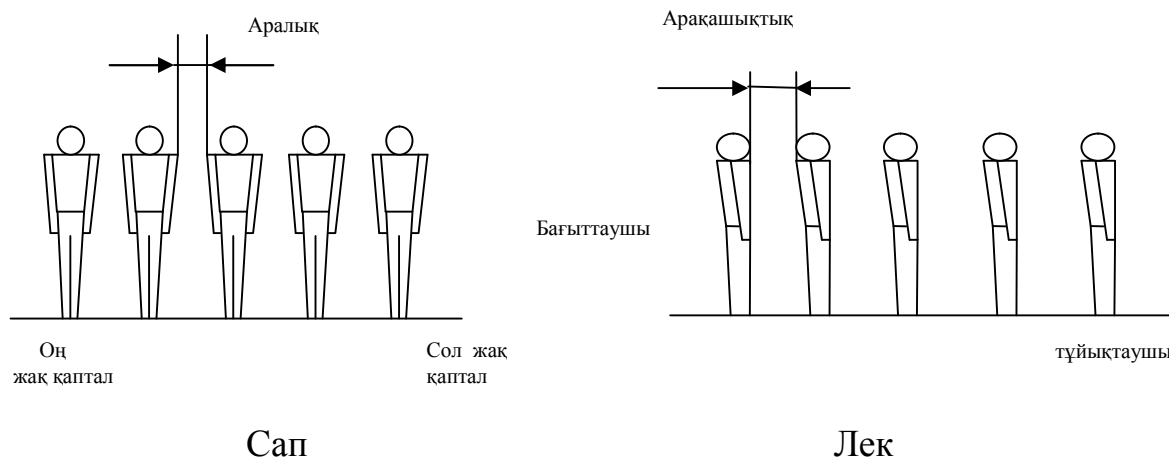
II-Сапқа тұрғызу және қайта сапқа тұрғызу ;

III-Іс - қимыл;

IV-Алшақтау және жинақталу;

Сап-бірлесіп іс-қимыл жасауы үшін жарғымен белгіленген орналасу. Сапты негізінен бұйрық беру және өкім арқылы бекітілген дабылдама немесе дауыспен басқарады.

сурет 2



Бұлардан тыс гимнастика бойынша тәжірибе сабақтары түрлі нысанда өткізіледі: оқу сабақтары, дене тәрбиесі-сауықтыру шаралары күн тәртібінде, гимнастика секциясының сабақтары, оқытушының тапсырмасы бойынша өз еркімен орындалатын сабақтар. Өткізілген жұмыстарымыздың (тәжірибемізге

сүйене) қорытындысы түрінде шынығу жаттығуларымен өздік айналысу үшін тапсырмаларды ұсынамыз:

Шынығу жаттығуларымен өздік айналысу үшін тапсырмалары-оқу үрдісінің міндетті бөлігін құрайды. Тапсырмаларды мазмұнына кіреді:

таңғы гигиеналық гимнастика, су гимнастикасы, шынығу минуттарының жаттығулар жиынтығымен танысу;

шынығу сапасын жүзеге асыру бойынша, бағдарламада қарастырылған кимыл ептілік және машықты қалыптастыру жаттығулары;

мүсін мен дене құрылымын жақсарту үшін жаттығулар;

дем алуды өздік басқаруды жүзеге асыру жаттығулары;

шынығу жүктемесіне ағзаның реакциясын өздігінен бақылау машығын меңгеру.

Төменде өздік орындау үшін ұсынылатын жаттығулар берілген.

1. Бір орында тұрып дұрыс мүсінмен және санды жоғары көтеріп жүру; спорттық жүріс.

2. Жүгірудің түрлері.

3. Бір орында тұрып секіру.

4. Жатып таянып қолдардың бұлшық еттері үшін және жатып-дененің және құрсақ тығыршығы үшін орындалатын түрлі күштік жаттығулар.

5. Тік тұрып орындалатын қолдар және аяқтарды кезектесіп еркінсітетін жаттығулар.

6. Отырып тұрудың түрлері (толық табанда, аяқтың ұшында және т.б.).

7. Тепе теңдікке жаттығулар («қарлығаш» және т.б.).

