

«Сейфуллин оқулары – 12: Ғылым жолындағы жастар-болашақтың инновациялық әлеуеті» атты Республикалық ғылыми-теориялық конференция материалдары = Материалы Республиканской научно-теоретической конференции «Сейфуллинские чтения-12: Молодежь в науке - инновационный потенциал будущего" . – 2016. – Т.1, ч.3 – Б.213-216

## СТУДЕНТТЕР АРАСЫНДА ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА САБАҒЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

*Туленова Х. Б., Шкурков А. С.*

Қазіргі күнде әр бір сала оқушылармен жасөспірімдерді тәрбиелеу мен оқыту, оларды дене және психикалық денсаулығын сақтап, нығайтуды жүзеге асыруды көздейді. Сонымен бірге олардың дене және рухани күшін жан – жақты дамыту мен тәрбиелеу маңызды міндеттердің бірі екені айтылады.

Жаңа ғасырымызда дене теориясы жалпы идеологиялық және методологиялық негізі – дене тәрбиесі заңдылықтарын нағыз ғылыми түрде танып – білу, жан – жақты жарасымды жетілген жеке адамды қалыптастыру үшін кең мүмкіндіктер ашылған.

Қазақстан Республикасының Дене шынықтыру және спорт туралы Заңының 9.1-1. – бөлімінің «Мектеп жасына дейінгі балалар мекемелері, жалпы білім беретін мектептер және басқа да оқу орындары оқушыларға дене тәрбиесін беру мақсатында: дене шынықтыру машықтарын қалыптастырады, спортпен айналысуға тартады, дене шынықтыру - сауықтыру және спорттық іс-шаралар өткізеді және қоғамдық бірлестіктер мен басқа да заңды тұлғалардың мектеп жасына дейінгі балалардың, оқушылар мен студенттердің қатысуымен спорттық іс-шараларды ұйымдастыру мен өткізуіне жәрдемдеседі» деп аталуы Үкіметіміздің зор көңіл болып отырғандығының дәлелі шығар. [1,2,3].

Үкіметіміздің дене тәрбиесі мен спорт мәселелері жөніндегі тарихи шешімдер адамдардың денсаулықтарын нығайтуға, дүниетанымды, жоғары өнімді еңбекке қабілеттілікті және өз Отанын қорғауға дайындықты қалыптастыруға бағытталған [3, 4].

Авторлардың анықтамасына сәйкес (А.Л.Надыров 2015; Х.Б.Туленова, 2015; А.Ж. Сисенбердиева 2011) жастардың дене тәрбиесінің теориясы әр жас шамалық кезінің ерекшеліктерін зерттей, ғылыми мәліметтермен практикалық тәжірибені қорытып талдай отырып, дене тәрбиесі міндеттерін анықтайды, олардың мәнін, неғұрлым тиімді құралдары мен әдістерін, дене тәрбиесінің бүкіл процесін ұйымдастырудың, мақсатқа сай формаларын ашып көрсетеді, өз қимыл – қозғалысын жақсы меңгеру үшін дені сау, шымыр болып өсу, сонымен дене тәрбиесінің айрықша мәнін білу үшін бүгінгі студентке практикалық іс - тәжірибе сабағымен бірге теориялық білімнің қажеттілігі сезілмек. [5].

Дене тәрбиесі - қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік

қызметтің бір саласы. Жастардың жан - жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас студентті айтамыз. Барша жоғары оқу орындарындағы сияқты С.Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық университеті Дене тәрбиесі пәнін бір қанша спорт түрлері қамтып алады. Солардың ішінде Гимнастика, Жеңіл атлетика, Қазақша күрес, Спорт ойындары (футбол, волейбол, баскетбол), Шаңғы тебу және тағыда басқа спорт түрлерінің өз ішіне алады.

Бүгінгі мақаламызда біз *Жеңіл атлетика* спорт түрі, жеңіл атлетика сабағында арнайы дене шынықтыру жаттығуларының ерекшеліктері туралы, сонымен бұл сабақта студенттер арасында ұйымдастырудың мақсаты, өз қимыл қозғалысын жақсы меңгеретінін, жан-жақты даму негізі ретінде дене тәрбиелеудің айрықша мәнін айқындайтын маңызды пікір ойларымызбен бөліспекшіміз.

