**Жеңіл атлетика**ның тарихы ежелгі дүние дәуіріндегі халықтардың іс әрекетінен басталады. Табиғи қозғалыстар, яғни, жүру, тұру, секіру адам бұлшық еттерінің қозғалысы адамзат пайда болған дәуірден бастау алады. Мәліметтерге сүйенсек, жеңіл атлетикадан жарыс біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өткізілген. Бұл туралы Ежелгі Грек олимпиада ойындары туралы жазбаларда анық жазылған. Сол замандарда жарыс тек ұзын-сонар алаңда жүгіру жарысымен шектелген. Ерлер мен әйелдар арасындағы бәсеке жеке-жеке өткізіліпті. Гректер жұдырық түйістіретін спорт түрі мен күресті ауыр атлетикаға жатқызған. Бұрынғы атлеттердің жетістігі жүгіру шапшаңдығымен өлшенген. Бізге алғашқы олимпиадалық чемпиондардың Ежелгі Грекиядан шыққаны белгілі. Бұл шара біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өткізілген. Онда атлеттер тек жүгіру спорт түрінен бақ сынаған. Додаға 192 метрді бағындырған жалғыз атлет жеңімпаз аталған екен. Жеңіс тұғырынан көрінген азамат Элида қаласында жай ғана даяшы болған. Ал, жеңіл атлетика алғаш рет Англияда ұйымдастырылған. 1837 жылдары жарысқа түскендер 2 метр қашықтықта жүгірген. Оған қатысушылар Регби қаласындағы колледжде білім алып жатқан жастар болған. Итон, Оксфорд, Кембридж, Лондондағы оқу орындарында да спорттық жарыстан жиі өтіп тұрған. Кейіннен бағдарламаға қысқа қашықтықта жүгіру, ұзындықта және биіктіктен секіру сынды шарттар енгізіді. 1865 жылы Лондон атлетика клубы құрылды. Бұның негізінде тұңғыш рет жеңіл атлетикадан ел чемпионаты өтті
1880 жылы Англияда Британ империясының шеңберінде әуесқойлар атлет қауымдастығы негізін қалады. Ал, АҚШ-та 1868 жылы Нью-Йорк қаласында алғашқы атлет клубы ашылды. Сол жылдары Америкада  атлетиканың дамуына  үлес қосқандардың басым дені университет ошақтары болды. 1880-90 жылы жеңіл атлетика жеке дара спорт түрі ретінде күллі Еуропаға кең таралды.1896 жылы өткен олимпиада ойындары жеңіл атлетиканың дамуына орсан жол ашты. Сол жылы Афинада өткен І олимпиада ойындарына жеңіл атлетиканың 12 түрі енгізілді. Додада америкалық жеңіл атлеттер барлық жүлдені қанжығаларына байлады. Алайда, олардың қуанышы ұзаққа бармады. Өйткені, 1952 жылдан бастап олимпиада ойындарына қатыса бастаған КСРО атлеттері олардың бірден-бір қарсылары болды.
1996 жылы Атлантада өткен олимпиада ойындарында өнер көрсеткен атлеттердің саны 2000-ға жетті. Әйелдер арасындағы жарыс 1928 жылдан бастау алады. Нәзік жандар 1999 жылы жаздық әлем чемпионатында және 2000 жылы Сидней олимпиадасында жақсы нәтиежеге қол жеткізе білді.
1968 жылы Мехикода өткен жарыста американлық спортшы Боб Бимон— 8 м 90 см ұзындықтан секіруден әлем рекортын жаңартқан. Бұны күллі әлем «21 ғасырдың ең биік көрсеткіші» деп бағалады. Араға 20 жыл салып Сеулде өткен олимпиадада 100 және 200 м қашықтықтан жүгіруден америкалық желаяқ Флоренс Гриф фит- Джойнер рекорттық көрсеткішті бағындырды. Оның бұл жетістігі 14 жыл қатарынан сақталып тұрды. Жеңіл атлетика — бүгінгі таңда тек біздің елде ғана емес, дүние жүзінде кең таралған спорт түрі. Жеңіл атлетиканың негізгі жаттығулары — тегіс жерде жүгіру, бедерлі жерде жүгіру, жүру, кедергілермен жүгіру, ұзындыққа және биіктікке секіру, лақтыру, жеңіл атлетикалық көпсайыс.

Жүгіру — қысқа, орташа және ұзақ қашықтық болып үшке бөлінеді. Қысқа қашықтыққа — 100, 200, 400 м және 110 м кедергілі қашықтық жатады. Орташа қашықтыққа800,1000, 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.

