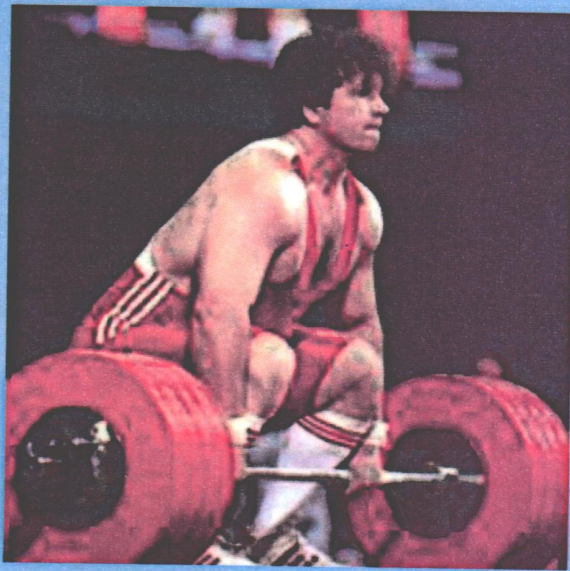
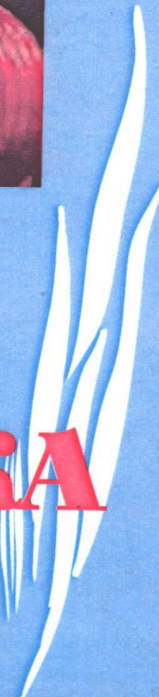


75.712  
М86

С.К. Мұстафин



**ДУЫР  
АТЛЕТИКА**



Серік МҰСТАФИН

75.712  
М86

# АУЫР АТЛЕТИКА



Библиотека  
Казахской академии  
спорта и туризма  
№ 11406

БАЯНЖҮРЕК



БАСПАСЫ

Алматы  
2012

УДК 796.8 (075)  
ББК 75.712 я7  
М 86

**Ұлттық ғылыми-практикалық  
дене тәрбиесі орталығы ұсынған**

**Мұстафин С.**  
М 86 **Ауыр атлетика: Оқулық.** С. Мұстафин. – Алматы:  
“Баянжүрек”, 2012. – 260 б.

ISBN 978-601-7008-77-2

Ауыр атлетика – спорттың олимпиадалық түрі. Ол дүниежүзінің көп елдеріне таралған және біздің Отанымызда да жақсы дамыған.  
Бұл оқулық дене шынықтыру институттері мен университеттердің жаттықтырушылар даярлайтын факультеттерінің және педагогикалық институттердің дене шынықтыру тәрбиесі факультеттерінің студенттеріне, сонымен бірге ауыр атлетикалық спорттың теориясы мен әдістемесін өз бетімен оқып, білуге ұмтылған жаттықтырушылар мен спортшыларға арналады.

УДК 796.8 (075)  
ББК 75.712 я7

Рецензенттер:

**Е.А. Алимханов** – педагогика ғылымдарының докторы,  
профессор

**О.Ш. Жолымбетов** – педагогика ғылымдарының  
кандидаты, доцент

ISBN 978-601-7008-77-2

© Мұстафин С., 2012,  
© “Баянжүрек” баспасы, 2012

## Мазмұны

КІРІСПЕ.....	3
<b>I. Қазақстан ауыр атлетикасының даму тарихына</b>	
<b>қысқаша шолу.....</b>	<b>4</b>
<b>II. Жаттығулар классификациясы және терминология ..</b>	<b>15</b>
2.1. Жаттығулар классификациясы .....	15
2.2. Терминология.....	17
<b>III. Классикалық жаттығулардың техникасы .....</b>	<b>22</b>
3.1. Жұлқи көтеру .....	26
3.1.1. Серпе.....	26
3.2. Жұлқи көтерудің және зілтемірді серпе көтеру үшін	
кеудеге алу кезіндегі фазалық құрылым.....	32
3.3. Жұлқи көтеру мен зілтемірді серпу үшін кеудеге	
көтеру техникасындағы негізгі айырмашылықтар .....	36
3.4. Дене бітімдері әртүрлі пропорциялы атлеттердің	
зілтемірді кеудеге көтеруінің (немесе жұлқи көтерудегі)	
кейбір ерекшеліктері .....	42
3.5. Зілтемірді кеудеден серпе көтерудің фазалық құрамы	
мен құрылымы .....	44
<b>IV. Оқыту әдістемесі .....</b>	<b>50</b>
4.1. Ауыр атлетика жаттығуларын оқыту әдістемесінің	
жалпы негіздері.....	50
4.2. Ауыр атлетикалық жаттығуларды ретімен	
оқытып-үйрету .....	51
4.3. Жұлқи көтерудегі оқу-үйрету реттері.....	52
4.4. Серпе көтерудегі оқу-үйрету реттері .....	53

**Оқулық**

**Серік МҰСТАФИН**

## **АУЫР АТЛЕТИКА**

*Жаттықтырушылар мен спортшыларға арналған*

**Редакторы А.Құмарқызы**  
**Суретшісі Д. Болатұлы**  
**Компьютерде теріп, беттеген**  
**Д. Арасанбайқызы**

Басуға қол қойылған күні 19.07.2012. Пішімі 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Офсеттік қағаз. Қаріп түрі "Times New Roman PS TT". Шартты баспа табағы 16,5. Есепті баспа табағы 16,25. Таралымы 400.

Қазақстан Республикасы, ЖШС "Баянжүрек" баспасы,  
050009, Алматы қаласы, Абай даңғылы, 143 үй, 418 кеңсе.  
Байланыс телефоны 395-51-77. E-mail: bjbaspasi@mail.ru

Тапсырыс берушінің файлдарынан Қазақстан Республикасы  
«Нұр-Print» ЖШС-нде басылды.