

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ІІМ
ШЫРАҚБЕК ҚАБЫЛБАЕВ атындағы
ҚОСТАНАЙ АКАДЕМИЯСЫ**

Жауынгерлік және дене дайындығы кафедрасы

**ҚР ІІМ ведомстволық
оқу орындарына түсетін талапкерлерге
әдістемелік ұсыныстар**

Дайындаған:
Жжәне ДД кафедрасының бастығы
Полиция полковнигі
Исергепов К.Ш.

ЖжәнеДД кафедрасының отырысында
талқыланды және мақұлданды

Хаттама № __5__
25.10.2016 ж.

ҚОСТАНАЙ -2016 ж.

Алғы сөз

Қазақстан Республикасының ІІМ оқу орындарының қабылдау емтихандарының нәтижелерінен талапкерлерге дене дайындығы қабылдау сынақтарын тапсыру қиыншылық туғызатынын байқауға болады.

Қабылдау сынақтарын өткізу тәжірибесі кейбір талапкерлер жалпы білім пәндеріне дайындыққа шамадан тыс назар аударып, дене дайындығы сынақтарына көңіл бөлмей немесе дайындықты кейінге қалдырып, нәтижесінде емтиханды төмен бағаға тапсыратынын көрсетті.

Талапкер қажетті дене дайындығына аз уақыт ішінде келмейтінін ескере отырып, дене дайындығы қабылдау сынақтарына алдын ала дайындалғаны жөн.

Осы бағытта қолда бар жұмыс тәжірибесіне сүйеніп, Қазақстан Республикасының ІІМ Шырақбек Қабылбаев атындағы Қостанай академиясының жауынгерлік және дене дайындығы кафедрасы дене дайындығы бойынша қабылдау сынақтарына дайындық периоды кезінде жеке ерекшеліктерді және талапкерлердің функционалды дайындығын ескеретін нұқсаны ұсынды.

Дене дайындығы бойынша қабылдау сынақтары шектерінде талапкерлер келесі жаттығуларды орындау керек: 100 м қашықтыққа жүгіру, 1000 м жүгіру (қыздар), 3000 м (ұлдар), кермеде тартылу (ер балалар), ККЖ (қыз балалар).

**Қазақстан Республикасының ІІМ арнайы оқу орындарына түсетін
үміткерлерге арналған дене дайындығы бойынша тапсырылатын
нормативтер**

Ер балалар үшін

№	Тест атауы	БАҒАСЫ		
		өте жақсы	жақсы	қанағаттанарлық
1	100 м жүгіру (сек)	13,2	13,7	14,2
2	3000 м жүгіру (мин.сек)	12.30	13.00	14.00
3	Кермеде тартылу (рет)	13	11	9

Қыз балалар үшін

№	Тест атауы	БАҒАСЫ		
		өте жақсы	жақсы	қанағаттанарлық
1	100 м жүгіру(сек)	16.0	16,5	17.0
2	1000 м жүгіру (мин.сек)	4,40	5.00	5.20
3	ККЖ – 1 мин ішінде жасалатын кешенді күш жаттығулары. (Шалқасынан жатып, кеудені көтеру, қол буыны иықта – 30 сек). Жатып тіреніп, қолды бұғу (30 сек- рет)	34	30	26

Ескерту:

1. Егер үміткер бір қанағаттанарлықсыз бағадан көп емес, және қалғандары «жақсы» бағасынан төмен емес баға алған жағдайда, ПМ арнайы оқу орындарына (техникалық мамандықтарға түсетін үміткерлерден басқа) түсетін үміткерлердің дене дайындығы бойынша нормативтерін тапсырды деп есептеу.

