

QISQA ARALIQQA JUWIRIW TÚRLERİ TEXNIKASINIŇ QÁSIYETLERİ

Baxitbay Amangeldievich

Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti Úbbiyev

Kuniyazov Xojabay Avezbaevich

Ajiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikaliq instituti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15338400>

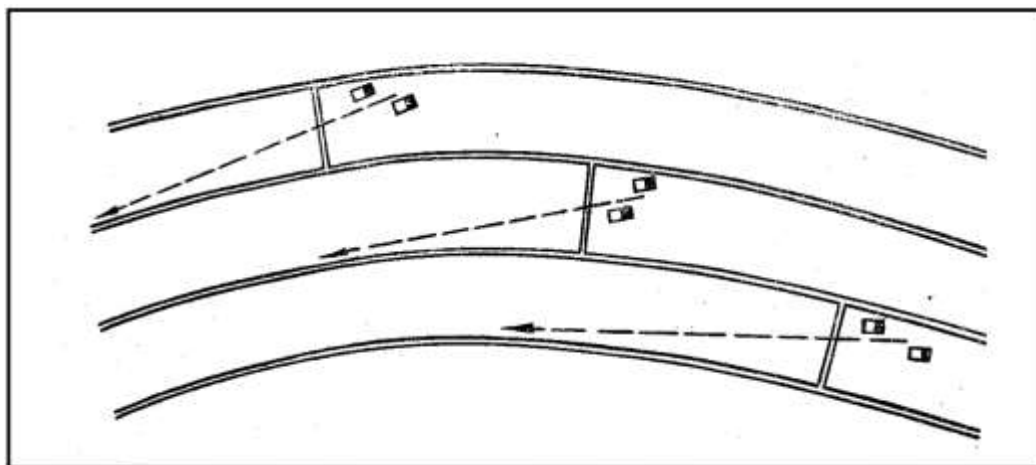
Annotatsiya. Gúzetiwler sonı kórsetedi, sprintshi 100,200,400 mır aqırına shekem maksimal tezlikte juwırıp ótiwge qanshelli urınbasın, aralıq aqırında, ásirese ekinshi 100 m de tezlik bári bir páseyedi. Sonıń menen birge, qádemler uzınlıǵı da azayadı.

Tayanish so`zler: Starttan tez juwırıp shıǵıw, sharshaw, 100,200,400 m ge juwırıp, sprintshi, finishke maksimal tezlik.

100 m ge juwırıp. 100 m lik aralıqtı imkanı bolǵansha maksimal tezlikte juwırıp ótiw kerek. Bunday tezlik hámıyshe maksimal iskerlik quwatı menen anıqlanbaydı. Hár qaysı sprintshi artıqsha kúshenbey, jeńil juwırǵanda erisken eń joqarı tezligi, usı sprintshiniń maksimal tezligi boladı. Eń zor sport ustalarınń iskerlik quwatı maksimal bolǵanda maksimal tezlikke de erisetuǵın boladı.

Starttan tez juwırıp shıǵıw 100 m.ge juwırıpda (tezirek maksimal tezlikke eriship, ilajı bolǵansha onı finishke shekem saqlap barıp ushın) pátli tezleniwge aylanıp ketedi. Biraq 100 m ge juwırıpda da kúsheyip baratırǵan sharshaw sebepli aralıqtıń aqırında tezlik bir qansha tómeydi. Biraq qanshelli jaqsı shuǵıllanǵan bolsa, sharshaw sonshelli kesh baslanadı.

200 m ge juwırıp. 200 m.ge juwırıp texnikası starttıń orını hám aralıqtıń yarımında jolaqshaniń burılıwında 100 m ge juwırıp texnikasınan ayırıladı. Starttan keyingi aralıqtıń kóbirek bólimin tuwrı sızıq boylap juwırıp ótiw ushın start tirekleri burılıwǵa urınba sızıqta jolaqshaniń sırtqı shetine jaqın ornatıladı (3.34-súwret).



3.34-súwret. Jolaqtıń burılıwında (200-400 m aralıqlarǵa juwırıwda) start tirekleriniń jaylasıwı.

Juwırıwshı burılma boylap juwırıp atırǵanda pútkil denesi menen ishkeri tárepke awısıwı kerek, bolmasa iyrek sızıq boylap juwırıp atırǵanda payda bolatuǵın oraydan qashıwshı kúsh onı shetke shıǵarıp jiberedi. Bunday awısıw juwırıw tezligi asıp barǵan sayın hám burılıw radiusı azayıp barǵan sayın kúsheyip baradı.

