

ORTA HÁM UZAQ ARAQLARǴA JUWIRIW TEXNIKASIN JETILISTIRIW USILLARI

Úbbiyev Baxitbay Amangeldievich

Berdaq Atındaǵı Qaraqalpaq Mámleketlik Universiteti.

Fakultetler Ara Dene Mádeniyati kafedrası Ásistent oqitiwshisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14902137>

Annotatcia. Gewdeniń awısıw múyeshi, juwırıw tezliginen kelip shıǵıp, optimal dárejede bolıwı kerek. Tek sonda ǵana juwırıw texnikasın buzıwshı túrli jaǵdaylardan qutılıw múmkin. Bunda juwırıw zárúr teń salmaqlılıq, qolaylı ritm, bulshıq etlerdiń bosasıwı hámde zorıǵıwı gezekpe-gezek orınlanıwında óz sáwleleniwın tawadı. Bular aqılǵa muwapıq texnikanıń tiykarǵı belgileri esaplanadı. Juwırıw waqtında bas tuwrı tutiladı, aqırında 8-10 m aldında tigilgen bolıwı lazım. Bul juwırıw waqtında teń salmaqlılıqtı turaqlı jaǵdayda uslawǵa, juwırıw tezligi asırılǵanda gewdeniń awısıw dárejesin qadaǵalawǵa járdem beredi.

Tayanish sózleri: Tayanıw dáwirinde, Juwırıw texnikasın, Nátiyjede, Juwırıwda tepsiniw fazası, juwırıw texnikası.

Juwırıw texnikasın shıraylı ham tejemli orınlaw juwırıw túrleriniń barlıǵında joqarı nátiyjege erisiwdiń tiykarǵı baǵdarı esaplanadı.

Belgili bolǵanıday, orta hám uzaq aralıqlarǵa juwırıw texnikası óziniń sırtqı belgilerine qaray, jeńil hám shıraylı juwıra alıw hámde bulshıq etlerdi zorıqtırıw yamasa bosastırıw sıyaqlı juwırıw ritmiiniń almasıwınıń bir-birine sáykesligi tuwrı sızıq boylap barlıq hárezetlerdiń óz-ara sáykesligin sáwlelendiriwi zárúr.

Dene dúzilisindegi óz aldına ózgeshelikler, tábiyy esaplanadı, juwırıw texnikasına tásir kórsetedi, bul bolsa juwırıw texnikasın iyelewdiń hár bir sportshıda ózine tán bolıwın kórsetedi.

Uzaq shuǵıllanıw nátiyjesinde biraz turaqlı kónlikpelerdi júzege keltiriw múmkin, atap aytqanda, naduris hárezetler de kónlikpege aylanıp qaladı. Nátiyjede shuǵıllanıwshı juwırıw texnikasın naduris orınlawı múmkin hám usı halatta juwırıp artıqsha energiya hám waqıt jumsawı sport nátiyjesine tásir etedi. Sonıń ushin juwırıwdı úyretiwdiń dáslepki basqıshınan baslap tuwrı juwırıw hárezetlerine úyretiwge itibar beriw maqsetke muwapıq.

Hár qıylı sport razryadına iye bolǵan juwırıwshılar texnikasın salıstırıw hám analizlewde olardıń juwırıw usılına tán ózgesheliklerden kelip shıǵıw kerek.