Жүру — 20 шақырым спорттық жүріс. Лақтыру — диск, найза, граната, балға, доп және ядро. Секіру — орында тұрып және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру, биіктікке және сырықпен секіру, үш аттап секіру.

Жеңіл атлетикалық көпсайыс — көпсайыс құрамына жеңіл атлетиканың жаттығуынан 10 жаттығуға дейін кіреді. Олар — жүгіру, секіру, лақтыру және кедергілерден өту.

Сөре және мәре. Жарыс барысында сөреден шығу үшін жүгіруші төменгі және биік сөре 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 мектеп бағдарламасынан оқып кеткендіктен, оған қайтадан оралмадық.

Жеңіл атлетиканың негізгі жаттығуы — жүгіру. Ол жеңіл атлетиканың барлық жаттығуларында қолдана­ды. Сондықтан, кім болсын, жеңіл атлетикамен шұғылданғанда, ең алдымен жүгірудің айла-тәсілін меңгеруі керек.

Жүру. Адам баласының табиғи жүруі бар. Екінші — жүрудің спорттық түрі бар. Әрине, екеуінің айырмашылығы жер мен көктей. Спорттық жүрістің негізгі ережесі, әрбір аттаған сайын, яғни, алдыға аттаған аяқтың өкшесі жерге тимейінше итерілетін аяқты жерден көтеруге болмайды. Демек, адамның екі аяғы да жерге тимейтіндей көтеріліп кететін фазасы болмауы керек. Бұл жағдайға кез келген спортшы қалыптасып үйрене бермейді. Табиғи жүрісте көтеріліп кететін фазасы болады. Яғни, жүгірудің алғы шарты орындалады. Спорттың жүріспен жарысқа қатысқан спортшы жүгіріп кетпес үшін көтеріліп кететін фазасын төрешілер мұқият қадағалайды.

Әдетте, жүгірудің әдісін білетін спортшылар төменгі сөреден шығудың әдісін жақсы меңгерген болса, жылдамдықтан көп ұтады. Бұл деген жүгіріс әдісін меңгерді деген сөз. 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. Жүгірушінің жылдамдығы, міне, негізінен осы жағдайдың орындалуына байланысты. Осыған орай мынандай жаттығуларды орындауға болады:

белгілі бір қашықтықты (400, 800, 1000 м) бір темппен жүгіріп өту (бірнеше рет қайталау);20-30 м қашықтықты өте жоғары жылдамдықпен жүгіріп өту. 6-8 рет қайталанады;соқпақ жолды бір темппен жүгіріп өту (1000, 2000. 3000 м);белгілі бір қашықтықты тізені көтеріп жүгіріп өту;аяқтың өкшесімен ғана жүгіру;аяқтың ұшымен жүгіру;жүреден отырып жүгіру;сыңар аяқтап секіріп, жүгіру;қысқа қашықтыққа төменгі сөреден шығып, жоғары жылдамдықпенжүгіру (20, 30, 40 м);қолды жерге тіремей төменгі сөреден жүгіріп шығу;белгілі бір қашықтықты аяқты артқа сілтеп жүгіру;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.

Биіктікке секіру.

Биіктіктен секіру үшін спортшы ең әуелі сілтейтін және итерілетін аяқты анықтап алады. Шамамен 7-9 м жүгіретін жерін белгілейді. Әдетте, биіктікке секіретін спортшы кермеден секіруге жүгірген кезде аса жоғары жылдамдықпен бастағанымен, кермеге жақындаған кезде жылдамдық төмендейді. Себебі, спортшы секіруге дайындалады.Бүгінде биіктікке секірудің бүкіл әлемге тараған үш түрлі жаттығуы бар. Біріншісі — «аттап» секіру, екіншісі -алдыға қарай «аунап» секіру, үшіншісі — «шалқадан жатып өту». Қазір әлем бойынша ең жоғарғы көрсеткішті -«шалқадан жатып өту» әдісімен орындап отыр. Оқу процесінде қолданылатын секірудің ең қарапайым түрі «аттап» секіру. Сабақта биіктікке секіруді осы «аттап» секіруден бастайды. Секірудің негізгі айла-тәсілін үйрену үшін ең әуелі дұрыс жүгіріп келгенде сілтейтін аяқ дәл шығу керек. Сілтейтін аяқты кермеге қарай созғанда тізе бүгілмеуі керек. Екіншіден, итерілетін аяқ нақтылы өз орнына түсуі керек. Яғни, негізгі мақсат — итерілетін аяқтың қозғалысы дұрыс орындалуы керек. Сонда ғана жаттығудың орындалуы нәтижелі болады. Жаттығуды орындаушы жерге сілтеген аяғымен түседі. Кермеден сілтеген аяқ, өткеннен кейін итерілетін аяң мүмкіндік болғанша жоғары көтеріледі.

