

**ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОҚАРЫ ҲӘМ ОРТА
АРНАЎЛЫ БИЛИМ МИНИСТРЛИГИ**

**БЕРДАҚ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҚАЛПАҚ МӘМЛЕКЕТЛИК
УНИВЕРСИТЕТИ**

СПОРТ ПӘНЛЕРИ КАФЕДРАСЫ

**«Горизантал ҳәм вертикал секириўлер бойынша жарыс
өткерийў орынлары ҳәм керекли үскенелер»**

**Колланбаны таярлаган: спорт пәнлери кафедрасынын
улкен окытыушысы Т. Арзимбетов**

НӨКИС 2009

**ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОҚАРЫ ҲӘМ ОРТА
АРНАЎЛЫ БИЛИМ МИНИСТРЛИГИ**

**БЕРДАҚ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҚАЛПАҚ МӘМЛЕКЕТЛИК
УНИВЕРСИТЕТИ**

СПОРТ ПӘНЛЕРИ КАФЕДРАСЫ

**«ГОРИЗАНТАЛ ҲӘМ ВЕРТИКАЛ СЕКИРИЎЛЕР
БОЙЫНША ЖАРЫС ӨТКЕРИЎ ОРЫНЛАРЫ ҲӘМ
КЕРЕКЛИ ҮСКЕНЕЛЕР»**

(оқыў қолланба)

НӨКИС 2009

Бул оқыў қолланба жоқары оқыў орынларынын студентлери ушын хэм педагогикалық хэм спорт, олимпия резервлери коллежлериниң дене тәрбиясы қәнигелиги студентлери, Республикадағы орта мектеплериниң оқытыўшылары хэм оқыўшылары, спорт мектеплериниң жеңил атлетика қәнигелигиниң тренерлери пайдаланыўға болады.

АВТОРЛАР:

Т. Арзымбетов – Қарақалпақ мәмлекетлик университети спорт пәнлери кафедрасының үлкен оқытыўшысы Өзбекстан Республикасы халық билимлендириў ағласы.

А. Сейтмуратова - Қарақалпақ мәмлекетлик университети дене тәрбиясы кафедрасының үлкен оқытыўшысы.

И. Нажимов- Қарақалпақ мәмлекетлик университети спорт пәнлери кафедрасының ассистент оқытыўшысы.

Қ. Жуманиязов- Қарақалпақ мәмлекетлик университети спорт пәнлери кафедрасының ассистент оқытыўшысы.

ПИКИР БИЛДИРИЎШИЛЕР:

доц. Ю.И. Кулаков – Қарақалпақ мәмлекетлик университети спорт пәнлери кафедрасының доценти Өзбекстан Республикасына хызмет көрсеткен дене тәрбиясы ходими.

доц. П.У. Серимбетов- Қарақалпақ мәмлекетлик университети спорт пәнлери кафедрасының баслығы.

доц. А.Р. Казаков - Қарақалпақ мәмлекетлик университети дене тәрбиясы кафедрасының баслығы. Қарақалпақстан Республикасына хызмет көрсеткен тренер.

Бердақ атындағы Қарақалпақ мәмлекетлик университетиниң илимий-методикалық кеңесиниң 2007 жыл «___» _____ күнги №___ протоколы тәрпинен баспаға усынылған.

К и р и с и ў

Жетилискен техника-машықлар анағурлым утымлы хәм нәтийжели орынлаў усылы. Бунда ақыл менен ойланылған мақсетке муўапық келетуғын жоқары спорт табысына ерисиўге алып келетуғын түсиниледи. Бунда спортсменниң жеке өзгешеликтери, хәрекет орынланыўы тийис болған шараятлар есапқа алынады.

Резервлерди таярлаў балалар-өспиримлер спорт мектеби арнаўлы балалар-өспиримлер олимпиада резерви мектеби улыўма спорт билим мектеп, интернат улыўма билим мектеплери спорт классларында өткериледи.

Тәжирийбе, көп жыллық жобалы таярлық процессинде 9-11 жастан баслап, өспирим жасында-ақ (16-17) жоқары нәтийжелерге болатуғынлығын көрсетеди. Бул таярлық орынларында балалар хәм өспиримлердиң (9-19 жас) жоба көп жыллық оқыў шынығыў хәм тәрбия процессин шөлкемлестириў зәрүр, ол жас организмниң өсип улғайыўын, денеси жақтан, әдеп-иқрам ерк сыпатларының раўажланыўын, тезлетилген таярлықсыз хәрекет көнликпелериниң кең диапазонын ийелегенлиги тийкар етип алынады. Енди баслаўшыдан баслап халықаралық спорт шеберине шекемги барлық таярлық процессин бир қанша басқышларға бөлиў мүмкин.

Хәрекет «мектебин» қәлиплестириў ушын тренер шынығыўды орынлаўды хәр қыйлы варианттын хәр қыйлы көнликпелерди усыныўы тийис, себеби олардан айқын хәрекетли ўазыйпаны шешиў ушын ең утымлысын сайлап алыў мүмкин болсын. Хәрекетти орынлаў формасына (бағыты, амплитудасы) емес, ал оны орынлаў ритми, күш салыўларды бөлистирилиўлериниң сыпатында да итибарды қаратыў зәрүр.

Утымлы спорт техникасы тек ғана дурыс, тийкарғы хәрекет формасы ғана емес, айтарлықтай ерк хәм булшық ет күш салыўларын жумсай билиў уқыбы, хәрекетти тез орынлаў, булшық етти өз ўақтында босаңластырыў х.б. Жоқары спорт техникасы спортсменниң айрықша дене тәрбияның таярлығына таянады.

ГОРИЗАНТАЛ СЕКИРИҰЛЕРДЕН ЖАРЫС ӨТКЕРИҰ ҚАҒЫҰДАСЫ

1.1. Өлшеу формасы

1. Барлық горизанталь секириу түрлеринде көрсеткишлер дөңгелек санлармен анык 0,0э м аз жаққа қарай азайттырылады, узынлыққа өлшенген ұақытта аралык толық сантиметрге жетпесе.

Пэт алып турып келиу зонасы

2. Тепсиниу орнынан баслап ең қысқа жууырып келиу жолының узынлығы 40 м кем болмау керек. Жууырып келиу жолының ени 1.22 м +0,01 м болады. Пэт алыу зонасы ени 5 см болған ақ сызықлар менен сызылады.



2. Шамал тезлигин өлшеуши привор тепсиниу орнынан 20 метр аралыққа койылады. Ол 1.22 м бийикликте хэм жууырып келиу жолынан ғ м аралықта турыуы керек.

3. Шамал тезлиги 2,03 нан болса + 2,1 ден есапланады, егер 2.03 аз болса – 2,0 ден есапланады.

1.2. Узынлыққа секириў хәм жарысларды өткеріў

1. Попытка (урыныс көрсеткиши) есапланбайды, спортшы төмендеги қәтелерге жол қойса.

а) Секириў ўақтында тепсиниў орнынан шығып кетсе, журиў жолынан шығып кетсе, денесиниң қәлеген жери менен тийген ўақытта есапланбайды.

б) Тепсиниў ўақтында тепсиниў брусогоынан қапталы менен секирсе есапланбайды.

в) Тепсиниў бросоги (тақта) менен күш толтырылған яманың аралығына тип кетсе.

с) Секириў ўақтында сальто ислесе.

д) Секириў ўақтында спортшы күш толтырылған ямаға түспесе.

Еслетпе: I. Жуўырыў ўақтында 5 см ақ сызықты басып жуўырса қәтеге есапланбайды.

II. Өлшеў сызығына шекем, тепсиниў тахташасының қәлеген жеринен секирсе.

III. Спортшы тепсиниў тахташасына жетпей секирсе қәте деп есапланбайды.

3. Спортшының көрсеткиши ең жақын түскен изден хәм тепсиниў тахтасына перпендикуляр өлшенеди

1.3. Узынлыққа секириў хәм үш атлап секиргенде

тепсиниў орны

1. Тепсиниў орны қалың тахтайдан исленген болады. Қалың тахтай жуўырыў жолы менен тең жерге көмилип турады. Қалың тахтайдан секириў сызығына дейинги аралық тепсиниў орны деп аталады.

Сызықтан баслап пластилин менен қапланған тахтай болады. Бул төрешилердиң жумысына жеңиллик туўдырады. Егер бундай жағдай болмаса сызықтан баслап ызғарланған қум себилип қойылады. Қумның қалыңлығы 2 см ени 10 см. 45 градус мүйеште исленеди.

2. Тепсиниў орнынан баслап жерге қоныў ямасының узынлығы 10 м дан болмаўы керек.

3. Тепсиниў сызығы жерге қоныў ямасының аралығы 1 м ден 3 м Ге шекем болады.

4. Конструкция (тепсиниў тахтайшасының дүзилиси). Тепсиниў тахтайы тик төртмүйешли қалың тахтайдан жасалған болып узынлығы 1,22+0,01 м болыўы керек, ени 20 см болады қалыңлығы 10 см болады. Тахтай ақ реңге боялған болыўы керек.

5. Секириў сызығына қойылатуғын тахтайдың дүзилиси ени 10x10 см болады, узынлығы 1,22+0,01 м болып. Бул ағаштан ямаса соған қолайлы материалдан жасалады. Бунның атын планка индикатор деп атаймыз.

Планка индикатор тепсиниў тахтайы менен теңдей қылып жерге көмилген болады. Пласталин тепсиниў таяқшасы жағынан 1 мм қалыңлықта жоғылып 45⁰С қа екем көтерилиўи мүмкин.

Индикатор тахтайының жоқары жағыпласталин менен 1 мм ден 3 мм ге шекем капланған болыуы керек. Тепсиниу тахтайы хэм планка индикатор жерге жақсы мықлы орнатылған болыуы керек. Спортшылар тепсинген уақтында соның күшине шыдап қозғалмауы тийис.

Тепсиниу тахтайының хэм индикатордың тахтайы спортшының аяқ кийиминиң шегеси тайып кетпей ағашқа қарсылықсыз шығыу үшін қолайлы болыуы керек болған материалдан жасалған болады. Пласталин қалыңлығы арнаулы валик пенен тегисленеди. Аяқтың изи қалыуы үшін қолайлы болыуы керек.

Еслетпе: Индикаторды жарыс уақтында алмастырып турууға болады себеби жарыс барысын тоқтатпау үшін.

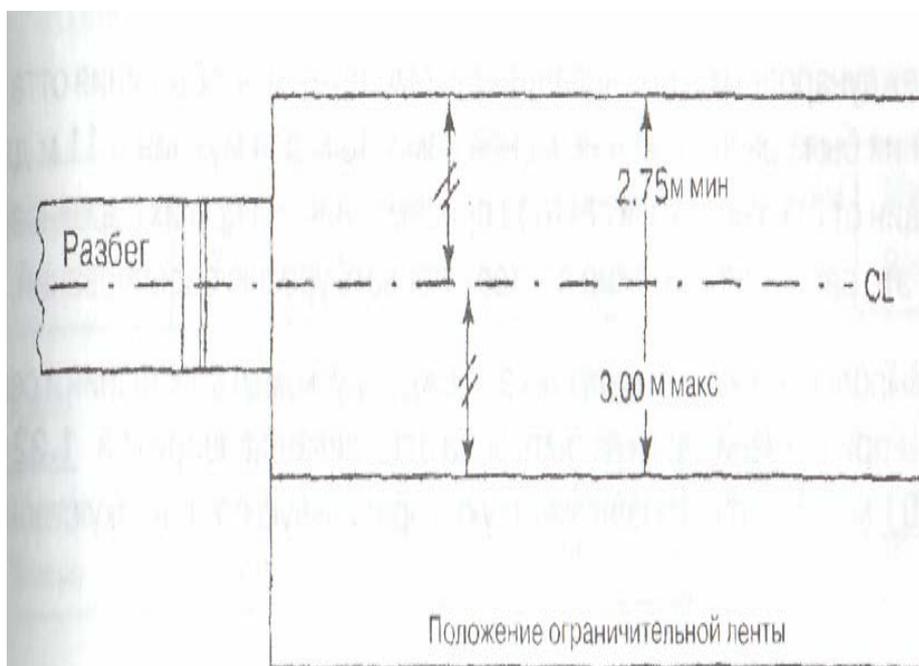
1.4. Секириушилердиң жерге қоныу секторы

1. Жерге қоныу секторы яқ кеминде ени 2,75 тен 3 м аралығында болыуы керек, жууырып келиу жолы усының ортасына тууры келиуи керек.