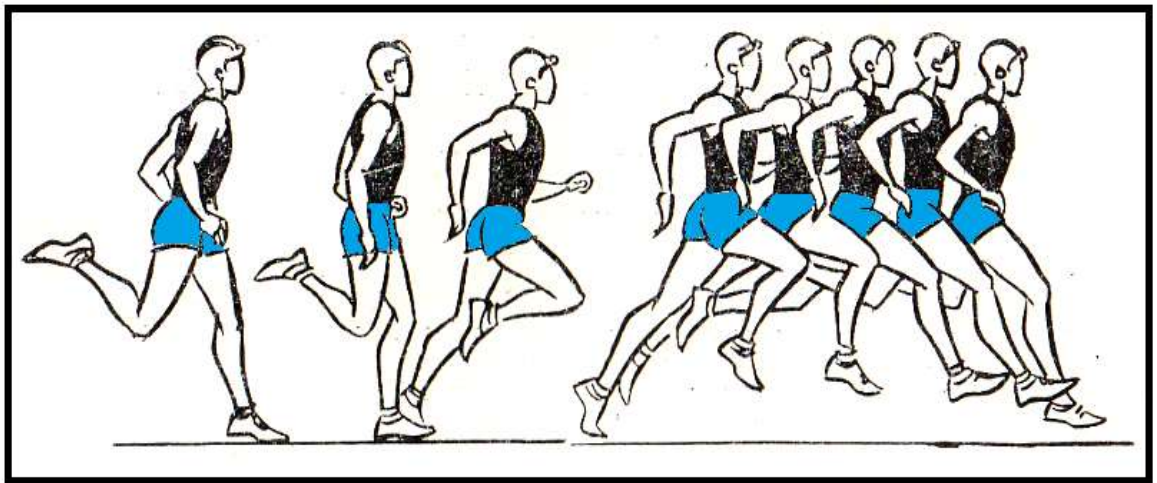
Ádette, juwırıw texnikasın analizlegende, ekinshi qádem yamasa hárezet ciklli hárezet birligi sıpatında belgilenedi. Hár bir cikl tayanıwdıń eki dáwiri hám párwazdıń eki basqıshınan ibarat boladı.

Juwırıw waqtında ayaqlar háreketinde tayanıw dáwiriniń dawamlılıǵı hámıyshe siltewshi háreketler dáwiri dawamlılıǵınan qısqalaw boladı, párwaz basqıshı usılayınsha júzege keledi.

Sportshı juwırıp atırǵanda sırtqı kúshler tásiriniń tómendegi qásiyetleri gúzetiledi: a) starttan juwırıwda tınısh halat inyericiyasın jeńip ótiw; b) juwırıw tezligine baylanıslı ortalıqtıń qarsılıq kúshin ózgertiw; v) tayanıw reakciyası tásiriniń waqıtlılıǵı.

Tayanıw dáwirinde jerge beriletuǵın basım kúshi hámde tayanıwdıń juwırıwshı awırılıǵınan artıq bolǵan reakciyasınıń keskin artıp ketiwi deneniń ulıwmalıq salmaq orayı (USO) vertikal terbeniwlerin júzege keltiredi. Bul terbeniw onsha sezilerli bolmasa da juwırıw texnikasınıń buzılıwına óz tásin kórsetedi.

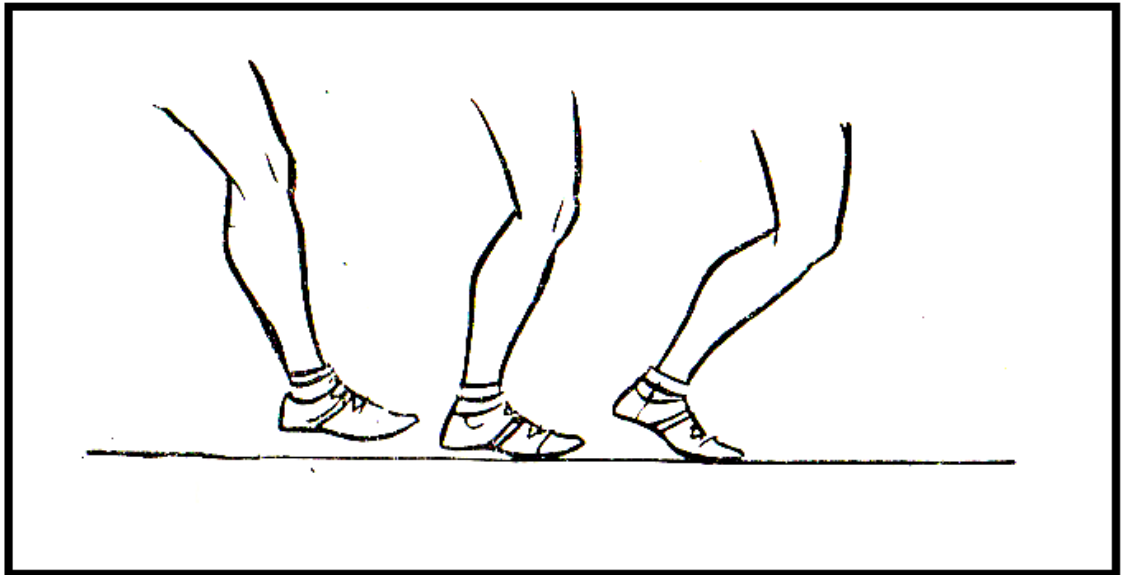
Buwınlardaǵı háreketler úlken iymekler boylap hám zárúr tezlikte ámelge asırıladı. Sonıń ushın inyericiya tásiiri bulshıq etler iskerliginiń óz-ara tásiiri juwırıw waqtında tolıq sáwlelenedi.



