

Манғыстау облысы, Ақтау қаласы,
Төлеген Айбергенұлы атындағы №19 мектеп – гимназиясы

ӘДІСТЕМЕЛІК ҚҰРАЛ



ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

Автор: Сағатова Алтынай Мәлікқызы

МАЗМҰНЫ

МАЗМҰНЫ.....	2 бет
ТҮСІНІК ХАТ.....	3 бет
КІРІСПЕ.....	4 бет
МАҚСАТТАРЫ.....	5 бет
1-БӨЛІМ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ТҮРЛЕРІ.....	6-7 бет
2-БӨЛІМ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ӘДІСТЕМЕСІ.....	8-10 бет
2.1. Жүгіру жаттығуларының әдістемесі.....	
2.2. Секіру жаттығуларының әдістемесі.....	
3-БӨЛІМ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ТИІМДІЛІГІ.....	11 бет
4-БӨЛІМ. ЖАРЫСТАРДЫ ӨТКІЗУ ТУРАЛЫ ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕР.....	12-13 бет
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА БОЙЫНША 40 ТАПСЫРМА ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ЖАУАПТАРЫ.....	14-17 бет
ҚОРЫТЫНДЫ ЖӘНЕ ҰСЫНЫСТАР.....	18 бет
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР.....	19 бет

ТҮСІНІК ХАТ

Жеңіл атлетика – дене шынықтыру мен спорттың маңызды құрамдас бөлігі, ол адам ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін жақсартып, жалпы физикалық дайындығын арттыруға бағытталған. Бұл әдістемелік құрал жеңіл атлетиканың негізгі бағыттарын, оның теориялық және практикалық негіздерін меңгеруге көмектеседі. Құралдың басты мақсаты – жеңіл атлетика бойынша сапалы білім беру, жаттығу процесін тиімді ұйымдастыру және спортшылардың дене дайындығын жетілдіру. Бұл мақсатта құралда жеңіл атлетиканың негізгі түрлері (жүгіру, секіру, лақтыру, спорттық жүріс) бойынша әдістемелік нұсқаулар, жаттығу бағдарламалары, жарыс ережелері мен спорттық дайындықтың негізгі қағидалары ұсынылған. Әдістемелік құрал келесі міндеттерді атқарады: Жеңіл атлетика түрлерінің ерекшеліктерін теориялық және практикалық тұрғыда түсіндіру; Жаттығу процесін кезеңдерге бөлу және тиімді жоспарлау тәсілдерін ұсыну; Әр жас ерекшелігіне сәйкес жүктемелерді белгілеу және оны жүйелі түрде арттыру жолдарын көрсету; Жеңіл атлетикадағы қозғалыс техникасын дұрыс меңгертуге арналған әдістемелік тәсілдерді ұсыну; Спортшылардың физикалық және психологиялық дайындығын жетілдіру жолдарын көрсету; Спорттық жарақаттардың алдын алу және қалпына келтіру шаралары туралы мәлімет беру; Заманауи спорттық технологияларды қолданудың тиімділігін сипаттау. Құрал дене шынықтыру мұғалімдеріне, жаттықтырушыларға, спорт секцияларының жетекшілеріне, жоғары оқу орындарының студенттеріне, сондай-ақ жеңіл атлетикамен кәсіби немесе әуесқой түрде айналысатын адамдарға арналған. Теориялық материалдармен қатар, практикалық жаттығулардың сипаттамасы, спортшылардың дайындық деңгейін бағалау әдістері және жарыстарды ұйымдастыру бойынша ұсыныстар берілген. Бұл әдістемелік құралды қолдану арқылы жеңіл атлетикамен шұғылданушылар өздерінің спорттық шеберлігін жетілдіріп, нәтижелерін жақсартып алады. Сонымен қатар, ол салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал етіп, спорттық жетістіктерге жетуге мүмкіндік береді.

КІРІСПЕ

Жеңіл атлетика – әлемдегі ең көне және кең таралған спорт түрлерінің бірі. Ол жүгіру, секіру, лақтыру және спорттық жүріс сияқты әртүрлі қозғалыс әрекеттерін қамтиды. Жеңіл атлетика тек кәсіби спортшылар үшін ғана емес, салауатты өмір салтын ұстанатын кез келген адам үшін де маңызды. Бұл спорт түрі төзімділікті, жылдамдықты, күшті және үйлесімділікті дамытуға ықпал етеді. Бұл әдістемелік құрал жеңіл атлетиканың теориялық және практикалық негіздерін жан-жақты қарастырады. Мұнда жеңіл атлетика түрлерінің ерекшеліктері, жаттығу әдістері, спортшылардың физикалық және психологиялық дайындығы, сондай-ақ жарыстарды ұйымдастыру тәртібі туралы толық ақпарат берілген.