Еслетпе: Егер жууырып келиу жолының орайы секирип қоныу ямасына тууры келмеген жағдайда лента жәрдемінде енин 2,75 тен 3 м ге шекем.

2. Жерге қоныу секторы жумсақ ыгал кум менен толтыруу керек. Кум жууырып келиу жолы хэм тахтайшасы менен бир тегис болыуы керек.

Жууырып келип узынлыққа секириудиң қағыйдасы жарысларда үш атлап секириушилердиң қағыйдасы менен қосымша толықтырылады.



**Централизованный сектор приземления
в прыжке в длину и тройном прыжке**

Жарыс уақты:

Үш атлап секиріу, «хәккелеу», «адымлау» хәм «Секиріу» ден ибарат шынығыуды усындай гезекте орынлау халық-аралық жарыс өткеріу қағыйдасында тастыйықланған. «Хәккелеу» мына тәртіпте орынланады. Секиріуши жууырып келип тепсинген аяғына түсіуи тийис; «Адымлау» хәккелеп түскен аяқтың екінши аяққа түсіуи керек кейин, секиріу орынланады.

Қәтелесе есапланбайды, көрсетилген тәртіпте секиріуди орынланыуы тийис. Секиріу уақтында силтениуши аяқ жерге тиймеуи керек.

1.5. Тепсиниу тахтасы

1. Тепсиниу тахтасынан қоныу секторының алыстагы шети 21 м ден кем болмауы керек.

2. Халық аралық жарысларда тепсиниу сызығы жерге қоныу ямасының жақын шетинен ер адамлардың 13 м аралықта болыуы керек. Хаяллар ушын 11 м. Басқа жарысларда қатнасыушылардың категориясына қарай өзгеріуи мүмкин.

3. «Хәккелеу», «адымлау», хәм «Секиріу» ени 1,22 +01 м болған аралықта орынланады, тепсиниу тахтайшасынан жерге қоныу ямасының аралығында. Спортшылардың шынығыуды орынлау ушын аяқларды тууры қойыуға хәм тепсиниуге қолайлы қатты материалдан исленген болыуы керек.

ГОРИЗАНТАЛ СЕКИРИУДИҢ ТҮРЛЕРИ

2.1. Жууырып келип үш атлап секиріу

Усы қатарлы (избе-из) секиріудің узынлығы пәт алыудың горизонталь тезлигине байланыслы. Хәр бир секиріудің узынлығы секиріушиниң ОЦМТ-(общий центр массы тела - денениң улыума салмақ түсіу орайы) көтерилиу мүйешине яғный пәрүаз етиу фазасының траектория бийиклигине байланыслы. Бирақ траектория бийиклигиниң оптимал көрсеткишлеринен көтерилиуи менен жерге түсіу пайытында аяққа түсетуғын салмақ көбейеди, ырғыу қыйынланады хәм горизонталь тезлик әдеуир пәсейеди.

2.2. Пәт алыу

Пәт алып баслаудың еки варианты бар орыннан хәм хәрекеттен.

Орнынан - еки аяқ бир жайласады ямаса бир аяқ алдыға қойылады, яғный жоқары старт жағдайынан басланады.

Хәрекеттен - алдын ала хәрекет жүриу ямаса жеңил жууырыу түрінде басланып пәт алыудың басындағы белгиден (нұқтаға) кейин дауам етеди.

Тәжірийбели секиріушилердиң пәт алыуды 20+4 жууырыу адымынан ибарат хәм 40,0+4,0 м узынлыққа дейин ийе.

Пәт алыудағы тезликтің динамикасының үш варианты бар. (Ю,В. Верхошнасский, 196) секириушилердің арнаулы физикалық таярлығына байланысты (С.П. Сидоренно 1981)~ жоқары тезлик көрсеткішлерине ийе спортшылар үшін пәт алыу пайтында экспоненциал күшейтуіне мақсетке муўапық болады (30 дан 20 м-ге –87,4% 20 дан 10 м-ге –94,8% 10 нан 5-0 м ге –100%)

Пәт алыуды әмелге асырғанда ең әхмийетлиси бул ритмнің хәм жуўырыу адымының узынлығының теңлиги биргеликлиги, әсиресе ең соңғы алты адымның тезлиги сыналады. Ийтерилиу (ырғыу) алдынан секириушилер жуўырыу адымының дүзилисин өзгертиуге хәрекет етеди хәм тез жуўырыудан тепсиниуге өтеди.

2.3.Хәккелеу (скачок)

Биринши ийтерилиу. Аяқ ийтерилиу үшін орнатылған секириу орнына еркин, тез жуўырыу хәрекеті толық табаны менен қойылады. Дене тик ямаса шамалы (1^0 шамасында) алдыға ийиледи. Қоллар хәр түрлі тәрәплеме ислейди. Белгиленген орынға табан тийген уақытта аяқтың дизе буўынлары туўрыланады жолға қарата $69+3^0$ мүйеште болады. Бул жағдайда ийтерилиуши аяқ секириушиниң ОЦМТ-(общий центр массы тела- денениң улыума салмақ түсиу орайы) проекциясында жақын болып, соңғы (ырғыу) ийтерилиуді нәтийжели горизанталь тезликти көп жоғалтпаған жағдайда әмелге асырады. Сермелиуши аяқ алдыға дизе буўынында бүгилген жағдайда шығарылады. Соңғы адымда аяқ толық тегисленип $62+2^0$ жақын келеди.

Пәрўаз (ушыу) фазасы (жағдайы). Секириушиниң ушыу мүйешиниң ОЦМТ-(общий центр массы тела- денениң улыума салмақ түсиу орайы) $17+1$ ди қурайды. Ушыу мүйешиниң көбейуи мыналарға алып келеди.

а) тезликти көп жоғалтпау б) екинши ийтерилиуді қосымша аўырлық пайда ететугын ушыудың жоқарырақ траекториясына хәм адымда хәм секириуде кери тәсир етеди. Соның үшін ырғыу узынлығы узынлыққа секиргенде ең жоқары нәтийжеден $1,36+0,27$ м ге кем.

Секириуши «қайшы» хәрекетин еки адымда орынлайды. Соннан еки аяқты тез түрде бир бирине қарай хәрекет етеди. Жамбаслардың тез түрде қосылуы болып өтеди. Алдын ала күш түскен ийтерилиуши аяқ көбейип баратуғын тезликте жолға тийиу нуктасына қарай хәрекет етеди, ал сермелиуши аяқ алдыға жоқарыға шығаруу үшін тезлик алады.

Секириу усылына байланысты қоллар бирге ямаса хәрекетлеме хәрекет етеди. «Ырғыу» пайтында дене өзиниң тик қәддин сақлайды хәм тек сермелиу уақытында азымаз алдыға көтерилип киятырған жамбасқа қарай ийтериледи. Бул ийилиу аяқты ийтерилиу орнына қойу менен бирге кемейеди хәккелеудің соңында тепсиниу оң аяқта басланған болса оң аяқта жуўмақланады.

2.4.«Адым» (шаг)

Екинши ырғыу (ийтерилиу). Дүзеу түрінде аяқ (дизе бууынында мүйеш $170+5^0$) өкшеге қойылып барлық толық табан менен басланады. Қойыу мүйеши $68+2$. Дене тик турады. Сермелиуши аяқтың хәрекеті ырғыудың ушыу фазасынан баслап күшейип барады, хәм бул аяқ тирелген аяқтың қасынан өтип жамбасқа қарсы жоқары алдыға жылжыйды хәм ырғыу ушын жәрдем етеди. Ырғыу мүйеши бул жерди биринши ырғыудан азырақ болып $60+2^0$ қа тең. Бул горизанталь тезликті жоғалтыуды азайтыуға жәрдем етеди. Соған ылайық ОЦМТ-(общий центр массы тела - денениң улыуа салмақ түсиу орайы) көтерилиу мүйешинде кемейеди. $(14+1^0)$ ырғыу пайтында соңында денениң ийилиуи үлкейеди хәм $ө+э^0$ қа жетеди.

Пәрүаз фазасы (ушыу фазасы). Адым атлау жағдайда секириуши узағыраққа пәрүаз етиуге хәрекет етеди. Ушыу фазасының орташа секириушиси үшінши ырғыуға таярланып жамбасларды сермеп балтыр менен хәрекет етеди ырғыуға таярланады. Жамбастың көтерилиуи менен бирге денениң ийилиуиде көбейеди.

Ырғыу алды таярлық ушын секириуши тегисленип киятырған аяғын артқа жибереди. Аяқты төменге жибергеннен соң денениң ийилиуиде кемейеди. Усының менен бул қатарда пәрүаз фазасында секириуши аяқ қоллары менен секириу хәрекетин баслайды.

2.5.«Секириу»

Үшінши ийтерилиу (ырғыу). Пәрүаз фазасының соңында басланған «адымның» жамбасларында бириктириу аяқларды жолға толық табанға қойыу менен тамамланады. Жерге аяқларды баслау (тирениу) $018+0,02$ с дауам етеди. Тирелиу аяғын ийиу амортизация фазасында «адымды» орынлағаннан кейин үлкен болмауы керек (дизе бууынындағы мүйеш 135^0+3^0). Бул үшінши секириуди орынлағанда күшли ийтерилиуге мүмкиншилик береді. Секириушиниң үшінши ийтерилиуинде ийтерилиу мүйешине қарағанда бир қанша көбирек $63+2^0$. Секириушиниң ОЦМТ-(общий центр массы тела- денениң улыуа салмақ түсиу орайы) ушыу мүйеши $18+2^0$ тан бир қанша үлкен болыу мүмкин.

Ушыу фазасы. Пәрүазға соңғы хәрекетлер узынлыққа секиргендей етип орынланады. Секириушилер үшінши секириуде үш секириу усылының биреуин қолланады~ «аяқты ийип» «керилип» хәм «қайшы» усылларын. Хәмме усыллар ушын жерге түсиуге таярланыу жамбасты көтериуден басланатуғынлығы белгили. Денени әдеттен тыс ерте ийиу тауланыуға хәм уақтынан бұрын аяқтың қулап түсиуине алып келеди. Аяқлар қумға тийер уақтында спортшы аяқларын дизесинде жумсақ бүгиледи хәм алдыға жылжып өз изине отырады ямаса излердиң қапталына жығылады.

ЖУҰЫРЫП КЕЛИП ГОРИЗАНТАЛ СЕКИРІҰДИҢ ТЕХНИКАСЫН ҮЙРЕТИҰ

Горизантал (үш рет) избе-из секириұ техникасын үйрениұ спортшының координациялық хәм арнаұлы таярлығы жеткиликли дәрежеге жеткеннен соң басланады. Жуұырыұда алдын ала таярлықтың барысында сондай ақ сермелиұ хәм ийтерилиұ аяқлары менен орынланатуғын узынлыққа хәм бийикликке секириұде ерисиледи. Горизантал секириұ техникасына үйренискенде тренер тәрeпинен берилетуғын көрсетпе биринши мәртебе хәрeкеттиң орынланыұына бағдарланған болыұы керек (күшке, амплитудаға, пәтке).Кери схема (А.Г.Рыбоковский, 1977) мынадай избе-изликти усыныс етеди (үш атлап секириұди керисинше орынлаұды)

а) узынлыққа секириұге сермелиұши аяқтан 5-8 жуұырыұ адымынан пәт алып үйретиұ

б) «Адым» секириұлердиң байланысыұын пәт алыұдың 8-12 жуұырыұ адымынан (ийелеұ өзлестириұ)

в) үлкен пәт алыұдан баслап үш атлап секириұди толық орынлаұ.

ЕҢ кең тарқалған туұры схема мынадай избе-изликке ийе.

а) горизантал секириұдиң элементлерине үйретиұ «хәккелеұ», «адымға», «секириұге»,

б) хәккелеұдиң адымлаұ менен байланысын өзлестириұ

в) Адымның секириұ менен байланысын өзлестириұ

г) техникасын ийелеген сайын пәт алыұдың узынлығын көбейте отырып, үш атлап секириұди толық орынлаұ.