3.40-súwret.

Ilgerileme háreketke sırtqı kúshlerdiń tásir kóz qarasınan tayanıw dáwiri eń áhmiyetli esaplanadı. Sonıń ushın biz juwırıw texnikasını qısqasha analizlegenimizde gewdeniń awırıwı orta hám uzaq aralıqlarda 70° - 80° arasında terbenedi.

Juwırıw waqtında ayaqtı jerge qoyıw fazası. Juwırıwdıń zamanagóy texnikasınıń baslanǵısh tayanıwında ayaqtı jumsaqlaw qoyıw talap etiledi hám amortizaciya ushın ayaq, ádette, tabannıń aldǵı bólimine, deneniń u.s.o. sızıǵına jaqınlaw orınına basıladı (3.40-súwret, 1-kadr). Tayanıwdıń baslanǵısh basqıshında dize buwınına biraz búgilgen ayaqtı qoyıw juwırıw tezligine baylanıslı. Juwırıw tezligi kúsheygeni sayın, ulıwmalıq qaǵıydaǵa qaray, ayaq jerde kerilgen halda qoyılardı hám tayanıw reakciyası waqtı qısqalaw boladı.



3.41-súwret. Juwırıwda tepsiniw fazası

Juwırıwda tepsiniw fazası. Ózbekstanlı hám shet elli eń kúshli sportshılardıń juwırıwı baslanǵısh tayanıwda ayaq ultanınıń jerde kerilip qoyılıwı menen birge kúshli hám tezirek iyeriliw menen de ajıralıp turadı (3.40-súwret, 2-kadr).

Amortizaciya waqtında úlken vertikal terbeniwdiń aldın alıw maqsetinde ótkir múyesh astında iyeriliw tayanıwshı ayaqtı dize hám baltır-taban buwınında búgiw esabına ámelge asırıladı. Baltır-taban buwını qanshelli kóp búgilse, juwırıwshınıń háreketleri sonsha jedel boladı, sebebi bul halatta iyeriliw ótkirlew múyesh astında júzege keledi. Dize buwınında ayaq qattı búgilmewi kerek, sebebi bul USOnıń qosımsha tómewine alıp keledi, nátiyjede iyeriliw dinamikası biraz awırlasıp, tábiy esaplanadı, juwırıw tezligin ástelestiredi.

Joqarı tájiriybeli sportshılardıń juwırıw texnikasındaǵı ózine tán tayanıwshı ayaqtıń barlıq buwınlarında, ásirese baltır-taban buwınında tolıq yamasa derlik tolıq tegisleniw júzege keledi.

Bunda silkiniwshı ayaq, juwırıw tezligine baylanışlı túrde sandı joqarıǵa-aldınǵa jedel dárejede kóteriliwinde kúshli rol oynaydı. Belgili bolǵanıday, silkiniwshı ayaq amplitudasınıń artıwı menen tayanıwshı ayaqtıń topıraqqa kórsetetuǵın basımı da asadı, demek, iyeriliw kúshi asıwı menen juwırıw tezligi kúsheydi.

Ushıw fazası dáwirinde teń salmaqlılıqtı saqlawı hámde juwırıwshı denesiniń bosasqan halatta bolıwı júdá áhmiyetli (3.40-súwret, 3-kadr).

Juwırıw waqtında gewdeni tuwrı tutıw halatı. Juwırıw waqtında gewdeniń turaqlılıǵın saqlaw texnikanıń áhmiyetli elementi esaplanadı. Belgili bolǵanıday, juwırıw bul hár bir qádemde dene teń salmaqlılıǵın ózgerтип baradı. Sol sebepli háreketler gewde hámde bastıń turaqlı halatında (juwırıw halatı) tuwrı tutılıwı lazım.

