



# Жеңіл атлетика

10-

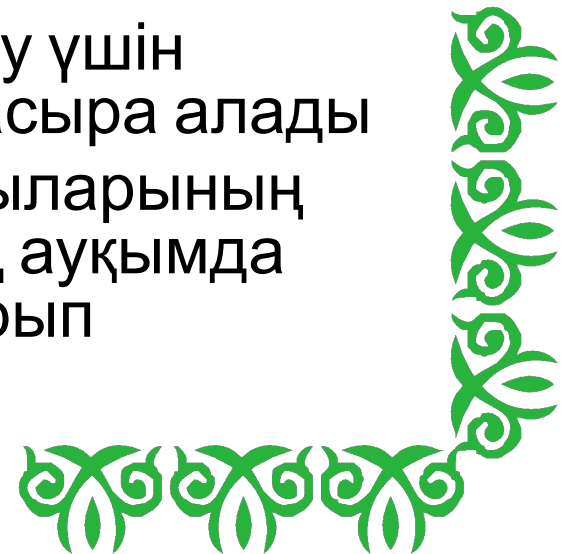
СЫНЫП



- 1-бөлім:
- жеңіл атлетикада қарқынды қозғалыс дағдыларын түсіну
- Тақырыбы:
- Қауіпсіздік техникасы. Жүгіру және оның түрлері

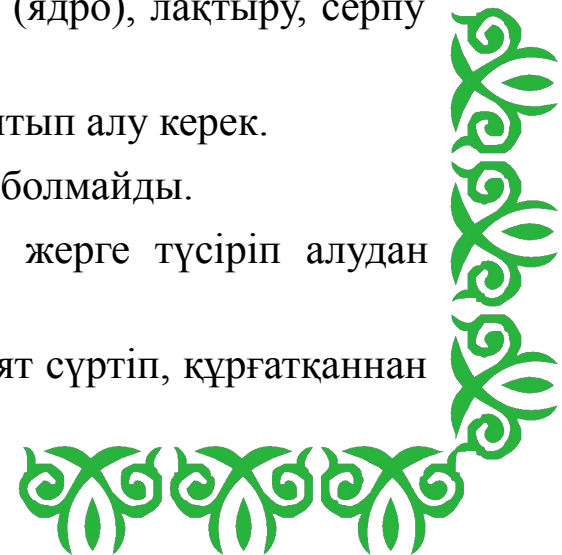


- Мақсаты:
  - 10.3.4.4. Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру
  - 10.1.1.1. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру
- Бағалау критерийлері:
  - Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыра алады
  - Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіреді



# Жеңіл атлетика сабақтарында мынандай қауіпсіздік ережелері сақталуы керек:

- Дене шынықтыру және спортпен шұғылданған кезде табаны резеңке аяқкиім кию керек.
- Қысқа қашықтықтарда тек қана өз жолымен жүгіру қажет. Жүгіріп келе жатып , кілт тоқтауға болмайды.
- Ойлы-қырлы жерлерде кездескен кедергілерден (тас, құлаған ағаш, бұта, төмпешек, т.б.) аспай-саспай өтуді есте сақтаған жөн.
- Жүгіру секіру, лақтыру алаңдарын (секторларын) көлденең кесіп өтуге рұқсат етілмейді.
- Тырма мен күректі сабақ өтілетін жерде қалдыруға болмайды. Тырма, күректі, т.б. жабдықтардың үшкір жағын (жүзін) төмен қаратып қою керек.
- Спорт құралдарын лақтырғанда (гранат, диск, найза), серпігенде (ядро), лақтыру, серпу бағытында адамның болмауын қадағалап, бақылап алу қажет.
- Ұзындыққа, биіктікке секіретін алдында шұңқырдағы құмды қопсытып алу керек.
- Лақтырушының оң жағында тұруға, құралдарды рұқсатсыз алуға болмайды.
- Серпіген ядроны қағып алуға болмайды және серпіген кезде жерге түсіріп алудан сақтану керек.
- Жауын-шашынды күндері лақтыратын құрал-жабдықтарды мұқият сүртіп, құрғатқаннан кейін пайдалану қажет.



