

## ЛЕКЦИЯ 7. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МИНУТТАРЫ МЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҮЗІЛІСТЕРІ

Әрбір жаттығуды баяу қарқынмен және қозғалыстың аздаған амплитудасымен оны біртіндеп ұлғайта отырып бастау керек. 2-3 жаттығудан тұратын сериялар арасында (ал күштік жаттығулар үшін - әрқайсысынан кейін) босаңсуға немесе баяу жүгіруге (20-30 с) жаттығулар орындалады.

Дене жаттығуларын мөлшерлеу, яғни олардың қарқындылығын ұлғайту немесе азайту қозғалыс амплитудасын өзгертумен, қарқынды жылдамдатумен немесе бәсеңдетумен, жаттығулардың қайталану санын ұлғайтумен немесе азайтумен, жұмысқа бұлшық ет топтарының көп немесе аз санын қосумен, демалу үшін үзілістерді ұлғайтумен немесе қысқартумен қамтамасыз етіледі.

Бұл өздігінен жүрумен және ағзаны шынықтырумен үйлесуі мүмкін. Кешенді орындағаннан кейін бірден аяқтың, дененің және қолдың негізгі бұлшық ет топтарының өздігінен массажын жасау және шыңдау қағидалары мен қағидаларын ескере отырып, су рәсімдерін орындау ұсынылады.

Оқу (жұмыс) күні ішінде жаттығулар келе жатқан шаршаудың алдын алуды қамтамасыз етеді, ұзақ уақытқа артық кернеусіз жұмыс қабілетінің жоғары болуына ықпал етеді. Жаттығулар оқу сабақтары арасындағы үзілістерде орындалады. Әдетте бұл қарапайым жалпы дамушы жаттығулар (еңістер, бұрылыстар, бастың айналма қозғалыстары, иық, шынтақ буындарындағы айналма қозғалыстар және т.б.); изометриялық (ең жоғары кернеу және қол, аяқ, дене бұлшықеттерінің босаңсуы); көздің бұлшық еттері үшін арнайы (көздің оңға-солға, жоғары-төмен қозғалысы, айналма қозғалыстар).

Дербес жаттығу сабақтарын жеке және топта өткізуге болады. Топтық жаттығу жеке жаттығуға қарағанда әлдеқайда тиімді. Өз бетінше сабақтарды тек стадиондарда, спорт алаңдарында, саябақтарда, елді мекендер шегінде ғана өткізуге болатынын есте ұстау қажет. Жазатайым оқиғаларды болдырмау үшін жергілікті жерде немесе елді мекендерден тыс орманда дербес жеке сабақтар өткізуге жол берілмейді. Елді мекеннен тыс жерлерге шығу немесе жаттығу үшін шығу 3-5 және одан да көп адамнан тұратын топпен жүргізілуі мүмкін. Бұл ретте спорттық жарақаттың, үсіктің және т.б. алдын алу бойынша барлық қажетті сақтық шаралары қабылдануы тиіс. Сондай-ақ жекелеген шұғылданушылар тобының артта қалуына жол берілмейді.

Аптадағы сабақтардың санын таңдау елеулі дәрежеде өз бетінше сабақтардың мақсатына байланысты. Қол жеткізілген деңгейде физикалық

жағдайды сақтау үшін аптасына екі рет айналысу жеткілікті; оны арттыру үшін - кемінде үш рет, ал елеулі спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін - аптасына 4-5 рет және одан да көп. Тамақтанғаннан кейін 2-3 сағаттан соң жаттығу керек. Таңертең ұйықтағаннан кейін бірден, сондай-ақ кешке кеш үйрену ұсынылмайды.

Жаттығу сабақтары, әдетте, кешенді сипатта болады, яғни физикалық қасиеттердің барлық кешенін дамытуға, сондай-ақ денсаулықты нығайтуға және ағзаның жалпы жұмысқа қабілеттілігін арттыруға ықпал етуі тиіс. Сабақтың мамандандырылған сипаты неғұрлым жеке тәсілді және алдын ала дайындықты, яғни жаттығу құралдарын, жүктемелерді, сабақ орны мен уақытын арнайы іріктеуді, мамандармен консультацияны талап етеді.

Дербес жаттығу сабақтары дайындық (қыздыру), негізгі және қорытынды бөлімдер бойынша жалпы қабылданған құрылым бойынша өткізіледі.

**Оқытудың техникалық құралдары:** слайдтар, презентациялар.

**Лекцияны оқудың тәртібі, оқыту әдістері мен түрлері:** проблемалық оқыту технологиясы, дамыта оқыту технологиясы.

**Әртүрлі күрделілік деңгейдегі тапсырмалар (сұрақтар) және оларды бағалаудағы ұпайлардың үлестірілуі (20 ұпайға дейін).**

**Сұрақтар:**

1. Дене шынықтыру минуттары мен дене шынықтыру үзілістері

**БӨЖ және БОӨЖ тапсырмалары (30 ұпайға дейін).**

Дене шынықтыру минуттары мен дене шынықтыру үзілістері

**Пайдаланылған әдебиеттер:**

**Негізгі:**

1. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе, Учебное пособие, Алматы, Қазақ университеті 2020, Г.Б. Мадиева

2. Аймақтық ерекшелік сипаты ескеріліп мектеп оқушыларына дене мәдениетінен білім берудің педогогикалық үлгісі, монография, Түркістан 2017, Б.Қ.Мухамеджанов., Б.М.Баймуханбетов

3. Болошақ жаттықтырушы-оқытушылардың ұйымдастыру-әдістемелік күзиреттілігін қалыптастыру әдістемесі, оқу құралы, Түркістан 2015, Б.Қ. Мухамеджанов., Б.С.Омаров

4.Спортты басқару және ұйымдастыру, Оқу құралы, Түркістан 2019, К.Д.Баетов., Б.К.Баетов., Д.М.Баетов

**Қосымша:**

1. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 1-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 368 б.

2. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 2-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 340 б.
3. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 3-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 346 б.
4. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 4-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 290 б.