



ЖҮГІР! СЕКІР! ЛАҚТЫР!

Жеңіл атлетикаға үйрету бойынша
ИААФ ресми нұсқаулығы



© Халықаралық жеңіл атлетика федерацияларының қауымдастығы
2009

Бұл кітаптың кез келген бөлігі түпкі деректемеге сілтеме жасай отырып, білім беру мекемелерінде коммерциялық емес оқыту үшін және жаттықтырушыларды үйрету үшін пайдаланыла алады.

Бұл кітаптың ешбір бөлігі Халықаралық жеңіл атлетика федерациялары қауымдастығының алдын ала жазбаша келісімінсіз кез келген жарияланымдарда, журналдарда, басқа да көздерде пайдаланыла алмайды, кез келген нысандарға (электрондық, механикалық, фотокошірмелер және басқалар) түрлендіріле алмайды.

ИААФ-тың «Жүгір! Секір! Лақтыр!» деген алдыңғы басылымы 1996

Авторлары: Harald Muller и Wolfgang Ritzdorf
Редактор: Bill Glad

Осы басылымды дайындаған және редакциялаған Peter Thompson

Кинограммалары: Charles Gozzoli

Сурет: Photo Images: Getty Images

Дизайны және компьютерлік беттерен: Britta Sendlhofer,
Descartes Publishing

Басып шығарған: Warners Midlands plc/The Maltings, Manor Lane, Bourne, Lincolnshire PE10 9PHr UK

ЖҮГІР! СЕКІР! ЛАҚТЫР!



The Official IAAF Guide to Teaching Athletics

МАЗМҰНЫ

Президенттің жолдауы	1
Кіріспе	1
Алғыс білдіру	2

ЖҮГІРУ



Жүгіру негіздері	5
Спринтерлік жүгіру	11
Төменгі старт	21
Орта және алыс қашықтыққа жүгіру	33
Эстафеталық жүгіру	45
Кедергілі спринт	61
Стипель-чез	73
Спорттық жүріс	83

СЕКІРУ



Секіру негіздері	97
Ұзындыққа секіру	103
Қатарынан үш рет секіру	115
Биіктікке секіру	125
Сырықпен секіру	137

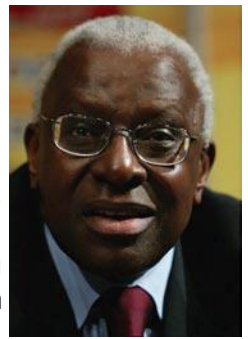
ЛАҚТЫРУ



Лақтыру негіздері	153
Найза лақтыру Ядро лақтыру –	161
Желілік техника	177
Ядро лақтыру – Айналым тәсіл	191
Диск лақтыру	207
Шарбалға лақтыру	223

ЖҮГІР, СЕКІР, ЛАҚТЫР

Көпсайыс	241
----------	-----



ПРЕЗИДЕНТТІҢ ЖОЛДАУЫ

Мен ИААФ-тың жеңіл атлетиканы оқу жөніндегі ресми басшылығының «Жүгір! Секір! Лақтыр!» атты соңғы басылымының жарияланымын ұсынып отырғанына қуаныштымын. Спорт жақсы қызмет еткен бұл кітаптың жаңа, жетілдірілген және оңайлатылған практикалық форматта өте жақсы әсері болатынына сенімдімін.

Білікті жаттықтырушылар жұмысы барлық елдердегі жеңіл атлетиканы дамыту үшін ерекше маңызды болып табылатыны анық. Сондай-ақ, мектептердегі, клубтардағы және басқа да жергілікті ұйымдардағы жаттықтырушының жұмысы чемпион болатын спортшыларды анықтауда, ынталандыруда және дамытуда негізгі рөл атқаратыны да анық. Осы себеппен жаттықтырушыларды оқыту 1980 жылдан бастап ИААФ-тың даму бағдарламасының маңызды мақсаты болған және солай бола береді де.

Мен негізгі авторларға олардың қосқан білікті еңбегі және адал еңбегі үшін алғыс білдіргім келеді. Мен сондай-ақ бүкіл әлемдегі мамандар мен консультанттарға олардың осы маңызды жарияланымға және тұтас алғанда бүкіл бағдарламаға қосқан үлестері үшін алғыс білдіргім келеді.

Соңында, мен Ұлттық федерациялармен байланыс жөніндегі бөлімге, сондай-ақ лекторлар мен жаттықтырушыларға олардың «ИААФ-тың жаттықтырушыларды оқыту және сертификаттау жүйесінің» табысына қосқан үлестері үшін алғыс айтқым келеді.

Ламин Диак, ИААФ Президенті

КІРІСПЕ

Бұл кітап бастапқыда жаттықтырушыларға - жаңа жаттықтырушыларды оқытатын лекторларға қайта қажет болғандықтан жазылған болатын. Бірақ олар осындай кітап іздеген кезде құр алақан қалды.

Бұдан басқа, спортты зерделейтін көптеген студенттерге жеңіл атлетика техникасын оқып-үйрену жөніндегі жай басшылықты өте қажет, олар оны мектептерде және стадиондағы жаттығулар кезінде пайдалана алады. Жаттықтырушылардың тәжірибеге ие болуына қарай, олар жұмыс істеуге ыңғайлы басшылық, мүмкін көптен бері айналыспаған нақты спорт түрі алдындағы негіздерді олардың жылдам шолуы үшін баға жетпес құрал болатынын білетін болады.

ИААФ даму бағдарламасы және Жаттықтырушыларды оқыту және сертификаттау жүйесі (CECS) шеңберінде 1991 жылы «Жеңіл атлетика техникасы» деген жарияланым және жоғарыда көрсетілген міндетті орындау үшін оқып-үйрену дәйектілігі шығарылды. Жаттықтырушылар бұл кітапты қажетті бағытта алға жасаған үлкен қадам деп біліп, ИААФ-тің бірінші деңгейдегі лекторлары пайдаланды. Осы мәтіннің авторлары қазір сіз қолыңызда ұстап отырған «Жүгір! Секір! Лақтыр!» деген кітапты шығару үшін бүкіл әлемдегі көптеген мамандардың қолдауымен бастапқы жарияланымдарды жетілдірді.

Чарлз Гоззоли ескі суреттерге фотосуреттер сериясын қоса отырып, осы кітаптың ең соңғы редакциясын жарыққа шығарды. Мәтінге келер болсақ, Питер Томпсон редакциялап, «Жаттықтырушылар... тиіс», «Спортшыларға көмектесіңіздер...» деген бөлімдерді және «Ескертулер», оқыту дәйектілігін қоса отырып, материалды жаңартты.

ИААФ-тың мақсаты – жаттықтырушыларға өздеріне қажеттісін және осы бағдарламаны әзірлеушілердің пікірі бойынша бүкіл әлемдегі жаңа әрі тәжірибелі жаттықтырушылар қажетсінетінді, яғни олардың өз жұмыстарын жалғастыруына және осы жұмыстың барысында оқып-үйренуіне мүмкіндік беретін басшылықты ұсыну. «Жүгір! Секір! Лақтыр!» мұны айқын, ыңғайлы форматта жасайды. Енді сіздер іздеген кезде бұл кітап қолдарыңызда болады.

«Жүгір! Секір! Лақтыр!» кітабының мазмұнымен жұмыс істеу жеңіл атлетика техникасын дұрыс үйрену және онымен жұмыс істеу үшін жаттықтырушылар негізгі үш сәтті білуге тиіс деген алғышарттан басталды:

жеңіл атлетиканың түрін үйренудің негізгі сәттерін

спортшылар имитация жасауға тиіс техникалық модельді

техникаға талдау өздігінен талдау жасау қабілетін

спортшылар соның есебінен қажеті техниканы зерделей алатын және дамытатын іс-қимылдар бағдарламасын түсіну

Жүгір! Секір! Лақтыр! Үш негізгі бөлімге бөлінген, оның әрқайсысы спорт түрлерінің бір тобын қамтиды, сол топ бөлімнің атауын құрайды. Негізгі бөлімдер өте қысқа шолудан және спорт түрлерінің әрбір тобының негіздерінен тұрады. Мұнда негізгі теорияның анағұрлым маңызды бөлімдері кіреді, олар: жалпы мақсаттары, негізгі биомеханикалық қағидаттар және құрылымдық сатыларды шолу – осы топқа кіретін спорт түрлерімен айналысуды талап ететін дағдылармен танысуға көмектесетін ойынды оқып-үйрену жөніндегі ұсынымдар, негізгі жаттығулар және ойынның үлгілері. Жүгіру түрлері бөлімі де орташа және алыс қашықтыққа жүгіруге жаттығудың қысқаша шолуын көрсетеді.

Әрбір бөлімнің көлемі осы топқа кіретін түрлердің техникасын визуалды түрде сипаттау есебінен қабылданады. Бұл сипаттау іс-қимылдарды орындаудың бүкіл дәйектілігін шолудан басталады. Содан кейін модель құрамдас бөліктер мен сатыларға бөлінеді, олардың әрбірі жаттықтырушы белгілеп қоюға және бақылауға тиіс осы сатының мақсаттары мен негізгі техникалық сипаттамалары жазылған бетте берілген. Бұдан басқа, мәтіндік бөліктер жаттықтырушылар үшін кейбір міндетті ұсынымдарды көрсетеді, оларды орындау міндетті және олар спортшыларға өз міндеттерін орындауға көмектесуге тиіс. Біз бұл формат жаттықтырушыларға арналған әдебиетте бірегей болып табылады және кез келген деңгейдегі тәжірибесі бар жаттықтырушылар алынған ақпаратты практикада қолдану үшін оны жеңіл ретінде қабылдайды деп санаймыз.

Әрбір техникалық модель жаттықтырушының басшылығымен осы түрді үйреніп алатын адам үшін дереу кезеңді оқыту прогрессиясымен қатар жүреді. Сонымен қатар, визуалды ақпараттан бөлек әрбір кезеңнің мақсаты және практикада көмектесу мүмкін ұсынымдармен қатар басқа да негізгі сәттер түсіндіріледі. Авторлар кейбір түрлерде кезеңдерге бөлу және оқыту прогресі даулы мәселелерді білдіруі мүмкін екенін түсінеді және ИААФ осы жарияланымда ұсынылғаны жалғыз ғана дұрыс болып табылады деген білдірмейді. Алайда іріктеп алынған ақылға қонымды және жалпы танылған модельдер жаттықтырушыларға бағалы тетіктер береді, олар дереу тиімді және қауіпсіз түрде пайдалана алады. Біздің ойымызша, бұл егер олар өздерінің жеке модельдерін құру жөніндегі жүйесіз міндетті орындауға уақыт бөле бастағанға және мұны ешбір басшылықсыз істегенге қарағанда, анағұрлым жақсы. Егер тәжірибелі жаттықтырушы қайсыбір уақытта өзінің жаңа талдау немесе қандай да бір түрге үйрену тәсілін жасауы қажет деп тапса, біз осы жерде ұсынған нәрсе жөнелту нүктесі болып табылады деп үміттенеміз.

Қорыта келгенде, ИААФ осы кәтаптың болашық шығарылымын жақсартуға көмектесе алатын кез келген ескерту үшін ризашылық білдіреді. Ескертулерді ИААФ Ұлттық федерациялармен байланыс жөніндегі бөліміне мына мекенжайға жіберу қажет: 17 rue Princesse Florestine, BP 359, MC98007 Monaco.

Алғыс білдіру

Осы кітапты дайындау бүкіл әлемдегі көптеген тәжірибелі әріптестер көрсеткен көмектің және олардың жұмысының есебінен жеңіл болды. Атап айтқанда, ИААФ мына адамдарға бағалы басшылық және авторлық еткендері үшін зор ілтипат білдіреді:

Harald Müller (GER), Wolfgang Ritzdorf (GER), Peter Thompson (GBR), Charles Gozzoli (FRA).

Бұдан басқа, мына адамдарға алғыс сіңірген еңбегіне қарай емес, алфавиттік тәртіппен айтылады:

Jim Alford (GBR), Oscar Gadea (URU), Bill Glad (USA), Sergio Guarda (CHI), Herbert Hopf (GER), Guenter Lange (GER), Elio Locatelli (ITA), Victor Lopez (PUR), El Hebil Abdel Malek (MAR), Fletcher McEwen (AUS), Brian Mondschein (USA), Ralph Mouchbahani (GER), Rotimi Obajimi (NIG), Tahar Righi (ALG), Joel Severe (MRI), Debbie Strange (NZL), John Velzian (KEN), Jorge Vieira (POR), Björn Wangemann (GER).



ЖҮГІР!

IAAF Coaches Education and Certification System



ЖҮГІРУ НЕГІЗДЕРІ

1. КІРІСПЕ

Жүгіру түрлері кейде техникалық түрге жатпайды деп саналады, өйткені жүгіру — бұл қызметтің табиғи түрі, ол қырықпен секірумен немесе шарбалға лақтырумен салыстырғанда біршама қарапайым сияқты көрінеді. Алайда жүгіру түрлерінің ешбірінде қарапайым ештеңе жоқ. Қашықтық, спринттегі төмен старт, эстафетадағы тапсырумен және кедергімен жүгіруде кедергілердің болуымен және стипль-чезе мәжбүрлеген жылдамдыққа немесе шыдамдылыққа негізгі күш салу техникалық талаптарды білдіреді, оларды орындауға спортшылар әзір болуға тиіс.

Ескертпе: бұл кітапта спорттық жүріс жүгіру түрлерімен біріктірілген. Спорттық жүру қағидалары мен техникасының, әрине, бір-бірінен үлкен айырмашылығы бар және осы айырмашылықтарды толық түсіндіру «Спорттық жүру» тарауында келтірілген.

Мақсаттары

Барлық жүгіру түрлерінің негізгі мақсаты барынша орташа жылдамдық алуда және оны бүкіл қашықтық бойы оны ұстап тұру. Спринтте осы міндетті орындау үшін спортшы барынша жоғары жылдамдыққа жетуге және оны сақтап қалуға тырысуға тиіс. Кедергімен жүгірудегі міндет те осындай, бірақ кедергілерден өту талабы қосылады. Алыс қашықтықтағы негізгі міндет — күш-жігерді бөлу.

БИОМЕХАНИКАЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Спортшының жүгіру жылдамдығы ұзындықпен және қадамдар жиілігімен анықталады. Адамның оңтайлы ұзындығы негізінен спортшының іс жүзіндегі сипаттамаларымен және ол әрбір қадамға салатын күш-жігерімен анықталады. Бұған спортшының өз күші, салынатын күш-жігер және ұтқырлығы әсер етеді. Қадамдардың оңтайлы жиілігі спортшының жеке жүгіру тетігіне, оның техникасы мен координациясына байланысты.

Арнайы шыдамдылық мен тактика қажетті жылдамдықты ұстап тұру үшін маңызды, алайда олардың маңыздылығының арақатынасы спринттен шамадан тыс қашықтыққа дейін өзгеріп отырады.

ҚОЗҒАЛЫС ҚҰРЫЛЫМЫ

Әрбір жүгіру қадамы **тірек сатысынан** және **ұшу сатысынан** тұрады. Олар **алдыңғы тірек және аяғы** тірелу үшін **серпілу** сатысына және серпілу аяқталғаннан кейін аяқты бүгу сатысына және оны аяқпен серпу үшін алға қою сатысы болып бөлінеді.

Тірек сатысының екі бөлігі де ерекше маңызды. Алдыңғы тірек сатысында спортшының денесінің алға қимылы іс жүзінде бәсеңдейді, мұны табанды жолға белсенді түрде қою есебінен, әсіресе спринтте барынша азайту қажет. Осы саты кезінде қуат бұлшық етке жиналады, өйткені серпілуден кейінгі есеңгіреуден шығу үшін аяқ бүгіледі. Бұл процесс **амортизация** деп аталады.

Серпілу сатысы — бұл спортшының дене жылдамдығын тездететін қадамның жалғыз бөлігі болып табылады. Спортшының мақсаты — ең үлкен немесе қажетті күшті қажет бағытта барынша қысқа уақыт ішінде түзу. Бұл күш аяқтың созылуы кезінде бұлшық еттің жиырылуы есебінен жиналады. Әрбір қадамнан барынша жылдамдатуды алу үшін табан буыны, тізе және жамбас буыны екінші аяқтың белсенді қозғалысымен және қолдың мықты жұмысымен біруақытта қатар қимылдауы қажет.

ЖҮГІРУ ТЕХНИКАСЫН ҮЙРЕНУ

Жүгіру техникасын спринттің барлық түрлеріне жататын негізгі элементтерді: старттық жылдамдату реакциясын, барынша жоғары жылдамдыққа жету және оны сақтауды түсіндіру жолымен үйретуге болады. Бұл элементтердің барлығына біруақытта жаттығу мүмкін емес болғандықтан, осы артықшылықты аспектілерді жетілдіруге бағытталған әртүрлі жаттығулар пайдаланылады.

МАҢЫЗДЫ СӘТТЕР:

- реакцияны жетілдіру (әртүрлі старттық белгілерді және старттық ережелерді, мысалы, жатып, отырып, тұрып пайдалану);
- қадамның жиілігін арттыру (тізені жоғары көтерумен және сермейтін аяқтың амплитудасын азайтумен);
- қадамның ұзындығын арттыру (тірейтін аяқты толық созумен);
- қосымша жаттығулар мен әдістер табан буынын үнемі бүгуге бағытталған (аяқтың башпайлары жоғары қарайды), табанды жолға белсенді түрде қоюға, денені тіке ұстаумен, мықты, бірақ қолды босата істеген жұмысына, жүгіру мен кедергілерден өтуді қамтитын әртүрлі ойындарды пайдалану.

НЕНІ ЕСКЕРУ ҚАЖЕТ:

- әртүрлі жаттығулар мен әдістерді пайдалану;
- спринтте әртүрлі арақашықтықта күшті барынша бір жерге бағыттау;
- шаршап тұрған жағдайда барынша жоғары жылдамдыққа ешқашан шықпау;
- әрқашан болмаса да, көбінесе, табан ұшымен жолдың табанмен байланыста болуын жүзеге асыру.

Ескерте: жас спортшылардың күші мен шыдамдылығы әлі толық дамымаған. Сондықтан жаттығулар мен ауртпалық деңгейі жеке спортшылардың мүмкіндіктері мен талаптарын ескере отырып, мұқият іріктеп алынуға тиіс.

3. ЖАЛПЫ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫ ДАМУҒА АРНАЛҒАН ДАҒДЫЛАР МЕН ЖАТТЫҒУЛАР

Негізгі жаттығулар мен тәсілдер іс жүзінде, ісересе спринтерлерде әрбір жаттығуда орындалуға тиіс. Олар жалпы шынығудан және жұмылдыруға белсенді жаттығудан кейін орындалуға және шамамен 10 минутты алуға тиіс.

Жеке жаттығуда әртүрлі жаттығулар үшін қайталаудың жалпы саны 15-тен 30-ды құрауға тиіс.

1-негізгі жаттығу: өкшені жамбасқа жеткізу

Бір рет қайталай отырып, жаттығуды 20-30 метр қашықтықта орындау



2-негізгі жаттығу: табан буынын бүгу

Бір рет қайталай отырып, жаттығуды 15 метр қашықтықта орындау



3-негізгі жаттығу: тізені жоғары көтеру

Бір рет қайталай отырып, жаттығуды 20-30 метр қашықтықта орындау



4-негізгі жаттығу: тізені тік ұстай отырып, жоғары көтеру

Бір рет қайталай отырып, жаттығуды 20-30 метр қашықтықта орындау



Ескертпе: табанның қимылы белсенді, тірейтін аяқтың тізе буыны түзу болуға тиіс.

БІРІНШІ ТОПТЫҢ ЖАТТЫҒУЫ: КОМБИНАЦИЯЛЫҚ ЖӘНЕ НҰСҚАЛЫҚ ТӘСІЛДЕР

Алдымен бір аяқ, содан кейін екінші аяқ үшін негізгі жаттығулар.

жоғары көтерілген тізе — үш жүгіру қадамы — өкшені жамбасқа жеткізу — үш жүгіру қадамы — жоғары көтерілген тізе және т.б.

Жоғары көтерілген тізе — өкшені жамбасқа жеткізу — үш жүгіру қадамы — жоғары көтерілген тізе және т.б.

Өкшені жамбасқа жеткізу және т.б.

Жүктеме: 1 қайталау = 40-60 метр

ЕКІНШІ ТОПТЫҢ ЖАТТЫҒУЫ: КОМБИНАЦИЯЛЫҚ ЖӘНЕ АУЫСПАЛЫ ЖАТТЫҒУЛАР

Жіліншіктен жоғары көтерілген тізеге дейінгі қимыл;

Жоғары көтерілген тізеден спринтке көшу;

«Өкшені жамбасқа жеткізу» қимылынан спринтке көшу;

Аяқты түзу ұстап, жоғары көтерілген тізеден спринтке көшу.

Жүктеме: 1 қайталау — 40-60 метр

ҮШІНШІ ТОПТЫҢ ЖАТТЫҒУЫ: ҚОЛДЫҢ ҚИМЫЛЫН ЖАСАУ

Қолыңызды беліңізе қойыңыз. 20 метр қашықтыққа жүгіруді жылдамдатыңыз, қолыңызды сол күйде ұстап тұрасыз. Қолыңызды түсіріңіз, содан кейін үйреншікті мәнерде жүгіріңіз.

Қолыңызды көтеріңіз. 20 метр қашықтыққа жүгіруді жылдамдатыңыз. Қолыңызды түсіріңіз, содан кейін үйреншікті мәнерде жүгіріңіз.

Жүктеме: 1 қайталау — 40-60 метр

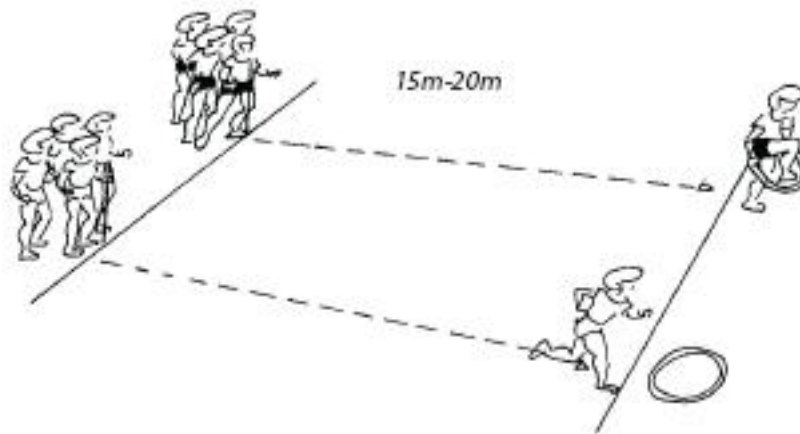
ТӨРТІНШІ ТОПТЫҢ ЖАТТЫҒУЫ: АЛҒА — АРТҚА

10 метр қашықтыққа жылдамдата жүгіріңіз — содан кейін серпінмен 10-15 метр — жылдамырақ 10 метр — одан кейін инерциямен 10-15 метр және т.б.

Ең ұзын қашықтық - 100 метрге дейін.

4. Ойындар

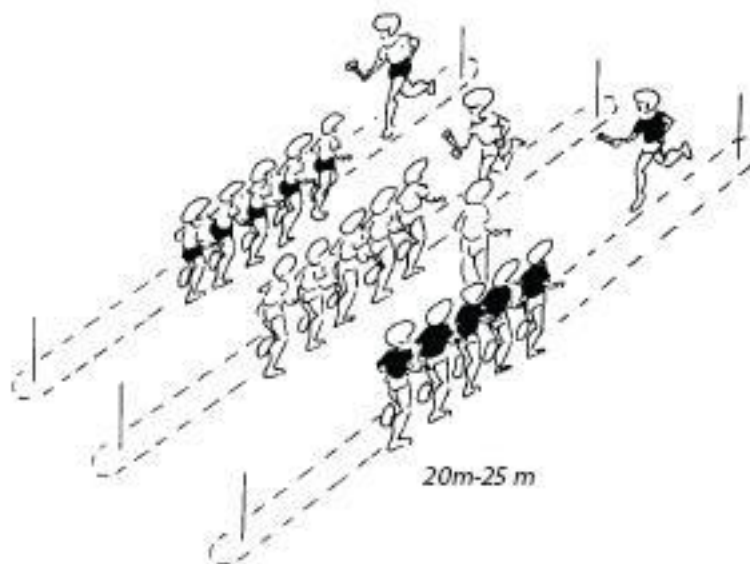
«СПРИНТ ОЙНАУ»



Әрбір команданың арақашықтығының соңына алысқа шина немесе шеңбер қояды. Спортшылар шинаға жүгіреді, одан өтеді және келесі жүгіретін адамға қолмен шапалақ ұрып белгі береді.

Баламасы: барлық жүгірушілер біруақытта жүгіріп бастайды және шина арқылы өтіп, старт алған жерге қайта жүгіреді.

«ЭСТАФЕТА ОЙНАУ»

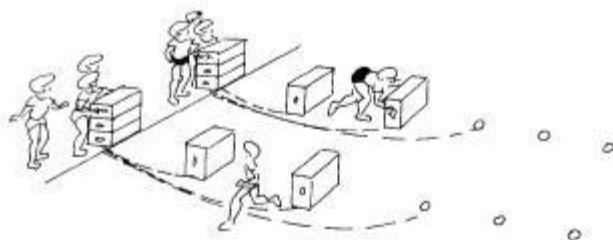


Командалар бір-бірінің соңында тұрып, екі бұрылатын белгіден өте жүгіреді. Әр команданың бірінші жүгірушісі эстафета таяқшасын ұтап жүгіреді. Келісілген дабыл бойынша спортшы өз командасынан қашады және өз командасының соңғы жүгірушісін қуып жеткенше, жүгіреді. Таяқша жаңа көшбасшыға беріліп, ол өзімен бірге қашады және с.с.

Баламасы: музыкамен жүгіру.

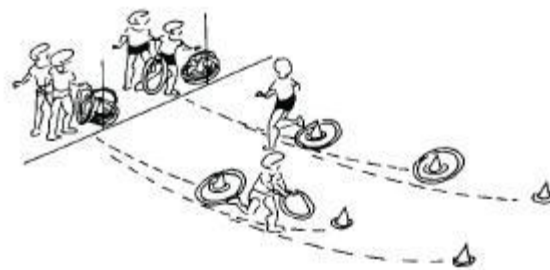
«КЕДЕРГІМЕН ЖҮГІРУ ОЙЫНЫ»

Әрбір командаға картон қораптар беріледі. Қайда апару керектігін көрсететін жолақтар жасалады. Бірінші жүгіруші өз қорабын бірінші жолаққа апарады да қайтады және келесі жүгірушінің алақанын шапалақпен орып, оны жөнелтеді. Екінші жүгіруші өз қорабын екінші жолаққа апарады және т.с.с. Барлық қораптар қойылып біткенде алғашқы айналым аяқталады. Кейінгі айналымдарда қораптар кедергілер ретінде пайдаланылады. «Қайталамалы» эстафета және бұрылысы бар эстафета болуы мүмкін. Соңғы айналымда қораптар бірінен кейін бірі жиналып, старт орнына қайтарылады.



Ескертпе: жолақтар қораптар арасымен белгілі бір ритммен (бір адымды, екі адымды) жүгіруге болатындай етіп жасалуға тиіс.

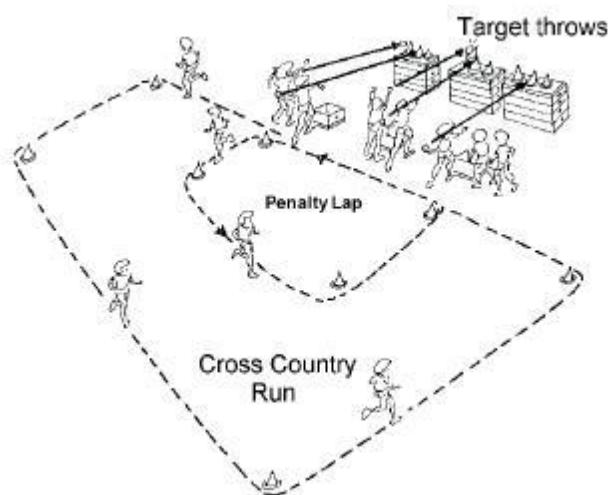
Баламасы: жолақтар орнына призмалар қоюға болады. Бірінші айналымда жүгірушілер призмаға шығыршық кигізеді. Келесі айналымдарда жүгірушілер шығыршықпен жүгіріп, призмадан секіріп өтеді.



«ШЫДАМДЫЛЫҚ ОЙЫНЫ»

Жүгірушілер 200-400 метрді кесіп өтетін жергілікті жер арқылы тас жол бойымен айналымның белгілі бір санын жеңіп шығуға тиіс. Әрбір айналымда лақтыруға арналған орын бар. Спортшыларға, егер олар нысанаға тигізсе ғана жүгіруді жалғастыруға рұқсат етіледі. Үш мәрте талпыныстан кейін нысанаға тигізе алмаған спортшылар айып айналымын жүгіріп өтуге тиіс.

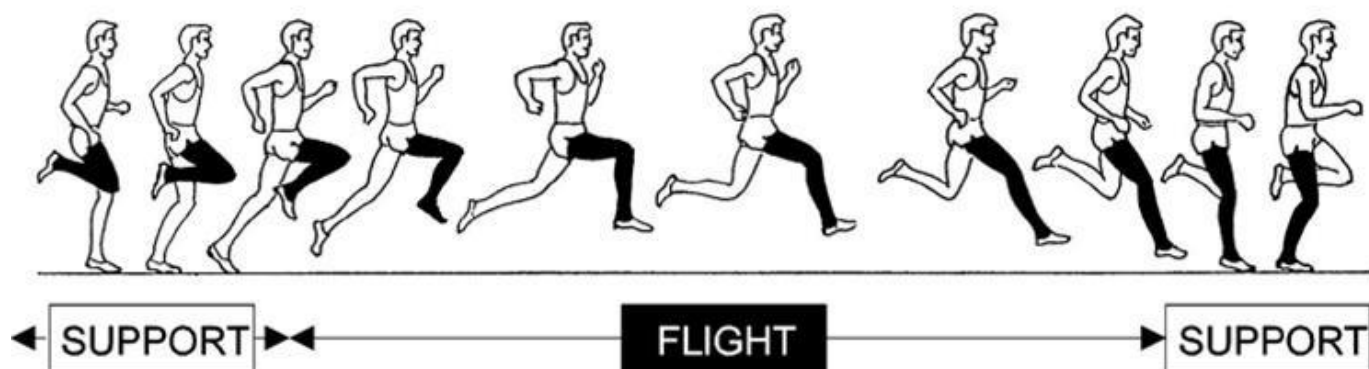
Баламасы: командамен жүгіру. Команданың барлық мүшелері нысанаға тигізгенде немесе айып айналымын жүгіріп өткенде ғана жүгіруді жалғастыра алады.



СПРИНТЕРЛІК ЖУГІРУ







СПРИНТЕРЛІК ЖҮГІРУ
Барлық жүйелілік

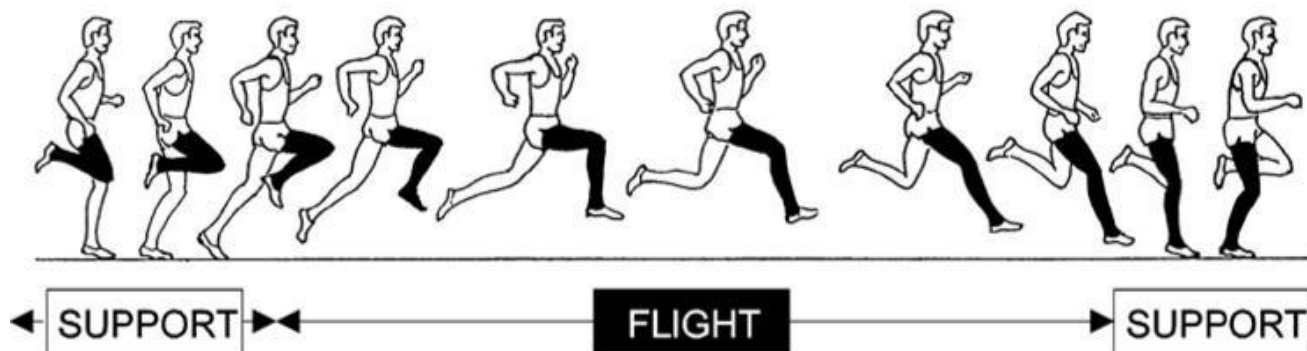


ҚАДАМДЫ СИПАТТАУ

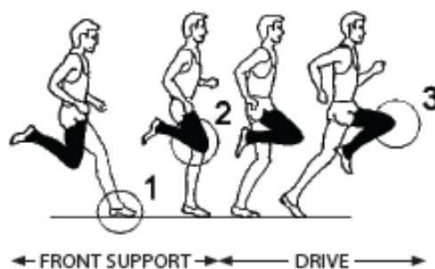
Әрбір қадам СҮЙЕНУ ФАЗАСЫНАН (оны серпілу және сермеу) және ұшу фазасынан (оны алға сілтеу және өту фазасына бөлуге болады) тұрады.

Сүйену фазасы кезінде спринтердің денесі жылдамдықты азайтады (алдыңғы тірек), содан кейін жылдамдайды (сермеу).

Ұшу фазасы кезінде сермейтін аяқ денеден бұрын сермейді және контакт үшін түзетіледі (алдыңғы сілтеу), ал серпілетін аяқ бүгіліп, денеге қарай (өту) сермейді.



СҮЙЕНУ ФАЗАСЫ
Серпілу



МАҚСАТЫ

Контакт кезінде жылдамдықты барынша азайту және барынша алға сілтеу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Табанның жұмсақ етімен жерге түсу (1)

Амортизация кезінде тізе барынша бүгілген; сермейтін аяқ бүгіледі (2)

Серпілу кезінде жамбас буыны, серпілетін аяқтың тізесі және табан буыны қатты жазылады (түзуленеді)

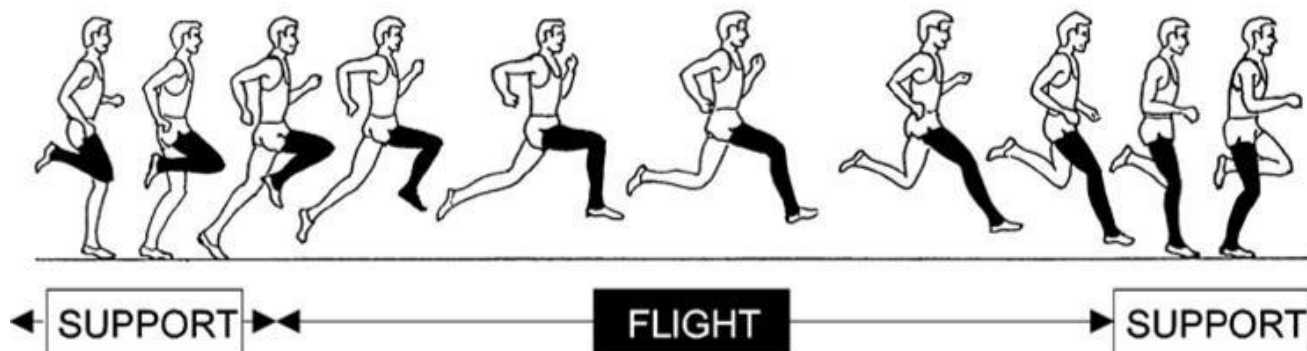
Сермейтін аяқтың жамбасы жылдам көлденең позицияға келеді (3)

Жаттықтырушылар:

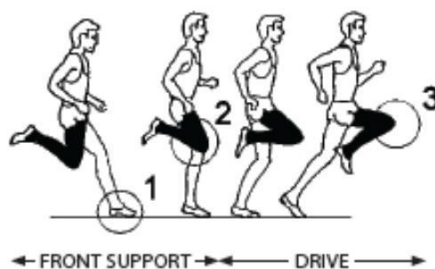
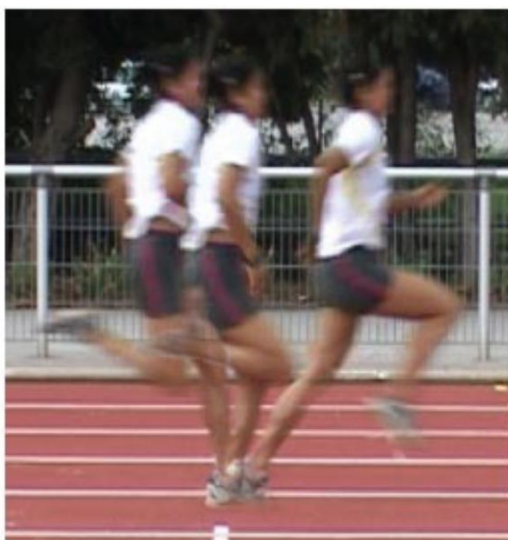
- спортшы табанын қояр кезде «сынып кетпеуі» үшін бақылау жүргізуге
- серпілетін аяқ бүгілмейтініне көз жеткізуге
- тұтас алғанда ритмді қадағалауға
- біруақытта тек бір компонентті қадағалауға **тиіс**

Спортшыларға:

- Аяқты қою кезінде жолды белсенді түрде «қабылдауға»
- Денені бос ұстап, табиғи және жеңіл түрде жүгіруге
- Бетін алға бұрып, жоғары ұстауға
- көмектесуге **тиіс**.



ҰШУ ФАЗАСЫ
Сермеу



МАҚСАТЫ

Алға қарай барынша қатты сермеу және үстіңгі бетпен (жермен) жанасу кезінде табанды тиімді түрде қоюға дайындалу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Сермейтін аяқтағы тізе алға және жоғары қозғалады (сермеуді жалғастыру және қадамның ұзындығын арттыру үшін). (1)

Серпілетін аяқтағы тізе аяқты ауыстыру фазасы кезінде жылдам бүгіледі (маятник сияқты қысқа қозғалыс жасау үшін). (2)

Қолмен белсенді түрде, бірақ бос ұстап сермеу.

Одан кейін серпілетін аяқ артқа «ұшады» (үстіңгі бетпен (жермен) жанасу кезінде тежелу әсерін барынша азайту үшін). (3)

Жаттықтырушылар:

- Серпілетін аяқтың бүгілмеуіне көз жеткізуге
- Аяқ қозғалысын, қозғалыстың үйлесімділігін және бұрыштарын
- Қолды қадағалап отыруға тиіс

Спортшыларға:

- Иықты бос ұстауға
- Артқа сермеу кезінде қолды бос ұстауға
- Тепе-теңдікті сақтай отырып, тек алға қарай жүгіруге
- Тек алға қарауға көмектесуге тиіс



ҰШУ ФАЗАСЫ

Ауысу



МАҚСАТЫ

Алға барынша қатты сермеу және үстіңгі бетпен (жермен) жанасу кезінде табанды тиімді түрде қоюға дайындалу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Сермейтін аяқтағы тізе алға және жоғары қозғалады (сермеуді жалғастыру және қадамның ұзындығын арттыру үшін). (1)

Серпілетін аяқтағы тізе аяқты ауыстыру фазасы кезінде жылдам бүгіледі (маятник сияқты қысқа қозғалыс жасау үшін). (2)

Қолмен белсенді түрде, бірақ бос ұстап сермеу.

Одан кейін серпілетін аяқ артқа «ұшады» (үстіңгі бетпен (жермен) жанасу кезінде тежелу әсерін барынша азайту үшін). (3)

Жаттықтырушылар:

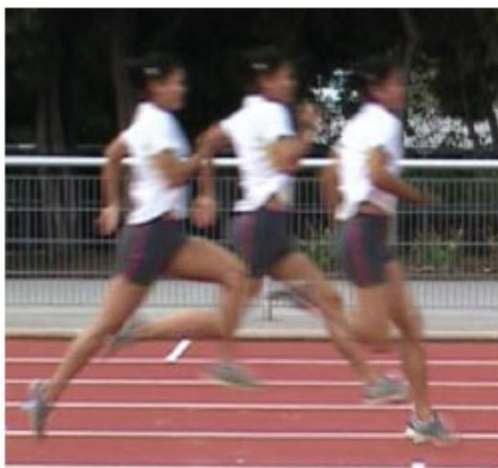
- Бүйірінен және алдынан қадағалап отыруға
Табанның спортшының денесі
- маңынан жылдам өтетініне көз жеткізуге
Осы фазада қозғалысты дамытуға
- жаттығуды пайдалануға тиіс

Спортшыларға:

- ұшу және тірелу фазасын үйлестіруге
- Аяқ жерден көтерілгенде денені түзу ұстауға көмектесуге тиіс



ҰШУ ФАЗАСЫ
Алдыңғы тірек



МАҚСАТЫ

Алға барынша қатты сермеу және үстіңгі бетпен (жермен) жанасу кезінде табанды тиімді түрде қоюға дайындалу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Сермейтін аяқтағы тізе алға және жоғары қозғалады (сермеуді жалғастыру және қадамның ұзындығын арттыру үшін). (1)

Серпілетін аяқтағы тізе аяқты ауыстыру фазасы кезінде жылдам бүгіледі (маятник сияқты қысқа қозғалыс жасау үшін). (2)

Қолмен белсенді түрде, бірақ бос ұстап сермеу.

Одан кейін серпілетін аяқ артқа «ұшады» (үстіңгі бетпен (жермен) жанасу кезінде тежелу әсерін барынша азайту үшін). (3)

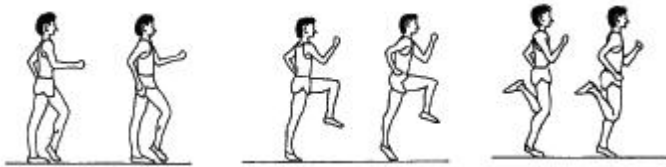
Жаттықтырушылар:

- Бүйірінен және алдынан қадағалап отыруға
- тиіс бұлшық ет топтарының күшін «икемді қуатты» дамытуға
- осы фазаға үйрету үшін арнайы пайдалануға
- Дене түзулігін сақтап тұрған кезде табанның артқа жылжып жатқанына көз жеткізуге тиіс

Спортшыларға:

- ұшу және тірелу фазасын үйлестіруге
- Артқы тірелу фазасында қолды жылдам бос ұстауға
- Денені түзу ұстауға көмектесу

1-ҚАДАМ НЕГІЗГІ ЖАТТЫҒУЛАР



Ескертулер:

- «Тізе жоғары» болғанда өкше жерге параллельді
- «жіліншік көтерілгенде» - «жамбас жоғары, табан жоғары»
- Назарыңыз – алға жылжуға, қадамдар – барынша жұмсақ
- Сермейтін аяқтың жіліншігін ауада көлденең ұстап тұрыңыз

МАҚСАТЫ: негізгі жүгіру дағдыларын дамыту.

Денені ширатып шынықтыру үшін мына негізгі жаттығуларды пайдаланыңыз:

- Өкшемен жоғары қарай соққыны имитациялау - Тізені жоғары ұстау
- Жіліншікке арналған жаттығу - Аяқты түзу ұстап, тізені жоғары көтеру

2-ҚАДАМ ЖАТТАП АЛУҒА АРНАЛҒАН НЕГІЗГІ ЖАТТЫҒУЛАР



МАҚСАТЫ: спринтерлік дағдыларды және үйлесімділікті дамыту.

- Комбинациялар мен түрлендіру.
- Комбинациялар және ауысулар.
- Қолға арналған жаттығулар.

Ескертулер:

- Қашықтықты жасына және мүмкіндіктеріне сәйкес таңдау
- «Артқа, артқа» бос ұстаған қолдар туралы ойлау
- Назарыңыз – алға жылжуға, жаттығу соңындағы қозғалыс – барынша жұмсақ

3-ҚАДАМ КЕДЕРГІМЕН ЖҮГІРУ



МАҚСАТЫ: Сермеу фазасын және өзіне тән күшті дамыту.

Әріптестің немесе снарядтың кедергісін пайдаланыңыз.
Кедергіні ұлғайтпаңыз.
Серпілетін аяқтың толығымен түзелуін қамтамасыз етіңіз, жерге аяқты қысқа ғана қойыңыз.

Ескертулер:

Сәйкес келетін кедергіні таңдап алыңыз
Жоғары жүгіріңіз, кедергіні ескермеңіз
әрбір жаттығуда артқа адымдап қайтыңыз

4-ҚАДАМ ЖҮЙЕЛІЛІКПЕН ЖҮГІРУ



МАҚСАТЫ: Реакцияның жылдамдығын және жылдамдатуды дамыту.

Таяқпен немесе жіппен жүгіру (1.5 м).

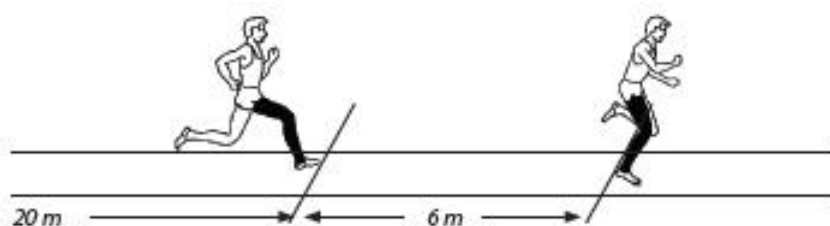
Сызықпен жүгіру

Алдыңғы жүгіруші таяқты немесе жіпті қуып жетушінің белгісі бойынша лақтырады

Ескертулер:

Көшбасшы жүгіруші жылдам және бірқалыпты жылдамдайды
Қуып жетуші жүгіруші көшбасшының қимылдарын қадағалап жүгіреді
Старт орны өзгеріп тұрады

5-ҚАДАМ ЖЫЛДАМДАТЫП ЖҮГІРУ



МАҚСАТЫ: Жылдамдатуды және барынша жоғары жылдамдықты дамыту.

6-метрлік аймақты белгілеп алу.

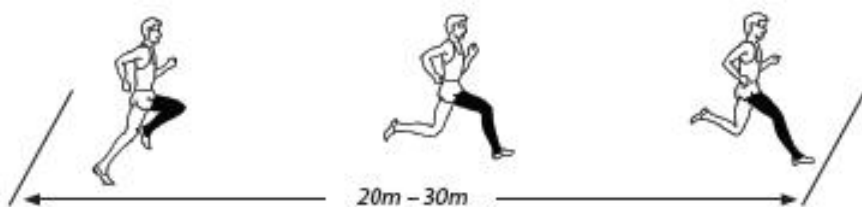
Серіктестің біреуі аймақ соңында күтеді.

Қуып жетуші аймаққа кіргенде жылдамдату.

Ескертулер:

Қуып жетуші бар күшімен жүгіреді
Қашушы жылдам старт алуға тиіс
Жылдамдықты бірқалыпты ұлғайту керек

6-ҚАДАМ ЖАЛМА-ЖАН ЖҮГІРУ (20 м - 30 м)



МАҚСАТЫ: барынша жоғары жылдамдықты дамыту.

Спортшының даму деңгейі мен тәжірибесіне қарай 20 метрлік немесе 30 метрлік аймақты белгілеп алыңыз

Аймаққа дейінгі екпіннің ұзындығы – 30 м барынша жоғары жылдамдықпен

Белгіленген аймаққа барынша жоғары жылдамдықпен жүгіріп жету.

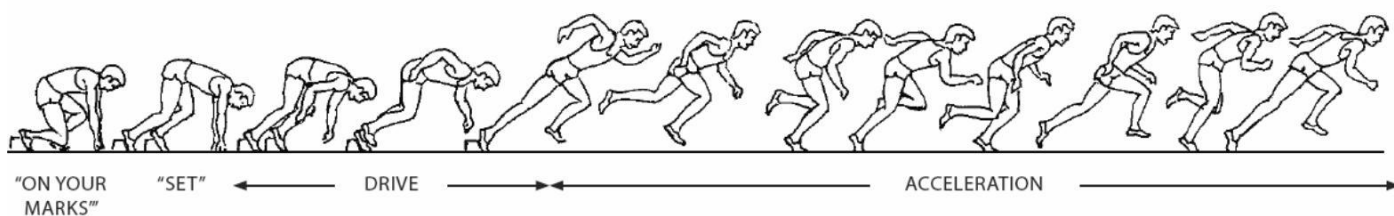
Ескертулер:

Аймаққа жүгіріп жеткенде барынша жоғары жиілікті ұстаңыз
Қолдың қимылы – жылдам, бірақ бос
Жылдамдықты ұстап тұра алмасыңыз, жаттығуды аяқтаңыз

ТОМЕН СТАРТ







ТӨМЕН СТАРТ Барлық реттілігі

ФАЗАСЫН СИПАТТАУ

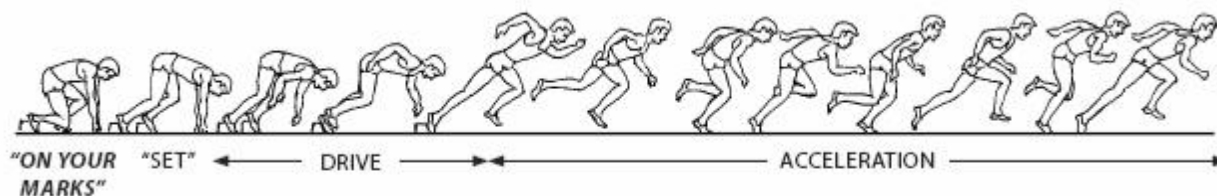
Төмен старт төрт фазаға бөлінеді: "СТАРТҚА ТҰР", "НАЗАР АУДАР", "МАРШ", ЖҮГІРІП ШЫҒУ және ЖЫЛДАМДАТУ.

«Стартқа тұр» деген кезде спринтер қалыпты (колодканы) реттейді және бастапқы жағдайға тұрады.

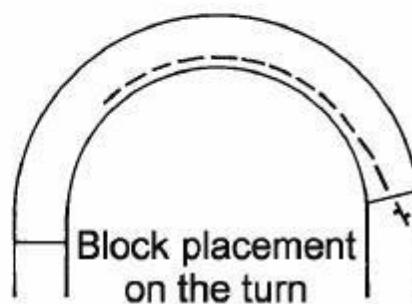
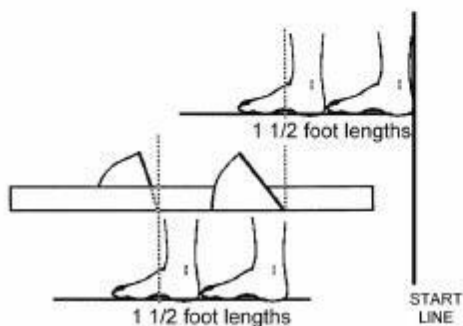
«Назар аудар» деген кезде спринтер оңтайлы старттық позицияға тұру үшін қозғалыс жасайды.

«Марш» фазасы кезінде спринтер қалыптан жүгіріп шығып, бірінші қадамын жасайды.

«Жылдамдату» фазасы кезінде спринтер жылдамдық алып, жүгіруге қарай бет алады.



Қалыптарды орнату және реттеу

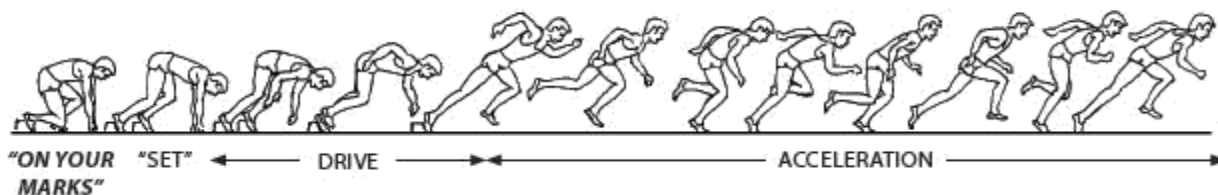


МАҚСАТЫ

Аяқтың мөлшері және спринтердің мүмкіндіктері бойынша старттық қалыпты реттеу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Алдыңғы қалып старт сызығының артында табан ұзындығынан $1\frac{1}{2}$ қашықтықта орналасқан. Артқы қалып алдыңғы қалыптың артында табан ұзындығынан $1\frac{1}{2}$ қашықтықта орналасқан. Алдыңғы қалып әдетте неғұрлым тегіс қойылады. Артқы қалып көтеріңкі қойылады.



«СТАРТҚА ТҰР» ЖАҒДАЙЫ



МАҚСАТЫ

Тиіс старттық жағдайға тұру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Екі табан да жерге тиіп тұрады.

Артқы жақта тұрған аяқтың тізесі жерге тиіп тұрады.

Қол иықтан аздап кеңірек алып, жерге тиіп тұрады, саусақтардың арасы ашылған.

Бас иықпен бір деңгейде, көз тіке төмен қарайды.

Жаттықтырушылар:

Қалыптардың дұрыс орналасқанына көз жеткізуге

Басын ұсатуын қоса алғанда, спортшының тұрған қалпын қадағалауға

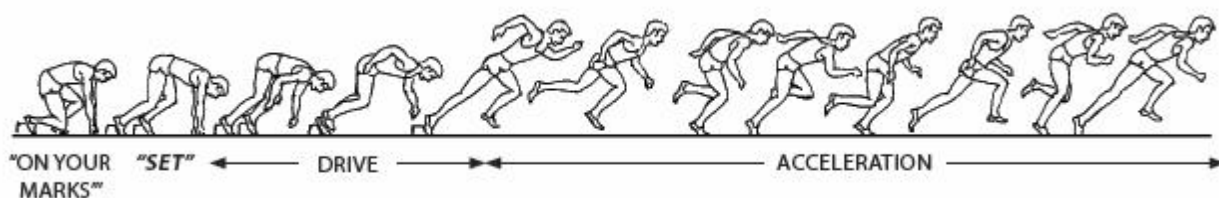
Қолдың ыңғайлы және дұрыс тұруын тексеруге **тиіс**

Спортшыларға:

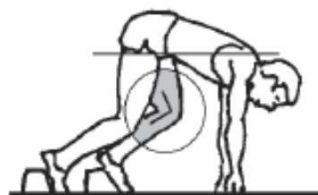
Қалыптардың дұрыс орналасуын анықтауға

Қай аяқты алға қоюға эксперимент жасауға («мықты» аяқты анықтау)

Денені бос ұстауға, старттердің командасына бар назарды аударуға **көмектесуге тиіс**



«НАЗАР АУДАР» ЖАҒДАЙЫ



МАҚСАТЫ

Көтеріліп, оңтайлы старттық жағдайға тұру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Табан қалыптарға жабысып тұрады.

Алда тұрған аяқтың тізесі 90° бұрышпен орналасқан.

Артта тұрған аяқтың тізесі $120-140^\circ$ бұрышпен орналасқан.

Жамбас иықтан аздап жоғары, дене алға қарай еңкейген.

Екі иық қоддан аздап алда.

Жаттықтырушылар:

Алдынан және қырынан қадағалауға
Денесі мен аяқ-қолдарының қалпын
қадалауға

Спортшының тұрақты қалпына көз
жеткізуге

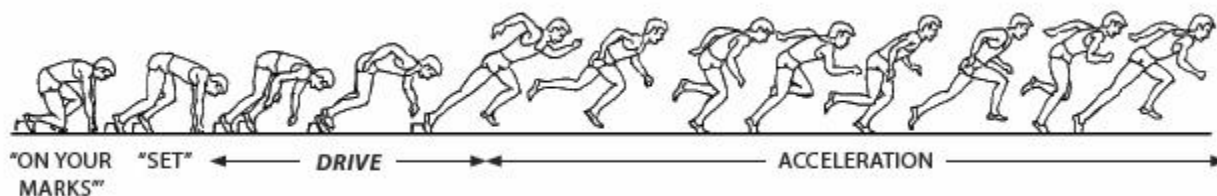
Спортшының назары жүгіретн жақта
екеніне көз жеткізуге **тиіс**

Спортшыларға:

Жамбасты бірқалыпты көтеруге,
екі иық алда немесе қолдың
үстінде орналасуына

Оқтың атылуын тыңдауға емес,
жүгіруге әзір болуға

Табанды қалыпқа мықты
орналастыруға көмектеседі



СЕРПІЛУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Қалыптан атып шуға және алғашқы қадамға дайындалу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Дене түзуленеді және көтеріледі, ал екі табан да қалыпты қатты басады.

Қол жерден біруақытта көтеріледі, одан соң кезекпен сермеу қимылын жасайды.

Артта тұрған аяқтың жұлқы итеруі мықты және жылдам, алда тұрған аяқтың мұндай мықты емес, бірақ неғұрлым ұзақ.

Артта тұрған аяқ алға қарай жылдам семеу қимылын жасайды, ал дене аға қарай иіледі.

Тізе мен жамбас толық сермеу аяқталғанда толық түзуленеді.

Жпттықрышулар:

Оқ атылуына реакцияның жылдамдығын және қимылдың жиілігін қадағалауға

Жылдамдықты және тізенің, солан кейін жамбастың түзетілуін қадағалауға

Спортшы қалыптан оңтайлы түрде серпілетініне көз жеткізуге

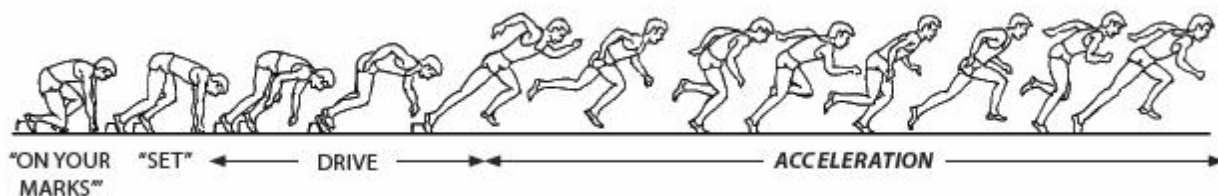
Қолдың жылдам және аяқпен үйлесімді қимылдайтынына көз жеткізуге **тиіс**

Спортшыларға:

Тиіс жаттығулармен оқ атылуына жылдам реакцияны дамытуға

Белгі бойынша «атылуға»

Қалыптан серпілу қуатын дамытуға **көмектеседі**



ЖЫЛДАМДАТУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Жылдамдықты арттыру және жүгіруге тиімді ауысу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Алда тұрған аяқ алғашқы қадам жасау үшін табанның жұмсақ етіне жылдам тұрады.