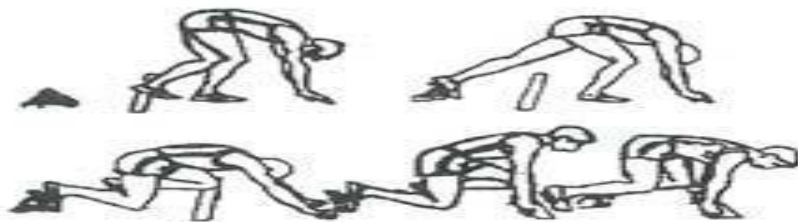
# Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы

4 фазадан тұрады

- Сөре
- Сөрелік жүгіріс  
(разгон)
- Жүгіру
- Мәре

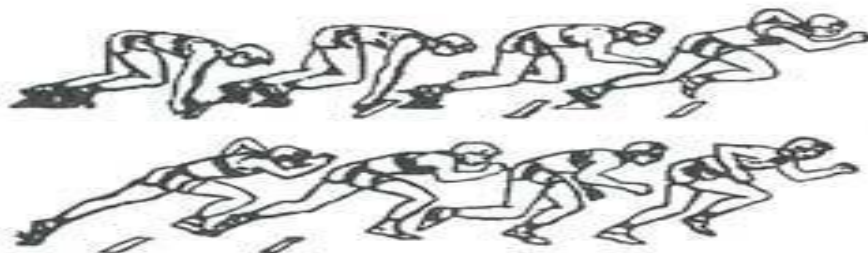


А



Бастапқы орналасу тәртібі

Б



Бастау тәртібі

В



Жүгіру техникасы

Г

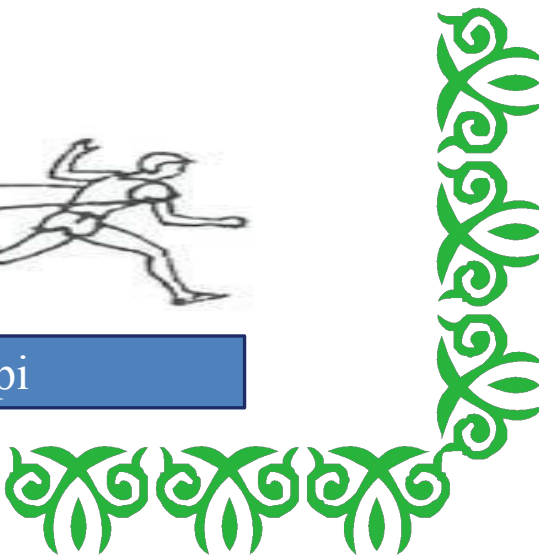


Жүгірудегі бұрылыс

Д



Мәре түрлері



**Жүгіру және жүгіру жылдамдығы. «Сөреге!» бұйрығы бойыншы сөре сызығында желаяқ өзіне берілген орында тұрады. Итерілетін аяқ сызық бойында, ауыстыратын аяқ 2-2,5 табан артта тұрады. Кеуде 40°-45° бүгілулі, аяқ жамбас пен тізе буынынан бүгулі. Желаяқтың тұрысы нық әрі ыңғайлы болуы қажет. Қолдар шынтақтан бүгулі әрі аяққа қарама-қарсы қойылуы керек. Желаяқтың көзі алдағы жүгіретін жолға бағытталуы мін**



### **Қысқа қашықтықтар**

-60 м ; -100 м; -200 м

### **Орта қашықтықтар**

-800 м ; -1500 м; -2000 м;  
-3000 м;

### **Алыс қашықтықтар**

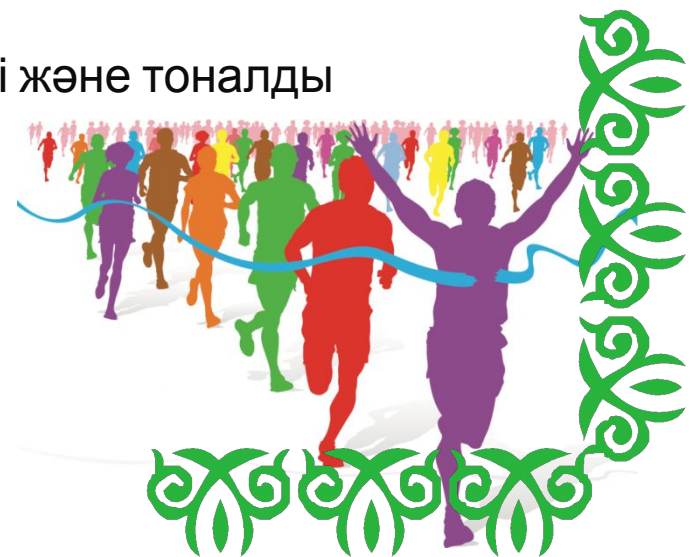
-5000 м ; -10000 м; -20000 м ;  
-30000 м



