

Д. Оңғарбаева, Г. Мақиева, Е. Алимханов

# ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАҒЫ ФУНКЦИОНАЛДЫ ЖӘНЕ ФИЗИКАЛЫҚ ДАҰЫНДЫҚТЫҢ НЕГІЗДЕРІ



Оқу құралы

ӘОЖ 796.42  
КБЖ 75. 711  
О 61

*Баспаға әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті  
биология және биотехнология факультетінің Ғылыми кеңесі және  
Редакциялық-баспа кеңесі ұсынған*

**Пікір жазғандар:**

педагогика ғылымдарының докторы, профессор **Ө.Е. Бектурганов**  
педагогика ғылымдарының кандидаты **Х.Қ. Унтаев**

О 61 **Оңғарбаева Д. және т.б.** Жеңіл атлетикадағы функционалды және физикалық дайындықтың негіздері: оқу құралы / Д. Оңғарбаева, Г. Мадиева, Е.Алимханова. – Алматы: Қазак университеті, 2013. – 83 б.

ISBN 978–601–247–797–9

Осы оқу құралында жеңіл атлетикадағы физикалық, функционалдық және психологиялық дайындықтарының негіздері ұсынылған. Жеңіл атлетикадағы жаттықтырудың теориясы және әдістемесінің заңдылықтары мен негіздері, дене қабілеттерінің физиологиялық негіздері, мамандану түрін тіркеудегі дене қабілеттерінің даму әдістемесі және қатысушылардың жасы мен дене дайындығы қарастырылған.

Берілген оқу құралы «Жеңіл атлетикадағы функционалды және физикалық дайындықтың негіздері» бакалавр бағдарламасы бойынша «Дене шынықтыру және спорт» мамандығында оқитын студенттерге, жеңіл атлетикадан сабақ беретін мұғалімдер мен жаттықтырушыларға арналған.

ӘОЖ 796.42  
КБЖ 75. 711

ISBN 978–601–247–797–9

© Оңғарбаева және т.б., 2013  
© Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, 2013

## АНЫҚТАМАЛЫ

**Жаттығу қарқындылығы** – жаңа жиілігінің уақытқа бөлінуі

**Жүктеме көлемі** – барлық орында

**Жаттығу мөлшері** – орындалатын (саны)

**Реті** – жаттығу түрлерін орындау к

**Жиілігі** – бір жаттығу түрін қайтал

**ЖСЖ** – жүрек соғу жиілігі

**ҚҚ** – қан қысымы

**ТАЖ** – тыныс алу жиілігі

**ӨТС** – өкпенің тіршілік сымдылығы малды қабылдау мүмкіндігі алынады

**ӨМК** – өкпенің максималды ауаны

**Спорттық бап** – спортшы дайындық көрсеткіші

**Шаршау** – жаттығу жүктемелері адамның жұмыс қабілетінің уақытша тө

**Тынығу** – жаттығулар арасында б

**ЖДЖ** – жалпы дамыту жаттықтыру

**АДЖ** – арнайы дамыту жаттығулар

**Жаттығу кезеңдері** – жеңіл атлетика мезгілдері бойынша **апталық** (микрочикл) **жылдық және көпжылдық** (макрочикл)

**Бұлшық ет ширығуы** – түйілуді жағдайы

**ҚМК** – қанның минуттық көлемі

**ЖҚАМ** – жүректің минуттық қан а

**СК** – систолалық көлем, жүректің тамырларға түсетін қан көлемі

ЗМҰНЫ	3
.....	4
<b>АРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ЖҮЙЕСІ</b> .....	6
көне классификациясы.....	6
түрлері.....	8
орындау қарқыны.....	14
сақтау және сақтау.....	15
құралдары.....	19
негізі – сабақ өткізу.....	21
.....	23
жарлау.....	24
<b>ҚАҒАЗДЫҒЫ</b> .....	28
.....	29
.....	29
.....	29
.....	32
<b>ЖАҒАМДЫҚ АРТТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ</b> .....	32
.....	32
көрсеткіштер.....	34
әдістемелері.....	36
әдістемесі.....	37
түрі.....	39
жылдамдық көрсеткіштері.....	42
жағдайға жаттықтыру.....	44
.....	50
.....	50
.....	52
жаттықтыруға арналған жүгіру.....	53
.....	54
әдістемелері.....	54
әдістемесі.....	55
.....	59
көрсеткіші.....	61
бағалау.....	63
.....	69
әдістемелері.....	70
әдістемесі.....	71
әдістемесі.....	75
.....	76
.....	80

Оқу басылымы

Дәмет Оңғарбаева

Галия Мадиева

Елемес Алимханов

**ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАҒЫ ФУНКЦИОНАЛДЫ ЖӘНЕ  
ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ НЕГІЗДЕРІ**

Оқу құралы

Редакторы *Шаргүл Биекеева*

Компьютерде беттеген *Гүлмира Шаққозова*

Мұқабасын көркемдеген *Ринат Ысқақов*

ИБ №6148

Басуға 01.02. 2013 жылы қол қойылды. Пішімі 60x84 1/16.  
Көлемі 5,3 б.т. Сандық басылыс. Қағазы офсеттік. Тапсырыс №1535.

Таралымы 50 дана. Бағасы келісімді.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің

«Қазақ университеті» баспасы.

050040, Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.

«Қазақ университеті» баспаханасында басылды.