Алға қарай тартылу сақталады.

Жіліншік ауысу кезінде жере параллельді.

Қадамның ұзындығы мен жиілігі әрбір қадам сайын артып отырады.

Дене 20-30 м кейін біртіндеп түзеледі.

Жаттықтырушылар:

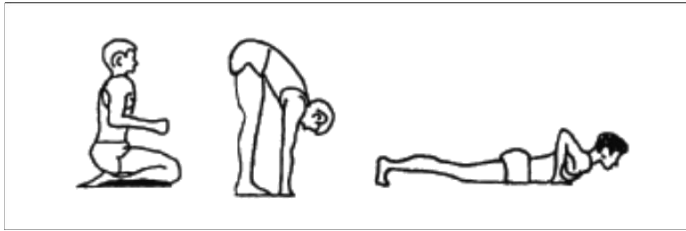
- Аяқ-қолдың, дене мен бастың қалпын қадағалап отыруға
- Қадамның ұзындығы мен жиілігінің артуын қадағалап отыруға
- Спортшылардың жүгіруге ауысуы бірқалыпты болып жатқанына көз жеткізуге тиіс

Спортшыларға:

- Басты оқ атуда жұлқып емес, бірқалыпты көтеруге
- Дене алға жылжыған кезде жерден жылдам серпілуге когда туловище двинулось вперед
- Серпілуге, жүгіуге ауысуға, содан кйеін жылдамдық алуға көмектесуге тиіс



1-ҚАДАМ ӘРТҮРЛІ ҚАЛЫПТА СТАРТ АЛУ



Ескертулер:

- Қалай жылдамдық алған дұрыс?
- Жылдам ден қойып, жылдамлық алуға әзір болыңыз
- Денені табиғи түрде ұстаңыз, басты тым жылдам көтермеңіз

МАҚСАТЫ: ЗЕЙІН ҚОЮДЫ ЖӘНЕ ЖЫЛДАМДЫҚТЫ ЖАҚСARTУ.

Сигнал бойынша жүгіруге көшіңіз және жылдам жылдамдық алыңыз.

Бір-бірден немесе жұппен істеуге болады (бір спортшы екіншісін қуып жетеді).

2-ҚАДАМ СИГНАЛ БОЙЫНША ТҰРҒАН ОРНЫНАН СТАРТ АЛУ



Ескертулер:

- Денедегі салмақ – алда тұрған аяқтың үстінде
- Жылдам ден қойып, жылдамлық алуға әзір болыңыз
- Жылдамдату аймағының соңында белгі қойыңыз (10 – 30 м)

МАҚСАТЫ: зейін қоюды және реакцияны дамыту.

Әртүрлі старттық сигналдарды пайдаланыңыз: дыбыстық, визуалды және сезімдік

3-ҚАДАМ БІР ОРЫННАН СТАРТ АЛУ НҰСҚАЛАРЫ



МАҚСАТЫ: денені көтеру мен жылдамдатуды үйрену.

Бұйырусыз қимыл бойынша старт. (1)

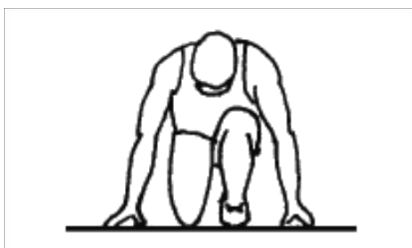
Алға еңкейіп бір орыннан старт салу. (2)

Бір немесе екі қолға сүйеніп старт алу. (3)

Ескертулер:

- Төмен старт қалпына шынайы түрде көшу
Жылдамдату аймағының соңында белгі қойыңыз (10 – 30 м)

4-ҚАДАМ «СТАРТҚА ТҰР» ЖАҒДАЙЫ



Ескертулер:

«Мықты» аяқ алда тұрғанына сенімді болыңыз
 Қол – сызықта, түзу – тікелей, түзетумен - виражда
 Басқа спортшылардан «тасаланыңыз»

МАҚСАТЫ: «Стартқа тұр» жағдайымен таныстыру.

Старттық қалыптарды орнатыңыз және ретке келтіріңіз.
 Старттық жағдайды түсіндіріңіз және көрсетіңіз
 Жаттықтырушының немесе серіктестің түзетулерімен осы жағдайды пысықтаңыз.

5-ҚАДАМ «ДАЙЫНДАЛ» ЖАҒДАЙЫ



Ескертулер:

Қимылды үзбеңіз
 Қалыпқа түскен қысымды сезініңіз
 «Дайындал» қалпында ұзақ тұрмаңыз

МАҚСАТЫ: «Дайындал» жағдайымен таныстыру.

«Дайындал» жағдайын түсіндіріп, көрсетіңіз.
 «Стартқа тұр» жағдайынан стартсыз «Дайындал» жағдайына көшуді пысықтаңыз.
 Жаттықтырушының немесе серіктестің түзетулері.

6-ҚАДАМ БАРЛЫҚ РЕТТІЛІГІ



МАҚСАТЫ: бірыңғай реттілік ретінде фазаны байланыстыру.

Командамен және командасыз стартқа шығыңыз және 10-30 м жүгіріңіз.
 Өртүрлі жолды таңдаңыз, түзу жолмен және виражбен, қарсыластармен және оларсыз.
 «Дайындал» командасы мен старттық оқ ату арасындағы ұзақтықты өзгертіп отырыңыз.

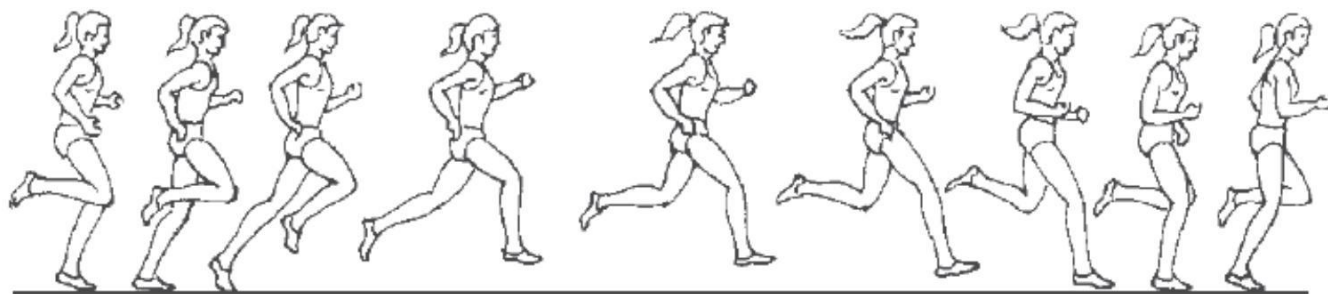
Ескертулер:

Оқ атылуына емес, жүгіріп шығуға өзіңізді дайындаңыз
 Сигнал бойынша «атылып шығыңыз»
 Қалыптан итеріліп шығу қуатын дамыту
 Арттағы аяқты алға жылдам алып шығу

ОРТАША ЖӘНЕ АЛЫС ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУ







SUPPORT

FLIGHT

SUPPORT



ОРТАША ЖӘНЕ АЛЫС ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУ Барлық реттілігі

ФАЗАНЫ СИПАТТАУ

Орташа және алыс ашықтыққа жүгіруде қадамның құрылысы мынадай айырмашылықтармен спринттегі қадамға ұқсас:

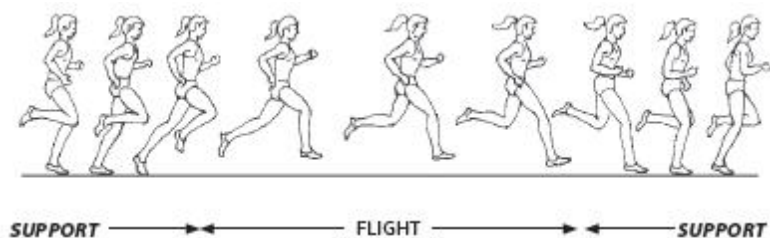
Жерді басу кезінде табанды қоюдың жүгіру қарқынынан айрмашылығы болады.

Сермейтін аяқ алға сермейді, тізе «ашық» бұрышты (төен орналасқан табан іс жүзінде жерге параллельді).

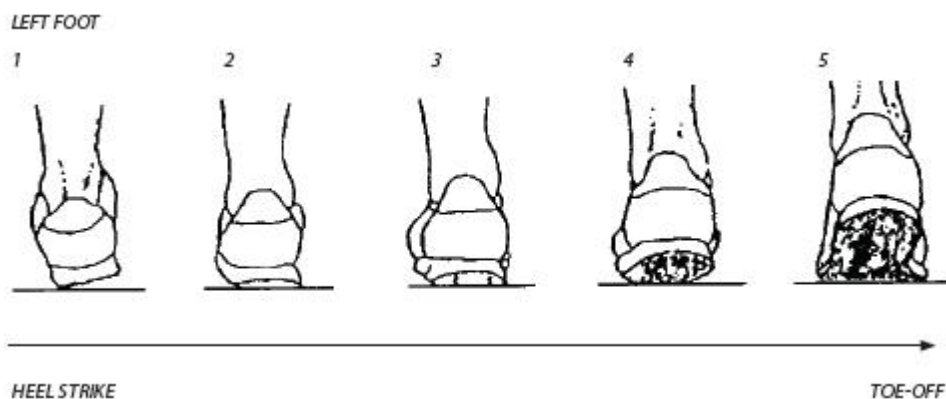
Жамбас, аяқ және табан сермей фазасы кезінде толық (орташа қашықтыққа жүгіру) немесе толық емес (алыс қашықтыққа жүгіру) болуы мүмкін.

Тізе көлденең қалыпқа жетпейді.

Қол босаңсыған түрде қимылдайды



ТАБАНДЫ ҚОЮ



МАҚСАТЫ

Табанды тиімді қоюға қол жеткізу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Тбанның ішкі бөлігі неғұпрлым ұзақ, баяу жүгіру кезінде бірінші болып жерге тиеді (1-3)

Табанның орта бөлігі (немесе башпайлар жастығы) неғұрлым қысқа, жылдам жүгіру кезінде бірінші болып жерге тиеді. (4)

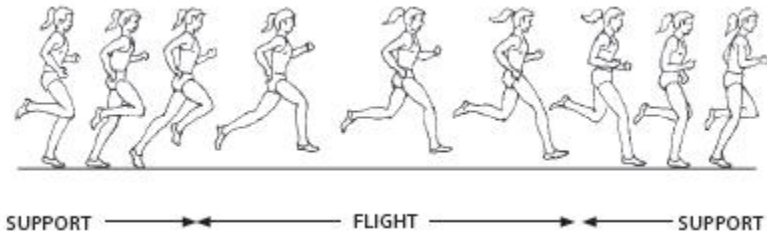
Табан серпілу болатын жерге дейін аунайды. (5)

Жаттықтырушылар:

- Спортшының қимылын алдынан, артынан және қырынан қадалап отыруға
- «Қысылмауы» және бүгілудің болмауы үшін аяқтың жолға дұрыс қойылуын қадағалауға **тиіс**

Спортшыларға:

- Табиғи түрде және жеңіл жүгіруге Аяқ пен қол қимылын үйлестіруге және босаңсытуға
- Дұрыс жабынды таңдап алуға
- көмектеседі



ЖОҒАРЫ СТАРТ



МАҚСАТЫ

Жоғары старттан жүгіруді тиімді бастау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Табан сызық бойына, ал екінші табан артына қойылады (ара қашықтық – шамамен иық бойымен).

Салмақ алға қойылған аяққа түседі.

Қол аяқпен дереу ілесе қимыл жасайтындай болып орналасады.

Жаттықтырушылар:

Аяқ пен қолдың ілеспе жұмыс істеуін қадалауға
Табанның, тізенің және жамбастың созылып отыруын қадағалау
Спортшының жүгіру ырғағын жылдам өзгертуге қабілетті екеніне көз жеткізуге
Фазаның нақты бөлігін қадағалап отыруға **тиіс**

Спортшыларға:

Аяқ пен қол қимылын үйлестіруге және босаңсытуға
«Стартқа тұр» командасынан кейін тепе-теңдікті ұстауға
Қатаң түрде алға жүгіруге және дұрыс жүгіру ырғағын жылдам таңдап алуға көмектеседі

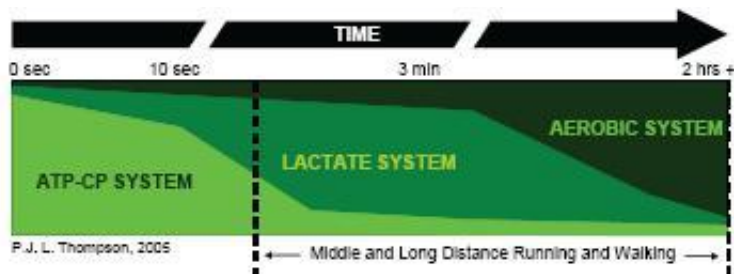
ОРТАША ЖӘНЕ АЛЫС ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУГЕ ЖАТТЫҚТЫРУ

КІРІСПЕ

Орташа және алыс қашықтыққа жүгірушілер және барлық спортшылар жалпы шыдамдылықты, сондай-ақ белгілі бір қашықтықты энергиямен қамтамасыз етуге тән шыдамдылықты дамытуға тиіс. Бұл шыдамдылық энергия жүйелерін дұрыс дамыту салдары болып табылады. Осы бөлімде сипатталатын жаттықтыру спорттық жүріске де сай келеді.

Біздің ағзамызда үш метаболиядық энергия жүйесі жұмыс істейді. Бұл энергия жүйелері үздіксіз жұмыс істейді және әрбір жүйенің үлесі қандай да бір дене күшін біз қағша және қандай жүктемемен орындайтынымызды анықтайды.

Қашықты қаншалықты ұзақ болса, осы түр бойынша өзіне тән шыдамдылыққа қатысты аэробты шыдамдылықтың мәні соғұрлым көп; қашықтық қаншалықты қысқа болса, лактаттық жүйе шыдамдылығы соғұрлым маңызды.



Орташа және алыс қашықтыққа жүгірушілер үшін жаттығудың анағұрлым маңызды әдістері

Үздіксіз жаттығу: демалуға үзіліс жасамай жүгіру. Ұзаққа созылған жаттығу жалпы және өшіне тән шыдамдылықты және қалпына келуді дамыту үшін пайдаланыла алады. Жүгіру ұзақтығы қысқа, орташа немесе ұзақ болуы мүмкін, бірақ «қысқа және ұзақ» жүгіру спортшыны дамыту және оның физикалық дайындық кезеңіне жататынын есте сақтау қажет. Дәл сол қашықтық бір спортшы үшін «қысқа» болып, ал басқа спортшы үшін «ұзақ» болып сезілуі мүмкін. Жыл бойына пайдаланылуы мүмкін үздіксіз жаттығудың бас түрі – бұл фартлек, мұнда спортшы жүгіру жылдамдығының немесе жүгіру қарқынының іртүрлі болуымен «ойнайды».

Қайталама жаттығу: қайталама жаттығу кезінде бүкіл қашықтық қайталанып отыратын шағын бөліктерге бөлінеді, бұл ретте қайталаулар жүгіру қарқынына, қашықтыққа және демалу немесе қалыпқа келу аралығына қатысты нұсқаулыққа сәйкес орындалады. Әдетте мұндай жаттығу стадионда өткізіледі, бірақ саябақтағы шөпте немесе кез келген жерге өткізіледі алады. Қайталама жаттығу жүгіру қарқынына қарай, экстенсивті және интенсивті болып бөлінуі мүмкін. Жаттығу мақсаты жалпы шыдамдылықты жақсарту болған кезде, экстенсивті интервалды жаттығу пайдаланылады. Негізгі күш орташа қашықтықтарға тән спецификалық шыдамдылықты (арнайы шыдамдылықты) дамытуға жұмсалған кезде интенсивті жаттығу пайдаланылады.

Жаттығу жүктемесі әдетте мынадай параметрлер бойынша анықталады:

Жүгіру қарқыны, ырғағы немесе жылдамдығы (километріне минут, миляға минут, 400 м айналымға секунд және т.б.)

Жүгіру қашықтығының көлемі (метрлер, километрлер, милялар) немесе жүгіру уақыты (секундтар, минуттар, сағаттар) немесе қайталау саны, әрқайсысындағы бірнеше қайталаумен сериялар саны.

Демалыс немесе қалыпқа келу – бұл әртүрлі қайталаулар немесе қайталау сериясы арасындағы уақыт немесе интервал (секундтар, минуттар немесе қашықтық).

ЖАЛПЫ ШЫДАМДЫЛЫҚТЫ ДАМУ

Жалпы шыдамдылық негізінен, үздіксіз және экстенсивті интервалдық әдістер мен фартлекті қолдану есебінен дамытылады. Пайдаланылатын қарқын спортшының жүгіру ырғағына негізделген болуға тиіс. Бұл әдістер жаттығудың бүкіл жылы бойы мынадай негізгі қағидаларға сәйкес қолданылуға тиіс:

Ескертпе: тоқтаусыз, ұзаққа созылған жүгіруді сондай-ақ қалыпқа келу үшін бүкіл жыл бойы пайдалануға болады.

- **Баяу тоқтаусыз жүгіру** (Мақсаты: қалыпқа келу)

Қарқыны: жеңіл ырғақты жүгіру; көлемі демалыссыз 30 минутқа дейін.

- **Алыс қашықтыққа баяу жүгіру** (Мақсаты: жалпы шыдамдылықты дамыту)

Қарқыны: марафондық және одан да баяу; көлемі демалуға тоқтаусыз 60-150 минут.

- **Орташа жылдамдықпен тоқтаусыз ұзаққа созылған жүгіру** (Мақсаты: жалпы шыдамдылықты дамыту)

Қарқын: жартылай марафоннан марафонға дейін; көлемі 30-60 минут демалыссыз.

Үзіліссіз ұзаққа жылдам жүгіру (Мақсаты: жалпы төзімділікті дамыту)

Қарқын: 10 км жартылай марафонға дейін; көлемі 10-45 минут демалыссыз.

Фартлек (Мақсаты: аэробты төзімділік және лактатты жүйенің төзімділігі)

Қарқын: көлемі: 10-45 минут, жарыс дистанциясына қарай ұлғайады; демалыссыз жүгіріс, бірақ жеңілдеу бөліктері белсенді жүгірістен тұруы керек.

Экстенсивті интервалды жүгіру (Мақсаты: аэробты төзімділікті дамыту)

Қарқын: 3000 м – 10.000 м, Көлемі дистанция ұлғайған сайын жоғарылайды.

Демалыс уақыты жүгірушінің жеке ерекшеліктеріне байланысты (жаттығу үлгісін қара)

Экстенсивті интервалды жаттығу үлгісі

- a) 2 серия 10 x 200 м (қарқын 3000 м) [қайталау арасы = жүгіру уақытына]; сериялар ортасында: 5 минутқа
- b) 15 x 400 м (қарқын 5000 м) [қайталау арасы= жүгіру уақытына]
- c) 1 минут, 2 минут, 3 минут, 2 минут, 1 минут қарқынмен 10.000 м (уақыт бөліктері арасындағы демалыс жүгіру уақытына тең)

Ескертулер: экстенсивті қайталау жаттығуларын пайдаланған кезде жаттықтырушы оны ұсынылған шекарада қалуын бақылауы керек. Экстенсивті қайталау жаттығулары кезіндегі өте жылдам жүгіру – жалпыға тән қателік.

Қайталау жаттығуларын қалпына келу әрекетіне байланысты екі негізгі типке бөлуге болады, олар жылдам қайталанатын бөліктер арасындағы «интервалдарда» өтеді.

Стандартты қайталау жаттығуларында қайталаулар арасындағы демалыс периоды пассивті болуы, жүріс пен жеңіл жүгірісті де болуы мүмкін. Өз тиімділігі есебінен аэробы және лактатты энергожүйелерді дамытуға пайдаланылатын жаңа интервалды жаттығуда демалыс интервалдары кезінде қалпына келу өте белсенді түрде болады: «жүгірумен қалпына келу». Бұл жүгіру түрінде белсенді қалпына келу спортшының физикалық дайындығы мен тәжірибесіне байланысты. Мысалы тәжірибелі спортшыға 100 м қашықтықтан кейін қалпына келу үшін 25-30 сек. қажет. Былайша айтқанда, жаңа интервалды жаттығу – бұл интервалды спецификалық жаттығу, бұл кезде жаттығу әсері жылдам бөліктер арасында болады. Тек қана осындай қайталау жаттығулары арасында әсерге ие жаттығулар «интервалды жаттығулар» деп атала алады:

Классикалық қайталаулар жаттығуларына негізделген жаңа интервалды жаттығулардың мысалы:

- A) 15 x 400 (қарқын 5000 м) (100 м ...)
- b) 3 x 5 x 400 қарқын 3000 м (100 м ... және 3 минут)
- c) 3 x 5 x 400 (5000, 3000, 5000, 1500, 5000) (100 м ... и 800 м ...)

Осылайша, барлық қайталау жаттығулары келесі аспектілер бойынша түрленуі мүмкін:

Қайталаулар - бір жаттығу аясындағы қайталаулар саны – серияларға бөлінуі мүмкін **Ұзақтығы** – уақыт периоды немесе бір қайталау аясындағы қашықтық **Қарқындылық** – ырғақ, қарқын, жылдамдық немесе қайталау жиілігі **Қалпына келу** – қайталаулар мен сериялар арасындағы уақыт

Восстановительная деятельность Қалпына келу әрекеті – жаңа интервалды жаттығудағы секілді жүрістен жеңіл жүгіріске немесе белсендірек жүгіріске көшу.

ТӨЗІМДІЛІКТІ ДАМУҒА ҮШІН ЖАТТЫҒУ ҮЛГІСІ

Жаттықтырушылар төзімділікті дамыту үшін жаттығуларды жоспарлаған кезде ырғақты пайдаланады, «спортшы пайдаланатын жүгіру ырғағы оның ең жоғарғы көрсеткіші емес, бұл қашықтықты бүгін жүгіргендей болуы». Қарқын спортшының жүгіру ырғағының нұсқаулығы ретінде үздіксіз немесе қайталау жаттығуларында пайдаланылуы керек. 3000 м қарқын дегеніміз осы қайталауда жүгіру ырғағы спортшының осы күнгі 3000 м орташа қашықтықта орташа жарысу ырғағын пайдаланғанындай болады дегенді білдіреді. Жүгіру жаттығуларын жоспарлаған жаттықтырушылар өз спортшыларының бір жылдық қайталау жаттығуларында «мақсатты уақытты» пайдаланудан аулақ болуы керек, себебі бұл «мақсат» нағыз жүгіру ырғағын білдіре алмайды. Мысалы, 400 метрлік қашықтыққа 82 секундтық уақыт спортшыға ол «балғын» кезінде жеңіл алынады. Егер спортшы шаршаңқы болатын болса, сол 82 секунд анағұрлым ауыр болып, спортшыда басқа физиологиялық үдеріс тудырады, мүлдем басқа ырғақтай сезінеді.

Тағы да бір мысал: 800 м ырғақ дегеніміз, қайталаудың жүгіру ырғағы, егер спортшы сол күні, яғни жаттығу жасаған күні, 800 м жүгіру жарысында болғанда пайдаланатындай ырғақты қайталау ырғағындай болады. Бұл 800 м мәресіндегі қарқын емес, 800 м жүгіруде пайдаланылатын орташа жарыс ритмі болуы керек. Біз спортшы балғын кезінде 200 метрге 36 секундтық уақыт пайдаланбаймыз, себебі оған бұл күні жеңіл күш салу болады.

ОРТА ЖӘНЕ ҰЗАҚ ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУ –ЖАТТЫҒУЛАР

Егер де спортшы жаттығудан қатты шаршаңқы болса, өмірдің түрлі жағдайлары әсер еткен болса немесе ауа райы жауыннан, желден не(немесе) температурадан өте қолайсыз болатын болса, сол 36 секунд анағұрлым қиын болып, мүлдем басқа физиологиялық үдеріс тудыруы мүмкін.

Жүгірудің ырғағы мен қарқынын пайдалану дегеніміз – қайталану жылдамдығы әр күн сайын спортшының энергиясы мен жалпы физикалық дайындығының деңгейіне бейімделеді. Топпен жұмыс істеген кезде, уақытты жетуге қажетті мақсат ретінде пайдалану, осы топтағы бір немесе екі спортшыға сәйкес келуі мүмкін, бірақ қалған спортшыларға сәйкес келмеуі ықтимал. Қарқын мен ырғақты пайдалану – бұл дегеніміз әр спортшы өзіне керек жалпы физикалық дайындықты дамыта, өз жеке ритмінде, өз нәтижесінің деңгейінде, пайдалануы.

НАҚТЫ ҚАШЫҚТЫҚҚА АРНАЛҒАН АРНАУЛЫ ТӨЗІМДІЛІКТІ ДАМУЫ

Нақты қашықтыққа арналған арнаулы төзімділік, негізінен, интенсивті қайталау жаттығулары арқасында дамиды. Осы әдісте пайдаланылатын қарқын спортшының осы түр бойынша жүгіру ырғағы болуы керек, бірақ, **мақсатты қарқынға** негізделіп, жарыс алдында немесе жарыс кезінде жарыс қашықтығында қандай-да бір уақыт көрсетуге негіз болады.

Ескертулер: Өте интенсивті қайталау жаттығулары (кей кезде анаэробты-лактатты жаттығулар деп айтылады) сүт қышқылының жоғары мөлшерінің пайда болуына әкеледі, сол себепті бұны жас спортшыларға абайлап қолдану немесе тұтастай қолданбау керек.

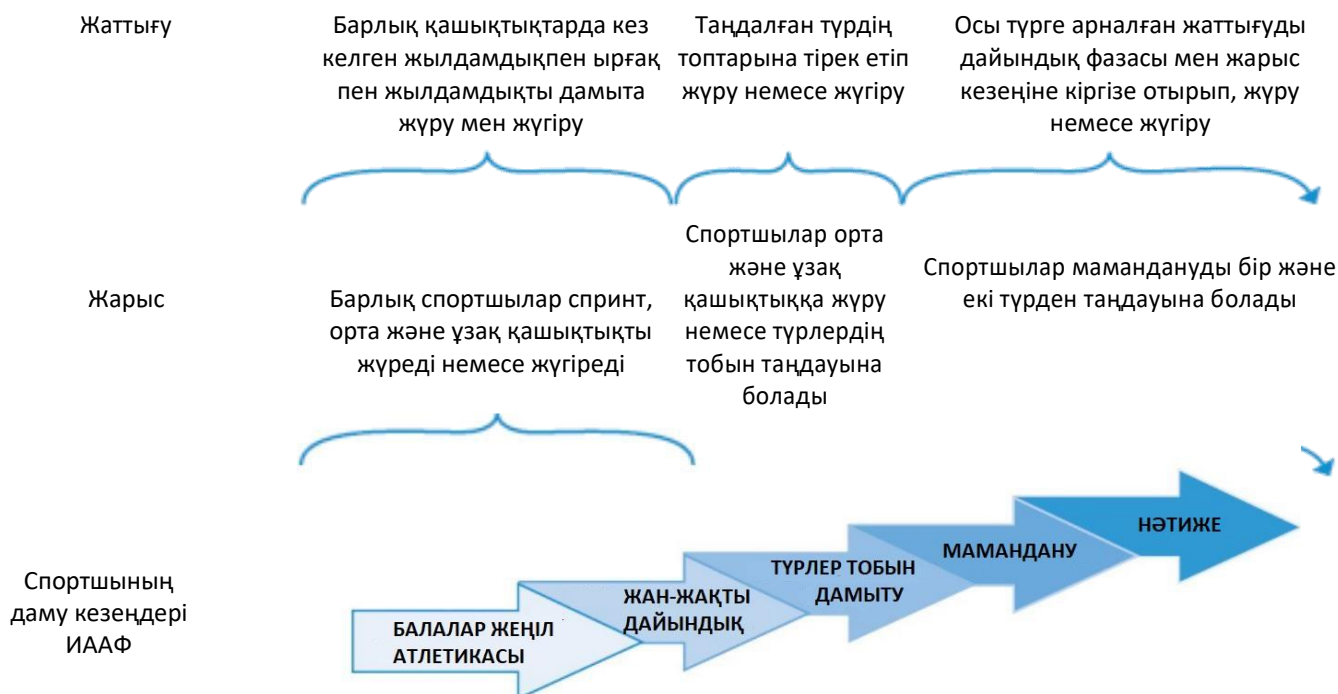
• **Интенсивті қайталау жаттығулары** (мақсаты: арнаулы төзімділікті дамыту) **Қарқын:**

түрдің арнаулы ырғағына негізделген; **Көлем:** Дарыс қашықтығы ұлғайған сайын өседі;

Демалыс: жаттығулардың жеке қауырттылығына байланысты: селқос, белсенді немесе интервалды жаттығуда өте белсенді.

Сериялар арасында қайта қалпына келу.

Қайбір түрге жататын арнаулы төзімділік, арнаулы дайындық фазасы мен жарыс кезінде өткізілген жағдайда, спортшылардың мамандану кезеңдері мен нәтиже көрсетуде дамуы үшін маңызды болып табылады.



Жаттығу өтілі (жылдар)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10+
Оңтайлы биологиялық жасы	6-9	8-11	10-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-20+

Негізгі назар спортшының даму сатыларында жаттығулар мен жарыстарға аударылады ИААФ

ҮЙРЕНУ ЖӘНЕ ТЕХНИКАНЫ ЖАТТЫҚТЫРУ

Қозғалыс дағдыларына ие спортшы үшін меңгеруге тиіс жүгірудің екі негізгі техникалық дағдылары бар:

функционалды және техникалық жағынан тиімді биомеханикалық жүгіру әрекеті және жүгіру ырғағын ұғыну, тиімді бақылау мен білдіру.

Әр адамның музыкаға қабілеті әр түрлі болатыны сияқты, мүмкіндігі әрқалай спортшылардың ырғақты сезуі жоғары немесе төмен дәрежеде болады, бұны ұғыну дағдысын дамыту мен ырғақты бақылаудағы тәжірибелер көрсетті. Және де осы тәжірибе, барлық спортшылар жаттығу кезінде және қажетті жағдайда өздерінің ырғақты сезуін дамыта алатынын көрсетті. Жаттықтырушы пайдаланатын ырғақ, берілген уақытқа емес, жарысу ырғағын қабылдауға байланысты. Жаңадан келген спортшылар тобы жаттығу кезінде мынадай қиындықтарға тап болуы мүмкін: «Мен сенен өз ырғағыңмен 400 м жүгіріп өтуіңді қалаймын, бұл жерде алдыңғы 100 метрді 10.000 метрлік қарқынмен, келесі 100 метрді 5.000 м қарқынмен, келесі 100 метрді 3.000 м қарқынмен, ал соңғы 100 метрді 1500 м қарқынмен». Егер спортшыда тәжірибе жоқ болса, олардың түрлі қашықтықтарда өздерін қалай сезінетінін білу үшін, оларды 1500 м қашықтықтың ортасында келе жатқан сияқты, әр 100 м алдыңғысынан жылдамырақ жүгіріп өтуді сұрау керек.

Кейбір жаттықтырушылар спортшылардың қойылған міндетті орындай алатынына күмәнданады, кейіннен спортшының өз жылдамдығын тапқанын көріп, таңданысады. Уақыт белгіленеді, бірақ қайталаулар арасында айтылмайды. Әр спортшы үшін негізгі міндет жеке өз ырғағын сезіну болып табылады, сол себепті де уақыт анда-санда ғана айтылады. Үйренудегі оңай бұл тапсырма бір қайталау уақытында (ырғақ 10.000 метрге), В (ырғақ 5000 метрге), С (3000 м), D (ырғақ 1500 метрге) «А» деп көрсетілген. Осыны жасағаннан кейін спортшыларды сол жаттығу кезінде, мысалға 1200 м әрбір 100 метрді А,В,С,Д,А,В және т.б. қарқынына сәйкес жүгіріп өтуді сұрайды. Ең күрделі ауысу D-дан А-ға, бірақ спортшылар жылдам үйреніп алады. Олар жүгіретін қарқын 10.000 м немесе 3000 м сәйкес болуы аса маңызды да емес, бірақ, спортшы осы сәтте өз жылдамдығын табуы ашылады және машықтанады.

Британ жаттықтырушысы Френк Хорвиллдің ойлап тапқан Хорвиллдің 4-секундтық ережесі былай дейді: мысалы, 1500 метрді 4.00 минутта (64 секундта/400 м) жүгіре алатын спортшы, 2:00 минутта 800 м (60 секундта/400 м) қашықтықты жүгіре алуы керек, және 5000 метрді 15.00 минутта (72 секундта/400 м), және 10.000 м минутта 31.40 (76 секундта/400 м). Хорвиллдің 4-секундтық ережесін пайдалана отырып, біз 800 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10.000 м. ырғақ және жартылай марафон мен марафонның ырғағы да 400 м қашықтыққа 4 секундқа, 100 м қашықтыққа 1 секундқа ықтималды өзгеше екенін біле аламыз. Бұл жаттығуларда байқайтын кішкентай өзгешелік, көптүрлілік тәртібі болып табылады.

Спортшылар А,В,С, D оңай ритмін игерген кезде, олар оны түрлі қашықтықтарда барынша түрлендіруіне болады, мысалы В,Д,А,С,Д және т.б. Олар бұл түрлі тапсырмаларды қайталаулар кезінде немесе өз жаттығулары кезінде жасай алады (жаңа интервалды жаттығудағы «с» мысалын қара).

Жүгіру ырғағының техникалық дағдыларына үйренудің көпөлшемді межелері болады. Техника ғана дамып қоймай, оңтайлы физиологиялық үдеріс пайда болады және спортшының ақыл-ой ахуалы да жақсарады. Спортшы өз жүгіруін бақылауға алады, ал жаттығулар мен жарыстар кезінде бұл негізгі техникалық және тактикалық дағды.

ЖАТТЫҒУ ЖҮКТЕМЕСІН ҰЛҒАЙТУ

Жылдық жаттығулар бағдарламасы мен сәтті дайындық жылдарында жаттығу жүктемесін ұлғайтуды мұқият жоспарлау және жүйеге келтіру керек. Жұмысқа төменде көрсетілген әдістер негіз бола алады:

Үзіліссіз ұзақ жүгіру мен экстенсивті қайталау жаттығулары:

1 саты: увеличить количество еженедельных аэробных тренировок апталық аэробты

жаттығулардың санын ұлғайту

2 саты: кейбір жаттығу түрлерінің көлемін ұлғайту

(жүгіру қашықтықтары мен ұзақтығы немесе жүктеме шамаларын), қалпына келу үшін қысқа жүгіруді және әртүрлілікті сақтау

3 саты: жылдамдықты жоғарылату (және жүгіру қашықтығы мен ұзақтығын немесе жүктеме шамасын қысқартып)

4 саты: жеке жылдамдық пен ырғақты бейімдеу

Интенсивті қайталау жаттығулары:

1 саты: жүктемені ұлғайтудың есебінен жаттығу көлемін ұлғайту (жүктеменің орындалу уақыты мен қашықтықты сақтай отырып)

2 саты: кейбір жаттығулардың көлемін жүктеме ұзақтығын арттыру есебінен ұлғайту (жылдамдық мөлшерін сақтай отырып)

3 саты: жүктеме қарқынын (жылдамдық және жүгіру ырғағы) арттыру 4 саты: жүктемелер ортасында демалыс интервалдарын қысқарту немесе жаңа интервалды жаттығуда қалпына келу үшін оңтайлы жылдамдық табу.

1-ҚАДАМ: ЖҮГІРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ



МАҚСАТЫ: Негізгі жүгіру дағдылары мен үйлестіруді дамыту

20-60 м қашықтыққа арналған жүгіру жаттығуларын орындау

Дұрыс орындалуы мен қимыл жиілігіне ерекше назар аударыңыз

Әрбір жаттығудың соңынан кейін 20 м жүгіріңіз

Оқыс алға ұмтылу қозғалысын өкшемен орындаңыз

Тізеңізді жоғары көтеріңіз

Жүріс қимылдарын жоғары көтерілген тізелермен орындаңыз

Ескертулер:

Өкшемен оқыс алға ұмтылғанда «аяқ саусақтары жоғары, өкше жоғары»

Тізені жоғары көтеру үшін «жамбас жерге параллель»

Тіке алға қарап тұрып, жаттығу соңында үлкен қадам жасау

2 ҚАДАМ: ЖОҒАРЫ СТАРТ



МАҚСАТЫ: Орнынан старт алған кездегі үдерісті, үйлестіруді және үдеуді дамыту

Старт сызығының сыртынан 2 м жерде тұрыңыз

«Стартқа» пәрменінде бір табанды старт сызығының үстіне қойыңыз

Келесі аяғыңызды иық деңгейінде арт жаққа қойыңыз

Аздап алға еңкейіңіз – дене салмағы алдыда тұрған аяққа түседі

Қолдар аяқпен синхронды жұмыс істейді

Ату дыбысы шыққанда алдыда тұрған аяқ серпу жасайды

Ескертулер:

Итеру аяғын тұрақтылықты сақтау үшін жеңіл қойылады

Өте төмен еңкеймеу керек

Жиналыңыз және сызықпен жүгіріңіз, ату даусын тыңдамаңыз

3 ҚАДАМ: КЕДЕРГІМЕН ЖҮГІРУ



МАҚСАТЫ: Серпілу фазасы мен арнаулы күшті дамыту

Әріптестің кедергісі немесе снаряд пайдаланыңыз

Кедергіні асыра ұлғайтпаңыз

Серпілетін аяқты тұтас созыңыз; жермен түйісу қысқа

Ескертулер:

- Қарсылықты асырмаңыз
- Еңкіш болмай жүгіріңіз, дене түзу
- Старт орнына жүгірмеңіз, жүріңіз

4 ҚАДАМ: ҚУАЛАЙ ЖҮГІРУ

МАҚСАТЫ: Серпу фазасы мен арнаулы күшті дамыту

- Таяқ немесе арқан пайдаланыңыз (1.5 м)
- Сызықпен аяң-жортақпен жүгіріңіз
Алдыдағы жүгіруші қуалауды бастау үшін таяқты (немесе арқанды) тастайды

Ескертулер:

- Алдыңғы жүгірушіге қарай жүгіріңіз, жылдам және бірсарынды үдеңіз
Арттағы жүгіруші алдыңғы
- жүгірушінің үдерісіне қарайды
- Старт қарқынын өзгертіңіз
- Табиғи жүгіріңіз

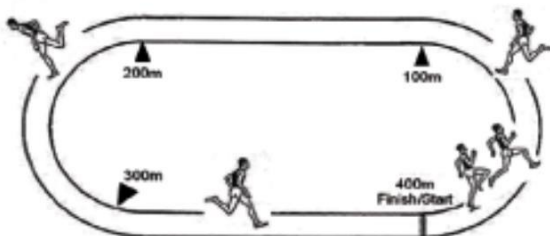
5 ҚАДАМ: 30 МЕТРГЕ ОРНЫНАН ЖҮГІРУ – СПРИНТ 10 МЕТРДЕН 30 МЕТРГЕ

МАҚСАТЫ: Максималды жылдамдық тудыру

- 30 м үдеу аймағы мен 10 до 30 м жылдамдық аймағын белгілеңіз
- Жылдамдық аймағында барынша жылдамдыққа қол жеткізу үшін, стартта максималды үдеу алыңыз
- Толық қалпыңызға келіңіз, 2 минуттан кем емес.

Ескертулер:

- Жылдамдық аймағында жиілік сақтау
- Қолдар жылдам және босаң жұмыс істейді
- Егер жылдамдықты сақтай алмасаңыз, жаттығуды тоқтатыңыз

6 ҚАДАМ: ЖҮГІРІС ЫРҒАҒЫ**Ескертулер:**

- Спортшылар сағат тақпайды
- Жүгіріс ырғағын сезініңіз
- Назарыңыз тек өз ырғағыңызда болсын, жолдағы басқа спортшыларды елемеңіз

МАҚСАТЫ: Жүгіру ырғағының өзгерісін дамыту және осы өзгерістерді бақылауда ұстау

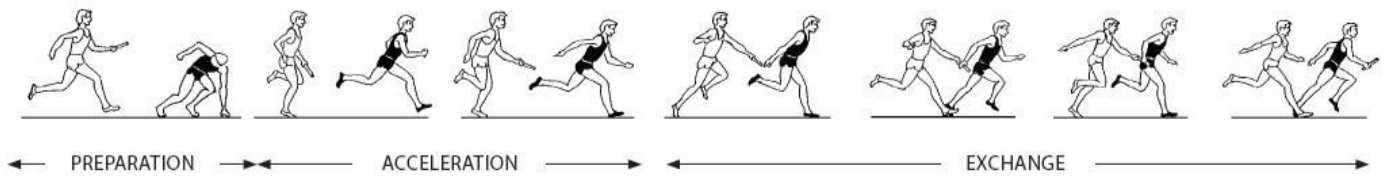
Жеке жүгіру

- Жүгіру ырғағы өзгеріп отыруы керек. Мысалы: 400 м: 100 м ырғақпен 5000 метрге, содан соң 100 м ырғақпен 3000 м, 100 м ырғақпен 1500 м и 100 м ырғақпен 800 м – орташа жарыс ырғағы, бірақ мәре ырғағы емес
- Ілгерілеңіз, осы ырғақпен 3 айналым жүгіріңіз
- Ырғақты жылдамдық тудыру үшін шығармашылықпен пайдаланыңыз.

ЭСТАФЕТАЛЫҚ ЖҮГІРУ







**ЭСТАФЕТАЛЫҚ ЖҮГІРУ ВИЗУАЛДЫ ЕМЕС – ІШ ЖАҚТАН БЕРУ
БАРЛЫҚ РЕТТІЛІГІ**



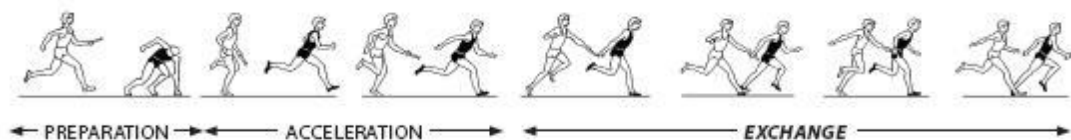
ФАЗАНЫҢ СИПАТТАМАСЫ

Таяқшаны визуалды емес беру үш фазаға бөлінеді: ДАЙЫНДЫҚ, ҮДЕУ және БЕРУ.

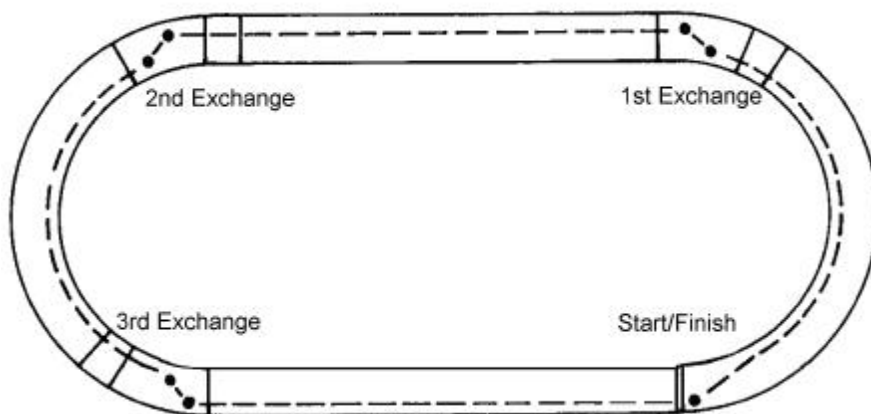
Дайындық фазасы кезінде таяқшаны беретін жүгіруші максималды жылдамдығын сақтайды, ал таяқшаны қабылдаушы жүгіруші бастапқы позициясын қабылдайды.

Үдеу фазасы кезінде жүгірушілер өздерінің жылдамдығын максималды жылдамдыққа жеткізу есебінен (таяқшаны беретін жүгіруші) және үдеудің максимумға дейін жеткізу есебінен (таяқшаны қабылдайтын жүгіруші) синхронизациялайды.

Беру фазасы кезінде сәйкесінше техниканы пайдалану арқылы таяқшаны мүмкіндігінше тезірек береді.



КЕЗЕКТЕСІП БЕРУ



МАҚСАТЫ

400 метр аралықта таяқша жылдамдығын максимумға дейін жеткізу. Сонымен қатар әрбір жолмен жүгірілетін қашықтықты минимумға дейін азайту.

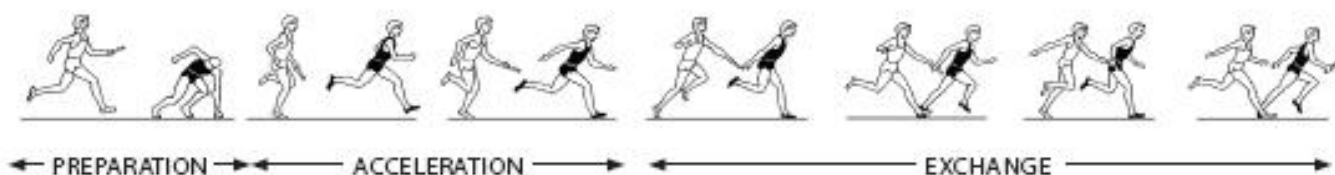
ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Бірінші, немесе жетекші жүгіруші таяқшаны оң қолда алып жүреді және жолдың ішкі жағынан екінші жүгірушіге жақындайды ("іш жақтан беру").

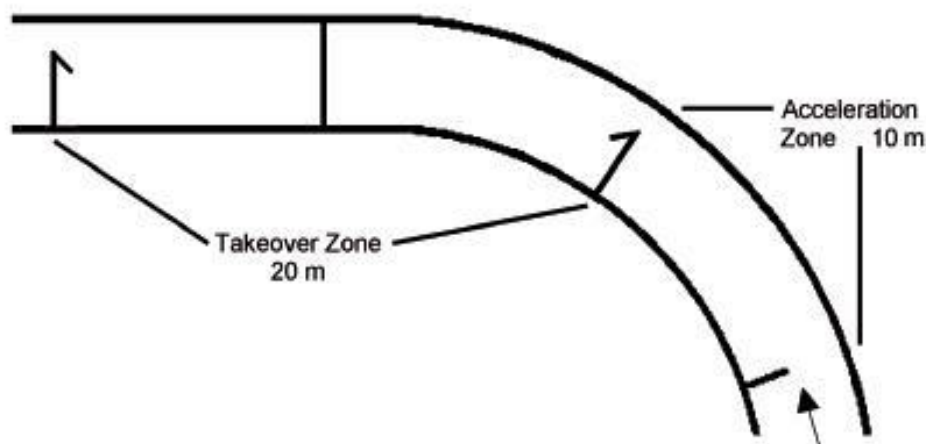
Екінші жүгіруші таяқшаны сол қолымен қабылдайды және үшінші жүгірушіге жолдың ішкі жағынан жақындайды ("сырт жақтан беру").

Үшінші жүгіруші таяқшаны оң қолымен қабылдайды және төртінші, немесе "тұйықтаушы" жүгірушіге жолдың ішкі жағынан жақындайды ("ішкі жақтан беру").

Төртінші жүгіруші таяқшаны сол қолымен қабылдайды.



АЙМАҚТАР ЖӘНЕ БЕЛГІЛЕР



МАҚСАТЫ

Дұрыс және тиімді беруді орындау

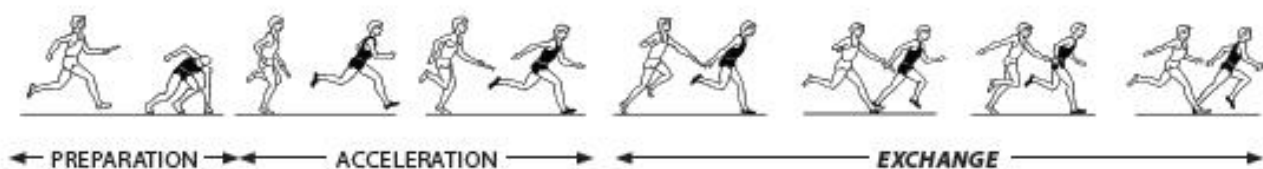
ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Таяқшаны беруді 20 метрлік беру аймағында орындау керек.

Эстафетаны қабылдайтын жүгіруші 20 метрлік үдеу аймағында күтуі керек.

Эстафетаны қабылдайтын жүгірушіге қашан жарысқа кірісу керектігін көрсету үшін үдеу аймағының алдынан белгі жасалады.

Белгі сызығының ұзындығы үдеу аймағы басталатын старттан бастап 15-25 табан ұзындығын құрайды. Жолдың эстафета беретін жүгіруші жақындайтын жағынан белгі сызылады.



БЕРУГЕ ДАЙЫНДЫҚ



МАҚСАТЫ

Максималды жылдамдықты сақтау (эстафетаны беретін жүгіруші).

Старттық тұрысты ұстау және қажетті сәтте жүгіруді бастау (эстафетаны қабылдайтын жүгіруші).

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Эстафетаны беретін жүгіруші максималды жылдамдықпен жақындайды.

Эстафетаны қабылдайтын жүгіруші табан өкшесімен тұрады. Тізелері бүгүлі, тұрысы алға еңкеюлі болады.

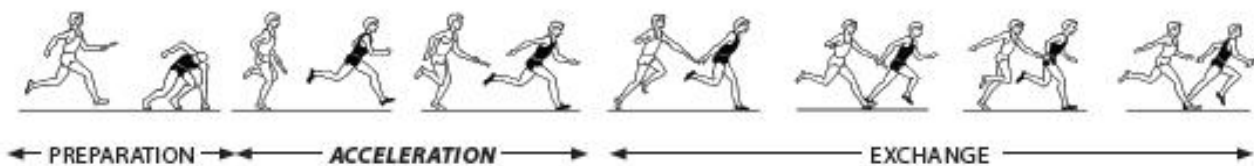
Эстафетаны қабылдайтын жүгіруші сызылған белгіге қарап тұрады және эстафетаны беретін жүгіруші жақындағанда жүгіруді бастайды.

Жаттықтырушылар тиіс:

- Эстафетаны беруші спортшы оңтайлы жылдамдықпен келе жатқанын қадағалауға
- Спортшы дұрыс старттық тұрыспен тұрғанын қадағалауға
- Қабылдайтын жүгіруші белгіні дұрыс орналастырғандығына көз жеткізуге

Спортшыларға көмек:

- Сызылған белгінің оңтайлы орынға орналастырылғандығын нақтылауға
- Жүгіру мен беруге дайындық кезінде Спортшылардың сәл әлсіреген болуына
- Қабылдаушының старттық тұрысында тұрақтылық, байсалдылық пен сенімділікті дамыту
- Беретін жүгірушіні сызылған белгіге жақындағанда “тапанша” ретінде пайдалану



ҮДЕУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Максималды жылдамдықты сақтау және эстафетаны беру үшін дұрыс команда беру (эстафета беретін жүгірушіге).

Басқарылатын үдеу тудыру (эстафета қабылдайтын жүгірушіге).

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Эстафета қабылдайтын жүгірушінің үдеуі тұрақты болуы тиіс.

Беріліс аймағында эстафета беретін жүгіруші эстафета қабылдайтын жүгірушіге жақындаған сайын эстафетаны қабылдауға ауызша команда береді.

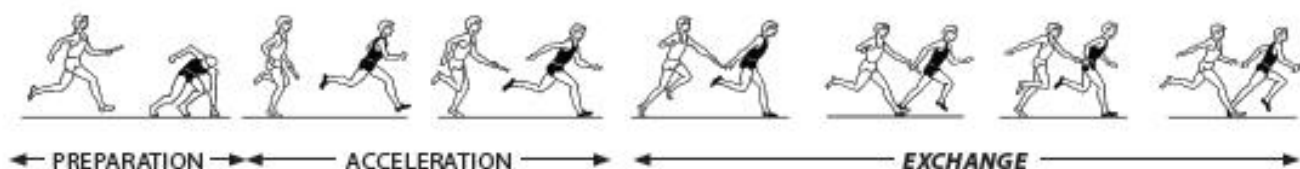
Эстафетаны қабылдайтын жүгіруші қолын артқа созады (қолданып жатқан беру техникасына сәйкес), ал эстафетаны беретін жүгіруші алға созады.

Жаттықтырушылар тиіс:

Бақылауды жолдан кем дегенде 30 м қашықтықтан жүргізуге.

Жүгірушілердің арасында көзбе-көз байланыс орнатылғандығына көз жеткізуге.

Беруші жүгірушінің артынан бақылау жүргізуге, одан кейін қабылдаушының қолы созылғандығына бақылау жүргізуге.



БЕРУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Таяқшаны сенімді және жылдам беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Эстафетаны беруші спортшы қабылдаушы спортшының қолына мұқият бақылайды. Эстафетаны беруші спортшы таяқшаны қабылдаушы спортшының қолына қояды. Эстафетаны қабылдаушы спортшы таяқшаны сезе салысымен бірден таяқшаны қабылдайды.

Беру үрдісі кезінде екі спортшы де жолдың өз жағында болады.

Барлық берілістер бітпейінше эстафетаны беруші спортшы жолдан шықпауы тиіс.

Жаттықтырушылар тиіс:

Бақылауды алдынан және жанынан жүргізуге.

Беруді орындау үшін спортшылар өз жылдамдықтарын синхронизациялағандығына көз жеткізуге.

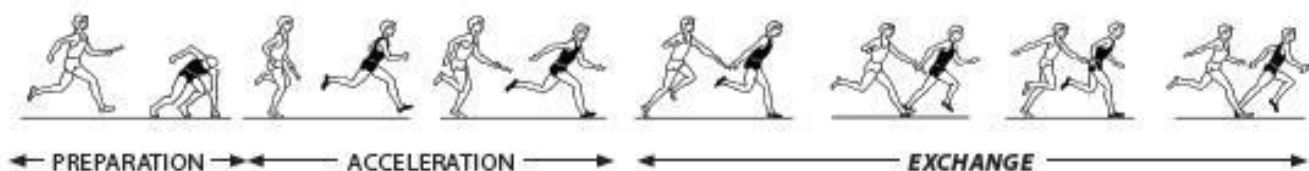
Беру дәлізде жүріп жатқанындығын бақылау және дәліздің қай бөлігінде жүргізіп жатқандығын білуге.

Спортшыларға көмек:

Белгінің дұрыс жасалғандығына сенімділікті арттыру және таңдалған техника нұсқасының дұрыстығына сенімділігін арттыру

Қабылдаушы спортшының міндеті – қабылдауды орындау үшін тұрақты жағдай жасау екендігін түсіну

Берудің тиімділігі көбінесе беруші спортшыға байланысты екенін түсіну



БЕРУ ТЕХНИКАСЫ «Үстінен астына» техникасы



МАҚСАТЫ

Таяқшаны жылдам және сенімді беру.

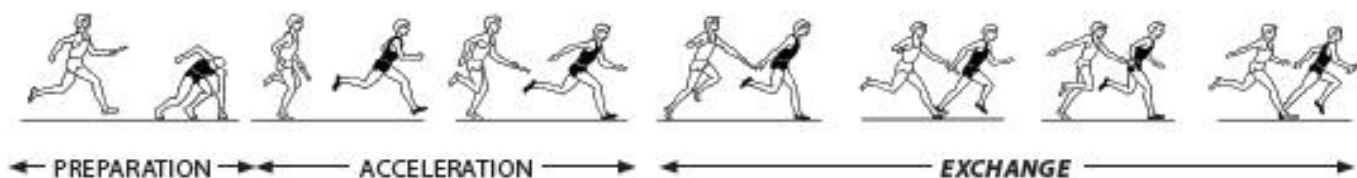
ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Таяқшаны қабылдаушы алақанын жоғары қаратып, қолын көлденең ұстап, артқа созып тұруы керек.

Беруші спортшы қабылдаушы спортшының кең ашылған алақанына таяқшаны ұсынады. Жүгіргіш Спортшылардың арасында 1 м немесе одан көп арақашықтық болуы керек.

Спортшыларға көмек:

Сызылған белгі дұрыстығы мен «үстінен астына» техникасының дұрыс орындалғандығына сенімділікті арттыру.
Қабылдаушы спортшының міндеті – қабылдау жасау үшін тұрақты жағдай тудыру екендігімен келісу.
Қысқа қашықтыққа жүгірудің құрылым өзгертпей таяқшаны беру



БЕРУ ТЕХНИКАСЫ «Астынан үстіне» техникасы



МАҚСАТЫ

Таяқшаны жылдам және сенімді беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Таяқшаны қабылдаушының қолы жамбастың деңгейінде артқа созылады.

Қабылдаушы жүгірушінің кең көсілген бас бармағы мен сұқ саусағының арасына эстафетаны беретін жүгіруші эстафетаны жоғары көтереді.

