

14

БАШКИР
КОН

Абдрахманов З.А., Смаилова А.Ш.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА



Кіріспе	3
I бөлім. Жеңіл атлетика негіздері	
Жеңіл атлетикалық жаттығулардың классификациясы мен сипаттамасы	5
Дене тәрбиесі жүйесіндегі жеңіл атлетиканың орыны мен маңызы	9
Техникалық қимылды топтау. Қимыл күші, құрылымы, фазасы	11
II бөлім. Жеңіл атлетиканың техникасы	
Спорттық жүру	15
Спорттық жүрістің техникасы	18
Жеңіл атлетикалық жүгірудің техникасы	22
Орта және алысқа шықтыққа жүгіру техникасы	26
Кросстық жүгірудің ерекшелігі және техникасы	31
Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы	35
110 метр қашықтыққа кедергіден секірутехникасы	43
100 метр қашықтыққа кедергіден жүгіру техникасы	46
Эстафеталық жүгіру әдісін үйрену	53
Ұзындықасекіруәдісінің негізгі және үйрету әдістері	56
Жүгіріп келіп, биіктікке «Фосбери-флоп» әдісімен секіру ...	65
«Адымдау» тәсілімен жүгіріп келіп биіктікке секіру техникасы	72
«Фосбери – флоп» әдісімен секіруге оқып –үйрену	74
Орында тұрып секіру әдісі	77
III бөлім. Снаряд лақтыру техникасын оқыту әдістері	
Жеңіл атлетикалық лақтырудың техникасын оқыту	83
Лақтыру әдістері. Граната лақтыру	84
Найза лақтыру әдісінің негізі және үйрету әдісі	89
Ядро серпу әдісінің негізі	97
Ядро итеруге үйрету	98
Дискті лақтыру техникасына үйрету әдістемесі	106

IV бөлім. Үйрету әдісінің негізгі теориясы мен әдістемесі

Үйрету педагогикалық үдеріс ретінде	109
Үйретудің әдістемелік принциптері	111
Спорттық жүріс техникасын үйрету әдістемесі	114
Орта және ұзын қашықтыққа жүгіру техникасының әдістемесі	117
Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету әдістемесі	119
Эстафеталық жүгіру техникасын үйрету әдістемесі	121
Тосқауылды жүгіру техникасын үйрету әдістемесі	125
Жеңіл атлетика секірулердің техникасын оқыту әдістемесі .	129
«Лақтыру» тәсілі бойынша секіру техникасын оқыту	131
«Фосберри-Флоб» тәсілімен секіруді үйрету	133
Екпін алып ұзындыққа секірудің техникасын оқыту әдістемесі	136