3.1. Жуұырып келип үш атлап секириұдиң методикасын үйретиұ

Үш атлап секириұ техникасын үйретиұ тийкарында бөлинген конструктив шынығыұлар методы бар. Бирликли (пүтинлей) хәм бөлинген шынығыұларды бир ұақытта арнаұлы таярлаұ шынығыұлары менен усыллардың өзлестириұ ушын қолланыұ.

<i>№</i>	<i>Ұазыйналар</i>	<i>Орынланатуғын шынығыұлар</i>	<i>Методикалық көрсетпе</i>
1.	Үш атлап секириұ техникасы хәккында дурыс түсиник бериұ хәм оның менен	1. Үш атлап секириұ техникасын жақсы өзлестирген оқытыұшы ямаса спортшы тәрeпинен көрсетиұ. 2.Қысқа пәт алыұдан орынланатуғын секириұдиң элементлерин қайтадан	Кино көринислерди көргенде тренер түсиндириұлер өткизиұи керек.

	танысыў.	көрсетиў жәрдеминде үш атлап секириў ҳаққында түсиникти анықлаў 3. Плакат, фотокинограмма кинокольцовка, ҳәм видео жазыўларды көрсетиў 4. Үш атлап секириў бойынша жарысларды барып көриў.	
2.	Көп мәрте секириўдиң техникасының тийкарларын үйретиў.	1. Дизелерди көкирекке тартып ҳәм ушыў фазасында аяқларды алдыға артқа қарай созып бир орында секириўди үйрениў. 2. Еки ретли секириўден он ретли секириўге дейин орында орынлаў 2-6 жуўырыў адымынан жуўырып келип орынлаў, бир аяқта секириў, секириў ҳәм адымлаўды алмастырып (мысалы секириў-адым), тосқынлықлар арқалы секириў	Көп мәрте секириўлерди алдын ала адым атлап, соң ырғыў түрлерин ҳәм оларды биргеликте орынлап үйренип баслаў керек. Алдыңғы ўақытлары (үйретиўдиң биринши басқышында) үйретиўде ең баслысы ийтерилип ырғыўды аяқты жедел қойыўдан үйрениў керек.
3.	Қысқа пәт алыўдан баслап үш атлап секириўдиң әпиўайы схемасына үйретиў	1.2-4 жуўырыў адымынан бир аяқтан екинши аяққа секириўди орынлаў 2. Бир аяқта 2-4 жуўырыў адымынан үш атлап секириў 3. 2-4 адымнан пәт алып «хәккелеў», «адымлаў», «секириў» техникасын өзлестириў	Баста хәрәкетлерди избе-из дурыс орынлаўға, денени дурыс услаўға, ийтерилиўде тезликте жоғалтпай секириўге кеўил аўдарыў керек.
4.	Пәт алыўдан биринши тепсиниўге «хәккелеў» техникасын орынлаўға дурыс өтиўди үйретиў.	1. Бир аяқта қайта-қайта секириў 2.2-4-6 адымнан соң ийтерилип, сол аяққа түсиў (хәккелеў) 10 жуўырыў адымына шекем пәт алып «хәккелеп» қумға түсиўди орынлаў	Жуўырыў адымларының тезлениўи ырғыўға көп таярлық етиўге алып келмеўи керек. Пәт алыўдың соңғы адымларында хәрәкетлердиң еркинлигин ҳәм бөксениң (дизе) жоқары

			көтеріліуін бақлап барыу керек.
5.	Секириу техникасын үйретиу.	<p>1.Тепсиниуиши аяқ пенен ийтерилип узынлыкка секириу.</p> <p>2. 120 см шекемги бийикликте болған тосқынлыклардан өтип узынлыкка секириу</p> <p>3. Сермелиу аяғында қайта-қайта хәккелеу</p> <p>4.Сермелиу аяғы менен ийтерилип (жоқарыға) бийикликке секириу.</p>	<p>Секириуде сермелиуиши аяқтан ийтерилиуди үйрениу әхмийети пәрүздағы хәрекет усылын аяқты бүгип ийилип ямаса қайшы усылларын секириушениң жеке мүмкиншиликлерин есапқа алып жақланады. Бийикликке секириуде ийилген аяғы менен сермелиуди орынлап «Фосбюри-флоп» хәм атлап өтиу усылларын пайдаланады.</p>
6.	«Хәккелеу-секириу», «хәккелеу-адымлау», «адымлау-секириу» бирикпелерин үйретиу.	<p>1.Қысқа (4+2 жууырыу адымынан) хәм орташа (10+2 жууырыу адымынан пәт алып еки мәртелик секириу.</p> <p>2. Бир-еки тосықтан өтип еки мәрте секириу.</p> <p>3. 30-90 см бийикликтен орынында турып ямаса 2-4 жууырыу адымнан пәт алып еки мәрте секириу.</p>	<p>Шынығыулар орынлағанда тийкарғы дыққат биринши ийтерилгенде тезликти сақлауға аударылады.</p>
7.	Толық пәт алыудың оптимал узынлығын анықлау, жууырыудың рационал ритмине үйретиу. (Бул мәселе 3-ши мәселелерден	<p>1. Пәт алыудың биринши ярымын жууырып өтиу.</p> <p>2. Ийтерилиу (ырғыу) менен бирге толық пәт алыуды орыналау.</p> <p>3. Толық пәт алыуды «хәккелеу» менен ямаса «адымда» жууырып өтиу.</p>	<p>Толық пәт алыуды үйрениуди пәт алыудың узынлығын анықлағаннан кейин хәм қолайлы басланғыш жағдайды таклаудан баслау керек. Пәт алыудың узынлығынан анықлай отырып</p>

	баслап паралел шешилиўи мүмкин) биринши тепсинетуғын орынға аяқтың дурыс түсиўин үйрениў.		секириўши өз жағдайын есапқа алып отырып өзгерислер киргизеди.
8.	Үш атлап секириў техникасын жетилистириў.	1.Белгилер бойынша үш атлап секириў. 2.Тосқынлықлар бойынша үш атлап секириў. 3.Белбаў, манжет, жилет сыяқлы аўырлатылған спорт үскенелери менен үш атлап секириў. 4. Жеңиллетилген шараятта үш атлап секириў (самалда, тартыўшы дүзилис бойынша ҳ. т. б.) 5.Орташа (10+2 пәт алыў адымы) хәм узын (18+4 пәт алыў адымы) пәт алыўдан тренировка хәм жарысларда орынланатуғын үш атлап секириў.	

Еликлеў шынығыўлар еки топарға бөлинеди~ орында хәм хәрекетте орынланатуғын шынығыўлар.

Биринши топардағы шынығыўларға бир орнында тосқынлыққа қоллар менен сүйенип орынланатуғын мына шынығыўлар киреди~

1) Тепсиниў хәрекетлерин орынлаў~

2) Қоллардың биринши, екинши, үшінши, ийтерилиў пайытындағы жұмыс ислеўин еликлетиў;

3) Аяқлардың гүреўши хәрекетлерин еликлеў.

Екинши топар төмендеги хәрекетте орынланатуғын шынығыўларды қамтыйды;

1) 1-3 адым ашқаннан кейин қолларды хәр қыйлы ислеўи менен орынланатуғын биринши еликлеўди орынлаў;

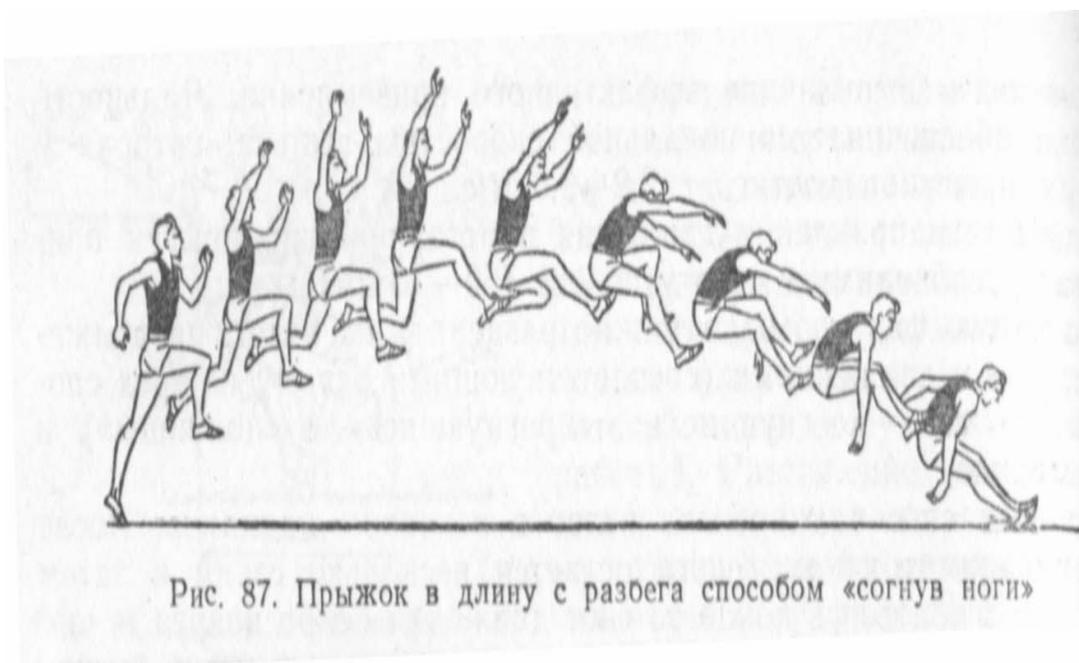
2) Избе-из аяқлар менен гүреў хәм алдыға жоқарыға ийтериў хәрекетлерин орынлаў;

3) Бир аяқ пенен қолларды хәм екинши аяқты сермеп гүреў хәм ийтерилюў хәрекетлерин ислеў.

Үш атлап секириўдиң техникасын жақсы өзлестирген спортшының техникасы менен хәм тренердиң бақлап барыўы менен салыстырыў арқалы иске асырылады.

3.2. Жуўырып келип узынлыққа секириўдиң техникасын үйретиў

Бул усыл ең әпиўайы хәм тәбийий соның ушын үйретиўдиң басында қоланылады. Таза үйреншиклер таярлықсыз узынлыққа усы усыл менен секиреди. Ийтерилгеннен соң адым атлаў жағдайларында артқы аяқты алдыға жақынлатып еки аяқты хәм көкирекке жақынлатыў керек. Бул жағдайда денени алдыға көп еңкейтиў керек емес. Шама менен жерге түсиўде 0,5 м қалғанда аяқлар толық тегисленеди. Қоллар басланған хәрекетлерди даўамлап алдыға артқа түседи. Бул тиклеўши хәрекет балтырлардың жақсы тегислениўине хәм теңлик сақлаўға жәрдем етеди.



Секириўшилердиң ырғыўға кеўил қойғандай кемшилиги бул көтерилгенен соңғы айланыў моменти (ўақтын) көбейтиў. Ырғыўдан соң кишкене ғана сезилместий айланыў әдеўир күшейип кетеди. Аяқларды ийип хәм оларға қарай ийилип секириўши айланыў радиусын кемеитип, мүйешли тезликти хәм айланыў ўақтын көбейтип, турақлылықты жойтып. Денени дуўырлап хәм қолларды жоқары көтерип турақлылықты жойылтпаў ушын бул усылда басқа усыллар менен узынлыққа секиргендегидей онша нәтийжели емес.

Керилиў (керилип) усылы менен узынлыққа секириўдиң техникасын үйретиў

Бул секириў төмендегидей орынланады. «Адымда» көтерилгеннен соң секириўши сермелиўши аяғын төмен-алдыға түсиреди, усы ўақытқа азымаз алдыға ысырылған

ийтерилмеўши (тепсиниўши) аяққа қосады. Солай етип еки аяқ хәм азымаз артқа қалады. Сермелиўши аяқ көбирек тикленген, ал ийтериўши аяқ дизе буўынында бүгиледи.



Соның менен бир қатарда бөксе алдыға сүриледи. ОЦМТ-(общий центр массы тела-денениң улыўма салмақ түсиў орайы) хәм секириўши бел хәм көкирек тәрәпинде бүгиледи. Бул хәрәкетке ярым бүгилген қолларды шетке артқа ямаса артқа-жоқарыға қапталға созыў мүмкиншилигин береди.

Көкиректи керип, секириўши ушыў фазасының ярымын өтеди. Бул жағдайдағы пәрўазды ол (дем алыў) тоқтаў ретинде сезеди.

