

топпен біріктіре білуге, біріккен іс-әрекеттен қуаныш алауға үйрете білуі керек. Жоғары шығармашылықтың адамдары әлемдегі барлық жаңалықтарға үнемі көңіл аудартарып отырады және дене шынықтыру мен спорт саласындағы жаңа проблемалармен жұмыс жасайды. Оларды өзіндік жоғары сапалық қасиеттер қызықтырады.

Жаттықтырушылардың іс-әрекетін сараптау барысында белгілі болғандай, оларға ең алдымен: оқыту-тәрбиелеу процессінің ойын анық көре білу, жаңа тәжірибе жинақтап зерттеулер жүргізу, өзін-өзі шектеулерден бостату, жоғары шығармашылық энергия, қиын педагогикалық сұрақтарды шеше білу тән.

Әдебиеттер:

1. Әбділлаев Ә.К., Оңалбек Ж.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. – Түркістан: Тұран, 2004. – 277б.
2. Уаңбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. - Алматы: Санат, 2015 ж.
3. Қуанышев Т.Ш. Болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерін ұлттық ойын құралдары арқылы даярлау. Автореф. дисс.пед.ғыл.канд.13.00.01. Алматы, 1992.63б
4. Оразов Ш.Б. Дене тәрбиесі сабағында оқушылардың дене мүмкіндіктерін дамыту. //Оқу- құрал. – Түркістан, 2005. – 70 б.

Байжуманова С.С., Пилюгина М.В.  
«№81ЖББМ» КММ  
Қарағанды қаласы

### **ДЖАМП РОУП, РОУП СКИППИНГ – ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ**

Адам өмірінде маңызды рөл атқаратын бұлшық еттердің қызметі қимыл - қозғалысқа негізделген. Организм біртұтас дүние, ішкі ағзалар мен сыртқы бұлшық еттер тығыз байланыста болса, жоғарғы жүйке жүйесі бәрін қадағалап отырады. Сондықтан қимыл-қозғалыстың тапшылығы (гиподинамия) әртүрлі аурудың пайда болуына әкеледі. Қазіргі ғылыми-техника жетістігі адамдарды ауыр жұмыстан, қарапайым үй тіршілігіндегі қимыл-қозғалыстан қол үздіріп отыр. Өндірісті автоматтандырудың және шаруашылықты механикаландырудың кеңінен орын алуы адамдардың ой еңбегінің артуына, дене еңбегінің кемуіне душар етті. Күнделікті өмірде транспорттың көбеюі, лифтінің пайда болуы және теледидар алдында ұзақ уақыт қозғалыссыз отыру да организмге зиянды әсер етеді. Ол дағдыға айналып кеткеннен кейін тіпті оған мән де берілмейді. Адамның аз қимылдауы – бұлшық еттердің дәрменсіз қалуы, қан айналысының нашарлауы, ішкі ағзалардың қызметі төмендеп, зат алмасуы бұзылды деген сөз. Қимыл-қозғалыстың тапшылығынан жүйке-тамырға, жүрекке айтарлықтай күш түседі. Мәселен, қан айналымы әлсіреп, жүрек-тамыр аурулары байқалады, буындардың қозғалысы кеміп, омыртқалар арасындағы шеміршек жұқарып, сөміп, остеохондроз және т.б. ауруларға шалдығуға мәжбүр етеді[1].

Қимыл-қозғалыс кемшілігінің денеге әсер етпейтін жері жоқ. Аз қозғалыстың салдарынан жоғарғы реттеуші орталық, ішкі ағзалар, шеткері орналасқан қан тамырлары, сүйек буындары т.б. көптеген өзгеріске ұшырайды. Адамның жұмысқа деген қабілеті төмендеп, өзін қоршаған ортаға бейімделу қасиеті кеміп, «тіршілік жүйесі» әлеуметтік және биологиялық құбылыстарға төтеп бере алмай қалады. Гиподинамия (қимылдың кемдігі) ең алдымен ми қыртысын зақымдайды. Оның себебі әрбір қимыл-қозғалыстан бастап, өте күрделі гимнастикалық жаттығуларға дейін, барлығы тек жоғары реттеуші орталықтың бақылауымен ғана орындалады. Сондықтан ми және бұлшық еттер, буындардың қимыл-қозғалысы бір-бірімен тығыз байланыста[2].

