

QISQA ARALIQLARĠA JUWIRIW TEXNIKASI

Baxitbay Amangeldievich

Berdaq atındaġı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti Úbbiyev

Kuniyazov Xojabay Avezbaevich

Ajiniyaz atındaġı Nókis mámleketlik pedagogikaliq instituti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15338390>

Annotatsiya. *Bul maqalada qisqa aralıqlarğa juwırıwdın, Juwırıwda sportshı hâreketleriniń sırtqı kórinisin bahalaw yamasa mexanika tilinde aytatuġın bolsaq, hâreketler kinematikasını úyreniw hâmiyshe de tolıq xabar bere almaydı. Hâreket insannıń tiykargı hâreket dvigateli – skelet bulshıq etleriniń qısqarıw jumısı nátiyjesi. Sprinterdiń juwırıw texnikasını kórip shıǵıp atırıp, birinshi náwbette, hâreketiń ishki dúzilmesin túsiniw lazım. İnsan hâreket apparatınıń quramalı anatomik hám fiziologiyalıq dúzilmesi hâzirgi waqıtta juwırıw qásiyetin jeterlishe anıq modellestiriwge hámde táriyplewge imkan bermeydi.*

Tayanish so`zler: *Texnika ne, Qisqa aralıq, tezlik, Sportshı starttan, Nátiyje, Start, hâreketler, sprint.*

Qisqa aralıqlarğa juwırıw (sprint) tórt shártli fazaǵa bólinedi: juwırıwdıń baslanıwı – start, starttan keyingi juwırıw, aralıq boylap juwırıw hám finishke keliw.

Start alıw hám aralıq boylap juwırıw texnikası – sprinterdiń tezlik-kúsh imkaniyatların ámelge asırıwda sheshiwshi baǵdar. Sportshı starttan tezlik alıwda bulshıq etler kúshinen hámde aralıqta óziniń energiya rezervinen qanshelli aqılǵa muwapıq, tejemli hám nátiyjeli paydalana ala alsa, nátiyje soǵan baylanıslı boladı.

Texnika ne? Ádette, sport shınıǵıwlarıńnıń orınlanıw texnikası insan denesiniń ayırım aǵzaları hâreketleriniń sırtqı kórsetkishleri boyınsha táriyplenedi.

Qisqa aralıqqa juwırıw sırttan qaraǵanda sportshınıń erkin, jeńil, awır, bosasqan, kúshli, jedelli, tómen, joqarı hám kóp ǵana basqasha táriypke iye juwırıwı menen sáwlelenedi. Qisqa aralıqlarğa juwırıw kinogrammaları analizi hâreketlerdiń ulıwmalıq kórinisin tolıq analizlew imkanın beredi, sáwlelengen jaǵdaylardıń izbe-iz analizi bolsa hâreketlerdiń (múyeshler, tezlik, dene aǵzaları jılıwları) anıq muǵdarlı kórsetkishlerin anıqlap beredi. Biraq bunday táriyppler jeterli emes, bul maǵlıwmatlardıń anıq esaplap shıǵıwı ham olardı ámelde qollawǵa ele imkaniyat bermeydi. Máselen, sprinter óz juwırıwınıń eki kinogrammasına iye. Nátiyjeleri – 10,20 hám 10,40 sek, birinshi halda jarista jeńiske erise, ekinshisinen hátte finalǵa da ótpeydi. Eger, qay jerde bolmasın juwırıw texnikası buzılıwınan kelip shıqsaq, tezirek kinoga alıw járdeminde qátelerdi

izlew hám analizlew zárúr. Haqıyqatında da, sprinterler tiykarlangan aralıqta 43-48 qádem orınlaydı, demek, jaman nátiyje kórsetilgende hár bir qádemde 0,004 sek átirapında joǵaltadı. Bunday waqıt aralığında texnik qáteni anıqlaw ushın súwretke alıw páti bir sekund ishinde keminde 1000 kadr bolıwı kerek hám materialǵa sapalı islew beriwde kompyutyer texnikasınan paydalanıw zárúr boladı. Ádette, sportshı denesiniń iyiliw mıyeshine, ayaq ultanın jolaqsha ústine qoyıw qásiyetlerine hám onıń tayanıw fazasındaǵı halatına, sonday-aq, silkiniwshi ayaq dizesiniń vertikal halattaǵı halatına (ol sol waqıtta tayanıwshi ayaq dizesinen aldınıraqda bolıwı kerek) itibar qaratıladı.

Juwırıwda sportshı háreketleriniń sırtqı kórinisin bahalaw yamasa mexanika tilinde aytatuǵın bolsaq, háreketler kinematikasın úyreniw hámıyshe de tolıq xabar bere almaydı. Háreket insannıń tiykarǵı háreket dvigateli – skelet bulshıq etleriniń qısqaırıw jumısı nátiyjesi. Sprinterdiń juwırıw texnikasın kórip shıǵıp atırıp, birinshi náwbette, hárekettiń ishki dúzilmesin túsiniw lazım. İnsan háreket apparatınıń quramalı anatomik hám fiziologiyalıq dúzilmesi házirgi waqıtta juwırıw qásiyetin jeterlishe anıq modellestiriwge hámde táriyplewge imkan bermeydi. Qıyınshılıq sonda, hárekettiń ulıwmalıq qásiyetlerine ayaqlardıń 60 bulshıq etlerinen hár biri tásir etiwı menen birge, dene hám qollardıń kóp sanlı basqa bulshıq etleri de tásir kórsetedi. Onnan tısqarı, insanlarda bulshıq et talalarınıń dúzilisi hár qıylı boladı, eger, morfologik belgilerdi (deneniń hám onıń ayırım aǵzalarınıń total ólshemlerin) de itibarǵa alatuǵın bolsaq, sportshı-sprinterler háreketleriniń tiykarǵı túsinińlerin san jaǵınan táriyplew qanshelli qıyınlıǵı óz aldına kózge taslanadı.