Денениң алдыңғы жоқары созылған булшық етлери тез ийилиўге мүмкиншилик береди хәм жерге түсиў ушын аяқты алдыға таслаўды жеңиллетеди. Дизеде бүгилген аяқлар тез жоқары алдыға шығарылады, дене алдыға ийиледи, ал қоллар алдыға-төмен түсириледи. Секириўши жерге түсерден алдыңғы жағдайда болады. «Керилип» ушыў усылының кемшилиги соннан ибарат, көбинесе тәжирийбесиз секириўшилер ийтерилиў ўақтында аяқ ийилип баслайды. Алдындағы ийилиў туўралы ойлап секириўшилер оны басынан ислеп баслайды хәм нәтийжеде ырғыўдың тәсири кемейеди. Егерде секириўшиниң техникасы жоқары болса, ийтерилиў (ырғыў, тепсиниў) қәтесиз орынланса ушыў фазасындағы ийтерилиў хәм жерге түсиўге таярлық өз ўақтында исленсе, онда бул секириў усылы жүдә нәтийжели болады.

«Қайшы» усылы менен узынлыққа секириўдин техникасын үйретиў.

Бул секириў пәт алыўдан ырғыўға өтерде жуўырыў адымының ретлеўши қурылысын есаплаў хәм ушыў фазасының хәрәкетлери есабынан нәтийжелирек болады.



«Қайшы» атамасы хәрекет соңынан айрықша дәлиленеди~ пәрўазда аяқлар бир-бирине қарсы хәрекет етпейди. Секиргенде аяқлар адым атлап жуўырғандағыдай хәрекет етеди (бирақ еркинирек хәм кеңлеў). Соның ушын бул секириўдиң усылын 8аўада жуўырыў деп аталады.

«Қайшы» усылы менен секириў былай өтеди. Сермелиўши аяқ туўрыланады (биринши адым) пәрўаз адымынан тегисленип төмен түседи, ал ийтерилиўши (тепсиниўши) аяқ алдыға жылжыйды. Бул хәрекетлерди даўам етип, силтениўши аяқ артқа қозғалады, балтыр хәрекетиниң соңында «таслап» ал ийтерийўши тепсиниўши аяқ жанбас пенен бирге ийилген жағдайда алдыға алып шығады (екинши адым). Силтениўши аяқтың төменге түсиў денениң артқа ийилиўи хәм бөксениң алдыға шығыўы менен алып барылады. Буннан соң сермелиўши аяқ (шеп аяқ) қатты бүгилген жағдайда жоқары алдыға алып шығылады хәм соңынан жерге түсерден алдын туўырланып ийтерилиўши тепсиниўши аяққа қосылады. Аяқлары алдыға алып шыққаннан соң дене алдыға ийиледи, бул жерге түсиўдиң нәтийжелигин көрсетеди.

Адымда ушып шыққаннан соң (көтерилиў орнынан соң) қоллар жоқары көтериледи хәм хәрекетлене айланба хәрекетлер менен теппе теңликте сақлайды. Сермелиўши (сол аяқ) аяқты түсириў менен оң қол ақырына дейин шығанаққа туўырланып, артқа апарылып қапталдан жоқары көтериледи. Басқа қол (екинши) ырғыўдың (ийтерилиўдиң) соңынан бүгилген жағдайда алдыға қапталға туўырланады хәм жоқарыға барады. Қолы менен бирге секириўшиниң ийинлери бөксениң хәрекетлериниң алдыға қарап айланады бул секириўшиниң теппе теңликти сақлаўына жәрдем етеди. Аяқты алдыға алып шыққаннан соң, қолды түсиргеннен соң хәм дене ийленгеннен соң жерге түсиў басланады. Секириўдеги барлық хәрекетлер 8аўадағы жуўырыўды еске салатуғын, тәбиғый, бир бириниң изинен келеди хәм пәт алыўдан келип шығады «қайшы» усылының ең бадалылығы усында.

Көбинесе «қайшы» усылы менен көкирек хәм белде ийилиў менен секиреди «керилиў» усылына уксас денениң алдыға айланып кеткенине қарсы хәм жерге түсиўдин жақсы орынланыўын тәмийнлейди.

3.3. Жуўырып келип узынлыққа секириўдин

Этаплары

Секириўдин тийкарынан олимпиада программасына киретуғын 4 түри бар

1. Жуўырып келип узынлыққа секириў
2. Жуўырып келип үш атлап секириў
3. Жуўырып келип бийикликке секириў
4. Жуўырып келип сырық пенен секириў (шестом-рус, лангаршөп-өзбек

тилинде)

Жуўырып келип узынлыққа секириў 4 этаптан ибарат

1. Пәт алыў
2. Тепсиниўге таярланыў хәм тепсиниў
3. Хаўада ушыў (пәрўаз)
4. Жерге қоныў

Жуўырып келип бийикликке секириў 4 этаптан ибарат

1. Пәт алыў
2. Тепсиниўге таярланыў хәм тепсиниў (отталкование)
3. Планка (керме алюминий трубка) үстинен өтиў
4. Қоныў (приземление)

3.4. Жуўырып келип узынлыққа секириўдин үйретиў

методикасы

Үйретиўдин (оқытыўдың) толық барысы арнаўлы таярлығы менен тығыз байланысты (техникасына) болады. Усының менен бирге күшти көбейтиўши шынығыўлар ислеў керек, спортшының тезлиги күшейеди, тепсиниў ўақты азаяды ол күшли секириўди орынлаўға жәрдем береди.

Сабақлардың үлкен тығызлығына ерисиў ушын арнаўлы секиретуғын шынығыўларды шөпли майданда ямаса кийиз соқпақта жақсы жумсартылған қумлы ойға ямаса майдаланған резинаға секирип түсиў менен орынлаў керек.

Пәт алып узынлыққа секириў усулларына үйретиўдин избе излиги методикасы өз алдына жеке мәселелердин жәрдеми менен ашылады, бул усулды қолланыўдағы методикалық көрсетпелер.

№	Ўазыйпа	Орналатуғын шынығыўлар	Методикалық көрсетпе
1	Шынығыўшыларды секириў техникасы менен таныстырыў, пәт алыўды ийтерилюди, пәрўазды «аяқларын бүгиў» усылы хәм жерге түсиўди көз алдына келтириў.	<p>1. Толық хәм орта пәт алыўдан секириў техникасын көрсетиў.</p> <p>2. Көриў хәм шуғылланыўшылардың дыққатын секириўдеги анаў ямаса мынаў әҳмийетли моментлерге кинокольцовкаларды. Кинограммаларды, плакатларды х.т.б. көрсетиў арқалы түсиндириў.</p> <p>3. Жарысларда жақсы секириўшилердиң секириў техникасын бақлаў.</p>	
2	Еркин пәт алып узынлыққа секириўди орынланыўын тексериў.	<p>1. Орта пәт алыўдан узынлыққа секириў (10-12 секириў адымы) қәлеген жерден тепсинип узынлыққа секириў.</p> <p>2. Соның өзин, белгили бир жерден (сызықтан) секириў.</p>	Оқытыўшы хәр бир шуғылланыўшыны бақлап барады, хәм хәр бир шуғылланыўшының пәт алыў белгисине өзгерислер киргизеди. Өзгерислерди киргизгеннен кейин өз белгисинен пәт алыў 8-10 адымнан кейин секириўди орынлаў керек. Солай етип шуғылыныўшылар өзлериниң орташа пәт алыў узынлығын анықлайды. Пәт алыўдың узынлығы табан менен өлшенеди хәм хәр бир шуғылланыўшының есинде қалады.
3.	Тепсиниў техникасын үйретип	Қолларды хәм сермелиўши аяқты көтериў	Орта пәт алыўдан секиргеннен кейин пәт алыўды

	<p>хаўада ушқанда «адымлаўды» үйретиў.</p>	<p>ийтерилиў тамам болған ўақытта бөксени жоқары алдыға шығарып орнында турып «ийтерилиўге тепсиниў» ҳәрекетлерин орынлаў.</p> <p>1. Бир аяқ пенен ийтерилип ҳәм екинши аяқты алдыға силтеп, силтенген аяққа түсиў ҳәм жуўырып кетиў</p> <p>2. Соның өзи, еки аяққа жерге түсиў.</p> <p>3. 1,2,3, адымнан пәт алып секириў.</p> <p>4. Бир «адымнан» секириў адымынан, еки адымнан секириў, үш-бес адымнан әсте жуўырып секириў.</p> <p>5. 50-60 см бийикликтен қойылған планкадан қысқа пәт алып узынлыққа секириў.</p> <p>6. Соның өзи аўыр белбеў менен (3-5 кг)</p> <p>7. 30—50 м узынлыққа аяқтан аяққа секириў.</p>	<p>орынлаўдағы тийкарғы кәтелерди анықлаў ҳәм дүзеўден соң ийтерилиўди үйретиўге өтиў керек. Сермелиўши аяқтың ийтерилиўди хызметин сезиў ушын, үйретиўдиң басында орыннан бир аяқ пенен ийтерилип ҳәм екинши аяқ пенен сермеп секириўлер орынлаў керек. Буның ушын ийтерилиў аяғын алдыға, шама менен 1,5 м ден секириў ойынан аралықта қойыў керек (аяқтың ушы азмаз көтерилген) сермелиўши аяқты ярым адым артта қойыў керек. Усы жағдайдан ийилген сермелиўши аяқты тез алып шығып, қолларды алдыға жоқары көтерип ҳәм бир ўақытта ийтерилиўши аяғы менен ийтерилиў(тепсиниў) керек. «Адымда» ушқаннан соң еки аяқ пенен жерге түсиў керек. Усыдан кейин усындай секириўлер бир ҳәм еки пәт алыў адымынан орынланады. Ийтерилиўди ийелеў ушын тийкарғы шынығыўлар 3 ҳәм 5 пәт алыў адымынан секириў менен орынланады. Бул шынығыўларда биринши адымлар үлкен емес ҳәм онша жедел емес. Кейинги 2 адым</p>
--	--	--	---

			шаққанырақ хәм тезлетилген. Солай етип, пәт алыўдың ритми 3 адымнан мынадай болады: «би-р, еки, үш» үйретиў (дәўиринде) ўақтында тепсиниўге жақсы күш жумсаўға үйретиў керек.
4	Жерге түсиў техникасына үйретиў.	<p>1. Аяқты жедел жоқары көтерип бир орыннан узынлыққа секириў.</p> <p>2. 2,3,5 пәт алыў адымынан узынлыққа секириў. Бул шынығыўдың (ушыўының) пәрўазының ортасында ийтерилиўши аяқты алдыға сермелиўши аяққа алып шығыў хәм оннан кейин биринши шынығыўдағыны жерге түсиў орнынан бир ярым метр аралықта 20-40 см жоқарыда қойылған планкадан қысқа пәт алыўдан узынлыққа секириў. Бир аяқ пенен ийтерилип, екинши аяқты алдыға жоқары бөксеге дейин көтерип жоқарыға бир неше рет секириў. Бул жағдайда денени азмаз алдыға ийиң.</p>	Жерге дурыс түсиўди үйренип алып, оны көплеген қайталаў менен беккемлеўди әдетке айландырыў керек. Жерге түсиў техникасына үйреткенде жанбасты көтеретуғын булшық етлер күшин раўажландырыў ушын арнаўлы шынығыўлар қолланыў керек.
5	Жуўырып пәт алыўдан ийтерилиўге (тепсиниўге) дурыс өтиўге үйретиў.	<p>1. Аяқты ийтерилиў орнына жедел қойыўға дыққатландырып ғ,к,ө пәт алыў адымынан узынлыққа секириў.</p> <p>2. Қысқа хәм орта пәт</p>	Ийтерилиўдин (тепсиниўдин) техникасын жетилисиўге хәм жоқары горизонталь қысқа хәм орта пәт алыўдан көплеген секириўлер менен тепсиниўдин арнаўлы