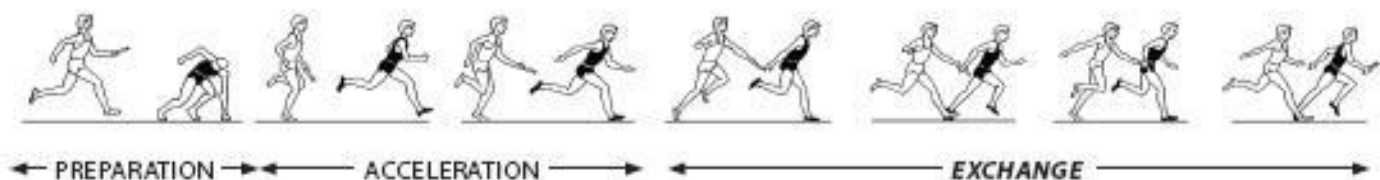
Жүгірушілердің арасында арақашықтық – 1 м немесе одан көп

Салыстырмалы қауіпсіз техника

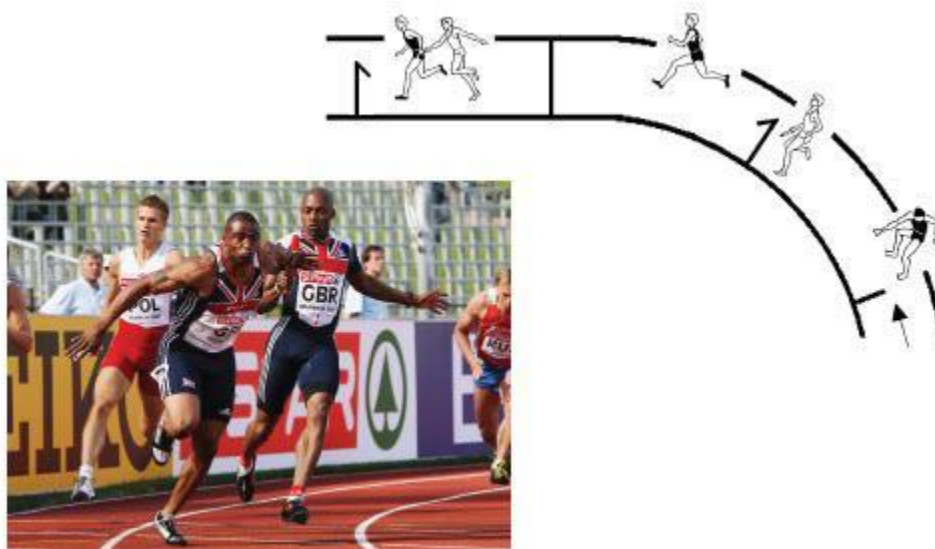
Жаттықтырушылар тиіс:

Қабылдаушы жүгірушінің қолынан бақылау жүргізуге

Қабылдаушы жүгіруші белгіні дұрыс орналастырғандығына көз жеткізуге



БЕРУ ОРЫНЫ



МАҚСАТЫ

Таяқшаны оңтайлы жылдамдықпен беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

30-метрлік үдеу мен беру аймағында жүгірушілер өз жылдамдықтарын синхронизациялайды. Тәжірибесі аз жүгірушілер үшін беруге ең оңтайлы жер – 20 метрлік беру аймағының ортасы. Тәжірибесі көбірек спортшылар үшін беру аймағы болып беру аймағының соңғы үштен бір бөлігі болады.

Эстафета қабылдайтын жүгірушінің ретімен жылдамдауы және дұрыс жолақ табысты түрде берудің кілті болып табылады.

4 X 400 м ВИЗУАЛДЫ БЕРУ



МАҚСАТЫ

Таяқшаны қауіпсіз беруді қамтамасыз ету.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Эстафетаны қабылдайтын жүгіруші жолдың ішкі жағына қарайды және таяқшаны қабылдау үшін сол қолын созып тұрады.

Эстафетаны беретін жүгірушінің жылдамдығына жету үшін эстафетаны қабылдайтын жүгіруші жылдамдығын жоғарылатады.

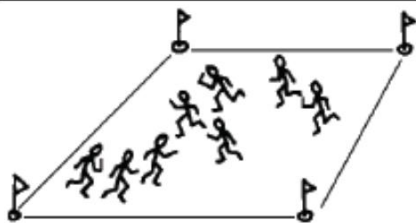
Эстафетаны беретін жүгіруші таяқшаны оң қолымен жоғары көтеріп ұстайды және эстафетаны қабылдайтын жүгірушіге жақындайды.

Эстафетаны қабылдайтын жүгіруші таяқшаны сол қолымен қабылдайды да, бірден оң қолына ауыстырады.



/--
-
*+

1-ші ҚАДАМ: ТАЯҚШАНЫ ВИЗУАЛДЫ БЕРУМЕН ТАНЫСУ



Ескертулер:

Таяқшаны бергенде табиғи қалпыңызда қозғалыңыз. Қабылдайтын жүгіруші таяқшаны «жұлып алуы» керек.

МАҚСАТЫ: Визуалды берумен танысу.

Топ 40x40 м аймағында еркінше қозғалады, әрбір екі спортшыға бір таяқшадан. Таяқшаны алдынан, жанынан және артынан беріңіз. Жұп болып жұмыс жасаңыз, 20 метрлік беру аймағында визуалды беріп жаттығыңыз.

2-ші ҚАДАМ: ЭСТАФЕТАЛЫҚ ТАЯҚШАНЫ ВИЗУАЛДЫ ЕМЕС БЕРУМЕН ТАНЫСУ



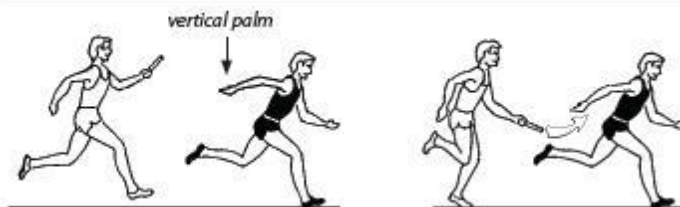
МАҚСАТЫ: Эстафеталық таяқшаны визуалды емес берумен танысу.

Жұп болып жаттығыңыз, жаяу жүру жылдамдығымен және жеңіл жүгіру жылдамдығымен таяқшаны бір біріңізге кезектесіп қабылдап-беріңіз. Үстінен және астынан беру техникасымен танысыңыз. Таяқшаны оңға – солға – солға – оңға беріп, төрт адамнан тұратын топпен жаттығуды қайталаңыз.

Ескертулер:

Жүру, алға қарай отырып жеңіл жүгіру мен табиғи жүгіру беретін жүгіруші қабылдаушыға қолын артқа созу командасын береді. Мәселені нақтылап қою.

3-ші ҚАДАМ: КӨБЕЙТІЛГЕН ЖЫЛДАМДЫҚПЕН ВИЗУАЛДЫ ЕМЕС БЕРУ



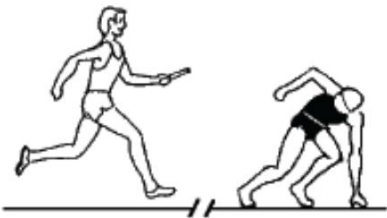
МАҚСАТЫ: Беру техникасын жоғары жылдамдық деңгейіне икемдеу.

Жұп болып жұмыс жасаңыз. Орташа жылдамдықтан жоғарыға дейін таяқшаны 50 - 70 м аралықта беріңіз (2-3 рет беру). Жоғарыдан және төменнен беру техникасын пайдаланыңыз*.

Ескертулер:

Табиғи спринт, Естественный спринт, көз алдығы қарай ұмтылған Беруге дейін үш немесе одан да көп қадам қалғанда «қол» деп айтыңыз. Қабылдағын таяқшаны нық ұстаңыз, бірақ жұлқып алмаңыз.

4-ші ҚАДАМ: БЕЛГІЛЕУ МЕН СТАРТТЫҚ ТҰРЫС



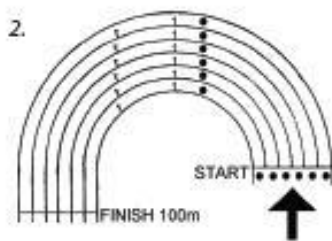
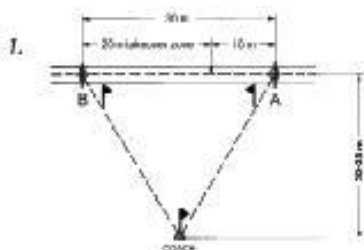
Ескертулер:

Беретін спортшы белгіні басқан кезде қабылдайтын спортшы қозғалысын бастайды
Беретін жүгіруші дәліз бойымен жүгіріп шығады
«Артқа мүлдем қарауға болмайды!»

МАҚСАТЫ: Визуалды емес берудің дайындық фазасымен танысу.

Белгілерді орналастырыңыз және старттық тұрыстан жүгіруді бастауды жаттықтырыңыз.
Әр түрлі тұрыстарды пайдаланыңыз (қолды жерге тигізбей, жерге тіреп, бір немесе екі қолын жеге тіреп).
Эстафетаны беретін жүгіруші субмаксималды жылдамдықпен жақындайды.

5-ші ҚАДАМ: ТЕСТІЛЕУ МЕН ЖАРЫС



Ескертулер:

- «Бір сызық» бойымен жүгіру
- Эстафета юергенде максималды жылдамдықты алу
- Беретін жүгірушіден максималды жылдамдықпен үдеу

МАҚСАТЫ: Жылдамдықпен беру техникасын дамыту және оны жарыс жағдайларына икемдеу.

Таяқшаға үдеу беріңіз: Таяқшаның А пунктiнен В пунктiне орналасуына кететiн уақытты жазып қойыңыз. (1)

Жұп болып жарысу: жылдам жүгіретін жұптар ұзағырақ сыртқы жолдарды пайдаланады. (2)

6-шы ҚАДАМ: БАРЛЫҚ РЕТТІЛІГІ



МАҚСАТЫ: Әр түрлі жағдайларда барлық орындалу ретін орындаңыз.

Төрт адамнан құралған топтар әр түрлі жолдармен (iшкі/сыртқы) қарсыласпен және қарсылассыз, гандикаппен және гандикапсыз жүгіреді.

Қысқарақ дистанцияларды (4x50 м немесе 4x75 м) және түрлі жылдамдықтарды пайдаланыңыз.

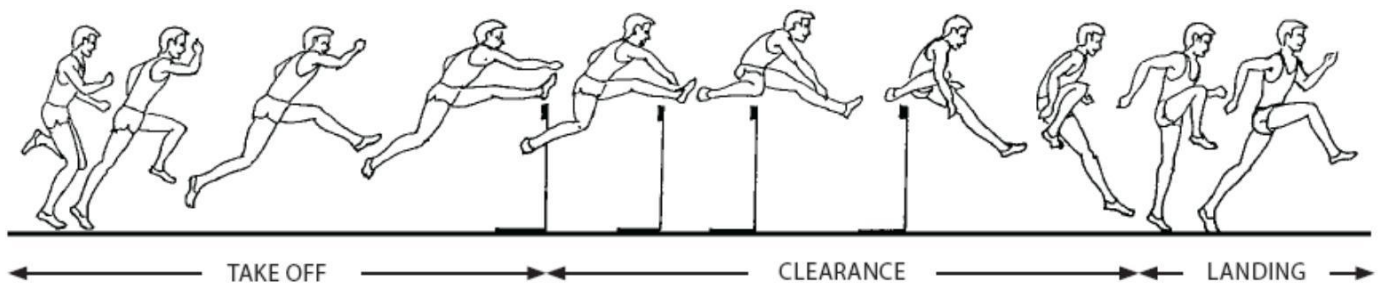
Ескертулер:

Зейін қою
Бергенде максималды жылдамдықты жинау
Беретін жүгірушіден максималды үдеу

КЕДЕРГІЛІ СПРИНТ







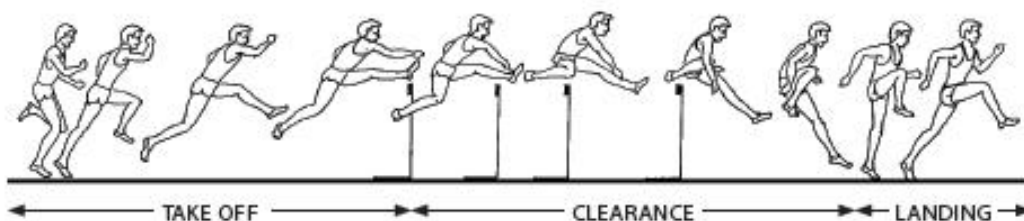
Кедергілі спринт – Барлық реттілігі

ФАЗАНЫҢ СИПАТТАМАСЫ

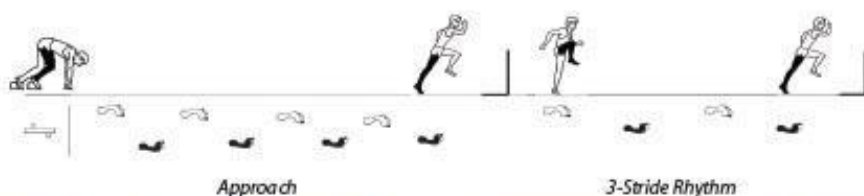
Спринтерлік кедергілі жүгіру екі элементтен тұрады: кедергілер арасындағы СПРИНТЕРЛІК ЖҮГІРУ және КЕДЕРГІЛЕРДЕН ӨТУ (оның өзің жерден серпілу, кедергіден өту, жерге түсу фазаларына бөлуге болады).

Спринтерлік элементті орындау кезінде кедергіден өтуші қайталанатын үшқадамды үдеуге ерекше көңіл бөледі.

Кедергіден өту элементін орындау кезінде кедергіден өтуші ауада тұру уақытын минималдыға дейін түсіреді және келесі жүгірісті адымға дайындалады.



ЕКПІН/ҮШ АДЫМДЫ ЫРҒАҚ



МАҚСАТЫ

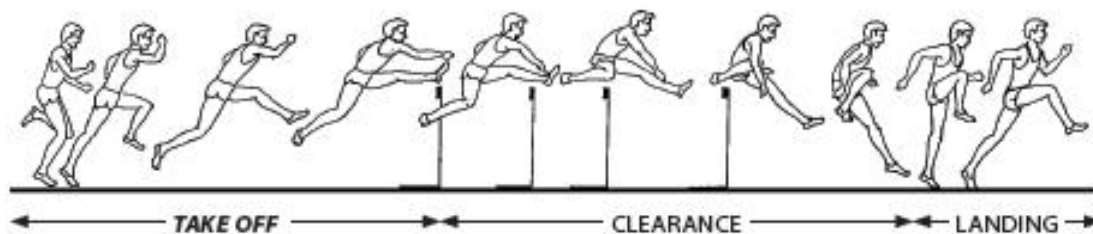
Бірінші кедергінің алдында максималды үдеуді дамыту және кедергілер арасында жылдамдықты арттыру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

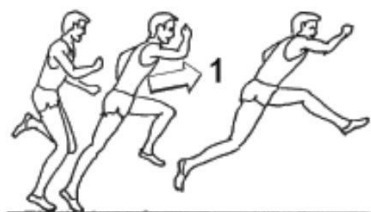
Бірінші кедергінің алдында сегіз қадам (серпілетін аяқ алдыда қалыпта болады).
Дененің тік күйі спринттегі старт уақытынан бұрын орындалады.
Кедергілер арасында үш қадам (қысқа – ұзын – қысқа).
Кедергілер арасында дененің жоғары күйі.

Спортшыларға көмек:

Бірінші кедергіге дейін жүгіріс адымдарының санын анықтау
Табиғи жүгіріс күйін сақтай отырып, бастың орнын қадағалау
Жүгіргенде және кедергілерден өткенде өзін қатты, бірақ босаңсыған күйде ұстау, көз алға бағытталған
Бірінші кедергіге екпін алғанда тиянақтылық пен сенімділікке жету
Әр кедергі арасында ырғақты сезіну



СЕРПІЛУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Кедергінің үстінде минималды биіктікпен болатын траектория тудыру

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАР

Кедергі «шабуылы» үшін дененің биік күйде болуы.

Алдығы қарай қозғалыңыз, жоғары жақа қарайдан гөрі. (Кедергіге «шабуыл» жасаңыз, секірмеңіз). (1)

Серпілетін аяқтың жамбас, тізе, табан буындары толық керілген.

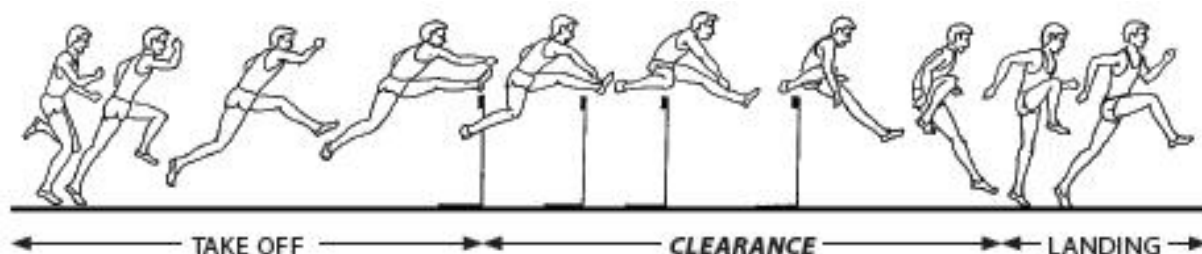
Сермейтін аяқтың жамбасы жылдам көлденең сермеу жасайды.

Жаттықтырушылар тиіс:

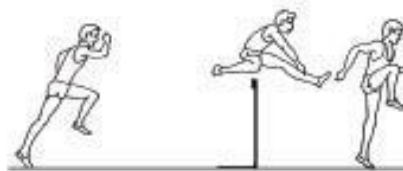
- Алдыдан және артыдан бақылау жасауға
- Спортшының көзі алға ұмтылғандығына көз жеткізу
- Серпілетін аяқтың жамбас, тізе, табан буындарының жылдамдықтары мен бұрыштарына бақылау жасау
- Сермейтін аяқтың орналасуы мен қозғалуына бақылау жүргізу

Спортшыларға көмек:

- Жылдам және жоғары жүгіру, кедергіні шабуылдау
- Сермейтін аяқпен кедергіні жылдам шабуылдау және кедергіден кейін оның жылдам түсуіне
- Кедергіге емес, төмендегі жолға қарау



ӨТУ ФАЗАСЫ
Жалпы ережелер



МАҚСАТЫ

Жылдамдықтың түсуі мен ауада болу уақытын минимумға жеткізу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

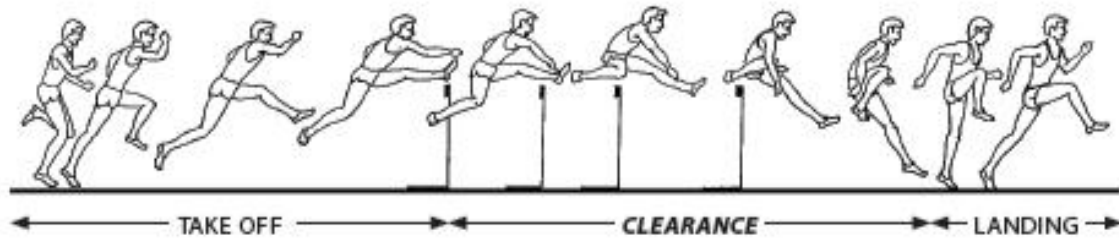
Серпілу кедергінің алдында табан ұшымен жүргізіледі (жалпы кедергілі қадамның үштен екісі).

Кедергідег өткеннен кейін сермейтін аяқ белсенді жерге түсіріледі.

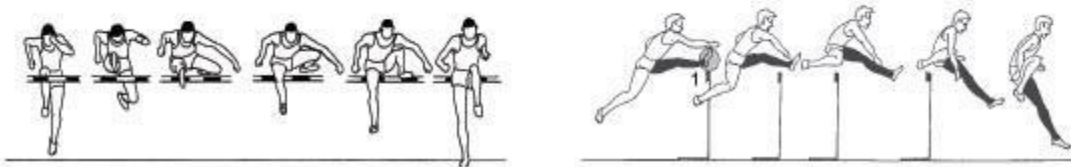
Белсенді жерге түсу, табан ұштары арқылы (өкшені жазықтыққа тигізбей).

Жаттықтырушылар тиіс:

Кедергі үстіндегі аяқ-қол қимылдары мен дененің орнын бақылауға
Спортшы спринттен ауысуды оңтайландырғандығына көз жеткізуге
Серпілу мен түсу нүктелерін бақылау



ӨТУ ФАЗАСЫ
Сермейтін аяқ



МАҚСАТЫ

Алға еңкеюді максимумға жеткізу және кедергінің үстінде болу уақытын минимумға жеткізу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Сермейтін аяқтың төменгі бөлігі жүгіру бағытына қарай алға белсенді түзуленеді.

Сермейтін аяқтың табаны бүгілген. (1)

Биігірек кедергілерден өту үшін дене алға қатты бүгілген, төменірек кедергілерді өту үшін онша еңкейтілмеген.

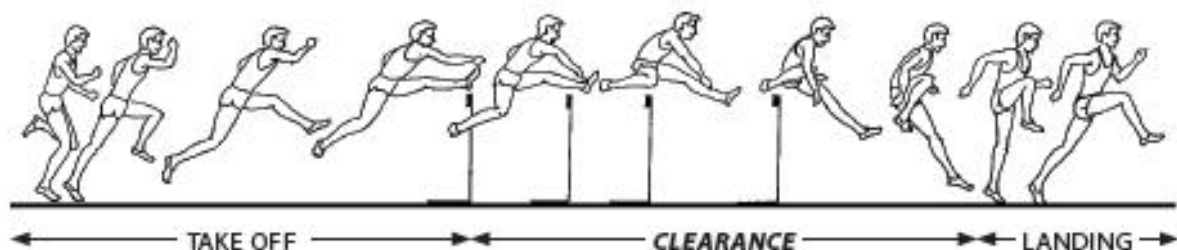
Иықтары кедергіге параллель күйде қалады

Жаттықтырушылар тиіс:

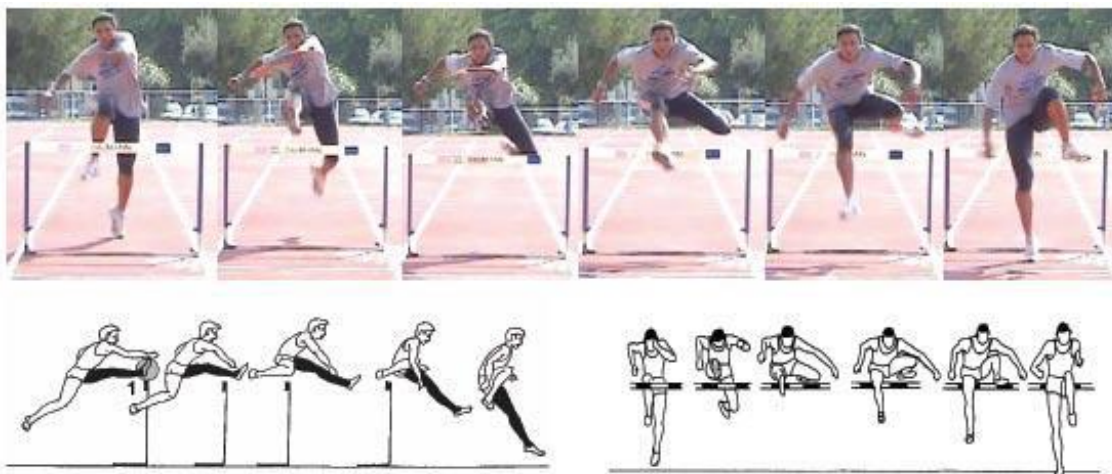
Жылдамдық пен үдеудің оңтайлы қатынасы болуы үшін бақылау жүргізу

Бүтіндік іс-әрекеттің ырғағына бақылау жүргізу

Кедергіден соң «отырып қалу» жоқтығына көз жеткізу



ӨТУ ФАЗАСЫ Серпілетін аяқ



МАҚСАТЫ

Кедергінің үстіндегі биіктікті ықшамдау және белсенді жерге түсуге дайындалу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Серпілетін аяқ дене бойымен алға созылған.

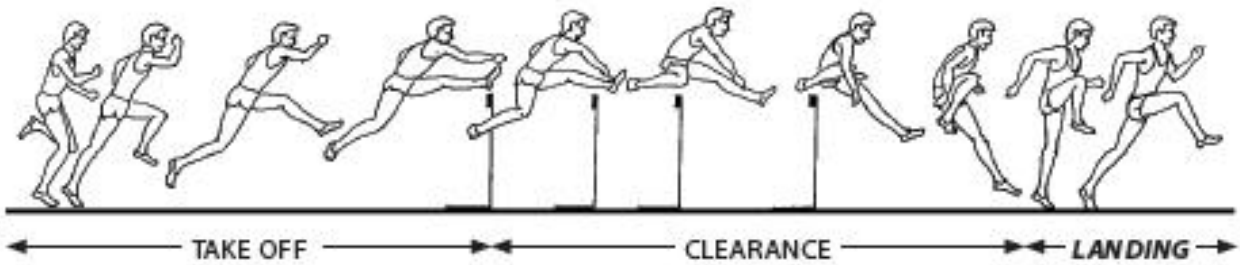
Кедергіден асу кезінде серпілетін аяқтың жамбасы іс жүзінде жазықтық бетіне параллель тұрады. Төменде орналасқан жамбас мен аяқтың арасындағы бұрыш шамамен 90° құрайды.

Серпілетін аяқтың сирағы қатты бүгүлі. Аяқтың саусақтары жоғарыға көтерілген. (1)

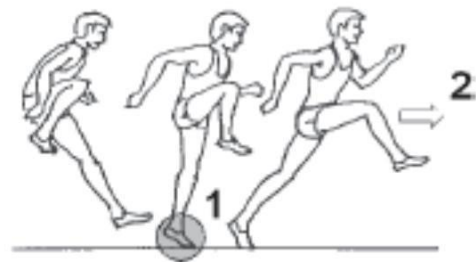
Серпілетін аяқтың тізесі биікке көтерілген, себебі ол алға қарай қозғалыс жасайды. (2)

Спортшыларға көмек:

- Қимылдағанда икемділікті дамыту
- Кедергі үстінде белсенді болу, «тұрып» қалмау
- Сермейтін аяқты жүгіру бағытымен ұстау
- Серпілетін аяқтың өкшесін бөксеге жақын ұстау, сосын тізені жүгіру бағытына қарай жоғарыға ауыстыру



ТҮСУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Жүгіруге жылдам ауысуды жүзеге асыру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Аяқ табан ұштарымен қатты түседі. (1)

Жерге түскенде дене артқа ауытқымауы тиіс.

Серпілетін аяқ жазықтыққа тимейінше майысқан күйінде, сосын алға қарай жылдам және белсенді сермеу жасайды. (2)

Жазықтықпен контакт қысқа, алғашқы адым өткір.

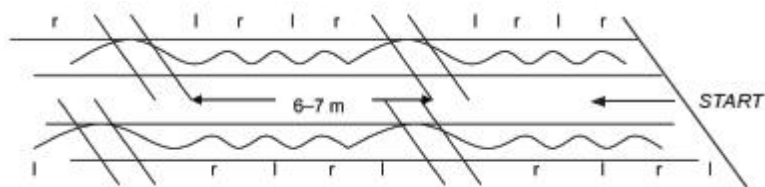
Жаттықтырушылар тиіс:

Иықтың орналасуы және аяқтың түсуіне бақылау жасауға
Кедергілер биіктігін өзгертуге және үйреткенде оңтайлы биіктікті пайдалануға
Серпілетін аяқтың орналасуына және кедергілер арасындағы спринтке ауысуға бақылау жасау

Спортшыларға көмек:

Кедергіден үдеу
Спринтке өтуді жеңілдету үшін және келесі адымды жылдамдату үшін серпілетін аяқпен «шерту»
10 кедергі арасында ырғақты спринтке жету үшін күштік шыдамдылықты дамыту

1-ші ҚАДАМ: ЫРҒАҚТЫ ЖҮГІРУ



МАҚСАТЫ: Кедергілі спринтерлік жүгірудің ырғағымен танысу.

Бір бірінен 6-7 м арақашықтықта 1.5 м кесінділерді белгілеңіз.

Әр таяқтың арасында 3 адымды пайдаланып таяқтардан жүгіріңіз.

Секірмеңіз.

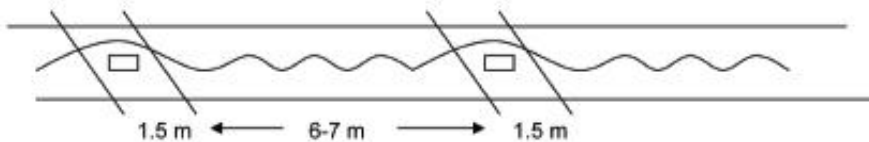
Ескертулер:

Белгілерден табиғи жүгіру (секіру емес)

Үшадымды ырғақты ұстану

Қажет болған жағдайда белгілер арасындағы арақашықтықты өзгерту. Белгілерді спортшыға икемдеу, керісінше емес

2-ші ҚАДАМ: КЕДЕРГІЛЕР АРАСЫНДА ЫРҒАҚТЫ ЖҮГІРУ



МАҚСАТЫ: Кедергілі спринтерлік жүгіруді пайдалану арқылы кедергілерден өту.

Бір бірінен 6-7 м қашықтықтағы 1.5 м кесінділерді белгілеңіз.

3 қадам жасап осы кесінділерден өтіңіз.

Ескертулер:

Табиғи спринт, кедергілерге емес, алға қарау

Үшадымды ырғақты ұстау

Қажет болған жағдайда, кедергілер арасындағы арақашықтықты өзгерту

3-ші ҚАДАМ: КЕДЕРГІ БОЙЫМЕН ЖҮГІРУ



Ескертулер:

Техникаға емес, ырғаққа көңіл бөлу

Кедергілер биіктігі сәйкес келуі керек

Сермейтін аяқ жерге босаңсыған және

бүгілген емес, белсенді және «зарядтаулы»

қойылуы керек

МАҚСАТЫ: Серпілетін аяқпен және сермейтін аяқпен кедергіне өтумен таныстыру.

Бір-бірінен 7-8 м қашықтықта орналасқан орташа биіктіктегі кедергілерді пайдаланыңыз.

Кедергілер бойымен 3 адымды ырғақты пайдаланып жүгіріңіз.

Кедергіні серпілетін немесе сермейтін аяқпен өтіңіз.

4-ші ҚАДАМ: СЕРПІЛЕТІН АЯҚҚА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР



МАҚСАТЫ: Серпілетін аяқтың қимылдарын жетілдіру.

Жаттығуды бір орыннан бастаңыз, дене тік қалпында (1).
 Қажетті биіктікті алу үшін кедергілерді қойыңыз (2, 3).
 Жүруге және жеңіл жүгіруге көшіңіз (4).

Ескертулер:

Серпілетін аяққа арналған жаттығуларды орындағанда табан кедергінің артында қойылғандығына көз жеткізіңіз
 Сенімділіктің артуына қарай жылдамдықты да жоғарылатыңыз
 Кедергіге қатты сүйенбеңіз

5-ші ҚАДАМ: СЕРПІЛЕТІН ЖӘНЕ СЕРМЕЙТІН АЯҚТЫҢ ӨЗАРА ӘРЕКЕТТЕСУІ



Ескертулер:

Жаттығудың бастағанда асықпаңыз
 Серпілетін аяқ алға апарылады
 Табиғи қимылдарды дамытыңыз

МАҚСАТЫ: Екі аяқтың өзара әрекеттесін жетілдіру.

Кедергілерді немесе бөгеуілдерді 7-8.5 м қашықтықта орналастырыңыз
 Серпілетін және сермейтін аяққа кедергілердің әр түрлі биіктіктерін пайдаланыңыз.
 Кедергілерді серпілетін аяқпен және сермейтін аяқпен өтіңіз.

6-шы ҚАДАМ: БАРЛЫҚ РЕТТІЛІК



МАҚСАТЫ: Кедергілі спринтерлік жүгірудің барлық реттілігін біріктіру

Кедергілерді немесе бөгеуілдерді бір-бірінен 7-8.5 м қашықтықта қойыңыз.
 Кедергілер арасындағы қашықтықты біртіндеп көбейтіңіз.
 Биіктігі біркелкі кедергілерден бастаңыз.
 3-адымды ырғақты пайдалана отырып, кедергілерден өтіңіз.

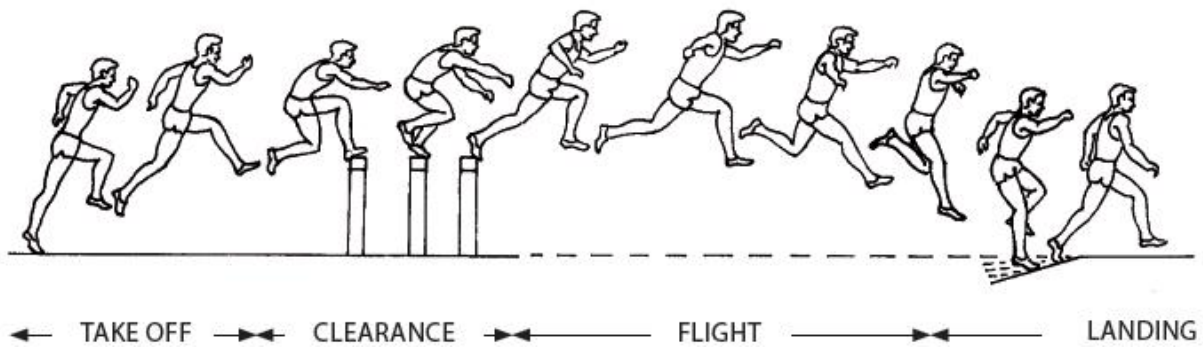
Ескертулер:

Ырғақпен жүгіру, секіру емес
 Алға қарау, кедергілерге емес
 Кедергілерден түскеннен кейін үдеу

СТИПЛЬ-ЧЕЗ







СТИПЛЬ-ЧЕЗ СУЛЫ ШҰҢҚЫР

Серпілу фазасы

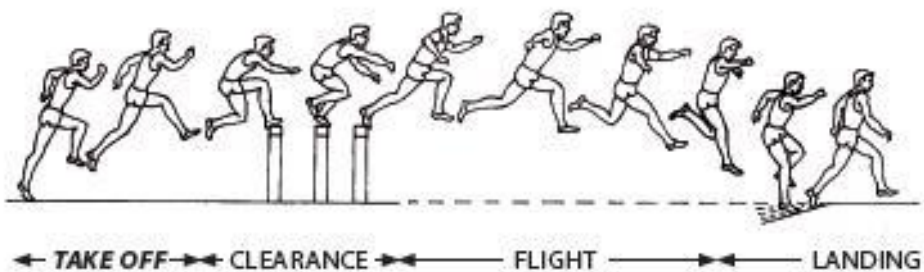


ФАЗАНЫҢ СИПАТТАМАСЫ

Стипель-чез үш элементтен тұрады: Кедергілер арасымен ЖҮГІРУ, КЕДЕРГІЛЕРДЕН ӨТУ (оның өзін серпілу, өту және түсу кезеңіне бөлуге болады) және СУЛЫ ШҰҢҚЫРДАН ӨТУ (оның өзін серпілу, өту және түсу кезеңіне бөлуге болады).

Кедергілер арасымен жүгіру фазасы кезінде жүгіруші орташа және ұзын қашықтыққа жүгіруге ұқсас техника мен тактикаларды пайдалана отырып дистанциядан өтеді.

Сұлы шұңқырдан өту фазасы кезінде жүгіруші ауада болу уақытын мүмкіндігінше қысқартады және жүгіру әрекеттерінің бұзылуын азайтады.



СУЛЫ ШҰҢҚЫРДАН ӨТУ Серпілу фазасы



МАҚСАТЫ

Жүгіруден жылдамдықты барынша аз жоғалтумен кедергіден бірсарынды өтуді қамтамасыз ету.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Серпілу бұрышы салыстырмалы жазық.

Серпілетін аяқтың жамбас, тізе, табан буындары толықтай түзуленген.

Сермейтін аяқтың жамбасы көлденең күйге жылдам сермеу жасайды.

Жаттықтырушылар тиіс:

Спортшының аяқ киімі кедергіге тым жақын, тым алыс немесе тым сүйір бұрышпен, тым доғал бұрышпен қойылмағандығына бақылау жасау керек.

Серпілетін аяқ толықтай жазылғандығына бақылау жасау керек.

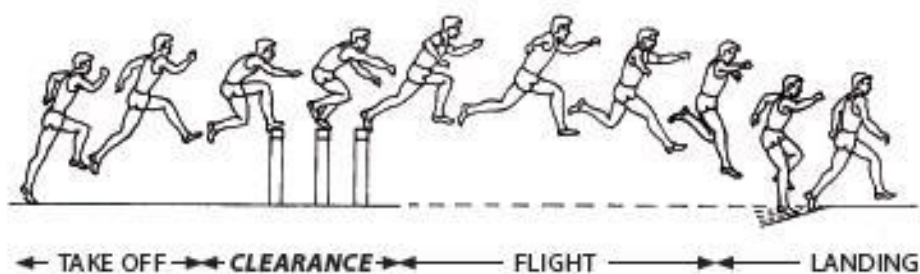
Сермейтін аяқтың сағы көлденең жазықтықтың үстінен өтетіндігіне көз жеткізу.

Спортшыларға көмек:

Төмен жақа кедергіге емес, алға қарау.

Екі аяқпен де серпілу.

Басқа спортшыларды екпін алу кезінде және серпілу кезінде көрсетуге тарту.



СУЛЫ ШҰҢҚЫРДАН ӨТУ Өту фазасы



МАҚСАТЫ

Кедергінің үстіндегі уақытты мүмкіндігінше қысқарту.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Серпілетін аяқ қатты бүгілген.

Дене алға қарай ұмтылған.

Кедергімен контакт табанның орта жағымен жүреді. (1)

Бүкіл фаза кезінде салмақ орталығы төмен орналасады. (2)

Жаттықтырушылар тиіс:

Кедергінің үстіндегі спортшының орынына бақылау жасау.

Табан қойылуына және кедергімен контактты бақылау.

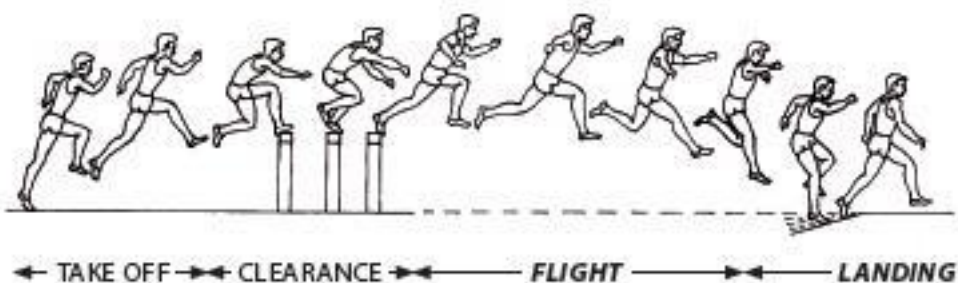
Кедергіні шабуылдағанда спортшы серпілетін аяқты «кіргізбегендігіне» көз жеткізу

Спортшыларға көмек:

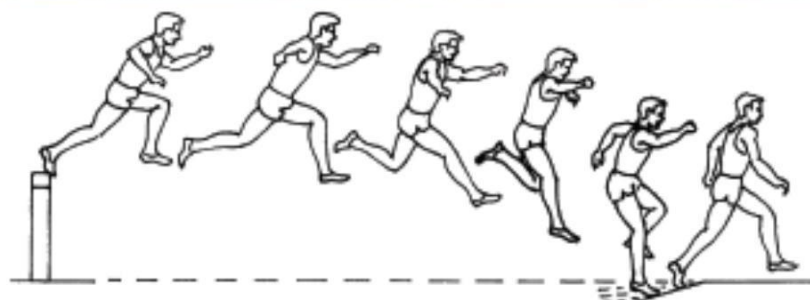
Сенімділік сақтауға

Кедергінің үстіне тұруы немесе аттап кетуі емес, кедергінің үстінен «ұшуына»

Басқа спортшылардың топтарымен кедергілерден асуға



СУЛЫ ШҰҢҚЫРДАН ӨТУ
Ұшу мен жерге түсу фазасы



МАҚСАТЫ

Ұзын жазық секіру жасау және дереу жүгіріске өту.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Кедергіден алға және артқа серпілу.

Ұшу фазасы кезінде қолдар тепе-теңдікті қамтамасыз етеді.

Дене алға ұмтылулы.

Жанасу үшін серпілетін аяқ түгелге жуық жазылған.

Жерге түскеннен кейін сермейтін аяқ жылдам алға шығады.

Жаттықтырушылар тиіс:

Қолдардың қимылдары тепе-теңдік тудыратындығына және жүгірісті үйлестіретіндігіне көз жеткізу.

Спортшы жүгіруді тоқтатпағандығына және жерге түскенде жүгіруі «сынбағандығына» бақылау жасау.

Серпілетін аяқ кедергінің үстімен тез өтетіндігіне және жүгіріс сызығына қойылатындығына бақылау жүргізу.

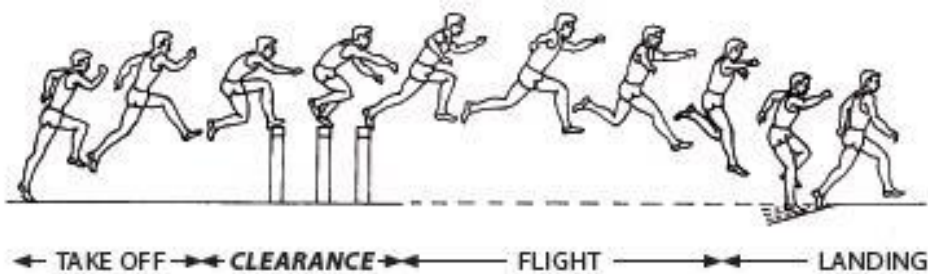
Спортшыларға көмектесу:

Дұрыс жүгіріс күйін мүмкіндігінше жылдамырақ қайтару.

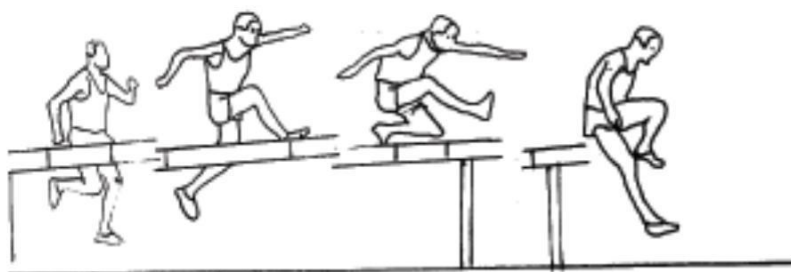
Кедергінің үстіне тұруы немесе аттап кетуі емес, кедергінің үстінен «ұшуына»

Жерге түскеннен кейін жүгіруге өтуді белсенді бақылау жасау

Жүгірудің ырғағын бірқалыпты ұстауы



КЕДЕРГІДЕН ӨТУ



МАҚСАТЫ

Ауада болу уақытын мүмкіндігінше қысқарту және жылдамдықтың төмендеуін мүмкіндігінше қысқарту.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Серпілу кедергінің алдына орындалады, арақашықтық жылдамдыққа байланысты.

Өту мүмкіндігінше төменірек болады.

Жерге түскеннен кейін сермейтін аяқ белсенді төмен түседі.

Жүгіру адымына дереу ауысу.

Жаттықтырушылар тиіс:

Кедергіден өту кезінде серпілетін аяқ «бұралып» қалмағандығына көз жеткізу

Спортшы жүгіруді тоқтатпағандығына және жерге түскенде жүгіруі «сынбағандығына» бақылау жасау.

Жүгіру ырғағы өз қалпына келгендігіне көз жеткізу

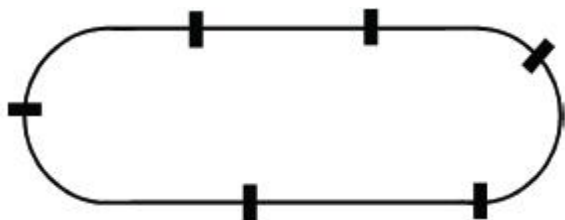
Спортшыларға көмек:

Кедергінің үстінен «ұшуға»

Басқа спортшылардың топтарымен кедергілерден асуға

Жүгіру ырғағын өз қалпына келтіруге

1-ші ҚАДАМ: НҮКТЕГЕ ТИЮ



Ескертулер:

Кез келген аяқпен серпілгенде де табиғи әрекет етіңіз
Алға қараңыз, кедергілерден мүмкіндігінше ертерек және жұмсағырақ өтіңіз

МАҚСАТЫ: Кедергіден асу үшін қадамды бейімдеу, жаттап алу.

Шеңбер тәріздес жол белгілеңіз және бір бірінен әрқелкі қашықтыққа аласа кедергілерді (қораптарды) орналастырыңыз.

Жолды айнала жүгіріп шығыңыз.

Қадамның ұзындығы мен жиілігін кедергіден өтуге бейімдеңіз.

2-ші ҚАДАМ: I ҚАДАМНЫҢ ТЕХНИКАСЫ



Ескертулер:

Сенімділікті дамыту үшін қораптар мен аласа кедергілерді пайдаланыңыз
Кедергіде «түрегеп тұру» күйінен аулақ болыңыз
Қауіпсіздік үшін бүрлерді пайдаланыңыз

МАҚСАТЫ: Кедергіні асу техникасын меңгеру.

15-20 м қашықтықтан екпін алу жүгіру техникасын пайдалана отырып 2-3 кедергіден өтіңіз

Серпілу үшін қораптарды пайдаланыңыз.

Старт орнын белгілемеңіз (әрбір секіргенде адымдарды бейімдеу үшін).

3-ші ҚАДАМ: II ҚАДАМНЫҢ ТЕХНИКАСЫ



Ескертулер:

Кедергіге алдын ала қараңыз және қадам ұзындығын түзетіңіз
Денеңізді төменірек ұстаңыз және кедергі үстімен «ұшыңыз»
Жүгіру ырғағын сақтаңыз

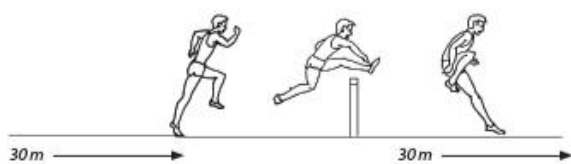
МАҚСАТЫ: Кедергіден өтудің негізгі техникасын жетілдіру.

15-20 м қашықтықтан екпін алу жүгіру техникасын пайдалана отырып 2-3 кедергіден өтіңіз.

Екпін алу жылдамдығын арттыру.

Серпілетін аяқты ауыстырыңыз.

4-ші ҚАДАМ: КЕДЕРГІДЕН ӨТУ ТЕХНИКАСЫ



Ескертулер:

Кедергіге алдын ала қараңыз және қадам ұзындығын түзетіңіз
Денеңізді төменірек ұстаңыз және кедергі үстімен «ұшыңыз»
Басқа спортшылар да қатысатындығына дағдыланыңыз

МАҚСАТЫ: Кедергіден өту техникасын меңгеру.

Кедергіден өту техникасын пайдаланып 2-3 кедергіден өтіңіз.
Серпілетін аяқты ауыстырыңыз.
Екпін алу жылдамдығын арттырыңыз.

5-ші ҚАДАМ: СУЛЫ ШҰҢҚЫРДАН ӨТУ ТЕХНИКАСЫ АРҚЫЛЫ КЕДЕРГІЛЕРДЕН ӨТУ



МАҚСАТЫ: Сулы шұңқырдан өту техникасын меңгеру.

15-20 м қашықтықтан екпін алып, сулы шұңқырдан өту техникасымен кедергіден өтіңіз және құмы бар шұңқырға түсіңіз.
Соңғы қадамдарда жылдамдықты ұлғайтыңыз.
Жерге түскен кезде мүмкіндігінше алысырақ түсуге тырысыңыз.

Ескертулер:

Кедергінің үстінде алға қараңыз, денеңізді төменірек ұстаңыз
Кедергіден серпіліңіз және ауада дененің күйін ұстаңыз
Жерге түсуді қадағалаңыз және құмнан шығыңыз

6-шы ҚАДАМ: СУЛЫ ШҰҢҚЫРДАН ӨТУДІҢ БАРЛЫҚ РЕТТІЛІГІ



МАҚСАТЫ: Сулы шұңқырдан өту техникасын меңгеру.

15-20 м қашықтықтан екпін алып сулы шұңқырдан өтіңіз.
Старттық орынды белгілемеңіз (әрбір секіргенде адымдарды бейімдеу үшін).
Ырғақты сақтаңыз.
Басқа спортшылар да қатысатындығына дағдыланыңыз.

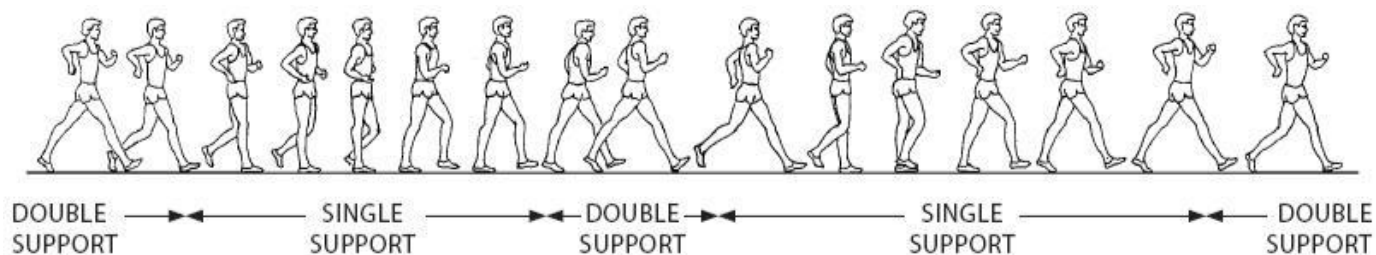
Ескертулер:

Қауіпсіздік үшін бүрлерді пайдаланыңыз
Итерілгенде және судың үстінде тепе-теңдікті сақтаңыз
Жерге түсуді бақылаңыз және жүгіру ырғағын мүмкіндігінше өз қалпына келтіріңіз

СПОРТТЫҚ ЖҮРІС







СПОРТТЫҚ ЖҮРІС Барлық реттілігі



ФАЗАНЫҢ СИПАТТАМАСЫ

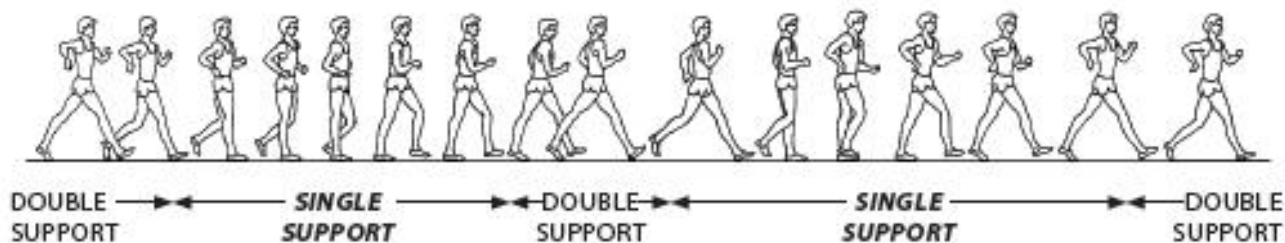
Спорттық жүрісте әр қадам БІРТІРЕКТІ ФАЗАҒА (оның өзін алдыңғы және артқы тірекке бөлуге болады) және ЕКІ ТІРЕКТІ фазаға бөлінеді.

Біртіректі фаза үдеуді қамтамасыз етеді және сермейтін аяққа табанды қоюға дайындықтан тұрады.

Екі тіректі фаза жермен үздіксіз контакты қамтамасыз ету үшін қажет.

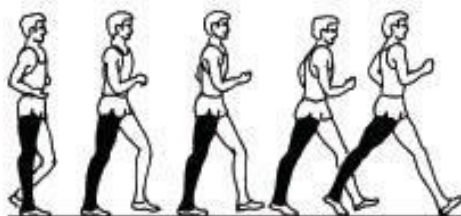
Спорттық жүрісті екі негізгі ереже белгілейді:

Артта тұрған аяқ жерден ажырамайынша табанның біреуі үнемі жерде болуы тиіс.
Жерге бірінші контактан бастап: тірелетін аяқ тік күйге жетпейінше түзуленген болуы тиіс.



БІРТІРЕКТІ ФАЗА

Артқы тірек



МАҚСАТЫ

Үдеуді қамтамасыз ету және екі тіректі фазаға дайындалу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Тірелетін аяқ түзуленген.

Тірелетін аяқ түзуленген бойда мүмкіндігінше ұзағырақ қалады.

Тірелетін аяқтың табаны тұра алға бағытталған және табанының сырқы шетімен саусақ ұштарына дейін ауысады.

Сермейтін аяқтың тізесі серпілетін аяқты «басып озады» және осы аяқтың төменгі бөлігі төмен орналасады, сосын төмен деңгейде қалады.

Алға шығатын аяқ өкшеге қойылады.

Жаттықтырушылар тиіс:

Тірелетін аяқтың жамбасы, тізесі мен табаны түзу сызықты құрайтындығын, ал табан сырқы шетімен ауысатындығын бақылау.

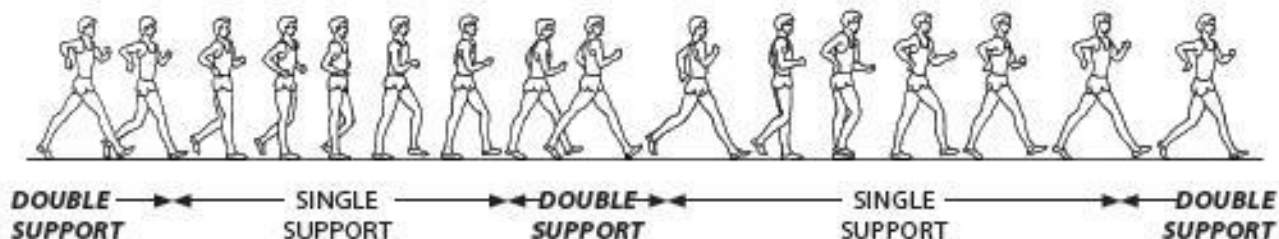
Спортшылардың алдынан және жанынан бақылау жүргізу.

Спортшыларға көмек:

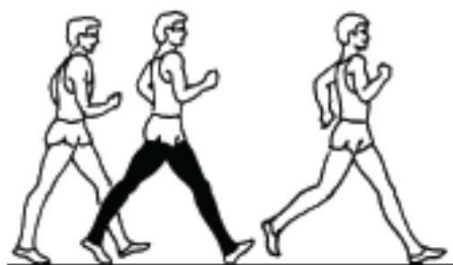
Үздіксіз контакт сақтауға

Адымдар мен иық қозғалысын түзетуге, дененің тырысуына жол бермеуге

Барлық фазаларда ырғақтың үздіксіз сақтауға көңіл бөлу



ЕКІТІРЕКТІ ФАЗА



МАҚСАТЫ

Тіректің алдыңғы және артқы фазаларының қозғалысының бірігуін қамтамасыз ету.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Артағы аяқтың өкшесі жоғарыда тұрған кезде алдыда тұрған аяқ жерге өкшесімен жұмсақ түседі.

Екі аяқ та түзуленген.

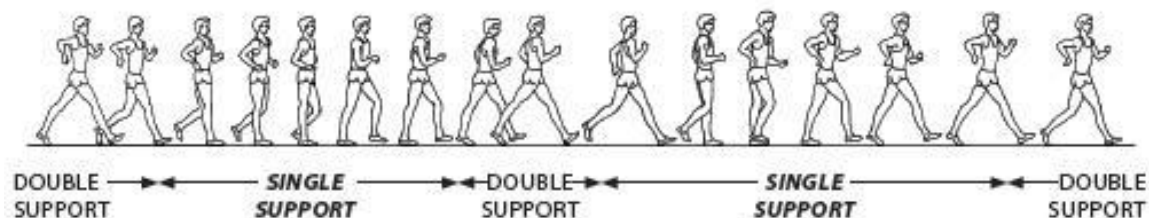
Қолдар кезек-кезек сермейтін қимылдарды жасайды.

Жаттықтырушылар тиіс:

- Екі тізенің де үздіксіз контактісіне және түзулену бақылау жүргізу
- Аяқтар түзу сызыққа қойылғандығын алдыдан немесе арттан бақылау жүргізу
- Бастың орны мен көздің бағыттарына әр түрлі нүктелерден бақылау жүргізу

Спортшыларға көмек:

- Үздіксіз контактыны сақтауға
- Қолдардың босаңсыған артқа қимылдарын синхронизациялау
- Барлық фазаларда бастың қозғалысына көңіл беру



БІРТІРЕКТІ ФАЗА
Алдыңғы тірек



МАҚСАТЫ

Тежелу күшін минимумға дейін түсіру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Алдыда тұрған аяқтың табанының артқа есілетін қозғалысының белсенді қойылуы.

Үдеудің төмендеу фазасының мүмкіндігінше қысқа болуы.

Алдыда тұрған аяқтың тізесі түзуленген болуы керек.

Сермейтін аяқтың тізесі серпілетін аяқты асып озады, сонымен қатар аяқ мүмкіндігінше төмен алып жүріледі.