Әдістемелік құралдың негізгі мақсаты – жеңіл атлетиканы үйретудің тиімді әдістерін ұсыну және спортшылардың шеберлігін арттыруға көмектесу. Әртүрлі жаттығулар мен жарыстарға арналған әдістемелік ұсыныстарды қамтиды, бұл оқушылардың дене дайындығын жетілдіруге бағытталған нақты және түсінікті нұсқаулықтар ұсынады. Сондай-ақ, спорттық нәтижелерді жақсарту үшін заманауи технологиялар мен ғылыми тәсілдерді қолданудың маңыздылығы да қарастырылады. Бұл құрал дене шынықтыру пәнінің мұғалімдеріне, спорт жаттықтырушыларына, жеңіл атлетикамен кәсіби немесе әуесқой түрде айналысатын спортшыларға және студенттерге арналған. Құралды қолдану арқылы оқушылар мен спортшылар жеңіл атлетиканың негізгі дағдыларын меңгеріп, спорттық жетістіктерге жету мүмкіндігін арттыра алады.

МАҚСАТТАРЫ

Бұл әдістемелік құралдың негізгі мақсаты – жеңіл атлетиканың теориялық және практикалық негіздерін меңгерту, спортшылардың шеберлігін арттыру және олардың физикалық дайындығын жетілдіру. Сонымен қатар, жеңіл атлетиканы оқыту әдістерін жүйелеу және жаттығу процесін тиімді ұйымдастыруға көмектесу.

Негізгі мақсаттар:

1. **Жеңіл атлетика негіздерін үйрету** – спорттың әртүрлі бағыттары бойынша теориялық және практикалық білім беру.
2. **Дене дайындығын жетілдіру** – спортшылардың күшін, төзімділігін, жылдамдығын және үйлесімділігін дамыту.
3. **Жаттығу әдістерін жетілдіру** – жеңіл атлетика жаттығуларының тиімді әдістерін үйрету және оларды қолдану жолдарын көрсету.
4. **Қозғалыс техникасын дамыту** – жүгіру, секіру және лақтыру техникасын дұрыс меңгеруге көмектесу.
5. **Жарыстарға дайындық** – спортшыларды жарыстарға дайындау, жарыс ережелерімен таныстыру және тактикалық дайындықты жетілдіру.
6. **Жарақаттардың алдын алу** – жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтау және қалпына келтіру әдістерін түсіндіру.
7. **Спорттық психологияны дамыту** – спортшылардың психологиялық тұрақтылығын қалыптастыру және жеңіске деген ұмтылысын арттыру.
8. **Заманауи технологияларды қолдану** – спорттық нәтижелерді жақсарту үшін ғылыми және техникалық жетістіктерді пайдалану.
9. **Салауатты өмір салтын насихаттау** – спорт арқылы денсаулықты нығайтуға және белсенді өмір салтын қалыптастыруға ықпал ету.

Бұл мақсаттар жеңіл атлетикамен айналысатындардың спорттық дағдыларын жетілдіруге және олардың жетістіктерге жетуіне көмектеседі.

1– БӨЛІМ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ТҮРЛЕРІ

Жеңіл атлетика негізінен жүгіру, секіру, лақтыру және көпсайыс түрлерінен тұрады. Әрбір түрі жеке физикалық қабілеттерді дамытуға бағытталған және оқушыларды күш – қуат, жылдамдық, төзімділік және икемділік сияқты қасиеттерге тәрбиелейді. Осы бөлімде жеңіл атлетиканың әртүрлі түрлерін толық сипаттаймыз.

1.1. Жүгіру

Жүгіру – жеңіл атлетиканың ең негізгі және ең кең таралған түрі. Ол дене шынықтыруды жақсартуға, жылдамдықты арттыруға, төзімділікті дамытуға, сондай-ақ физикалық және психологиялық жағынан мықты болуға бағытталған. Жүгіру әртүрлі қашықтықтарда орындалады және әрқайсысы өз ерекшеліктері мен талаптарын қояды. Жүгіру жаттығуларының маңызды аспектілерін техникалық, физикалық және психологиялық тұрғыдан дұрыс орындау арқылы оқушылар өздерінің физикалық қабілеттерін арттырып, нәтижелерін жақсартып алады.

1.1. Қысқа қашықтыққа жүгіру (спринт)

Қысқа қашықтыққа жүгіру, әдетте, 60м, 100м, 200м және 400м қашықтықтарда орындалады. Бұл жүгіру түрі жылдамдыққа негізделген, сондықтан жоғары қарқында жұмыс істей отырып, оқушылар барлық күшін қолдануы керек. Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде маңызды бірнеше техникалық элементтер бар:

- **Дұрыс бастау техникасы:** Жүгірудің алғашқы кезеңі — старттың дұрыс орындалуы. Оқушының тез әрі күшті бастау үшін дұрыс старт алаңын таңдап, старт позасын дұрыс қабылдауы қажет. Бұл кезеңде күшті серпіліс жасап, дененің алға қарай қисайған күйінде қозғалу өте маңызды.
- **Жылдамдықты арттыру:** Қысқа қашықтықта максималды жылдамдықты қол жеткізу үшін, дененің толық күшін жұмсап, аяқтың жоғары көтерілгенін қадағалау қажет. Оқушылардың қадамдары қысқа және жылдам болуы керек.
- **Дұрыс тыныс алу:** Бұл кезеңде тыныс алу өте маңызды, себебі жылдамдықты арттыру барысында оқушының ағзасы көп оттегіге мұқтаж болады. Тыныс алу тыныш әрі қалыпты болуы керек, бірақ жаттығуды орындау кезінде ол бірқалыпты және үзіліссіз болуға тиіс.