МЫСАЛЫ:

Кермеге тартылу «жақсы», 100 м жүгіру – «жақсы», 3000 м жүгіру – «қанағаттанарлықсыз» - **дене дайындығы бойынша нормативтер тапсырылды.**

Кермеге тартылу «өте жақсы», 100 м жүгіру – «қанағаттанарлық», 3000 м жүгіру – «қанағаттанарлықсыз» - **дене дайындығы бойынша нормативтер тапсырылмады.**

100 метр қашықтыққа жүгіру

100 метр қашықтыққа жүгіру адамның қозғалыс жылдамдығының қарапайым көрсеткіші болып табылады, сондықтан осы жаттығу болашақ ішкі істер органдары қызметкерлерінің сынағы ретінде таңдалды. 100 метр қашықтыққа жүгіру – барынша көп қуатты талап ететін циклдік жаттығу, осы жаттығу әсерлігі адамның дайындығына тәуелді.

100 метр қашықтыққа жүгіру төменгі старт (мәре) қалпынан басталады. Ол жүгіруді жылдам бастауға және қашықтықтың қысқа қиындыларына (бөліктерінде) жоғары шапшаңдықты дамытуға мүмкіндік береді.

«Мәреге!» пәрмені бойынша талапкер қолын мәре сызығы алдына қояды, алға басқан аяғының қалпымәре сызығынан 1,5 табан қашықтыққа қойылады, артқы аяқ тізесі жерге тіреніп, алға басқан аяқ табаны жанында орналасады. Талапкер 2-3 метр алға қарайды, оның қолдары түзетілген, қолдары мен артқы аяқ тізесі арасында дене салмағы үлестіріледі.

«Дайындал!» пәрмені бойынша жүгіруші жамбасын иық деңгейінен жоғары көтереді, дене салмағы қолдары мен алға басқан аяқ арасында үлестіріледі. Жүгіруші зейіні күтілетін мәре сигналында. Мәре сигналын («Марш!» пәрмені) естіген соң, жүгіруші аяқтарының көмегімен денесін алға-жоғары бағыттапорнынан алға суырылады. Артта тұрған аяғы сәл ғана жазылады да, санымен алға шығарылады.

Қысқа қашықтыққа жүгірудің негізгі жаттығулары

1. Төменгі немесе жоғарғы мәре (старт) қалпынан жүгіру. Мөлшерлемесі: 2-3 минут демалыстан кейін 3-4 қайталау (1,0-1,5 минут интервал сайын 5-6 реттен 10-15 метр). Бұл жаттығуларды топпен болса да, жеке болса да сигнал бойынша жасау керек, уақытты міндетті түрде бақылаған жөн.
2. Санды жоғары көтеріп, 30-50 метрді максималды жылдамдықпен жүгіру. Мөлшерленуі: 3-5 рет 1-3 қайталау. Тыныс толығымен қалпына келгенше демалу.
3. 30-60 метрді максималды жылдамдықпен жүгіріп өту. Мөлшерлемесі: 2-3 рет 1-3 қайталау. Тыныс толығымен қалпына келгенше демалу.
4. 30 метрлік екпіннен жоғары жылдамдыққа және жиілікке жету мақсатымен 10-30 метрді 15 градус еңкейіп жылдам жүгіру. Мөлшерлемесі: 3-5 рет 1-2 қайталау.
5. Секіртпемен ырғақты секіру. Айнала секіре отырып жылдамдықты көбейту.
6. Максималды жылдамдық және жиілікпен (мысалы, стадион баспалдағы) баспалдақпен жоғары жүгіру. Мөлшерлемесі: 2-3 қайталаумен 10-20 метр.
7. Бірқалыпты қойылған жеңіл атлетикалық кедергілерден секіру. Мөлшерлемесі: 70-80 см биіктікті 5-6 кедергілерден 5-10 рет қайталау. Жаттығуды «шапшаң итерілу» нұсқауымен орындаған жөн.
8. Орыннан, жақыннан және қарқынмен бір рет ұзындыққа секіру. Мөлшерлемесі: 5-6 секіруді 2-4 қайталау.
9. Мүмкін жылдамдықтың 85-90 пайызымен 100-150 метрді қайталап жүгіру. Мөлшерлемесі: 8-10 минут демалыспен 2-4 рет орындау. Берілген жаттығу техниканы және төзімділікті жетілдіру әдістерінің біріне жатады.
10. Жылдам 150-300 метрді қайталап жүгіру. Мөлшерлемесі: Тыныс толығымен қалпына келгенше демалумен 1-2 рет орындау. Берілген жаттығу техниканы және төзімділікті жетілдіру әдістерінің біріне жатады.