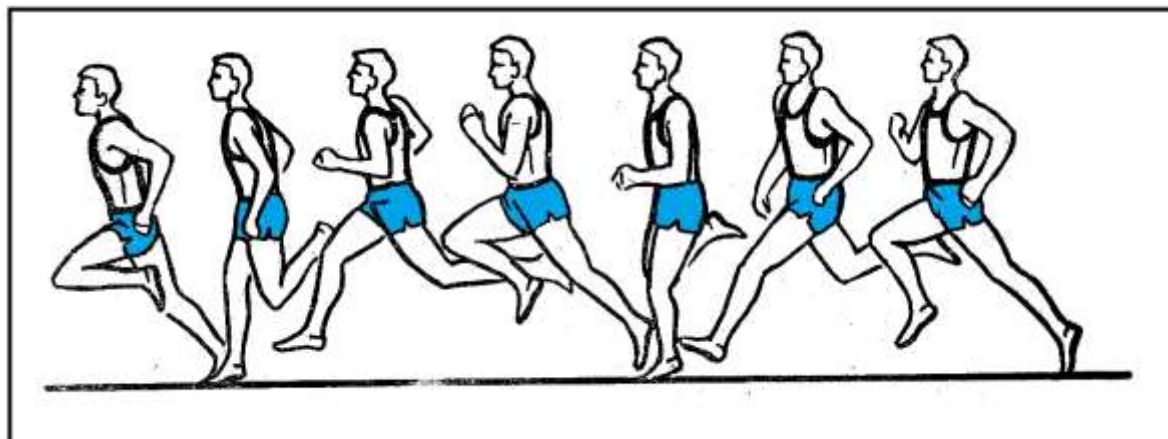
Juwırıwshı oraydan qashıwshı kúsh tásir ete baslawın kútpey, bálkim onıń baslanıwına jol qoymay, aldınnan gewdeni áste-aqırın ishkeriletip, shepke awdırıp barsa, sonda ǵana burılıwǵa tuwrı kirip barǵan boladı. Juwırıwshı imkanı bolǵansha maksimal tezlikke eriskende ǵana denesiniń shepke qıyalawın arttırıwdı toqtatadı hám usı dárejede awıp burılıwdıń qalǵan bóleginiń aqırına shekem saqlap baradı. Burılıwda juwırıwdı jeńillestiriw ushın ayaq astıların shepke jolaqsha sheti tárepke burıp qoyǵan jaqsı. Qollardıń háreketi de tuwrı jolaqsha boylap juwırıwdıńdan ayırıladı. Oń qol kóbirek ishkerige, shep qol bolsa kóbirek tısqarıǵa háreketlenedi.

Burılıwda juwırıp atırǵanda ayaq tabanın jolaqsha shetinen yamasa shep táreptegi aq sızıqtan 8-10 sm berilew qoyıwǵa umtılw kerek.

Burılıwdan tuwrı jolaqshaǵa shıǵıwdı da biliw kerek. Bul jerde juwırıwshı dene qıyalıǵın azaytıw ushın burılıw tamam bolıwın kútpeydi. Burılıwdıń aqırǵı metrlerinde-aq dene qıyalıǵın azaytıp baslap, tuwrı jolǵa shıǵıw waqtında bolsa gewdesin tolıq tuwrılap aladı. 200 m ge juwırıp atırǵanda ósip baratırǵan qarsılıqtı “túsiriw” ushın burılıwdan shıǵıw waqtında eń zor kúsheniwden qutulǵanday 2-3 qádem taslap, keyin jáne finishke shekem tolıq kúsh penen juwırıwdı dawam etiw kerek.

Gúzetiwler sonı kórsetedi, sprintshi 200 m aqırına shekem maksimal tezlikte juwırıp ótiwge qanshelli urınbasın, aralıq aqırında, ásirese ekinshi 100 m de tezlik bári bir páseyedi. Sonıń menen birge, qádemler uzınlıǵı da azayadı.

400 m ge juwırıw. 400 m ge juwırıw texnikasına tiykarlanıp sprintshasına erkin qádem taslawdan ibarat bolıp, tek bunda tezlik maksimal bolǵanda ǵana salıstırmalı dárejede azıraq jedellikte juwırıladı (3.35-súwret). Gewde 100 m.ge juwırıwdan azıraq eńkeyedi, qollar da ástelew háreketlenedi. Qádemlerdiń uzınlıǵı 7-8 ayaq tabanı uzınlıǵına shekem qısqaradı, juwırıwshı keń hám erkin háreketleniwden azaymaydı.



3.35-súwret. 400 m.ge jolaqtıń tuwrı bóliminde juwırıw.

Starttan juwırıp shıǵıw tap 100 m ge juwırıwdaǵıday baslanadı. 400 m.li aralıq ushın kerek bolǵan tezlikke jetisip alǵannan keyin juwırıwshı biymálel qádemge ótip, erisilgen tezlikti imkanı bolǵansha uzaqlaw saqlap qalıwǵa háreketlenedi. Biraq sportshı qanshelli shınqqan bolmasa, onıń tezligi, bargan sari kúsheyip atırǵan sharshaw sebepli, tómelenp baradı. 400 m aralıqtı hár jaǵdayda bir qıylı pátte juwırıp ótiwge umtılw kerek; bul birinshi 200 m menen ekinshi 200 m di ótiwge ketken waqıttaǵı ayırmashılıq úlken bolǵandagıǵa salıstırǵanda joqarılaw nátiyje kórsetiwine imkaniyat beredi.