1.2. Орташа қашықтыққа жүгіру

Орташа қашықтыққа жүгіру 400м, 800м және 1500м сияқты қашықтықтарды қамтиды. Бұл қашықтықтарда оқушылардың тек жылдамдығы ғана емес, сонымен қатар төзімділігі мен стратегиялық ойлау қабілеті маңызды рөл атқарады.

- **400м жүгіру:** 400м — бір айналымдық жарыс болып табылады. Бұл қашықтықта жылдамдық пен төзімділікті үйлестіру қажет. Жүгіруші алғашқы 200м кезеңінде жоғары жылдамдықты сақтап, қалған 200м-де оның қарқынын ұстауы керек. Қателеспеу үшін жүгіруші жарысқа дұрыс стратегиямен дайындалып, қашықтықтың әрбір бөлігін бақылап жүруі тиіс.
- **800м және 1500м жүгіру:** Бұл қашықтықтарда жеңіл атлетика спортшыларының шыдамдылығы мен стратегиясын көрсету маңызды. Оқушылар бұл қашықтықта жүгіруді қарқынды түрде бастап, бірақ соңғы 200-300 м қалғанда күшін дұрыс бөлуі керек. Төзімділік пен жылдамдықты біріктіру қажет.

1.3. Ұзақ қашықтыққа жүгіру

Ұзақ қашықтыққа жүгіру 3000 м, 5000 м және 10000 м қашықтықтарынан тұрады. Бұл жүгіру түрі төзімділікке негізделген және тек физикалық дайындықты ғана емес, сонымен қатар психологиялық дайындығын да талап етеді.

- **Жүгірудің стратегиясы:** Ұзақ қашықтыққа жүгіруде оқушының әр кезеңде жылдамдықты бақылап, энергиясын үнемдеп жүруі қажет. Бұл жерде спортшының қарқын алу мен бәсекелестермен бәсекелесудің маңызы зор.
- **Дұрыс дем алу:** Бұл қашықтықтағы жүгіруде тыныс алу режимін дұрыс ұйымдастыру қажет. Оқушы дем алуын дұрыс үйлестіру арқылы тез шаршамай әрі энергиясын үнемдей отырып жүгіруі тиіс.

1.4. Кедергілермен жүгіру

Кедергілермен жүгіру 100м, 110м (ерлер) және 400м (құрлықтық жүгіру) қашықтықтарда өткізіледі. Бұл жүгіру түрінде спортшы тек жылдамдықты ғана емес, сондай – ақ кедергілерді еңсеру техникасын да үйренуі қажет. Әрбір кедергіні еңсеру техникалық шеберлікті, икемділікті және жылдамдықты үйлестіруді қажет етеді.

- **Кедергілерді еңсеру:** Кедергілерді жеңу үшін, спортшының жүгіру барысында кедергілерге дұрыс жақындап, оларды жылдам әрі қауіпсіз еңсеруі керек. Кедергілерді секіріп өту кезінде аяқтың дұрыс тұруы, дене тепе-теңдігін сақтап, жылдамдықты жоғалтпау үшін техникалық дағдыларды жетілдіру керек.
- **Жүгіру мен кедергілерді үйлестіру:** Жүгіру мен кедергілерді үйлестіру — бұл кедергілермен жүгірудегі ең басты ерекшелік. Бұл жерде техникалық қиындықтардан бөлек, тактикалық дайындық та маңызды. Спортшы кедергілерге дейінгі жүгіру үзілістерін тиімді түрде реттеп, сәтті жеңуге бағытталуы керек.

Жүгіру техникасы мен тиімділігі оқушылардың физикалық дамуына, төзімділікке, күш пен жылдамдыққа ықпал етеді.

2– БӨЛІМ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ӘДІСТЕМЕСІ

Жеңіл атлетика жаттығуларын дұрыс әдістемемен жүргізу — спортшының дене дайындығын жақсарту және жоғарғы нәтижелерге қол жеткізу үшін маңызды. Әдістеме спортшының жаттығуларды тиімді орындауын, оның физикалық, техникалық және психологиялық дайындық деңгейін арттыруға көмектеседі. Жеңіл атлетика жаттығуларының әдістемесі әртүрлі кезеңдер мен жаттығуларды қамтиды, оларды жүйелі түрде жүзеге асыру қажет. Бұл бөлімде жеңіл атлетика жаттығуларының негізгі әдістемелері мен оларды дұрыс жүргізу тәртібі туралы сөз болады.

Жеңіл атлетика жаттығуларының кезеңдері

Жеңіл атлетика жаттығуларының әдістемесі бірқатар кезеңдерге бөлінеді. Әрбір кезең өзіне тән мақсаттар мен міндеттерге негізделген, сондай — ақ спортшының жасына, физикалық жағдайына және жарысқа дайындық деңгейіне байланысты ерекшеленеді.

