

БӨЛІМ: СПОРТ

«Жеңіл атлетика»

ЖАРИЯЛАНДЫ
16.05.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/74417/>

Жеңіл атлетика — жүру, жүгіру, секіру мен лақтыру жаттығулары мен көпсайыстарынан тұратын спорт түрі.

Жеңіл атлетика — спорттың ең негізгі және көпшілік спорт түрлерінің бірі, дене тәрбиесі жүйесінде жан-жақтылығы мен оңайлығы және қолданбалылығы сипатымен негізгі орынға ие. Жеңіл атлетикада жоғары спорттық нәтижеге жету көбіне спортшылардың саналы түрде техникалық дайындығымен байланысты. Техника ұғымы неғұрлым биік нәтижеге жету мақсатында спорттық жаттығуларды барынша тиімді орындаумен анықталады. Жеңіл атлетикалық жаттығулар техникасына үйрету процесінде оның деңгейіне дамиды. Бұл процесті шартты түрде алғашқы қадам және толыққанды деңгей деп екіге бөлуге болады.

Оқытудың алғашқы сайысында спорт техникасының негіздері қарастырылады. Бұл тұста айналысушылар (занимающиеся) үшін техника туралы жалпы ұғым қалыптасады және қарапайым қозғалыстар жасау кезеңінде салыстырмалы түрде техника жоғары деңгейге жетеді. Қозғалыс дағдылары мен қабілеті дене дамуымен әрдайым сәйкесе бермейтіндігін айту қажет. Сондықтан, спорттық техниканы дене сапасы деңгейімен тығыз байланыста қарау қажет. Техниканы үйрету барысында шәкірттің қажетті жағдайда бұлшық етке күш салуына, қозғалысының еркіндігі мен жылдамдығына, уақытылы бұлшық етін жаза білуіне назар аудару керек. Қарапайым техниканы меңгерту үшін орташа есеппен 5-8 сабақ қажет екендігін оқыту ісінің тәжірибесі көрсетіп отыр. Дегенмен бұл дайындықпен шектелуге болмайды, сол себептен дұрыс әрі орнықты дағдыны қалыптастыру мақсатында жаттығуларды бірнеше мәрте қайталау қажет.

1. Қысқа қашықтыққа жүгірудің сипаттамасы

Қысқа қашықтыққа жүгіру неғұрлым қарқындылықпен орындалатын циклдің жаттығулар түріне жатады. Спринтрлік жүгіріске тек 100,200,400 м ғана емес, сондай-ақ қыста жеңіл атлетикалық манежде өткізілетін 30,50,60 , 300 м секілді қысқа қашықтықтағы жүгіріс те жатады.

Тұтас қозғалыс — жүгіру адымы тіреу және ұшу фазасынан тұрады. Тіреу мен тірексіз қалыптардың кезектесуі жүгірудің ерекшелігі болып табылады. Сондай-ақ жүгіру жылдамдығы жүруші адымының алшақтығы мен жиілігіне сәйкес болады. Жылдам

жүгірістің ұзақтығы қозғалыстың шапшаңдығы мен қарқынына байланысты. Жылдамдық өскен сайын жүгіруші қозғалысы демалуымен салыстырмалы түрде алғандағы фаза ұзақтығы төмендейді, нәтижесінде — қозғалыс еркіндігіне тәуелді болатын жылдам жүгірістің сақтау мүмкіншілігі төмендейді. Және де спринте жақсы нәтижеге жету үшін спортшының бойы мен салмағы шешуші роль атқармайды. Бұған жеңіл атлетиканың даму тарихы куә. Ірі халықаралық сайыстарда жоғары спорттық жетістіктерге қол жеткізген Дж Оуенс (1), А.Мерчисон, Р.Хейес, А.Хари, К.Льюис, В.Борзов, А.Корнелюк, В.Муравьев, В.Савин және тағы басқа да қысқа қашықтыққа жүгіретін спортшылардың бойы, салмағы, дене бітімі жағынан өзара айтарлықтай ерекшеліктері болған.

2. Тарихи мәліметтер

Қысқа қашықтыққа жүгіру сайыстардың ішіндегі ең көне түрі болып табылады. Ежелгі Грекиядағы 1 Олимпиядада (б.з.д. 776ж.)жүгіру бір стадияда өткен, яғни стадион жолының бойымен (=192м.)және бұл «дромос» деп аталады. Б.з.д. 724 жылдан бастап Олимпиада бағдарламасына стадионды екі рет айналу (= 389 м) яғни «диаулос» енгізілді. Сөрелік төреші (герольд) сөреге рупор арқылы белгі беріп тұрды. Бұйрықтан ерте жүгіріп кеткен атлеттерді герольд дүре соғып жазалайтын болған.

Уақыт өте келе ойындардың бағдарламасы дами түсті. Қысқа қашықтыққа жүгірудің түрлері көбейді. Қазіргі кездегі алғашқы Олимпиадалар бағдарламасына бірте-бірте ер адамдар үшін 100 және 400 м (Афина, 1896ж), 200 м-ге (Париж, 1900ж) дейін, сондай-ақ 4x100м., 4x400м эстафеталық жүгіріс енгізіле бастады. (Стокгольм, 1912ж). IX Олимпиаданың жеңіл атлетикалық бағдарламасында әйелдер арасында 100 м қашықтыққа жүгіру 4x100 м эстафета, ал ХІҮ Олимпиададан бастап (Лондон, 1948ж) 200м-ге жүгіру енгені белгілі. (1962 ж.)