Жаттықтырушылар тиіс:

Табан денеден алдыда жұмсақ қойылуына және аяқ «сынбауына» бақылау жүргізу

Тізені көтеріп апару биіктігі мен сермейтін аяқтың биіктігіне бақылап жүргізу

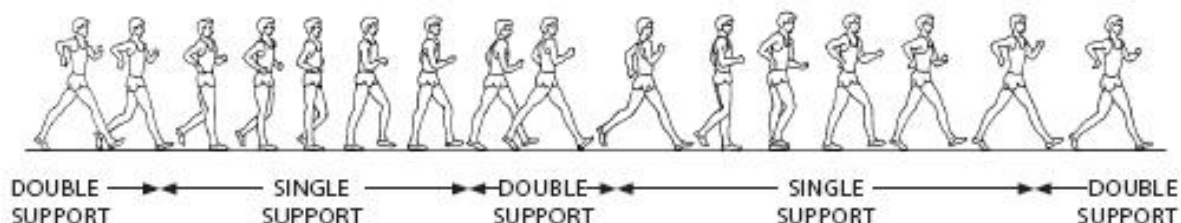
Қолдың қимылдарына және тұтас алғанда қимылдардың ырғағына алдыдан және арттан бақылау жүргізу

Спортшыларға көмек:

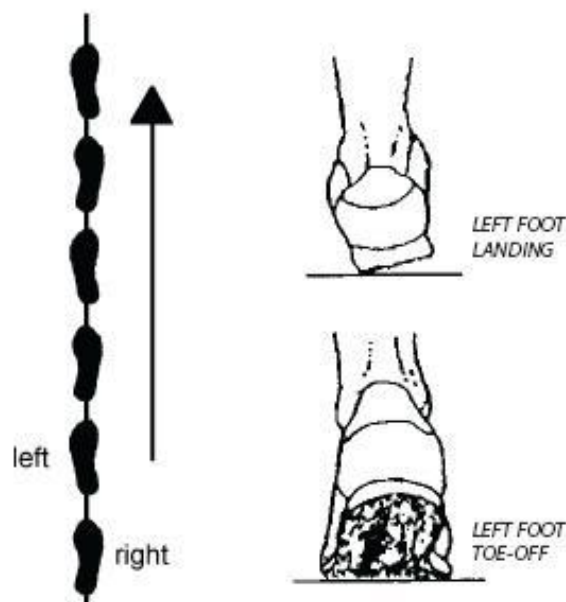
Үздіксіз контактты сақтау

Жылдамдықтың түсуін азайту үшін табанның есілетін қойылуын қолдану

Иықтар босаңсыған, алға қозғалуға көмектеседі



ТАБАНЫҢ ҚОЙЫЛУЫ



МАҚСАТЫ

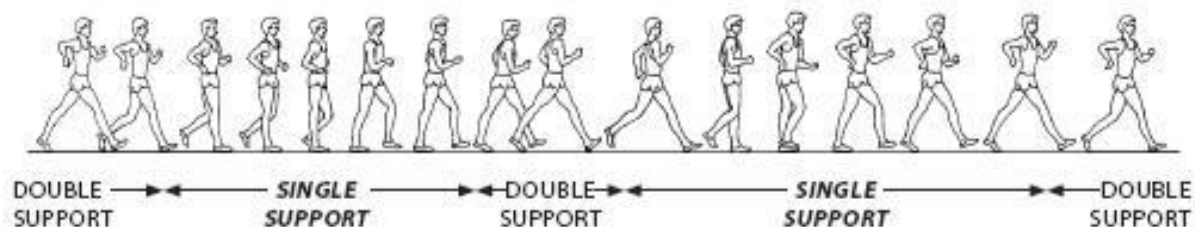
Қадам ұзындығының оңтайлығына қол жеткізу үшін табанды дұрыс қою.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

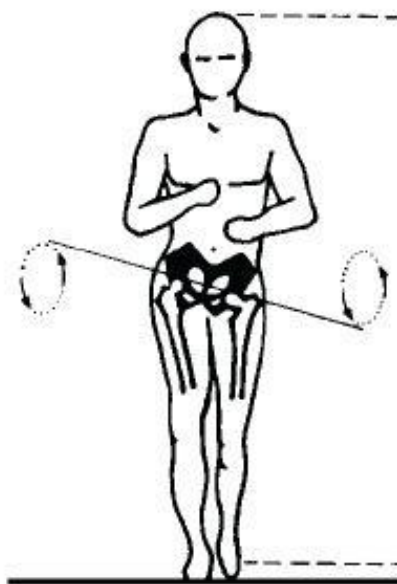
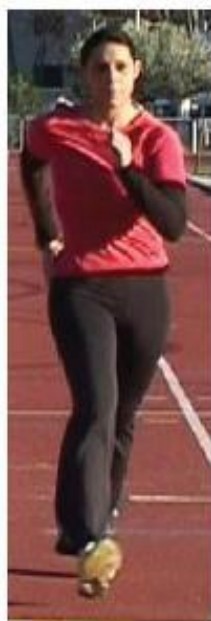
Табан түзу сызықпен қойылады, аяқтың саусақтары тура алға «көрсетеді».

Жерге түсу өкшемен болады, одан кейін аяқ киім табанының сыртқы жағымен табан ұштарына дейін ауысатын қимылдар жасалады.

Табан ұштарымен серпілу, одан кейін аяқтың бас бармағының аунайтын қимылдары.



ЖАМБАСТЫҢ ҚИМЫЛЫ



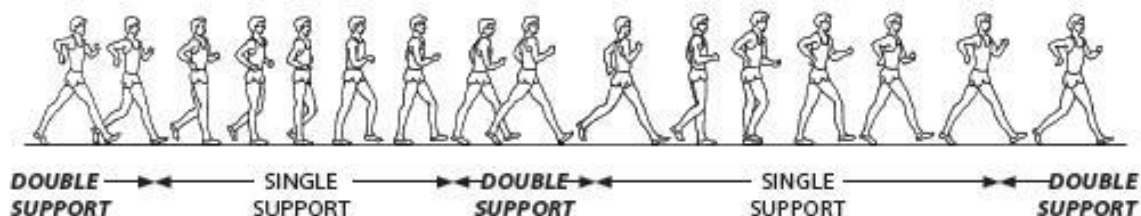
Бастың орналасуы бір деңгейде болуы тиіс

МАҚСАТЫ

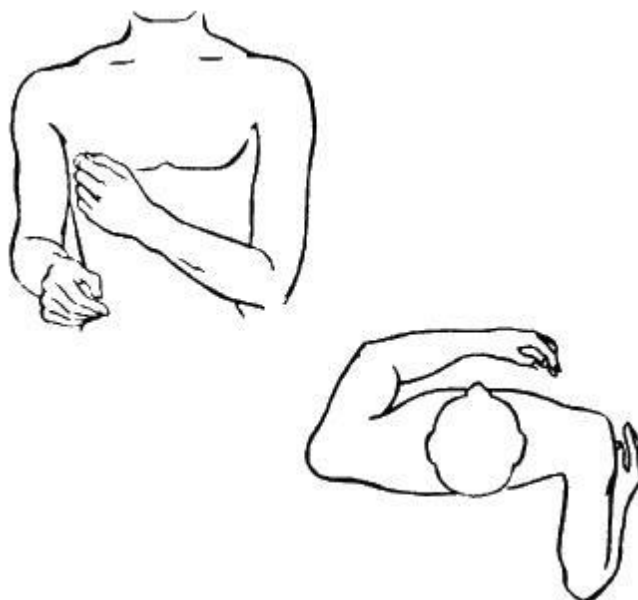
Табанның дұрыс қойылуын қамтамасыз ететін және оңтайлы қадам ұзындығын қамтамасыз ететін тәсілмен жамбасты айналдыру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Жамбастың бүйірлік қозғалысы білінуі керек, бірақ әсіреленбейтіндей
Жамбас бұйынының иілгіштігі маңызды



ҚОЛДАРДЫҢ ҚИМЫЛЫ



МАҚСАТЫ

Қолды алға қозғайтын күшті және тепе-теңдікті сақтау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Дененің жоғарғы бөлігі босаңсыған күйде қалады.

Иық қара қарсы жамбасқа «ауырлық» ретінде төменге түсіріледі.

Шынтақтар 90° бұрышта орналасқан және денеге өте жақын орналасады.

Қолдың буындары жамбастың деңгейінен түспеуі керек немесе иықтан жоғары көтерілмеуі керек.

Жаттықтырушылар тиіс:

- Қолдың қозғалыстарына алдынан және артынан бақылау жүргізу
- Қолдар жоғарыға емес, алға қозғалатындығына көз жеткізу
- Жалпы қозғалыс ырғағына бақылау жүргізу

Спортшыларға көмек:

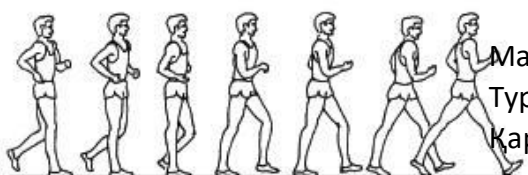
- Иықты босаңсыған күйде, алға бағыттап ұстау
- Қолдардың қозғалысын қол буындары «белгілейді»
- Қолдың артқа босаңсыған қозғалыстары жайлы ойлау

1-ші ҚАДАМ: ТАБИҒИ ЖҮРІС**Ескертулер:**

Мақсатыңызға жылдам жету керектігін елестетіңіз
Тұра алға қараңыз
Қарқынды үлкейткенде босаңсыған болыңыз

МАҚСАТЫ: Жүрудің қимылдарымен таныстыру.

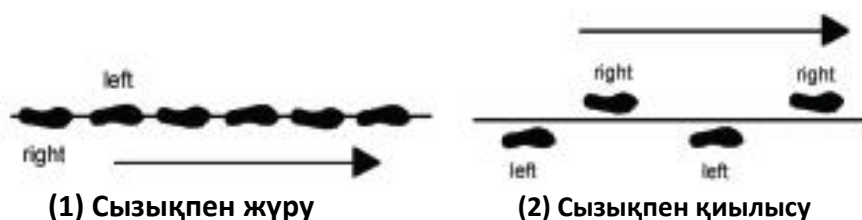
Қарқынды үлкейткенде жүгіруге ауыспаңыз.
Үлкен сермейтін адымдар жасағанда өзіңізді жайлы сезініңіз.
Түзу ұстаңыз, 100 м қашықтықта бірқалыпты ырғақ сақтаңыз.

2-ші ҚАДАМ: СПОРТТЫҚ ЖҮРІС**Ескертулер:**

Мақсатыңызға жылдам жету керектігін елестетіңіз
Тұра алға қараңыз
Қарқынды ұлғайтқанда босаңсыған болыңыз

МАҚСАТЫ: Артта орналасқан аяқпен қатты серпілуді қамтамасыз ету және адым ұзындығын ұлғайту.

Мұнда 1-қадамдағыдай, бірақ әр адымда жамбас пен аяқты алға түзулей отырып, артта тұрған аяқпен қаттырақ серпілу.
Контактты және тізені тұра сақтаңыз, жерге түскен кезде саусақтар жоғары көтерілген.

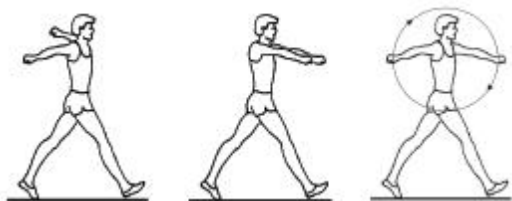
3-ші ҚАДАМ: СЫЗЫҚПЕН ЖҮРУ**МАҚСАТЫ: Жамбастың дұрыс айналуын қамтамасыз ету.**

Мұнда 2-қадамдағыдай, бірақ әр адым сызықпен жасалатындай сызық бойымен жүру.
Қадам ұзындығын үлкейтіңіз және сызықты қиып өтіңіз (нәтижесінде жермен контакт жоғалғаннан кейін дененің салмағы серпілетін аяқтың жамбасына түседі).

Ескертулер:

Алға қозғалғанға көңіл бөліңіз («аяқпен көру» сезімін дамытыңыз)
Табандардың орындарын бір адам белгілесін
Түзу сызықпен жүруді меңгермейінше «сызықты қиып өтуді» үйренуді бастамаңыз

4-ші ҚАДАМ: ЖИНАҚЫЛЫҚҚА АРНАЙЫ ЖАТТЫҒУЛАР



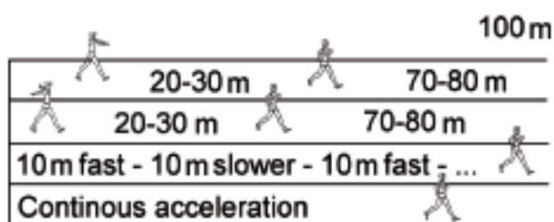
Ескертулер:

Жаттығуларды үйлестіріңіз және олардың қиыстыруларын ауыстырыңыз
 Қолдар әр түрлі бұрыштармен босаңсулы қозғалады
 Алға қарау бағытын қадағалаңыз, әсіресе түзумен жүру кезінде

МАҚСАТЫ: Иық пен жамбастың икемділігін қамтамасыз ету.

Орташа жылдамдықпен жүріңіз, қолдар екі жаққа, алға жайылған, «диірменнің» қозғалысын қимылдайды.
 Сызықтың қиылысуын қоса отырып жоғарыда көрсетілген жаттығуларды біріктіріңіз.

5-ші ҚАДАМ: АЙНЫМАЛЫ ЫРҒАҚПЕН ЖҮРІС



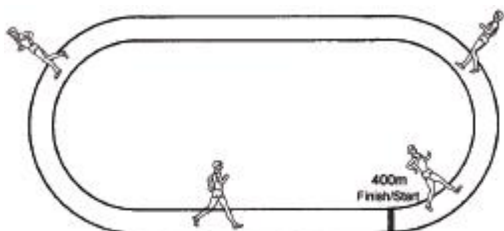
Ескертулер:

Босаңсыған жүріске жеткенде тапсырмаларды ауыстырыңыз
 Әр 100 м сайын ырғақты ауыстырып 400 м жүріңіз
 Аяқ буындарының ширақтылығын жоғарылатыңыз

МАҚСАТЫ: Техниканы әртүрлі жылдамдық деңгейіне икемдеу.

100 м қашықтықта ырғақты ауыстырыңыз.
 Қолдардың әртүрлі қалыптарына қиыстырыңыз. (мысалы, 20 м-30 м қолдар алға, сосын қолдарды дұрыс пайдалану).
 Арақашықтықты біртіндеп үлкейтіңіз

6-шы ҚАДАМ: ДИСТАНЦИЯ БОЙЫНША ЖҮРУ



Ескертулер:

Дұрыс техникаға назар салыңыз, жай ғана жылдамдықтан гөрі қозғалыс жиілігіне
 Аяқ буындарының ширақтығын көтеріңіз
 Мұны жаттығудың басында қайталаумен қолданыңыз

МАҚСАТЫ: Шаршаңқы күйде техниканы сақтаңыз.

Кем дегенде 400 м жүріңіз.
 Жылдамдықтан гөрі, техниканың дұрыстығының сақталуына көңіл бөліңіз.

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS



CEKIP!

IAAF Coaches Education and Certification System



RUN! JUMP! THROW! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics

СЕКІРУЛЕРДІҢ НЕГІЗДЕРІ

КІРІСПЕ

Бір қарағаннан жеңіл атлетикадағы секірудің төрт түрі бір бірінен қатты өзгешеленуі мүмкін. Техникалық жағынан қарағанда бұлар салыстырмалы қарапайым ұзындыққа секіруден, биіктікке секіруден, ерекше қиын үш қайтара сырықпен секіруден өзгешеленеді. Дегенмен, бұл секірулерге тән бірқатар жалпы элементтер бар. Осы элементтерді түсіну осы секіру түрлерінің спортшыларымен жұмыс жасайтын жаттықтырушыға көмектеседі.

МАҚСАТЫ

Секіру түрлерінің негізгі міндеті не өлшенілетін ұзындықты, не жеңіл атлетикалық секіру биіктігін максимумға жеткізу. Әлбетте, сырықпен секіру спортшыға көмектегін тигізсе, ал қатарынан үш рет секірудің міндеті – үш ретімен орындалатын секірулердің ұзындығын максимумға жеткізу.

БИОМЕХАНИКАЛЫҚ АСПЕКТІЛЕР

Негізі ұшудың ұзындығы мен биіктігі келесі көрсеткіштермен анықталады: а) **серпілу жылдамдығы** б) **серпілу бұрышы** с) **ұшқандағы дене массасы центрінің биіктігі**. Бұл көрсеткіштердің ішіндегі ең маңыздысы - серпілу жылдамдығы мен серпілу бұрышы.

Дене массасы центрінің көтерілу биіктігі спортшының бойымен анықталады. Дегенмен итерілген кезде спортшының орыны оған қатты әсер етеді. Серпілу жылдамдығы мен ұшу бұрышы – спортшының итерілгенге дейінгі және одан кейінгі іс-әрекеттерінің нәтижесі. Осылайша, барлық секіру түрлерінде серпілу ең маңызды болып табылады.

Сырықпен секіруде ұшу биіктігіне әсер ететін қосымша факторлар бар. Олардың ішіндегі ең маңыздысы - серпілу кезінде энергияны сырыққа беру, сосын спортшы денесінің қосымша ұшуын тудыру үшін итерілгеннен кейін сырықтағы энергияны қайтару болып табылады.

Итерілген соң, ұшу траекториясын белгілегенде нәтижеге кері әсер етеді: биіктікке секіргенде белгітақтайшасын тиімсіз асу немесе ұзындыққа секіруде және қатарынан үш рет секіруде жерге түсудің жаман техникасы.

ҚИМЫЛ ҚҰРЫЛЫМЫ

Секіру түрлерінде қимыл құрылымын төрт негізгі фазаға бөлуге болады: а) **екпін алу**, б) **серпілу**, в) **ұшу**, г) **жерге түсу**.

Қатарынан үш рет секіруде серпілу-ұшу-жерге түсу реттілігі үш рет орындалады. Сырықпен секіруде төрт фаза қолданылады. Бірақ жаттықтырушылармен қолданылатын қимыл құрылымы қосымша қимылдар есебінен ауыстырылады. Спортшы бұл қосымша қимылдарды сырықты майыстыру мен жазу кезінде орындайды.

Екпін алу фазасында спортшы көлденең жылдамдық тудырады. Ұзындыққа секіруде, қатарынан үш рет секіруде, сырықпен секіруде ақтық нәтижені көбінесе серпілу кезіндегі көлденең жылдамдық деңгейі анықтайды. Сондықтан осы секіру түрлерінің екпін алу фазасында спортшының міндеті – мүмкіндігінше өзінің максималды жылдамдығына жету. Биіктікке секіруде ақтық нәтижені анықтауда көлденең жылдамдықтың рөлі қатты маңызды емес.

Спортшының міндеті - екпін алудың максималды жылдамдықтан гөрі оңтайлы жылдамдыққа жету. Екпін алу фазасы серпілуге дайындықтан тұрады. Сондықтан да, спортшы итерілген кезде оның жүгіру жылдамдығы спортшының мүмкіндіктеріне сәйкес болуы және спортшы осы жылдамдықты қадағалағаны өте маңызды.

Барлық секіру түрлерінде жақсы екпін алуға тән белгілер:

- Шапшаңдық (жылдамдық);
- Дәлдік пен реттілік;
- Спортшыны күшті серпілуге дайындау.

Спортшы денесінің ұшу траекториясын серпілу фазасы анықтайды (сөйтіп, максималды ұзындық немесе ұшу биіктігі). Осы фазада спортшының міндеті: а) серпілу кезінде дене массасының центрі мүмкіндігінше биігірек болуы керек; б) Екпін алғандағы белгіленген көлденең жылдамдықты пайдалана отырып тік жылдамдықтың максималды деңгейіне жету; с) оңтайлы бұрышпен серпілу. б) және с) пункттердің оңтайлы мәндері спортшының қолданып жатқан техникасы мен оның түріне байланысты өзгереді.

Тиімді серпілуге тән белгілер:

- Спортшы «биік» болуы керек;
- Серпілетін аяқтың табаны нық, тез, жалпағынан қойылады. Ол жерге бастырылып қалмайды, және сондықтан да тежеулік әрекеті болмайды;
- Сермейтін аяқтың тізесі алға шығады немесе жамбастан алға шығарылады;
- Жамбас, тізе және табан буындары толықтай түзуленген.

Ұзындыққа секірудің ұшу фазасы кезінде және қатарынан үш рет секірудің үш фазасы кезінде спортшының міндеті – ұшу траекториясының арақашықтығын қысқартатын әрекеттерден аулақ болу және денені жерге түсуге дайындау. Биіктікке секіру мен сырықпен секірудің ұшу фазасы кезінде спортшының міндеті – ұшу биіктігінің төмендеуінен аулақ болу және белгітақтайшадан өту. Сырықпен секіруде де спортшының міндетіне сырық беретін қосымша максималды ұшып шығуды алу кіреді.

Ұзындыққа секірудің жерге түсу фазасы кезінде және қатарынан үш рет секірудің ақырғы фазасы кезінде спортшының міндеті – табан жерге бастапқы тигенінен кейін болатын арақашықтықтың азаюын минимумға келтіру. Үш еселік секірудің алғашқы екі жерге түсуі кезінде спортшының міндеті – келесі фазаға қажетті тиімді серпілуге ауысу жасау. Биіктікке секіру мен сырықпен секірудің жерге түсу фазасы кезінде спортшының міндеті – ойдағыдай жерге түсу мен жарақаттардан аулақ болу.

2. СЕКІРУ ТЕХНИКАСЫН ҮЙРЕНУ

Секіру түрлерін үйренгенде реттілік пен логиканы қамтамасыз ететін және секіруді қалыптастыратын құралдар:

- Жүгіріп екпін алғаннан кейін серпілу;
- Ұшу фазасындағы қимыл-қозғалыстар;
- Жерге түсу.

Көңіл беруге тиіс негізгі жайттар:

- Екпін алудың аяғындағы жоғарылатылған жиілік.
- Итерілгенде табан тірегінің белсенді қойылымы.
- Итерілгенде сермейтін аяқтың күшті әсері.
- Итерілгенде табан, тізе және жамбас буындарының толықтай түзуленуі.

Жолауға болмайтын негізгі жайттар:

- Екпін алудың аяғында жылдамдықтың төмендеуі.
- Серпілуге дайындалғанда дене массасы центрінің төмендеуі. (Үлкен тізе бұгу)
- Итерілгенде қадам мен жермен өкше контактысының тежелуі.
- Орыннан секіру.
- Ұшу фазасына уақытынан бұрын белсенді сүйенуі.

Ескертулер: Барлық секіру жаттығулары кезінде бүкіл денеге, әсіресе аяқтың табандарына және табан, тізе, жамбас буындарына үлкен механикалық салмақ әсер ететіндігін есте сақтаңыз. Сондықтан шамадан артық салмақ түсуден аулақ болыңыз.

3. ДАҒДЫНЫ ДАМУҒА ЖӘНЕ ЖАЛПЫ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДАҚҚА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР

БІРІНШІ ТОПТЫҢ ЖАТТЫҒУЛАРЫ: ЖАЛПЫ ЖҮГІРІС ЖАТТЫҒУЛАРЫ МЕН ТӘСІЛДЕРІ

«Жүгірудің негіздері» бөлімінде жазылған барлық жаттығулар мен тәсілдер секірушілер үшін үлкен мәні бар.

ЕКІНШІ ТОПТЫҢ ЖАТТЫҒУЛАРЫ: АЙРЫҚША ЖҮГІРУ

- Үдеумен жүгіру (барлық түрлері) — серпілуге ұқсастырумен немесе ұқсастырусыз екпін алу.
- Сырықпен жүгіру (сырықпен секіру) — тізені жоғары көтеріп аяқты артқа қамшылай жүгіру және үдеумен жүгіру.
- Бұрылыстар бойымен жүгіру (биіктікке секіру) — слаломдық жүгіру және «J» тәріздес жүгіру (яғни бірінші бөлігі тура, екінші бөлігі бұрылыс бойымен немесе оңға) серпілуге ұқсастырумен немесе ұқсастырусыз.

Жүктеме мөлшері:

Жаттығу түру	Арақашықтық	Қайталау	Сериялар	Жүктелу деңгейі
Үдеумен жүгіру	20-40 м	2-3	2-3	Жоғары
Сырықпен жүгіру	20-40 м	3	2	Орташа
Бұрылыстар бойымен жүгі	15-25 м	3-5	2	Средняя

ҮШІНШІ ТОПТЫҢ ЖАТТЫҒУЛАРЫ: СЕКІРУ (СЕРПІЛУ ЖӘНЕ АЯҚТЫ АУЫСТЫРЫП ЖЕРГЕ ТҮСУ)

- Орыннан секіру
- Қысқа екпін алып секіру
- Жылдам екпін алып секіру
- Биіктікке секіру
- Қашықтыққа секіру (мысалы, мүмкіндігінше 5 x 10 секірулер)
- Жылдамдыққа секіру (мысалы, уақытқа 5 x 10 секірулер)

Жүктеме мөлшері:

Жаттығу түрі	Арақашықтық	Қайталау	Сериялар	Жүктелу деңгейі
Орыннан секіру	20-50 м	3-5	2-4	Төмен
Қысқа екпін алып секіру	20-40 м	3-5	2-4	Орташа
Жылдам секпін алып секіру	15-30 м	2-4	1-3	Жоғары
Биіктікке секіру	20-50 м	2-4	1-3	Төмен

ТӨРТІНШІ ТОПТЫҢ ЖАТТЫҚТЫРУШЫЛАРЫ: ҚАРҒУ (СЕРПІЛУ ЖӘНЕ ТУРА СОЛ АЯҚПЕН ЖЕРГЕ ТҮСУ)

Ескертулер: Секірумен қарағанда қарғу көбірек салмақ тудырады. Қайталаған сайын үнемі аяқты ауыстырыңыз.

Орыннан қарғу

Қысқа екпін алып қарғу

Жылдам екпін алып қарғу

Сатымен жоғары қарғу

Қашықтыққа немесе уақытқа қарғу

Ырғақпен қарғу (мысалы, с-с-с-о-о-о-с-с-с- және осы сияқты немесе с-с-о-о-с-с-о-о және сол сияқты).

Жүктеме мөлшері:

Жаттығу түрі	Арақашықтық	Қайталау	Серия	Жүктеме деңгейі
Старттық орыннан бастау	10-15 м	2-4	2-4	Орташа
Қысқа екпін алып секіру	10-20 м	2-4	2-4	Орташа
Жылдам екпін алып секіру	10-15 м	1-3	1-3	Жоғары
Ырғақпен қарғу	15-30 м	2-4	2-4	Орташа
Сатымен жоғарыға қарғу	10-20 м	2-4	1-3	Орташа

БЕСІНШІ ТОПТЫҢ ЖАТТЫҒУЛАРЫ: КЕДЕРГІЛЕР АРҚЫЛЫ СЕКІРУ

Мысалы: бір аяқпен серпілу, серпілу мен секіру арасында бір қадам сақтап кедергілер арқылы секіру және серпілетін аяқпен жерге түсу.

Төмен кедергілер арқылы бір аяқпен секіру

Кедергілер арқылы екі аяқпен секіру

Бір аяқпен серпілу, кедергілер арқылы секіру, сермейтін аяқпен жерге түсу және әр кедергі арасында бір қадам

Бір аяқпен серпілу, кедергілер арқылы секіру, сермейтін аяқпен жерге түсу және әр кедергі арасында үш қадам

Бір аяқпен серпілу, кедергілер арқылы секіру, серпілетін аяқпен жерге түсу және әр кедергі арасында бір қадам

Бір аяқпен серпілу, кедергілер арқылы секіру, серпілетін аяқпен жерге түсу және әр кедергі арасында үш қадам

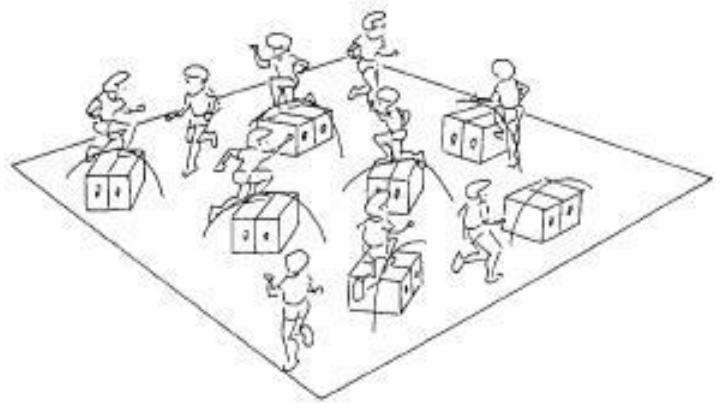
Жүктеме мөлшері:

Жаттығу түрі	Арақашықтық	Биіктік	Саны	Қайталаулар	Сериялар	Ауыртпалық
Төмен кедергілер арқылы секіру	1.00-1.20 м	20-40 см	5-10	3-5	3-6	Төмен
Екі аяқпен секіру	1.40 – 1.80 м	60-90 см	3-6	3-5	3-6	Орташа
Бір аяқпен серпілу, сермейтін аяқпен жерге түсу	3-4 м (1 қадам) 7-8 м (3 қадам)	40-60 см	4-6	3-5	2-4	Орташа
Бір аяқпен серпілу, серпілетін аяқпен жерге түсу	3-4 м (1 қадам) 7-8 м (3 қадам)	50-90 см	4-6	2-4	2-4	Жоғары

4. ОЙЫНДАР

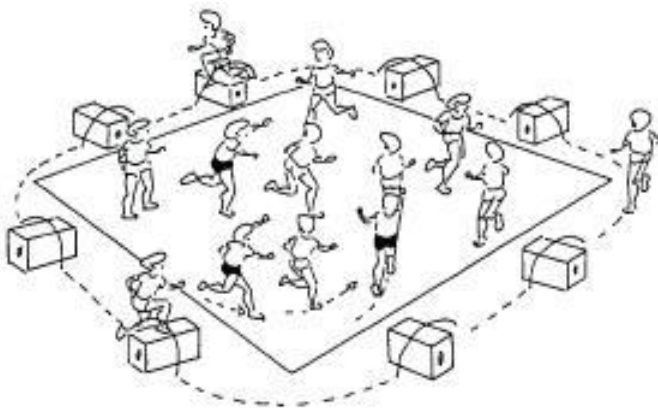
1-ші ОЙЫН

Белгіленген аймақта қораптар және басқа заттар да қойылады. Заттарға жақындаған сайын спортшылар олардан секіріп өту арқылы қозғалады. Секіріс қимылдары әр түрлі болуы мүмкін (серпілетін немесе сермейтін, немесе екі аяқпен жерге түсу).



2-ші ОЙЫН

Квадрат ауданды айналдыра кедергісі бар жол жүргізіледі. Белгілі бір «аңшылар» саны белгіленеді. Олардың міндеті квадрат ауданның ішінде тұрған басқа спортшыларды «ұстап алу». Ұсталған спортшылар қайтадан квадратқа кіруге рұқсат беруден бұрын олар жол бойымен айнала жүгіріп шығу керек. Аңшылардың міндеті қалған барлық спортшыларды осы процедурадан өткізу.

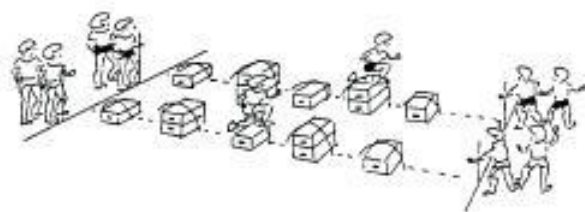


Ескертулер: Бұл жалықтыратын жаттығудың ұзақтығы шеңбер санымен шектелген болуы керек. Аңшылардың жаңа командасы әр жаңа шеңбер сайын тағайындалуы керек.

3-ші ОЙЫН

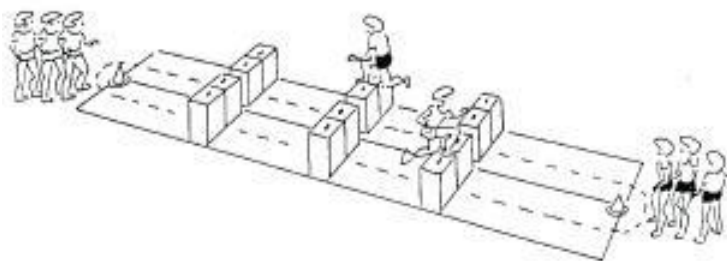
Әр команда үшін кедергісі бар жол жүргізіледі. Әр команданың мүшелері екі топқа бөлінеді. Олар жолдың қарама-қарсы екі жағында орналасады. Бірінші жүгіруші жолды аяқтайды және екінші жүгірушінің арқасынан қағады. Сол кезде екінші жүгіруші жүгіруін бастайды және т.б. Барлық жүгірушілер өздерінің бастапқы орнына қайтып келгенде жарыс аяқталады.

Баламасы: бір бағытқа кедергілермен жүгіру және кері бағытқа бір қалыпты спринт. Секіруден секіруге кедергінің биіктігін жоғарылатыңыз.



4-ші ОЙЫН

Екі команда трассаның қарама-қарсы екі жағынан бастайды. Командалар бір-бірін қуып жетуге тырысады. Егер бір команданың мүшесі келесі команданың жүгірушісінің арқасына қолын тигізсе, жарыс бітті деп саналады.



5. ҚАУІПСІЗДІК ЖӘНЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Барлық екпін алу аймақтарында, әсіресе серпілу сызығында қауіпсіздікті қамтамасыз ету өте маңызды.

Жерге түсу шұңқырларын пайдаланбас бұрын олар қопсытылған, тастар мен сынықтардан тазартылған болуы керек. Бұдан басқа оларды пайдалану кезінде жиі қопсытылып, қазылып тұруы керек.

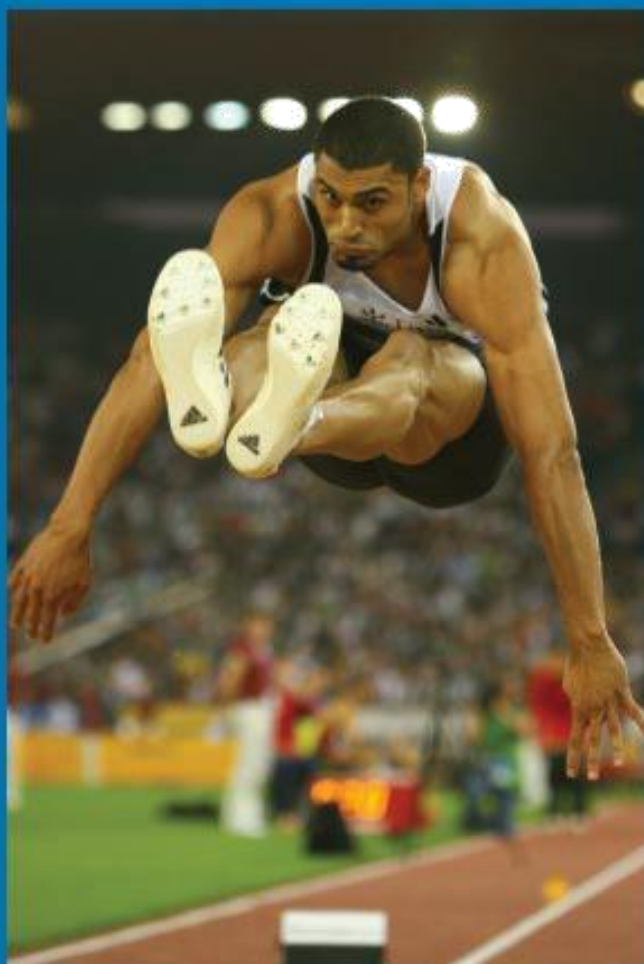
Спортшының «опырылып кетуін» болдырмау үшін шұңқырдың пенопластпен орындалған бөліктері олар жуан және нығыз болуы керек. Спортшы олардың арасына құлап кетпеуі үшін олар мықты біріктірілуі керек.

Спортшы аяқпен жерге түсетін биіктікке және сырықпен секіруде құмды шұңқыр қауіпсіз болуы керек.

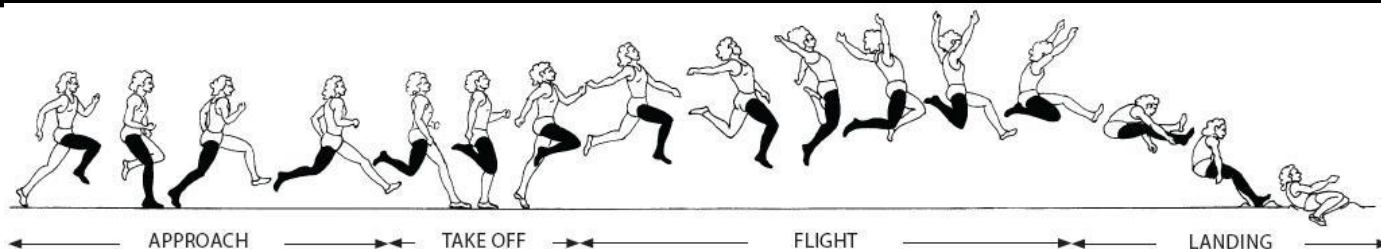
Тек көлденең қимасы бар дөңгелек белгі тақтайшаларды пайдаланылуы керек. Әлі үйренбегендерге арқандар немесе резеңкелер пайдаланыңыздар.

Жаттығудың бастапқы сатысында үлкен топтармен жұмыс жасағанда бірнеше спортшыларды бір уақытта әрекеттестіруге тырысу керек. Ұзақ үзілістер әсіресе кішкентай балаларды зеріктіреді.

ҰЗЫНДЫҚҚА СЕКІРУ







**ҰЗЫНДЫҚҚА СЕРІКУ
Барлық реттілігі**



ФАЗАНЫҢ СИПАТТАМАСЫ

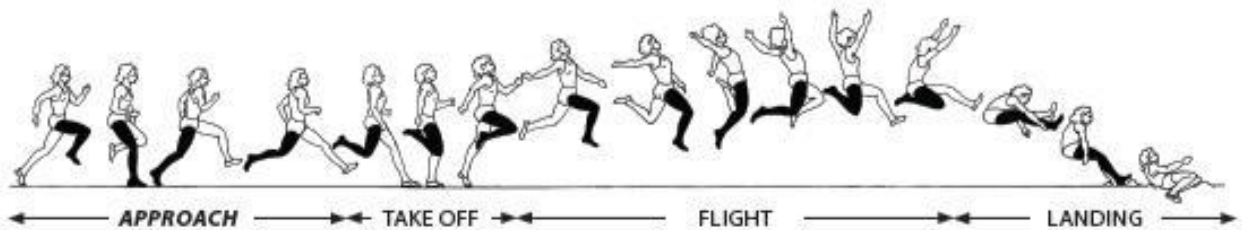
Ұзындыққа секіру төрт фазадан тұрады: ЕКПІН АЛУ, СЕРПІЛУ, ҰШУ және ЖЕРГЕ ТҮСУ.

Екпін алу фазасында секіруші өзінің максималды ұстай алатын жылдамдығын алады.

Серпілу фазасында секіруші тік жылдамдығына алады және көлденең жылдамдығының азаюын қысқартуға тырысады.

Ұшу фазасында секіруші жерге түсуге дайындалады. Техниканың үш түрлі тәсілін қолданылуы мүмкін - «Аяқты бүгу», «Еңкею» және «Қайшы».

Жерге түсу фазасында секіруші секірудің ықтимал мүмкін қашықтығын үлкейтуге тырысады және жерге түскенде шығындарды азайтады.



ЕКПІН АЛУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Максималды ұстай алатын жылдамдыққа жету.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Екпін алу ұзындығы 10 жүгіріс қадамнан (жаңа бастағандар үшін) 20 және одан да көп қадам (жоғары деңгейлі секірушілер үшін) арасында болады.

Жүгіру техникасы спринтердің техникасына ұқсас.

Ұстай алатын жылдамдығы серпілу тақтайын дейін жоғарылайды.

Жаттықтырушылар тиіс:

Үдеу мен оңтайлы жылдамдыққа бақылау жүргізу.

Қозғалыстың жалпы ырғағына бақылау жүргізу.

Жылдамдықтың төмендеп жатпағандығына көз жеткізу.

Спортшыларға көмек:

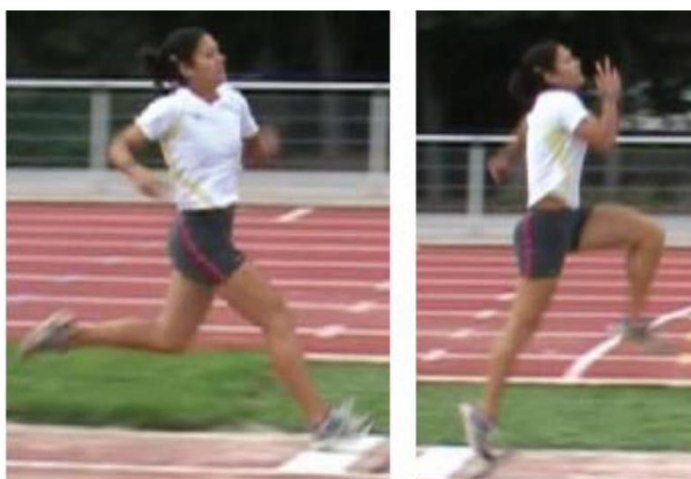
Сенімді жүгіру, бірақ босаңсыған, алға қарап

Жүгіріс қадамдарының тиімді мәнін анықтау

Адым жылдамдығы мен ұзындығының сәйкестігінің сезуді дамыту



СЕРПІЛУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Тік жылдамдықты жоғарылату және көлденең жылдамдықтың төмендеуін қысқарту.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

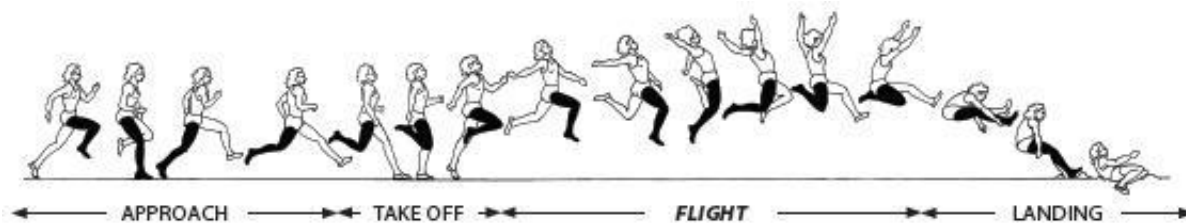
«Төменге және артқа» қимылымен аяқтың қойылу белсенді және жылдам жүреді. (1)
 Серпілу уақыты минималды, серпілетін аяқтың мүмкіндігінше жылдам жұмысымен.
 Сермейтін аяқтың жамбасы көлденеңге дейін көтеріледі. (2)
 Табан, тізе және жамбас буындары толықтай түзуленген.

Жаттықтырушылар тиіс:

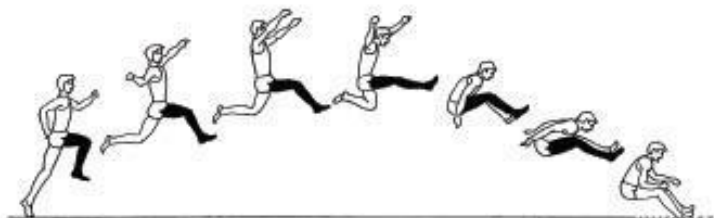
Бақылауды алдыдан және жанынан жүргізу
 Көз алға бағытталғандығына көз жеткізу
 Табан, тізе және жамбас буындарының жылдамдығы мен түзуленуі бір-бірімен байланысты болатындығын қадағалау

Спортшыларға көмек:

Жылдам жүгіру және «биікке» серпілу
 Сермейтін аяқты көлденеңге ауыстыру және тоқтату
 Серпілетін аяқ бүгілмеуі үшін күшті дамыту



ҰШУ ФАЗАСЫ
«Аяқты бүгу» тәсілі



МАҚСАТЫ

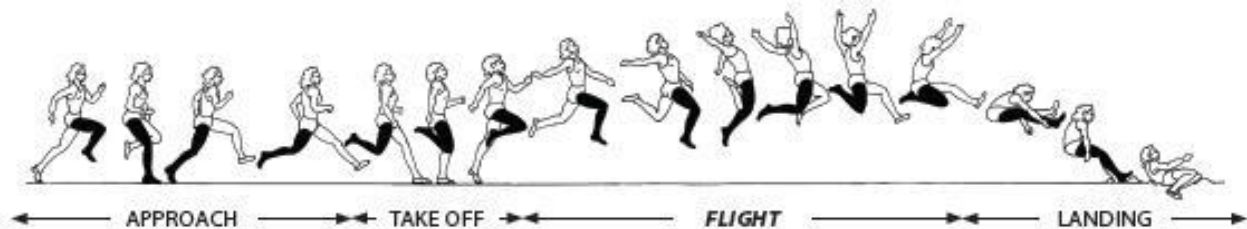
Тимді түрде жерге түсуге дайындалу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

- Сермейтін аяқ серпілу кезіндегідей күйде қалады.
- Дене түзу, жоғарыға бағытталған күйі қала береді.
- Сермейтін аяқ ұшқан кезде көбінесе артта қала береді.
- Серпілетін аяқ бүгіледі және ұшу аяқталарға қарай алға-жоғары жылжиды.
- Екі аяқ та жерге қону үшін алға созылады.

Жаттықтырушылар тиіс:

- Бастаушы спортшыларға ыңғайлы техниканы таңдап алуға көмектесуге.
- Қолдың қимылын және дененің күйін бақылап отыруға.
- Техниканы кез келген өзгерту/жақсарту спортшыға көмектесетініне көз жеткізуге.
- Сермейтін аяқтың жай-күйін бақылап отыруға.



ҰШУ ФАЗАСЫ «Еңкею» тәсілі



6-7 метр деңгейдегі секірушілер үшін жақсы тәсіл.

МАҚСАТЫ

Тимді түрде жерге түсуге дайындалу

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Сермейтін аяқ жамбас буынын айналдыру есебінен төменге түсіріледі.

Бел алдығы шығарылады.

Серпілетін аяқ сермейтін аяққа параллель.

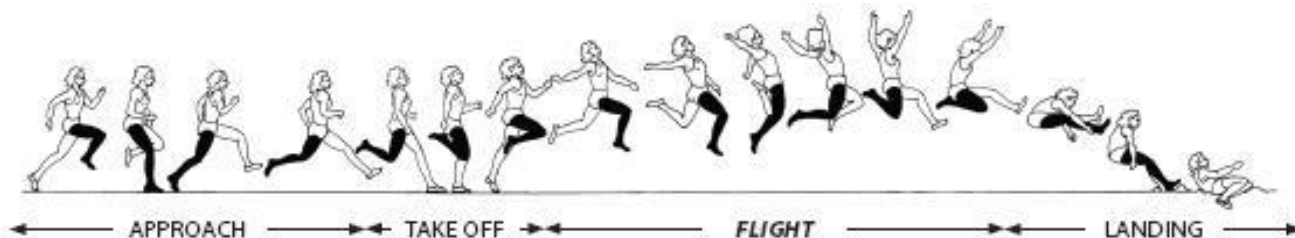
Қолдар жоғарыға және артқа көтеріледі.

Спортшыларға көмек:

Алға айналдыруды басқару үшін оған сәйкес техниканы пайдалану.

«Серпілу – ұшу» қозғалысын үзбеу.

Секірудің алыстығын анықтайтын екпін алу мен серпілу екенін түсіну.



ҰШУ ФАЗАСЫ
«Қайшы» тәсілі



Жоғары деңгейдегі секірушілерге жарайды.

МАҚСАТЫ

Тиімді түрде жерге түсуге дайындық.

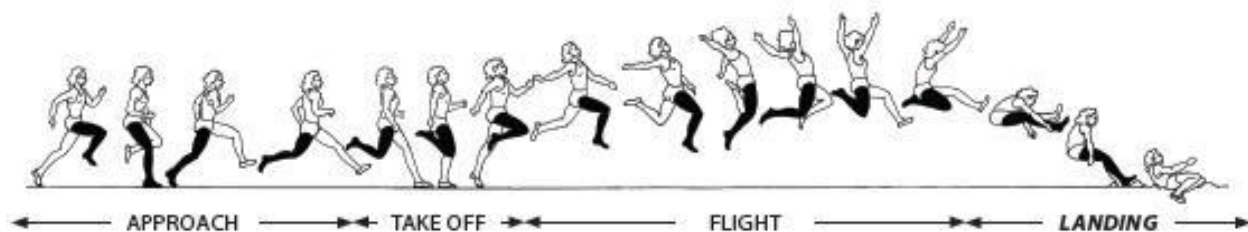
ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Қолды сермеу кезінде жүгіру қозғалысы орындала береді.

Екпіл алудың адымдық ырғағын өзгертуге болмады.

Жерге түскен соң жүгіру қозғалысы бітеді, екі аяқта алға түзуленген.

Нұсқалары: Ұшу кезіндегі 1 ½, немесе 2 ½, немесе 3 ½ қадам.



ЖЕРГЕ ТҮСУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Арақашықтықтың төмендеуін қысқарту.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Аяқтар толықтай түзуленген.

Дене алға еңкейілген.

Қол артқа жіберілген.

Бел алға табанның жерге тиетін жеріне қарай бағытталып алға шығарылған.

Жаттықтырушылар тиіс:

Құмы бар дайындық шұқырында қауіпсіздік техникасы шарттарын сақтау.

Жерге түсер бұрын аяқтың қалпын және жерге түсу әрекеттерін бақылау.

Құм мен серпілу орны бір жерде екеніне көз жеткізу.

Спортшыларға көмек:

Дененің алға еңкейілуі және аяқтар алға түзуленуі бірге орындалады.

Серпілгенде бүгілмеу керуе және артқа қарай ауып кетпеуі керек.

1-ші ҚАДАМ: КЕДЕРГІЛЕР АРҚЫЛЫ РЕТТІ СЕКІРУЛЕР



Ескертулер:

- Жаңадан шұғылданушы спортшының серпілетін аяғын анықтауына жеткілікті уақыт бөлу
- Кедергіге емес, алға қарау
- Жүгіру және «жоғарыға» серпілу

МАҚСАТЫ: Қысқа екпін алып серпілу, итерілгенде дененің қалыпын жақсарту.

Қысқа екпінді қолданып екі аяқпен серпіліңіз

Үшадымды ырғақты пайдаланыңыз

Биіктік: 30-50 см, арақашықтық: 6-8 м

2-ші ҚАДАМ: ПЛАТФОРМАДАН СЕРПІЛУ



Ескертулер:

- Шұңқырдан екпін алатын болсаңыз – платформаның ортасынан серпілу үшін оның орнын реттеңіз.
- Екпін алғанда – 5-7 жүгірістік қадам.
- Серпілу және «шығыс» (дененің орны).

МАҚСАТЫ: Платформадан серпілуге үйрену, ұшу фазсын үлкейту.

5-7 қадаммен екпін алыңыз.

Дененің ауадағы қалыпын ұстап тұру.

Жол арқылы екпін алу (шағын топ) немесе шұңқыр шеті бойымен (үлкен топ).

«Қадам» қалпымен жерге түсу.

Платформа биіктігі - 15-25 см.

3-ші ҚАДАМ: «ҚАДАМДА» СЕКІРУ



Ескертулер:

- Шұңқырдан екпін алатын болсаңыз – платформаның ортасынан серпілу үшін оның орнын реттеңіз
- Екпін алғанда – 5-7 жүгірістік қадам.
- Серпілу және «шығыс» (дененің орны).

МАҚСАТЫ: Итерілгенде қалыпты бекіту және оны «қатырып қою».

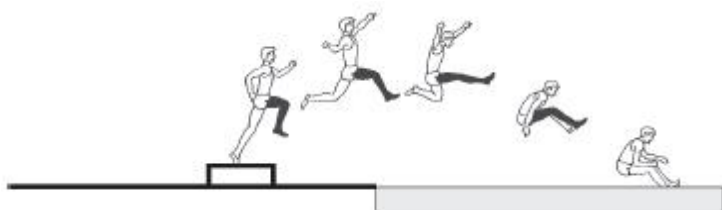
5-7 қадаммен екпін алыңыз.

Дененің ауадағы қалыпын ұстап тұру.

Жол арқылы екпін алу (шағын топ) немесе шұңқыр шеті бойымен (үлкен топ).

«Қадам» қалпымен жерге түсу.

4-ші ҚАДАМ: ПЛАТФОРМАДАН «АЯҚТЫ БҮГУ» ТӘСІЛІ



Ескертулер:

- Қозғалысты үзбеңіз
- Ауадағы қозғалыстарды табиғи дамытыңыз
- Жерге түскенде денені босаңсытыңыз

МАҚСАТЫ: Серпілуді пайдаланып техниканы жаттықтырыңыз.

5-7 қадаммен екіпін алыңыз.

Дененің қалпын сақтап серпіліңіз.

Жерге түсердің алдында серпілетін аяқты түзулеңіз.

Серпілетін аяқты алға-артқа бағыттаңыз.

Жерге түскенде аяқтар параллель қалыпты.

5-ші ҚАДАМ: ҚЫСҚА ЕКПІН АЛУМЕН «АЯҚТЫ БҮГУ» ТӘСІЛІ



Ескертулер:

- Қозғалысты үзбеңіз
- Ауадағы қозғалыстарды табиғи дамытыңыз
- Жерге түскенде денені босаңсытыңыз

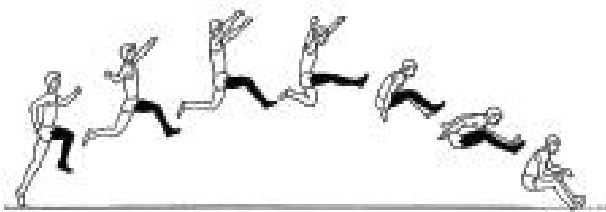
Мақсаты: “Аяқты бүгу” тәсілінің техникасын жаттықтыру.

5-7 қадаммен екіпін алыңыз.

Серпілетін аяқты белсенді қойылуы және серпілу.

Итерілгендегі дененің қалыпын ұстап қалуға тырысыңыз.

6-ші ҚАДАМ: ЕКПІН АЛУМЕН СЕКІРУДІҢ БАРЛЫҚ РЕТТІЛІГІ



Ескертулер:

- Екпін алу ұзындығы максималды ұстай алатын жылдамдыққа жеткізе алатындай болуы керек.
- Шұңқырға кері бағытпен екпін алып көріңіз.
- Бар көңілді серпілу тақтайына қарауға емес, алға жылжуға аударыңыз

МАҚСАТЫ: Екпін алуды секірудің құрамдас бөлігі ретінде пайдаланыңыз.

Екпін алу ұзындығын анықтау үшін серпілу тақтайына кері бағытпен артқа қарай жүгіріңіз.

Қолайлы екпін алумен серпілу (20-30 м).

Серпілу орынын әріптесіңіз белгілейді.

Белгіленген тұрыстан екпін алуды бастау.

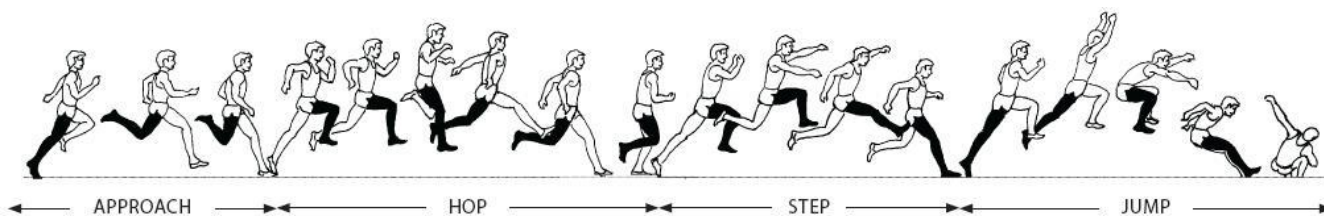
Бірінші әрекетте аяқты “жинамау”.

Екпін алу және дұрыс бастапқы тұрыс.

ҚАТАРЫНАН ҮШ РЕТ СЕКІРУ







ҚАТАРЫНАН ҮШ РЕТ СЕКІРУ Барлық реттілік



ФАЗАНЫҢ СИПАТТАМАСЫ

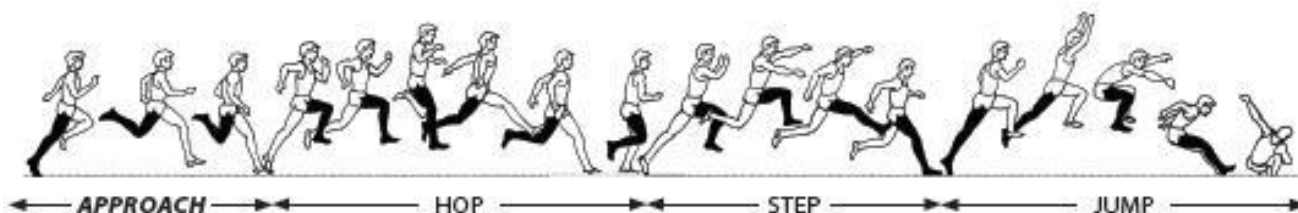
Қатарынан үш рет секіру келесі фазалардан тұрады: ЕКПІН АЛУ, ҚАРҒУ, ҚАДАМ және СЕКІРУ. Секіру, қадам және секіру әрқайсысын серпілу, ұшу және жерге түсуге бөлуге болады.

Екпін алу фазасы кезінде секіруші максималды ұстай алатын жылдығына дейін үдейді.

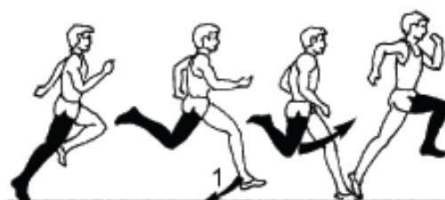
Қарғу фазасы кезеңінде секіруші жылдам әрі жазық қозғалыс орындайды, бұл қозғалыс жалпы секіру арақашықтығының шамамен 35%-ын қамтиды.

Қадам фазасы кезінде жалпы секіруші арақашықтықтың шамамен 30%-ын қамтиды. Қадам қатарынан үш рет секірудің ең маңызды бөлігі болып табылады. Ұзақтығы қарғумен бірдей болуы керек.

Секіру фазасы кезінде спортшы басқа аяғымен итеріледі және жалпы арақашықтықтың шамамен 35%-ын қамтиды.



ЕКПІН АЛУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Максималды жылдамдыққа жету және денені серпілуге дайындау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Екпін алу ұзындығы 10 қадам (әлі үйренбегендерге) мен 20 қадам (жоғары деңгейлі секірушілерге) аралығында болады.

Жүгіру техникасы спринттегідей.

Екпін алып болған соң адымдар жиілігі жоғарылайды.

Екпін алу кезінде жылдамдық үздіксіз жоғарылайды.

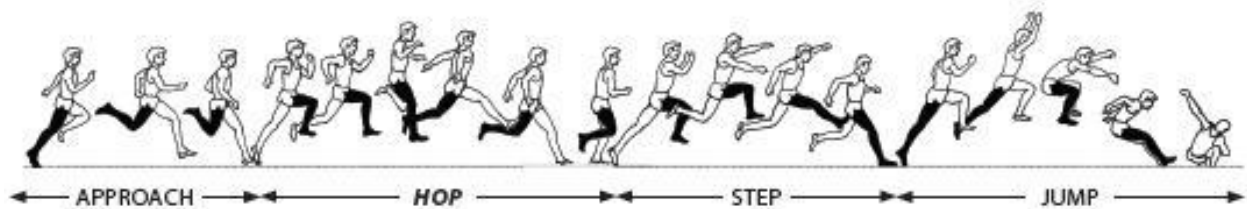
Аяқтың қойылуы белсенді және жылдам, «астыға және артқа» қимылы. (1)

Жаттықтырушылар тиіс:

- Жалпы екпін алуға бақылау жүргізу
- Екпін алғанда бақылау белгілерін пайдалану
- Екпін алудың жалпы ырғағына бақылау жүргізу
- Бақылау жасағанда бір уақытта бір ғана компоненттің үстінен бақылау жасау
- Аяқ-қолдың, дененің және бұрыштардың қозғалыстарына бақылау

Спортшыларға көмек:

- Табиғи және жеңіл жүгіру
- Жазық жүгіру және тепе-теңдік сақтау
- Максималды ұстай алатын жылдамдыққа дейін үдеу



ҚАРҒУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Ұзын, жазық ұшуға жету, көлденең жылдамдықтың минималды азаюымен.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Сермейтін аяқтың белі көлденең қалыпқа дейін жеткізіледі.