# Жүгіру – жеңіл атлетикасының оң әсерлері

Жүргізу жаттығулары адам ағзасына бірнеше оң нәтиже береді, ол келесі жұмыс сипаттамалары бойынша сипатталуы мүмкін:

- ✓ Жүрек қан тамырлары жүйесін дағдыландыру;
- ✓ Шыдамдылықты дамыту;
- ✓ Бұлшықеттің тонусының өсуі;
- ✓ Өкпенің белсенді қызметі, ол органның барлық жасушаларының оттегі мен қоректік заттармен белсенді тұтынуына әкеледі;
- ✓ Дененің барлық бұлшық еттерін жұмыс;
- ✓ Майлы қабаттарды белсенді күйдіру және әдемі және тоналды фигураны алу;
- ✓ Белсенді терлеу арқылы қалдықтарды шығару.

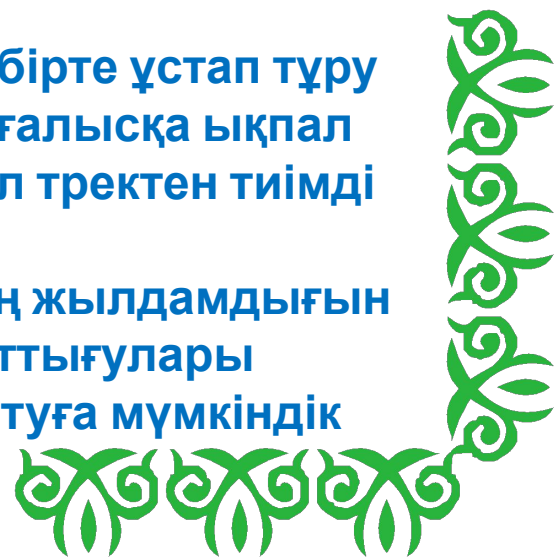




# Орта қашықтыққа жүгіру техникасы

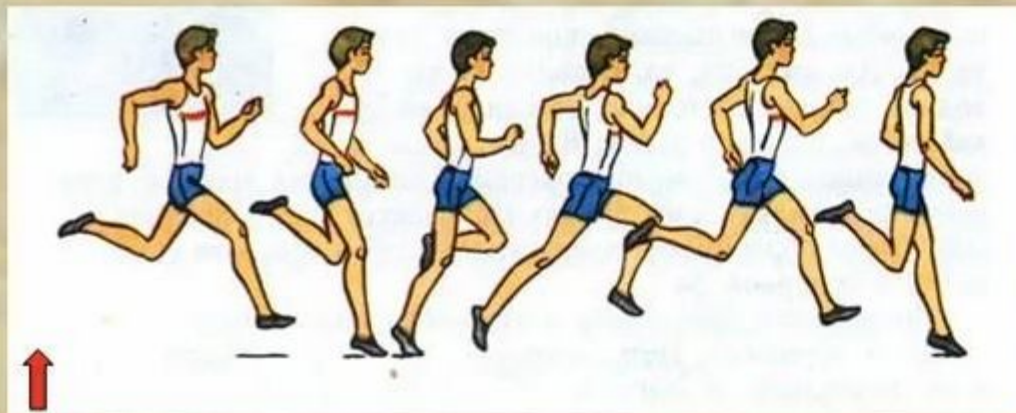
Жүгіру әдісінің осы түрінің ерекшелігі - жүгіру жылдамдығының дұрыс комбинациясы. Осы комбинацияны егжей-тегжейлі қарастырайық.

- Орташа қашықтықта жүгіруден бастап, осы қашықтықты өтудің жалпы қарқынын анықтау керек, ал қажетсіз қарқынды жылдамдықты қажет етпеуі керек, себебі ол ертеректегі әлсіздік пен оттектің ашығуына әкелуі мүмкін.
- Жылдамдықты бастағанда, 70 метрге жету үшін қадамның ұзындығы мен жиілігін біртіндеп және біртіндеп арттырыңыз, содан кейін қашықтыққа барыңыз. Жылдамдықты орындау кезінде осындай өтуді жүзеге асыруға ұзақ жаттығулар арқылы қол жеткізуге болады.
- Әр қашықтыққа жүгіріп өту барысында денені бірте-бірте ұстап тұру керек. Локоть буындарында иілген кезде қолдар қозғалысқа ықпал етеді. Аяқтау кезінде, аяқты толығымен түзетеді - бұл тректен тиімді әсерді қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.
- Аяқтау кезінде денені алға қарай жылжытып, қолдың жылдамдығын және қадамдардың жиілігін арттырыңыз. Спринт жаттығулары фиништық жолда максималды жылдамдықты дамытуға мүмкіндік береді.





