

JAS PALWANLARDIN TEZLIGIN RAWAJLANDIRIW METODLARINA SIPATLAMALAR

Xalekov Ravshonbek Muratovich

Berdaq atindag`i Qaraqalpaq ma`mleketlik universiteti.

Dene ma`deniyati teoryasi ha`m metodikasi kafedrasi. Asistent oqitiwshisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14996611>

Annotatsiya. Sportshınıń arnawlı tezligi reakciyanıń latent waqtı, bir hárezetti orınlaw waqtı, hárezetler seriyaların orınlawdıń maksimal tezligi, jılıp júriwler tezliginde kórinedi.

Sportshınıń bellesi sharayatlarında bul tezlik formalarınń kompleksli túrde kóriniwine dus keledi (birden-bir hám seriyalı hárezetler, jılıwlar tezligi, qorǵanıwǵa ótiw tezligi).

Uluwma hám arnawlı tezlik arasındagı úzliksiz baylanıs ádette kishi razryadlı sportshılarda olardıń sport forması qalıplesiwiniń baslangısh sportshılarda kórinedi. Sportshınıń sport sheberligi hám qábileti ósip barǵan sayın uluwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardan arnawlı shınıǵıwlarǵa shınıǵıwdıń "kóshiriwi" kemeyedi.

Tayanish sózler: Jeke hárezet tezligi (kishi sırtqı qarılıqtı jeńiw menen); hárezetler jiyiligi, hárezetler reakciyası tezligi (jasırın latent dáwiri). Tezlikti asırıp barıw (tezleniw, alıw) fazası, Tezliktiń salıstırmalı turaqlasıw fazası (starttaǵı tezleniw).

Xalmuxamedov R.D.nıń pikirinshe, sportshınıń uluwma hám arnawlı tezligi ajıraladı.

Uluwma tezlik - hár túrli hárezetlerde, máselen, sprinterlik juwırıwda, sport oınlarında hám t.b. tezlikti kórsetiw qábileti. Uluwma tezlik hárezettiń tez baslanıwında, sportshınıń arnawlı bolmaǵan jılıwlarınń tezliginde, jeke hám tez-tez orınlana tuǵın hárezetlerdiń tez ámelge asırıwında, bir hárezetten yekınshı hárezetke demde ótiw qábiletinde kórinedi.

Sportshınıń arnawlı tezligi reakciyanıń latent waqtı, bir hárezetti orınlaw waqtı, hárezetler seriyaların orınlawdıń maksimal tezligi, jılıp júriwler tezliginde kórinedi.

Sportshınıń bellesi sharayatlarında bul tezlik formalarınń kompleksli túrde kóriniwine dus keledi (birden-bir hám seriyalı hárezetler, jılıwlar tezligi, qorǵanıwǵa ótiw tezligi).

Uluwma hám arnawlı tezlik arasındagı úzliksiz baylanıs ádette kishi razryadlı sportshılarda olardıń sport forması qalıplesiwiniń baslangısh sportshılarda kórinedi. Sportshınıń sport sheberligi hám qábileti ósip barǵan sayın uluwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardan arnawlı shınıǵıwlarǵa shınıǵıwdıń "kóshiriwi" kemeyedi. Sonıń ushın shınıǵıw procesinde uluwma tezlikti tárbiyalawshı qurallardan sportshınıń arnawlı tezlik sıpatların rawajlandırıw maqsetinde paydalanıw sportshınıń baslangısh tayarlıq basqıshında ózin aqlaydı.

Sportshınıń sporttaǵı nátiyjeleri hám shınıǵıwshılıǵı artıp barǵan sayın tezlikti jáne de jetilistiriw sonday joldan barıwı kerek, koordinaciya jaǵınan tiykargı arnawlı shınıǵıwlarǵa

maksimal dárejede jaqınlasqan uluwma rawajlandırıwshı shınıǵıwları aqıllı hám qunt penen tańlap alıw kerek.

Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X.lardıń pikirinshe, tezlik degende, individ háreketleriniń tezlik xarakteristikası, tiykarınan háreket reakciyasınıń waqtın belgileytuǵın funkcional qásiyetler kompleksi túsiniledi. Tezliktiń payda bolıwınıń úsh tiykarǵı forması bar:

1. Jeke háreket tezligi (kishi sırtqı qarsılıqtı jeńiw menen);
2. Háreketler jiyiligi;
3. Háreketler reakciyası tezligi (jasırın latent dáwiri).

Tezliktiń eń ápiwayı formalarınń payda bolıwı bir-birine baylanıslı emes. Ásirese bul reakciya waqtına baylanıslı bolıp, kóp jaǵdaylarda háreket tezligi kórsetkishleri menen korellyaciyalanbaydı. Tezliktiń payda bolıwın atap ótilgen úsh formanıń ulıwmalastırmasınan (qosındısınan) anıqlaw múmkin.

Máselen, 100 m ge juwırıw nátiyjesi starttan shıǵıw reakciyası waqtına, ayrıqsha háreketlerdiń orınlanıw tezligi (tepsiniw, sananı tez tiklew qádemler tezligi) hám basqalarǵa baylanıslı. Ámelde tutas háreketler (juwırıw, júziw) diń tezligi tolıq háreket aktiniń tezligine baylanıslı. Biraq, quramalı koordinaciyalıq háreketlerdegi tezlik tek tezlik dárejesine emes, al basqa sebeplerge, máselen, juwırıwda qádem uzınlıǵına, ol óz náwbetinde, ayaqtıń uzınlıǵına hám depsiniw kúshine de baylanıslı. Sonıń ushin bir pútın háreket tezligi individtiń tezligin tek gana bir bólegin kórsetedi. Tiykarında tezliktiń eń ápiwayı formalarınń payda bolıp atırǵanlıǵın talqılay alamız.

Kóbinese maksimal tezlik penen orınlanıp atırǵan háreketlerde eki túrli fazası parıqlanadı:

- a) Tezlikti asırıp barıw (tezleniw, alıw) fazası;
- b) Tezliktiń salıstırmalı turaqlasıw fazası (starttaǵı tezleniw).

Tezlikti asırıp barıw qábileti menen aralıqtı úlken tezlikte ótiw qábileti - tezlikti kórsetiwde biri-birine baylanıslı emes. Júdá joqarı dárejede starttan shıǵıw tezligine ie bolıp aralıqta tez juwıra almawı yamasa onıń kerisi de bolıwı múmkin. Signallarǵa reakciya jaqsı bolǵan jaǵdayda, háreket jiyiligi az bolıwı da baqlanadı.

Psixofizikalıq mexanizmler tezlik reakciyasınıń xarakteriniń hár túrli kórinisine sebep boladı. Tezliktiń bunday xarakterde kóriniwın qısqa aralıqqa juwırıwda ayqın kóriwimiz múmkin.

Starttı (waqtı xarakteristikası boyınsha) tez alıw múmkin, biraq tezlikti aralıqta uzaq uslap tura almaslıǵına gúwa bolıwımız múmkin.

Juwiriw tezligi háreketiń kórsetilgen xarakteristikası menen salıstırmalı baylanıslı.

Tezliktiń payda bolıwında juwırıwshı qádeminiń uzınlıǵı, onıń ayaǵınıń uzınlıǵına, óz náwbetinde, juwırıwshı ayaq bulshıq etleriniń jerge tayanıw kúshine baylanıslı.

Sonın ushın háreket reakciyasınıń waqıt dawamında payda bolıwına qarap oqıwshınıń sprintte ózin qalay kórsetiwin boljawımız oǵada qıyın.