Серпілу бағыту жоғарыға емес, алға. (1)

Сермейтін аяқ артқа қозғалыс жасайды.

Серпілетін аяқ алға – жоғарыға қозғалыс жасайды, сосын контактқа дайындалу үшін алға қарай созылады. (2)

Дене түзуленген күйде қалады.

Жаттықтырушылар тиіс:

Қарғу жылдам және төмен екендігіне көз жеткізу

Қарғу арақашықтықтың шамамен 1/3 құрайтындығына көз жеткізу.

Серпілу жоғарыға емес, алға бағытталғандығын тексеру.

Бақылауды жанынан және алдынан жүргізу

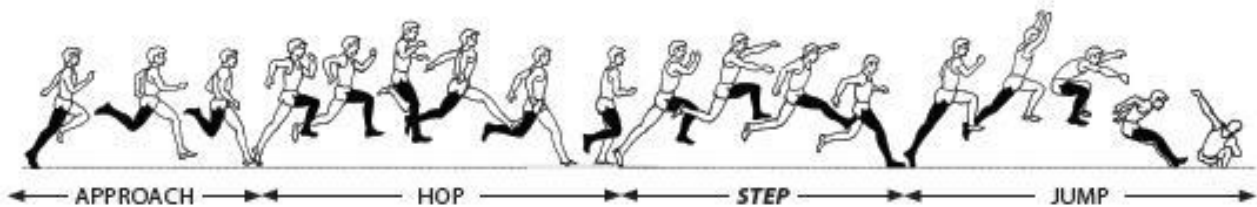
Спортшыларға көмек:

Серпілетін аяқты толықтай түзулеп, сосын оны «белсенді» ұстау

Сермейтін аяқ алға бағытталған

Тепе-теңдікті ұстап тұру

Жылдамдықты сақтау



ҚАДАМ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Ұзындықты қарғумен теңестіру, яғни қарғу кезіндегі болатын биіктікке жету.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Табанның қойылуы белсенді және жылдам, "төменге және артқа" қозғалысы.

Жетекші аяқ толыққа жуық түзуленген.

Мүмкіндігінше қолдың қосарлы сермелуінің пайдалануын.

Сермейтін аяқтың белі көлденең қалпынан жоғары. (1)

Дененің қалпы тік.

Сермейтін аяқ алға-төменге түзуленеді. (2)

Жаттықтырушылар тиіс:

Бақылауды жанына және алдыдан жүргізу

Қадам арақашықтықтың шамамен 1/3 құрайтындығына көз жеткізу.

Спортшының қажетті физикалық қасиеттері бар екендігіне көз жеткізу.

Үш еселік секіруді тұрақтандыру үшін жаттығуды қарғумен және қадаммен орындау

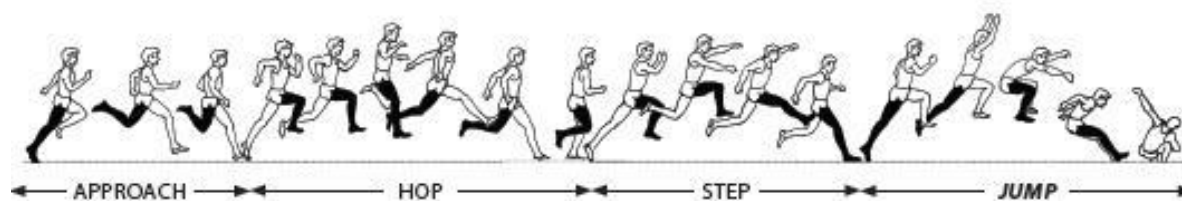
Спортшыларға көмек:

Секірудегідей биіктікке жету

Екі қолмен де сермеуге тырысу керек

Денені тік ұстау

Сермейтін аяқтың белін көлденеңге дейін немесе одан жоғары ұстау



СЕКІРУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Оңтайлы бұрышпен қатты серпілу (1)

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Табанның қойылуы белсенді және жылдам, "төменге және артқа" қозғалысы.

Серпілу кезінде серпілетін аяқ толыққа жуық түзуленген.

Мүмкіндігінше қолдың қосарлы сермеуі қолданылады. (2)

Дене түзуленген.

Ауада болған кезде «еңкею» немесе «аяқты бүгу» техникасы қолданылады.

Жерге түсерде аяқтар толыққа жуық түзуленген.

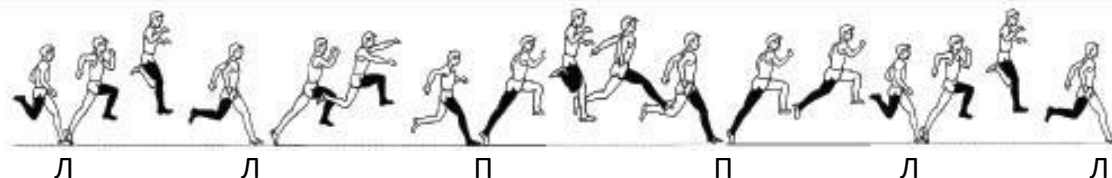
Жаттықтырушылар тиіс:

Бақылауды алдыдан және жанынан жүргізу
«Астыға және артқа» қалпына белсенді жету
«Қарама-қарсы» аяқ тепе-теңдік сақтайтындығына көз жеткізу
«Еңкею» және «аяқты бүгу» техникаларын пайдалану

Спортшыларға көмек:

Секіру жалпы арақашықтықтың шамамен 1/3 құрайтындығына көз жеткізу.
Ұшуды көбейту үшін «бос» аяқ-қолдарды қолдану
Жерге түскенде аяқты түзулеу және денені алға еңкейту

1-ші ҚАДАМ: ЫРҒАҚТЫ СЕКІРИСТЕР



МАҚСАТЫ: Серпілу үшін екі аяқты да пайдаланып жалпы секіру қасиеттерін жетілдіру.

3-5 қадаммен екпін алыңыз.

Бірінің артынан бірі болатын кезек-кезек қарғулар.

Кезек кезек қарғулар.

Қарғулар мен секірулердің әртүрлі комбинациясын пайдаланыңыз.

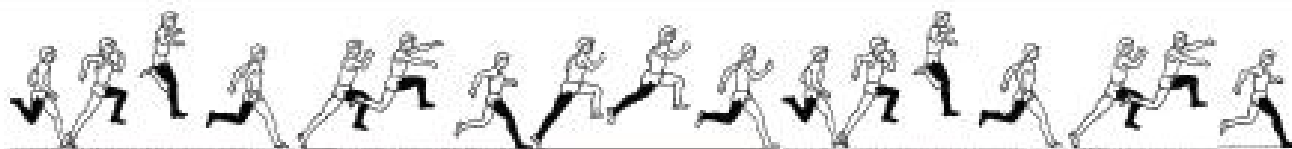
Ескертулер:

Әлі үйрене қоймағандар серпілетін аяғын тура анықтап алуы үшін жеткілікті уақыт бөліңіз

Ырғақты сезінуді дамытыңыз

Барлық жаттығуларда денеңізді жоғары ұстаңыз

2-ші ҚАДАМ: БІРНЕШЕ РЕТ ҚАЙТАЛАНАТЫН ҚАТАРЫНАН ҮШ РЕТ СЕКІРУ



НЕМЕСЕ П

П

Л

П

П

Л

МАҚСАТЫ: Қатарынан үш рет секірудің ырғағын меңгеру.

3-5 қадамды екпін алуды пайдаланыңыз.

Секіруді болдырмай қатарынан үш рет секірудің ырғағын пайдаланыңыз.

Арақашықтық: 20-30 м

Ескертулер:

Егер координациямен қиындықтарыңыз болатын болса, ойланыңыз да, «тура сол, басқа, екеуі де» деп айтыңыз

Жаттығу кезінде ырғақты ұстап тұру

Аяқтар үнемі «зарядталған»

3-ші ҚАДАМ: ПЛАТФОРМАҒА ҚАДАМ ЖАСАП ҚАТАРЫНАН ҮШ РЕТ СЕКІРУ



2-3 м

МАҚСАТЫ: Адым техникасын жетілдіру.

3-5 қадамды екпін алуды пайдаланыңыз.

Секіруге арақашықтықты белгілеңіз (2-3 м) және биіктігі 15-25 см платформа қойыңыз.

Қарғудан кейін платформаға қадам жасаңыз.

Шұңқырға секіріңіз.

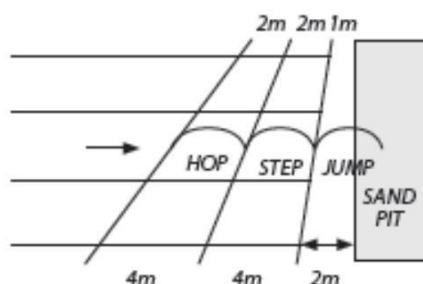
Ескертулер:

Егер сіз шұңқырдан екпін алсаңыз, платформаның ортасына түсетіндей етіп қойыңыз

Екпін алғанда 5-7 қадамнан көп қадам жасамаңыз

Аяқтар үнемі «зарядталған»

4-ші ҚАДАМ: ҚАТАРЫНАН ҮШ РЕТ СЕКІРУДІҢ ТОРЫ



Ескертулер:

Жаттықтырушы немесе серігіңізге қай жерден итерілгеніңізді белгілеп бергенін сұраңыз

Жаттығу кезінде ырғақты сақтаңыз

Аяқтар үнемі «зарядталған»

МАҚСАТЫ: Қарғуға шектен тыс сүйенуден аулақ болу.

Торды және шұңқыр бойымен бұрыштарды белгілеңіз.

Шұңқырдың бүйір жағынан 5-7 қадаммен екпін алыңыз.

Шұңқырға қарғу және қадам жасаңыз.

Әрекеттен әрекетке арақашықтықты жоғарылата отырып, тор бойымен төменге қозғалыңыз.

5-ші ҚАДАМ: ОРТАША ЕКПІН АЛЫП ҚАТАРЫНАН ҮШ РЕТ СЕКІРУ



Мақсаты: Екпін алудың жоғары жылдамдығын игеру және қатты жабындарда орындауды меңгеру.

Екпін алу аймағын пайдаланыңыз.

7-9 қадаммен екпін алуды пайдаланыңыз.

Секіру мен қадамның бірқалыпты ырғағын ұстаңыз.

Ескертулер:

Екпін алу жылдамдығын секірудің алыстығына ауыстыра отырып жоғарылатыңыз

Тепе-теңдікті ұстап тұру үшін алға қараңыз

Итерілуге қауіпсіз орынды пайдаланыңыз

6-шы ҚАДАМ: ТОЛЫҚҚАНДЫ ЕКПІН АЛУДЫҢ БАРЛЫҚ РЕТТІЛІГІ



МАҚСАТЫ: Екпін алудың ұзындығын орнатыңыз және барлық қозғалыстарды біріктіріңіз.

Екпін алу ұзындығын анықтау үшін серпілу тақтайшасына қарама-қарсы бағытта жүгіріңіз.

Белгілі бір қадам санымен жолдың бөлігін үш рет жүгіріп шығыңыз, ал жаттықтырушы немесе серігіңіз оны белгілейді.

Екпін алу ұзындығын анықтау.

Толыққанды екпін алу және қатарынан үш рет секірудің орындаңыз, егер қажет болса – белгілер сызыңыз.

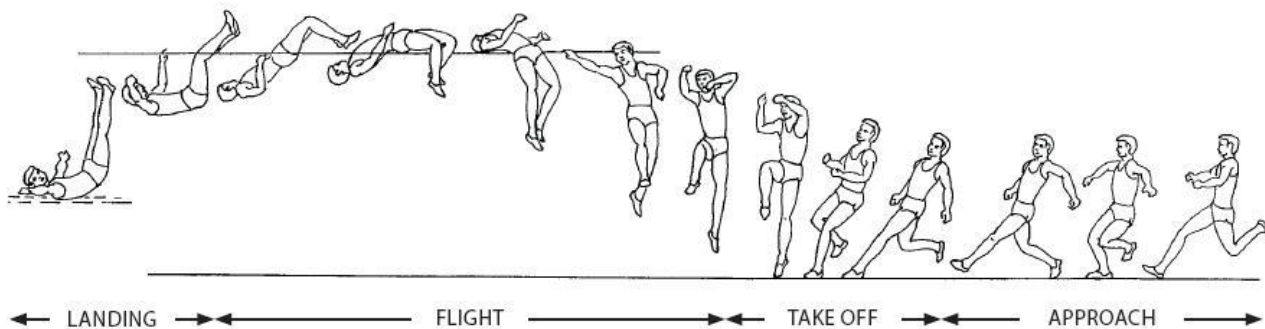
Ескертулер:

Екпін алудың ұзындығын анықтау үшін ең басында шұңқырдан жүгіріп шығыңыз
Серпілетін жерге емес, алға қараңыз

БИКТИККЕ СЕКІРҮ







БИІКТІККЕ СЕКІРУ
Барлық реттілік



ФАЗАНЫҢ СИПАТТАМАСЫ

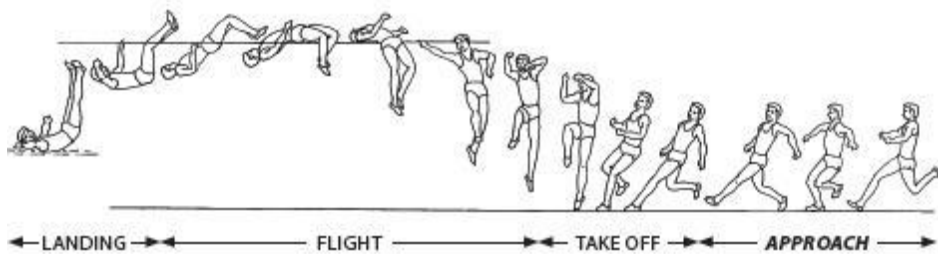
Биіктікке секіру төрт фазадан тұрады: ЕКПІН АЛУ, СЕРПІЛУ, ҰШУ және ЖЕРГЕ ТҮСУ.

Екпін алу фазасы кезінде секіруші үдейді және серпілуге дайындалады.

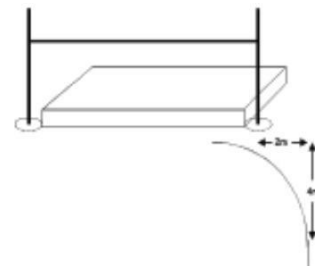
Серпілу фазасы кезінде секіруші тік жылдамдық тудырады және белгітақтайшадан өтуге қажетті айнаруды орындайды.

Ұшу фазасы кезінде секіруші белгітақтайшаға көтеріледі және одан асады.

Жерге түсу фазасы кезінде секіруші секіруді қауіпсіз аяқтайды.



ЕКПІН АЛУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Оңтайлы жылдамдықты (максималды емес) дамыту.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

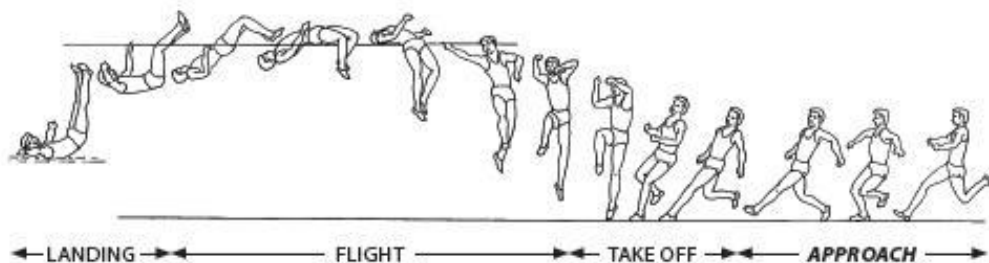
Екпін алу J әрпі тәріздес орындалады: басында түзу бойымен (3-6 қадам), сосын бұрылыстармен (4-5 қадам).

Бастапқы адымдар үшін табанның қойылуы табанның алдыңғы бөлігімен орындалады. Бірінші адымдар кезінде дене сәл алға еңкейеді.

Екпін алу жылдамдығы үнемі жоғарылайды.

Жаттықтырушылар тиіс:

- Бақылауды арттан және жанынан жүргізу
- Үдеу оңтайлы және дененің еңкеюіне сәйкес болуы үшін бақылау жасау
- Жылдамдықтың төмендеуі жоқ екендігіне көз жеткізу



ЕКПІН АЛУ ФАЗАСЫ Соңғы қадамдар



МАҚСАТЫ

Жылдамдықтың төмендеуін қысқарту және серпілуге дайындалу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Қадамның жиілігі үнемі жоғарылайды.

Дене ішке еңкейеді, бұрыш емпін алу жылдамдығына байланысты.

Алға еңкею азаяды, дене түзуленген.

Соңғының алдындағы қадамда салмақ орталығы ақырындап төмендейді.

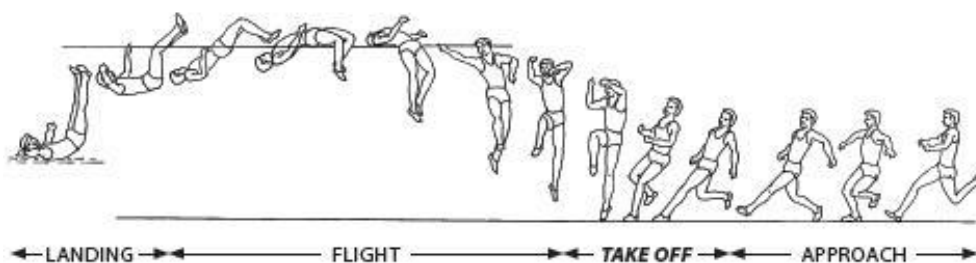
Соңғының алдындағы қадамда оң табанмен белсенді сермеу.

Спортшыларға көмек:

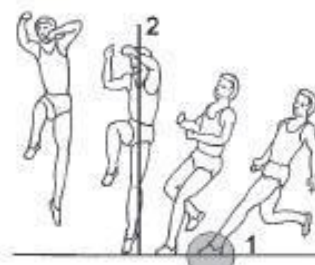
Емпін алудың оңтайлы қадам санын анықтау.

Доғаға сенімді және табиғи жүгіріп кіруге жету

Секіру кезінде үдеуді сақтау



СЕРПІЛУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Тік жылдамдықты максимумға жеткізу және белгітақтайшадан асуға қажетті айналуды бастау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Табанның қойылымы белсенді, жылдам және бір қалыпты, «төменге және артқа» қозғалысы.

(1)

Серпілетін табан жерге түсудің бағытына қарай бағытталған.

Жерде болу уақыты мен серпілетін аяқтың бүгілуі минимумға дейін қысқартылған.

Бел жерге параллель болмайынша сермейтін аяқтың тізесі жоғарыға көтеріледі.

Серпілу аяқталғаннан кейін дене тік қалыпта. (2)

Жаттықтырушылар тиіс:

Бақылауды арттан және жанынан жүргізу

Табан, тізе, белдің жылдамдығы мен түзленуіне бақылау жүргізу

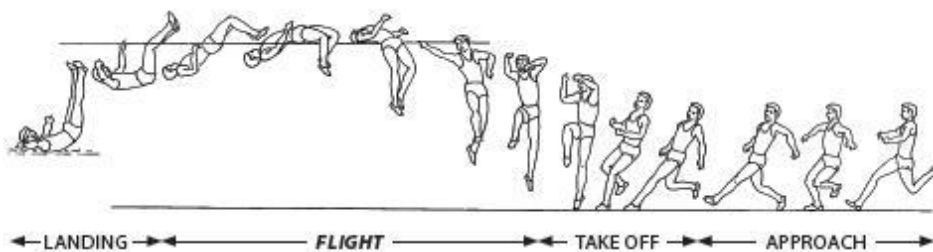
Сермейтін аяқтың қалпына бақылау жүргізу

Спортшыларға көмек:

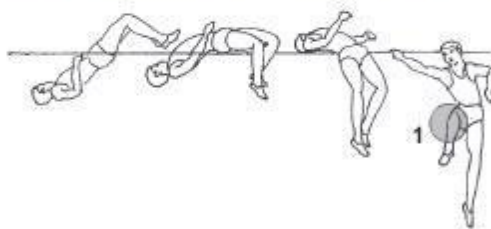
Секіру кезінде үзбей үдеу жасау

Сермейтін аяқты көлденеңге дейін жылдам алып шығару және тоқтату

Серпілетін аяқ бүгілмеуі үшін күшті дамыту



ҰШУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Белгі тақтайшадан асу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

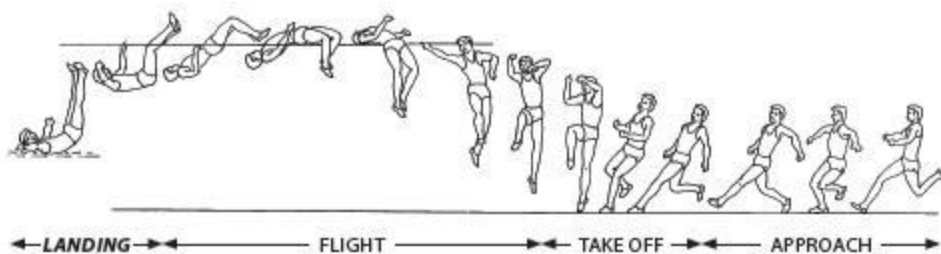
Дене биіктікті ала салысымен серпілудің қалыпы бекітілгенген. (1)
 Жетекші қол бекітілген немесе жоғарыға, көлденеңінен, белгітақтайша үстінен көтерілген.
 Арқаның доға тәріздес майысуы арқасында және аяқ пен бастың төменге түсірілуінің арқасында бел белгітақтайша үстіне көтерілген.
 Дененің қаттырақ майысуын қамтамасыз ету үшін тізе екі жаққа айырылған.

Жаттықтырушылар тиіс:

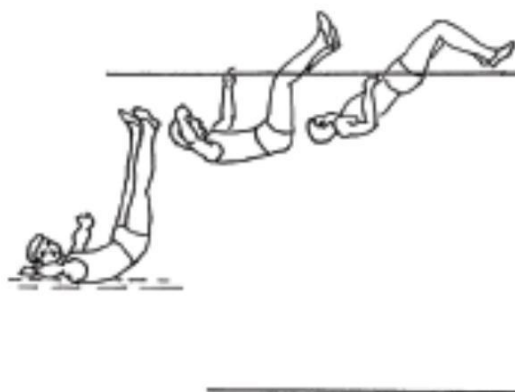
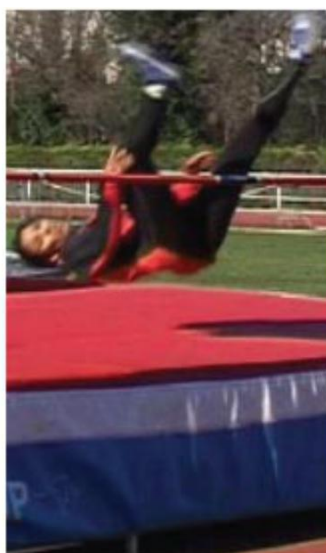
Иықтарға және дененің майысуына бақылау жүргізу.
 Ауадағы барлық қимылдар белгітақтайшадан өтуге көмектесетіндігін және қауіпсіз жерге түсуді қамтамасыз ететіндігіне көз жеткізу.

Спортшыларға көмек:

Қозғалысты үзбеу – ретті серпілу мен белгітақтайшадан өту.
 Екпін алу мен серпілу нәтижені анықтайтындығын түсіну.
 Белгітақтайшаны өткеннен кейін иекті «жасыру».



ЖЕРГЕ ТҮСУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Қауіпсіз жерге түсу және жарақаттардан құтылу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Бас кеудеге еңкейген.

Жерге түсу арқаға және кеудеге.

Жазықтықпен түйісу үшін тізелер жан жаққа ажыратылған.

Жаттықтырушылар тиіс:

Жерге түсу орны қауіпсіз және жаттығу кезінде қауіпсіз болып қалатындығына көз жеткізу
Жерге түсердің алдында және барысында бастың қалпына бақылау жүргізу

Спортшыларға көмек:

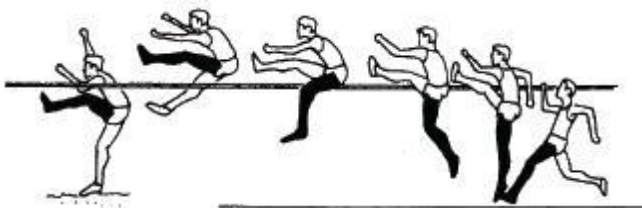
Жерге түскенде босаңсу

Белгітақтайшадан өткеннен кейін басты кеудеге еңкейтіп ұстау

Қауіпсіз жерге түсуден рақаттану



1-ші ҚАДАМ: «ҚАЙШЫМЕН» СЕКІРУ



Ескертулер:

- Бұрылыстармен жылдам, бірақ жылдамдықты басқара отырып жүгіріңіз
- Секіру кезінде үдеңіз
- «Қайшы» кезінде серпіліңіз және тура қалпыңызды ұстап тұрыңыз

МАҚСАТЫ: Тік серпілуді жетілдіріңіз.

Түзумен және бұрылыстармен екпін алуды пайдаланыңыз.

Екпін алу сызығы бойымен табанды қою.

Биіктікті үнемі жоғарылатып отырыңыз.

Тек түзу аяқпен жерге түсіңіз (алғашында сермейтін аяқпен).

2-ші ҚАДАМ: БҰРЫЛЫСТАРМЕН ЖҮГІРУ

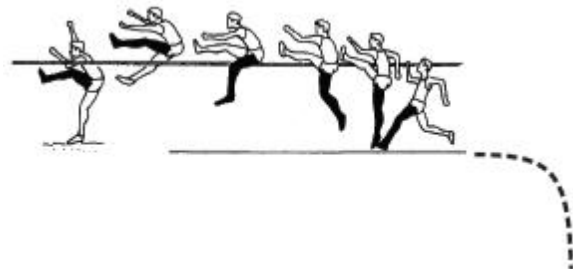


- Маркерлер арасымен немесе «сегіздік» бойынша жүгіру
 - Жылдам, бірақ басқарылатын жүгіру.
 - Әр бұрылысқа кірген сайын жылдамдықты көбейтіңіз
- Нұсқалары: жоғары көтерілген тізелер немесе жоғары жиілік

Ескертулер:

- Бұрылыстармен жылдам жүгіру
- Маркерлерге емес, алға қараңыз
- Еңкейген кезде де жоғары ұсталу

3-ші ҚАДАМ: БҰРЫЛЫСТАРДАН СЕРПІЛІП ЖҮГІРУ



Ескертулер:

- Бұрылыстармен жылдам, бірақ жылдамдықты басқара отырып жүгіріңіз
- Секіру кезінде үдеңіз
- Серпіліңіз және тура қалпыңызды ұстап тұрыңыз

МАҚСАТЫ: Бұрылыспен екпін алып болған соң тік секіруді үйрену.

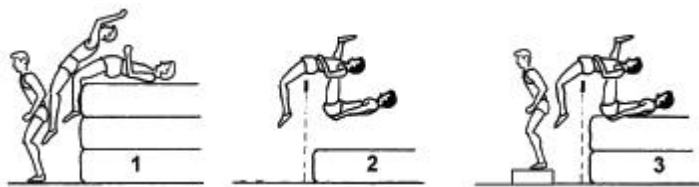
J-тәріздес екпін алуды қолданыңыз.

Табиғи серпіліңіз.

Биіктікті үнемі жоғарылатып отырыңыз.

Тек түзу аяқпен жерге түсіңіз (алғашында сермейтін аяқпен).

4-ші ҚАДАМ: ОРЫННАН СЕКІРУ



Ескертулер:

- Секіру мен белгітақтайша секторы қауіпсіз екендігіне көз жеткізіңіз
- Асықпаңыз
- Жерге түскенде босаңсыңыз

МАҚСАТЫ: Белгітақтайшаны өтуді жетіктіріңіз.

Жерден (1) немесе қораптан (3) серпіліңіз.

Жерге түсу үшін әр түрлі биіктікті пайдаланыңыз.

Белгітақтайшаны өткенде және жерге түскенде тізелерді алшақтатыңыз.

Тік қалыпты қамтамасыз ету үшін арқанмен немесе белгітақтайшаны қолданыңыз (2,3).

5-ші ҚАДАМ: ЕКПІН АЛҒАН СОҢ ЖОҒАРЫ КӨТЕРІЛГЕН ТІЗЕМЕН СЕКІРУ



Ескертулер:

- Бұрылыстармен және серпілу кезінде үдеңіз.
- Серпілуде сермейтін аяқты көлденеңге дейін жылдам көтеріңіз және оны ұстап қалыңыз.

МАҚСАТЫ: Соңғы қадамдардың ырғағын жақсарту.

Бұрылысты және старттық орынды белгілеңіз.

5-7 қадамен тізелерді биікке көтеріп екпін алыңыз.

Жоғары жиілікпен жүгіріңіз.

Серпілуге дайындалғанда салмақ орталығын төмендетпеңіз.

6-шы ҚАДАМ: БАРЛЫҚ РЕТТІЛІК



Ескертулер:

- Екпін алудың ырғағын дамытыңыз
- Көлемі серпілу санымен шектелген
- Белгітақтайшадан өтуге дейін серпілуді аяқтаңыз

МАҚСАТЫ: Үдейтін жылдамдықпен толық қозғалыстармен жұмыс жасау.

J тәріздес екпін алуды және старт орынын белгілеңіз.

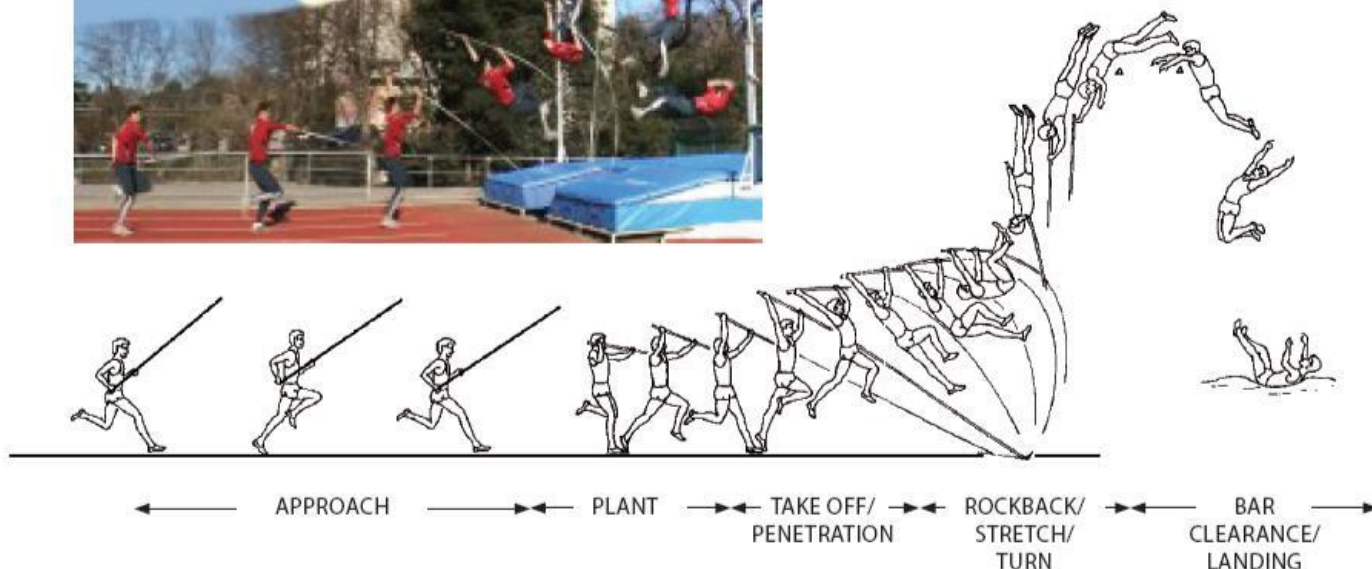
Қысқартылған жүгіріп келуден кейін (4-6 қадам) бастаңыз.

Екпін алудың ұзындығы мен жылдамдығын үнемі жоғарылатып отырыңыз.

СЫРЫҚПЕН СЕКІРУ







СЫРЫҚПЕН СЕКІРУ Барлық реттілік

ФАЗАНЫҢ СИПАТТАМАСЫ

Сырықпен секіру келесі фазаларға бөлінеді: ЕКПІН АЛУ, СЫРЫҚТЫҢ ҚОЙЫЛУЫ, СЕРПІЛУ ЖӘНЕ КІРУ, ҚАЙЫРУ ЖӘНЕ КЕРУ/БҰРЫЛУ, БЕЛГІТАҚТАЙШАНЫ ӨТУ ЖӘНЕ ЖЕРГЕ ТҮСУ.

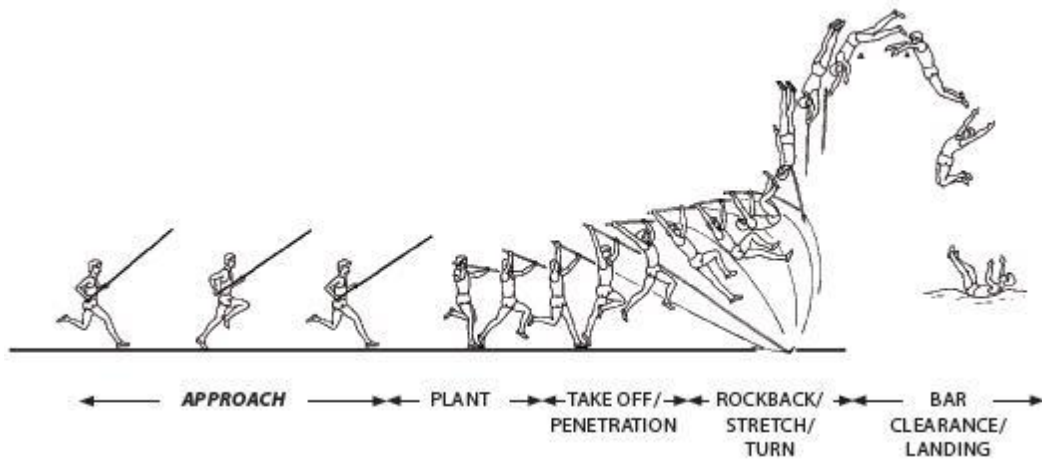
Екпін алу мен сырықты қою фазасында секіруші максималды ұстай алатын жылдамдығына дейін екпін алады және сырықты серпілу жәшігіне жұмсақ қояды.

Серпілу мен кіру фазасында екпін алу энергиясы сырыққа беріледі.

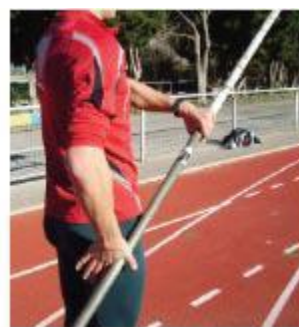
Қайыру мен керу/бұрылу фазасында энергия сырықта сақталып, сосын секірушіні көтеру үшін пайдаланылады.

Секірушігн қосымша бұлшық ет қимылдар көмектеседі.

Белгітақтайшадан өту фазасы – бұл секірудің аяқталуы және қауіпсіз жерге түсуге дайындалуды бастау.



СЫРЫҚТЫ ҰСТАУ МЕН АЛЫП ЖҰРУ



МАҚСАТ

Сырықты одан әрі екпін алу мен қою үшін дұрыс ұстау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАР

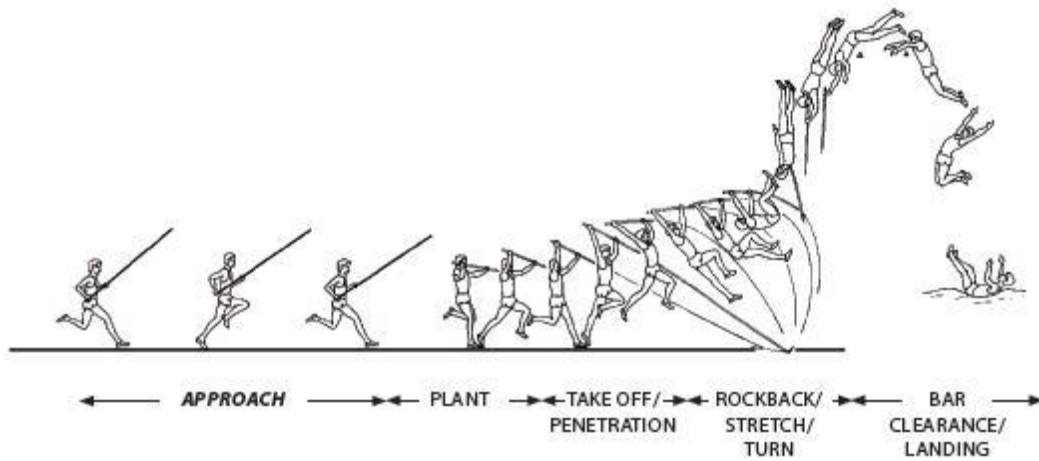
Қолдар иық деңгейінде. Оң қол сырықтың жоғары жағында.

Екі қол иілген, оң қол жамбасқа жақын.

Сырықтың ұшы бастан жоғары.

Сол қолдың шынтағы сыртқа бағытталған.

Дененің жоғары жағы түзуленген.



ЕКПІН АЛУ



МАҚСАТ

Жылдамдық жоғалтуды азайтып, тиімді серпілуге дайындалу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАР

Екпін алу белсенді, бірте-бірте үдеумен болады.

Иықтар босаң, сырық екпін алуға кедергі келтірмеуі керек .

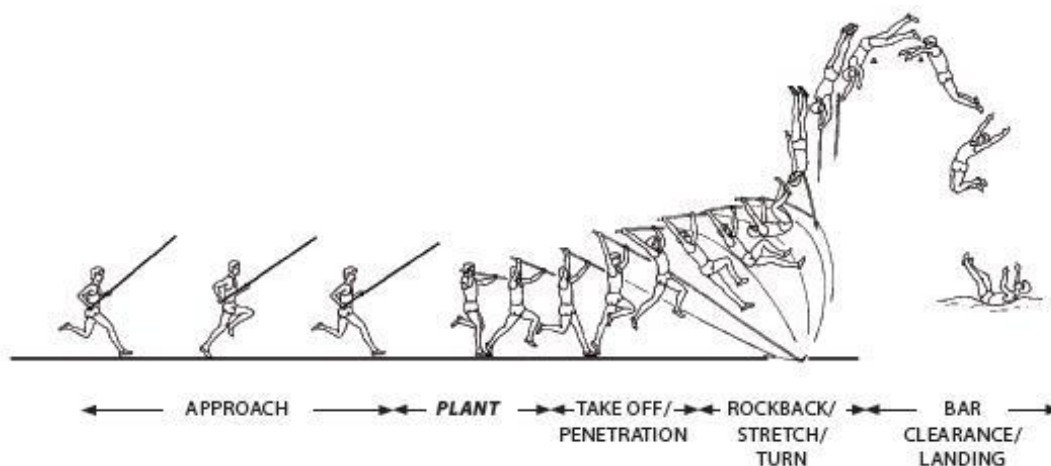
Сырық жүгіру бағытына көлденеңінен жатқан кезде, тек алға бағытталған.

Жаттықтырушылар тиіс:

Сырық пен басқа құрал-сайман спортшыға дұрыс таңдалғанына көз жеткізу.

Бақылауды бүйірден және арттан жүргізу.

Сырықтың тиімді қалпы мен спортшының оңтайлы үдеуін бақылау.



СЫРЫҚТЫ ҚОЮ ФАЗАСЫ



МАҚСАТ

Жылдамдықты аз мөлшерде жоғалта отырып, сырықты тірелуге дайындау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Сырықтың ұшы жұмсақ және бірте-бірте екпін алудың соңғы үшінші бөлігінде төментүсе бастайды.

Сырықты қою сол табанның соңғының алдындағы контактысы мен сырықты алға итеруден басталады. (1)

Оң қол жылдам көтеріледі және сырықты оң аяққа тигенде ұшына қарай итереді. (2)

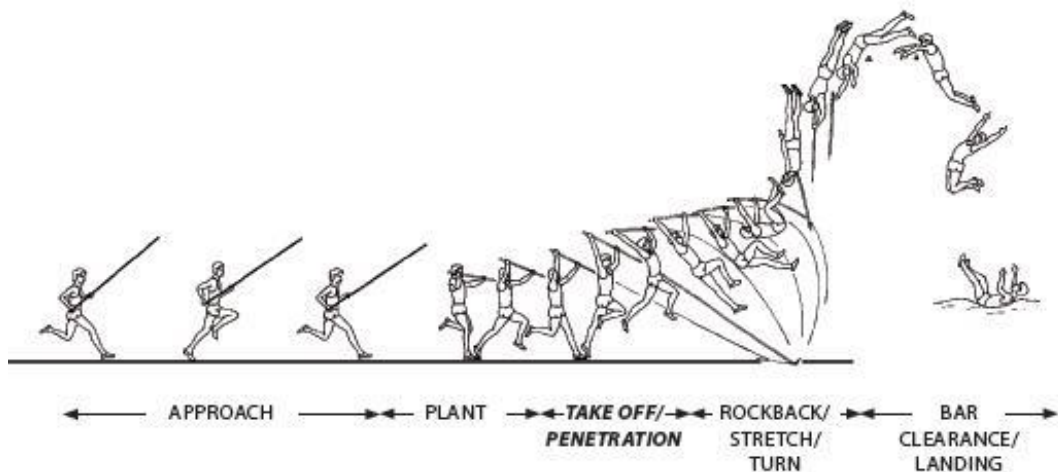
Дене түзуленген, иықтар тіреу жәшігіне «қараған».

Спортшыларға көмек:

Екпін алуда оңтайлы қадам санын жасау.

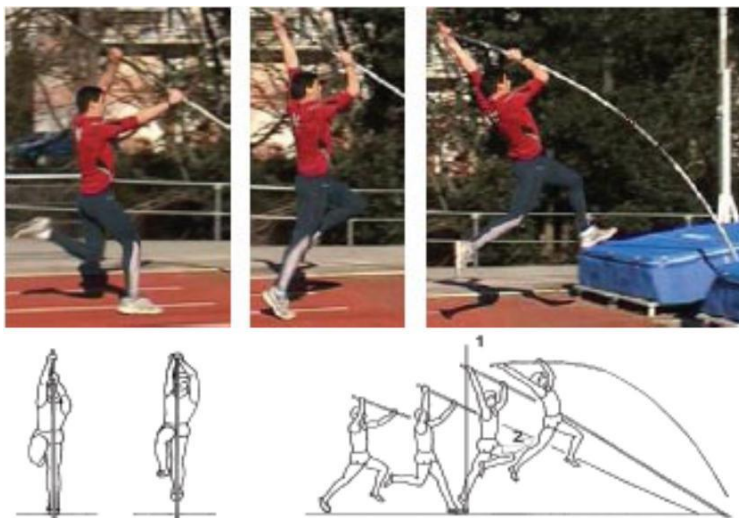
Сырықты қойған кезде үдеуді сезіну.

Сырықты қуатты, бірақ жұмсақ қою.



СЕРПИЛУ/СЫРЫҚТЫ ҚОЮ ФАЗАСЫ

Серпілу



МАҚСАТЫ

Сырыққа максималды энергия беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Табан белсенді және жалпағынан қойылған.

Дене оң қол секілді тұтас тұзуленген.

«Жоғарғы» оң қол серпілетін аяқтың алдында немесе үстінде. (1)

Сілтейтін аяқтың жамбасы алға қарай белсенді сермеледі. (2)

Жаттықтырушылар тиіс:

Бақылауды бүйірден және арт жақтан жасау.

Дененің алға өтуіне және серпілетін аяқ үстіндегі «жоғарғы» қолға бақылау жасау.

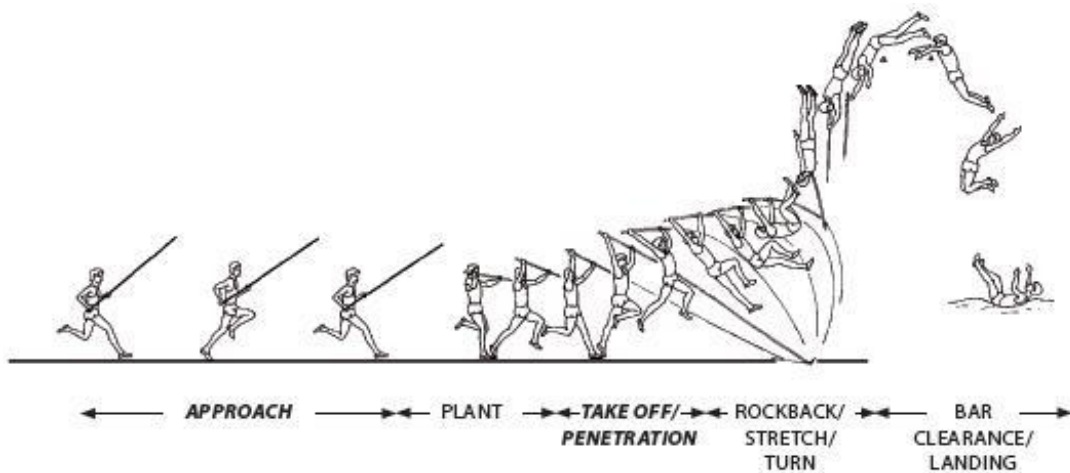
Серпу аяғының қалпын бақылау.

Спортшыларға көмек:

Итерілгенде үдеу.

Сынып кетпеу үшін «төменгі» қолды бақылауда ұстау.

Көзқарас алдыда, серпілу жағына бағытталады.



СЕРПІЛУ/СЫРЫҚТЫ ҚОЮ ФАЗАСЫ

Кіру



МАҚСАТЫ

Сырыққа максималды қуат беру.

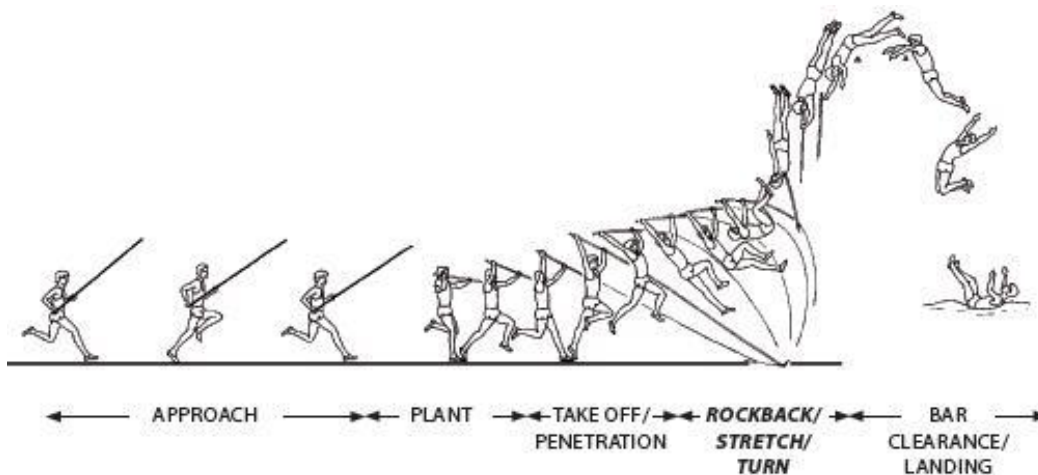
ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Секіруші итерілген қалпында «ілініп» қалады.

Иық пен жамбас ұзын маятник тәрізді қозғалыста болады. (1)

Сол қол алға және жоғары қозғалады. (2)

Оң қол тұтас түзуленген.



ҚАЙЫРМА/ТАРТЫЛУ/БҰРЫЛУ ФАЗАЛАРЫ

қайырма



МАҚСАТЫ

Сырықтың барынша иілуіне қол жеткізу (қуатты сақтау) және денеге сақталған қуатты пайдалануға тиімді күй беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Екі аяқ бүгулі және кеудеге тақалған.

Екі қол түзу.

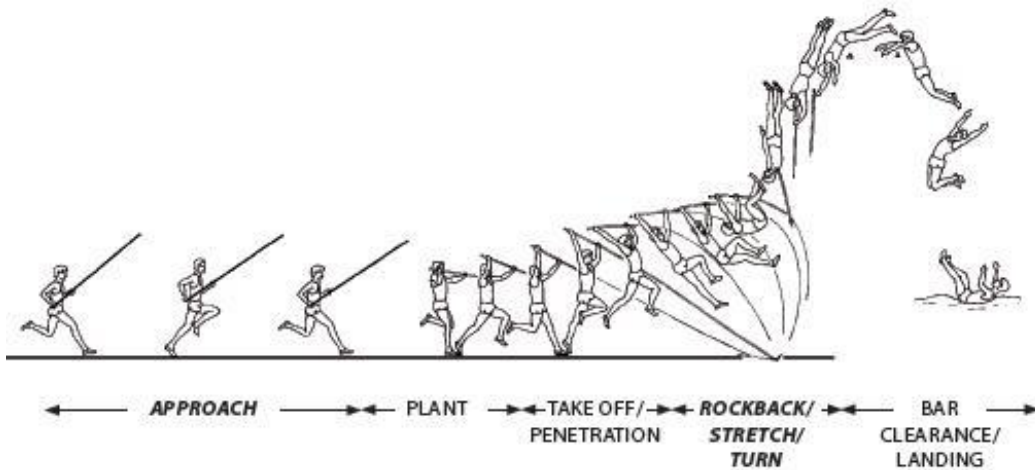
Арқа жерге параллель дерлік.

Спортшыларға көмек:

Алға, содан соң жоғары қимылдау.

Қозғалысты «сындырмау», сырықтың қаттылығына бақылау жасау

Белгітақтайшаға қарай жылдам қозғалу.



**ҚАЙЫРМА/ТАРТЫЛУ/БҰРЫЛУ
ФАЗАЛАРЫ**

Тартылу және бұрылу



МАҚСАТЫ

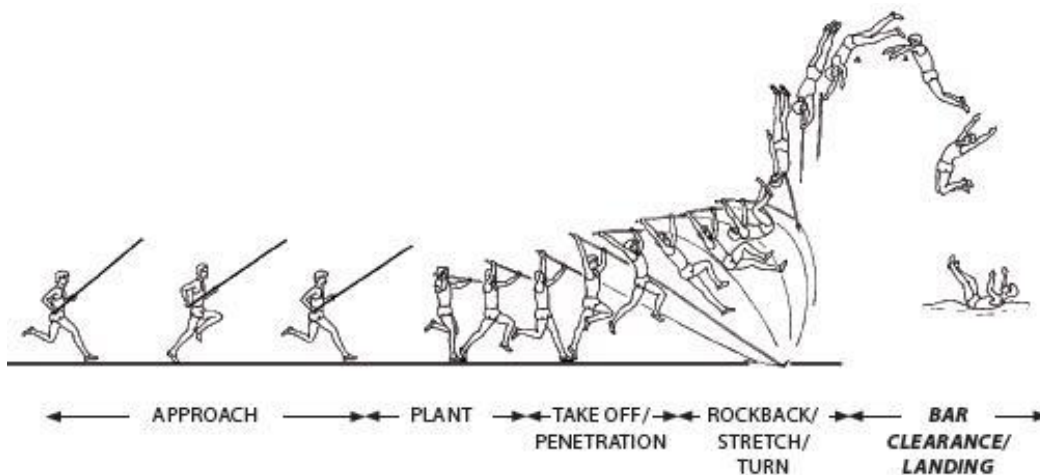
Секірушіні жоғары көтеруге сырық энергиясын пайдалану.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

- Дене: "L» -дан "I"-ға нобайымен қимылдайды.
- Оң қол созулы, сол қол сырықтың оң жағынан шынтақта иілген.
- Жамбас сырыққа жақын қозғалады.
- Бұрылыс екі қолдың тартылуынан басталады.
- Дене белгітақтайшаға қарай бұрылады.

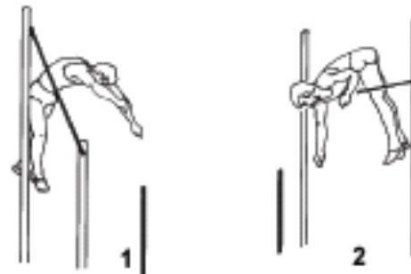
Жаттықтырушылар тиіс:

- Осы фаза кезінде иық пен жамбастың қозғалыстарын бақылау
- Фаза уақытын белгілеу
- Ауадағы барлық қозғалыс биіктікті алу мен қауіпсіз жерге түсуге көмектеседі



БИІКТІКТІ АЛУ/ЖЕРГЕ ТҮСУ ФАЗАЛАРЫ

Биіктікті алу



МАҚСАТЫ

Сырықты босату мен биіктік алу кезінде барынша жоғары болу керек.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Сырықтан серпілу оң қолмен жүзеге асады.

Арқа

,0000 шалқайған (1) немесе иілген (2) кезде биіктік алынады.

Арқамен түсу.

Жаттықтырушылар тиіс:

Түсетін жер қауіпсіз және жаттығу кезінде де солай болып қалатынына көз жеткізу

Түсуге дейін және түсу уақытында аяқтар мен бастың қалпын бақылау

Спортшыларға көмек:

Арқамен түсу

Жерге түскен кезде босаң болу

Қауіпсіз әрекеттен ләззат алу

1-ші ҚАДАМ: СЫРЫҚТЫ ҰСТАУ ЖӘНЕ АЛЫП ЖҮРУ



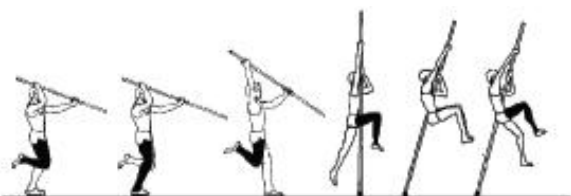
Ескертулер:

Сырық және басқа құрал-сайманның қажетті ұзындығын мен салмағын пайдаланыңыз
Сектор мен жүгіру солында қауіпсіздікті қамтамасыз ету
Жүгіру кезінде алға қарау және сырықты бірқалыпты ұстау

МАҚСАТЫ: Сырықты ұстау және онымен жүгіруге үйрену .

Оң қолыңызды сырықтың жоғарғы ұшына жақын ұстаңыз.
Сол қолыңызды сырықтың төменгі ұшынан шамамен 50 см қашықтықта ұстаңыз.
Оң қолыңызды жамбасқа жақын ұстаңыз.
Жүруден бастаңыз.
Жеңіл және нағыз жүгіріске көшіңіз.

2-ші КАДАМ: СЕРПІЛУГЕ КӨШУ



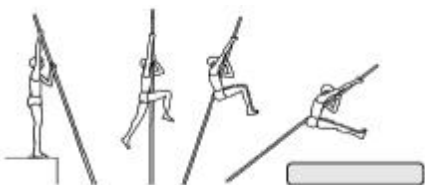
Ескертулер:

- Сырықтың тік қалпында қолыңызды түзеп, 30-40 см жоғарылатыңыз
- Ұстау мығым, бірақ тырыспаған
Сырық дірілін сезініңіз.

МАҚСАТЫ: Асылуды және сырықтың ұстап тұру қасиетін сезініңіз.

Сырықты бастан жоғары ұстаңыз.
3 қадамдық екпін алуды пайдаланыңыз (с – о - с).
Сол аяқпен серпіліңіз (оңқай сырықшыларға).
Оң аяқпен алға және жоғарыға қимыл жасаңыз.
Сол немесе екі аяққа жерге бұрылмай түсіңіз.
Сырықты оң жаққа ауыстырыңыз.

3-ші қадам: ТҰҒЫРДАН СЕРПІЛУГЕ ӨТУ



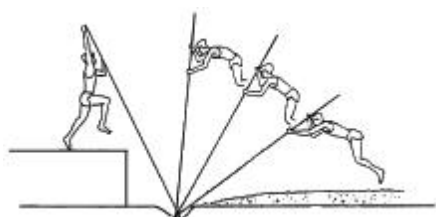
Ескертулер:

Тұғырдан маттың ортасына түсердей болып, серпіліңіз.
Серпілгенде және кіргенде аяқтарыңызды параллель ұстаңыз.
Сырық дірілін сезініңіз.

МАҚСАТЫ: Асылуды ұзартып, жерге түскенде сенімділікті нығайтыңыз.

Тұғырға тұрыңыз 15-35 см
Гимнастикалық мат пайдаланыңыз (арнайы болмаған жағдайда)
Оң қолды созыңыз.
Тұғырдан серпіліңіз.
Бұрылмаңыз.
Матқа отырып түсіңіз.

4-ші ҚАДАМ: СЕРМЕУ ЖӘНЕ ТҰҒЫРДАН БҰРЫЛУ



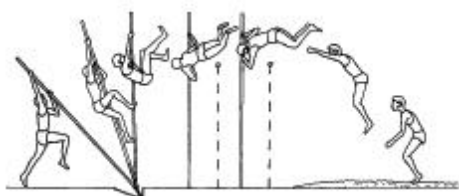
Ескертулер:

Тұғырдан маттың ортасына түсердей болып, серпіліңіз.
Серпіліңіз, «ілініп қалыңыз», содан соң бұрылыңыз.
Сырықтың дірілін сезініңіз.

МАҚСАТЫ: Кіру мен бұрылысты меңгеру.

- Оң қолыңызды созыңыз.
- Тіке тұрыңыз – сырықты түзу созылған қолмен ұстаңыз.
- Тұғырдан сермейтін аяқпен қозғалу.
- Кіру мен бұрылу екінші бөлікте.
- Серпілу орнына қарай жерге екі аяқпен түсу.
- Сырықты төмен ұстау.