1. Жылдамдықты дамыту кезеңі. Жаттығулардың мақсаты — денені жылдам қозғалысқа бейімдеу және жүгірудің техникалық деңгейін арттыру. Бұл кезеңде спортшының жылдамдығы мен күшін дамытуға басты назар аударылады. Жылдамдықты дамыту үшін спринттер, бастапқы қадамдар және жылдамдыққа арналған арнайы жаттығулар қолданылады

Әдістемелік ерекшеліктер:

- ✚ *Спринттік жаттығуларды жиі өткізу.*
- ✚ *Жылдамдық пен қозғалыс үйлесімділігін дамыту.*
- ✚ *Қадам ұзындығын және қадам жиілігін жетілдіру.*
- ✚ *Дене қалпын дұрыс ұстау мен дұрыс тыныс алу әдістерін үйрету.*

2. Күш пен серпімділікті дамыту кезеңі. Бұл кезеңде спортшының денесін күшті әрі серпімді ету мақсатында күш жаттығулары мен арнайы секіру жаттығулары жүргізіледі.

Әдістемелік ерекшеліктер:

- ✚ *Дене күшін арттыру үшін салмақпен жұмыс жасау (гирьмен, доппен жаттығу)*
- ✚ *Секіру техникасына арналған жаттығулар мен секірудің биіктігі мен ұзындығын арттыру.*
- ✚ *Дененің серпімділігін арттыратын жаттығулар*

3. Төзімділікті дамыту кезеңі. Бұл кезеңде ұзақ қашықтыққа жүгіру, әртүрлі интервалды жаттығулар және кедергілермен жүгіру сияқты жаттығулар арқылы спортшының төзімділігі дамиды, дене қуаты жақсарады.

Әдістемелік ерекшеліктер:

- ✚ *Ұзақ қашықтыққа жүгіру және темпті жүгіру.*
- ✚ *Интервалды жаттығулар мен кедергілермен жүгіру.*
- ✚ *Төзімділікті арттыру үшін аэробты және анаэробты жаттығулардың үйлесімі.*

2.1. Жүгіру жаттығуларының әдістемесі

Жүгіру — жеңіл атлетиканың негізгі элементтерінің бірі болып табылады және спортшының физикалық дайындығын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Жүгіру жаттығуларының әдістемесі дұрыс техниканы меңгеруге, жылдамдықты арттыруға, төзімділікті жақсартуға және жалпы дене дайындығын нығайтуға бағытталған. Әрбір жүгірудің түрі мен жаттығу тәсілі спортшының физикалық мүмкіндіктерін дамыту үшін жүйелі түрде ұйымдастырылуы қажет.

2.1.1. Жүгірудің түрлері

Жүгіру жаттығуларын әдістемемен дұрыс ұйымдастыру үшін ең алдымен жүгірудің негізгі түрлерін қарастыру қажет. Олар:

1. **Спринт** (қысқа қашықтыққа жүгіру: 60м, 100м, 200м, 400м)
2. **Қашықтыққа жүгіру** (800м, 1500м және одан ұзақ қашықтықтар)
3. **Кедергілермен жүгіру** (100м, 400м қашықтықтар)
4. **Эстафеталық жүгіру** (4x100м, 4x400м және т.б.)
5. **Интервалды жүгіру** (жоғары қарқынды, кейін жеңіл қарқынмен жүгіру)

Әр жүгіру түрінің өзіне тән әдістемелік ерекшеліктері бар, олар спортшының дайындық деңгейіне, мақсаттарына және белгілі бір жарыс түріне байланысты болуы мүмкін.

Жүгірудің техникалық әдістері

Жүгіру жаттығуларында техниканың дұрыс орындалуы нәтижелерге тікелей әсер етеді. Әрбір жүгіру түрінде дене қалпы, аяқ қимылдары, қолдың қозғалысы, тыныс алу және басқа да элементтерді дұрыс орындау қажет.

Міне, осындай негізгі техникалық аспектілер:

1. **Дұрыс дене қалпы.** Жүгіру кезінде дене тік болуы тиіс, бірақ жеңіл алға қарай еңкейтілуі керек. Спортшының басы тура болуын қамтамасыз ете отырып, мойын мен омыртқаны бос қалдыру қажет. Қолдар белге жақын, бірақ өте жоғары немесе төмен ұсталған болмауы керек.
2. **Қадамның ұзындығы мен жиілігі.** Жүгіруде қадамдардың ұзындығы мен жиілігі өте маңызды. Қадамдардың ұзындығы тым ұзақ немесе тым қысқа болмауы керек, себебі бұл жылдамдықты арттыруға кедергі келтіреді. Қадам жиілігін арттыру үшін аяқтың қозғалысын дұрыс үйлестіру керек.
3. **Қолдың қозғалысы.** Жүгіру кезінде қолдар белге параллель қозғалып, иық пен локтің қозғалысы бірдей үйлесімді болуы керек. Қолдың қозғалысы жүгіріп келе жатқан бағытта және жылдамдықты қолдайтын болуы қажет. Жүгіру жылдамдығының артуымен қолдың қозғалысы да күшейтілуі керек.
4. **Тыныс алу техникасы.** Жүгіру кезінде дұрыс тыныс алу өте маңызды. Тыныс алу барысында спортшы ауаны терең алып, шығару кезінде денені толық босатуы керек. Спортшының тыныс алу циклі дұрыс үйлестірілсе, оның энергиясы тиімді пайдаланылып, төзімділік артады.
5. **Бастау мен аяқтау.** Старт кезінде спортшының оңтайлы дене қалпы мен қадамдарын қолдануы қажет. Аяқтау кезінде соңғы сәтте жылдамдықты арттыру үшін максималды күш қолдану керек. Жүгіру кезінде соңғы шақырымға дейін жылдамдықты бірқалыпты ұстап тұру маңызды.