Дала жарысы.

Қазақстан ауа райының жағдайына байланысты екі өңірден тұрады. Қысы жоқ жылы өңірі де, жылға жуық қары жататын солтүстік өңірі. Қысы жоқ, жылы өңірде шаңғы тебудің орнына дала жарысы өткізіледі. Дала жарысы барлық оқу орындарының дене тәрбиесі пәнінің бағдарламасына кіреді.

Дала жарысы — кедергілері көп, яғни, ойлы-қырлы жерлерде өткізіледі. Жаттығушылар, болмаса жарысқа қатысушылар, ағып жатқан бұлақ суынан өтеді, секіре алмаса, айналып өтудің жолын іздейді. Өрге шығады, еңіске құлдилайды. Аспалы көпірден өтеді, терең ордан секіреді, т.б. осындай жер бедерінің кедергілері жалғаса береді.Дала жарысының негізгі мақсаты — табиғи жағдайда кездесетін кедергілерден өту. Мәселен, өзен арнасынан қалай өтуге болады? Егер де секіріп өтуге болмаса, аттап өтуге келмесе, онда аяқ киімді шешіп өтуге болады. Екінші бір жағдайда, бір-ақ адам аяқ киімін шешіп басқаларды көтеріп өткізіп алуына болады.Жарқабақ-өрден шыққанда, ең алдымен бір бала шығады. Оның шығуына төмендегі тұрғандар көмектеседі. Енді жоғары шыққан оқушы басқаларға қолын беріп көмектеседі.Жарқабақтан төмен түсіп өту үшін секіріп түспей, жардан сырғанай түскен абзал. Бірақ алғашқы түскен адам басқалардың жарақат алмай, құлап қалмай дұрыс өтуін бақылайды.Аспалы көпірден өткенде барлық оқушылар түгелдей көпірге шықпай бір-бірлеп қана өтуге болады. Ол үшін оқушылардың біреуі көпірден өтіп екінші жағына барып, көпірдің дұрыстығын білгеннен кейін ғана келесі оқушының өтуіне болады.

Жалғыз бөренелі көпірден өту. Әрине, көпірдің дұрыс екендігін білгеннен кейін ғана кезектесіп өте беруге болады.Сазды, томарлы жерден өткенде тек бір ізбен ғана жүру керек. Алдыдағы жол бастаушы, мұндай жердің бедерін жақсы білуі қажет. Себебі, сазды-томарлы жер болғаннан кейін міндетті түрде бұл жер батпақты болып келеді. Сондықтан, негізгі мақсат жүгіріп келе жатып томарға шалынбай, батпаққа түсіп кетпей, бастаушының талабын мұқият орындау керек. Қалың қопалы жерден өткенде де осы көрсетілген ереже орындалады. Тік беттен де саппен жүріп түсуге болады. Өйткені біреуі тайғанап кетсе екіншісі ұстап қалады. Сазды, шалшықты жерлерді айналып өту керек. Көлденең құлап жатқан үлкен бөренеден секіріп өтетін мүмкіншілік болмаса, онда бір аяқты үстіне қойып барып секіріп өтуге болады.Жалпы дала жарысына жолға шықпас бұрын, мүмкіндік болғанша, дала жарысының жолымен жай жүріп, танысып алу керек. Содан кейін ғана трассаның қай кезеңінде жүгіріп өтуге, қай жерінде жай жүріп өтуге болатыны анық. Жаттығу кезінде, мүмкіндік болғанша жүгіру мен жүруді алмастырып отыру абзал.Дала жарысы сабағын өткізгенде 3 шақырымнан 5,8 шақырымға дейін жүгіріп және жүріп өтуге болады. Дала жарысына киімді ауа райының ыңғайына қарай кию керек. Саппен жүргенде бірінен-бірінің ұзап, қалуына болмайды.Дала жарысының қауіпсіздік ережесі