5-ші ҚАДАМ: СЫРЫҚТЫ ТҮЗУ ҚОЮ МЕН КІРУ



Ескерту:

Қимылды үзбеңіз
Серпу қозғалысының табиғи ұзаруына мүмкіндік беріңіз
Жерге түскенде денеңізді бос ұстаңыз

МАҚСАТЫ: Әдеттегідей сырықты тіреп қоюмен танысу және биіктікті алуға талпыну.

- Сырықты тіреп қоюды істеу.
- Алдымен сырықты жүрістен кейін және жеңіл жүгірістен кейін тіреп қойыңыз.
- Екпін алуға 5-7 қадам жасаңыз.
- Серпіліңіз, серпу мен бұрылыс жасаңыз.
- Екі аяқпен жерге түсіңіз.

6-шы ҚАДАМ: БАРЛЫҚ РЕТТІЛІГІ



МАҚСАТЫ: Жылдамдықты қоса отырып, тұтас қимылды істеп болыңыз.

- Сырықты кәдімгідей қалыпта ұстаңыз және тіреп қойыңыз.
- Орташа екпін алудан бастаңыз.
- Екпін алу ұзындығы мен жылдамдықты әрдайым ұлғайтыңыз.

Ескертулер:

Кіру мен қойылымда жылдамдатыңыз.
Алға қозғалуға назар аударыңыз, сырықта «сынбаңыз».
Жұмсақ қимыл мен ырғақ туралы ойлаңыз.



ЛАҚТЫР!

IAAF Coaches Education and Certification System



ЛАҚТЫРУ НЕГІЗДЕРІ

1. КІРІСПЕ

Әр түрде бірқатар шектеулер болады: а) пайдаланылатын снарядтың сипаттамалары (өлшемі, салмағы, аэродинамикалық қасиеттері), б) кеңістік шектеулігі (ядро лақтырудағы сегмент, найза лақтыруда екпін алу ұзындығы, ядро лақтырудағы сектор шекаралары), с) ереже шарттарымен мәжбүрленген қозғалыс реттілігіне әсер ететін техникалық талаптар олары бірегей етеді. Бірақ та спортшымен әр түрімен жұмыс істейтін жаттықтырушының түсінуіне көмек болатын, лақтырудың барлық түріне ортақ бірқатар маңызды сипаттамалары бар.

МАҚСАТЫ

Лақтырудағы басты мәселе, снарядтың өлшеуге болатын максималды ара қашықтыққа ұшуы болып табылады.

БИОМЕХАНИКАЛЫҚ АСПЕКТІЛЕР

Қайсыбір снаряд ұшуының ұзақтығы бірнеше параметрлермен анықталады. Спортшы мен жаттықтырушыға ең маңыздысы үш сипат болып табылады: а) **снарядты босатудың биіктігі**, б) **жылдамдық** мен с) **ұшып шығу бұрышы**, ал диск мен найза лақтыруда бұл және d) **снарядтың аэродинамикалық қасиеттері** және e) **қоршаған орта факторлары** (ауаның салыстырмалы ылғалдығы мен/немесе теңіз деңгейінен биіктігі және жел.)

Снаряд ұшыру биіктігі спортшының бойымен анықталады, бірақ та оған снарядты босату кезіндегі спортшы позициясы де әсер етеді. Снарядтың жылдамдығы мен ұшып шығу бұрышы снарядтың ұшып шығу мен екпін беру фазаларындағы әрекетінің нәтижесі болып табылады. Спортшы снарядтың аэродинамикалық қасиеттеріне де, қоршаған ортаның факторларына да әсер ете алмайды, бірақ лақтыру техникасына кейбір өзгерістер енгізе отырып, лақтыру ұзақтығын максималды ұлғайту әлеуетін пайдалана алады.

ҚОЗҒАЛЫСТАР ҚҰРАМЫ

Лақтыру қозғалыстарын негізгі төрт фазаға бөлуге болады:

бастапқы қалып және снарядты ұстауға дайындық
қозғалту күшін тудыру, екпін алу және снарядқа екпін беру
соңғы күш салу және снарядты босату
лақтырушының тоқтауы.

Ескертпе: төмендегі ақпарат оңқай лақтырушыларға арналады.

Дайындық фазасында спортшы кинетикалық энергия жинау фазасына кіру үшін снарядты қысып ұстайды және позицияға тұрады. Лақтыру ұзақтығына дайындық тікелей әсер етпейді.

Энергия жинау кезінде спортшы мен снаряд біртұтас болып, бірге қимылдайды, содан соң спортшы «қарғу» кезінде немесе найза лақтыру импульсы кезінде, ядро лақтыруда сырғанауда, диск лақтыру бұрылуында, ядроны лақтыра айналуға немесе балға лақтырудың бір тіректі фазасындағы бұрылыста салмағын асырады.

Ұшып шығу фазасында жылдамдық сақталады, ұлғаяды және спортшы денесіне беріледі: снаряд ұшуын бастайды. Екпін беру фазасы мен ұшып шығу фазасы арасындағы байланыс спортшы екі аяқпен жерде тұрғанда қуатты әрекет әсерінен жүзеге асады.

Балға лақтырудағы кейбір өзгешеліктерді ескере отырып, лақтыруда қуат тудырудың жалпы сипаттамалары келесі жайлар болып табылады,

- дененің барлық бұлшық еттерінің тырысуы;
- мығым қалып, екі табан да жерде;
- дене салмағы оң аяққа ауысады, сол өкше көтеріңкі;
- оң өкше мен сол аяқтың ұшы бір сызық бойында;
- артқа шалқаю лақтыру бағытына қарама-қарсы бағытта болады.

Соңғы күш салу тиімділігінен басқа снарядтың оңтайлы ұшып шығуының жалпы сипаттамалары: лақтыруға қатысатын дененің әр бөлігінің: табан, тізе, иықтың, білезік пен білектің жақсы үйлестірілген реттілігі; оң аяқтың күшті бұлшық еттерін пайдаланып, айналу кезінде денені көтеру үшін аяқты түзулеу; ұшып шығу жылдамдығының тікелей бөлігін құрайтын және дененің оң жақ бөлігіне үдеу беретін оң аяқтың тырысуы; садақтың керілуіндей немесе айналу қозғалыстары дененің, қол-аяқтардың күшті тырысуын тудырады, ол өз кезегінде снарядты үдетуге пайдаланылады; дененің жоғары жағының бұғаттау қимылы кезінде дененің бұрылу қозғалысы сол жақпен тоқтатылады да, оң жағының үдеуіне мүмкіндік береді.

Тоқтау фазасында спортшы қалдық жылдамдықты басу үшін, соны пайдаланып қателіктен қашу үшін тежеледі.

2. ЛАҚТЫРУ ТЕХНИКАСЫНА ҮЙРЕТУ

Лақтыруға үйрену үшін бөлшектеу әдісі қолданылады. Негізгі назар төмендегі элементтердің келтіру тәртібі бойынша аударылады:

- снарядпен танысу (ұстау және қауіпсіздік шаралары);
- снарядты босату (ұшып шығуы) алдында ұшқан снарядтардың көмегімен;
- соңғы күш салу;
- снарядты босату;
- лақтырушының тоқтауы;
- екпін алу және снарядқа екпін беру;
- дайындық фазасы.

Назар аудару қажет негізгі сәттер:

- екпін алу және снарядқа екпін беру кезінде оңтайлы жылдамдық;
- барлық фазалар кезінде жылдамдықты ұлғайту – босату кезінде әрекетті аяқтау жылдам және бақылауда болуы керек;
- снаряд босату кезінде денені тұтас түзулеу;
- жарыс кезінде қолданатын снарядтардан жеңіл снарядтарды пайдалана отырып, техниканы жетілдіру;
- снарядтар, қозғалыстар, жаттығулар мен жағдайлардың әртүрлілігі.

Аулақ болатын негізгі кемшіліктер:

- физикалық дайындықтың тиіс деңгейіне жетпеген спортшылар мен жаңа келгендерді жарыс техникасымен таныстыру;
- лайықсыз салмақты, өлшемді және аэродинамикалық қасиеттері тура келмейтін снарядтарды пайдалану;

жаңа техника элементтерімен танысу және игерілген элементтерден қанағаттанарлық нәтиже көрсету;
қарын және аяқ бұлшық еттерін қатайтпаған спортшылардың ауыр снарядтарды пайдалануы.

3. ДАҒДЫНЫ ЖӘНЕ ЖАЛПЫ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚТЫ ДАМЫТАТЫН ЖАТТЫҒУЛАР

Ескертпе: «Жүгіру негіздері» мен «Секіру негіздері» бөлімдерінде сипатталған жаттығулар лақтырушыларға да пайдалы.

БІРІНШІ ТОПТЫҢ ЖАТТЫҒУЛАРЫ: «ҚАМШЫҒА ҰҚСАСТЫРУ» (НАЙЗА ЛАҚТЫРУ)

Бір қолмен жеңіл снарядтар лақтыру

Нұсқалар:

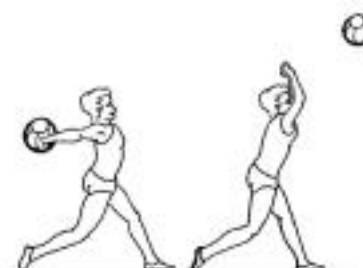
- орнынан лақтыру
- тізерлеп тұрып лақтыру
- үшқадамдық ырғақпен лақтыру
- бесқадамдық ырғақпен лақтыру



Ауырлау снарядтарды екі қолмен лақтыру

Нұсқалар:

- жерге лақтыру – отырып лақтыру
- тізерлеп тұрып лақтыру - 3 қадамдық ырғақпен лақтыру



Жүктеме:

Жаттығулар	Салмағы	Әсері	Қайталау	Сериялары
Бір қолмен орыннан	1.5-3.0 кг	Күш	5-10	2-4
Бір қолмен 3 қадамдық ырғақпен	1.0-2.0 кг	Күш	5-10	2-4
Екі қолмен орыннан	2.0-5.0 кг	Күш	5-30	3-5
Екі қолмен 3 қадамдық ырғақпен	2.0-5.0 кг	күш	5-30	3-5
Бір қолмен орыннан	200-750 гр	Жылдамдық	5-10	2-4
Бір қолмен 3 қадамдық ырғақпен	200-750 гр	Жылдамдық	5-10	2-4

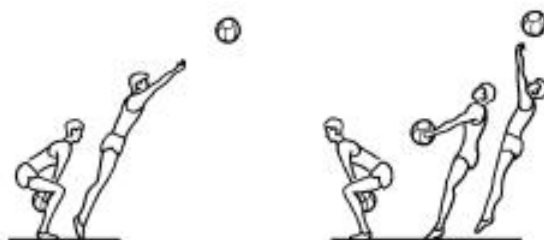
ЕКІНШІ ТОП ЖАТТЫҒУЛАРЫ: (ЯДРО ЛАҚТЫРУ)

Бастан асырып алға және артқа лақтыру

Нұсқалар:

Бұрылыстан лақтыру (жоғарылатып артқа лақтыруды қара)

Түрлі снарядтармен: тығыздалған доптар, тастар, ядролар



Нұсқалар:

- Кеудеден -
- Қарғумен
- Екі қадамнан (сол-оң-сол) -
- Бұрылыстан



Жүктеме:

Жаттығу:	Салмағы	Әсері	Қайталаулар	Сериялар
Бастан асыра алға/артқа лақтыру	3.0-4.0 кг	Күш	5-10	2-4
Орнынан/сырғанап/қадаммен лақтыру	5.0-8.0 кг	Күш	5-10	2-4
Орнынан/сырғанап/қадаммен лақтыру	2.0-6.0 кг	Жылдамдық	5-10	2-4

ҮШІНШІ ТОП ЖАТТЫҒУЛАРЫ: ЛАҚТЫРУ (ДИСК ЛАҚТЫРУ)



Жеңілдеу заттарды лақтыру



Ауырлау заттарды лақтыру

Нұсқалар:

- Отырған қалыпта
- Тізерлеген қалпында
- Фронтальды позиция (жоғарыда оң жақта)
- Күш позициясы (жоғарыда сол жақта)
- Бір бұрылыста лақтыру
- Жартылай бұрылыста лақтыру
- Түрлі снарядтармен:
- жеңіл: тақтармен, шығыршықтармен, жеңіл ядромен, жеңіл тастармен, дискілермен
- ауыр: нығыздалған ауыр доптармен, тастармен, ядролармен, дискілермен

Жүктеме:

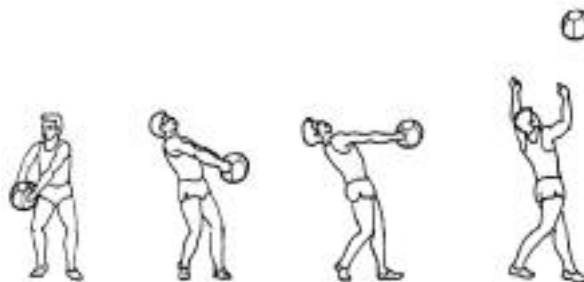
Жаттығу	Салмағы	Әсері	Қайталаулар	Сериялар
Жеңіл снарядтармен жаттығулар	0.8-1.5 кг	Жылдамдық	5-10	2-4
Ауыр снарядтармен жаттығулар	1.5-3.0 кг	Күш	5-30	3-5

ТӨРТІНШІ ТОПТЫҢ ЖАТТЫҒУЛАРЫ: ЖОҒАРЫЛАТЫП АРТҚА ЛАҚТЫРУ (БАЛҒА ЛАҚТЫРУ)

Екі қолмен иықтан асыра артқа лақтыру

Нұсқалар:

- жеңілдеу снарядтар
- ауырлау снарядтар
- қысқалау снарядтар
- алдын ала серпу және бұрылмай
- алдын ала серпу және бұрылумен
- түрлі снарядтармен: нығыздалған доптармен, тастармен, балғалармен



Жүрелеп отырған қалыптан түзулене секіру

Нұсқалар:

- биікке секіру
- алысқа секіру



Жүктеме:

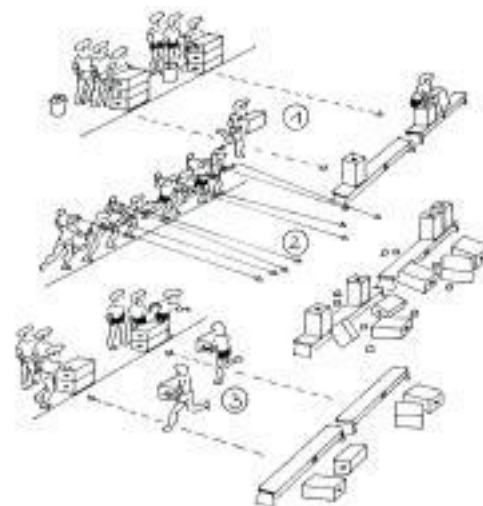
Жаттығу	салмақ	Әсері	Қайталаулар	Сериялар
Жеңіл снарядтармен жаттығулар	2.0-6.0 кг	Жылдамдық	5-10	2-4
Ауыр снарядтармен жаттығулар	5.0-12.5кг	Күш	5-10	2-4

4. ОЙЫНДАР

НАЙЗА ЛАҚТЫРУМЕН ТАНЫСУҒА АРНАЛҒАН ОЙЫНДАР

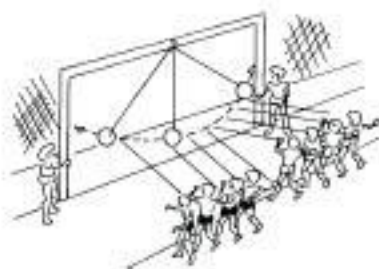
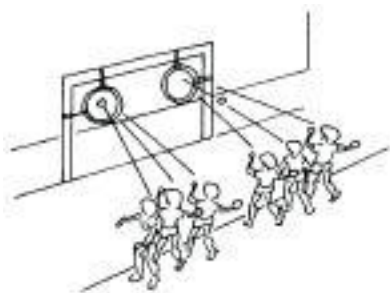
Лақтыру және спринт:

Спортшылар қораптарды алып нысанаға жүгіреді, содан соң лақтыру сызығына қайтады. Нысана құлағаннан кейін қораптарды жинауға жүгіреді.



«Нысанаға тигіз»:

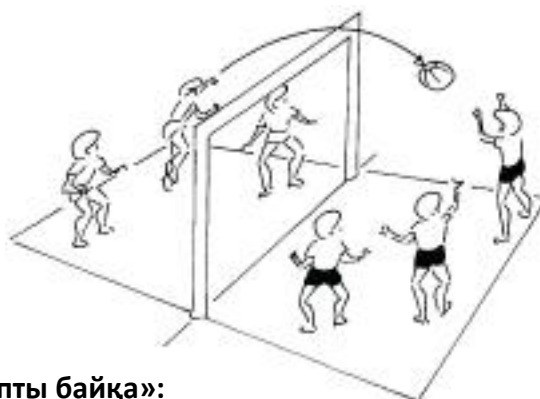
Спортшылар нысана ретінде футбол қақпасының жоғарғы бұрыштарына ілінген велосипед доңғалағын, немесе ілінген допты пайдаланады.



ЯДРОНЫ ЛАҚТЫРУМЕН ТАНЫСУҒА АРНАЛҒАН ОЙЫНДАР

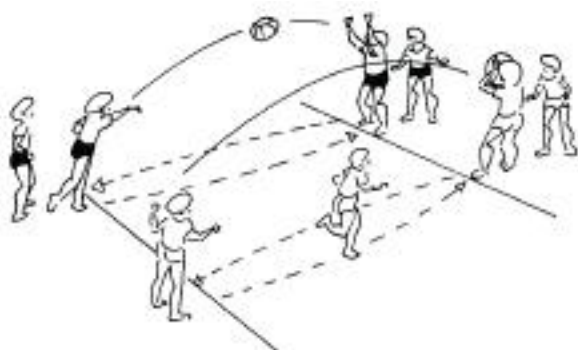
«Жіптен асыра лақтыру»:

Спортшылар нығыздалған допты алға не артқа қақпа, жіп, тор, қоршау арқылы асыра лақтырады. Міндет – басқа команданың аймағына допты кіргізу. Жарыс белгіленген уақыт бөлігінде мейлінше көп лақтыру жасау үшін өткізіледі.



«Допты байқа»:

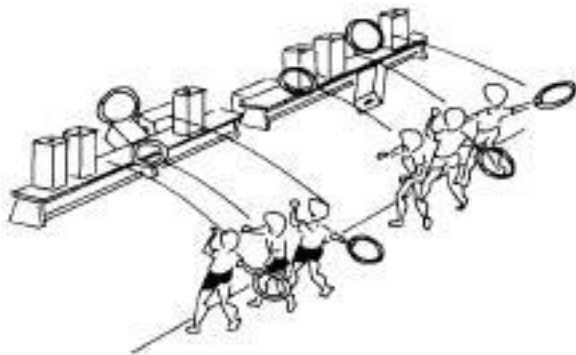
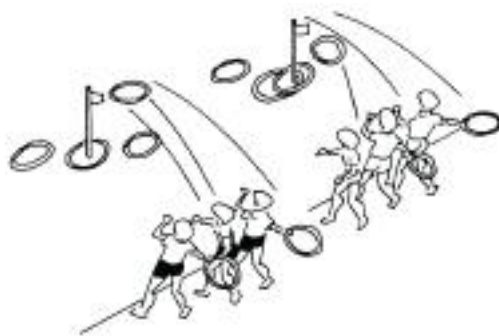
Әр спортшы нығыздалған допты лақтыру аймағының шетінде тұрған спортшыға лақтырады немесе итереді де өзі доптың артынан жүгіреді. Командалар үш спортшыдан құралған.



ДИСК ЛАҚТЫРУМЕН ТАНЫСУҒА АРНАЛҒАН ОЙЫНДАР

«Тутұғырға шығыршық не дөңгелек лақтыру»:

Спортшылар шығыршық не дөңгелектерді кішкене тутұғырға лақтырады. Команда белгіленген рет тиген кезде не өз шығыршықтарын барлығы тастаған кезде шеңбер аяқталады.



«Картон қораптарды құлату»:

Спортшылар тізілген картон қораптарға шығыршық не дөңгелек лақтырады.

Бір команда өз қораптарын құлатқан кезде немесе командалар шығыршықтарын тастаған кезде шеңбер аяқталады.

5. ҚАУІПСІЗДІК ЖӘНЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Құрал-сайман жақсы күйде және сенімді орында сақталуы қажет. Пайдалану алдында кез келген тосын құрал-сайманның сенімділігін тексеріп алу керек.

Лақтыру снарядтары лақтыру аймағына немесе аймағынан қауіпсіздік шараларын сақтай отырып тасымалданады және лақтыру аймағына дейін пайдалануға тыйым салынады. Найзаларды тік қалпында тасымалдау қажет.

Басынан бастап барлық жаттығулар жаттықтырушының бақылауында болады.

Өз лақтыру кезегін күткен лақтырушылар лақтыру сызығынан тиісінше алыс қашықтықта тұруы керек.

Лақтырушы лақтырар алдында снаряд түсетін немесе ұшатын аймағында ешкімнің болмауына көз жеткізуі керек.

Талпыныс жасағаннан кейін лақтырушы снарядты көтеру үшін, барлығы лақтыру жасап болғанын немесе жаттықтырушының пәрменін күтуі керек.

Ылғалды ауа райы жазатайым оқиғалардың мүмкіндігін ұлғайтады, әсіресе жерге түскенде сырғанайтын снарядтарды лақтырғанда, сол себепті қосымша қауіпсіздік шараларын қарастыру қажет.

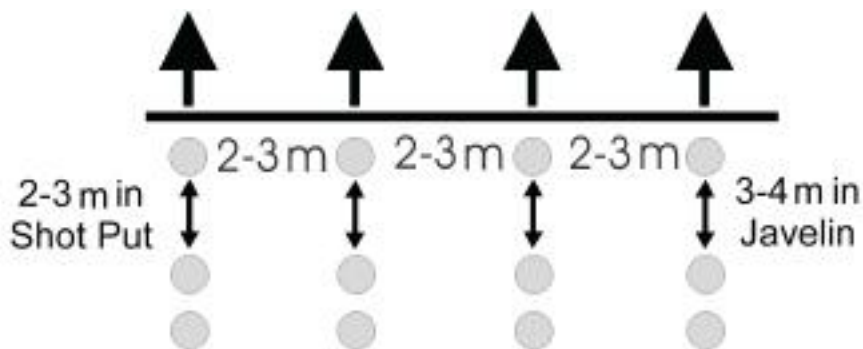
Спортшылар жаттықтырушымен визуалды контакт ұстауы керек.

Солақай лақтырушылар топтың сол жағында, оң қолмен лақтырушылар оң жағында тұруы керек.

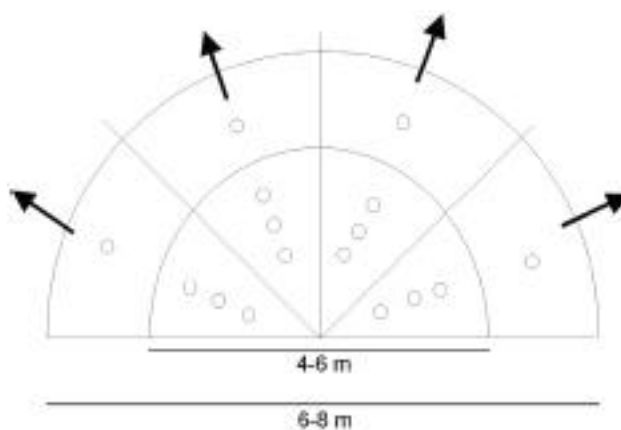
Тиіс ұйымдастыру шараларын пайдаланыңыз (келесі бетті қара).

ЛАҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНДА ТОПТАР ҚҰРУ

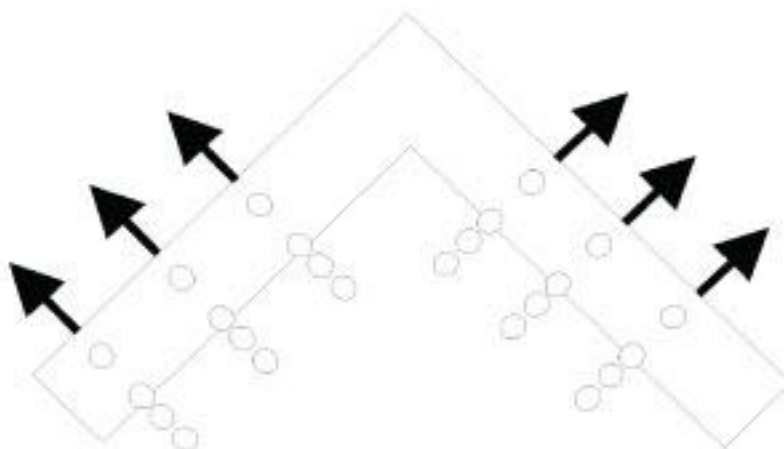
(1) Ядроны лақтыру (сызықтық техника) мен найза лақтыруда пайдалануға болады



Ядроны лақтыру (айналдыру техникасы), диск лақтыру және балға лақтыруда пайдалануға болады



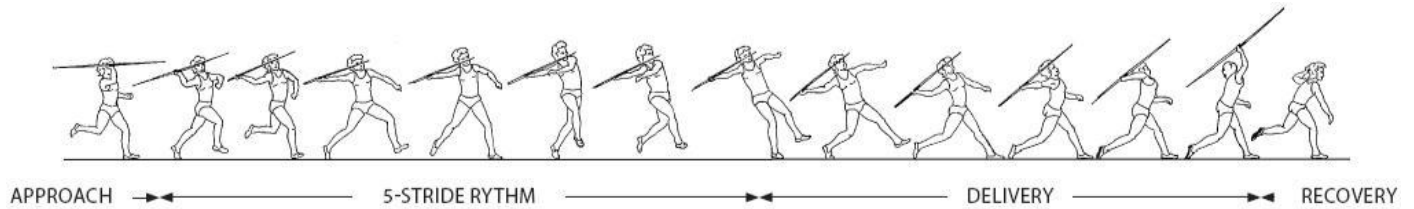
(3) Сызықтық лақтыруларда қолданылады



НАЙЗА ЛАҚТЫРУ







НАЙЗА ЛАҚТЫРУ Барлық реттілігі



ФАЗАЛАРДЫҢ СИПАТТАМАСЫ

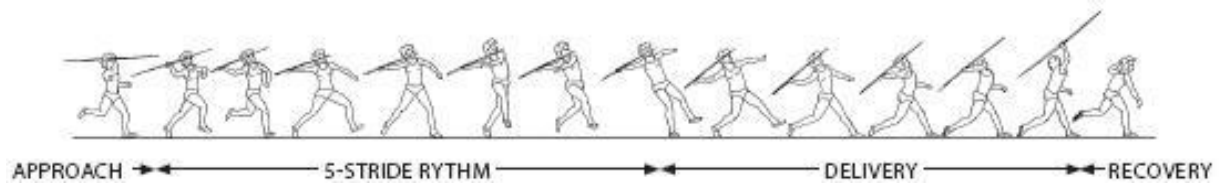
Найза лақтыру мынадай фазаларға бөлінеді: ЕКПІН АЛУ, 5 ҚАДАМДЫҚ ЫРҒАҚ, СНАРЯД БОСАТУ (5 қадамдық ырғақтың бөлігі болып табылатын) және ТОҚТАУ.

Екпін алу фазасы кезінде лақтырғыш үдейді.

5 қадамдық ырғақ фазасында лақтырушы босату фазасына дайындығы кезінде удеу ұлғайады.

Босату фазасында пайда болатын қосымша жылдамдық найзаға босатылмай тұрып беріледі.

Тоқтау фазасында лақтырушы шығып кетпес үшін тежеледі.



ҰСТАУ

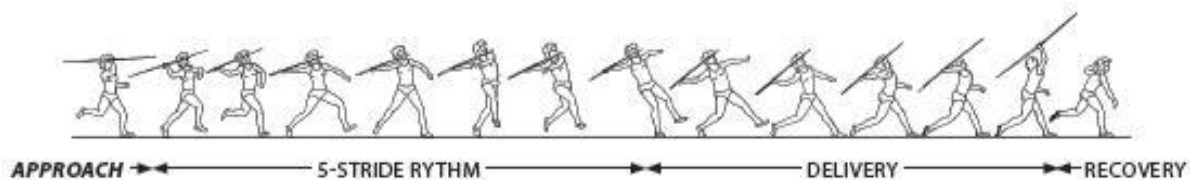


МАҚСАТЫ

Найзаны берік және ыңғайлы ұстау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

- 1 Бармақ және сұқ саусақпен ұстау.
 - 2 Бармақ және ортаңғы саусақпен ұстау.
- Найза қолда диагоналды жатады.
Алақан жоғары «қарайды».
Қолдың ұстауы босаң.



ЕКПІН АЛУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Лақтырушы мен найзаға үдеу беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Найзаны иық үстіне көлденең ұстау.

Найзаның ұшы бас деңгейінен жоғары.

Иықтың алды қатқыл бекітілген (алға не артқа қозғалмайды).

Үдеумен жүгіру босаң, бақылауда және ырғақты (6-12 қадам).

5 қадамдық ырғақта сақталатын немесе ұлғайатын оңтайлы жылдамдықта үдеу.

Жаттықтырушылар тиіс:

ҚАУІПСІЗ жағдай жасау және сақтау

Ұстаудың әр түріне машықтануға жеткілікті уақыт бөлу

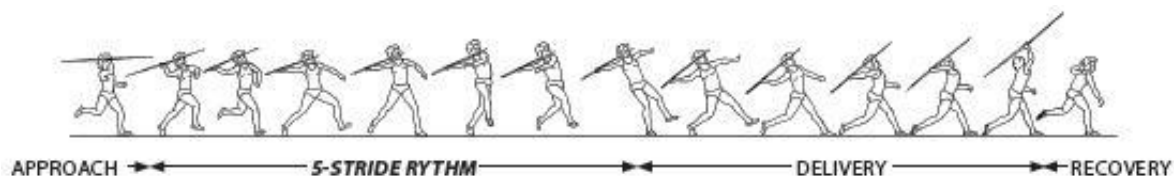
Үдеуді, найзаның қалпын және спортшылардың босаңдағанын бақылау

Спортшыларға көмек:

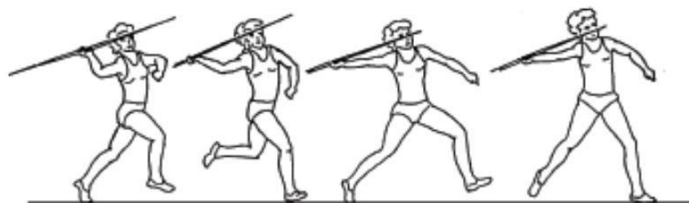
Ұстаудың ыңғайлы түрін таңдау

Екпін алудың оңтайлы ұзындығын таңдау

Найзаны табиғи қалыпта ұстау



5 ҚАДАМДЫҚ ФАЗА Артқа беру



МАҚСАТЫ

Лақтыру үшін дұрыс позиция таңдау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Артқа беру сол табанды қойғаннан басталады.

Оң иық лақтыру бағытына «қарайды», сол қол тепе теңдік сақтау үшін алға созылған.

Бірінші мен екінші қадам кезінде лақтыратын қол артта болады.

Лақтырушы қол артқа бейімдегеннен кейін иық деңгейінде немесе шамалы биік болады.

Найзаның ұшы басқа жақын.

Жаттықтырушылар тиіс:

5 қадамдық ырғақты бақылау.

Аяқ-қолдың қалпы мен оң қол түзуленетініне көз жеткізу.

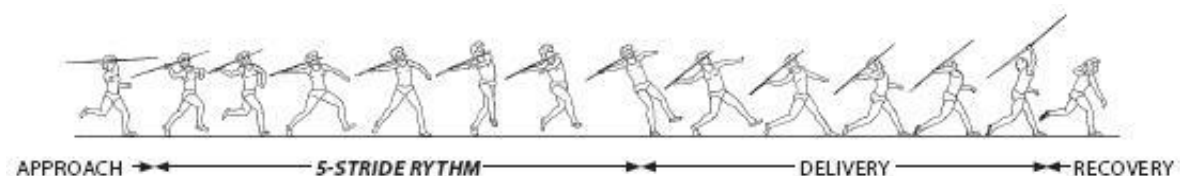
Осы фазада жылдамдықтың сақталатындығына көз жеткізу.

Спортшыларға көмек:

Ырғақты есту және видео көру.

Найза артқа кеткеннен кейін, одан «қашу».

Қолды тік, бірақ «қыспай» ұстау.



5 ҚАДАМДЫҚ ЫРҒАҚ ФАЗАСЫ Соңғының алдындағы қадам



МАҚСАТЫ

Позицияға орнығып, снаряд жіберуге денені дайындау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Серпілу белсенді, сол табан жалпағынан (жылдамдықты жоғалтпай!).

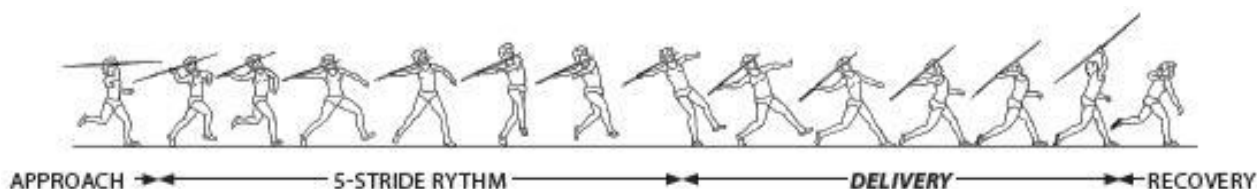
Оң тізе алға қарай сілтеме қимыл жасайды (жоғары емес!).

Дене артқа шалқаяды да, аяқтар мен дене найзаны «қуып жетеді».

Бас пен сол иық лақтыру бағытына қарайды.

Лақтыратын қол мен иықтардың біліктері параллель.

Соңғының алдындағы қадам босатқан кездегі қадамнан ұзындау.



**БОСАТУ
ФАЗАСЫ 1-ші
бөлім: Өту**



МАҚСАТЫ

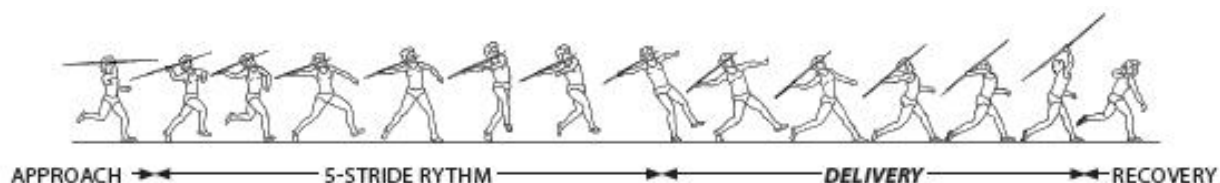
Жылдамдықты аяқтан денеге беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

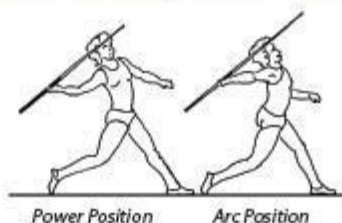
Оң табан сүйір бұрышпен лақтыру бағытына қарайды.
Аяқтар денені «қуып жетеді».
Иық, найза және жамбас параллель қалыпта.
Оң тізе мен жамбас алдыңғы жаққа белсенді жылжиды.
Лақтыру жасайтын қол түзуленген күйде қалады .

Жаттықтырушылар тиіс:

Бақылауды арттан және бүйірден жасау.
Оң шынтақ жарақат алмас үшін жоғары көтерілгеніне көз жеткізіңіз.
Осы фазадағы иық пен дененің қалпына бақылау жасау.



БОСАТУ ФАЗАСЫ 2-ші бөлім: Соңғы күш салу



МАҚСАТЫ

Жылдамдықты денеден иыққа және иықтың алды жағына беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Сол табанды қатқыл және белсенді қою.

Дененің сол жағы тұрақтандырылған.

Дене көтеріңкі және сол аяқты айналып, қозғалыс жасайды.

Дененің алды жағының бұлшық еттері «Доға» қалпында қатты тырысады («Тартулы садақ»).

Лақтыратын қолдың иығы алға жылжиды.

Лақтыратын қолдың шынтағы ішке бұрылады, алақан бұрынғысынша «жоғары» қарайды.

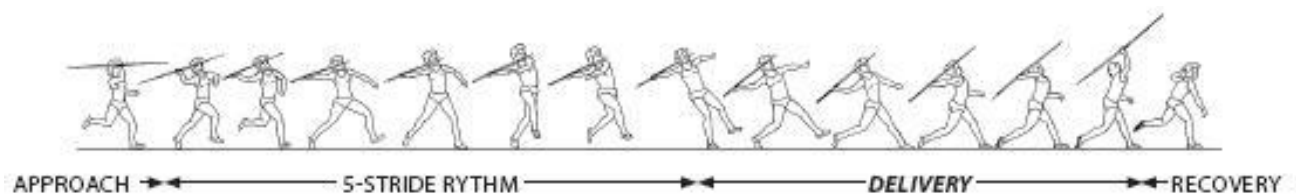
Спортшыларға көмек:

«Тартулы садақтың» қалпындағы күш пен икемділікті дамыту.

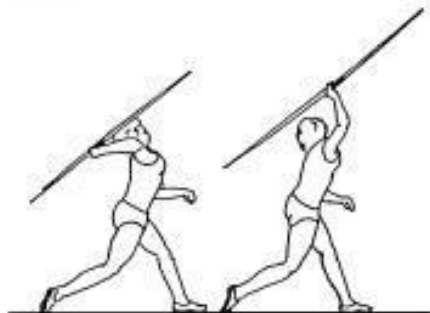
Найза арқылы «өту».

Лақтырушы қолдың «қамшылауын» сезу.

Осы фазадағы оң аяқтың қойылуы мен өтуін сезу.



БОСАТУ ФАЗАСЫ 3-ші бөлім: Қолдың соңғы қозғалысы



МАҚСАТЫ

Иық пен қолдан найзаға жылдамдық беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

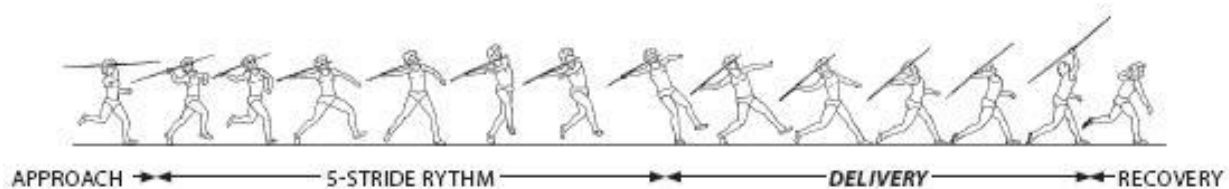
Оң шынтақ бастың деңгейінде алға және жоғары жылжиды.

Дене алға жылжиды.

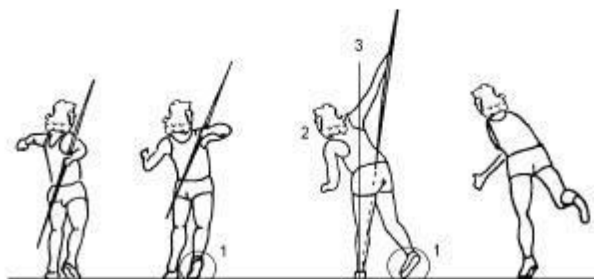
Лақтыру орындайтын қолдың шынтағы жылдам түзуленеді.

Дененің сол жағы сол аяқтың катқыл позициясымен және иілген сол шынтақпен бұғатталады.

Оң табан найза босатылғанға дейін жермен жақсы контактыда болады.



**БОСАТУ ФАЗАСЫ 3-ші
бөлім: Қолдың соңғы қозғалысы**

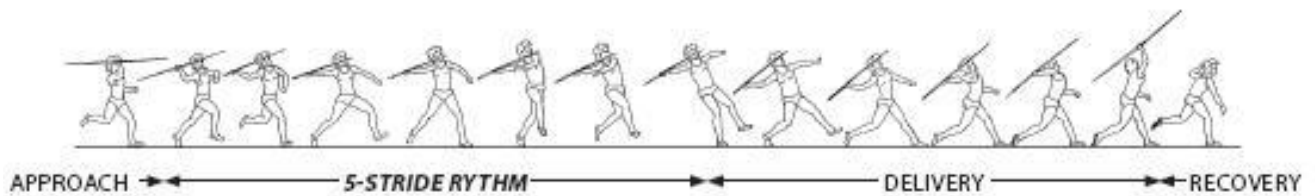


МАҚСАТЫ

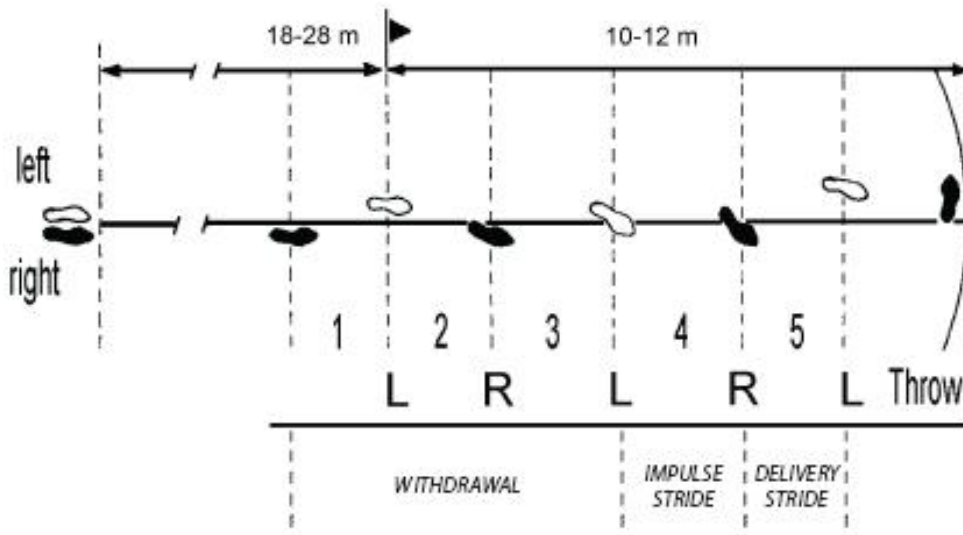
Иық пен қолдың жылдамдығын найзаға беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

- Оң табан сыртымен бұрылып, артында қалады. (1)
- Дене солға шамалы еңкейеді, оң иық сол табанның тура үстінде. (2)
- (3)
- Лақтыратын қол босатқан кезде мүмкіндігінше тік болуы керек. (3)



**5 ҚАДАМДЫҚ ЫРҒАҚ
ФАЗАСЫ –
Табанды қою**



МАҚСАТЫ

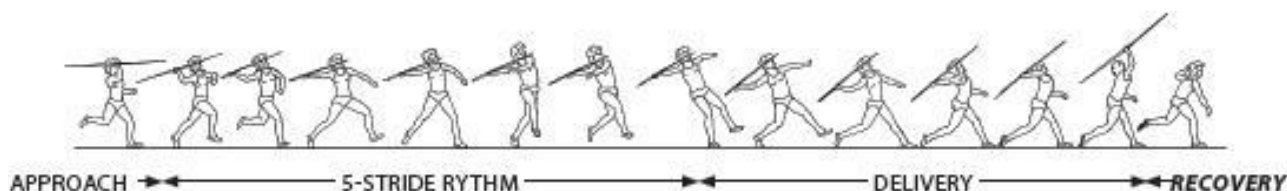
Жылдамдықты ұлғайтып, оны найзаға беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

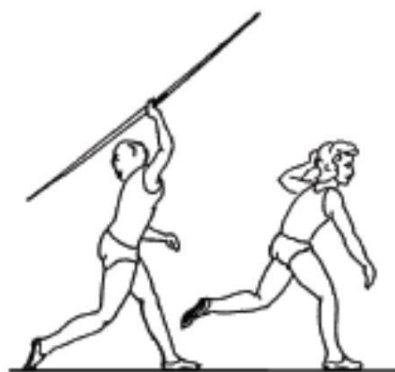
5-қадамдық ырғақ:

- артқа беруден,
- соңғының алдындағы қадамнан,
- босатудан тұрады.

Жылдамдық оңтайлы деңгейде жоғары (жеке мүмкіндіктерге негізделеді).



ТОҚТАУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Дене қозғалысын тоқтатып, шығып кетуден қашу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Снаряд босатқаннан кейін аяқтар жылдам қимылдайды.

Оң аяқ бүгулі.

Дененің жоғары бөлігі еңкейген.

Сол аяқ артқа серпіледі.

Тежелу жасайтын табан мен шығу линиясының арасы 1.5 - 2.0 м.

Жаттықтырушы тиіс:

Босату фазасы кезінде сол аяқтың қалпын бақылаңыз

Найзаны босатқаннан кейінгі қозғалысын бақылаңыз

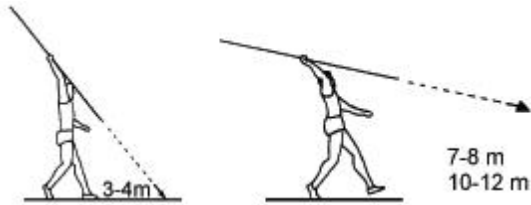
Спортшы қауіпсіздік шараларын сақтайтынына көз жеткізіңіз

Спортшыларға көмек:

Екпін алу ұзындығын өлшеу үшін, найзаны босатудың ең ұтымды нүктесін анықтаңыз

Бұл фазада қуатты, бірақ босаң болу

1-ші ҚАДАМ: алға ЛАҚТЫРУ



Ескертулер:

Екі түрлі ұстауды байқап көріп, қайсысы дұрыстығын шешіңіз.
Найзаны алға-төмен босатыңыз, білек және саусақтармен қозғалу (тырыспай, бірақ мықты ұстау).

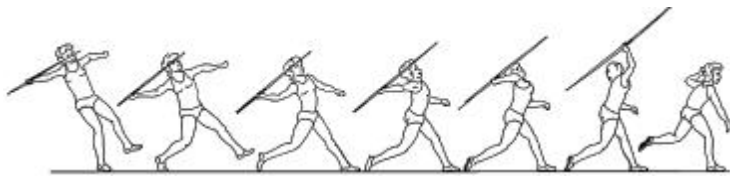
МАҚСАТЫ: Найзаға тіке ұшу жолында үдеу беру.

Найзамен, қауіпсіздік шараларымен, ұстаумен танысу.

Найзаны артқа беріп, басыңыздың үстінде биік ұстаңыз, найза ұшы жерге 45 градуспен «қарайды».

Ара қашықтықты ұлғайтып, артқа шалқайыңыз, иілген найзаның ұшы лақтырушыға қарайды.

2-ші ҚАДАМ: СОҢҒЫ КҮШ САЛУ



Ескертулер:

- Назарды лақтыру қашықтығына емес, боссаңсуға аударыңыз
- Сол аяқ «зарядтаулы»

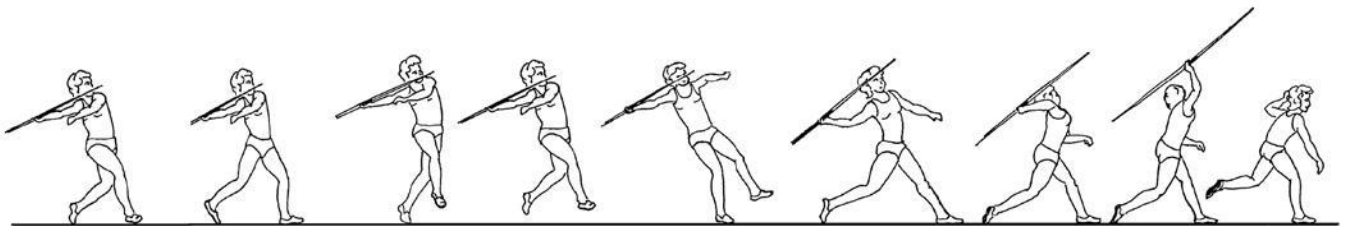
МАҚСАТЫ: Соңғы күш салудан кейін лақтыруды орындау.

Аяқтарды 60-90 см алшақтыққа қойыңыз, табандар лақтыру бағытына қараған.

Найзаны артқа бейімдеңіз, алақан иық деңгейінің үстінде.

Қозғалысты бастау үшін сол аяқты шамалы көтеріңіз, салмақ – бүгілген оң аяқта.

3-ші ҚАДАМ: 3 ҚАДАМДЫҚ ЫРҒАҚ ЖӘНЕ ЛАҚТЫРУ



МАҚСАТЫ: Соңғының алдындағы қадаммен танысу және оны соңғы күш салумен біріктіру.

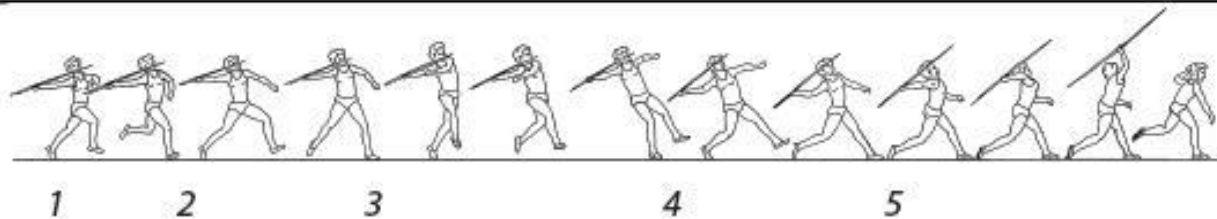
Қимылды оң аяқпен алға бастаңыз, найза артқы жаққа бейімделген.

Сол табанды қойыңыз (тұтас табанға), соңғысының алдындағы қадам жасау үшін серпіліңіз (табандар бірінен соң бірі жерге тиеді) және лақтыруды жалғастырыңыз.

Ескертулер:

Ырғақ санаңыз 1---2/3
Лақтыратын қолды жылдам бүкпеңіз
Алақанды жоғары қаратып ұстау

4-ші ҚАДАМ: 5 ҚАДАМДЫҚ ЕКПІН АЛУМЕН ЛАҚТЫРУ



МАҚСАТЫ: 5-қадамдық ырғақта қимылды дамыту.

Найзаны босату кезіндегідей ұстап, қимылды бастаңыз, алғашқы қадам – оң аяқпен. Алдымен екі қадам, содан соң 2 жүгіру қадамын, содан соң 3-қадамдық ырғақ жасаңыз. Қозғалысты бастау белгілерін және ырғақ санауды 1-2-3----4/5 пайдаланыңыз.

Ескертулер:

Ырғақ санаңыз 1--2--3-----4/5

Соңғы қалыптан «садақпен атыңыз да алға қараңыз»

Тоқтауға жаттығыңыз

5-ші ҚАДАМ: ЕКПІН АЛУ ЖӘНЕ СНАРЯДТЫ БОСАТУ



МАҚСАТЫ: Снаряд босатуды және оны 5-қадамдық ырғақта орындауды игеріңіз

Босатуды жүрісте және жеңіл жүгірісте жаттығыңыз

Екпін алу орынын белгілеңіз, бақылау белгілерін қойыңыз, содан соң, 5-қадамдық ырғаққа көшіңіз.

Ескертулер:

Босату кезінде «найзадан қашыңыз», оны артқа әкетпеңіз

Найзаның ұшы – көз деңгейінде

Артқа жылжу кезінде жылдамдық екпінін сақтаңыз

6-шы ҚАДАМ: БАРЛЫҚ РЕТТІЛІГІ



МАҚСАТЫ: Барлық фазаларды бір қозғалысқа біріктіру.

Соңғы қалпыңызды түзей отырып, барлық қозғалыстарды ұқсата орындаңыз.

Барлық қозғалыстарды жеңіл найза көмегімен орындаңыз.

Барлық қозғалыстарды түрлі снарядтармен орындау (200-600 г салмақты найзалар немес тастар).

Ескертулер:

Жүгіру екпінінің ырғағы мен жылдамдығын дамыту

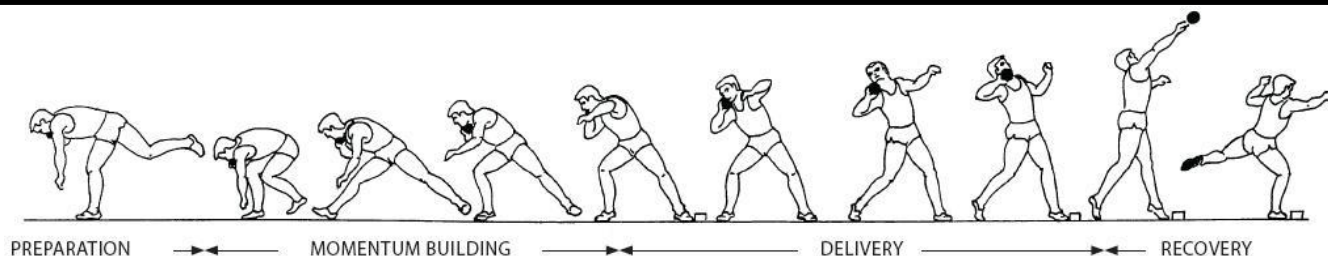
«Найза сызығы бойымен» лақтыру

Барлық реттілігі туралы ойлау

ЯДРО ЛАҚТЫРУ – СЫЗЫҚТЫҚ ТЕХНИКА







ЯДРО ЛАҚТЫРУ
сызықтық техника («қарғумен»)
БАРЛЫҚ РЕТТІЛІГІ



ФАЗАНЫҢ СИПАТТАМАСЫ

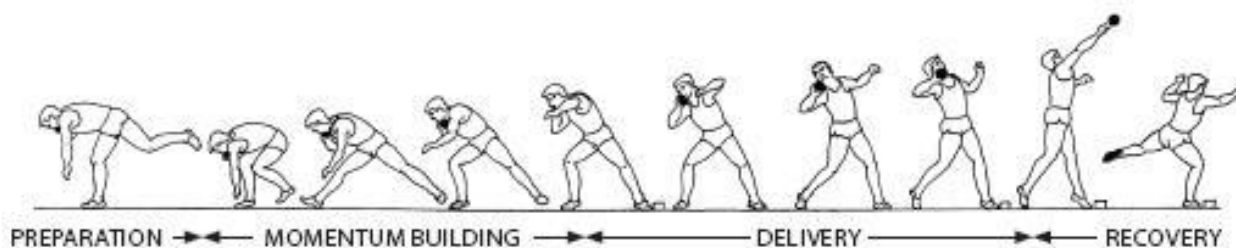
Ядро лақтырудың сызықтық техникасы келесі фазаларға бөлінеді: **ДАЙЫНДЫҚ, ҚАРҒУ, СНАРЯДТЫ БОСАТУ және ТОҚТАУ.**

Дайындық фазасында лақтырушы қарғуды бастау үшін позиция ұстайды.

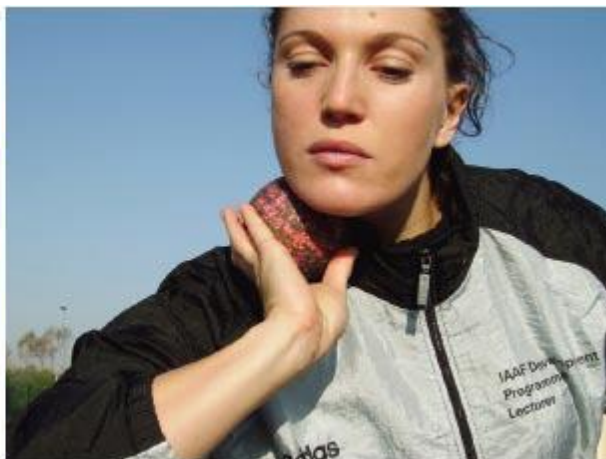
Қарғу фазасында лақтырушы мен снарядта лақтырушы босату фазасына дайындық кезінде үдеу пайда болады.

Снарядты босату фазасында пайда болатын қосымша жылдамдық ядроға снаряд шықпай тұрып беріледі.

Тоқтау фазасында лақтырушы шығып кетпеу үшін тежеледі.



ҰСТАУ



МАҚСАТЫ

Ядроны мықты ұстауды үйрену.

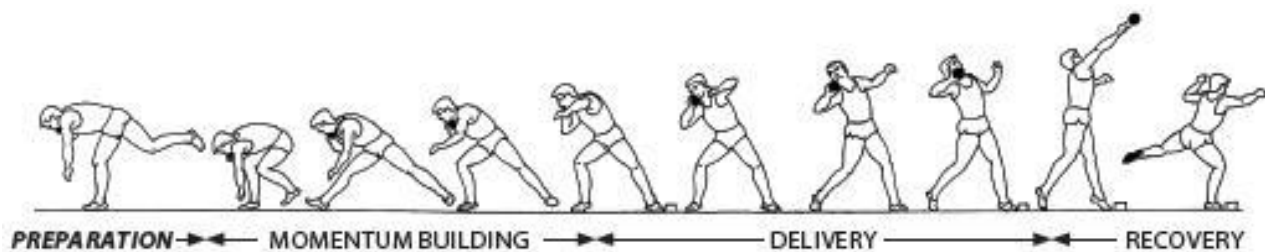
ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Ядро саусақтарда және алақанға жақын жатады.

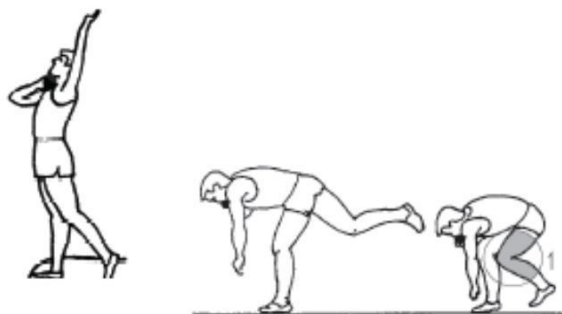
Саусақтар параллель және шамалы ашық.

Ядро мойынның алды жағына тақалған, бас бармақ бұғанада.

Шынтақ денеге 45° бұрышпен орналасады.



