



Сабақтың тақырыбы: Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру. ӨҚЕ Өндірістегі жазатайым оқиға мен апаттар

Мақсаты:

1. Эстафеталық жүгірудегі таяқша ұстау техникасымен таныстыру.
2. Эстафета жүгіру түрлерін үйрету

Эстафеталық жүгіру техникасы

Бірінші кезеңде жүгіру аласа сәреден басталады. Эстафеталық таяқша жүгірушінің оң қолында, таяқшаны үш саусақпен қысып тұрып, үлкен сұқ саусақ сәрелік сызыққа тіреледі. Қашықтыққа жүгірудің жай жүгіру техникасынан айырмашылығы жоқ. Эстафеталық жүгірудің қиындығы жоғары жылдамдықты сақтай отырып, таяқшаны белгілеген ара қашықтықта тура беру. Таяқшаны беру аумағы 20 м. Эстафеталық таяқшаны қабылдаушы бастапқы 10 м екпінмен жүгіреді, бұл ең жоғары жылдамдыққа жетуге әсерін тигізеді. Таяқшаны берудің екі түрлі әдісі бар, олар: эстафеталық таяқшаны жоғарыдан және төменнен беру. 4x100м жүгіруді қарастырсақ, 2, 3 және 4-кезеңдегі жүгірушілер таяқшаны беретін аралықта мейлінше жоғары жылдамдықты үдетуге, және жоғары жылдамдықта қабылдауға, бір дегенде жүгіріп өтуге назар аударады. Кәбінде 2, 3, 4-ші кезеңінде эстафеталық таяқшаны қабылдаушы жоғары стартта тұрады. Сәрелік сызыққа оң аяғын қойып, сол аяқ алда, оң қолды жолға тіреп, сол қолды артқа жоғары ұстап тұрады. Осы қалыпта тұрып жүгіруші сол иықтың үстінен келе жатқан командалық әріптесіне қарап тұрады, бірінші кезеңдегі жоғары жылдамдықпен жүгіріп қабылдау ара қашықтығына 9-10м қалғанда, 2-ші кезеңдегі жедел жүгіруді бастайды, жолдың оң жағымен шапшаң жүгіре жөнеледі, таяқшаны беру аралығына 2-3м қалғанда, шапшаң жүгіре жөнеледі, 1-ші кезеңдегі қуып жетіп таяқшаны нық алақанына салады. Ең әйгілі желаяқтар осы 20м аралықта 2,0с, ал әйелдер – 2,2с көрсетеді. Старттан жүгірген желаяқ 30м ара қашықтықты, ең жоғарғы жылдамдықты үдетуге дағдылануы қажет.

Эстафеталық таяқшаны беруші, қабылдайтын жүгірушіге таяған кезде «ХОП» деген дыбыс береді, осы дыбысты естісімен қабылдаушы жылдамдықты төмендетпей, жүгіру ырғағын бұзбай, сол қолды түзеткен түрде артқа созып үлкен саусағын Репозиторий КарГУ 54 сырт жаққа бағыттап, басқа саусақпен бұрыш жасап, таяқшаны қабылдауға дайындайды. Егер таяқшаны қабылдаушы дыбысты күтпей, бір белгілі жерге келгенде қолды артқа тастаса, жақсы нәтижеге жетер еді, бірақ мұндай таяқшаны қабылдау кәп жаттығуды талап етеді. Эстафеталық таяқшаны берудің екі әдісі бар: а) астынан; б) үстінен.

Эстафеталық жүгіру әдісін үйрену. Эстафеталық жүгіруді үйретпестен бұрын қысқа қашықтыққа жүгіру әдісін үйретіп, сосын эстафеталық жүгіруді үйреткен дұрыс. Оқытудың басты мақсаты- дұрыс және белгіленген ара қашықтықта кідірмей тура беру болып табылады

Тәсілдері: 1. Бір қолды жерге тіреп, 15-20м ара қашықтықта старттан жүгіріп шығу. 2. Бір қолды жерге тіреп, старттан жүгіріп шығып, жеке жолдың бұрылысынан кіру. 3. Старттан жүгіріп шығып жеке тік жолмен жүгіріп, жолдың бұрылысына кіру. 4. Әдістемелік нұсқау. 2-ші және 4-ші бәлікті жүгіруші жолдың сыртқы жағымен, ал 3-ші бәлікті жолдың ішкі жағымен жүгіру дұрыс болып есептеледі. Мысалы: 4. Жоғарғы жылдамдықпен 20м арақашықтықта эстафеталық таяқшаны беруге үйрету.