Gewdeniń tuwrı (hár bir juwırıwshıǵa tán bolǵan) jaǵdayı bulshıq etler hám ishki organlar jumısı ushin zárúr sharayattı jaratadı.

Orta hám uzaq aralıqlarğa juwırıwda gewdeniń awırıwı 70° - 80° arasında terbenedi.

Bunday awısıw halatında qádemlerdiń tabiiy uzınlıgın saqlap turıw ańsatlaw. Hádden tıs awısıw qádemler uzınlıgın qısqartadı hám “jıgılıwshı juwırıw” dep atalatuğın kórinisti júzege keltiredi, bunda jerge qonıwdıń qopal hám awır bolıwı, silteniwshe ayaq baltırınıń artqa kóbirek ketip qalıwı gúzetiledi, sannıń aldında óz waqtında kóteriliwi qıyınlasadı. Kerisinshe, gewdeniń hádden zıyat tuwrı jağdayı jelkelerdiń artqa jılıwına alıp keledi, bul ádette, u.s.o.nıń vertikal terbeniwin asıradı. Juwırıw bul halatta “oynaqlaw” yamasa qaptalğa taslap juwırıw kórinisin aladı, onı da tuwrı dep bolmaydı.

Gewdeniń awısıw múyeshi, juwırıw tezliginen kelip shıgıp, optimal dárejede bolıwı kerek. Tek sonda ǵana juwırıw texnikasın buzıwshı túrli jağdaylardan qutılıw múmkin. Bunda juwırıw zárúr teń salmaqlılıq, qolaylı ritm, bulshıq etlerdiń bosasıwı hámde zorıǵıwı gezekpe-gezek orınlanıwında óz sáwleleniwin tawadı. Bular aqılǵa muwapıq texnikanıń tiykarǵı belgileri esaplanadı. Juwırıw waqtında bas tuwrı tutiladı, aqırında 8-10 m aldında tigilgen bolıwı lazım. Bul juwırıw waqtında teń salmaqlılıqtı turaqlı jağdayda uslawǵa, juwırıw tezligi asırılǵanda gewdeniń awısıw dárejesin qadaǵalawǵa járdem beredi. Qollar jumısı juwırıwdıń iyelengen ritmine dáykes bolıwı hámde gewdeniń vertikal oǵı átirapındaǵı jeńil aylanıwına sáykes keliwi zárúr. Qollardıń halatı (bálent, tómén) hár túrli, juwırıwshınıń ózi ushın qolaylı bolıwı shárt, ol joqarı palwan súyegin zorıqtırmay háreketlendiriwı kerek.

Juwırıwshınıń texnik sheberliginiń tiykarǵı baǵdarı fizikalıq sapa esaplanadı (kúsh, tezlik, shıdamlılıq). Texnik sheberlik penen fizikalıq sapalardı parallel túrde úziksiz jetilistirip barıw kerek. Áyne waqıtta sonı aytıw kerek, shet eldiń eń jaqsı juwırıwshılardan ózgeshe túrde biziń kóp ǵana juwırıwshılarımız ayırım háreket basqıshların aldında tayanıwda ayaqtı jerge qoyıw, gewde, bas, qollardıń zorıqqan halatı, silteniwshe háreketler basqıshında jeterlishe bosastırmastan biraz qopal formada orınlaydı. Biziń pikirimizshe, juwırıw texnikasına úyretiw processinde gimnastika usılı deb atalǵan bul usıl, yaǵnıy juwırıw háreketlerine juwırıw hám sekiriw gimnastikası járdeminde úyretiw hámıyshe de payda bermeswi múmkin. Qollardı juwırıwǵa úyretiwde aynaǵa qarap qollar háreketin orınlaw juwırıw texnikasın iyelewge biraz járdem beredi. Úyretiw processinde tap sonday sekiriw hám juwırıw shınıǵıwların kóp muǵdarda qollanıw aqıbetinde sportshılarımızdıń juwırıw texnikasında kúsh qásiyetleri payda boldı, bul olardıń tabiiy háreketleniwine az bolsa da tásir etedi.