2.1.2. Жүгіру жаттығуларының түрлері

1. **Жылдамдықты дамыту жаттығулары.** Спринт немесе қысқа қашықтыққа жүгіру жаттығулары жылдамдықты дамытуға бағытталған. Бұл жаттығулар спортшының жүгіру жылдамдығын арттыруға, қадамның жиілігі мен ұзындығын дұрыс үйлестіруге көмектеседі. Қысқа қашықтықтар (30-60м) арқылы жүгіру спортшының жылдамдығын жақсартуға мүмкіндік береді. Жаттығуларды 90%-100% күшпен орындау қажет.
2. **Қашықтыққа жүгіру жаттығулары.** Бұл жаттығулар орта және ұзақ қашықтықтарға (800м, 1500м, 3000м және т.б.) жүгіруді қамтиды. Мұнда спортшының қарқындығы, төзімділігі мен тыныс алу техникасы маңызды. Жаттығуларды орташа қарқында жүргізу керек, бірақ ұзақ уақыт бойы.
3. **Интервалды жүгіру жаттығулары.** Интервалды жаттығулар қысқа, жоғары қарқынды жүгіру мен жеңіл жүгіру арасында ауысып орындалады. Бұл жаттығулар дене төзімділігін дамытуға, жүрек-қан тамырлары жүйесін жақсартуға арналған.

3 – БӨЛІМ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Жеңіл атлетика жаттығуларының тиімділігі — спортшының жетістіктеріне тікелей әсер ететін маңызды факторлар. Жаттығулардың нәтижелі болуы үшін дұрыс әдістемелер мен техниканы қолданумен қатар, спортшының денсаулығына нұқсан келтірмей, қауіпсіздік шараларын сақтау өте маңызды. Бұл бөлімде жеңіл атлетика жаттығуларының тиімділігін арттыруды қамтамасыз ету үшін қолданылатын шаралар мен әдістер қарастырылады.

3.1. Жеңіл атлетика жаттығуларының тиімділігі

Жеңіл атлетика жаттығуларының тиімділігі спортшының физикалық дайындығын арттырумен қатар, оның техникалық шеберлігін, жылдамдығын, күшін және шыдамдылығын дамытуға бағытталған. Тиімді жаттығулар жүйелі түрде орындалуы керек және әрбір жаттығу кезеңінің мақсатына сай болуы тиіс.

1. Дұрыс техника мен жаттығу әдістемесін сақтау

Жаттығулардың қауіпсіздігі техника мен әдістеме дұрыс орындалған кезде қамтамасыз етіледі. Әрбір жаттығуды техникалық талаптарға сай орындау маңызды.

2. Жаттығу алдында қыздыру және созылу

Жаттығуларға кіріспес бұрын қыздыру және созылу жаттығуларын жасау керек. Бұл бұлшықеттерді жұмысқа дайындап, қан айналымын жақсартады. Қыздыру жаттығулары мен созылу спортшының жарақаттану ықтималдығын азайтады.

3. Құрал – жабдықтардың дұрыстығы

Жеңіл атлетика жаттығуларына арналған құрал-жабдықтар (аяқ киім, секіру алаңы, лақтыру құралдары) қауіпсіз болуы керек. Мысалы, жүгіру кезінде дұрыс таңдалған спорттық аяқ киім аяқтың дұрыс тірелуін қамтамасыз етеді, ал секіру алаңы немесе лақтыру құралдары жарақат алу қаупін болдырмау үшін қауіпсіз болуы тиіс.

4. Жаттығу қарқындылығын дұрыс анықтау

Жаттығулардың қарқындылығын дұрыс анықтау маңызды. Артық жүктеме немесе тым қатты жаттығу дененің шаршауына әкелуі мүмкін, ал бұл өз кезегінде жарақат алу қаупін арттырады.

5. Дұрыс тамақтану

Дұрыс тамақтану жаттығулардың тиімділігін арттырып, жарақат алу мүмкіндігін азайтады. Спортшылар жаттығу алдында және кейін өз денсаулығына қажетті құнарлы тағамдармен толтыруы тиіс..

4 – БӨЛІМ. ЖАРЫСТАРДЫ ӨТКІЗУ ТУРАЛЫ ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕР

Жеңіл атлетикадан жарыстар ашық ауада (стадион, тас жол, орман алқабы) және жабық үй – жайларда (спорт манеждері, спорт залдары) өткізіледі.

Жарыс сипаты бойынша жеке, командалық және жеке – командалық болып бөлінеді.

Жеке жарыстар жеке біріншілікте жеңімпаздар мен жүлдегерлер анықталады.