Халықаралық Олимпиадалық Комитеттің шешімімен ХҮІІІ Олимпиадалық ойындар (Токио, 1964ж) бағдарламасына әйелдер арасында 400 м-ге жүгіру сайысы, ал ХХ Олимпиададан (Мюнхен, 1972ж) бастап 4x400 м эстафеталық сайыс қосылды. Сол кездерден бүгінге дейін ер адамдар үшін де, әйел адамдар арасында да 100, 200, 400 м қашықтыққа жүгіру, 4x100 м және 4x400 м қашықтыққа эстафеталық жүгіру сайыстары қалыптасты.

1896 ж Афинада өткен қазіргі Олимпиадалық ойындарда американдық жүгіргіш Т.Брек алғаш рет жүгіруді төменгі старттан бастады. Сол кез үшін тұрпайылау болған бұл құбылыс көрермен жұртшылыққа күлкілі болды. Бірақ, Томос Брек 100 м және 400 м қашықтыққа жүгіру бойынша жеңімпаз атанған кезде жұрт оған күлуді доғарды. Ол төменгі старт барлық елдің спортшылары үшін кең қолданыс тапты. Жоғары жылдамдыққа қол жеткізетін төменгі старт позициясы үшін старттық колодкалардың шығуы жүгірісті бұрынғыдан да оңтайлатты.

3. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасына қысқаша талдау

Қысқа қашықтыққа жүгіру шартты түрде 4 фазаға бөлінеді: старт, старттық екпіндеп жүгіру, қашықтық бойынша, мәреге жету.

Старт. Спринтерлік жүгіруде неғұрлым жоғары жылдамдыққа қол жеткізу үшін төменгі стартшы қолын жерден ажыратқаннан кейін оның денесі тіректен ілгерілейді. Жүгірістің тез қарқындылығы үшін старт колодкалары пайдаланылады. Ол спортшы үшін қапыл серпіліс кезінде берік тірек, әрі аяқ иіні үшін ыңғайлы бұрыш қызметін атқарады.

Төменгі старттық бірнеше нұсқасы бар. Бұлардың ішінде неғұрлым көп тарағаны қарапайым старт. Мұнда алдыңғы колодка старттық сызықтан 1-1,5 табан өлшемі аралығында (30-50см), ал артқысы алдыңғысынан бір жіліншік кейін орналасады.

Алдыңғы колодканың тірек бетінің бұрышы 40-50 градус, ал кейінгісі 60-80 градусқа тең. Колодка осьтерінің ара қашықтығы 18-20 см-ге тең. Жақындатылған стартта артқы колодкаға біртабан жақын болады. Алшақ старт кезінде алдыңғы колодка старт сызығынан біртабан ілгері орналасады. Бұл кезде тірек бетінің бұрышы да өзгереді: колодка старттық сызыққа жақындаған сайын бұрыш кішірейеді, ал алыстаған сайын сәйкесінше үлкейе түседі. Колодкалардың старт сызығынан алшақтауы немесе оған жақын болуы спортшының дене бітіміне, жылдамдығына, күшіне және т.б. ерекшеліктеріне байланысты.

«Стартқа» деген бұйрық бойынша жүгіруші колодкалардың алдына келіп, старт сызығына қолын таяйды және күштірек аяғын алдыңғы колодкаға тіреп, екінші аяғын артқысына тақайды. Артқы тізерлеп бүгіп спортшы қолын өзіне қарай тартып екі иығы ара қашықтығына сәйкестер старт сызығына дәлме -дәл қояды. Бұл сызық бойында спортшының бармағы мен өзге саусақтары екі айырылып орналасады. Кеудені тік ұстап, басты кеуде бойынша түзеу керек. Осындай қалыпта дене салмағы екі қолға, алдыңғы аяқ табанына, артқы аяқтың тізесіне тең үлеседі.

«Дайындал» бұйрығы бойынша спортшы бөксесін иығынан сәл жоғары деңгейге ақырын көтереді, артқы аяқ тізесін жерден ажыратып аяғын түзейді, сөйтіп дене салмағы қолға ғана артылады. Табан колодканың тірек бетіне нық тию керек. Ал кеуде бұрынғысынша тік ұсталады.

Дайындалу кезінде тізе буынының иілу бұрышы маңызды. Серпуші аяқ тізесінің буын бұрышы 65-100, ал артқы аяқтың иілуіне 100 -120 ең оңтайлы қалып деп саналады. Жылдамдық пен күш деңгейі неғұрлым жоғары болса, иін бұрышы соғұрлым аз болады. Бас кеудеге қатысты түзу қалпында сақталады. Спортшы көп аса сіреспей, төмен қарап тұруы керек. Өз қалпына назар аудару қажеттілігі маңызды.

Атуды естіген бойда / немесе басқа да спорттық белгі берілген де/ жүгіруші алға қарай ұмтылады. Бұл ұмтылыс аяқтардың қарқынды серпілісі мен екі қолды кезек — кезек сермеуден басталады. Спорттық колодкаларға екі аяқтың салмағы бір уақытта түседі. Артқы аяқ сәл ғана бүгіліп, жамбас бойымен алға шығады; сонымен бірге алдыңғы аяқ тез арада жазылып, денені алға қарай серпеді. Старт кезінде дене қимылы барынша шапшаң болу керек.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.