8. Жүрістің түрлері; осылай, допты лақтырып және ұстап.

9. Резиналы бинтпен, эспандермен, гантелдермен және жаттығу құрылғыларын қолданып орындайтын күштік жаттығулар.

10. Бір және екі аяқпен секіргіштен секірулер.

11. Вестибулярлы тұрақтылықты жүзеге асыру үшін жаттығулар (алға, артқы және шетке еңкейу және басты айналдыру).

12. Жіңішке тіреудегі жаттығулар (тепе теңдікке).

Дем алуды және дем алу қызметін еркін басқаруды шыңдау үшін келесі жаттығулар ұсынылды:

1. Б.қ.-аяқтар бөлек. 1-2-артқа еңкейу, шынтақтарды белге, дем алу. 3-4-алға еңкейу, кеуде клеткасын қолдарды айқастырып ұстау, созылмалы дем шығару. 5-6-б.қ.; 7-8-кідіріс, еркін демалу 15-20 с. 3-4 рет қайталау.

2. Б.қ.-аяқтар бөлек. 1-2-қолдарды шетке, шынтақтарды иыққа, артқа еңкейу, мұрын арқылы дем алу. 3-4-алға еңкейу, саусақтарды аяқтың ұшына тигізу, дем шығару. 5-6-б.қ. 7-8-кідіріс, еркін дем алу 15-20 с. 4-5 рет қайталау.

3. Б.қ.-аяқтар бөлек. 1-2-қолдар шетте, артқа иілу, басты артқа, ауыз арқылы шапшаң дем алу. 3-4-сол жақты алға бұғу, санды қолдармен ұстау және санды кеудеге қысу, созылмалы мұрын арқылы дем шығару. 5-6-б.қ. 7-8-кідіріс, еркін дем алу 20-30 с. Осылай, оң аяқпен. 3-4 рет әр аяқпен қайталау.

4. Б.қ.-аяқтар бөлек, қолдарды бастың артына (шынтақтарды алға,

иықтар төмен түскен). 1-2-шынтакты шетке, иықтарды көтеру, аяқтың ұшына көтерілу, ауыз арқылы шапшаң дем алу. 3-4-и. п., ауыздан демді шығару (ауаны мөлшерлеп шығару-10 нан 15 с дейін). 5-8-кідіріс, еркін дем алу 20-30 с. 4-5 рет қайталау.

5.Б.қ.-арқада жатып (қолдарды төмен, шетке, бастың артына, жоғары-күрсақ тығыршығының күшіне қарай). 1-2-отыру, алға иілу, демді шығару. 3-4-б.к., дем алу. 5-8 кідіріс, еркін демалу 20-30 с. 6-8 рет қайталау.

Дурыс таңдалған дене жаттығуы студенттің жүйке жүйесін сонымен барлық органдармен жүйелердің қалыпты қызметі үшін қолайлы жағдай туғызады. Мысалы: жақсы есте қалу, қанша рет қайталау, жүгіруде қол-аяқ, кеуде және тыныс алуды бір-бірімен қалыптастыруды сезіну. Солай оңайдан қиынға қарай күрделі әрекеттерді (гимнастик жаттығуларды дене тәрбиесі мақсатында) қолдануға мүмкіндік болады.

Дене жаттығуларын орындау процесінде қимыл-қозғалыстың арқасында дене тулғасын сұлулығын, әсемдігін, мәнерлігін, сезіну, тусіну және дурыс бағалау әр кісінің еншісінде болады.

Әдебиеттер тізімі:

1.“Білім туралы” Қазақстан Республикасының Заңы. “Егемен Қазақстан ” 2007 ж

2.Акрамов Ж.А., Мусаев Б.Б. Совершенствование гимнастики в системе базового образования в ИФК. «Спорт фанга» №2, 2009

3.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 ж.-543 с.

4.Сисенбердиева А.Ж. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі. - Алматы. 2011 ж

5.Huchez, 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

6.José Morales, Luís-Millán González, Myriam Guerra, Carles Virgili, Viswanath Unnithan. Physical activity, perceptual-motor performance, and academic learning in 9-to-16-years-old school children. Facultat de Ciències de l'EsportBlanquerna. Universitat Ramon Llull. Barcelona, Spain 20.03.2014