		алыўдан узынлыққа секириў.	шынығыўларын орынлаў.
6	Улыўма узынлыққа секириўдиң толық техникасын жетилистириў (орта пәт алыўдан).	<p>1.Тезлик пенен (10-12 жуўырыў адымынан) орташа пәт алыўды қайталап орынлаў.</p> <p>2. Соның өзи пәт алыўдың ең жоқары техникасын жарысып орынлаў.</p> <p>3. 60-70 см бийикликте қойылған планкадан хәм (ушыўдың) пәрўаздың ярым узынлығы аралықтағы орта пәт алыўдан узынлыққа секириў.</p> <p>4. Орта пәт алыўдан узынлыққа секириў бойынша жарыс нәтийжесин бақлаў.</p>	Қәтелерди дүзетиў ушын хәм бирдей адым менен жуўырып үйрениў ушын тосқынлы жуўырыў менен шуғылланыўда усыныс етиледі. (төмен тосқынлықлыр арқалы 100 м аралыққа дейин).
7.	Толық пәт алыўдың узынлығын белгилеп алыў хәм секириў техникасын жетилистириў (пәрўаздың сайланған усылында).	<p>1. Пәт алыўды ийтерилиўсиз қайтадан жуўырып өтиў.</p> <p>2. Пәт алыўды ийтерилип қайтадан жуўырып өтиў.</p> <p>3. Толық пәт алып секириў.</p> <p>4.Секириўдиң (ушыў) пәрўаз бөлегин “қайшы” ямаса көкиректи керип усылы менен орынлаў.</p> <p>5. Соның өзи, бирақ жерге түсиў ўақтында ийтермелеўши аяқты жерге төмен түсирмеў, ал сермелиўши аяқты оған қосып еки аяқ пенен жерге түсиў.</p>	<p>Анық пәт алыўды орынлаў ушын оны хәмме ўақыт бир жағдайдан баслаў керек. Басланғыш сызықты белгилеп алыў керек хәм шама менен ийтерилиў орнын көрсетиў керек. Олар хәрдайым тепсиниў аяғын дурыс келетуғын жерден ийтерилиў керек екенин шуғылланыўшыларға еслетип өтиў әхмийетли.</p> <p>Оннан соң егерде сызықты басып кетсе ямаса сызыққа аяғы жетпей қалса дәслепки жуўырыўды баслаў</p>

		<p>5. Ийтерилип пәрўаз етиў усылы ушын-пәт алып 3-5 жуўырыў адымынан секириў адымында жағдайынан сермелиўши аяқты төмен түсириў хәм оннан кейин артқа, бөксени алдыға алып шығыў хәм ийилиў. Қолларды ярым ийилген түрде қапталға жоқарыға шығарыў. Жерге еки аяққа түсиў.</p> <p>6. Соның өзи бирақ ийтерилгеннен кейин жерге түсер ўақытта аяқты жедел алдыға таслаў.</p> <p>7. Көпирден ямаса трамплиннен ийтерилип, киши пәт алыўдан секириў.</p>	<p>белгисин алдыға ямаса артқа соншелли жылжытыў керек. Егерде сермелиўши пәт алыў узынлығы жоқары тезлик алыўға жетпесе онда пәт алыўға 2 жуўырыў адымы (12-13 табан) қосылады. Егерде секириўши тезликти ўақтынан бұрын алып үлгеретуғынын сезсе онда пәт алыў соған ылайық 2 ямаса 4 жуўырыў адымына азайтылады.</p> <p>Ийтерилиў қандай пәт алыў болсын хәмме ўақыт брусстан ямаса сызықтан орынланады “қайшы” усыл менен пәрўаз хәрекетлерди орынлағанда дыққатты жамбастан ал балтырдан емес ал исленетуғын хәрекетке аўдарыў керек. Секириўши жуўырыўды хаўада даўам етиў керек, ал туўры аяқлары менен емес. Пәт алыў шынығыўлары үйренилгеннен кейин пәт алыў хәм тезликти көтериўге өтиў мүмкин.</p> <p>Пәрўазда “керилиў” усылы менен секириўди орынлағанда адымда ушыўға кереклигине дыққат аўдарыў керек себеби ўақыттан бұрын ийилиў ийтерилиў ўақтында болыўы мүмкин. Керилиў ўақтында басты артқа таслаўға</p>
--	--	---	--

			болмайды, ийек азымаз өзіңе алынады. Узынлыққа секириў техникасы узақ ўақыт даўам еткен тренировка даўамында жетилеседи.
--	--	--	--

Узынлыққа секириўшилердиң тийкарғы қәтелери.

№	Қәтелер	Қәтелерди дүзетиў
Пәт алыў		
1	Пәт алыўда соңғы адымлардың узайыўы хәм әсиресе ең соңғы адым.	Шынығыўда (тренировкада) колланатуғын қәлеген пәт алыў, адымын санын бурынғыдай етип қалдырып, кейинги 2-3 адымды азмаз қыскартыў.
2	Денениң алдыға ямаса артқа еңкейиўи.	Қәдди бойдың дурыслығын бақлаў
3	Жуўырыў адымларының турақсызлығы	Қадағалаўшы белгилерди пайдаланып пәт алыў орнынан жуўырып өтиў.
Ийтерилиў (тепсиниў)		
4	Аяқ булшық етлери, әсиресе табанның босаған 8алда аяқларды ийтерилиў орнына қойыў	Аяқларды буўынында бүкбей бир орында жуўырып жоқары секириў
5	Сермелиўши аяқ хәм қоллардың кешигип қосылыўы	Сол шынығыўды қайталаў секириўлерди (3-5 кг) салмақ пенен орынланыў.
6	Сермелиўши аяқтың жамбасын төмен көтериў хәм оны дизе буўынында жеткиликсиз ийиў	Сермелиўши аяқтың хәм қоллардың хәрекетине дыққат аўдарып әсте жуўырыўдағы қайталаныўшы секириўлер
7	Үлкен емес амплитудада ушыў фазасында аяқлардың хәрекети.	Аяқтың дизе буўынында толық бүгилген ҳалда дизе менен, иши толтырған топты (набивной) жоқарға қағыў.
Жерге түсиў		
1	Жерге түсиўден алдын группировканы ўақтынан бурын орынлаў	Киши пәт алыўдан, киши тосықлардан (20-40 см) жерге түсиўге 0,5 м қалғанда орынлаў
2	Денени күшли ийиў хәм жамбасты төмен көтериў	Киши пәт алыўдан (бийиклик әм дейин) болған жамбасты көтерип паралон үстине секириў.

ЖУЎЫРЫП КЕЛИП ВЕРТИКАЛ СЕКИРИЎДИҢ ЖАРЫС ӨТКЕРИЎ ҚАҒЫЙДАСЫ

Жарыс басланар алдынан судья жарысқа қатнасыўшыларға дәслепки бийикликти хәм алдыңғы бийикликти, енди ерисилетуғын бийикликти айтып барады. Планка қандай бийикликке көтерилюи бойынша хәр бир кругте қатнасыўшыларға таныстырып барады, сол ўақытқа шекем ең ақырғы қалған спортшы утқанға шекем жарыс даўам етеди.

1.1. Секириўлерди қайта орынлаў хәрекетлери

Қатнасыўшы өзи қәлеген бийикликте секириўи мүмкин алдын ала судья тәрeпинен белгиленген. Бир неше мәртебе күтилген нәтийже болмаса хәрекетте, бийиклик есапқа алынбайды қанаатландырарлы нәтийже бермесе, ол спортшыны жарысқа қатнасыўдан шеклетеди, тек егер результат нәтийжелер көрсеткиши тең болып қалса 1-орынды анықлаўда.

Бул қағыйданың мәниси сонда, қатнасыўшы 1-2-3 қайта хәрекеттен бас тартыўи мүмкин белгили бийикликте (биринши яки екинши кеўилсиз кейинги хәрекеттен). Егер қатнасыўшы белгили бир бийикликте қайта хәрекетти орынлаўдан бас тартса, ол кейинги хәрекетти усы бийикликте орынлаў алмайды, тек сол жағдайдан жоқарыда 1-орынды анықлаўда нәтийжелер теңдей болып қалса.

Егер барлық спортшылар хәрекетти таўыссада, спортшы өзиниң секириў хәрекетин даўам еттиредиди сол ўақытқа шекем, егер ол өзиниң жарысқа қатнасыў хуқықын жойтпағанша.

сол ўақытқа шекем, егер ең ақырғы жарыс қатнасыўшысы қалғанша жарыста жеңимпаз болған.

а) бийикликке секириўде планка 2 см шекем көтерилюи керек с шест пенен секириўде 5 см ге шекем көтериледи.

Хәр бир круг кейнинен.

б) Бийикликке көтериў қағыйдасы хеш қашан өзгермейди басқа тәрeпке қарай Егер жарысыўшы спортшылар келисип өзлери планканың бийикликке көтерилюин бирден дүнья жүзлик рекорд бийиклигине қойып жиберийи бул қағыйдаға тийисли емес. Бундан соң спортшы жарыста жеңип шығып, ол планканың көтерлиў бийиклигин өзгертийи мүмкин, ол реферлер хәм судья менен мәсләхәтлесип болғаннан кейин.

Планканың (керме ағаш) ушлары

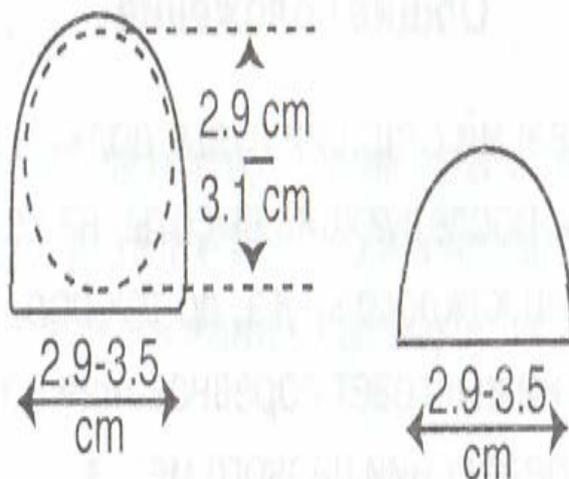
Қосымша: Бул көп гүрес жарысларына тийисли емес.

Көп гүрес жарыстарын өткериўде. 1.1(a),(в),(с) қағыйдаларын қолланады. Бунда плонка бийкиликке секириўде 3 см ға көтерилюи керек, ол бийкиликке секириўдин с шестомында 10 см ге көтерилюи тийис.

1.2. Вертикал секириўдеги өлшеў қағыйдалары

Хәр бир жаңа бийкиликтин өлшеми сол бийкикти секириў ўақты басланғаннан кейин өлшенеди. Хәр бир жағдайда судьялар рекорд орнатыў хәрекетин орынлағанда плонканың жайласыў бийкилигин анық тексерип барады хәм ўақтын, бийкилигин жазып барады. Хәр бир рекорд орнатыў хәрекети орынланғанда плонкаға тийип қыймылдаса қайта тексерий керек болады. Хәм планка жаңадан қойылады.

Планка фиброволокнадан яки басқа керекли материалдан таярланады, бирак металлдан емес. Дөңгелек фиброволокна хәм басқа жарамлы материаллардан исленеди. Ушлары алюминний материалдан жасалған болады.



Разновидности наконечников планки

Улыўма плонканың бийкиликке секириў узынлығы 4.00 метрди (-+2 см) қурайды, шест пенен секириўдин – 4,50 м (+-2 см). Максимал салмағы плонканың 2 кг бийкиликке секириўде, 2,25 кг шест пенен секириўде. Дөңгелек бөлиминиң диаметри 30 мм (+-1 мм) қурайды.



Стойки и планка в прыжке в высоту

Планка 3 бөлімнен тұрады – дөңгелек бөлімінен хәм яки наконечниктен. (30-35 мм еніне хәм 15-20 см в ұзынлығына хәр бири олар стойканың кронштейнде) жайласыўы ушын.

Бул ушлары дөңгелек яки ярым дөңгелек болады. Олар резина менен яки басқа материал менен қаптанған болмаўы керек. Егер оралған болса сүйкелиў күшейди плонканы ушлап турыўшы кронштейн арасында. Планкада хеш қандай (скоска) болмаўы тийис, егер ол дурыс жайғасқан болса максимал ийилиў ортасында 2 см (бийикликке секириўд хәм 3 см (шест пенен секириўде).

Эластикалықты тексеріў. Қурылған плонканың ортасына 3 кг жүк асылады. Ол максимал ийилиў 7 см болады бийикликке секириўде хәм 11 см болады шест пенен секириўде.

1.3. Вертикал секириўдеги көрсеткишлердин тең болып қалыўы

Теңлесіў төмендеги жоллар менен шешиледи:

а) Үстинлик ең аз қайта хәрекетти орынлаған спортшыда болады сол бийикликте. Сол теңдей нәтиже көрсетилген бийикликте.