Дала жарысы сабағына қойылатын талаптар мұқият орындалады.Артындағы топ жол бастаушының айтқанымен жүреді.Қандай кедергілер болсын, топтағы оқушылар кезек күтіп орындайды, болмаса, біріне-бірі көмек көрсетеді.Кедергілерден өткенде жаттығулардың орындалуына аса мұқият болу керек.Себебі, жаттығулардың дұрыс орындалмағанының салдарынан жарақаттанып қалмау керек.Дала жарысы трассасының дұрыс-бұрыстығына жол бастаушы жауап береді.Жол бойында жарақат алған әріптесіне көмек көрсету.ЖүзуЖанды, жансыз денелердің тіршілік ететін негізгі факторлары — су, ауа күн сәулесі. Міне, сусыз тіршілік жоқ. Сондықтан суға түсу адам денсаулығын сақтаудың негізгі құралы болғандықтан, міндетті түрде дене тәрбиесі пәнінің бағдарламасына кіреді.Дене тәрбиесі сабағында суға түсуді оқытудың негізгі мақсаты жас ұрпақты суда жүзуге үйрету. Жалпы Республикамызда суға шомылудың толық жағдайы жасалған жөн. Бірақ, суда жүзуді үйрену кімнің болса да міндеті болып табылады. Осыдан барып, суға жүзуді бұқаралық міндетке айналдыру, бүкіл халықтың дене шынықтыру-сауықтыру шараларының бағдарламасына енгізу қарастырылған. Сонда ғана, халықтың денсаулығын сақтаудағы нәтижелі іс болмақ.Бүгінгі таңда оқу жүйесіне президенттік тесттің бағдарламасы да кіріп отыр. Әрине, президенттік тесттің нормативтер көрсеткіштерінен сынама тапсыру әркімнің міндеті болып табылады.Білім беру жүйесінде суға жүзу жаттығулары өз алдына спорт түрі ретінде де қолданылады. Суға жүзудің оқыту жүйесі жабық су бассейндерінде және ашық су қоймаларында ұйымдастырылады. Әрине, ашық су қоймаларында оқу процесін ұйымдастыру жылдың жылы мезгіліне байланысты.Суға жүзудің оңу процесін өткізу мен ұйымдастырудың өзіндік ерекшелігі бар. Бұл процесс, ең әуелі бассейнде және ашық су қоймаларында сабаң өткізудің ережесімен танысады. Мұғалімнің нұсқауынсыз және бақылауынсыз ешқандай жаттығуларды орындауға болмайды. Суға түспес бұрын, жүзуді үйренудің бастапқы дайындық жаттығулары құрлықта орындалады. Одан кейін, судың тереңдігі тізеден және белден аспайтын жерде орындалады. Сабақта суға жүзудің барлың ережелері мұқият орындалады.Оқу процесінің бастапқы жаттығулары судың астында дем шығару және денені су бетінде қалай ұстау ке­рек, ол үшін қол мен аяқтың қандай қозғалысы болу керек, т.б. осылайша жалғаса береді. Енді, суда алдыға қозғалу үшін қол-аяқпен қандай жаттығулар орындалады. Жалпы осы жаттығуларды орындаудың айла-тәсілін үйренуден бастайды. Жүзу жаттығуларының негізгі түрлерін оқыту процесі, шұғылданушылардың су бетінде денесін қалай ұстау керектігін әбден үйренгеннен кейін ғана жалғасады. Бұл оқыту жүйесі тек қана мұғалімнің басшылығымен, жүргізген нұсқауымен және бақылауымен өтеді.

