**Түркicтан обл.Шардара ауданы.12ЖББМ дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Алшериев Алимжан Абдымуталиевич**

**831204301786**

**Жеңіл атлетика жетістіктерін жетілдіру жолдары**

Спорттың адам өмірінде алатын орны зор екендігін бәріміз білеміз. Спортпен айналысқан адамның денсаулығы мықты, өзі шыдамды болады. Біздің ата-бабаларымыз «Тәні саудың-жаны сау» деп бекер айтпаған. Спорттың қай түрімен айналысу адамның қабілетіне байланысты болады.

Бұл туралы ұлы ойшыл Ибн – Сина да өз шығармаларында айтқан. Ол сондай-ақ спортты мағынасына қарай жеңіл, ауыр, ұзын, қысқа сияқты бірнеше түрге бөлген. Денсаулық пен өмірді дамыту үшін кем дегенде спорттың 33 түрінен жаттығу жасау керектігін айтқан.

Н.Ә.Назарбаев өзінің «Қазақстан-2030» стратегиялық бағдарламасында халықты салауатты өмір салтына ынталандыруды басым бағыттың бірі ретінде атап көрсетті. Сондай-ақ Президентіміздің қолдауымен бүгінгі таңда еліміздің ақсақалдарынан кішкентай баласына дейін дене тәрбиесіне ерекше мән беріп отырғандығын ерекше атап өтуге болады.

**Дене шынықтыру сабақтың пәндік мазмұнын дайындау.**

Оқу тоқсанның жоспарына және сол сабақтың міндеттеріне белгіленген құрал-тәсілдердің сәйкестігі сабақтағы жаттығулардың баяндалған реттілігінің әдістемелік мақсатқа сәйкестілігі, қажетті көрнекі құралдар мен техникалық құралдардың жеткілікті санының болуы олардың жеткіліктілігі және әдістемелік құндылығы.

 Ұстаздың сөйлеу және қозғалыс дайындығы. Сөз арқылы қарым-қатынас жасаудың ашықтығы және қысқалығы, бұйрықтардың дұрыстығы мен айқындығы, қозғалыс екінші реттеуі, ережелердің талаптардың, айтудың түсініктілігі, ойындарды, әңгімелерді, спорттық хабарлар және т.б, жөнінде айтудың қажетті бейнелілігі мен қисынды үйлесімділігі, дауыс ырғағының, сарынының әсер етуі.

 **Көмекшілердің сабаққа дайындығы.**

 Олар ұйымдастыру-әдістемелік сипаттағы білімдерді және іскерліктерді (жаттығудың мақсатын білуі мен оларды дұрыс орындау біліктілігі, қозғалыс техникасындағы қателерді білуі және оларды жөндей білу біліктілігі, қамсыздандыру және көмек көрсету біліктілігі, ойын ережесін, снарядтарды құру талаптарына және басқаларды) білуі.

 **Жеңіл атлетика** - бүгінгі таңда тек біздің елде ғана емес, дүниежүзінде кең таралған спорт түрі. Жеңіл атлетиканың негізгі жаттығулары – тегіс жерде жүгіру, бедерлі жерде жүгіру, жүру, кедергілермен жүгіру, ұзындыққа және биіктікке секіру, лақтыру, жеңіл атлетикалық көп сайыс. Жүгіру – қысқа, орташа және ұзақ қашықтық болып үшке бөлінеді. Қысқа қашықтыққа 30, 60, 100, 200, 400, және 110 метрге кедергілі қашықтыққа жатады. Орташа қашықтыққа 800 метр, 10 00метр, 1500 метр, 2000 метр, 3000 метр кедергі қашықтыққа жүгіру жатады. Ұзақ қашықтыққа 5000, 10000, 20000, 42 шақырым, 192-і метрлік марафондық қашықтық және 50-шақырым кросс (дала жарысы) жатады.

 **Жүгіру** – 20 шақырым спорттық жүріс.

 **Лақтыру** – диск, найза, граната, балға, доп, және ядро.

 **Секіру** – орнында тұрып, және жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру, биіктікке және сызықпен секіру, үш аттап секіру.

 **Жеңіл атлетика көпсайыс** – көпсайыс құрамына жеңіл атлетиканың жаттығуынан 10 жаттығуына дейін кіреді. Олар жүгіру, секіру, лақтыру, және кедергілерден өту.

 **Жеңіл атлетиканың негізгі жаттығуы** – жүгіру. Жүгіру – жеңіл атлетиканың барлық жаттығуларында қолданады. Сондықтан кім болсын жеңіл атлетикамен шұғылданғанда ең, алдымен жүгірудің айла-тәсілін меңгеруі керек.

Жүгірудің бірнеше түрі бар делік. Бірақ әрқайсысының жүгіру тәсілі бар. Айталық, қысқа қашықтыққа жүгіру үшін аяқтың соншалықты адымдаудың қажеті жоқ. Жалпы жүгіру тек қана аяқтың алысына байланысты екенін білу керек. Ал ұзақ қашықтыққа жүгіргенде мүмкіндік болғанша, аяқты алшақтап адымдауға мүмкіндік туады. Себебі үнемі алдыға қарай яғни, қысқа қашықтыққа жүгіргендегі дей еңкейіп отыруға болмайды. Міне жүгірудің осындай өзіндік айырмашылығы бар.