# Қашықтыққа жүгіру



Аяқтың бас жағына салмақ түсіру



Жүгіру барысында саусақтың орналасуы



# Ұзақ қашықтыққа жүгіру

Ұзақ арақашықтық спорт жарыстарында жиі қолданылады. Қашықтығы үш-он километрге дейін өзгеруі мүмкін. Шалғайдағы жүгіру жүрекке және бүкіл жүрек-тамыр жүйесіне өте үлкен жүктеме болғандықтан, осындай жарыстарға қатысу және жоғары деңгейге жету үшін спортшының мынадай қасиеттерге ие болуын талап етеді:

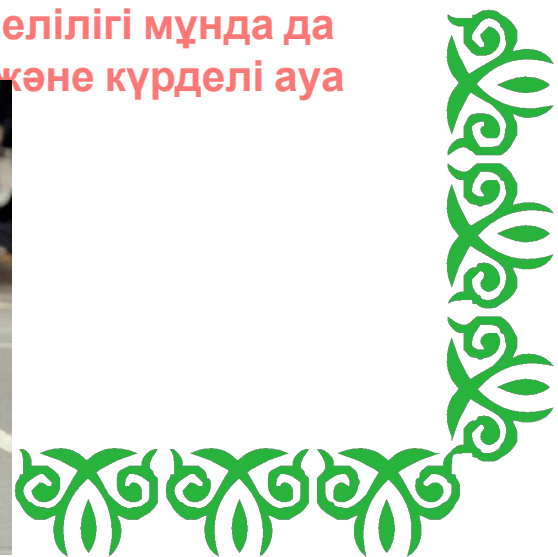
- ✓ Жоғары жылдамдықты төзімділік;
- ✓ Қозғалысдың оңтайлы жылдамдығын есептеп білу, бүкіл қашықтықты еңсере білу;
- ✓ Ұзақ қашықтығы үшін дұрыс техниканы қолданыңыз;
- ✓ Мұндай жүктемелер үшін жүрек-тамыр жүйесі дамыған және дайындалған.



# ҰЗАҚ ҚАШЫҚҚА ЖҮГІРУ ТЕХНИКАСЫ

Ұзақ қашықтыққа жүгірудің әдістемесі бірнеше негізгі ұстанымдардан тұрады:

- Бұл жүгірістің көмегімен аяқтың дұрыс орналасуы керек: негізгі жүктеме алдыңғы бөлігіне түсіп, содан кейін оның ұзындығына оралуы керек. Бұл қозғалыс техникасының бұл ерекшелігі, ол оттайудың ингибирленген әсерін азайтуға және қозғалысты алға қарай ұстауға мүмкіндік береді.
- Бұл жүгірісте қолдың жұмысы да маңызды - ол спортшының денесін алға қарай бұрудың шағын бұрышымен ұлғайтылуы керек. Мұндай тыныс алу кезінде тыныс алу нәтижесінде пайда болған оттегі жетіспеушілігі абдоминалды тыныс алудың басым болуына әкеліп соғады, бұл қан айналымын едәуір жақсартады.
- Төзімділікті арттыру үшін қашықтықтың сегменттерін ең жоғары жылдамдықпен және жүгіруде немесе жаяу жүруді біріктіретін тұрақты жаттығулар ұсынылады. Тренингтердің ұзақтығы мен жүйелілігі мұнда да ерекше рөл атқарады, әсіресе жұмсақ жердегі жаттығулар және күрделі ауа райы жағдайында.



# Рефлексия



Мен бәрін түсіндім. Сабақ қызықты өтті



Мен бәрін түсіндім, бірақ сабақ қызықсыз өтті



Мен ештеңе түсінген жоқпын, бірақ сабақ  
қызықты өтті



Мен ештеңе түсінген жоқпын. Сабақ қызықсыз  
өтті



**Назарларыңызға  
рахмет!**