б) Егер теңлесіў сақланған болса, үстинликти ең аз есапланбаған хәрекет орынлаған жарыс даўамында спортшы алады. (ең кейинги бийикликти орынлаў уақтындағы хәрекетте есапланады).

с) Егер теңлік сақланса:

1-орынды анықлау үшін тең болып қалған спортшылар және бір мәрте ең төмен бийиклікте қайта хәрәкет орынлайды, егер еки тәрәптің биреуи жарысыу хуқықынан жоғалтқанша. Егер бийиклик алынбаса онда плонка 2 см түсириледи бийикликке секириуде хәм 5 см шест пенен секириуде түсириледи. Егер хәрәкет жақсы орынланса онда плонка жоқарыға көтериледи. Спортшылар және бир мәртебе хәрәкет ислейди хәр бир бийиклик бойынша, ең ақырына шекем қашан жеңимпаз анықланады. Қатнасыушылар теңдей нәтийжеге ийе жарысады ақырына шекем, сол ең кейинги бийикликте басып өткенге шекем.

Кейинги орынларды анықланғаннан соң спортшылар сол ийелеген орынларын алады. Жарыста

Қосымша: бул қағыйда многобарья жарысларында қолланылмайды.

Бийикликке секириу-пример.

Үлкен судья тәрәпинен дағазаланған бийикликлер: 1,75м, 1,80м, 1,84м, 1,88м, 1,91м, 1,94м, 1,97м, 1,99м...

қатнасыушы	Бийикликлер							Сәтсиз хәрәкет	секириу			орын
	1,75	1,80	1,84	1,88	1,91	1,94	1,97		1,94	1,92	1,94	
А	0	X0	0	X0	X-	xx		2	X	0	X	2
В	-	X0	-	X0	-	-	xxx	2	X	0	0	1
С	-	0	X0	X0	-	xxx		2	X	X		3
Д	-	X0	X0	X0	xxx			3				4

0=басып бийиклик; X=басып өтилген бийиклик; -=басып жиберилген бийиклик;

Спортшылар А,В,С,Д, басып өтті 1,88 м бийикликте.

Нәтийжелердің теңдей болыуы қағыйдасы күшке ериседи. Судьялар суммаларды жыйнап, салыстырып ең ақырғы бийиклик басып өтилгенге шекемги барлығын көрип шығады хәм сәтсиз шыққан хәрәкетлердиде есапқа алады. Мысалы: 1,88 м. Д-спортшыда сәтсиз хәрәкет көп А,В,С, ға салыстырғанда, сол үшін ол (Д) 4-орында тур. Спортшылар А,В,С, теңдей орында киятыр, сол үшін олар және бир мәрте 1,94 м хәрәкет етеди, бул жерде А хәм С спортшылар өзиниң кейинги хәрәкетке жарысқа шығыу хуқықын жойтты. Усылай етип барлық спортшылар сәтсизликке ушырады, сол үшін плонка 1,92 иге түсириледи кейинги секириу үшін. Спортшы (с) бул

бийикликти сатсыз орынлады қараған 2-ки ойыншы А хәм В және 3-ши хәрекетти баслайды 1,94 м бийикликке. Бул бийикликти тек (В) ойыншы басып өтти, сол ушын да ол 1-орынды алды.

9.Сыртқы күш: Бул тәбиий хал, плонка арасынан қозғалып кетти сырты күш тәсири менен, бул спортшы хәрекетти менен байланыслы емес. (мысалы шамал толқыны)

а) егер бундай аралас жағдай спортшы хәрекет ислегеннен кейин жүз берсе, яғный спортшы хәрекетти орынлайды баслағанда плонкаға тийместен өтсе, онда хәрекет сатии деп есапланады.

10.Егер бундай араласыў басқа күшлердиң араласыўында жүз берсе онда спортшы ушын және бир мәрте хәрекет ислеўге рухсат етиледи.

ЖАРЫС ӨТКЕРИЎ ҚАҒЫЙДАЛАРЫ

2.1. Бийикликке секириўшилердиң секириў усылының қағыйдалары

Жарыс. 1.Қатнасыўшы бир аяқта ийтерилиўи керек.

2.Хәрекет есапланылмайды егер:

а) хәрекеттен соң плонка спортшының қәтеси менен стойкада турмай қалса, яки түсип кетсе.

в) Ол сектордың жоқарысына тийип кетсе, түсиў орнына яки стойканың шетине, яки аралығына, оның денесиниң қандай да бир бөлими тийип кетсе, плонкадан өтип атырып. Егер секириў ўақтында қатнасыўшы түсиў орнына ысырылып аяғы менен түссе, судьялардың пикири тыңланылып ол зақым көрмесе, хәрекет сатии деп есапланылады.

Қосымша: Бул қағыйданы орынлаў ушын еки 50 мм ақ лента точкалар арасынан 3 м өткериледи хәр бир стойканың арасынан.

2.2. Пәтлениў хәм ийтерилип көтерилиў зонасы.

1). Пәтлениў жолының минимал узынлығы 15 м. Айрым жарысларда 1,1(а) қағыйдасында узынлық 20 м болады. Егер мүмкиншилик бар болса минимал узынлық 25 м болады.

2)Улыўма пәтлениў зонасы хәм ийтерилип көтерилиў планканың орайлық бағдарынан есаплағанда 1:250 ден аспаўы тийис.

3). Пәт алыў хәм ийтерилип көтерилиў\тепсиниў\ зонасы тегис болыўы керек.

2.3.Вертикал секириўдин секторлары

Стойка хәр түрли конструкциядағы стойкалар ислетиледи ушлап турыўшы опар, тек темирден болмаўы керек.

Планканы ушлап турыўшы курам стойкаға беккем етип бекитиледи. Стойкалар бийик болыўы керек, планканың ең жоқары көтерилиўи менен теңлестирилгенде 10 см бийик болыўы керек.

Стойкалардың арасы 4,00 м –4,04 кем болмаўы керек.

7).Жарыс ўақтында стойкалардың жайласыўы өзгертилмейди егер тек Реферлер ийтерилиў зонасы яки түсиў орыны секторы жарамсыз болып қалды деп тапса ғана өзгертиледи.

Бул жағдайда тек барлық қатнасыўшылардың хәрекетлери орынланып болғаннан соң сол бийикликте алмастырыў болады.

8).Планканы ушлап турыўшы (кронштейнлер) олар тегис, туўры мүйешли, кеңлиги 4 см узынлығы 6 см, беккем етип стойкаға бекитилген секириў ўақтында бир-бирине карама-қарсы жайласқан болады. Планка сондай жайғасыўы тийис, оған егер спортшы тийип кетсе, ол жерге жеңил түсиўи керек.

Планканы ушлап турыўшылар кранштейнлер резина менен қапланбаған болыўы керек яки басқа сүкелиўди күшейтиўши материаллар менен қапланбаған болыўы тийис.

Пружина ислетиўге рухсат етилмейди

БИЙИКЛИККЕ СЕКИРИЎДЕ СТОЙКАСЫ, ПЛАНКАСЫ ХӘМ ЖЕРГЕ ҚОНЫЎ ОРНЫ

Планка ақырғы ушлары менен стойка аралығындағы аралық 1 см кем болмаўы тийис.

Түсиў орны: Түсиў орны көлеми 5 м х3 м кем болмаўы керек. 1,1 қағыйдаларына муўапық өткерилетуғын жарысларда түсиў орны көлеми 6 м х 4 м х 0,7 м кем болмаўын мәсләхәт етеди.

Қосымша: Стойка менен түсиў орны сондай планластырыў керек, жарыс ўақтында олар арасында 10 см лик кеңлик болыўы керек. Бул спортшының планкаға тийип кетиўинде, оның жерге түсиўиниң алдын алады, спорты түсиў орнына түскенде.

3.1. Жуўырып келип бийикликке секириўдиң этаплары.

Секириўдиң тийкарынан олимпиада программасына киретуғын 4 түри бар

5. Жуўырып келип узынлыққа секириў
6. Жуўырып келип үш атлап секириў
7. Жуўырып келип бийикликке секириў
8. Жуўырып келип сырық пенен секириў (шестом-рус, лангаршөп-өзбек тилинде)

Жуўырып келип бийикликке секириў 4 этаптан ибарат

5. Пәт алыў
6. Тепсиниўге таярланыў хәм тепсиниў (отгалкование)
7. Планка (керме алюминий трубка) үстинен өтиў
8. Қоныў (приземление)

Жуўырып келип бийикликке секириўдиң 5 усылы бар

1. Атлап өтиў усылы менен секириў (способом перечагавание)
2. Толқын (волна)
3. Перикат
4. Перекидной
5. Фосбюри-Флоп усылы менен секириў

3.2. «Фосбюри-флоп» усылы менен пәт алып бийикликке секириўдиң этаплары.

«Фосбюри-флоп» усылын анализлегенимизде (толықлағанымызда), шерек шеңбер бойынша пәт алып жуўырғанда орайға умтылыўшы күш пайда болатуғынын көрсетеди (дәлилейди). Бул усылдың өзгешелиги тек усыннан ғана ибарат.

Пәт алып жоқарға секириў-бул қурамалы болып бир неше фазаларға (этаптарға) бөлинеди~ пәт алыў пазасы (этапы), ийтерилиў (тепсиниу) хәм планкадан (кесе керме ағаштан) секирип өтиў хәм жерге түсиу этапларына бөлинеди.

3.3. Жуўырып келип пәт алыў, тепсиниўге таярланыў, планка үстинен өтиў хәм жерге қоныў

Бийикликке секириўдиң басланғыш этапы пәт алыўға хәм ушып өтиўге мүмкиншилик беретуғын секириўшиниң жоқары пәт алыў тезлигине байланыслы. Пәт алыў ўақтында хәрекет келтириўши ағзалары (аяқларды) жуўырыўға (хәрекетке) таярлаў

керек, тезликтің өсиінін тәминлеп ырғыу (тепсину) ушын денеге қолайлы қәлип (жағдай) тууырыу зәрүр.

Пәт алыу баста тууры, изинен шерек шеңбер түрінде 3 ямаса 5 адымлық айланба бойынша иске асырлады 3 адамлық шерек шеңбер бойынша пәт алыуды тезликтің 5 адымлығына қарағанда пәслеу тезлигинде, 5 адымлық шерек шеңбер бойынша пәт алыуды 3 адымлығына қарағанда жоқарырақ тезликте иске асырылғанлығы мақул болды. Бул былай түсиндирилгенди, жоқары тезликте хәм айланбаның киши радиусында жүдө көп күшти сарп ететуғын хәм пәт алыудың тезлигин төменлететуғын, оны жеңип шығыу ушын шектен тыс күш жумсауға тууры келетуғын орайға умтылыушы тезлестириуши куш пайда болады.

Пәт алыудың ең қолайлы узынлығы жууырыу адымына байланысly. Жууырыу адымының узынлығы 9-11 жууырыу адымын қурайды. хәмде жууырыу 3-4 адым атлап келип болып жууырыудан турады. Жууырыу пәт алыудың басынан баслап дене алдыға қарай ийилип, ийин хәм бас алдыға қарай еңкийиуи менен басланады. Адымлап жууырыу старттан (жууырыудың басынан) баслап тап аяғына дейин (секиргенге дийин) аяқтың алдыңғы жағы менен (ушында) орынлады.

Жууырыу усылы узынлыққа секириу усылсна уксас болып, аяқты жерге артқа ийтерилип алдыға қарай ысырылыу хәрекеті түрде орынлады. жууырыу тезлиги бирден ақ пәт алыудың басынан басланады хәм кем-кемнен тезлик күшейип барылады. Кейинги ү адамның ең жоқарғы тезлигинің өлшеми 7,9-8,2 м /с қурайды, кийинги адымларда хәрекеттің тезлиги азымаз пәсейеди хәм ийтерилиу (тепсину) басланатуғын жерге басқан ўақытта секирушинің тезлиги 7,7-7,8 м/с қурайды.

(В. М. Дьячков бойынша) «Фосбюри-флоп» усылы менен секириудеги тууры сызық бойынша жууырыудың тезлигинің жоқарлауы жууырыудың жанланыуына байланысly екенлиги хәм оның коэффициенти алдыға силтеп өтиуши аяқ бойынша өтиу ўақтында 1,2-1,8 шамасында бирликлер арасында болатуғынлығы анықлаған.