400 m.ge juwırıwdaǵı tezlik iyrek sızǵı birinshi 100 m liktiń baslanıwında júdá tez hám joqarı kóteriledi, ekinshi 100 m lik derlik sol dárejede qaladı, úshinshi 100 m likte áste hám aqırǵı 100 m – keskin tómelenydi. Finishke 70-50 m qalǵanda tezlik ásirese kóp tómelenydi, 400 m ge juwırıwshı birinshi 100 m likti tek 100 m ge juwırǵanında kórsete alatuǵın waqtına salıstırǵanda 0,3-0,5 sekund ástelew juwırıp ótiwi kerek. Jaqsı shınıǵıw kórgen sportshı 400 m aralıqtıń birinshi 200 m in óziniń 200 m degi jeke rekordınan 1,3-1,8 sekund ǵana artıqlaw waqıtta juwırıp ótiwi kerek.

Qısqa aralıqlarǵa juwırıp atırǵanda dem alıw. 100 hám 200 m ge juwırıp atırǵan sportshı orınlap atırǵan is jedelligi maksimal, 400 m ge juwırıp atırǵan sportshı orınlap atırǵan is jedelligi bolsa submaksimal boladı. Bul shınıǵıwları orınlap atırǵanda júdá kóp kislorod talap etiledi. Sprintsha aralıq dawamında sportshı qanshelli az muǵdarda kislorod ózlestirse de, bunıń áhmiyeti úlken. Eń jaqsı sportshılar starttan aldın 3-4 márte tereń dem alıp shıǵaradı. Juwırıwshı “Startqa!” buyrǵınan keyin talap etilgen jaǵdayǵa jaqınlasa baslaǵanda tereń dem alıp shıǵaradı. “Dıqqat!” buyrǵınan keyin start alıw jaǵdayına ótip atırıp ápiwayı dem aladı. Signaldan keyin starttan juwıra baslap atırǵanda, ıqtıyarsız yarım dem shıǵarıp, jáne azıraq dem aladı. Bunday ıqtıyarsız yarım dem shıǵarıp, azıraq dem alıw – gewde bulshıq et toparlarınıń starttan shıǵıp atırǵanda keskin hám kúshli qısqaqıp, keyingi sál ǵana minutta az ǵana bosasıwınıń nátiyjesi esaplanadı. Aralıq boylap

juwırıp atırǵanda sportshılar, ádette, qısqa hám keskin dem aladı hám sonday dem shıǵaradı. Bul qádemler ritmine túsiwi de, túspewi de múmkin. Hasılında bolsa bul – ónesh tesigi ashıq turıp, úzik-julıq shala dem alıw bolıp esaplanadı.

200 m ge juwırıwda dem alıw hám shıǵarıwǵa taǵı da kóbirek áhmiyet beriledi. Juwırıwshı birinshi 30-40 m de zor berip dem alıwǵa mıtájlik sezbeşe de, ol birinshi qádemnen-aq tez-tez dem ala baslawı kerek. Finishke 50-70 m qalǵanda taǵı da tez-tez dem alıwǵa májbúr boladı.

400 m da juwırıwda kislorodqa bolǵan talap júdá joqarı boladı, sonıń ushın tuwrı dem alıw júdá úlken áhmiyetke iye. Juwırıwshılarga birinshi 30-40 m de tez dem alıwǵa mıtájlik sezbegeni ushın buǵan itibar da bermeydi. Starttan aldın álbette bir neshe márte tereń dem alıp shıǵarıw kerek. Juwırıwshılar starttan keyingi birinshi qádemlerden-aq aldınnan belgilep alınǵan dem alıw normativine ámel qılıwı kerek. Dem alıw ortasha aralıqqa juwırıwdaǵıǵa salıstırǵanda tezirek hám tereńlew bolıwı kerek. Kislorod jetispegen sayın 200-250 m den keyin (tayarlıǵı jeterli bolmaǵanlarda – aldınraq) dem alıw tezlesedi. Bul qanshelli kesh baslansa, sonshelli jaqsı. Finishke jaqınlasqan sayın juwırıwshı bargan sayın tezirek dem alıwǵa májbúr boladı. Bunday dem alıw sharshaw sebepli tabiiy payda bolıwın kútip turmaw kerek. Kerisinshe, sál aldın demdi qasaqana tezletiw kerek.

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.Turdımuratov. Dene mádeniyatı teoriyası hám metodikası. Tashkent 2022.

Qosimsha ádebiyatlar:

7. Jumanıyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARǵA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONIŇ MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.
8. Jumanıyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍǴÍ. *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 OLARDÍN 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.