Командалық жарыстар командалық күрестегі жеңімпаздар жеке біріншілікті анықтамай анықталады, сонымен қатар барлық басқа командалардың алатын орындары анықталады.

Жеке – командалық жарыстар алдыңғы екеуі біріктіріліп, жеке және командалық біріншілікті анықтайды.

Жарыстың маңыздылығы бойынша кубоктар, біріншіліктер, чемпионаттар болуы мүмкін.

Кубоктық жарыстар жеңімпаз анықталады және жыл сайын немесе одан кейінгі жылдары өткізілетін ауыспалы кубокпен марапатталады.

Жарыстардың дәрежесі туралы айтатын болсақ, шартты түрде төрт деңгейді бөлуге болады: жоғары, бірінші, екінші және үшінші.

Жарыстардың келесі түрлері бар:

- *негізгі* - орындарды бөлу жүзеге асырылатын жеңіл атлетика түрлерінен жарыстар;
- *біліктілік* – жеңіл атлетика түрлерінен жарыстар негізгі жарыстарға іріктеу мақсатында өткізіледі;
- *сыныптамалық* - жарыстар, әдетте, спортшылардың спорттық деңгейлерін анықтау мақсатында маусымның соңында өткізіледі;
- *разрядтық* - кіші разрядтар қатыса алатын, ал жоғары разрядтар қатыса алмайтын белгілі бір дәрежедегі спортшылардың жарыстары;
- *"теңестірумен"* - жарыстың мақсаты - спортшылардың немесе командалардың күштерін теңестіру, ең әлсіз командаларға (жасына, разрядына және т.б.) қарсылық көрсету, әдетте орта мектептерде спортқа деген қызығушылықты арттыру және салауатты спорттық құштарлықты дамыту мақсатында өткізіледі.;
- *іріктеу (бақылау)* - жарыстар құрама команда құрамына спортшыларды іріктеу немесе олардың дайындық деңгейін бақылау мақсатында өткізіледі;
- *сырттай* – жарыстар бір уақытта әртүрлі қалаларда өткізіледі, содан кейін орындар жинаған ұпай саны бойынша анықталады;
- *ашық* – жарыстар барлық ниет білдірушілер үшін өткізіледі, тек дәрігердің рұқсаты қажет;
- *жекелеген немесе түрліше* – жарыстар жеңіл атлетиканың бір түрі бойынша немесе біртектес спорт түрлері тобы бойынша өткізіледі ("Жүгірушілер күні", "Секірушілер күні", "Марафон күні" және т.б.);
- *матчтық кездесулер* – мықтыларды анықтау үшін командалар арасында жарыстар өткізіледі.

Сипаты мен түріне қарамастан барлық жарыстар жарыс күнтізбесіне енгізілуі керек. Жарысқа енгізілмеген жарыстар тиісті ұйымдардың жарыстар күнтізбесі өткізілмейді және қаржыландырылмайды.

Жарыстар күнтізбесін құру принципі жоғарыдан төменге қарай, яғни бағыныштылықты сақтау керек, алдымен жоғары тұрған ұйым өзінің күнтізбесін жасайды, содан кейін төменгі тұрған ұйым және т.б. төменгі құрамға. Төменгі ұйымдардың жарыстарын өткізу уақыты жоғары тұрған жарыстардың уақытымен сәйкес келмеуі керек. Жоғары тұрған ұйымдардың жарыстарының алдында ұлттық құрамаларды құру мақсатында төмен тұрған ұйымдардың жарыстары өткізілуі керек (мысалы, аймақтық, аймақтық жарыстар Ресей біріншілігіне, ал өз кезегінде бұл жарыстарға – облыстардың біріншіліктері, содан кейін қалалар, ұжымдар).

Барлық жарыстар тиісті ұйым жасаған және бекіткен ережеге сәйкес өткізіледі. Ереже – төрешілер алқасы оларды өткізуге басшылық ететін жарыстардың негізгі құжаты. Тек бас төрешілер алқасы жарысты өткізетін ұйымның өкілімен және команда өкілдерімен бірлесе отырып, ережені өзгерте алады, толықтырулар немесе түзетулер енгізе алады.

Жеңіл атлетикадан жарыстар өткізетін ұйымдар ережелерді қатысушы командаларға (ұйымдарға) осы жарысқа қажетті дайындықты қамтамасыз ететін мерзімде жіберуге міндетті.

Жеңіл атлетика бойынша 40 тапсырма және олардың жауаптары

1– бөлім: Теориялық сұрақтар

1. Жеңіл атлетика дегеніміз не?

Жеңіл атлетика – жүгіру, секіру, лақтыру және спорттық жүріс түрлерін қамтитын спорт саласы.

2. Жеңіл атлетиканың қандай негізгі түрлері бар?

Жүгіру, секіру, лақтыру және спорттық жүріс.

3. Жүгіру қашықтықтары қалай бөлінеді?

Қысқа (100 м, 200 м, 400 м), орта (800 м, 1500 м), ұзын (5000 м, 10000 м, марафон – 42,195 км).

4. Эстафеталық жүгірудің танымал қашықтықтары қандай?

4×100 м және 4×400 м.

5. Марафон қашықтығы қанша шақырым?

42,195 км.