«Фосбюри-флоп » усылы бойынша пәт алыудың өзгешелиги соннан ибарат оннан кийинги 3-5 адымы шерек шеңбер түрине айланыуынан ибарат. Бул жағдайда муғдары (көлем, шамасы) пәт алыудың тезлигине байланысly болған, бийикликке секириушинің кийинги адымларында шеңбер бойынша жууырыудың иймеклиги бойынша, сондай ақ секириушинің салмағына байланысly орайға умтылыушы (тартыушы) күш пайда болады. Секириуши орайға умтылыушы күшке қарсы хәрекет етип, денесин пәт алыу шеңбери иймегинің ишине қарай ийиуи керек.

Секириушинің қоллары иймек (шеңбер) бойынша жууырғанда ассимметриялы (қарама қарсы) түрде ислейди. Бурылысқа келген ўақыттан баслап алдыға сермелген аяқ

тәрәптеги қолдың шығанағы шамалы арқаға қарай ал, иймек (шеңбер) ортасында жақын жайласқан қол алдыға хәм бирқанша ишке қарай хәрекет қылады.

Аяқлардың табан жағын жуўырыў сызығы бойынша дүзиў, аяқтың уш жағын сыртқа бурмай қойыў керек. Әсиресе буны айланба бойынша жуўырып хәм пәт алыўшы аяқтың ырғыў (тепсиниў) орнына қойғанда әмелге асырыў керек. Соңғы адым, алдыңғы адымға қарағанда 10-15 см ге кемейеди (қысқарады). Секириўшиниң спорт шеберлиги өскен сайын жуўырыў тезлигине емес ал бәлким, адамлардың тезлигиниң (пәтиниң) өсиўи үлкен әхмийетке ийе болады. Пәт алыўдың әхмийетли фазасының бири-бул ийтерилиўгн (ырғыўға тепсиниўге)алдынан таярланыў хәрекетлери. Алдыңғы сермелетуғын аяқты қойыўда балтырлардың бир бирине зыят урылыўы (выхлестывание) оған сүрнигиўине (натяканию) хәрекеттиң пәсеңлеўине хәм ийтерилиўге (ырғыўға тепсиниуге) таярланғанда сермелиўши аяқтың хәрекетшилигиниң пәсийиўине алып келеди. Алдыңғы сермелиўши аяқтың табаны менен жанлы ийтерилиўи ырғыў алдындағы адамның пәтиниң күшийиўине хәм ийтерилиўши аяқтың ийтерилиў (ырғыў тепсиниў) орнына дурыс қойылыў тәмийен етеди.

Секириўши аяқтан өтиў бул ырығыўда орынлаўдағы таярлықтың бас фазасының бир түри. Секириўши дене туўры тутылатуғын жағдайды сақлайтуғын, сермелиўши аяқтан өтип асырылып (перекидной-ылақтырылып) өтиў усылына қарағанда, өзін бираз жоқарырақ услайды. Секириўши аяқтың дизе буўынның мүйеши «Фосбюри-флоп » усылы менен секиргенде тек фазасында 100-150% тен (перекидной-ылақтырылып) асырылып өтиў усылында 90-95 % тен. Ийтерилиў алдындағы адымлардың дүзилисиниң қайта қурылыўы болып өтетуғын асырылып (перекидной-ылақтырылып) өтиў усылына қарағанда «Фосбюри-флоп» усылында ийтерилиў (тепсиниу ырғыў) секириўшиниң хәрекетлериниң дүзилисиниң арнаўлы тайарлығының өзгериўин талап етеди.

Секириў пайытында денеге көтерилюўдиң (ушыўдың) жоқары тезлигиниң хабарын бериў керек, көтерилюўдиң оптимал мүйешин пайда етиў керек хәм планкадан өтиў ушын секириўшиниң оптимал (қолайлы) жағдайын жаратыў керек.

Ырғыў орнына (ийтерилиў тепсиниу орнына) аяқты қойыў аяқ ушы менен емес, ол жобасында табанды толық қойып өкшеге күш түсирмей хәм кеңнен басып жуўырыў хәрекетини менен ишке асырлады. Сонда ырығыўды тезирек орынлаўға болады. “Фосбюри-флоп ” усылында ырығыў (тепсиниу секириў) ўақты 0,17-0,9 сек даўам етеди. Ийтерилиўши (тепсиниуши) аяғын қойғанда пайда болатуғын амортизация фазасында тик хәм горизанталь күшлердиң көлемин пәсийтиў керек, аяқ қолларды актив ырғыўға (тепсиниуге)таярланыу керек.

Ырғыу орнына қойылған ұақыттағы аяқтың диге буўынының мўйеши 160 градустан өтпейди (Б. Дмитриев) ырғыу аяғын қойыудан баслап диге буўынында ийилиў басланады. Ийтерилиў (тепсиниў, ырғыу) аяғының ийилиў мўйеши диге буўынында 140-141 градусқа тең. Амортизация фазасы орынланыў ұақтың азайтыў (0,07-0,085с) жедел ырғыуды тезирек орынлаўға алып келеди. Ырғыу секириўшиниң денесиниң барлық ағзаларының ҳәрекети есабынан орынланады. Аяғының диге балтыр-табан ҳәм бөксе жанбас буўынларының бирден (тегислениўи) дуўырланыўи сермеўши аяқтың тез ырғылыўи (силтениўи) ҳәм қолдың алдыға жоқарыға ҳәмде денениң жоқары созылыўи менен орынланады.

Ийтерилиўдиң айрықшалығы секириўшиниң пәтлениў аяғының бөксениниң қапталға кетип қалыўынан жанлы түрде сақланыўыда. Соның ушын ийтерилиў аяғына ийилген секириўши аяқ ҳәм қоллар алдыға ҳәм жоқары алып шығылады, секириўши аяқтың жанбасы ишке қайтарылады, ал балтыр азмаз планка тәрепке қарай алып шығылады. Бул ҳәрекет бөксениң ийтериў күшиниң тәсири сызығын услаўға жәрдем етеди. Ийтериўши аяғын ийтериў орнына қойыў фазасында әхмийетиниң бирдей өтиў көрсеткиши, ылақтырылып (асырылып) ушыў усылына қарағанда 4-5 см жоқары болады. Бирақ ырғыу пайытында тамамланғанда “Фосбюри Флоп.” Усылы менен секириўшилердиң ОЦМТ-(общий центр массы тела - денениң улыўма салмақ түсиў орайы) перекидной усылы менен салыстырғанда 3-4 см ге төмен.

Амортизация фазасындағы күш салыў көбинесе денениң ҳәм ийтерилиў аяғының инерциялық үлеси есабынан дүзиледи (И. Б. Ладарев, 1985)

Секириў ҳәрекетиниң ырғыу пайытындағы ҳәрекетлердиң динамикасына ҳәм ырғыу (ушын) өтиў фазасындағы әхмийетиниң өзгериўине тәсир етеди. Ийтерилиўде қолларда еки түрли ҳәрекет пайдаланылады~ паралел, кеспели алып шығылыўи (созылыўи). Екинши түрде ырғыудың тезирек әмелге асырыўына туўра келеди. Бирақ, бул еки түрде де қолларды ҳәм аяқлардың ҳәрекетлери синхрон түрде орынланады ҳәм ийинлердиң көтерилип өтиўи менен тамамланады.

Ырғып өтиў ұақтында денениң горизанталь жағдайы ийинлердиң планка тәрепке қарай ҳәрекетини менен ғана емес, ал бөксениң ийинлерге қарағанда тез жоқары жылжыўи есабынан орынланады. Пәт алыудың тезлиги қанша жоқары болса, ушып өтиў мўйеши соншелли киши болады. «Фосбюри-Флоп» усылында ушып өтиў мўйеши 50-60 аралықта болады.

Планкаға қарай бурылыў тек көтерилгеннен соң орынланады. Планкаға жеткен ұақытта алдыңғы секириўши аяқ тәрепиндеги қол планкаға қарай бағдарланады ҳәм қоллар параллель ҳәрекет етеди. Ал қоллардың кесилискен ҳәрекетинде сермелиў еки қол

менен синхром түрде орынланады хәм планкадан өтерде қоллар дене бойлап туўры жайласады қоллардың бундай жайласыўы тәсирлирек болады себеби бул жағдайда инерция ўақты киширейеди хәм денениң планкадан аўдарылып өтиў мүйешиниң тезлиги үлкейеди. Оннан кийин секириўши (спортшы) аяқларын толық төмен түсирип ийилген түрде, басы хәм ийинлери менен планкадан өтеди. Алдыңғы сермелиўши аяқ ийтерилиўши аяқ пенен теңлеседи. Планкадан

өткен ўақта дизелер ийиледи. Планканың үстинде секириўши, ийилип бөксесин көтереди. Планкадан өтер ўақытта қоллар артқа тасланғанда ийилиў денениң көкирек тәрәпинде болады, ал қоллар дене бойлап жайласқаннан соң ийилиў бөксе хәм жанбас тәрәпинде болады. Басты ийек пенен өзине қарата услаў керек. Спортшының ОЦМТ-(общий центр массы тела- денениң улыўма салмақ түсиў орайы) ҳәрекетиниң траекториясы (перекидной) асырылып өтиў усылына қарағанда бир қанша көбирек узынлыққа ийе. Секириўши ОЦМТ-(общий центр массы тела- денениң улыўма салмақ түсиў орайы) ең жоқары бийиклигине планкадан 20 см сыртта, ал (перекидной) асырылып өтиў усылында планкаға 8см қалғанда жетеди. Бөксе планкадан өткеннен кийин, одан кетиў басланады. Ол бастың бурылыўы менен аяқлардың бөксе тәрәпинде ийилиўи менен хәм дизе жағының дүзиўлениўи менен иске асырлады. Секириўши планкадан сырғанап түскендей болады. Жерге түсиў бас бетинен аўдарылып арқасынан паролон матларға түсиў менен иске асырлады.

3.4. «Фосбюри-Флоп» усылы менен секириўге үйретиўдиң методикасы.

«Фосбюри-флоп» усылы менен секириўге үйрениўди жерге түсиўи ушын паролонлы матлар бар жерде өткерий керек. «Фосбюри -Флоп» усылы менен пәт алып жоқарыға секириў техникасын (усылын) ийелеў ушын шуғылланыўшылар алдын ала басланғыш таярлықты ийелеў керек. (Жуўырыў, тезликти күшти хәм ырғыў) сондай ақ олар акробатикалық таярлықтың басланғыш курсын өткерий керек. Тек соннан кейин ғана үйрениўди баслаўға болады. Төменде «Фосбюри-Флоп» усылы менен жоқарға секириў техникасына үйретиўдиң избе-излик басқышы берилген.

