

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

**БАХТИЯРОВА САЯГУЛ ЖАКСЫБАЕВНА**

# **ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ**

*Оқу құралы*

Алматы, 2018

**ӘБЖ 796/799(075.8)**

**КБЖ 75.1я73**

Пікір жазғандар:

**Кулбаев А.Т.** –Қазақ спорт және туризм академиясының докторы

**Саудабаева Г.С.** –Абай атындағы Қаз ҰПУ-нің п.ғ.д., профессор

Қазақтың спорт және туризм академиясының Ғылыми Кеңесі  
ұсынған №2 хаттамасымен (03.12. 2017ж.) бекітілген

**Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна**

Жеңіл атлетиканы оқыту әдістемесі. Оқу құралы. – Алматы,  
ҚазСТА, 2018.- 270 бет

**ISBN 978-601-80684-2-3**

Оқу құралында жеңіл атлетиканың тарихи дамуы қарастырылып, оқыту курсының ерекшеліктері ашылып, жеңіл атлетиканың жаттығуларының жіктелуі мен жалпы сипаттамасы берілген. Стадиондарда және алаңдарда жеңіл атлетика жаттығулары бойынша спорттық жарыстарды өткізу ережелері мен жеңіл атлетиканың әрбір спорт түріне төрешілік қызмет ерекшеліктері қарастырылған.

Оқу құралында жеңіл атлетиканың түрлі жаттығуларының орындалу техникасы мен оқыту әдістемесі, тәсілдері мен әдістемелік нұсқаулар беріледі.

Оқу құралы педагогикалық орта және жоғарғы оқу орындарында оқитын дене шынықтыру және спорт мамандығы студенттеріне, спорт мектептерінде жаттықтырушыларға, ЖББОМ-терде дене тәрбиесі мұғалімдеріне арналған.

**ISBN 978-601-80684-2-3**

**ӘБЖ 796/799(075.8)**

**КБЖ 75.1я73**

©ҚазСТА  
©Бахтиярова С.Ж., 2018

## МАЗМҰНЫ

АЛҒЫ СӨЗ.....

3

### I БӨЛІМ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ ТАРИХИ ДАМУЫНА ШОЛУ

- 1.1. Жеңіл атлетиканың тарихи дамуы..... 5  
1.2. Жеңіл атлетиканың Қазақстанда дамуы..... 7

### II БӨЛІМ. СПОРТТЫҢ ТҮРІ РЕТІНДЕ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ НЕГІЗІ.

- 2.1. Жеңіл атлетика жаттығуларының жалпы сипаттамасы мен жіктелуі..... 13  
2.2. Дене тәрбиесі жүйесінде жеңіл атлетиканың орны мен мәні..... 18  
2.3. «Жеңіл атлетика оқыту әдістемесі» пәнінің педагогикалық оқу орындарында дене тәрбиесі мамандарын даярлау мазмұны мен міндеттері.....20

### III БӨЛІМ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДА ЖАРЫСТАРДЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ МЕН ӨТКІЗІЛУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

- 3.1. Жеңіл атлетикаға жарыстардың түрлері мен сипаттамасы.....25  
3.2. Жеңіл атлетика жарыстарында төрешілер алқасының қызметі.....32  
3.3. Жеңіл атлетика бойынша жарыстардың жалпы және жеке ережелері.....37  
3.4. Алаңнан тыс жүгіру бойынша жарысты ұйымдастыру..... 62

#### **IV БӨЛІМ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ ЖҮГІРУ ТҮРЛЕРІНІҢ ОРЫНДАЛУ ТЕХНИКАСЫ НЕГІЗДЕМЕСІ**

4.1. Спорттық жаяу жүріс техникасының орындалуы .....	71
4.2. Орта қашықтыққа жүгіру техникасының орындалуы.....	82
4.3. Кросстық жүгіру техникасының орындалуы.....	87
4.4. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасының орындалуы.....	89
4.5. Эстафеталық жүгіру техникасының орындалуы.....	100
4.6. Кедергілерден жүгіру техникасының орындалуы.....	108

#### **V БӨЛІМ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ СЕКІРУ ТҮРЛЕРІНІҢ ОРЫНДАЛУ ТЕХНИКАСЫ НЕГІЗДЕМЕСІ**

5.1. Бір орыннан және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру техникасының орындалуы.....	121
5.2. Үш аттап секіру техникасының орындалуы .....	127
5.3. Сырықпен секіру техникасының орындалуы .....	130
5.4. Биіктікке секіру техникасының орындалуы.....	139

#### **VI БӨЛІМ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ ЛАҚТЫРУ ТҮРЛЕРІНІҢ ОРЫНДАЛУ ТЕХНИКАСЫ НЕГІЗДЕМЕСІ**

6.1. Найзаны, гранатты және допты лақтыру техникасының орындалуы.....	154
6.2. Дискіні лақтыру техникасының орындалуы.....	160
6.3. Ядроны итеру техникасының орындалуы.....	164

#### **VII БӨЛІМ. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫҢ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ**

7.1. Жеңіл атлетика - оқытудың педагогикалық мамандандырылған процесі .....	177
7.1.1. Жеңіл атлетикада оқытудың әдістемелік принциптері.....	181
7.1.2. Оқытудың әдістері, құралдары және міндеттері.....	184

7.1.3. Жеңіл атлетика сабағын ұйымдастыру формалары.....	194
7.1.4. Жеңіл атлетиканың жаттығуларының жалпы және жеке қауіпсіздік шаралары.....	196
7.2. Жүгіру және спорттық жүру техникасына оқыту әдістемесі .....	199
7.2.1. Спорттық жүріс техникасына оқыту әдістемесі .....	199
7.2.2. Орта және ұзын қашықтыққа жүгіру техникасына оқыту әдістемесі.....	204
7.2.3. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасына оқыту әдістемесі.....	208
7.2.4. Эстафеталық жүгіру техникасына оқыту әдістемесі.....	212
7.2.5. Кедергілерден жүгіру техникасына оқыту әдістемесі.....	217
7.3. Биіктікке және ұзындыққа секіру техникасына оқыту әдістемесі .....	224
7.3.1. «Фосбери-флоп» тәсілімен биіктікке секіру техникасына оқыту әдістемесі.....	224
7.3.2. Үш аттап секіру техникасына оқыту әдістемесі.....	229
7.3.3. Сырықпен секіру техникасына оқыту әдістемесі.....	234
7.4. Лақтыру түрлерінің техникасына оқыту әдістемесі.....	239
7.4.1. Найзаны, допты, гранатты лақтыру техникасына оқыту әдістемесі.....	242
7.4.2. Дискіні лақтыру техникасына оқыту әдістемесі.....	246
7.4.3. Ядроны итеру техникасына оқыту әдістемесі.....	253
Практикалық сабақтарға әдістемелік нұсқаулар.....	257
ОЖСӨЖ сабақтарға әдістемелік нұсқаулар.....	261
Студенттердің өзіндік жұмысына арналған материалдар.....	264
Студенттердің білімін тексеру бойынша сұрақтар	
 ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ .....	 265

**БАХТИЯРОВА САЯГУЛ ЖАКСЫБАЕВНА**

# **ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ**

*Оқу құралы*

Басылуға 9.01.2018. қол қойылды. Пішімі 60x84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.  
Көлемі 17 б.т. Офсетті қағаз. RISO басылым. Тапсырыс № 16.  
Бағасы келісімді.

**ЖС «Тантеев» баспасы**  
*Алматы қаласы, 4-Ақсай ықшам ауданы, 73 үй.*  
*Телефон: 8 701 429 12 82*