ДАЙЫНДЫҚ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Қарғуға дайындалу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Лақтырушы шеңбердің артқы жағындағы шектеу сегментіне арқасымен түзуленіп, қозғалысты бастайды.

Дене жерге параллель еңкейеді.

Дене бір тіректің көмегімен тепе-теңдік ұстайды.

Серпілетін аяқ бүгүлі, осы кезде серпілетін аяқ шеңбердің сыртына қарай созылады. (1)

Жаттықтырушылар тиіс:

Жаттығулардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету

Дұрыс ұстауды меңгеру үшін жеткілікті уақыт бөлу

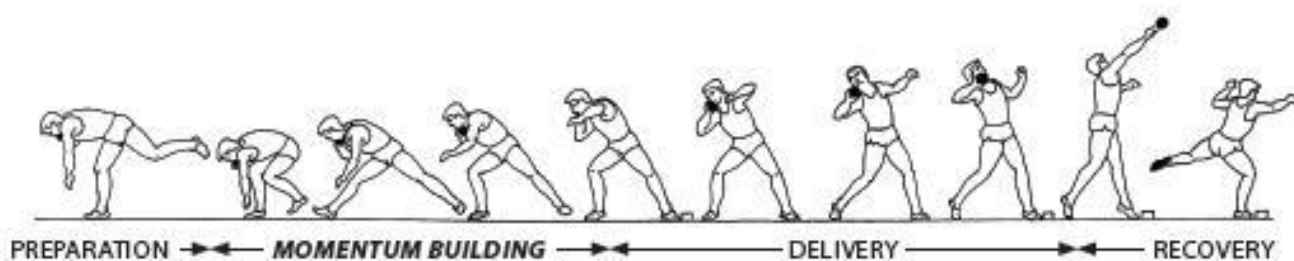
Осы фазада дене мен аяқ-қолға, тұрақты қалыпқа бақылау жүргізу

Спортшыларға көмек:

Фазаның бас жағында лақтыру секторы бос екеніне сенімді болу

Дұрыс ұстағанына көз жеткізу «Таза алақан, кір мойын»

Осы фаза үшін қажет тепе-теңдікті дамыту



ҚАРҒУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

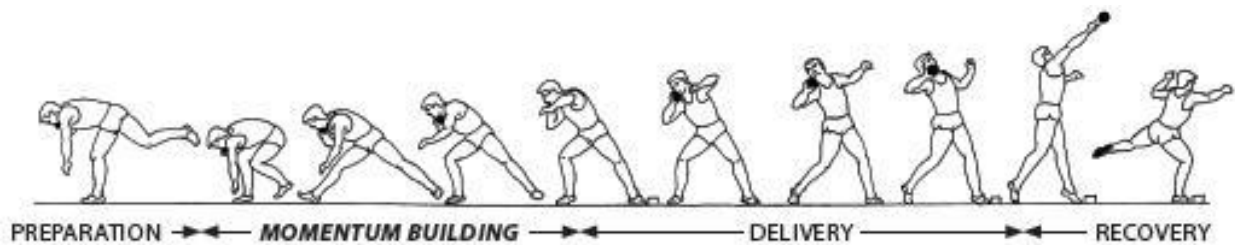
Үдеуді бастау және соңғы күш салуға денені дайындау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

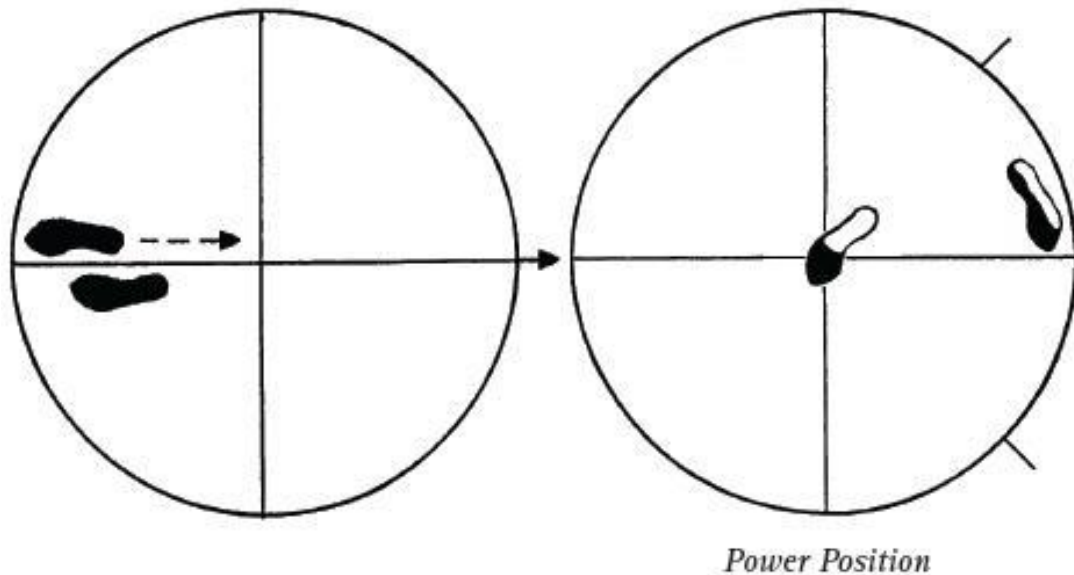
Дене табанның басынан өкшеге қарай жамбас көтеріле қозғалады.
 Серпілетін аяқ төмен орналасқан және шектеу сегменті бағытында созылады.
 Серпілетін аяқ созылады және өкшеде тұрады.
 Серпілетін аяқ сырғанаудың үлкен бөлігінде жерде болады.
 Иықтар шеңбердің артқы қабырғасына тік бұрышпен.

Жаттықтырушылар тиіс:

Аяқ-қолдың қалпын, алдымен сол, содан соң оң аяқтың түзуленетінін бақылау
 Фаза үдеумен орындалғанына көз жеткізу
 Секіру емес, сырғанау болғанына көз жеткізу



ҚАРҒУ ФАЗАСЫ
Табандар қалпы



МАҚСАТЫ

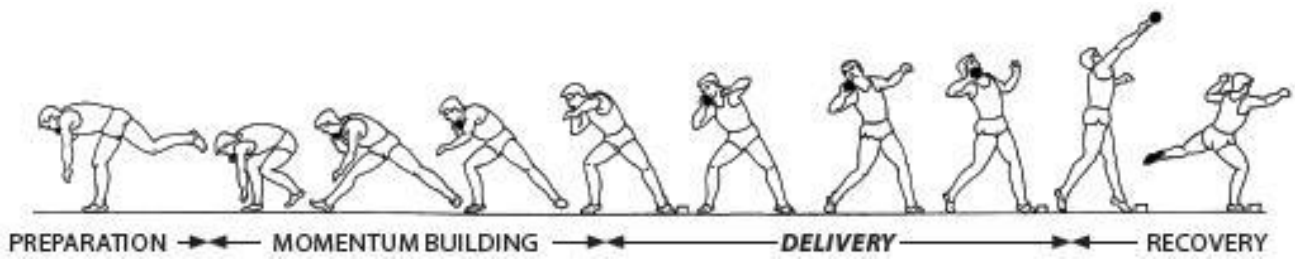
Соңғы күш салудың алдында қалып алып, үдеуді бастау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

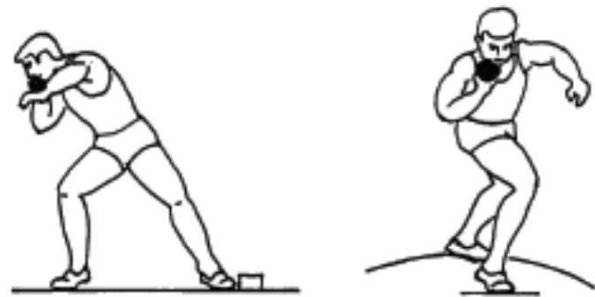
- Оң аяқ өкшеден табанмен сырғанайды.
- Оң аяқ шеңбердің ортасына жайғасады.
- Аяқтар іс жүзінде бірге қозғалады, оң аяқ алдыда.
- Сол аяқ табанның ішкі жағымен жерге түседі.
- Босату фазасы екі аяқ шабыстан жерге тигенде басталады

Спортшыларға көмек:

- Оң өкшені жерден көтергенде «артқа құлау»
- Оң аяқты дененің алдына жылдам қозғау
- Иықтарды шалқайтып тұру



БОСАТУ ФАЗАСЫ 1-ші бөлім: Бастапқы қалып



МАҚСАТЫ

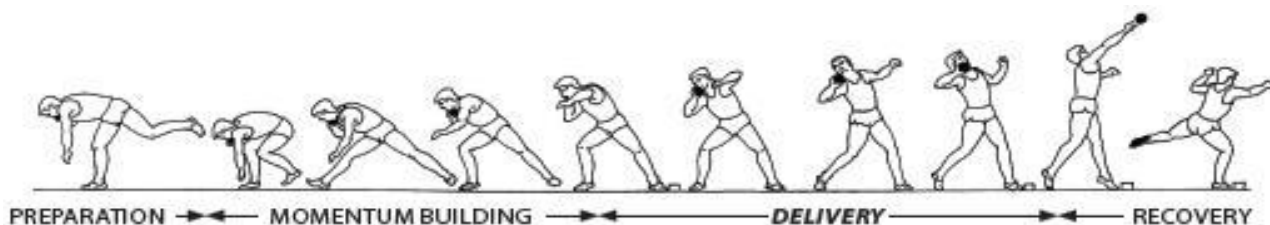
Ядроға жылдамдық беріп, оның негізгі үдеуін бастау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

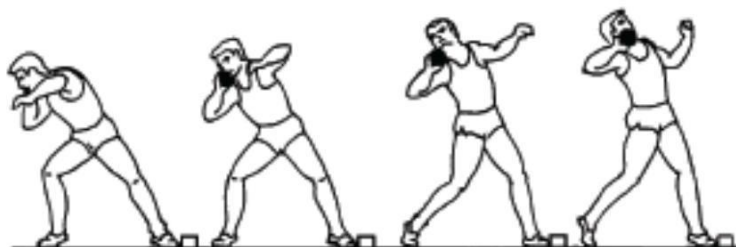
Дененің салмағы оң табанның жұмсақ етіне түседі, оң тізе иілген.
Оң және сол табан өкшелері бір сызық бойында («өкше-тұмсық»)
Иық пен жамбас бұрылған.
Бас пен қол арт жаққа иілген.
Оң шынтақ денеге 90° болады.

спортшыларға көмек:

Осы фазада сызықтардың түзуленуін қалыптастыру «табан-тізе-жамбас»
Дұрыс реттілігін үйлестіру «ірі бұлшық еттер ұсақтарының алдында»
Дененің сол жақ бөлігіне тірек болатын күш дамыту



БОСАТУ ФАЗАСЫ 2-ші бөлім: Негізгі үдеу



МАҚСАТЫ

Лақтырушыдан ядроға жылдамдық беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Оң аяқ оң жамбас шеңбердің алды жағына «қарамайынша» шалт «бұрау» кимылын жасайды.

Сол аяқ созылған және денені көтеріп тежейді (снаряд босату бұрышына әсер ете отырып).

Денені бұрайтын қозғалыс сол кол және иықпен бұғатталады.

Оң шынтақ көтеріліп, лақтыру бағытына бұрылады.

Дененің салмағы оң аяқтан солға ауысады.

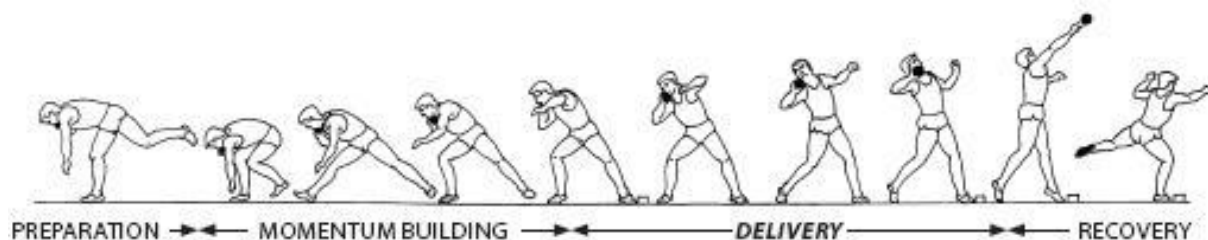
Жаттықтырушылар тиіс:

Арт жақтан және бүйірден бақылау жасау

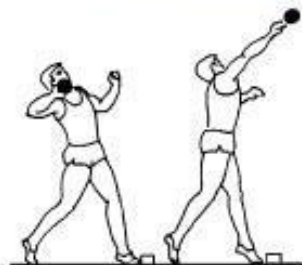
Оң иық жоғары екеніне көз жеткізу

Осы фазада дене, табандар мен аяқ-қолдың қалпын бақылау

Босату бұрышын бақылау



**БОСАТУ ФАЗАСЫ 3-ші
бөлім: Қолдың соңғы қозғалысы**

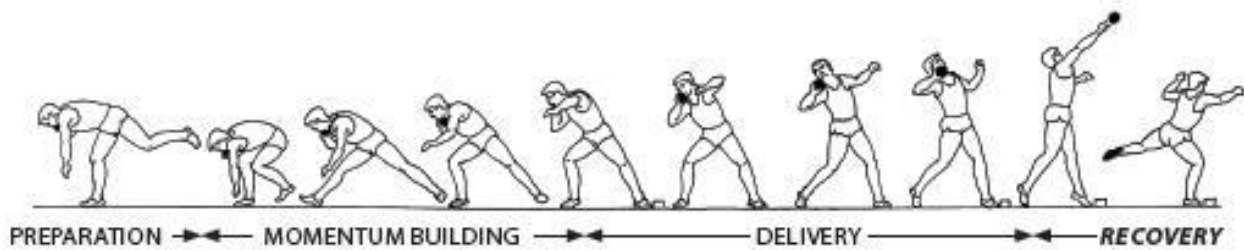


МАҚСАТЫ

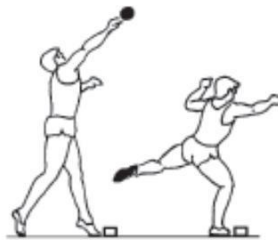
Лақтырушыдан ядроға жылдамдық беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Лақтырушының оң қолының «сабалауы» дене мен аяқтар түзуленгеннен кейін басталады. Сол қол бүгіліп, денеге жақын бекітіледі. Білектің алдын ала тартылуы әсерінен үдеу жалғасады (үлкен саусақтар төмен, саусақтар снарядты босатқан соң, бұрылады). Снарядты босату кезінде табандар жерге тиіп тұрады. Снаряд босатылмай тұрып, бас сол (тежейтін) аяқтың артында болады .



ТОҚТАУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Лақтырушының қалпын тұрақтандыру және шығып кетуден қашу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАР

Снарядты босатқан соң аяқтар тез қалпын өзгертеді.

Оң аяқ бүгүлі.

Дененің жоғары жағы алға еңкейген.

Сол аяқ артқа сілтенеді.

Көздер төмен қарайды.

Жаттықтырушылар тиіс:

Арт жақтан және бүйірден бақылау.

Снарядты босатқаннан соң дененің қалпын бекіту дағдысын дамыту.

Спортшы шығып кетпеуден қашып, табандарын дұрыс қойғанына көз жеткізу.

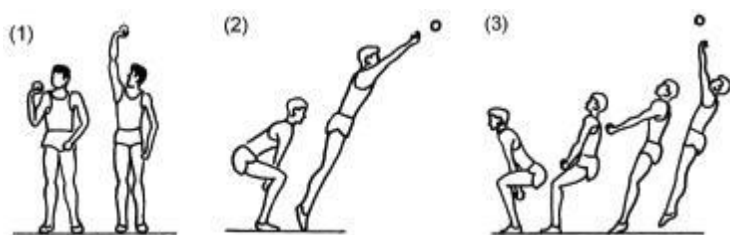
Спортшыларға көмек:

лақтыру, содан соң тежелу.

Белсенді, бірақ босаң тоқтаңыз, шеңберде қалыңыз.

Шеңберден артқа бақылауда шығу.

1-ші ҚАДАМ: КІРІСПЕ



Ескертулер:

- Ұстағанда «таза алақан».
- Алдымен аяқтар, содан соң қолдар.
- Баяудан - жылдамға.
- «Жоғарыда» бітіру.

МАҚСАТЫ: Снарядпен және лақтырушының негізгі қимылдарымен танысу.

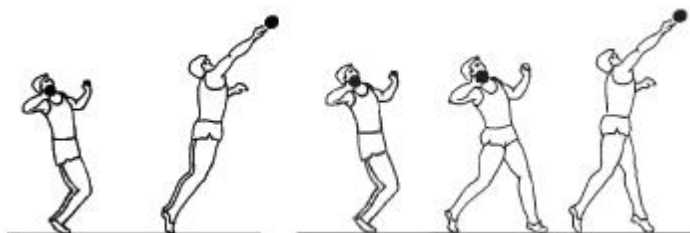
Ядромен, қауіпсіздік шараларымен танысу, ұстап үйрену.

Ядро ұстаған қолды жазу-бүгу, ядроны саусақтың ұшымен ұстап тұру. (1)

Ядроны екі қолмен артқа лақтыру. (2)

Ядроны артқа лақтыру. (3)

2-ШІ ҚАДАМ: АЛҒА ЛАҚТЫРУ



Ескертулер:

- Оң иықты жоғары ұстау.
- Тиіс салмақты ядроны пайдалану.

МАҚСАТЫ: Үдеу үшін аяқтарды пайдалану, қолдың дұрыс қимылын үйрену.

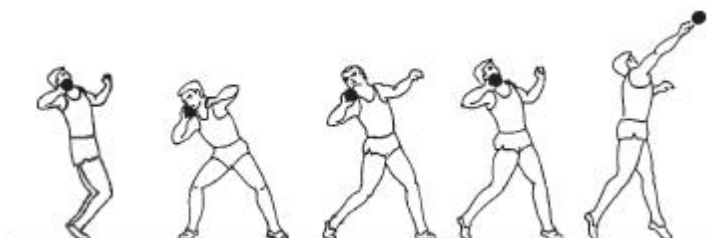
Тік тұрыңыз, аяқтар иық деңгейінде.

Тізені жазбай, ядроны босату.

Алдыңғы тапсырмадағыдай, бірақ алға қадаммен.

Жермен байланысты үзбеңіз.

3-ші ҚАДАМ: АДЫМДАП ЛАҚТЫРУ



Ескертулер:

- Қозғалысты бастау үшін жамбасты бұрыңыз және аяқты «қосыңыз».
- Сол иықты жоғары ұстап, сол жақты «бекітіңіз».

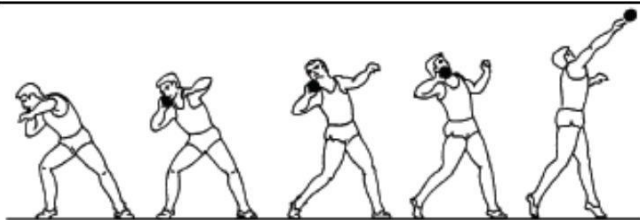
МАҚСАТЫ: Оң аяқтың белсенділігін дамытып, сол жақты бекітіңіз (аяқ пен дене).

2-ші қадамдағыдай бастаңыз.

Алға қадам басып, шынтақ пен иығыңызды лақтыруға қарсы бағытқа бұрыңыз.

Жамбас пен сирақ тартылуын сақтай отырып, қозғалысты кідіріссіз жалғастырыңыз.

4-ші ҚАДАМ: СОҢҒЫ ҚАЛЫПТАН ЛАҚТЫРУ



Ескертулер:

- Соңғы қалыпта иек – тізе – өкше «отыруы» керек.
- «Аспанда тесік тесу».
- Тоқтауға жаттығу.

МАҚСАТЫ: Оң аяқтың белсенділігін дамыту; денені, иықты, аяқтарды бұру және қалыпты бекіту.

Босату фазасындағы табанның қалпынан бастаңыз.

Иықтар лақтыру бағытына қарсы бұрылған.

лақтыруды оң табан мен жамбастың қозғалысынан бастаңыз.

Дененің салмағын оң аяқтан сол аяққа ауыстырыңыз.

5-ші ҚАДАМ: ҚАРҒУ



МАҚСАТЫ: Сырғанауды («қарғу») лақтырумен біріктіріп дамыту.

Серіктесіңіздің демеуімен сырғанау

Сызық бойымен сырғанауды жалғастырып, соңғы қалыпта тоқтаңыз (снарядты босатып/босатпай).

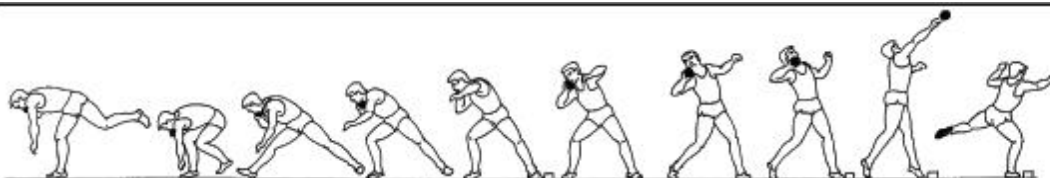
Ескертулер:

Шабыста иықтарыңызды артта ұстаңыз.

Секірмеңіз, оң табаныңызды артқа, дененің алдына бағыттаңыз.

Жамбасыңызды «ашық» ұстаңыз, табаныңызды қоюды бақылаңыз.

6-шы ҚАДАМ: БАРЛЫҚ РЕТТІЛІГІ



МАҚСАТЫ: Әр бөліктерді біртұтас қимылға біріктіріңіз.

Ядромен және ядросыз, соңғы қалпыңызды бақылай және түзете отырып, жасаңыз.

Түрлі жабындарда, көз жұмулы кезде, түрлі снарядтармен (мысалы, медицинболмен), түрлі салмақтағы ядролармен жасаңыз.

Ескертулер:

лақтырудың ырғағы мен жылдамдығын дамытыңыз.

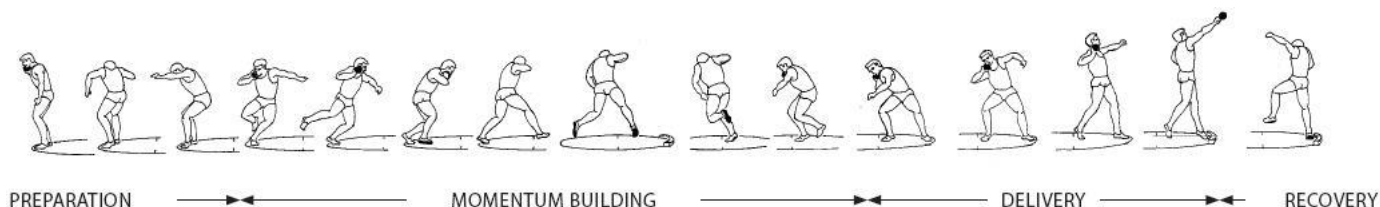
Босату мен тоқтау кезінде «шұғыл» болыңыз.

Қимыл туралы тұтастай ойлаңыз.

ЯДРО ЛАҚТЫРУ – АЙНАЛДЫРУ ТӘСІЛІ







**ЯДРО ЛАҚТЫРУ
Айналдыру тәсілі
Барлық реттілігі**



ФАЗАНЫҢ СИПАТЫ

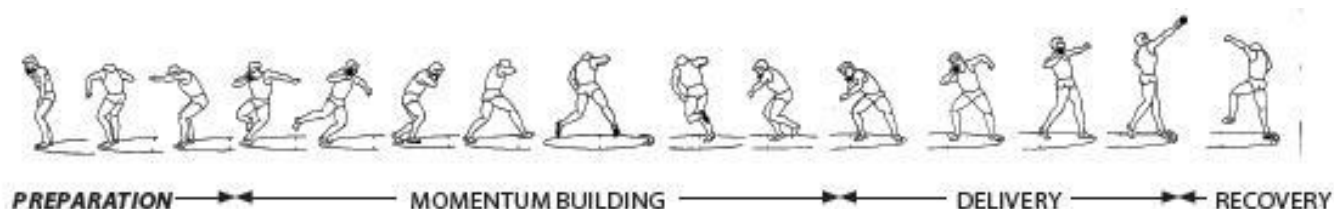
Ядро лақтыру техникасы төрт фазаға бөлінеді: ДАЙЫНДЫҚ, БҰРЫЛУ, СНАРЯДТЫ БОСАТУ және ТОҚТАУ.

Дайындық фазасы кезінде лақтырушы бұрылысты бастау және алдын ала тартылу үшін оңтайлы қалып алады.

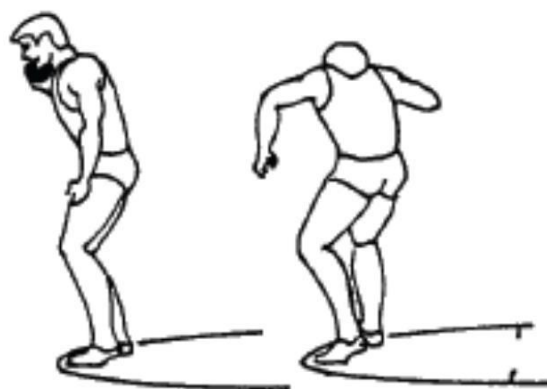
Бұрылу фазасы кезінде лақтырушы снаряд босатудың ең оңтайлы тұсына жету қозғалысында ядроға үдеу беріледі.

Босату фазасы кезінде қосымша жылдамдық пайда болады және ол ядроға босатылмай тұрып беріледі.

Тоқтау фазасы кезінде лақтырушы шығып кетуден сақтанып, тежеледі.



ДАЙЫНДЫҚ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Тиімді қалып алып, снарядты ұстау, денені бұрылуға дайындап «тарту».

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Ядро мойынның сырт жағында орналасады, содан соң «шабыс» қалпында болады.

Дененің жоғары жағы азырақ алға иілген, арқа шектегіш сегментке қарайды.

Аяқтар иықтан кеңдеу қойылған.

Салмақ табанның жұмсақ етіне түседі.

Дененің жоғары жағы лақтыру бағытына қарсы қараған.

Оң иық лақтыру бағытына қарағанда бұрылу басталады.

Бұрылу солға басталады.

Жаттықтырушының міндеттері:

Жаттығулар қауіпсіздігін жасау және қамтамасыз ету.

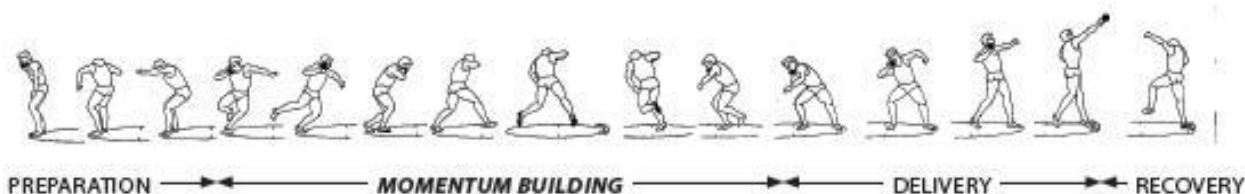
Осы фазадағы аяқ-қол мен дененің қалыпты жағдайын бақылау.

Спортшыларға көмек:

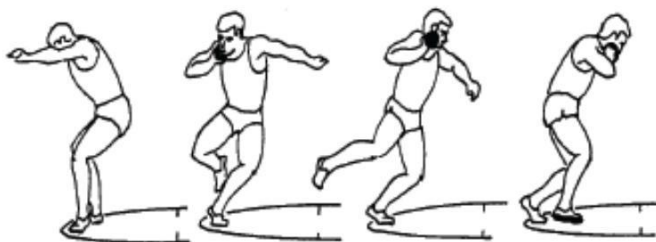
Фазаның басында лақтыру секторы таза екеніне сенімді болу.

Дұрыс ұсталғанына көз жеткізу «Таза алақан, кір мойын».

Осы фазаға керекті тепе-теңдікті дамыту.



БҰРЫЛУ ФАЗАСЫ 1-ші бөлім



МАҚСАТЫ

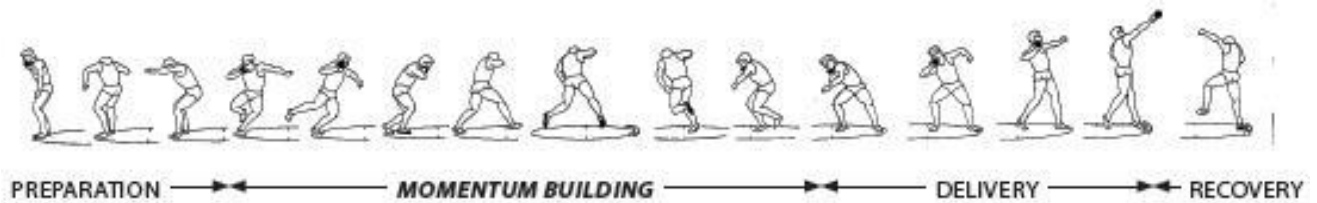
Лақтырушы мен ядроға жылдамдық беру

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

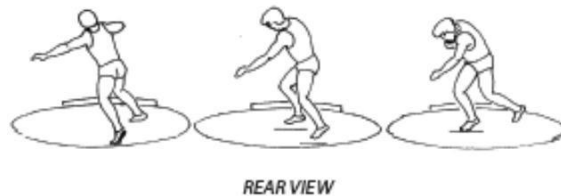
Дене салмағы сол табанның жұмсақ етіне түседі, тізелер бүгулі.
Сол табан, сол тізе, тіке созылған сол қол бір мезгілде солға бұрылады.
Оң аяқ кең сілтеме жасайды.
Иықтар өз деңгейінде болады.
Бастапқы қозғалыс баяу және лақтыру бағытында бақыланады.

Спортшыларға көмек:

Иіліп, бұрылысқа «жүгіріп» кіру, секірмеу.
Бұрылу кезінде тепе-теңдікті ұстау қабілетін дамыту.
Иық деңгейін ұстау.



БҰРЫЛЫС ФАЗАСЫ
2-ші бөлім: Тірексіз фаза



МАҚСАТЫ

Лақтырушы мен ядроға үдеу беру және снарядты босатуға дайыдалу

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Сол аяқты жерден көтерудің алдында сол тізе мен табан түгелдей алға бұрылуы керек. Серпілетін аяқ толық түзуленбеген.

Оң тізені жоғары көтермей секіру(қозғалыс жоғары емес, алға бағытталған).

Табанның алды жағымен шеңбер ортасына түсу.

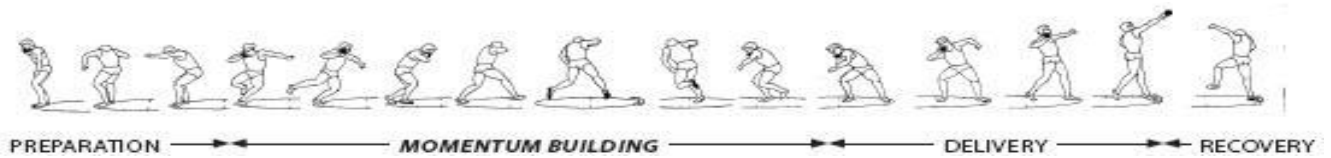
Дене еңкейген, сол қол кеуде тұсында.

Жаттықтырушының міндеті:

Бұрылыс кезінде аяқ-қолдың қалпы мен тепе-теңдік сақтауды бақылау.

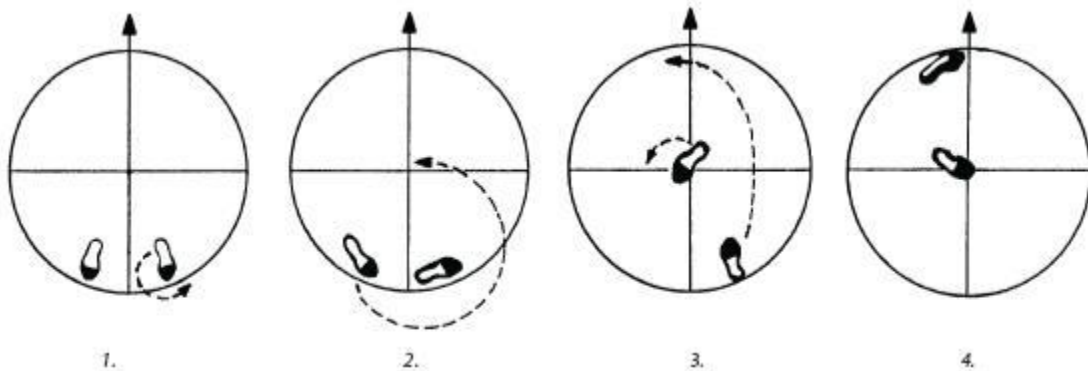
Фаза үдеумен жасалатындығына көз жеткізу.

Секіру емес бұрылу жасалатындығына көз жеткізу.



БҰРЫЛУ ФАЗАСЫ

Табанды қою



МАҚСАТЫ

Дененің дұрыс қалпына қолдау жасау.

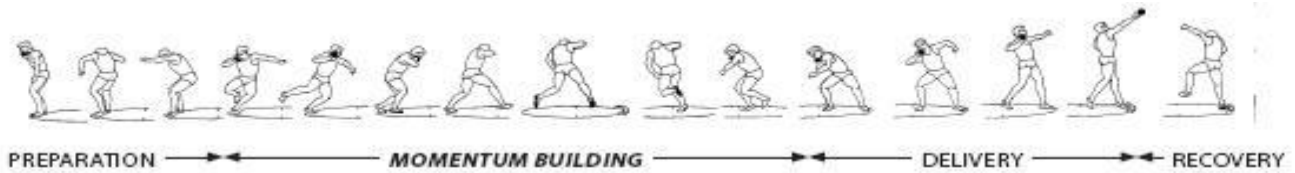
ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Табандар иық енінен кең қойылған, солға бұрылу сол табанның жастықшаларымен. (1)

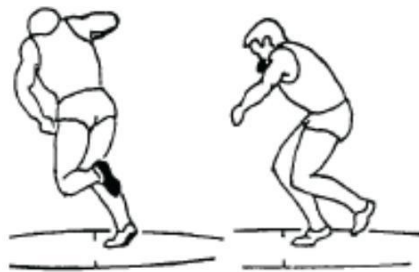
Оң аяқ шеңбер сыртынан ортасына қарай сілтеме жасайды. (2)

Оң табан шеңбер ортасына жастықшаларымен түседі, сол табан оң табаннан соң жылдам жерге түседі. (3)

Соңғы күш салу «шабыс» теникасынан қысқа («өкше-тұмсық» позициясы). (4)



БОСАТУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Соңғы күш салуға дайындық.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

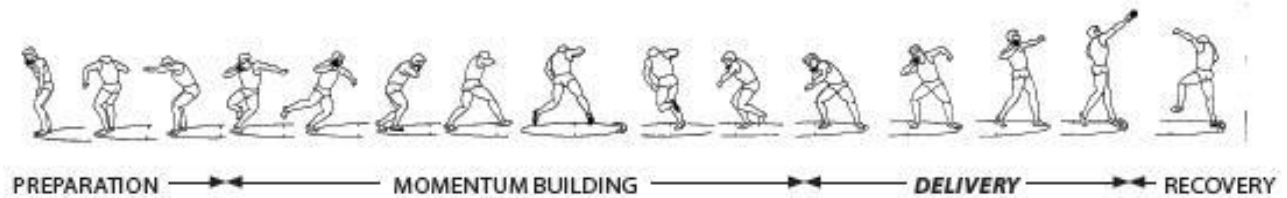
Жерге оң табанның жұмсақ етімен түседі.

Дене салмағы оң табана түседі.

Сол тізе оң тізеге жақын және алға қозғалады.

Дене «жабық» (сол қол дененің алдында, бас шеңбердің артқы жағына қараған).

Босату фазасы екі аяқ шеңберде жерге түскенде басталады.



БОСАТУ ФАЗАСЫ

1-ші бөлім: Бастапқы қалып



МАҚСАТЫ

Соңғы күш салуға дайындық.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Дененің салмағы оң табанның жұмсақ етіне түседі, оң тізе бүгулі.

Оң табанның өкшесі мен сол табанның саусақтары бір сызық бойында («өкше-тұмсық»).

Жамбас пен иық бұрулы.

Бас пен сол қол артқа шалқайған.

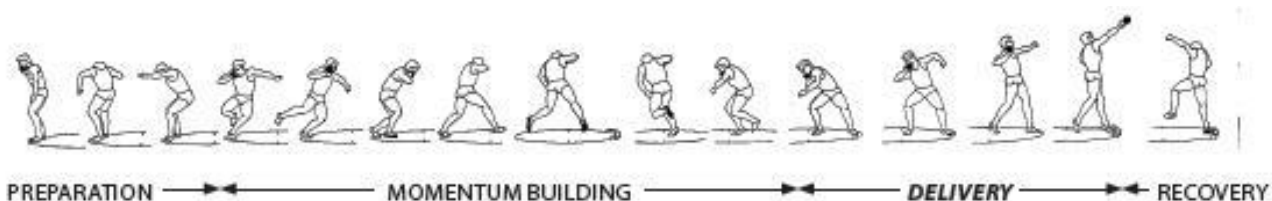
Оң шынтақ денеге 90° жатады.

Спортшыларға көмек:

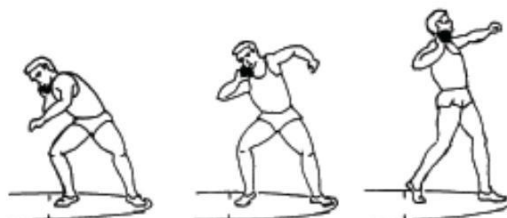
Осы фазада «табан-тізе-жамбас» сызығының түзуленуіне қол жеткізу.

Дұрыс реттілікті қалыптастыру, «ірі бұлшық еттер майдалардың алдында».

Дененің сол жақ бөлігіне тірек үшін күшті дамыту.



БОСАТУ ФАЗАСЫ 2-ші бөлім: Негізгі жылдамдату



МАҚСАТЫ

Лақтырушыдан ядроға жылдамдық беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Оң аяқ тартылып тұрады да лақтыру бағытына жамбас бұрылғанға дейін жылдам бүгіле бастайды.

Сол аяқ бекітілген, содан соң ол түзуленіп, снаряд босатуда соңғы күш береді (ұшу бұрышына әсер ете отырып).

Дененің айналма қозғалысы сол қол және иықпен бұғатталады.

Оң шынтақ бұрулы және лақтыру бағытында көтерілген.

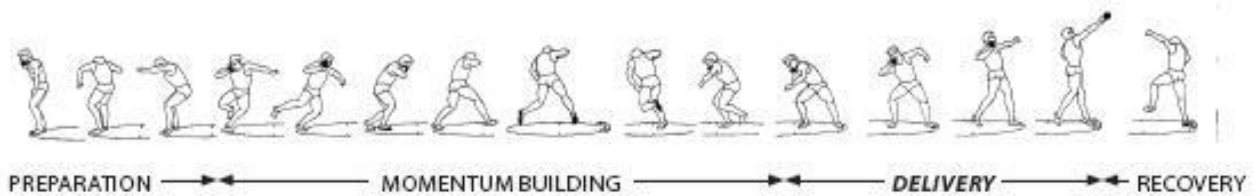
Жаттықтырушы тиіс:

Артынан және бүйірінен бақылау жасау.

Оң шынтақ жоғары тұрғанына көз жеткізу.

Осы фазадағы табан, аяқ-қол, дене қалыптарына бақылау жасау.

Шығару бұрышынан бақылау жасау.



БОСАТУ ФАЗАСЫ 3-ші бөлім: Қолдың соңғы қозғалысы



МАҚСАТЫ

Жылдамдықты лақтырушыдан ядроға беру.

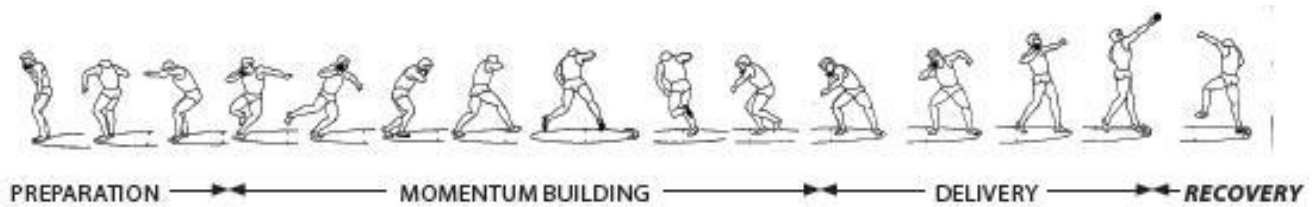
ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

лақтыру қимылы дене мен аяқтың толық түзуленгеннен кейін басталады.

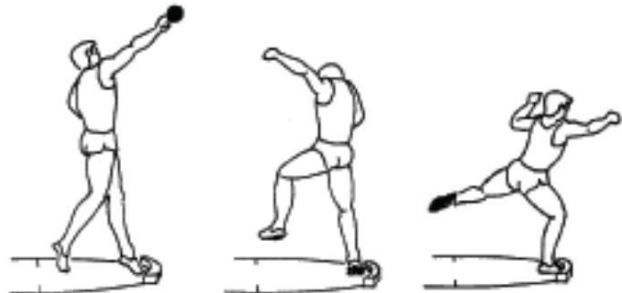
Сол қол бүгулі және денеге жақын ұсталынады.

Үдеу алдын ала тартылған білектің әсерінен жалғасады (снарядты босатқан кезде саусақтар айналады).

Снарядты босату жермен байланыс үзілген сәтте жасалады.



ТОҚТАУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Лақтырушының қалпын сақтап, шығып кетуді болдырмау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Аяқтар снаряд жібергеннен кейін қалпын жылдам ауыстырады.

Оң аяқ бүгілген.

Дененің жоғар жағы еңкейген.

Сол аяқ артқа сілтенеді.

Көздер төмен қарайды.

Жаттықтырушының міндеттері:

Бақылауды арттан және бүйірден жүргізу.

Снарядты босатқаннан кейін дененің қалпын бекітуді дамыту.

Спортшы шығып кетуден қашып, табандарын дұрыс қойғанына көз жеткізу.

Спортшыларға көмек:

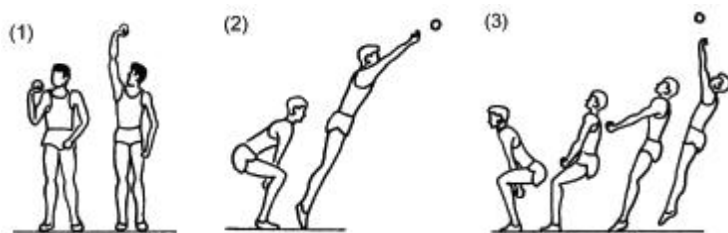
лақтыру, сосын тежелу.

Белсенді бірақ босаң тоқтау, шеңберде қалып қою.

Бақылаумен шеңберден артқа шығу.



1-ші ҚАДАМ: КІРІСПЕ



Ескертулер:

- Ұстауда «таза алақан».
- Алдымен аяқтар, кейін қолдар.
- Жайдан - жылдамға.
- «Биікте» бітіру.

МАҚСАТЫ: Снарядпен және лақтырушының негізгі қозғалыстарымен танысу.

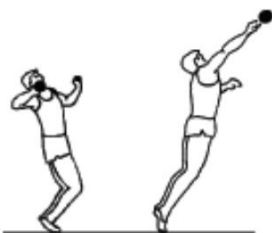
Ядромен, қауіпсіздік шараларымен танысу, ұстауға үйрену.

Ядроны ұстаған қолды бүгу-жазу, саусақ жастықшаларында ядроны ұстап тұру. (1)

Ядроны екі қолмен алға лақтыру. (2)

Ядроны артқа лақтыру. (3)

2-ші ҚАДАМ: алға ЛАҚТЫРУ



Ескертулер:

Оң иықты жоғары ұстау.

Тиіс салмақты ядро пайдалану.

МАҚСАТЫ: Аяқтарды үдеу үшін пайдалану, қолдарды дұрыс қозғалту.

Тіке тұрыңыз, аяқтар иық деңгейінде.

Тізені жаза беріп, ядроны босату.

– Алдындағыдай тапсырма, бірақ қадам алға.

Жермен байланысты жоғалтпау.

3-ші ҚАДАМ: БҰРЫЛЫСТЫ ЖАТТЫҒУ



МАҚСАТЫ: Бұрылу кезінде бағдарды дамыту.

Түзу сызық бойымен әрдайым бұрылу.

Соңғы қалыпта дененің қалпын бақылау.

Аяқтардың қалпын бақылау.

Ядроны босатпай.

Басқа снарядтармен.

Ескертулер:

Қозғалысты бастау үшін аяқты «қосыңыз» және жамбасты бұрыңыз.

Соңғы қалыпта тепе-теңдік пен табандардың дұрыс қалыпта тұруын сезініңіз.

4-ші ҚАДАМ: БІР БҰРЫЛЫС



МАҚСАТЫ: Жеңіл секіру мен оң аяқты белсенді қоюды үйрену.

Лақтыру бағытына қарап тұрып, сол аяқпен қадам жасаңыз, табан ішке қарай бұрылған.

Қимылды сол аяқты бұра отырып, оң аяқтан бастаңыз.

Оң аяқты дәл шеңбер ортасына қойыңыз, осы қалыпты бекітіңіз және лақтыруды орындаңыз.

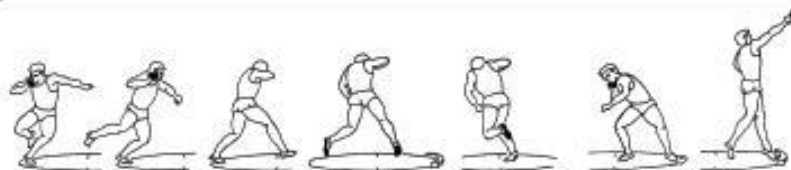
Ескертулер:

Спортшының бойы мен тәжірибесіне қарай шеңберде бастапқы қалып таңдаңыз.

Соңғы қалыпта иек – тізе – өкше «ұстауы» болуы керек.

«Аспаннан тесік тесу».

5-ші ҚАДАМ: БІР БҰРЫЛЫС



МАҚСАТЫ: Сол аяқ тірелгенде бұрылу, бұрылыс пен секіру элементтерін үйрену.

Қозғалысты лақтыру бағытына бұрылған сол иықтан бастаңыз, сол аяқ шеңберде, оң аяқ – шеңбер сыртында.

Сол аяқты айнала отырып, оң аяқты шеңберге, содан соң шеңбер ортасына жылжытыңыз.

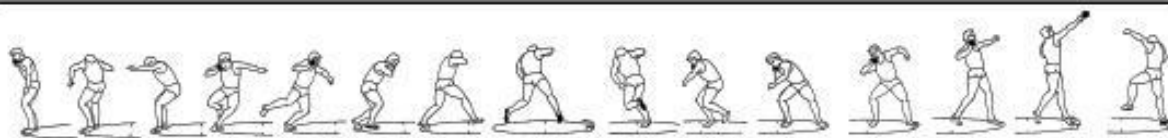
Ескертулер:

Бұрылу кезінде иықты артқа ұстаңыз.

Секірмеңіз, оң табанды дененің алдына, артқа қарай бағыттаңыз.

Жамбасты «ашық» ұстаңыз, табанды қоюды бақылаңыз.

6-шы ҚАДАМ: БАРЛЫҚ РЕТТІЛІГІ



МАҚСАТЫ: Бүкіл фазаны біртұтас қимылға біріктіру.

Соңғы қалпыңызды бақылай және түзете отырып, ядромен және ядросыз жасаңыз.

Түрлі жабындарда, көзді жұмып тұрып, түрлі снарядтармен (мысалы, медицинболмен) және түрлі салмақтағы ядролармен жасаңыз.

Ескертулер:

Лақтыруда ырғақ пен жылдамдықты дамытыңыз.

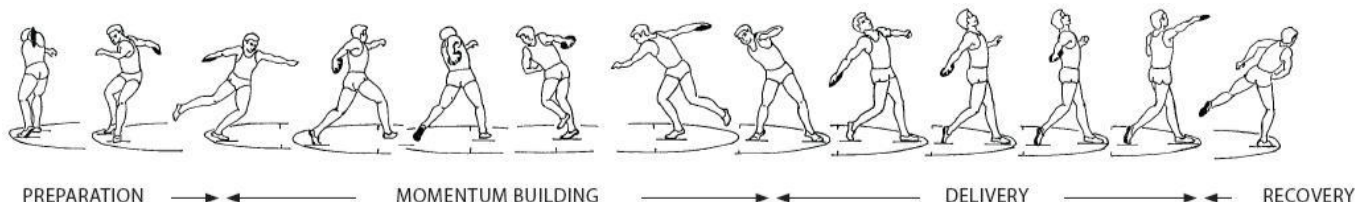
Босату мен тоқтау кездерінде «шұғыл» болыңыз.

Біртұтас қимыл туралы ойлаңыз.

ДИСК ЛАҚТЫРУ







ДИСК ЛАҚТЫРУ Барлық реттілігі



ФАЗАЛАРДЫ СИПАТТАУ

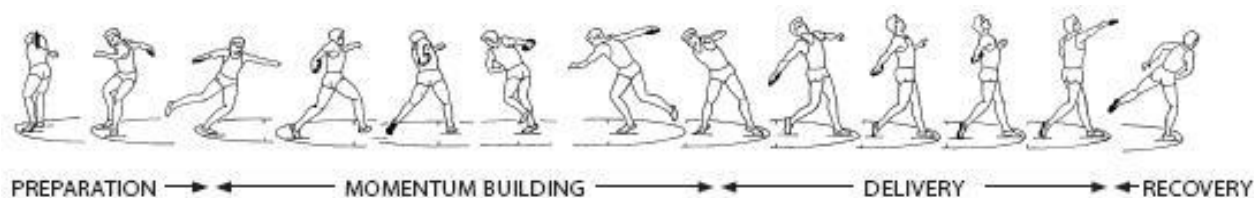
Диск лақтыру төрт фазадан тұрады: АЛДЫН АЛА СЕРПУЛЕР, БҰРЫЛУ, СНАРЯДТЫ БОСАТУ және ТОҚТАУ.

Серпу фазасында бастапқы жылдамдық пайда болады және лақтырушы бұрылуға қалып алу үшін қозғалады.

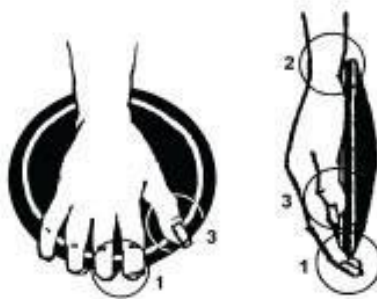
Бұрылыс фазасында диск үдеу алады және дененің төмен жағында тартылу пайда болып, төмен жақ жоғары жақтың алдында айналады.

Снарядты босату фазасында ол босамай тұрып дискіге берілетін қосымша жылдамдық пайда болады.

Лақтырушы тоқтау фазасында шығып кетпеу үшін тежеледі.



ҰСТАУ



МАҚСАТЫ

Дискіге үдеу беру үшін мықты ұстау және снарядты босатқанда дұрыс айналым беруді меңгеру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

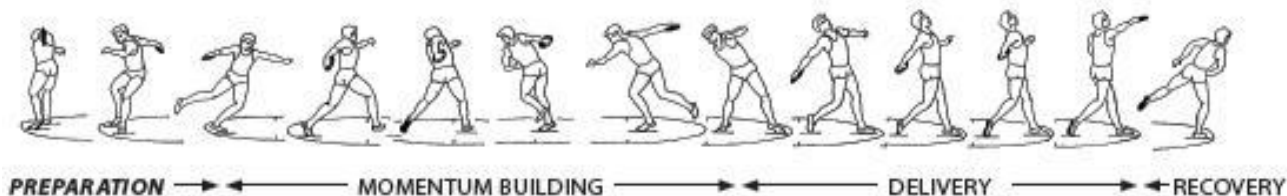
Дискіні саусақтың соңғы фалангаларымен ұстайды. (1)

Саусақтар диск қырында тарбиған.

Білек тік және босаң. (2)

Диск қолдың білегінде тұрады. (2)

Бас бармақ дискіде жатады. (3)



АЛДЫН АЛА СІЛТЕУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Дененің, қол мен иықтың «бұралуы» мен тартылуының есебінен бұрылуға дайындалу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Арқа лақтыру бағытына «қарайды».

Тізелер шамалы бүгүлі, аяқтар иық деңгейінде.

Дене салмағы табан жастықшаларында жинақталған.

Диск сол өкшенің вертикаль траекториямен жоғары және серпінді қозғалыспент артқа беріледі.

Дәл осы уақытта дене айналымда.

Қолдар иық деңгейінде.

Жаттықтырушы тиіс:

СЕНІМДІ қозғалыстарды жасау және бекіту.

Спортшыға снарядқа бой үйрету үшін жеткілікті уақыт беру.

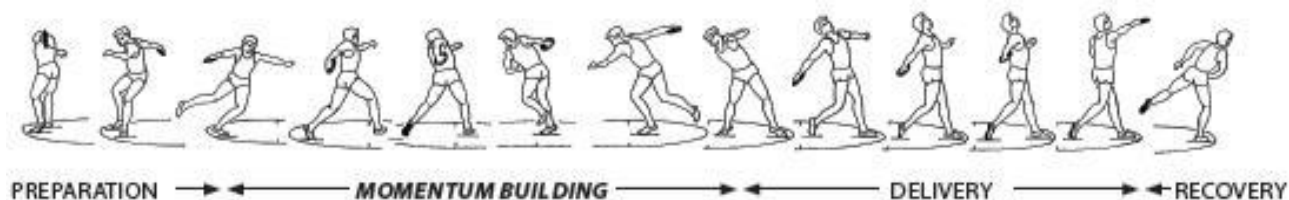
Фаза орындалу кезінде дене мен аяқ-қолдардың қалпы мен тепе-теңдігін бақылау.

Спортшыларға көмек:

Дайындық фазасы алдында лақтыру бағытына қарау.

Дискіні қолда еркін «ойнату».

Осы фазаға қажетті тепе-теңдікті дамыту.



БҰРЫЛЫС ФАЗАСЫ

1-ші бөлім



МАҚСАТЫ

Лақтырушы мен дискіге үдеу беру және тірексіз фазаға дайындық.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Сол тізе, сол қол мен саусақтың жұмсақ еттері белсенді және бір мезгілде лақтыру бағытына бұрылады.

Дененің салмағы бүгілген сол аяққа беріледі.

Лақтыратын қолдың иығы денеден артқа қарай шалқайған.

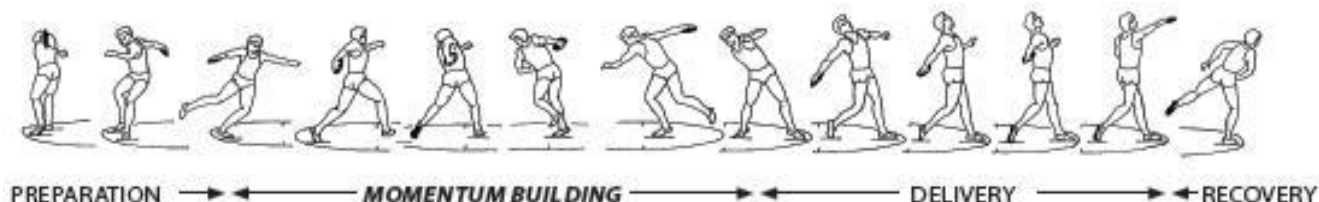
Оң аяқ шеңберге көлденең кең және тар серпулер жасайды.

Жаттықтырушы тиіс:

Бұрылыс кезінде қол мен аяқтардың жұмысын бақылау.

Үдеу кезе-кезеңмен өтетініне көз жеткізу.

Шеңбердегі қозғалыстар секірмей, бірсарынды өтетініне көз жеткізу.



БҰРЫЛЫС ФАЗАСЫ 2-ші бөлім: Тірексіз фаза



МАҚСАТЫ

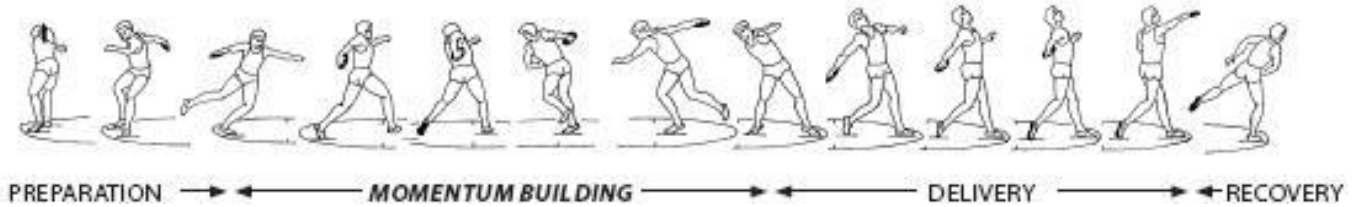
Лақтырушы мен дискіге үдеу беру және дененің созылуын жасау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Сол табан алға итеріледі, саусақтар лақтыру бағытына «қарайды».
Төбінетін аяқ толық түзуленбейтіндей жалпақ секіріс жасалады.
Лақтырушы қол жамбастың үстінде және артында болады.
Оң табан ішке қарай бұрылып, белсенді түрде жастықшаларымен жерге тиеді.
Сол қол кеуде тұсына иілген.
Сол аяқ шеңбердің алдына қарай қозғалғанда оң тізенің жанынан өтеді.