№	Ўазыйпа	Орынланатуғын шынығыўлар	Методикалық көрсетпе
1	Шуғылланыўшыларды «Фосбюри-Флоп» усылы менен пәт алып жоқарыға секириў техникасы менен	1.Секириў техникасын көрсетиў. 2. Көрсетпе қураллардан пайдаланыў: кинограммалардан, кинокссольцовкалардан ҳ.т.б. 3. Секириў техникасының тийкарғы фазаларын түсиндириў	

	таныстырыу.		
2	Орайға умтылыушы күшлер бар жағдайда айланба бойынша жууырыу техникасын үйретиу.	<p>1. 12-15 м радиуслы айланба бойлап жууырыу.</p> <p>2. Айланба қыясын 12-15 тен 10-8 м ге шекем әсте ақырын киширейтип жууырыу</p> <p>3. Тууры сызық бойынша еркин тезлениу. Пәт алыудың соңғы 3-5 адымында айланбаға өтиу</p> <p>4. Айланба бойынша орынланатуғын соңғы 3-5 адымда кем-кемнен тезлик алып тууры сызық бойынша жууырыу.</p>	<p>Айланба бойынша жууырыу шуғылланыушы айланба шеңбериниң орайына денесин ийип жууырыудың дурыс техникасын өзлестиреди.</p> <p>Оқытыушы (устаз) ийилиу ийинлер менен емес, ал барлық дене менен орынланыуын бахалауы тийис. Жәнеде бул жерде аяқларды (балтырда) жумсақ етип (әсте-ақырын) бүгип хәм жанбасты, балтырды, табанды иске қосып хәм аяқларды жерге «ушлап» қойып екинши бос аяқты бөкседен алдыға шығарып жууырыу техникасы өзлестириледи. 1-ши хәм 2 ши шынығыуларды орынлағанда қоллар менен ислеуди дурыс үйретиу керек. Қоллар кесилисиу хәрекетлерин орынлайды сыртқы қол тек алдыға ғана емес денеге кесе алып шығылады ал ишки қол көбирек артқа созылады. 3-ши хәм 4-ши шынығыуларды орынлағанда</p>

			жоқарыдағы хәрекетлерди айланбаға жууырып киргенде хәм айланба бойлап жууырғанда өзлестириу керек. Соның менен бирге шуғылланыушылардың айланба бойынша тезлестирилген жууырыуды орынлауын бақлап барыу керек.
3.	Айланба тәризли пәт алыудағы ырғыу (отталкивание- тепсиниу) техникасын үйретиу.	1. Бир нәрсеге қол менен сүйенип турып шетки артқы жағдайдан азмаз ишке қарай ийилген (бүгилген) аяқтың жанбасынан сермелиу (мах) хәрекетин орынлайды. 2 1 ши шынығыуды шеңберде бир орында турып орынлайды. 3 Ийтерилиу аяғын тийисли орынға қойып, турған жерде аяқлар хәм қоллар менен секириуши (мах) хәрекетлерди ислейди. 4. ийтериуши аяғын тийисли орынға қойып, жүрген халда аяқлар хәм қоллар менен секириуши хәрекетлерди ислеу. 5. Ийтериуши аяғын тийисли орынға қойып шеңбер бойынша әсте, жууырып хәр бир адымнан кейин ырғыу хәрекетлерин ислеп, оннан соң хәр бир 3-5 жууырыу адымынан соң ырғыу хәрекетлерин ислеп (айланбаның радиусын киширейтип жууырыу мүмкин) секириуши хәрекетлерди ислеу. 6. Алдын тууры соң айланба	1ши хәм 2 ши шынығыуларды орынлағанда секириуши аяқтың жанбасы азмаз ишке бурылыуына, ал балтыр табан жағы менен сыртқа қаралыуы менен итибар бериу керек. Бөкседе азмаз ишке қарай жылжыуы менен алдыға алып шығылыуы керек-бул ырғыуды орынлағанда ОЦМТ- (общий центр массы тела- денениң улыума салмақ түсиу орайы) ийтерилиудиң тәсири сызығында ушлап турыуға тәсирин тийгизеди. Усы жерде жәнеде қолларды секириу хәрекетлери орынланады. 3-4ши шынығыуларда ийтерилиу аяғын ырғыу орнына қойып, аяқ хәм қолларды сермеу

		<p>бойынша жуўырып ырғыўды (тепсиниў) үйрениў.</p> <p>7. Жоқарыға илдирилген топқа ырғыў менен ийинди тийгизиў ҳәм аяқларды силтеўши (мах) ҳәрекет ислеп жоқарыдағы илдирилген топқа тийгизиў.</p> <p>8. Жуўырыўды баслаў орнынан соңғы 3-5 жуўырыў адымды айланбаға өтетуғын туўры жуўырыўда гимнастикалық столға секириў.</p> <p>Айланба түриндеги пәт алыўдан соң планка жанында секириў (планка шуғылланыўшының бойынан жоқары көтерилген). Планкадан өтиў жағдайын еликлетий.</p>	<p>ҳәрекетлерди бир ўақытта орынлаў өзлестириледди.</p> <p>Ийтерилиўши аяқ жуўырыў ҳәрекетинен өзиниң алдына толық жобасы менен жоқары қаратылған сермеў ҳәрекетлериниң тезлесийи менен қойылады. 5-6 шы шынығыўларда усы ҳәрекетлер айланба тәризли пәт алыўда, узынлыққа секиргендей өзлестириледди.</p> <p>Ырғыўды тамамлай турып, оның тамамланыў жағдайын билиў керек, ал жерге түсийде ийтерилиўши аяққа түсий арқалы иске асырылады. 7-шынығыўды орынлағанда, айланба бойынша жуўырыўда тезлениўге итибар бериў мақсетли орынлаў ийтерилиўди жақсырақ орынлаўға ҳәм оны тамамланыў жағдайын белгилеўге мүмкиншилик бередди.</p> <p>8-шынығыў сермелиўди (мах) өзлестириў секириўди жақсы үйрениўге ҳәм секириўшиниң тик ушыўына мүмкиншилик бередди.</p>
--	--	--	---

			<p>Планкада айланба тәризли пәт алыўдан соң ийтерилиў (ырғыў) жеке пәт алыўдан соң орынланады. Бул жағдайда жерде айланба бойынша жуўырыў техникасын орынлаўды бақлап барыў керек, ритмди бақлаў хәм пәт алыўдың соңғы 3 адымдағы ийтерилиў аяғын дурыс қойыўды хәм секириў хәрекетлерин орынлаўдың бирдей (синхронлы) орынланыўын қадағалаў керек. Ырғыўды орынлағанда шуғылланыўшылар планканың түсирилиўи хәм астынан өтилиўи керек. Ырғыўдан кейин жерге түсиў ийтерилиўши аяққа түсиўи менен хәм изинен планка бойлап жуўырып өтиў менен болады.</p>
4	<p>Планка үстинен өтиў техникасына үйретиў.</p>	<p>Планкадан өтиў хәрекетлерин еликлетиў. 1. Матларға жатып, арқада, аяқлар дизе буўынларында ийилген. Жаўырын хәм аяқларды тиркеп, дизени бүгип бөксе хәм жанбасларды көтериў (мостик ислеў керек). 2. Гимнастикалық ат үстинде кесе жатып планкадан өтиў</p>	<p>1- 2- 4- шынығыўларды орынлаўда бөксени жоқары көтерип, иске түскен жағдайдан басты пәтлениў тәрәпке бурыў хәм қолларды дене бойлап услаў. 5 – шынығыўды өзлестиргенде еки ийтериўши аяқ пенен</p>

		<p>жағдайын ийелейди.</p> <p>3. Түргелип турған жағдайдан (мостик) көпир ислеў.</p> <p>4. Матлар үстинде арқада жатып, аяқларды жоқарға көтерип хәм тез хәрекет ислеп (сальто хәрекетин орынлап) табанларды тиреп планкадан өтиў хәрекетлерин қайталаў.</p> <p>5. Жерге секирип түсиў шуқанағына арқасын қаратып турып, еки аяқ пенен ырғып планкадан өтиў хәрекетин орынлаў (сальто).</p> <p>6. Усы хәрекетти, (планка орнына) бийик емес тартылған резинадан өтиў менен орынлаў, әсте ақырын бийикликти көтерип орынлаў.</p> <p>7. Усы хәрекетлерди (мостиктен) көпир жағдайынан ырғып орынлаў.</p> <p>8. Айланба бойынша 3-5 адымнан пәт пенен толық секириўди орынлаў.</p> <p>9. Пәт пенен 5-7 адымнан секириўди ислеп көриў.</p>	<p>ырғығаннан соң ушыў фазасында балтырларды мүмкиншилигинше төмен қаратып, ийекти өзине қаратып хәм басты хәрекет тәрәпке бурыў керек. Қолларды дене бойлап дуўры услаў жақсы. Ийилиў ўақтында бөксе ең жоқарғы жағдайда исленеди. Денени бос услаў керек. Жерге түсиў арқада дене бөксе буўынларында бүгилген ҳалда орынланады. Аяқлар дизедә туўры болыўы хәм аяқ ушы өзине қарата орынланыўы керек. Жерге түскен ўақытта дене киширейген (напрежен) ҳалда болыўы керек. Жаўырын менен түскеннен кейин шуғылланыўшы бас жағынан домаланып мата үстинен шығып кетеди.</p> <p>6-7-шынығыўларды жоқарыда айтылғанлардан тысқары шуғылланыўшылар жоқары қарап ырғыўды 80-85⁰ мүйешти орынлап ушып өтиўдиң ең жоқары точкасында бөксени мүмкин</p>
--	--	---	---

			<p>болғанынша жоқары көтерип секириўин бақлаў керек. Секириўди пүтинлей орынлап көргенде пәт пенен 3-5 жуўырыў адымынан, бирақ иймек бойынша баслаған жақсы. Иймек бойынша жуўырыўға баста үйреткенде соңғы адымларды белгилеўге болады хәм соңғы адымларды (пәти) тезлиги хәм үзликсиз өсиўин бақлаўға урыныў керек. Шуғылланыўшылар секириўди қысқа пәт алыў менен орынлай алатуғын болғаннан соң, оны үлкейтип хәркимге жеке пәт алыў ушын жуўырып келиў аралығын таңлаў мүмкин.</p>
5	<p>Улыўма секириўдеги техникасын (усыл) толық жетилистириў.</p>	<p>1. Қысқа хәм толық пәт пенен жуўырып келип планкадан секириўди орынлаў. 2. Шеңбер бойынша қойылған тосықлардан секирип өтиў.</p>	<p>Улыўма секириўде хәркетлердиң техникасын жетилистириўде планканы әсте ақырын көтерген әхмийетли, пәт алыўдың кейинги адымларында тезликти күшейтиў керек. Айланба бойынша орынланатуғын соңғы 3-5 адым жоқары тезликте өтиўин ийтериўши аяқ</p>

			<p>жууырыу хәрекеті менен өзіңнен алдыға қойылыуын бақлау керек. Соңғы адым бираз қысқа хәм тез болыуы керек. Ийтерилип урыу ўақтында дене жоқары созылыуы керек. Арқа менен бурылыу ырғыудан (тепсиниуден) соң әмелге асырлады. Жерге жауырын жақ пенен түсириледи соңынан бас жағынан домаланып турып кетиледи. Планкадан өткен ўақытта бас өзине қарай тартылып пәт алыу тәрепке бурылады. «Фосбюри-Флоп» усылына үйретиуде гезлесетуғын қәтеликлер 3- кестеде берилген.</p>
--	--	--	---

«Атлап өтиу» усылы менен жоқарыға секиргенде пәт алыу 30° - 45° мүйеште планка капталында әмелге асырлады. Ийтерилиу (ырғыу) ушын планкадан алыс аяқтан пайдаланылады. Ийтерилиу орны планка проекциясынан 70-80 см де жайласқан. Ырғыудан соң секириуши жоқарыға көтерилип, денесин вертикаль жағдайда услайды. Секириуши денеси хәм алдынғы сермелиуши (мах) аяғы менен планкаға шығады да ийтерилиуши аяғын еркин төмен услайды. Планкадан өткен ўақытта төмендеги хәрекетлер әмелге асырылады: алдынғы сермелиуши аяқ планкадан өткеннен соң ийтерилиуши аяқ айланба түрде хәрекет етип, дизе хәм аяқ ушы сыртқа қарап бурылып планкадан асырылып өтеди. Секириушиниң басы, ийинлери хәм барлық денеси алдыға ийилип планкадан алыс тәрепке бир қанша умтылады. Планкадан өтер ўақытта секириуши

басын хәм ийинлерин алдыға ийиўдиң есабынан, бөксесин жоқарыға көтереди. Денениң планкаға қарай ҳәрекетин, планкадан арырақ өтиў ушын (кетиў ушын) жәрдем етеди.

Пайдаланган адабиятлар

Тийкаргы адабиятлар

1. В.Зеличенка «Международная Ассоциация легкоатлетических федераций» Легкая атлетика правила соревнований Москва 2004.
2. Арзуманов Г. Г. Мектепте дене тәрбия бойынша оқыў жумысын жобаластырыў.
3. Легкая атлетика. Н. Г. Озолина, В. И. Вороника 1997 г.
4. Э.Р.Андреес, Р.Қудратов Енгил атлетика. Тошкент 1994.
5. М.Нармурадов «Енгил атлетика» Тошкент 2002 й.

Қосымша адабиятлар

1. Учения о тренировке. Д. Харре, «Физкультура и спорт» 1971 г.
2. Жеңил атлетика бойынша тренерлик қолланба. 1982 ж. Н. Г. Озолин, Л. С. Коменков, В. М. Ягодин
3. Теория и методика физического воспитания. 1990 г. Москва
4. Улыўма орта тәлимнің мәмлекетлик тәлим стандарты хәм оқыў дәстүри. 6-сан
13. Кадрлар таярлаў миллий дәстүри ҳаққындағы Өзбекстан республикасы ызамы.