1000 метр және 3000 метр қашықтыққа жүгіру.

1000 метрге (қыздар) және 3000 метрге (ұлдар) жүгіру стадионда орындалады, жоғарғы мәре, топ құрамында 10-12 адам.

Қашықтыққа жүгіру (1000 м, 3000 м) сынағына дайындыққа кіріспес бұрын, медициналық тексерістен өту қажет, себебі қандай да бір сырқат (ангина, тұмау және т.б.) бар болса, жаттығуды жасауға болмайды.

Біркелкі шапшаңдылықпен үзіліссіз ұзақ жүгіру қашықтыққа жүгіру (1000 м, 3000 м) сынағына дайындықтың негізгі әдісі болып табылады.

Талапкер осы жаттығуды жасар алдында байыпты, жеңіл жүгірістен бастау керек, бұл ағзаны қыздыруға арналған, яғни берілген жүгіру түрі ағзаны жұмысқа біртіндеп тартады.

Жалпы төзімділікті дамытатын жаттығулар

1. Шапшаңдылығы біркелкі кростық жүгіру – 10-15 минут. Жүрек соғу жиілігі минутына 130-140 соғу, 1 км қашықтықты 6-7 минут ішінде жүгіріп өту.
2. Шапшаңдылығы ауыспалы кростық жүгіру – 10-25 минут. Жүрек соғу жиілігі үдеу кезінде минутына 140-150 соғу, ал тежелу кезінде минутына 110-120 соғу. Үдету шамасы 30 секундтан 2 минутқа дейін (150 м – 600 м).
3. Жылдамдығы тұрақты қайталап жүгіру, жүрек соғу жиілігі минутына 160 жүрек қағысына дейін. Қашықтық 2-4 км (300-400 м сайын 200 м – 8-10 рет немесе 400 м сайын 400 м 8-10 рет). Орташа 1 километрді 4 минут-4 минут 30 секундта өту керек.
4. Орташа жылдамдықтан жоғары жылдамдықпен кростық жүгіру – 10-20 минут. Жүрек соғу жиілігі минутына 150-170 соғу. 1 километр қашықтықты 3 минут 50 секунд – 4 минут 30 секундта жүгіріп өту керек.

Кермеде тартылу

Кермеде тартылу ашық гимнастикалық алаңда өткізіледі. Бастапқы қалып – «жоғарыдан асылып іліну», денесі түзу немесе сәл бүгілген, аяқтары жинақы, аяқтың ұштары созылған. Бастапқы қалыптан тартылған кезде талапкер иегі кермеден жоғары көтерілуі керек, қозғалыссыз қалыпты 0,5 сек бекітіп, жаттығуды жалғасыру керек. Әрбір келесі жаттығу қозғалыссыз қалыптан орындалады.

Керілу кезінде еденнен, жерден итерілуге; «ілінген» күйде 5 секундтан көп демалуға тыйым салынады. Тартылуды орындаған кезде денемен жұлқынулар, аяқтардың сермеу қимылы, қолдарды кезекпен бұғу, бөгде адамдар көмегімен тербетілуді тоқтату, аяқтарды бұғу, басты артқа шалқайту, қолдарды қағып кету, бастапқы қалыптың болмауы қателікке жатады.

Қол бұлшықеттеріне арналған жаттығулар

Кермеде орындалатын жаттығуларға кіріспес бұрын, иық, шынтақ және қол буындарын қыздыру керек. Кермеде орындалатын жаттығуларды максимумнан 50-70%-ға орындау керек. Жаттығуды қайталау арасында 1-2 минут демалған дұрыс.