6. Жеңіл атлетика жарыстары алғаш рет қайда өткізілді?

Ежелгі Грекияда, Олимпиада ойындарында.

7. Қазіргі Олимпиада ойындарында жеңіл атлетика жарыстары қай жылдан бастап өткізіле бастады? 1896 жылдан бастап.

8. 100 метрлік жүгіруде әлем рекорды кімге тиесілі?

Ерлер арасында – Усэйн Болт (9,58 секунд, 2009 ж.).

9. Ұзындыққа секіру жарысында қандай негізгі үш әдіс қолданылады?

"Керілу", "қадам" және "айналу" әдістері.

10. Жеңіл атлетикада қандай негізгі лақтыру түрлері бар?

Керік диск, найза, ядро және балға лақтыру.

2– бөлім: Жаттығу және техника

11. Жүгіру жылдамдығын арттыру үшін қандай жаттығулар маңызды?

Спринт, төбеге жүгіру, старт техникасын жетілдіру.

12. Жүгіру техникасын жақсарту үшін қандай басты қағидалар бар?

Дене қалпы түзу болу керек, аяқтың қонуы тиімді болуы қажет, қолдар белсенді жұмыс істеуі керек.

13. Жеңіл атлетикада төзімділікті қалай дамытуға болады?

Жоғары қарқынды жаттығулар (интервалдық жүгіру), тұрақты ұзақ қашықтыққа жүгіру.

14. Ұзындыққа секіруде қандай басты қателіктер жіберіледі?

Жеткіліксіз жылдамдық, дұрыс итерілмеу, ауада қозғалысты қате орындау.

15. Ядро лақтыруда қандай негізгі кезеңдер бар? Бастапқы қалып, айналу немесе итеру, босату және аяқтау.

16. Кедергілер арқылы жүгіруде қандай негізгі қағидалар сақталуы керек?

Кедергіден жылдам әрі бірқалыпты өту, дұрыс ритмді сақтау.

17. Спринтерлік жүгіруде дұрыс старт қалай жасалады? Денені төмен ұстап, күшті итеріліс жасау және алғашқы қадамдарды жылдам орындау.

18. Марафонға дайындықта басты назар қандай жаттығуларға аударылады?

Ұзақ қашықтыққа жүгіру, дұрыс тамақтану, төзімділікті арттыру.

19. Найза лақтыру техникасының негізгі кезеңдері қандай?

Жүгіру, денені бұру, лақтыру және тепе-теңдікті сақтау.

20. Балға лақтыру жарысында қандай ең маңызды техника элементтері бар?

Айналу жылдамдығы, дұрыс тепе-теңдік сақтау және күшті лақтыру.

3-бөлім: Ережелер мен тарих

21. Жеңіл атлетикада жалған старт дегеніміз не?

Жарыстың басталуына дейін жүгірушінің белгісіз жүгіріп кетуі.

22. Эстафетада таяқша алмастыру қай зонада жүзеге асырылады?

Таяқша ауысу аймағында (20 метрлік аумақ).

23. Ядроның салмағы ерлер мен әйелдер үшін қанша?

Ерлер – 7,26 кг, әйелдер – 4 кг.

24. Ұзындыққа секіруде жүгіріс жолының ұзындығы қанша?

40 метрге дейін.

25. 100 метрлік жүгіруде қанша жолақ болады?

8 жолақ.

26. Кедергілер арқылы жүгіруде ерлер мен әйелдер үшін кедергінің биіктігі қандай?

Ерлер – 1,067 м, әйелдер – 0,84 м.

27. Эстафеталық таяқшаның салмағы қанша?

50 граммнан кем болмауы керек.

28. Спорттық жүрістің басты ерекшелігі қандай?

Аяқ әрдайым жерде болуы керек, тізе толық жазылуы тиіс.

29. Ядро лақтыру шеңберінің диаметрі қанша?

2,135 метр.

30. Жеңіл атлетикадағы алғашқы әлем чемпионаты қай жылы өтті?

1983 жылы, Хельсинкиде (Финляндия)

4-бөлім: Қосымша сұрақтар

31. 400 метрлік жүгірудің тактикалық ерекшеліктері қандай?

Жылдамдықты біркелкі бөлу, соңғы 100 метрге күш сақтау.

32. Марафонға қанша уақыт дайындалу керек?

Кемінде 12-16 апта.

33. Жеңіл атлетикадағы доп лақтыру жарысында қолданылатын доптың салмағы қанша?

200-400 грамм.

34. Жүгіруде аяқтың қонуы қай бөлігімен жүзеге асады?

Ортаңғы немесе алдыңғы бөлігімен.

35. Таңертеңгі жүгірудің пайдасы қандай?

Зат алмасуды жақсартады, энергия деңгейін көтереді.

36. Эстафетада таяқшаны тастап алған жағдайда не болады?

Команда жарыстан шығады, егер спортишы өзі көтеріп үлгермесе.

37. Кедергілер арқылы жүгіруде қанша кедергі бар?

110 метрде – 10 кедергі.

38. 100 метр жүгіруде орташа қадам саны қанша?

Ерлерде – шамамен 41-45 қадам, әйелдерде – 45-50 қадам.

