



JENIL ATLETIKADA QISQA ARALIQQA JUWARIWDA SHINIĞIW TIYKARLARI

Arzibekov T., Alxamov M.

*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti
Nókis filiali “Jeke gúres hám tábiyy pánler” kafedrası*

Tayanch so'zlar: yengil atletika, start, boshlang'ich akseleratsiya, mashq tezlashuvi, ahamiyati.

Ключевые слова: легкая атлетика, старт, стартовый разгон, тренировочный разгон, важность.

Key words: athletics, start, starting run-up, training run-up, importance.

Резюме:

Maqolada mualliflar tezlashtirishni boshlash va boshlash texnikasini, shuningdek ularning ahamiyatini ko'rib chiqdilar. Yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida texnik tayyorgarlik katta ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi va noto'g'ri startlar sabablari o'rganildi; Tadqiqot davomida mualliflar yugurish paytida sportchining harakatlari aniq, juda tejamkor va qat'iy maqsadga muvofiq bo'lishi kerak, ya'ni hech bo'lmaganda kichik darajada yugurish tezligining oshishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan tafsilotlarni o'z ichiga olmaydi. Va shu bilan birga, harakatlar ortiqcha kuchlanishsiz bajarilishi kerak. Bu talablarning bir vaqtda bajarilishi qisqa masofaga yugurish texnikasini o'zlashtirishda asosiy qiyinchilik hisoblanadi. Murabbiylar boshlang'ich kuchini rivojlantirish uchun maxsus yordamchi mashqlarni joriy etish uchun mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda har bir sportchining jismoniy imkoniyatlarini hisobga olishlari kerak.

Резюме:

В статье авторы рассмотрели технику выполнения старта и стартового разгона, а также их важность. Установлено, что большое значение в тренировочном процессе спортсменов-легкоатлетов имеет техническая подготовка, рассмотрены и выявлены причины фальстарта. В ходе исследования авторы установили, что движения спортсмена при беге должны быть четкими, предельно скупыми строго целесообразными, то есть не содержащими каких-либо деталей, которые хотя бы в незначительной степени отрицательно влияют на увеличение скорости бега. И в то же время движения должны совершаться без излишнего напряжения. Одновременное выполнение этих требований и составляет основную трудность освоения техники бега на короткие дистанции. Тренеры, должны учитывать физические возможности, каждого спортсмена при планировании тренировочного процесса для внедрения специально-вспомогательных упражнений для развития стартовой силы.

Summary:

In the article, the authors examined the technique of starting and starting acceleration, as well as their importance. It is established that technical training is of great importance in the training process of track and field athletes, the causes of false start are considered and identified. In the course of the study, the authors found that the movements of an athlete when running should be



clear, extremely stingy, strictly expedient, that is, not containing any details that at least slightly negatively affect the increase in running speed. And at the same time, the movements should be performed without excessive tension. Simultaneous fulfillment of these requirements is the main difficulty of mastering the technique of running for short distances. Coaches should take into account the physical capabilities of each athlete when planning the training process for the introduction of specially auxiliary exercises for the development of starting strength.

Kirisiw. Sport shınıǵıwı - bir pútin pedagogikalıq process bolıp, onıń barısında sportshı arnawlı bilimlerdi iyeleydi. Bir qaraǵanda juwırıw texnikası ápiwayı kórinedi. Biraq ol joqarı tezlikke erisiwde júdá quramalı bolıp qaladı. Qısqa aralıqqa juwırıw - bul júdá qısqa waqıtta maksimal kúshleniw menen waqıt kesiminde ámelge asırılatuǵın ádewir quramalı háreketler sisteması. Sonıń ushın sportshınıń juwırıw waqtındaǵı háreketleri anıq, qatań maqsetke muwapıq bolıwı, yaǵınay tezliktiń artıwına juwırıwda keminde az dárejede unamsız tásir etetuǵın qanday da bir detallardan ibarat bolmawı kerek. Sonıń menen birge, háreketler artıqsha basımsız ámelge asırılıwı kerek. Usı talaplardı bir waqıttıń ózinde orınlaw qısqa aralıqqa juwırıw texnikanı ózlestiriwdiń tiykarǵı qıymshılıǵın quraydı. Jaqsı nátiyjelerge erisiw ushın fizikalıq jaqtan hár tárepleme rawajlangan, zárúr ádep-ikramlılıq pazıyletlerge iye bolıwı, juwırıw texnikasını tolıq ózlestiriwi kerek. Bulardıń barlıǵına jıl dawamında turaqlı túrde trenirovka menen erisiledi.