Fiziologiyalıq kózqarastan anaerob imkaniyatlar rawajlanıwınıń yeń kóp maǵluwmat beriwshi muǵdarı kórsetkishi maksimal kislorod paydalanıw (MKI), ol insan isley alatuǵın yeń kóp kislorod muǵdarı yesaplanadı. MKI tikkeley anıqlaw hám "aralıq-waqıt" baylanıslılıǵın tallawǵa tiykarlanıp kritikalıq tezlik haqqında túsinik kirgizilgen (8,15,18,31,32,95). Házirgi zaman kóz qarası boyınsha (28) sporchılarda tınısh jaǵdayda laktat dárejesi 20 mg% ke shekem kóteriledi. Aralas zonada shınıǵıw ótkizilgende, yaǵnıy intensivlik penen salıstırmalı bir tegis támiyinlenetuǵın zonada aerob hám anaerob dereklerden sút kislotası koncentraciyası júzege keledi. jarıs waqtı yeń joqarı bolǵan jaǵdaylarda laktat dárejesi de sol sporchı ushın yeń joqarı kórsetkishlerge jetedi. Qanda sút kislotası koncentraciyası 20 mg% ten artıp ketkende ótkiziletuǵın shınıǵıwlar anaerob zonadaǵı xızmet yesaplanadı. Orınlanatuǵın jumıstı energiya menen támiyinlewdiń uluwma kúshinde anaerob oksidleniw úlesi kóbeyip ketedi (8,15,16,17,49,50,58).

Maman sporchılarda barlıq ózgerisler kemirek kózge taslanadı. Avtor maǵluwmatlarına qaraǵanda (54), razryadlılardan sút kislotası muǵdarı shama menen 13 mg% ti, júkleme berilgennen soń 19 mg% ti, júkleme berilgennen 2 saat ótkennen keyin 16,5 mg% ti, 4 saat ótkennen keyin 10 mg% ti, júkleme berilgennen soń 24 saat ótkennen keyin bolsa 11 mg% ti quraydı. quraydı. Bulshıq yet xızmetinen keyin qandaǵı sút kislotası muǵdarı shama menen 45 mg% ke jetkende, kislorod qarız laktat funkciyası payda bolıwı baslanadı. (02-qarız). Demek, qanda jıynalatuǵın sút kislotasınıń maksimal muǵdarı menen O₂ - qarızdın laktat frakciyası úlkenligi arasında tuwrı baylanıs bar.

Gúresshilerdi xalıqaralıq jarıslarǵa tayarlawdın metodikalıq baǵdarlanganlıǵın belgilewde tómendegilerdi esapqa alıw kerek: arnawlı fizikalıq tayarlıqtıń faktorlar tiykarındaǵı "tempi" óz quramına tezlik imkaniyatları jıyındısın, ulıwma shıdamlılıqtı, arnawlı shıdamlılıqtı óz ishine aladı. Bul sıpatlardın 15 márte manekendi ilaqtırıw shınıǵıwında qosqan úlesi 70% ke, al 8 márte manekendi ilaqtırıw shınıǵıwında qosqan úlesi 77% ke teń. Eń áhmiyetlisi arnawlı tezlik faktori esaplanadı. (manekendi 15 márte ilaqtırıwda - 31%, al manekendi 8 márte ilaqtırıwda - 26,3%).

Kerimov F.A. boyınsha, gúresshiniń tezligi - bul onıń múmkin bolganınsha qısqa waqıt ishinde ayırım háreketler hám usıllardı orınlaw qábileti. Tezlik sıpatın jaqsı rawajlandırmastan gúreste joqarı nátiyjelerge erisip bolmaydı. Óz qarsılasınan hátteki sekundtıń jüzden bir bólegine tezirek háreket etetuǵın gúresshiler onıń aldında áhmiyetli ústinlikke iye boladı.

Gúresshiniń tezligi kóp jaǵdayda onıń nerv procesleriniń hárekecheńligine, sharayatlarǵa, qarsılas háreketlerindegi kórinbeytuǵın ózgerislerdi seziwge bolǵan sezgirlik onda qay dárejede

rawajlanğanlıgına, bellesiwe hár sapar júzege kelgen jaǵdaydı bir zamatta qabıl etiw hám durıs bahalay alıw qábiyetine, taktikalıq háreketlerdi óz waqtında hám anıq orınlawǵa baylanışlı.