Жеңіл атлетика, спорттың ең көп тараған түрі болып, оған әр түрлі қашықтықта жүгіру мен жүру, ұзындық пен биіктікке секіру, спорттық снарядтарды (шест) лақтыру, жеңіл атлетикалық көпсайыстар енеді. Жеңіл атлетикалық жарыстар ашық және жабық (манеж) алаңдарында өтетін жеке, командалық және эстафеталық жарыстар болып бөлінеді. Халықаралық әуесқойлық жеңіл атлетика федерациясы (ИААФ) (International Association of Athletics Federations; IAAF, (Международная ассоциация легкоатлетических федераций IAAF) 1912 жылы құрылған. Оған қазір 200 - ге жуық ұлттық ассоциациялар біріккен. Олимпиялық ойындар 1896 жылдан (1- Олимпиялық ойын), дүниежүзілік чемпионат 1983 жылдан өткізіліп келеді. Жеңіл атлетика ойындары өте көнеден белгілі. Ол ежелгі Олимпия ойындарының бағдарламасына енген.

Қазақстанда жеңіл атлетикалық жарыстар туралы шолып өтетін болсақ, онда бірінші спартакиада 1928 жылы Петропавл қаласында өткен деген деректер бар. Республикада жеңіл атлетикадан тұңғыш рет КСРО-ның спорт шебері атағына 1943 жылы Ш.Бекбаев ие болған. Қазақстанның жеңіл атлеттері Олимпия ойындарында, дүниежүзілік чемпионаттар мен халықаралық жарыстарда жоғары нәтижелерді көрсетіп, жеңімпаздар мен жүлдегерлер атанып келе жатыр. Олар: Е.Кадяйкин, Ұ.Қосанов, Ә.Тұяқов, В.Савинков, Л.Кононова, С.Исабаев, Б.Күреңкеев, В.Муравьев, В.Савин, В.Солдатенко, Л.Микитенко, А.Бадранков, т.б. Қазақстандықтар арасында Олимпиялық ойындарға тұңғыш қатысқан спортшы Е.Кадяйкин болған. Тәуелсіз елімізге тұңғыш алтын медальді Ольга Шишигина 2000 жылы Сиднейде (Австралия) өткен XXVII - Олимпияда ойындарында кедергі арқылы жүгіру бойынша алған. [3].

Біз С. Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық университетінің Дене тәрбиесі кафедрасы «Дене тәрбиесі және сауықтыру» жұмыстарын жақсарту, студенттердің салауатты өмір салтын сақтау, насихаттау бойынша студенттер арасында сауалнама жүргізіліп тұрады. Біздердің білмекші

болғанмыз Сондағысы студенттердің пікір ойларын талдау, сонымен олардың ойларына сай, күнделікті студенттер арасында салауатты өмір салтын ұстау және олардың біліктілігін нығайту (сынаққа дайындалу, оны тапсыру) үшін теориялық білім беруді, инновациялық – технологиялар арқалы дамыту мәселелеріне тоқталу, талқылауды мақсат етіп қойғанбыз.. Сонымен бірге дене шынықтыру сабағында атап айтатұғын болсақ университет факультеті ұл-қыздарынан құралған спорт түрлері бойынша волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, шаңғы тебу, ұлттық ойындар: күрес, тоғызқұмалақ, жеңіл атлетика секция жұмыстары, Президент тестерін қабылдау, іріктеу мәселелері тағыда басқа жұмыстарды атқарып жатыр.

Жеңіл атлетика - жүгіру - қысқа, орташа және ұзақ қашықтық болып үшке бөлінеді. Қысқа қашықтыққа - 100, 200, 400 м және 110 м кедергілі қашықтық жатады. Орташа қашықтыққа 800, 1000, 1500, 2000, 3000 м жүгіру және 3000 м кедергілі қашықтыққа жүгіру жатады. Ұзақ қашықтыққа - 5000, 10000, 20000, 42 шақырым 192 м марафондық қашықтық және 50 шақырым кросс (дала жарысы) жатады.

Оқу процесінің бастапқы кездерінен студенттерге 100 метр (қыздармен ұлдарға) қысқа қашықтыққа және 1000 метрге (қыздарға) 2000 метрге (ұлдарға) жүгіру үйретіледі.

Сабақ барысында арнайы денені дамыту жаттығулары беріледі.