Орталық жүйке жүйесінен (ми қыртысынан) түскен бұйрық арқылы қатты, екіпінді қозғауға, не ақырын қимылдауға болады. Ал қозғалысқа түскен бұлшық ет керісінше миға қарай жүйке талшықтары арқылы орындалған жұмыстың «қорытындысын» жібергендей хабар береді. Жоғарғы жүйке жүйесі бір жағынан бұлшық ет, буындардың, ішкі ағзалардың

қызметін қадағаласа (қан айналымы, өкпе, жүрек, бауыр, ішкі секреция бездерінің жұмыстарын), екінші жағынан, өзі осы мүшелердің толық ықпалында болады.

Денсаулықтың, адамның еңбекке деген қабілеті, қандай жаста болса да, дамылсыз соғып тұрған жүрекке байланысты. Барлық қимыл-қозғалыс денеде өтіп жатқан мыңдаған құбылыстар тек жүректің арқасы. Жүрек бұлшықеті ретпен жиырылып-жазылып, қанды қолқа тамырға итеріп шығарады, ол ары қарай тарамдалып, кішкене тамыршалар арқылы бүкіл денені «жуып» шығады. Техниканың дамыған заманында қимыл – қозғалыс қарқыны бәсеңдеу үстінде екені белгілі. Дене шынықтыру мұғалімдерінің алдындағы мақсат – жеке тұлғаның физикалық мүмкіндіктерін дамыту, салауатты өмір салтының берік негіздерін қалыптастыру.

«Дене шынықтыру» білім беру саласының мазмұны денсаулықты нығайтуға, негізгі дене бітімі қасиеттерін дамытуға және ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін жоғарылатуға; қозғалыс мәдениетін қалыптастыруға, қозғалыс тәжірибесін жалпылай дамыту мен түзетуге бағытталған физикалық жаттығулар арқылы байытуға; дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-сауықтыру іс-әрекеті дағдысы мен іскерлігіне, дене жаттығуларын жасауды өз бетінше ұйымдастыруға бағытталады[3].

Джамп роуп роуп және роуп скиппинг – секіргішпен секіру, акробатикалық секіру түрлері әлемде кеңінен таралуда. Тарихқа үнілер болсақ, Ежелгі мысырлықтар мен қытайлықтар қарасорадан арқандар мен арқандарды айналдырған. Олар шатасып қалмас үшін үнемі олардың үстінен секіруге мәжбүр болды. Үлкендерді бақылаған балалар көңіл көтеру үшін арқанның қысқа бөліктерінен секіре бастады. Бірте-бірте ойын бүкіл әлемге тарады. XVIII ғасырда ұлдар арқанмен секіре бастады: ол кезде қыздардың спорттық ойындармен айналысуы әдетке айналған емес. Бірақ бір ғасырдан кейін арқанмен секіру қыздар арасында да танымал ойын-сауыққа айналды. Дәл сол кезде, 19 ғасырда қазіргі кезде кең таралған үш ойын түрі пайда болды: адамның өзі арқанды айналдырып, секіреді, немесе екі адам айналдыратын арқаннан секіреді немесе қарама-қарсы бағытта айналатын екі арқаннан секіреді. Ресейде мұндай сабақтар өткен ғасырдың 50-жылдарында-ақ танымал бола бастады.

Арқанмен секіру – бір қарағанда өте қарапайым жаттығу. Дегенмен, оның бүкіл ағзаға пайдасы бар. Жақсы көңіл-күйден басқа, арқанмен секірудің көңілді жаттығулары да денсаулық береді. Арқанмен секіру жаттығулары мен секіру дене бұлшықеттерін күшейтуге ықпал етеді; аяқ бұлшықеттерін дамыту; жалпақ табанның алдын алу қызметін атқарады; ағзаның тыныс алу және жүрек-қан тамыр жүйесіне пайдалы әсер етеді; ішкі ағзалардың байламдарын нығайтады; ішек қозғалысын жақсартады; тепе-теңдікті жақсы дамытады; ырғақ сезімі және қозғалыстарды үйлестіреді.

Елімізде Қазақстан «Джамп роуп» федерациясы жұмыс жасап, дене шынықтыру мұғалімдеріне арнап онлайн, офлайн оқыту семинарларын өткізіп, жас ерекшеліктеріне байланысты қалалық, облыстық, Республикалық деңгейде жарыстар өткізуде. Секіргіш – қарапайым құрал, секіргішпен секіру үлкен шығынды қажет етпейді, спорт киім, спорттық аяқ киім және секіретін орын, бірақ ағзаға беретін пайдасы мол.