Biz juwırıw texnikasına úyretiwde juwırıw hám sekiriw gimnastikasınan qosımsha qural sıpatında paydalanıwǵa qarsı emespiz, biraq onı tiykarǵı qural dep qabıllaw da múmkin emes. Juwırıw hám sekiriw gimnastikası juwırıw texnikasındaǵı qátelerdı saplastırıwdıń qosımsha quralı bolıp xızmet etiwı zárúr, biraq hár bir óz aldına juwırıwshı texnikasındaǵı nuqsanlardıń qásiyetlerinen kelip shıgıp, olarǵa tańlap alınǵan shınıǵıwlardı qollanıw usınıs etiledi.

Juwırıwdıń jetik texnikasına úyretiwdiń eń jaqsı quralı, tábiy kishi tezlikte juwırıw esaplanadı. Ádebiyatlarda beriliwınshе, 1970-80-jıllarda dúnyanıń eń kúshli treneri Artur Lidyard óz shákirtlerine tómеn pátte tez-tez hám uzaq juwırıwdı usınar eken, bunda ol eki áhmiyetli wazıypanı sheshedi: birinshiden – ulıwmalıq shıdamlılıqtı rawajlandırıw, ekinshiden – juwırıw texnikasına úyretiwde tuwrı kónlikpe tájiriybelerin qalıplestiredi. Bunda qáwmettiń tuwrı tutılıwına – juwırıw jaǵdayına hám juwırıw tezligin ózgeriwde USO awısıwın basqara alıw tájiriybesine dıqqatlı bolıw júdá áhmiyetli. Bul juwırıw waqtında dene bólimleriniń zárúr teń salmaqlılıq payda etiwine kómekelesedi hám juwırıwshını, ádette, juwırıwda quralsız qatnaspaytuǵın óz aldına bulshıq etler toparınıń zorıǵıwına alıp keliwshi artıqsha kompensator háreketlerinen qutqaradı.

Solay etip, juwırıw texnikasına úyretiw hám onı jetilistiriwdiń tiykargı quralları sıpatında tómendegilerdi aytıp ótiw maqsetke muwapıq:

1. Óz háreketlerin qadaǵalaǵan halda tómеn pátte juwırıw.
2. Tezlikti áste-aqırın asırıp (tezleniwli) juwırıw.
3. Hár bir óz aldına juwırıwshınıń juwırıw texnikasındaǵı kemshiliklerden kelip shıǵıp tańlap qollanılatuǵın juwırıw hám sekiriw gimnastikasınıń ayırım shınıǵıwlarınan paydalanıw.
4. Eliklewshi shınıǵıwlardan paydalanıw usınıs etiledi.
5. Járdemshi shınıǵıwlardan óz waqtında paydalanıw.
6. Juwırıw processinde qollar hám ayaq háreketin durıs orınlawǵa itibar qaratıw.
7. Sekiriw shınıǵıwların turaqlı túrde qollanıp barıw zárúr.

REFERENCES

1. DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI Jumaniyazov Dawranbay Qaljanbaevich
2. Джанходжаев, Н. (2024). Проблемы и перспективы применения нейронных сетей в сфере образования. Confrencea, 10, 177-183.
3. Джанходжаев, Н. (2024)
4. 5-НЕЙРОПЕДАГОГИКАДА НЕЙРОН ТАРМОҚЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. Наука и технология в современном мире, 3(4), 111-113.
5. Сейтмуратова, А., Турдымуратов, Ж., & Джанходжаев, Н. (2015). МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ БИЛИМЛЕНДИРИЎ МЕКЕМЕЛЕРИНДЕ ДЕНЕ ТӨРБИЯСИ ОЙЫНЛАРЫН ӨТКЕРИЎ МЕТОДИКАСЫ. ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА, 26(1), 49-53.
6. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)

7. Muratbayevich, K. P. (2024). Spiritual and physical development during the adaptation period of young players. Texas Journal of Agriculture and Biological Sciences, 27, 8-11.
8. Daurxanovich, U. M. (2023). Popularization of the sport of athletics within the framework of the five initiative olympics.
9. Утепов, МД (2023). Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике в высших учебных заведениях. Экономика и общество , 10 (113), 1.
10. Davrkhanovich, U. M. (2022). ATHLETICS AND THE HISTORY OF ITS DEVELOPMENT. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 2(18), 11-13.