 Жүгірген кезде дененің салмақ түсетін нүктесі өзгеріп отырады. Оның себебі сол, адамның итерілетін аяғына байланысты болады. Егерде итерілетін аяғы қаншалықты серпілсе, дененің түсетін нүктесі соншалықты өз мезгілінде өзгеріп отырады.

 Адамның қолының қозғалысы, тек сол адамның салмақ түсетін нүктесіне байланысты қозғалып отырады. Міне, табиғи жағдайдағы қолының қозғалысы да жүгіргенде қолының қозғалысы жүгіргенде үнемі жылдамдықты үдету үшін аса ерекше рөл атқарады. Жүгіріп бара жатқанда біреу қалаып, жоғары сермеуі мүмкін, енді біраз қолының қимылын иық деңгейінен асырмайды. Бұл деген жүгірудің айла-тәсілін меңгеруіне байланысты.

 Адам баласының табиғи жүруі бар. Екінші жүрудің спорттық түрі бар. Әрине екеуінің айырмашылығы жермен көктей. Спорттық жүрістің негізгі ережесі, әрбір аттаған сайын яғни алдыға аттаған аяқтың өкшесі жерге тимейінше итерілетін аяқты жерден көтеруге болмайды. Демек адамның екі аяғы да жерге тимейтіндей көтеріліп кететін фазасы болмауы керек. Бұл жағдайда кез келген спортшы қалыптасып үйрене бермейді. Табиғи жүрісте көтеріліп кететін фазасы болады. Яғни жүрудің алғы шарты орындалады. Спорттық жүріспен жарысқа қатысатын спортшы жүгіріп кетпес үшін көтеріліп кететін фазасын төрешілер мұқият қадағалайды.

 **Биіктікке секіру.** Биіктікке секіру үшін спортшы ең әуелі сілтейтін және итерілетін аяты анықтап алады. Шамамен 7-9 м жүгіретін жерін белгілейді. Әдетте биіктікке секіретін спортшы керемет секіруге жүгірген кезде аса жоғары жылдамдықпен бастағанымен, кермеге жақындаған кезде жылдамдық төмендейді. Себебі спортшы секіруге дайындалады.

 Бүгінде биіктікке секірудің бүкіл әлемге тараған үш түрлі жаттығуы бар. Бірінші аттап секіру, екіншісі алдыға қарай аунап секіру, үшіншісі-шалқадан жатып өту.

 **Ұзындыққа секіру.** Ұзындыққа секірудің де биіктікке секірген сияқты итерілетін аяқ белгіленеді. Ұзындыққа секірудің екі түрлі жаттығуы бар. Біріншісі аяқты «бүгіп» секіру. Екіншісі аяқты «қайшылап» секіру. Аяқты «бүгіп» секіргенде, ең әуелі аяқты жоғары көтеріп биіктікке секіру, содан кейін аяқты бауырға тарта алдыға созып жеткен жерімізге түсу. Бүгінгі күнде ұзындыққа секірудің ең жоғарғы көрсеткіші «қайшылау» секіріп орындап жүр.

 **Лақтыру.** (найза, граната, диск, доп, т.б.) жаттығуларының орындалуы әдіс-тәсілі негізінен бірдей болып келеді. Солай бола тұрса да, әр жаттығуды орындаудың өзіндік ерекшеліктері бар. Жалпы лақтырған кезде спорт жабдығының алысқа түсуі оның бастапқы жылдамдығына және оның ұшып шыққан бұрышының кендігіне байланысты екенін білу керек.

 **Граната лақтыру.** Гранатаны ұстағанда төрт саусақпен қысып ұстап, шынашақты бос қалдырады. Сонда гранатаны лақтырғанда ол қолдың бағытымен кетеді. Әдетте құралды лақтыратын адам оң орындайтын болғандықтан, лақтырған кезде міндетті түрде сол аяқпен итеріледі оң жанбас алға бұрылады.

 **Найза лақтыру.** Найза лақтыру негізінен барлық айла-тәсілі граната лақтыруға ұқсағанымен өзіндік ерекшеліктері бар. Әдетте найзаны лақтыратын адам оң қолымен орындайтын болғандықтан лақтырған кезде міндетті түрде сол аяқпен итеріледі. Оң жанбас алдыға итеріледі. Спорттық нәтижеге жету үшін найзаны жүгіріп келіп лақтыруды үйрену керек. Ол үшін әрине орында тұрып лақтыруға әбден қалыптасқан сен ғана жылдамдықпен найзаны иыққа алады.

Негізі мақсаты Қазақстан Республикасы азаматтарының физикалық және рухани-имандылық денсаулығының күін жақсарту, өмір сүрудің сапасын көтеру, дене шынықтыру – спорттық қозғалысын дамыту, қоршаған ортаны жайластыру және қорғау, салауатты өмір салтын жұртқа таныту және тарату шын жүрекпен талпыну болып табылады. Спорттың осы түріне оқушыларды дайындай отырып, басқа пәндермен тығыз байланыс жасау арқылы жетістіктер мен жеңістерге жетуге болады.