

ЖУМАНОВА А.С., ОСПАНОВА А.Б.

# САУЫҚТЫРУ ГИМНАСТИКАСЫ

Оқу құралы



**БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ  
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ**

**ЖУМАНОВА А.С., ОСПАНОВА А.Б.**

## **САУЫҚТЫРУ ГИМНАСТИКАСЫ**

**Оқу құралы**

**Алматы, 2021**

**УДК 796/799**

**ББК 75.5**

**Ж 88**

Рецензенты:

доктор PhD Есжан Б.Г.

к.п.н., профессор Михайлова С.Н.

Оқу құралы ҚазСТА Ғылыми кеңесімен баспаға ұсынылды  
(№8 хаттама, 26 наурыз 2021 ж.)

**Ж88** Жуманова А.С., Оспанова А.Б.

Сауықтыру гимнастикасы: оқу құралы. – Алматы: ҚазСТА, 2021. -55 б.

**ISBN978-601-7964-15-3**

Оқу құралында гимнастиканың йога сияқты сауықтыру түрлерінің жаттығулары мен кешендерінің мазмұны мен әдістемесі ұсынылған: созылу, пішіндеу, калланетика, спорттық және ырғақты гимнастика, фитнес-аэробика.

Үлкен бөлім аэробикаға арналған, онда сабақтың құрылымын, қолданылатын құралдарды, фитнес-аэробика сабақтарын дұрыс ұйымдастыруға қажетті физиологиялық негіздерді көрсететін сұрақтар көрсетілген. Оқу құралында аэробиканың негізгі элементтері, олардың терминологиясы және байланыс нұсқалары сипатталған.

Материал магистранттарға, студенттерге, жаттықтырушыларға арналған және спорттық және дене шынықтыру кадрларының біліктілігін арттыру және қайта даярлау курстарының тыңдаушыларына пайдалы болады.

**ISBN978-601-7964-15-3**

**УДК 796/799**

**ББК 75.5**

© Қазақ спорт және туризм академиясы, 2021

© Жуманова А.С., Оспанова А.Б., 2021

## МАЗМҰНЫ

<b>КІРІСПЕ</b> .....	3
<b>1 Йога гимнастикасы</b> .....	5
1.1 Парадоксальдық гимнастикаға сипатамасы, қарсы қалыптағы гимнастика, психомускульды гимнастика.....	6
<b>2 Стретчинг</b> .....	7
<b>3 Калланетик</b> .....	11
<b>4 Атлетикалық гимнастика</b> .....	16
4.1 Күшті тәрбиелеу әдістері. Күш жаттығуларының түрлері.....	17
4.2 Атлетикалық гимнастика бойынша кешендер құру.....	18
4.3 Спорттық гимнастикаға ұсыныстар.....	18
4.4 Оқушының физикалық дамуының үйлесімділігін анықтау, физика түрлері.....	20
<b>5 Шейпинг</b> .....	27
<b>6 Сауықтыру аэробикасы</b> .....	28
6.1 Сауықтыру аэробикасының пайда болу және даму тарихы.....	28
6.2 Аэробиканың әртүрлі түрлері бойынша спорттық-сауықтыру процессін ұйымдастыру.....	29
6.3 Ырғақ гимнастика.....	29
6.3.1 Ырғақ гимнастиканың түрлері мен формалары.....	29
6.3.2 Сабақтарды ұйымдастыру және мазмұны.....	31
6.3.3 Ритмикалық гимнастика сабағының құрылымы.....	35
6.3.4 Ырғақ гимнастика кешендерін құрастыру.....	36
6.3.5 Жүктеме және бақылау.....	36
6.3.6 Ырғақ гимнастикадағы әуен.....	37
6.4 Фитнес-аэробика.....	37
6.4.1 Фитнес, оның негізгі компоненттері, фитнес бағдарламаларының түрлері.....	37
6.4.2 Аэробика сабақтарының адам ағзасына әсері.....	39
6.4.3 Аэробты метаболизмдегі энергия өндірісі.....	40
6.4.4 Жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің жұмысын жақсарту бойынша ұсыныстар.....	40
6.4.5 Фитнес-аэробика сабақтарының құрылымы.....	41
6.4.6 Аэробика сабақтарының мазмұны.....	42
6.4.7 Бұлшықет жүктемесінің қарқындылығын өзгертудің физиологиялық механизмдері.....	46
6.4.8 Аэробты жаттығуларды энергиямен қамтамасызету.....	47
6.4.9 Аэробика сабақтарында жарақаттанудың алдын алу шаралары.....	48
<b>ӘДЕБИЕТ</b> .....	53