39. Жеңіл атлетикадағы басты марапат қандай?

Олимпиада медальдары, әлем чемпионаты кубоктары.

40. Жеңіл атлетиканың ең басты қағидалары қандай?

Жылдамдық, төзімділік, күш, дәлдік және техника.

ҚОРЫТЫНДЫ ЖӘНЕ ҰСЫНЫСТАР

ҚОРЫТЫНДЫ

Жеңіл атлетика – адамның физикалық қабілеттерін жан – жақты дамытатын және денсаулықты нығайтатын негізгі спорт түрлерінің бірі. Бұл спорт түрі жылдамдық, төзімділік, күш және үйлесімділік сияқты қасиеттерді жетілдіруге мүмкіндік береді. Жеңіл атлетикамен шұғылдану денсаулыққа оң әсер етіп, спорттық нәтижелерді жақсартып қана қоймай, тұлғаның ерік-жігерін, тәртіптілігін және өз-өзін жетілдіруге деген ұмтылысын дамытады. Осы әдістемелік құралда ұсынылған жаттығулар мен әдістемелер, техникалар мен қауіпсіздік шаралары спортшының дамуына және жеңіл атлетикадағы жоғары нәтижелерге жетуіне маңызды әсер етеді.

Әдістемелік құралда жеңіл атлетиканың негізгі қағидалары, жаттығу әдістері, жарыс ережелері және спортшылардың дайындығын жақсарту жолдары қарастырылды. Жүгіру, секіру, лақтыру және спорттық жүріс бойынша берілген тапсырмалар мен сұрақтар жеңіл атлетика туралы теориялық және практикалық білімді тереңдетуге көмектеседі.

ҰСЫНЫСТАР

1. Жеңіл атлетиканы кеңінен насихаттау

- ✓ Спорт мектептері мен жоғары оқу орындарында жеңіл атлетиканы дамытуды күшейту.
- ✓ Бұқаралық жүгіру жарыстарын, марафондар мен спорттық іс-шараларды жиі өткізу.

2. Спортшылардың дайындығын жақсарту.

- ✓ Жеке жаттығу бағдарламаларын құру және оларды спортшылардың ерекшеліктеріне сай бейімдеу.
- ✓ Физикалық дайындықты жетілдіруге бағытталған кешенді жаттығуларды қолдану.

3. Жарақаттың алдын алу

- ✓ Жылыту және созылу жаттығуларын міндетті түрде орындау.
- ✓ Спорттық жабдықтарды (аяқ киім, жабын, құралдар) дұрыс таңдау.

4. Ғылыми – зерттеу және инновациялық технологияларды енгізу

- ✓ Жеңіл атлетикадағы жаңа технологияларды зерттеу және қолдану.
- ✓ Дұрыс тамақтану мен физиологиялық қалпына келтіру әдістерін енгізу.

5. Жаттықтырушылар мен мамандардың біліктілігін арттыру

- ✓ Үздіксіз білім беру және тәжірибе алмасу бағдарламаларын ұйымдастыру.
- ✓ Заманауи әдістемелер мен техникаларды меңгеру үшін халықаралық семинарлар мен курстарға қатысу.

Жеңіл атлетиканы дамыту мен жетілдіру үшін жүйелі және мақсатты жұмыстар атқарылуы қажет. Осы әдістемелік құрал жаттықтырушыларға, спортшыларға және дене шынықтыру мамандарына пайдалы ақпарат беріп, олардың кәсіби деңгейін арттыруға көмектеседі деп сенемін.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Қожахметова Г.Е. "Дене шынықтыру және спорт әдістемесі" / Г.Е. Қожахметова. – Алматы: Қазақ университеті, 2018. – 380 б.
2. Жеңіл атлетика: теория және әдістеме. / Қазақстан Республикасы Спорт және дене шынықтыру агенттігі. – Алматы: Ы.Алтынсарин, 2019. – 312 б.
3. Әбілдаев Ж., Төлеуғалиев С. «Жеңіл атлетика: теориясы мен әдістемесі» – Алматы: Қазақ университеті, 2018.
4. Құланбаев Б., Молдағалиев Қ. «Спорттық жаттығулар негіздері» – Астана: Фолиант, 2020.
5. Платонов В.Н. «Спорттық дайындық жүйесі» – Киев: Олимпийская литература, 2019.
6. Нұртазина Г. «Дене тәрбиесі және спорт педагогикасы» – Алматы: Білім, 2021.
7. Бромлей Д. «Жүгіру техникасы және төзімділік» – Мәскеу: Фитнес, 2016.
8. World Athletics. “Athletics Coaching Manual” – London: WA Publications, 2022.
9. Назарбеков А., Оспанов М. «Оқу орындарындағы дене тәрбиесі» – Шымкент: Полиграфия, 2018.
10. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі. «Дене шынықтыру пәні бойынша әдістемелік нұсқаулар» – Астана, 2023.
11. Әдістемелік нұсқаулар мен оқу құралдары. "Жеңіл атлетика жаттығуларының әдістемесі мен техникасы" / Қазақстан Республикасы дене шынықтыру және спорт министрлігі. – Алматы, 2019. – 180 б.