Sonıń ushın qısqa aralıqlarǵa juwırıwshınıń ideal háreketleri modeli haqqında emes, bálkim sportshı tárepinen maksimal tez háreketlerdi orınlaw processinde bulshıq et toparlarınıń óz-ara táhiri hámde bulshıq et qısqaırıwınıń ulıwmalıq nızamlılıqları haqqında ayıw maqsetke muwapıq.

Start beriwshiniń signalına reakciya islew waqtı sprinter ushın júdá áhmiyetli, sebebi bul waqıt ulıwmalıq juwırıw nátiyjesine kiredi. Sol sebepli ol qısqa aralıqlarǵa juwırıwshılardıń tayarlıǵı tiykarına kiritiliwi zárúr, bunıń ústine, aralıq qansha qısqa bolsa, reakciya waqtın jetilistiriwge sonsha kóbirek waqıt ajıratıw lazım.

Sportshınıń akustik signalǵa reakciyası tómendegi baǵdarlarǵa baylanıslı:

- 1) signal jedelligine;
- 2) dem alıw ritmine;
- 3) baslanǵısh dene qızdırıw shınıǵıwlarına;
- 4) sportshınıń jası hám jınısına (kóp jaǵdaylarda erkekler jaqsıraq reakciya isleydi);
- 5) aralıq uzınlıǵına;
- 6) atlettiń sport stajına.

Starttağı háreketler qanday izbe-izlikte ámelge asırılıwın hámde startta waqıttı tejep qalıwdıń mımkin bolǵan rezervi qanday ekenligin anıqlaw júdá áhmiyetli. Start beriwshiniń oq úziwi háreketlerdi baslaw ushın signal bolıp xızmet qıladı, biraq háreketler baslangá shekem hár bir sportshı ushın belgili bir waqıt ótedi. Bul háreket reakciyasınıń latent dáwiri dep ataladı (RV – reakciya waqtı).

Fiziologiyalıq jaqtan reakciya waqtı kóp ǵana baǵdarlarǵa baylanıslı: sensor organda signaldıń payda bolıwı, signaldıń nerv talshıqları úshlarına ótiwi, signaldıń nerv bayamları boylap júriwi, bulshıq etlerdiń aktivlesiwi, bulshıq et toqımaları aktivliginiń muwapıqlasıwı hám hárekettiń sırtta sáwleleniwi. Bul hádiyselerdiń hár biri túrli waqıtta boladı, biraq ulıwmalıq reakciya waqtına kiredi.

Belgili bolǵanıday, hawa ortalıǵında dawıs tezligi shama menen 340 m/s qa teń. Solay etip, eger, start beriwshi start sızıǵınan shama menen 15 m arıda turǵan bolsa, dawıs tolqınları startta turǵanlarǵa 0.05 sek tan soń jetip keledi. Dawıs tolqınlarınıń tarqalıwı, mexanik terbeniwlerdiń nerv impulsına baǵdarlaw, buyırq mánzilin izlep tabıw, nerv impulsın ótkeriw hám bulshıq et talshıqlarınıń aktiv iskerligin baslap jiberiw – háreket reakciyası latent dáwiriniń ápiwayılastırılǵan mazmunı sonday. Ol tájiriybeli sportshılarda 0.09-0.11 sek ti quraydı (3.17-súwret).

Start hám onıń tiykargı wazıypaları. Qısqa aralıqqa juwırıwda starttıń tiykargı maqseti qısqa aralıq bóleginde maksimal tezlikti rawajlandırıw esaplanadı. Juwırıwshı starttağı ayaq tireniwlerinen tepsingende start kúshi júzege keledi hám eki quramǵa bólistiriledi – vertikal hám gorizontal.

Sportshı starttağı ayaq tireniwlerinen tepsiniwde maksimum dárejede kúsh berip hám atılǵan oqqa tezirek reakciya islegen halda tınısh halat inyerciyasın jeńip ótiwi lazım. Sprinterlerdiń startı ayaq tireniwlerinen nátiyjeli tepsiniw hám starttan tez juwırıp shıǵıwǵa ótiw menen baylanıslı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1990.-234 с.
2. Аулик И.В. Как определит тренированного спортсмена. – М.: ФиС., 1977.
3. Вайсеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС., 1971. - 312 с.
4. Годик Н.А. Контрол тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС., 1980. – 136 с.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС., 1986.
6. J.Turdimuratov. Dene mádeniyatı teoriyası hám metodikası. Tashkent 2022.

Qosimsha ádebiyatlar:

7. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARGA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONIŇ MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.
8. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍGÍ. *Modern Science and Research*, 3(12), 664-666
9. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 396-400.
10. Yuldashov, U. K., & Jumaniyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDIŇ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLIĞINA SIPATLAMA.
11. Djanizakovich D. N. THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISES IN TRAINING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Web of Teachers: Inderscience Research. – 2023. – T. 1. – №. 8. – C. 8-16.
12. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 396-400.