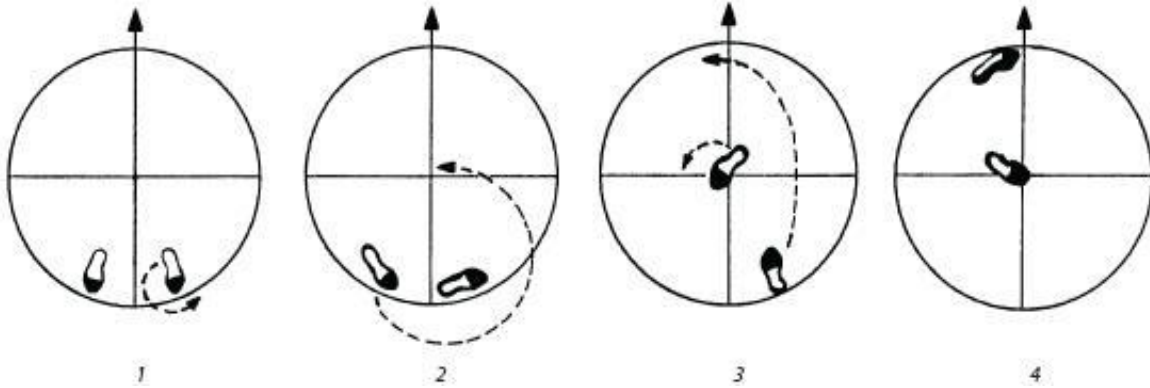
Спортшыларға көмек:

«Жүгіре бұрылуды» орындау.
Дискіні иық деңгейінде ұстау.
Шеңберде тепе-теңдік сақтау үшін басты тура ұстау.



БҰРЫЛЫС ФАЗАСЫ

Табанды қою

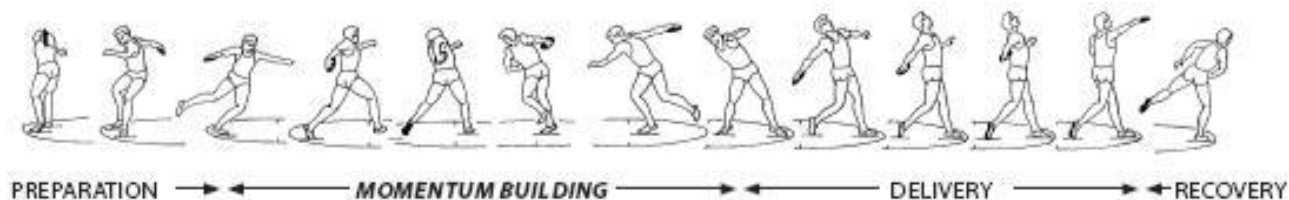


МАҚСАТЫ

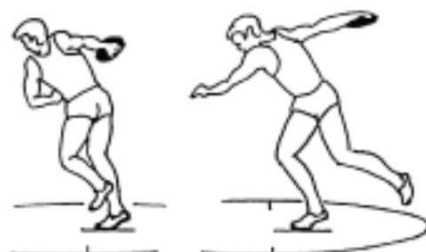
Дененің дұрыс тұруына тірек жасау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

- Сол табанның жұмсақ етімен солға бұрылу, аяқтар иық деңгейінен шығыңқы. (1)
- Оң аяқ шеңбердің шекарасынан ортасына қарай серпін жасайды. (2)
- Оң табан шеңбер ортасында жұмсақ етімен тұрады, сол табан оң табаннан соң жерге түседі. (3)
- Соңғы қуат қалпы шеңбердің жартысын қамтиды (өкше-тұмсық қалпы). (4)



СНАРЯД БОСАТУ ФАЗАСЫ

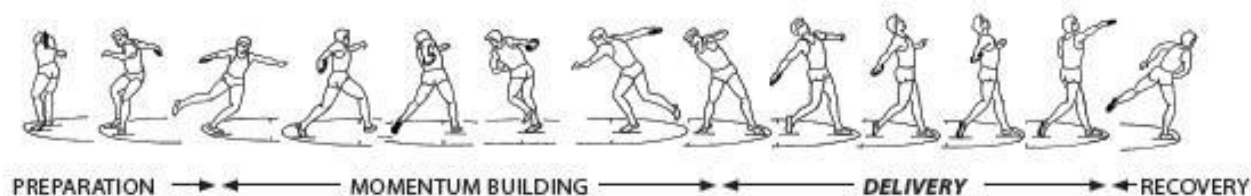


МАҚСАТЫ

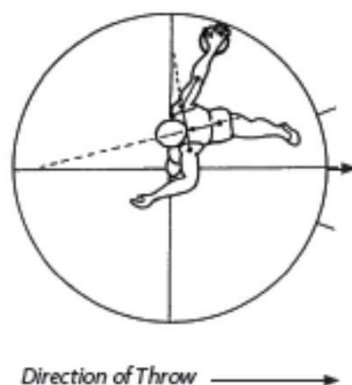
Қозғалыс қуатын сақтау және дискінің соңғы үдеуін бастау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

- Оң аяқ бүгулі.
- Оң табан/аяқ лақтыру бағытына жылдам бұрылады.
- Сол қол шеңбердің арт жағына созылған.
- Диск бас деңгейінде.
- Сол аяқ оң аяқтан соң жылдам жерге қойылады.



СНАРЯД БОСАТУ ФАЗАСЫ 1-ші бөлім: Соңғы күш салу



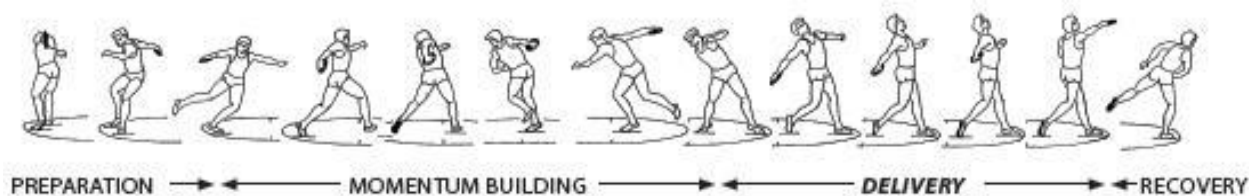
МАҚСАТЫ
Соңғы үдеуді бастау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

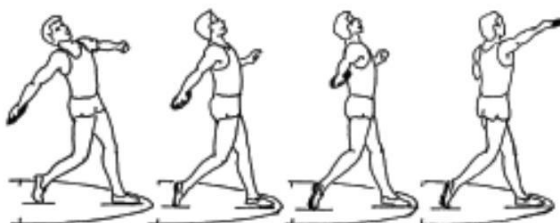
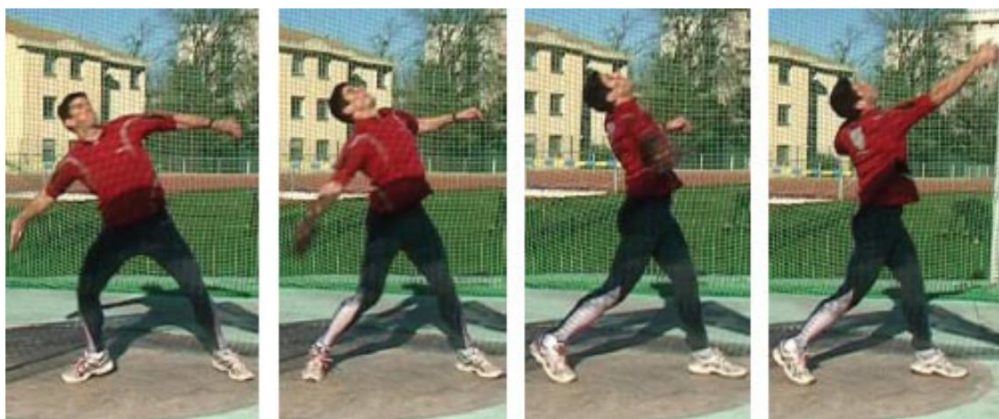
Салмақ бүгілген оң аяққа түседі.
Иық сызығы оң табанға тура келеді.
Табандар өкше-аяқтың басы қалпында.
Диск арт жақтан көрінеді (бүйірінен қарағанда).

Спортшыларға көмек:

«Иек-тізе-аяқтың алды» сызығын соңғы қалыпта жүргізу.
Әрекеттің дұрыс реттілігін бақылау (үлкен бұлшық еттер кішілердің алдында).
Дененің сол жағын ұстайтын күшті дамыту



СНАРЯДТЫ БОСАТУ ФАЗАСЫ 2-ші бөлім: Негізгі үдеу



МАҚСАТЫ

Жылдамдықты лақтырушыдан дискіге беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Оң аяқ шұғыл бүгіледі және түзуленеді.

Оң жамбас шеңбердің алдыңғы жағына бұрылады.

Дененің сол жағы сол аяқтың түзуленіп, сол қол шынтағының денеге жақындауы есебінен бекітіледі.

Дене салмағы оң аяқтан сол аяққа ауысады.

Лақтыру жасайтын қол екі табан жерге тиіп, жамбас бұрылған кезде түзуленеді.

Дискіні босату иық деңгейінде немесе сәл төмен қалпында орындалады (иықтар параллель).

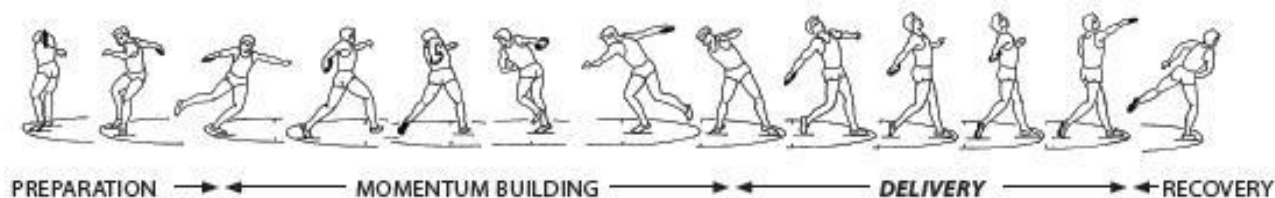
Жаттықтырушылар тиіс:

Бақылауды бүйірінен және артынан жүргізу.

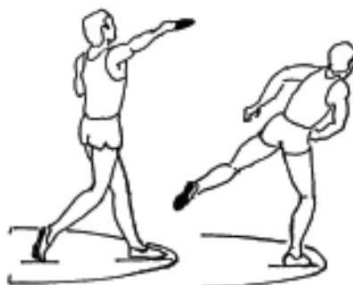
Лақтырушының қолы артында және жоғарыда екеніне көз жеткізу.

Дене, иық және аяқ қалыптарын бақылау.

Босату бұрышын бақылау.



ТОҚТАУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ:

Лақтырушының қалпын тұрақтандыру және шығып кетуді болдырмау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Снаряд босатқаннан кейін аяқтар өз қалпын тез өзгертеді.

Оң аяқ бүгүлі.

Дененің жоғары жағы еңкейген.

Сол аяқ артқа серпіледі.

Жаттықтырушылар тиіс:

Бақылауды артынан және бүйірінен жүргізу.

Айналғанда уақытты бақылауда ұстауды дамыту.

Спортшы қауіпсз аяқ киім кигеніне көз жеткізу.

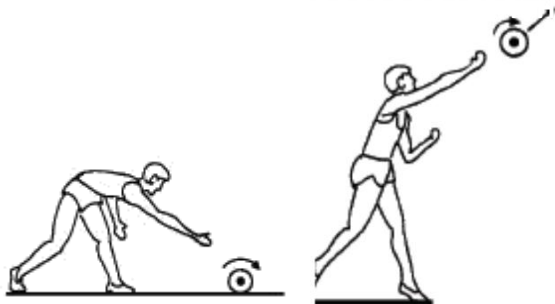
Спортшыларға көмек:

Лақтыру, содан кейін тоқтау.

Шеңберде белсенді, бірақ жұмсақ тоқтау, шеңберде қалып қою.

Шеңбердің артқы жағынан шығу, бақылаумен.





- Дискіні көтермеңіз.
- Дискіні жермен дөңгелеткен кезде, аяқтарыңызды бүгіңіз.
- Диск сұқ саусақ бойымен айналғанын сезініңіз.

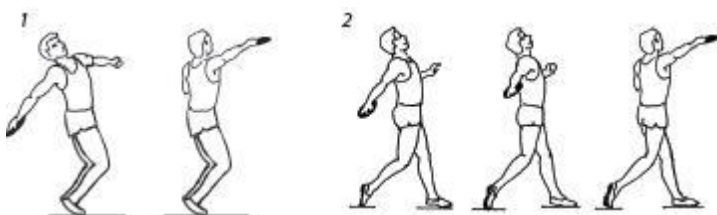
МАҚСАТЫ: Снарядқа бейімделу және снарядты айналып жіберудің негіздерін игеру.

Дискіні дұрыс ұстауды, қауіпсіздік ережелерін танып білу.

Саусақпен бағыт бере отырып, дискіні жермен серіктесіңе дөңгелету.

Дискіні жоғарыға айналдыра лақтыру.

2-ші ҚАДАМ: ЛАҚТЫРУ БАҒЫТЫНДАҒЫ ҚАЛЫП



Ескертулер:

- Босаң серпін артқа, белсенді - алға.
- Қозғалыстағы дискіні қолдан түсіп қалмау үшін бекем ұстау.

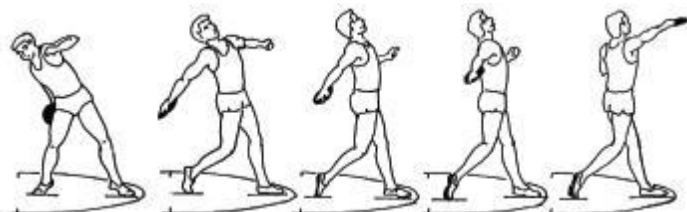
МАҚСАТЫ: Снаряд жіберуді айналу және үдеумен үйрену.

«Аяқтар параллель» (1) немесе бір аяқ алда (2) қалпынан бастау.

Аяқты және арқа бұлшық еттерін «қосып», дискіні босату.

Басқа снарядтарды қолдану (шығыршықтар, жеңіл медицинболдар); нысанаға лақтыру.

3-ші ҚАДАМ: БҮЙІРДЕН ЛАҚТЫРУ



Ескертулер:

- Дискіні бастың деңгейінде ұстау.
- Диск босағанын сұқ саусақпен сезу.
- Қажет болса, табиғи тоқтау.

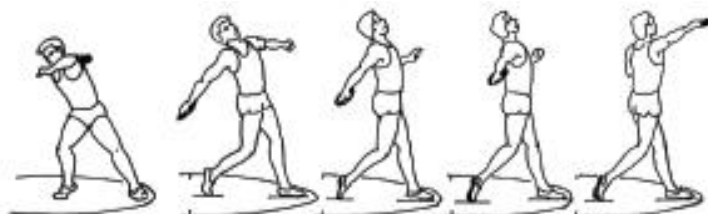
МАҚСАТТАР: Оң аяқты «қосу», белсенді иық және тоқтау.

Бастапқы қалып – сол иық алдыда, лақтыру бағытында, аяқтар иықтан кең.

Оң аяқты «қосып», дискіні босату.

Оң жамбасты қозғалта отырып, оң иықты бір мезгілде бұру, сол аяқ бекітілген.

4-ші ҚАДАМ: СОҢҒЫ ҚАЛЫПТАН ЛАҚТЫРУ



МАҚСАТЫ: Оң аяқтың, аяқ бұрудың, жамбас пен иықтың белсенді қозғалыстарын үйрену.

Лақтыру бағытына кері қарап тұрып, бастау.

Қимылды лақтыру бағытында оң иықты белсенді бұрудан бастаңыз.

Дискіні босатарда оны алақанмен «жабыңыз» (қимылды үзбеу).

Ескертулер:

Соңғы қалыпта «иек-тізе-аяқ саусақтары» түзу сызықта болуы керек.

Дискінің босатылуын сұқ саусақпен сезу.

Дискіге ауада тепе-тең қалып бере отырып, оның қозғалысын жалғастыру.

5-ші ҚАДАМ: БІР БҰРЫЛУМЕН ЛАҚТЫРУ



Ескертулер:

- Лақтыратын қолды жоғары ұстау.
- Айналу кезінде шеңберде секіру емес, «жүгіру».
- Табандардың дұрыс тұрғанына көңіл аудара отырып, жамбасты «ашық» ұстау.

МАҚСАТЫ: Тұтас бұрылуға үйрену.

Диск денеңіздің артында, лақтыру бағытында қарап шеңбердің сыртына тұрыңыз.

Сол аяқ алдында, лақтыру бағытына бұрылған қалпында шеңберге кіріңіз.

Оң аяқты қоса отырып, сол аяқты айнала бұрылу, соңғы қалыпқа көшу, лақтыру.

6-шы ҚАДАМ: БАРЛЫҚ РЕТТІЛІГІ



МАҚСАТЫ: Жеке элементтерді біртұтас қозғалысқа біріктіру.

Соңғы қалыпты бақылай және түзей отырып, біртұтас қозғалысты орындау.

Жеңіл дискімен жаттығулар.

Басқа снарядтармен жаттығулар (шығыршықтар, жеңіл медицинболдар).

Ескертулер:

Лақтырудың ырғақты-екпінді құрылымын жетілдіру.

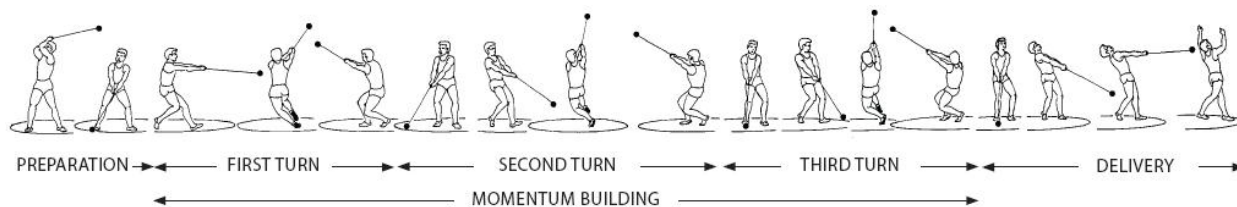
Тоқтау мен босату кезінде «шұғыл» болу.

Барлық реттілікті ойлау.

БАЛҒА ЛАҚТЫРУ







БАЛҒА ЛАҚТЫРУ Барлық реттілігі



ФАЗАНЫ СИПАТТАУ

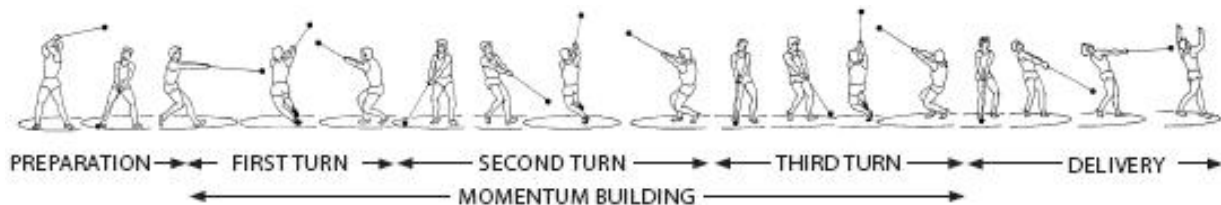
Балға лақтыру техникасы келесі фазаларға бөлінеді: АЛДЫН АЛА АЙНАЛУ, 3 немесе 4 БҰРЫЛЫС және СНАРЯДТЫ БОСАТУ.

Алдын ала айналу фазасында балғаның қозғалысы басталады және лақтырушы бұрылу қимылдарын жасауға қалыптасады.

Бұрылыстар фазасы кезінде лақтырушы мен балға 3 немесе 4 бұрылу бойында үдейді.

Снарядты босату фазасында қосымша жылдамдық пайда болады және ол балғаға босатылмай тұрып беріледі.

Тоқтау фазасы балға лақтыруда болмайды, лақтырушы снаряд жіберген кездегі қалпында қалады.



ҰСТАУ



МАҚСАТ

Қарсыласуды жою және лақтыруға дұрыс бағыт беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

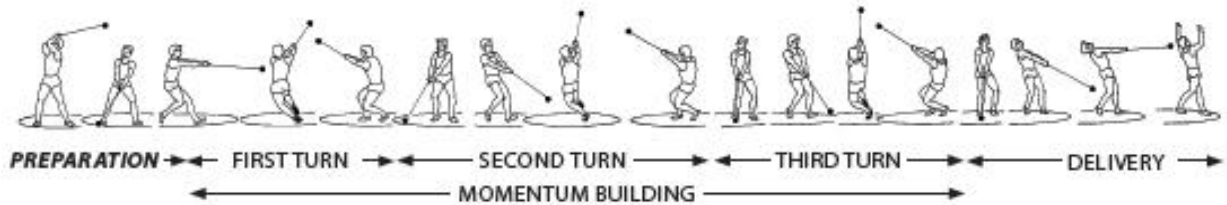
Лақтыруды оң қолмен орындайтын лақтырушы тұтқаны сол қолмен ұстайды.

Тұтқа ортаңғы саусақтарда жатады.

Оң қол сол қолды жабады.

Ұстау үлкен саусақтардың айқасуы немесе параллель жатуы арқылы жабылады.

Ұстау мықты, сонымен бірге босаң болуы керек.



АЛДЫН АЛА АЙНАЛУ ФАЗАЛАРЫ

Старт қалпы



МАҚСАТЫ

Балғаның үдеуін бастау.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Серпулер фазаларына балама нұсқалары:

Балға лақтырушының оң жақ артында жерде жатады және серпулер солға және жоғары жасалады.

Серпулер лақтырушының аяқтарының ортасы мен жанынан маятник тәрізді қозғалыстардан басталады.

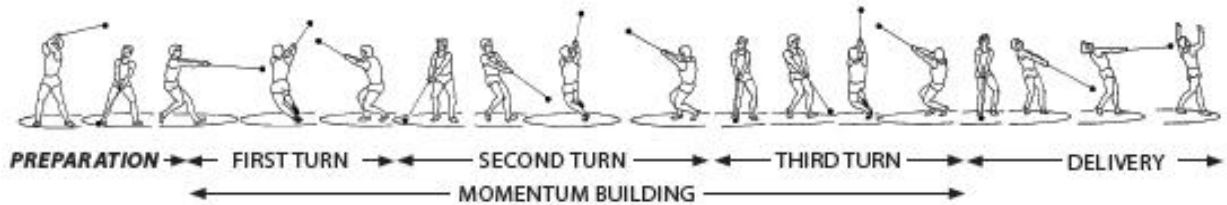
Жаттықтырушының міндеттері:

ҚАУІПСІЗ жағдайды қамтамасыз ету және ұстап тұру .

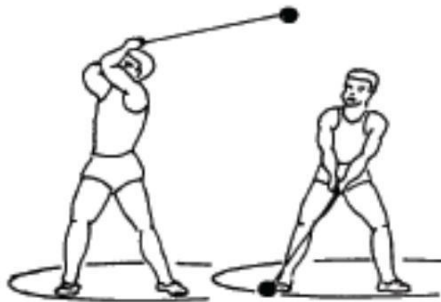
Спортшының табандары дұрыс және қауіпсіз тұрғанына көз жеткізу.

Спортшы балғаны дұрыс ұстағанына көз жеткізу.

Алдын ала жасалатын дұрыс және босаң серпулерге бақылау жасау.



АЛДЫН АЛА АЙНАЛУ ФАЗАСЫ



МАҚСАТЫ

Балғаға үдеу беріп, бірінші бұрылысқа дайындалу.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Аяқтар иықтан кең орналасқан, дене - тік.

Дененің салмағы балға траекториясына сәйкес ауысады.

Балға өз траекториясының жоғарғы нүктесіне жеткенде, дене оңға бұралады ("қолдарыңыздан жасалған терезеден қара").

Балға траекториясының төменгі нүктесі оң аяқтың табаны астында.

2-3 кең және жалпақ алдын ала сілтеме.

Әр айналым сайын жылдамдық ұлғаяды.

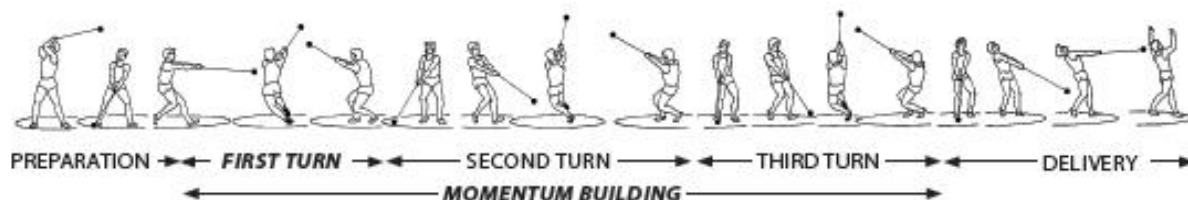
Спортшыға көмек:

Балғаның жоғарғы нүктесін «қолдарыңыздан жасалған терезеден қарау».

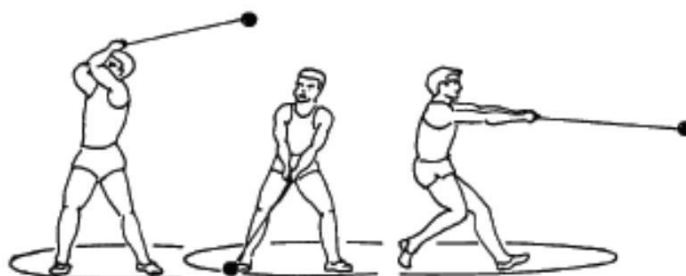
Алдын ала айналуды қайталау.

Балғаны әрдайым созылған қолда ұстау.

Ырғақты сезу және үздіксіз шапшаңдау.



БҰРЫЛЫС ФАЗАЛАРЫ
Алғашқы бұрылыс - ауысу



МАҚСАТЫ

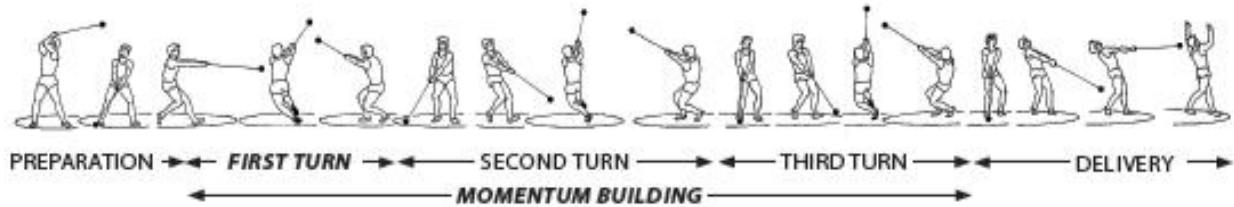
Алдыңғы айналымдарды бірінші бұрылыспен біріктіру және балға мен лақтырушыға үдеу беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Тізе бүгулі, дене тік, қолдар түзу.
 Аяқтардың қимылы балға өзінің төменгі нүктесіне жеткенде басталады.
 Айналу сол табанның өкшесімен жүзеге асады, оң табанмен итеру, көзқарас балғада.
 Дененің оң жағы дененің бекітілген сол жағын айнала белсенді бұрылады.

Жаттықтырушының міндеті:

Алғашқы айналымнан бұрылысқа бірсарынды өтетініне көз жеткізу.
 Спортшының сол табан айналасындағы қозғалысты бақылау.
 Әр жерден қолдың қатаюы мен босаңсуын бақылап отыру.



БҰРЫЛЫС ФАЗАЛАРЫ
Алғашқы бұрылыс



МАҚСАТЫ

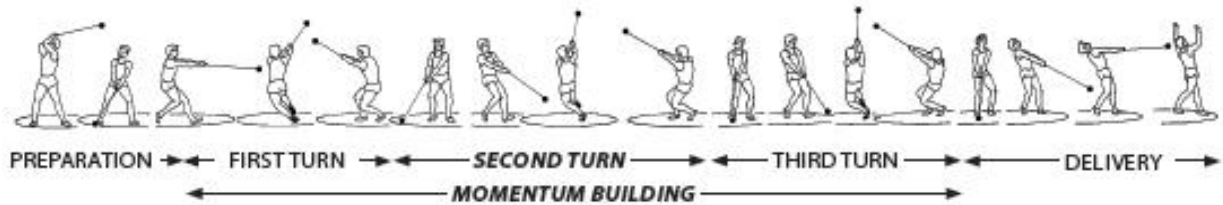
(Бір тіректе) керілу жасап, балғаға үдеу беру (екі тіректе).

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

- Өкшеден табан жастықшаларына бұрылу;
- Сол жақ өкшемен айналып, оң табанмен итеру;
- Өкшеден сол табанның жастықшаларына ауысу (аяқ киімнің шетімен);
- Сол табанның жастықшаларымен айнала қозғалуды жалғастыру;
- Оң табанның/аяқтың сол аяқтың айналасында жабық, төмен, бұрыла қозғалуы;
- Оң табанды жерге жылдам және жұмсақ қою.

Жаттықтырушы:

- Бұрылуды балғаның алға қозғалысынан бөлу.
- Аяқтарды белсенді бұрған кезде қолдарды иықтан төмен ұстау.
- Қолдарды еркін ұстау, шынтақтар бір-біріне жақын, иықтардың «тартылуын» сезу.



БҰРЫЛЫС ФАЗАЛАРЫ Екінші бұрылыс



МАҚСАТЫ

Алғашқы кернеуді дамыту (жеке тіректе) және балғаға үдеу беру (екі тіректе).

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Өкшеден табанның алдыңғы жағына қарай айналу (1/3 айналым өкшемен, 2/3 айналым табанда).

Дененің салмағы бүгілген сол аяққа беріледі.

Дене балғаның қарсы алдында болады.

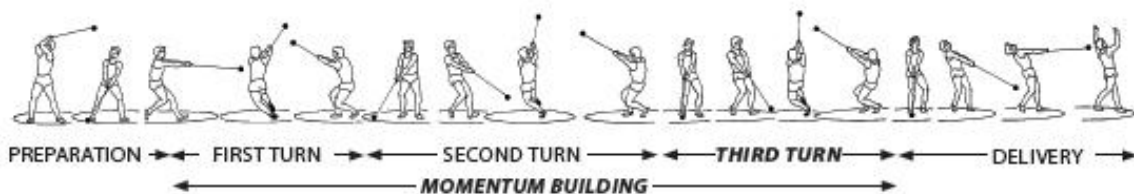
Оң аяқ жерге тигенде жамбастар иықтың алдында қозғалады.

Жаттықтырушылар тиіс:

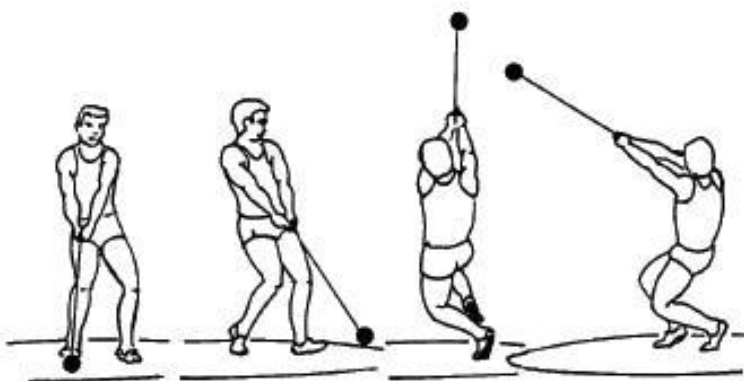
Спортшы мен балға бірге және ырғақпен қозғалатындығына көз жеткізу.

Дене мен аяқ-қолдардың қалыптарын алдынан және бүйірінен бақылау.

Біртіректі және екітіректі фазаларды әр жердан бақылау.



БҰРЫЛЫС ФАЗАЛАРЫ Үшінші бұрылыс



МАҚСАТЫ

Алғашқы жылдамдықты дамыту (жеке тіректе) және балғаға үдеу беру (екі тіректе).

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Өкшеден табанның алдына қарай айналу

Орбитаның төменгі нүктесінің биіктігі әр бұрылыс сайын азаяды.

Таданды жерден айыру әр бұрылыс сайын азаяды.

Әр бұрылыс сайын айналу жылдамдығы ұлғаяды.

Спортшыларға көмек:

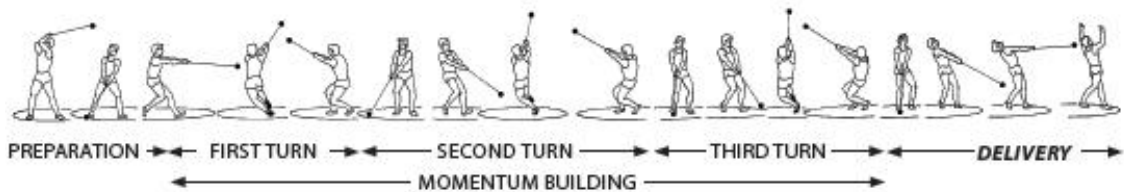
«Балғамен билеу».

Қолды иықтан төмен ұстап, аяқтарды белсенді бүгу.

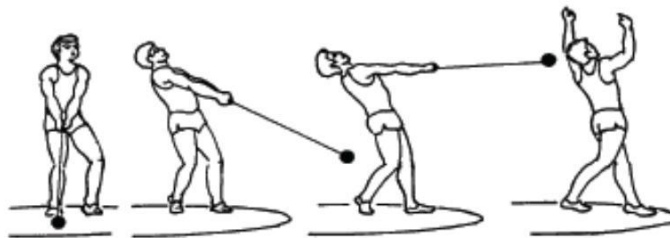
«Өкше-аяқтың басы» айналуын жылдамдық дағдысын игеруге пайдалану.

Балғаның жоғарғы нүктеден төменгі нүктеге ауысуы кезінде жылдамдығын үдету.

Жылдамдықты ұлғайта отырып, тепе-теңдікті сақтау.



БОСАТУ ФАЗАСЫ



Жылдамдықты лақтырушыдан балғаға беру.

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

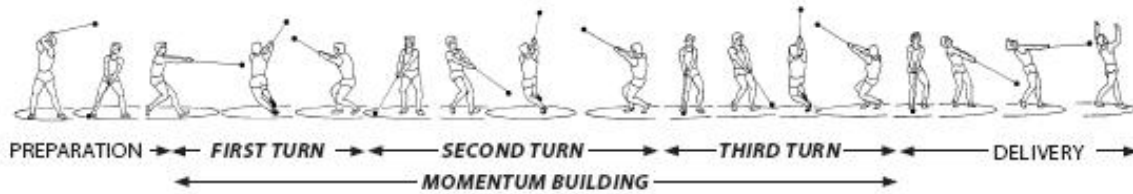
Балға өз орбитасының төменгі нүктесіне жеткенде, аяқтар жылдам түзуленеді. Оң аяқ/табан серпімділігі белсенді, оң жамбасты алға бұру арқылы жасалады. Жамбас білігі лақтыру бағытына қараған кезде, сол жақ қимылдамайды. Қолдар жоғары және солға «қамшы ұрғандай» қозғалыс жасайды. Балғаны қолдан иықтар лақтыру бағытына қараған кезде босатады.

Жаттықтырушылар тиіс:

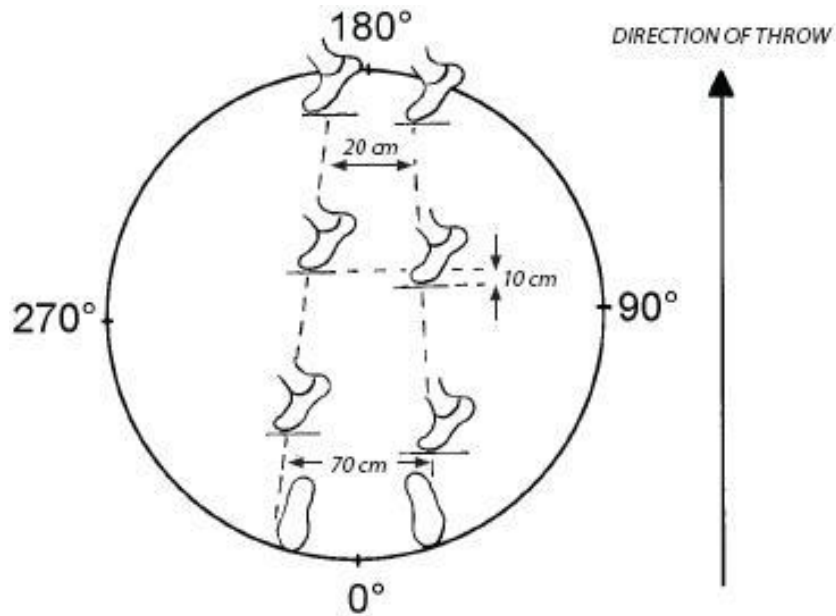
Снарядтың босауын бүйірінен және артынан бақылау.
 Қолдар жоғары және солға қимылдап, жылдамдық «шапшаң» бітетініне көз жеткізу.
 Жаттығу кезінде ритм және уақытты сезінуді жетілдіру.

Спортшыларға көмек:

Босату жаттығуларын лақтырудың осы бөлімін жетілдіруге пайдалану.
 Денеге жылдамдығын беру үшін, оң аяқты жылдам қоюды пайдалану.
 Снарядты босатар алдында аяқтарды барынша түзулеу.
 Аяқтарды снарядты босатар алдында қуатты жоғары беру үшін ғана пайдалану.



ТАБАНДЫ ҚОЮ



МАҚСАТЫ

Жеделдету кезінде дененің дұрыс қалпын сақтау

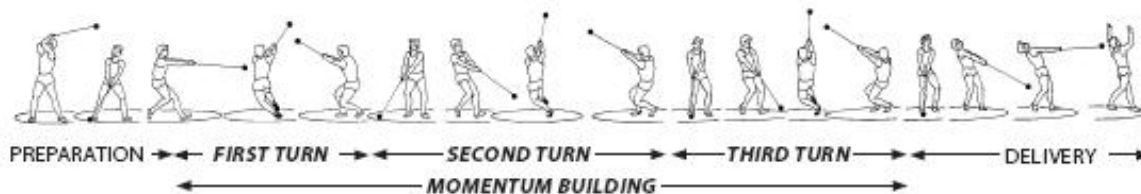
ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Алдын-ала айналу аяқтар иықтан кеңірек қойылған кезде орындалады (шамамен 70 см).

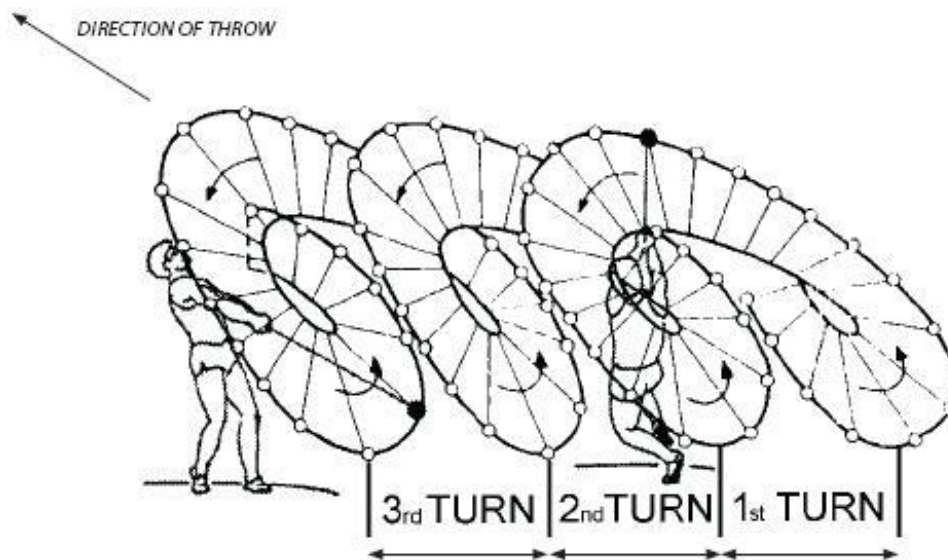
Әр бұрылыс сайын табандардың аралығы қысқарады.

Табандар шамамен 10 см көтеріледі.

Бір бұрылыстан кейін табандар оңға бағытталған (220-280° аралығы).



ТАБАНДЫ ҚОЮ



МАҚСАТЫ

Айналу жазықтығын дұрыс таңдау (жоғарғы және төменгі орбита нүктелері).

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Бұрылыстан бұрылысқа:

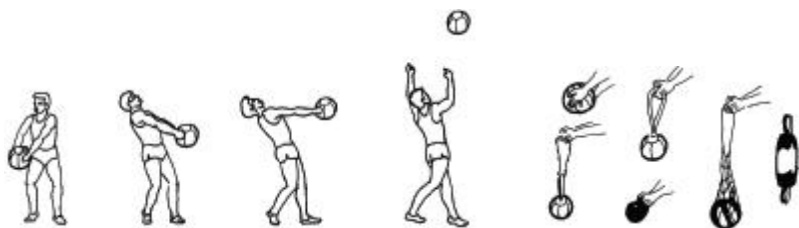
Орбита үлкейеді.

Шеңбердің артқы бөлігінің төменгі нүктесі ортаға қарай қозғалады.

Шеңбердің артқы бөлігінің төменгі нүктесі ортаға қарай.

Шеңбердің алдыңғы бөлігінің жоғарғы нүктесі ортаға қарай.

1-ші ҚАДАМ



Ескертулер:

- Алдымен тізе бүгулі, кейін түзуленеді.
- Қолдар түзу.

МАҚСАТЫ: Артқа лақтыру кезінде денені пайдалануды үйрену.

Қауіпсіздік шараларымен танысыңыз.

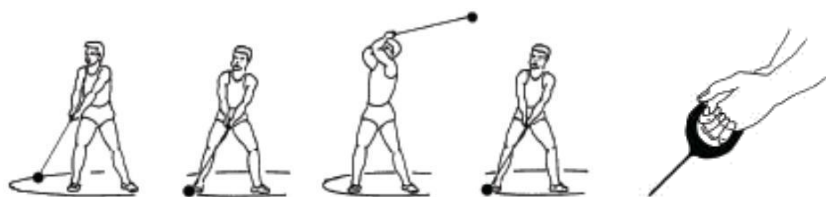
Жылдамдату үшін аяқтарыңызды қосыңыз.

Артқа шалқайыңыз, қолдар түзу.

Лақтыру сол иық арқылы жүзеге асады.

Нұсқалары: Импровизация снарядтарын пайдаланыңыз.

2-ші ҚАДАМ: ОРНЫНДА ТҰРЫП СЕРПУ



Ескертулер:

- Тізені бүгулі, арқаны тік ұстаңыз.
- «Қолдарыңыздан жасалған терезеге қараңыз».

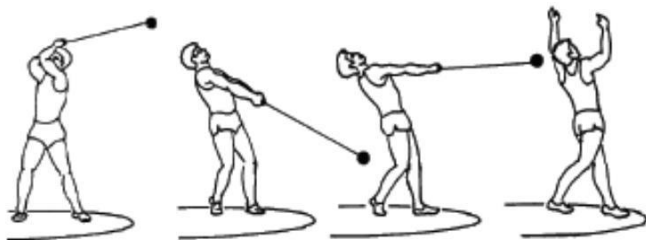
МАҚСАТЫ: Серпулермен танысу және тепе-теңдік қалпын табу.

Снарядпен және оны қалай ұстаумен танысыңыз. Аяқтарыңызды иығыңыздан кеңірек қойыңыз.

Балғаны аяқтың арасынан алдымен оңға, содан соң солға серпіңіз.

Снарядты жібермей тұрып, бірнеше рет серпіңіз.

3-ші ҚАДАМ: ОРНЫНДА ТҰРЫП ЛАҚТЫРУ



Ескертулер:

- Айналу кезінде «отырыңыз немесе тұрып отырыңыз»
- Босату сәтінде жылдамдатыңыз.
- Аяқ түзуленеді.

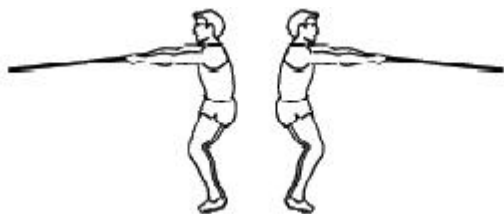
МАҚСАТЫ: Снарядты лақтырумен таныстыру және оны серпуге біріктіру.

2-ші қадамдағы қалпыңызды старт үшін қолданыңыз.

Екі рет серпігеннен кейін балғаны сол иығыңыз арқылы лақтыруды орындаңыз.

Босатқаннан кейін қимылсыз болыңыз, балғаның ұшуын көзіңізбен бақылаңыз.

4-ші ҚАДАМ: БҰРЫЛЫСПЕН ТАНЫСУ



Ескертулер:

Таяқтың ұшын бақылаңыз.
Бұны жайымен, тепе-теңдікті сақтай отырып, қимылды бақылай жасауға тырысыңыз.
Балғаның сізді айналдыруына мүмкіндік беріңіз – балғаның алдында айналмаңыз.

МАҚСАТЫ: бұрылыспен танысу және айналыс кезінде ориентацияны дамыту.

Таяқты созылған қолыңызға ұстаңыз, аяқтарыңыз иық бойында, тізеңіз аздап бүгүлі.
Аяғыңызды сағат тіліне қарсы қозғай отырып, бір орныңызда бұрылыңыз.
Таяқтың ұшынан көз алмаңыз, қайталаңыз, таяқты балғамен ауыстырыңыз.

5-ші ҚАДАМ: ӨКШЕДЕН АЯҚ БАСЫНА БҰРЫЛУ



Ескертулер:

- Қолайлы аяқ киім пайдаланыңыз.
- Тепе-теңдікті сақтау үшін, таяқты ұстаңыз.
- Дағдыны дамыту үшін бірнеше рет бұрылысты қайталаңыз.

МАҚСАТЫ: Өкшеден аяқтың басына бұрылумен танысу.

Сол аяқтың өкшесіне тіреле тұрып, оң табанның жұмсақ етіне салмақ салып, 180°-қа бұрылыңыз.
Сол табаныңыздың жастықшаларына тіреле тұрып, оң аяқты көтеріп, бұрылысты тағы да 180°-қа жалғастырыңыз.
360° бұрылу үшін оң жақ табаныңызды қойыңыз.

6-шы ҚАДАМ: БАРЛЫҚ РЕТТІЛІГІ (2 СЕРПІН ЖӘНЕ 1 БҰРЫЛЫС)



МАҚСАТЫ: Фазаларды бір қысқа бірақ бүтін жарыс қозғалысына біріктіру.

Алдымен екі серпін жасап, бұрылуды бастаңыз.
Табаныңыздан өкшеңізге қарай бір бұрылыс жасап, снарядты лақтырыңыз.
Балама снарядтарды пайдаланыңыз.

Ескертулер:

Бұрылысқа жету үшін, серпін қажетінше жылдам болуы керек.
Балғаны қысқа жолмен алып жүріңіз.
Ритмді бұзбастан, жылдамдықты үнемі жоғарылатыңыз (бұл сенімділікті жоғарылатады).

**ЖҮГІР,
СЕКІР,
ЛАҚТЫР!**

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS



RUN
M A D E

IAAF Coaches Education and Certification System



КӨПСАЙЫС



КӨПСАЙЫС

Көпсайыс – спортшылар жүгіру, секіру және лақтыру секілді түрлердің барлығын біріктіріп орындайтын жарыстар. Спортшы нәтижесі әр түр бойынша есептік кестелерді пайдалану арқылы ұпайлармен есептеледі, жарыс кезінде нәтижені анықтау үшін ұпайлар қосылады немесе «құрамдастырылады». Ең көп ұпай жинаған спортшы жарыс жеңімпазы болып есептеледі.

Жеңіл атлетикада «көпсайысты (әртарапты) дайындық» термині кездеседі. «Көпсайысты дайындық» кезінде спортшылар жүгіру, секіру және лақтыруды орындайды, бірақ нәтижесі жеке бағаланады және ұпайлармен саналмайды. ИААФ спортшының даму бағдарламасының алғашқы кезеңі - бұл әртарапты дайындық кезеңі, бұл кезеңде жас спортшылар мен жаңадан қатысушылар әртүрлілікті қамтамасыз ету үшін барлық түрді байқап көрулері керек. Мұндай тәжірибе жасау мен барлық түріне қатысу жаттығу және жарыстар таңдау кезінде болады. Осылайша, жас спортшылар мен жаңадан қатысушылар барлық түрлерге қатысады, жүгіру, секіру және лақтыру техникасын жетілдіреді. Техникалық жетілуден қатар, жылдамдық, күш, шыдамдылық және икемділік, үйлесімділік дамиды.

ИААФ спортшының даму бағдарламасы бойынша жаттығулар мен жарыстар есебінен үдеген кезде, олар «Топтық түрлердің дамуы» кезеңіне өтеді. Жеңіл атлетикада алты топтық түрлер бар: спринт және кедергілермен жүгіру, орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру, спорттық жүру, секіру, лақтыру және көпсайыс.

Көпсайыс 10 түрден тұратын, ерлер арасындағы - онсайыс, әйелдерге арналған 7 түрден тұратын - жетісайыс болып бөлінеді. Жас спортшылар ересек спортшылар қатысатын спорт түрлерінің барлығына қатысады, бірақ кедергілердің биіктігі мен снарядтардың салмағы олардың жас шамаларына сәйкес келеді. Ересектер мен жас спортшыларға арналған стандартты көпсайыс жарыстары екі күн бойы өтеді. Балалар мен қыздар ұлдарға арналған сегізсайыс (8 түрден) және қыздарға арналған жетісайысқа (7 түрден) қатыса алады. Жастау спортшылар бессайысқа (5 түрден) немесе триатлон (3 түрден) секілді бір жүгіру, бір секіру және бір лақтыру болтын түрлеріне қатыса алады. 2001 жылы әйелдер үшін онсайысты ИААФ ресми түрде қабылдады, бірақ осы кітап жарық көрген 2009 жылы әйелдер онсайысы негізгі чемпионаттар бағдарламасына қосылған жоқ.

Ерлер үшін онсайыс

Бірінші күн: 100 м, ұзындыққа секіру, ядро лақтыру, биіктікке секіру, 400 м;
Екінші күн: 110 м/б, диск лақтыру, сырықпен секіру, найза лақтыру, 1500 м.

Әйелдер үшін жетісайыс

Бірінші күн: 100 м/б, биіктікке секіру, ядро лақтыру, 200 м;
Екінші күн: Ұзындыққа секіру, найза лақтыру, 800 м.

Жақсы көпсайысшы-спортшы бірнеше түрлерді «ұтып» қана қоймай, жан-жақты теңгерімді дамуымен ерекшеленеді. Бұл талап 2007 жылы Осакада (Жапония) өткен әлем чемпионатының есептік кестелерінде көрсетілген.

Есеп кестелері

Мысал: ерлер арасындағы онсайыс – 2007 жылғы әлем чемпионаты, Осака, Жапония

	Спортшы	НФ	100м	ұзындық	Ядро	биіктік	400м	110м/б	Диск	Сырық	Найза	1500м	ұпай
1	Roman Šebrle	CZE	11.04	7.56	15.92	2.12	48.80	14.33	48.75	4.80	71.18	4:35.32	8676
			852	950	846	915	871	932	844	849	907	710	
2	Maurice Smith	JAM	10.62	7.50	17.32	1.97	47.48	13.91	52.36	4.80	53.61	4:33.52	8644
			947	935	933	776	934	986	920	849	642	722	
3	Dmitriy Karpov	KAZ	10.70	7.19	16.08	2.06	47.44	14.03	48.95	5.00	59.84	4:39.68	8586
			929	859	856	859	936	971	849	910	735	682	
4	Aleksey Drozdov	RUS	10.97	7.25	16.49	2.12	50.00	14.76	48.62	5.00	63.51	4:36.93	8475
			867	874	882	915	815	879	842	910	791	700	
5	André Niklaus	GER	11.12	7.42	14.12	2.06	49.40	14.51	44.48	5.30	63.28	4:32.50	8371
			834	915	736	859	842	910	756	1004	787	728	
6	Aleksey Sysoyev	RUS	10.80	7.01	16.16	2.03	48.42	14.59	49.76	4.90	57.75	4:36.16	8357
			906	816	861	831	889	900	865	880	704	705	

Барлық онсайысшылардың ең үздік нәтижесі

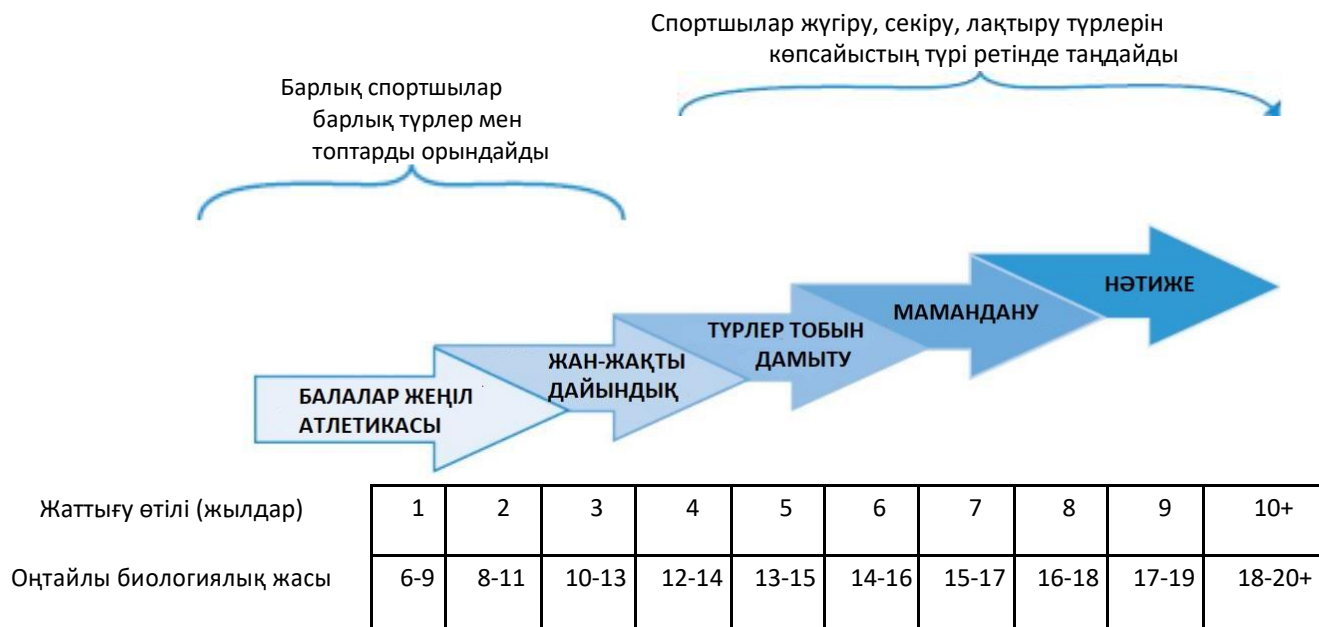
Мысал: әйелдер арасындағы жетісайыс – 2007 жылғы әлем чемпионаты, Осака, Жапония

	Спортшы	НФ	100м/б	Биіктік	Ядро	200м	Ұзындық	Найза	800м	ұпай
1	Carolina Klüft	SWE	13.15	1.95	14.81	23.38	6.85	47.98	2:12.56	7032
			1102	1171	848	1041	1122	821	927	
2	Lyudmila Blonska	UKR	13.25	1.92	14.44	24.09	6.88	47.77	2:16.68	6832
			1087	1132	823	972	1132	817	869	
3	Kelly Sotherton	GBR	13.21	1.86	14.14	23.40	6.68	31.90	2:11.58	6510
			1093	1054	803	1039	1066	513	942	
4	Jessica Ennis	GBR	12.97	1.89	11.93	23.15	6.33	38.07	2:11.39	6469
			1129	1093	656	1064	953	630	944	
5	Lilli Schwarzkopf	GER	13.54	1.83	13.00	25.08	6.17	54.44	2:12.76	6439
			1044	1016	727	879	902	946	925	
6	Austra Skujyte	LTU	14.34	1.80	17.03	25.39	6.28	52.63	2:23.64	6380
			931	978	997	851	937	911	775	

Барлық жетісайыстың осы түріндегі ең үздік нәтиже

Көпсайыс және спортшының дамуы

«Балалар жеңіл атлетикасы» және «Көпсайысқа дайындық» бағдарламасы спортшының дамуы ИААФ бағдарламасының кезеңдері болып табылады және бұл кезеңде спортшылар барлық түрлер мен топтық түрлерді орындауы қажет. Олар «Топтық түрлердің дамуы» кезеңіне жақындаған сайын, кейбір спортшыларға әрбір түрмен бірдей айналысу ұнайды, және олар жаттығуларын жалғастыру үшін өздеріне көпсайыс тобын таңдай алады.



Көпсайыс және спортшының дамуы ИААФ бағдарламасы

Көпсайыстарға шығуға ең жоғарғы әлеуетті спортшылар, дайындық кезеңдерінде тамаша «физикалық сауаттылық» көрсетуі тиіс.

КӨПСАЙЫСҚА ДАЙЫНДЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРЫ

«Балалар жеңіл атлетикасы» және «Көпсайысқа дайындық» кезеңдерінде спортшылар әрбір жаттығу кезінде екі-үш түрді орындаулары қажет. Көпсайыстың топтық түрін таңдаған спортшылар, топ түрлерінің дамуы кезеңінде, әрбір жаттығу барысында екі-үш түрді орындауды жалғастыруы керек. Осы себепті спортшылар мен жаттықтырушылар көпсайыстарда ұзақтығы 14 күндік микроциклдарды жиі пайдаланады. Бұл өйткені, 14 күндік микроциклдар спортшыға осы микроцикл ішінде барлық спорт түрлері бойынша жаттығуға мүмкіндік береді, жаттығулардың әртүрлілігін қамтамасыз етеді және бейімделуге жағдай жасайды.

Көпсайыс тәсілдеріне арналған жаттығулар

Көпсайысшы-спортшыларға жарыстың әр түрі бойынша жеңімпаздар тәсілдері қажет емес. Оларға элиталық найза лақтырушы болу міндетті емес. Бірақ та олар әр спорт түрі бойынша тиімді және оңай негізгі тәсілдерді меңгеруге тиіс. Мысалымызды ары қарай жалғайтын болсақ, найза лақтырушы көпсайысшы-спортшы найзаны жүгіру кезінде лақтырудың әдістерін қолдана алмауы да мүмкін. Олар найзаны лақтыруға дайындап алып, жүгіруді бастап кетеді.

Негізгі тәсілдерді әр түр бойынша жақсы игерген сайын, олардың нәтижелері де жоғары болады. Нәтиже барлық спорт түрі бойынша анықталатын болғандықтан, жаттықтырушы және спортшы әр түрдің теңгерімді физикалық және техникалық дамуын қамтамасыз етуі тиіс.