1. Серіктес көмегімен жоғарғы кермеде тартылу.
2. Өз бетімен жоғарғы кермеде тартылу.
3. Жоғарыдан ұстап кермеде тартылу (алақанын өзіне қаратып).
4. Жоғарыдан теріс ұстап кермеде тартылу (алақанын өзінен ары қарай).
5. Қысаң ұстап кермеде тартылу.
6. Кермеге мойнымен жеткенге дейінгі қысаң ұстап тартылу.
7. Бір қолмен тартылу (екінші қол көмегімен).
8. Кезектесе отырып күшпен тіреле көтеру.
9. Кермеге басымен жеткенге дейін кең ұстап тартылу.
10. Айналумен тартылу.

Кешенді күш жаттығулары

Арнайы жабдықталған алаңда, гимнастикалық төсеніште, татамиде кешенді күш жаттығулары (ККЖ). Кешендікүшжаттығуларын 1 минут ішінде орындау керек. Алғашқы 30 секундты талапкер қолдары иықта, шалқасынан жатып кеудемен тізеге жеткенше алға қарай еңкейіп, қайтадан бастапқы қалыпқа келу қимылдарын орындау керек. Содан кейін демалыс жасамай, жатып тіреніп келесі 30 секундта қолдарын бүгу керек. Қолды бүккен кезде, кеудемен еденге тиіп, кейін қолдарды қайтадан жазу керек.

Құрсақ тығыршығын машықтандыру жаттығуларын қайталаулармен орындау керек, әрбір қайталауда біртіндеп (10-15 реттен 30-40 ретке дейін) көбейткен жөн. Өз максималды мүмкіндіктерін тексеру үшін сынақтарды айына 1-2 рет жасап тұру керек.

Кеудені жерден көтеру жаттығуы кезінде қайталау сандары 15 реттен 30 ретке дейін көбейтеді. Жаттығулардың орындау көлемін бір шұғылдану кезінде 150 реттен 200 ретке дейін жеткізу керек.

Қолдар бекітілген кезде орындалатын жаттығулар

1. Шалқасынан жатып тік аяқтарды бастың жоғарғы жағына дейін жеткенше көтеру. Бастапқы қалыпқа жеткенде аяқты еденге тигізбей, аяқ өкшесін сәл ғана жақындатып, аяқты көтеруді жалғастыру керек.
2. 45-60 градустық көлбеу тақтада жатып, тік аяқтарды тік қалыпта көтеру.
3. Гимнастикалық қабырғада ілініп тұрып, тіземен кеудеге жеткенше дейін бүгілген аяқтарды көтеру.
4. Орындықта шалқасынан жатып, орындық шектерін бас жағында ұстап, аяқтарды 45 градус бұрышпен көтеру және осы күйді 1 минут сақтау.

Аяқтар бекітілген кезде орындалатын жаттығулар.

1. Шалқасынан жатып, қолдарын иыққа (желкесіне) қойып, денені көтеру және түсіру.
2. Орындықта отырып, денені көтеру және түсіру.
3. Көлбеулену бұрышы 30-60 градус болатын тақтайда шалқасынан жатып, денені тік қалпына дейін көтеру, аяқтары тізесінде сәл бүгілген.
4. Тізде тұрып, жауырынның еденге тигеніне дейін артқа еңкею (бүгілу).

1-3 жаттығуларды салмақ салып орындауға болады.

Ұсынылған әдістемелік нұсқаулар болашақ талапкерге дене дайындығы бойынша қабылдау емтиханына өз бетімен дайындықтың түрін іріктеп таңдауға мүмкіндік береді.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Бастапқы әскери дайындық: оқу құралы ПМ КЖҚО, Ресей 2007 ж.
2. Дубинин.Г.В. Жалпы дене дайындығы бойынша бақылау сынақтары: тыңдаушылар мен талапкерлерге арналған оқу әдістемелік құралы – Смоленск, 1995 ж.
3. Верхошанский .Ю.В. Спортшылардың арнайы дене дайындығының негізі. –М.: ФИС 1988 ж.
4. Кшевин.В.С .Дене дайындығы: оқу құралы –М: ИМЦГУК Ресей ПМ 2003 ж.
5. Шевцов В.В. Жастардың дене және әскери жарамдылық дайындығы: монография,- Тюмень: ТЮИ 2004 ж.