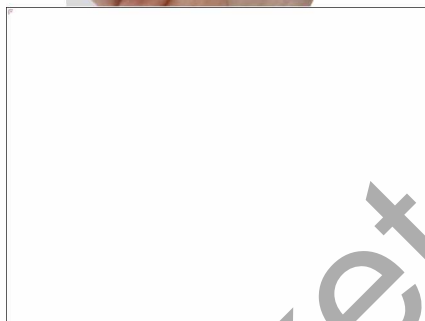
Секіргішпен секіру – жылдамдықты, ептілікті, төзімділікті, икемділікті, күшті дамытады.

- Жылдамдықты– 30 секундта «Солдатик» және «қолды айқастыра отырып секіру», «Спринт» - алма кезек аяқты ауыстыра отырып секіру ;
- «Төзімділік» - аяқты алма-кезек ауыстыра отырып 3 минутта орындалады;
- Күшті дамытуға 30 секундта бір секіргенде аяқ астынан секіргішті екі рет өткізу;
- Ептілік пен икемділік - «Чир» және «Фристайл» жаттығулары;



Әр секіру түрі 30 секундта орындалып, әр спортшыға екі немесе үш төрешіден қойылады, ал халықаралық жарыстарда әр спортшыны видео түсірілімге түсіріп, үлкен экранға шығарылып, соңында қорытындысы шығарылып отырады[4].

Төрешілердің қолында механикалық есептегіш құрал болады. Секіру түріне қарай есептегішті басып отырады: «Төзімділік» - оң аяққа басып отырса, айкастырып секіруде қол айкасқан сәтті басады, ал бір секіріп секіргішті екі рет өткізгенде қатесіз орындалған аяқ қозғалысына басып отырады.



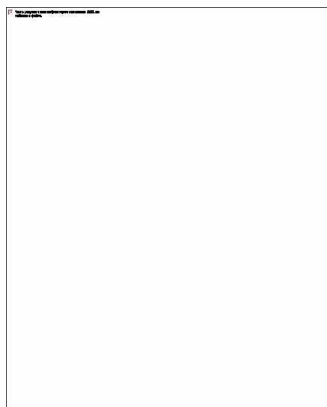
Секіру құралының бірнеше түрі бар, олар әртүрлі шнурлар болуы мүмкін:

- синтетикалық,
- резеңке,
- былғары

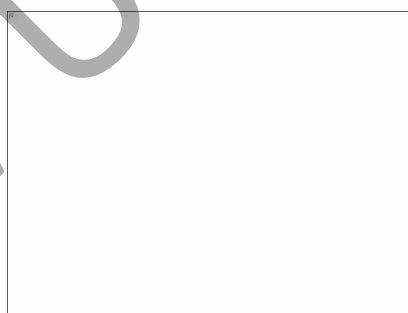
Құралдың ұштарындағы тұтқалар ағаш немесе пластик болуы мүмкін.



Сонымен қатар командалық түрлері: жұптап, төрт, сегіз және бірнеше спортшыдан құралып орындалатын түрлері бар.



Мектеп мұғалімдеріне балалар денсаулығы үшін аса үлкен жауаптылық жүктелген. Қазақстанның болашағы – қазіргі жеткіншек жастардың денсаулықтарына, оны нығайту ісіне айырықша назар аударып, салауатты өмір салтын ұстануға, дене тәрбиесімен жүйелі түрде айналысуға жетелейді. Жалпы алғанда, тәуелсіз елімізге білімді, саналы, парасатты адамды тәрбиелеу үшін ұшқыр ойлы, тәні таза, денсаулығы мықты, адал да терең білімді шәкірт тәрбиелеу басты міндет болып саналады. Спортшы болу балалардың барлығына бірдей мақсат емес, бірақ дені сау, қоғамға пайдалы азамат болып өсу – барлық жастардың міндеті мен парызы болып саналады.



Әдебиеттер:

1. Теория и методика физической культуры. Курамшин Ю.Ф. 2010г.
2. «2024-2025 оқу жылында Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін мектептерінде білім беру процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы» Әдістемелік нұсқау хат
3. <https://bilim-all.kz/article/3834-Qimyl-tapshylygynyn-ziyany>
4. [https://translated.turbopages.org/proxy\\_u/ru-kk.ru.70e2aa89-67248389-5cba02d1-74722d776562/https/nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/03/25/raznovidnosti-pryzhkovyh-uprazhneniy-so-skakalkoy-i-ih](https://translated.turbopages.org/proxy_u/ru-kk.ru.70e2aa89-67248389-5cba02d1-74722d776562/https/nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/03/25/raznovidnosti-pryzhkovyh-uprazhneniy-so-skakalkoy-i-ih)

Бөдеев М.Т., Қабдолла Е.  
Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті  
Смагулов С.К  
Ы.Алтынсарин атындағы Арқалық педагогикалық институты  
Мухамеджанов Г.А.