Суда жүзу негізгі үш жаттығудан тұрады. Құлаштап жүзу, етпеттеп және шалқалап жатып орындалады. Екінші — брасс, тек етпеттен жатып орындалады. Баттерфляй әдісімен де етпеттен жатып жүзеді. Бүкіл әлемде суда жүзу жаттығуларының негізгі тараған түрі — етпеттеп жатып құлаштап жүзу. Кім болсын, жүзудің қандай жаттығуымен шұғылданса да, ең әуелі міндетті түрде құлаштап малтау әдісін үйренуі керек. Содан кейін ғана брасс, болмаса баттерфляй әдісімен малтуға ден қоюға болады.Жалпы жүзуден жарыс бағдарламасына — етпеттен жатып құлаштап жүзу, шалқадан жатып құлаштап жүзу, брасс және баттерфляй жаттығулары кіреді.Қозғалмалы ойындар7Спорттың ойындардың бір түрі — баскетбол. Бүкіл әлемге тараған ойындардың бірі. Осы ойын түрінен бүгінде құрлық және әлем біріншілігі өткізіліп тұрады. Халықаралық федерациясы жұмыс істейді.Баскетбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан тұрады — жүгіру, жүру, секіру және лақтыру. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болсын, бәрі ойнай береді. Сондықтан да баскетбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді және ағзаға пайдалы болып табылады. Баскетбол ойыны адамның көңілін шаттандырып, іскерлігін арттырады. Бүгінгі баскетбол ойынының даму деңгейі өзінің ең жоғарғы нүктесіне жетті деуге болады, себебі ойынның бүгінгідей жылдамдығы бұрын-соңды болып көрген жоқ. Ойыншының қозғалысы, жүгіру жылдамдығы секіру және лақтыру, кілт тоқтауы. Міне, мұның барлығы жалпы дамыту жылдамдығын, ойыншылардың дайындық деңгейін көрсетеді.Осындай ойын барысында, нақты қозғалыс нәтижесінде ең бастысы адамның кординациясы қалыптасады. Қандай жаттығу болсын, қозғалыс барысында нақтылы орындалады. Айталық, допты торға түсіру, болмаса допты әріптесіңе дәл бере білу, допты алып жүргенде қар­сыласын алдап өту, т.б. Демек, адамның барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойынның бірі.Баскетбол, спорт ойындарының бір түрі ретінде барлық оқу орындарының бағдарламасына кіреді. Арнаулы оқу орындарының студенттері бұл кезеңде баскетбол ойынын ойнап, белгілі деңгейде дайындықпен келді деп есептеледі. Сондықтан бұл оқушылар оқу процесінде ойынның негізгі айла-тәсілдері, тыныс алу және ойын жүйесін біледі, жарысқа да қатыса алады.Волейбол — спорттың кең тараған ойындардың бір түрі. Тіпті, су бойында жағажайда да жарыстар өткізіледі. Бүгінде волейболдан әлем және құрлық біріншілігі өткізіліп тұрады.Волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, лақтыру, т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болмасын, бәрі ойнай береді. Сондыңтан да, волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады. Волейбол ойыны адамның көңілін шаттандырып, іскерлікті арттырады. Бүгінгі волейбол ойынының даму деңгейі өзінің ең жоғарғы нүктесіне жетті деуге болады. Себебі, ойынның бүгінгідей даму жылдамдығы бұрын-соңды болып көрген жоқ. Ойыншының қозғалысы, жүгіру жылдам­дығы, секіруі, лақтыруы, кілт тоқтауы, міне мұның барлығы жалпы ойынның жылдамдығын, ойыншылардың дайындың деңгейін көрсетеді.Осындай ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде ең бастысы, адамның кординациясы қалыптасады. Қандай жаттығу болмасын, қозғалыс барысында нақтылы орындалады. Айталық, шабуылдау кезінде допты қарсыласының алаңға дәл түсіру, болмаса допты әріптесіне дәл бере білу, болмаса допты қарсыласының алақанына алдап тастау, т.б. Демек, адамның барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойынның бірі.Волейбол, спорт ойындарының бір түрі ретінде барлық оңу орындарының бағдарламасына кіреді. Арнаулы оңу орындарының студенттері бұл кезеңде волейбол ойынын ойнап, белгілі бір деңгейде дайындықпен келеді деп есептеледі. Сондықтан, бұл оқушылар оқу процесінде ойынның негізгі айла-тәсілдерімен таныс, ойын жүйесін біледі, жарысқа да қатыса алады.Арқан тартыс. Бұл ойынды жаздыгүні көгалда ойнауға болады. Ойыншылардың саны 10 баладан аспағаны жөн. Ойынға ұзындығы 8-10 м екі ұшы түйілген арқан пайдаланылады. Арқанның тең ортасына белгі ретінде қызыл мата байлайды. Ойынға қатысушылар бойларына қарай қатарға тұрады да, ойын жүргізушінің берген бұйрығы бойынша «бір, екі» деп санап шығады. Содан кейін «бір» дегендері бір жаққа, «екі» дегендері екінші жаққа бөлінеді. Арқанның қызыл мата байланған жерін күні бұрын еденге немесе жерге сызылған белгі-сызықтың үстіне дәл келтіреді де, екі жақтың ойыншылары арқанның сол белгісінен бастап бірінің артынан бірі қос қолдап ұстап, тартып тұра қалады. Егер де бәрі бірдей арқаннан ұстауға қолдары сыймаса, онда соңғылары алдыңғылардың белінен ұстайды. Ойын жүргізушінің берген белгісі бойынша екі команда арқанды екі жаққа қарай тарта жөнеледі. Ойынның мақсаты қарсыластың бір не бірнеше ойыншысын ортадағы сызықтан өз жағына тартып өткізу. Команданың ортаңғы сызықтан өтіп кеткен ойыншысы ойыннан шығып қалады. Қарсылас команданың ойыншыларын қай команда түгелдей ортаңғы сызықтан өз жағына тартып өткізсе, сол команда ұтқан болып есептеледі. Ойнаушылардың өзара келісулері бойынша ойынды қайталап ойнауға да болады.