Tezlikti rawajlandırıw ushın tómendegi usıllar qollanıladı:

1. Shınıǵıwlardı jeńilletilgen sharayatlarda orınlaw usılı: háreketler hám úlken tezlik penen orınlanatuǵın ayırıqsha háreketlerdi jeńilletilgen sharayatlarda kóp márte tákirarlaw. Mısalı, usıldı kishi salmaq kategoriyasındaǵı sherik penen tezlikke itibar qaratqan halda orınlaw.

Shınıǵıwlardı jeńilletilgen sharayatlarda orınlaw tezligi boyınsha ápiwayı sharayatlarda orınlanatuǵın háreketlerden asıp ketetuǵın oǵada tez háreketlerdiń orınlanıwın xoshametleydi.

Máselen, juwırıw tezligin arttırıw ushın qıyalı trotuar boylap (tawdan) juwırıw qollanıladı.

2. Shınıǵıwdı awırlastırılğan sharayatlarda orınlaw usılı: gúresshi jarıslarda dus keletuǵın sharayatlardan da qıyın sharayatlarda maksimal tezlik penen orınlanatuǵın háreketlerdi kóp márte tákirarlaw. Máselen, awır salmaqtaǵı sherik penen arnawlı shınıǵıwlardı orınlaw.

3. Tákirarlanıwshı kernewler usılı eki túrli kóriniste qollanıladı:

- shınıǵıwlardı shegaradaǵı hám shegara átirapındaǵı tezlik penen orınlaw;
- shınıǵıwlardı sonday sharayatta orınlaw, bunda shegaradaǵı kúsh salmaqları salıstırmalı jeńil júkti úlken tezlik penen bir orınnan ekinshi orınǵa ótkeriw jolı arqalı támiyinlenedi.

4. Oyin hám jarıs usılları da úlken áhmiyetke iye bolıp, olardan paydalanıw sporchınıń emocional ortalıǵı, ruwxıy jaǵdayı, báseki seziminiń ózgerip turıwı yesabına tezlikti rawajlandırıw ushın qosımsha túrtki (raǵbat) bolıwı múmkin.

Gúresshiniń tezlik sipatların tárbiyalaw ushın maksimal tezlik penen orınlanatuǵın shınıǵıwlar (olar ádette, tezlik shınıǵıwları dep ataladı) qollanıladı. Tezlik shınıǵıwlarınń texnikası olardıń shegaradaǵı tezliklerde orınlanıwın támiyinlewı shárt. Shınıǵıwlardı orınlaw waqtında tiykarǵı kúshleniwler orınlaw usılına emes, al onıń tezligine qaratılıwı ushın shınıǵıwlar sonshelli jaqsı úyrenilgen hám ielengen bolıwı kerek. Shınıǵıwlardıń dawamlılıǵı sonday bolıwı kerek, orınlawdıń aqırına kelip tezlik, sharshawǵa qaramastan, tómendemewı shárt.

REFERENCES

1. O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24- yanvardagi PF-5924-son Farmoni
2. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997-y., 11-12-son, 295-modda; O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2007-y., 15-son, 150-modda; 2013-y., 41-son, 543-modda; Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 05.01.2018-y., 03/18/456/0512-son)

3. Vazirlar mahkamasining 2018 yil 18 maydagi 369-son qaroriga ilova. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi to'g'risida nizom
4. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки: Автореф. дисс. канд пед. наук. -Т, 1994 , 24 с.
5. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. -Монография, -Т, 1997, 138 с.
6. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)
7. DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI Jumaniyazov.D.K.
8. Jumaniyazov D.Monografiya 10-12 JASLI GANDBOLSHÍLARDÍN ULÍWMA FIZIKALÍQ TAYARLÍQ QURALLARÍNÍN NÁTIYJELILIGIN ASÍRÍW METODLARÍ