Олар мынадай:

15-20 м.ді қашықтықты өте жоғары жылдамдықпен жүгіріп өту. 6-8 рет қайталанады;

15-20 м.ді соқпақ жолды бір темппен жүгіріп өту (1000, 2000 метр);

15-20 м.ді белгілі бір қашықтықты тізені көтеріп жүгіріп өту;

15-20 м.ді аяқтың өкшесімен ғана жүгіру;

15-20 м.ді аяқтың ұшымен жүгіру;

15-20 м.ді жүреден отырып жүгіру;

20-30 м.ді сыңар аяқтап секіріп, жүгіру;

20-30 м.ді қысқа қашықтыққа төменгі сөреден шығып,

жоғарыжылдамдықпен жүгіру ;

5-10 м.ге қолды жерге тірмей төменгі сөреден жүгіріп шығу;

20-30 м.ді белгілі бір қашықтықты аяқты артқа сілтеп жүгіру;

20-30 м.ді белгілі бір қашықтықты арқамен алдыға қарап жүгіріп өту;

30-40 м қашықтықты екі аяқтап секіріп жүгіру;

30-40 м қашықтықты орында тұрып секіріп өту;

30-40 м қашықтықты жүреден отырып жүріп өту.

Жүгірудің әдісін білетін студенттер төменгі сөреден шығудың әдісін жақсы меңгерген болса, жылдамдықтан көп ұтады. Бұл деген жүгіріс әдісін меңгерді деген сөз. Бірақта 1 курс студенттері Республикамыздың түрлі облыстарынан келгендігін, олардын аймақтарында дене тәрбиесі жұмыстары қалай (мектеп, лицей, коллеж бағдарламасы бойынша) ұйымдастырылғандығы беймәлім. Сол үшін біз студенттерді жара бөлмей

барлықтарына сабақ барысында бірдей (жүгіру, жүру, секіру, лақтырудің әдіс және тәсілдері негізінде дағдыларды қайталауды) үйретіп барамыз.

Ал жоғарғы сөре жүгіріс әдіс-тәсілін меңгеруге айтарлықтай әсер ете қоймайды. Бірақ орта және ұзақ қашықтыққа жүгіргенде аяқты көтеріп алып, алға соза басудың өзіндік ерекшелігі бар. Мәселен, біреу қысқа адымдайды, енді біреу жүгіргенде адымын ашады. Жүгіруші студенттің жылдамдығы, міне, негізінен осы жағдайдың орындалуына байланысты болады. Осыған орай студенттерге (қыздармен ұлдарға) мынандай жаттығуларды орындауға болады:

- белгілі бір қашықтықты (100, 200, 400, 800, 1000 метрге) бірнеше рет бір темппен жүгіріп өту.

Сонымен бірге жүгіруде сөреден шығу және мәреге келу әдісі бар. Топтар арасында ұйымдастырылған жарыс барысында сөреден шығу үшін жүгіруші студент төменгі (қысқа қашықтыққа) және биік сөре (орташа қашықтыққа) жағдайында тұрады. Қысқа қашықтыққа жүгіргенде төменгі сөре жағдайында тұрады. Орта және ұзын қашықтыққа жүгіргенде биік сөре жағдайында тұрады. Төменгі және биік сөреде жүгіріп шығу әдіс-тәсілін студенттер жеңіл атлетиканың негізгі жаттығуы – жүгіру арқалы үйренеді, дамытады. Осылай жеңіл атлетиканың барлық жаттығуларында әр бір студент жүгірудің айла-тәсілін меңгеруі керек. Кезі келгенде жаттығу кезінде, мүмкіндік болғанша жүгіру мен жүруді алмастырып отыру, сонымен түрлі әдістер арқылы дамытып отырған абзал.

Жыл бойына университетіміздің студент қыздарымен ұлдары қала және облыс көлемінде Жеңіл атлетика бойынша ұйымдастырылатын түрлі жарыстарға қатысып келуші жастардың саны көбейіп келе жатыр.

### Әдебиеттер тізімі

1. “Білім туралы” Қазақстан Республикасының Заңы. “Егемен Қазақстан” 2007 ж.

2. Матвеев Л.П., Мельков С.Б. Методика физического воспитания с основанию теория. М.: Просвещение, 1991 г.

3. Сисенбердиева А.Ж. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі. - Алматы. 2011 ж.

4. Huchez, A; Haering, D; Holvoet, R; Bardler F; Begon, M; Lokal versus global optimal sports techniques in a group of athletes. \computer methods in biomechanics and biomedical engineering\ Volume: 18 Issue: 8 Pages: 829-838, DOI: 10. 1080/10255842.2013.849341 Published: Taylor francis ltd, 4 park square, Milton park, Abingdon ox 14 4rn, oxon, England JUN 11 2015 View Journal Information.

5. Туленова Х.Б. К вопросу о физическом воспитании детей при подготовке к школе. // Педагогические науки. -2012. Москва. Журнал № 4. – С. 70-72