Izertlewdiń usılları hám shólkemlestiriwi. Jeńil atletikada sportshınıń texnikalıq hám fizikalıq tayarlıǵı úlken áhmiyetke. Jeńil atletika menen shuǵıllanıwshı sportshılardıń ayaq kúshi oǵada áhmiyetli bolıp esaplanadı. Ayaqlardıń muskul kúshi juwırıwda da, sekiriwde de úlken áhmiyetke iye. Bulshıq etler qansha kúshli bolsa, olar ózleri orınlawı kerek bolǵan jumıstı sonshellı ańsat hám tabıslı etip atqaradı. Lekin sonıń menen birge startqa hám start tezleniwine itibar qarawı kerek. Tezlik - jeńil atletikashı ushın zárúr bolǵan eń áhmiyetli qásiyet esaplanadı. Tez háreket etiw ushın kúshli háreket kerek bulshıq etler, tezlikke hám ulıwma hám tezlik shıdamlılıǵı dep atalatuǵın shıdamlılıqqa tásir etedi. Sportshı qanshelli shıdamlı bolsa, háreketler tezligi sonshellı keyin tómenleydi. Tezlikti arttırıw ushın háreketlerdiń maqsetke muwapıqlıǵı, aqılǵa uǵrashlıǵı oǵada úlken áhmiyetke iye. Demek, tezlikti rawajlandırıw ushın juwırıw texnikasını jetilistiriw zárúr.

Ilmiy-metodikalıq ádebiyatlardı tallaw, avtorlardıń izertlewleri, jeńil atletika boyınsha trenerler arasında ótkerilgen sorawlar dawamında izertlewimiz boyınsha máselege sheshim tabılmadı. Bunnan kelip shıǵıp, jeńil atletika sportshılarınıń shınıǵıw procesinde atap aytqanda, start hám start tezleniwı texnikalıq dúzetiwlerdi talap etedi [1].



Juwırıw start, start tezleniwi, aralıq boyınsha juwırıw hám finishten juwırıwdıń izbe-iz hám úzliksiz bir-birine ótip turatuǵın bólimleri ibarat. Hár birinde orınlawdıń óz aldına texnikası bar.

Izertlewimiz dawamında biz baslawdıń texnikası hám áhmiyetin, sonday-aq start tezleniwi izertledik.

Izertlew nátiyjeleri hám olardıń dodalanıwı. Qısqa aralıqqa juwırıwda jeńis ushın gúres startta baslanadı. Juwırıwdı durıs baslaw - tabıs girewi. Sanawlı sekundlar juwırıwshı finish sızığıń kesip ótken waqıttan start momentin ajratadı. Startta baslawda joǵaltqan sekundtıń úlesleri alıw qıyın, al ayırım waqıtları aralıqqa shıǵıw múmkin emes. Mine, sonıń ushın qısqa aralıqqa juwırıwdıń baslanıwına ayırıqsha itibar beriw gerek. Juwırıwdı baslaw ushın sportshı birinshi qádem - deneni aldığa jiberiwde qanday jaǵdaydan eń tez shıǵarıw múmkin bolsa, sol jaǵdaydı tabıwı gerek. Qısqa aralıqqa juwırıwda qanday jaǵdayda tómen start bolıp tabıladı. Ol óz waqtında (signal boyınsha) hám keshigiwsiz juwırıwdı baslawǵa járdem beredi. Texnikanı durıs iyelew tómen starttan juwırıw - aralıqta tezlikti rawajlandırıwdıń zárúr shárti. Solay etip taban ushın tirek jaratıw, baslaw kolodkalarınan paydalanıw gerek, olar keń tarqalǵan. Kolodkaların turaqlı jaylasıwı baslawdı ańsatlastıradı juwırıw, iyteriliwdi isenimli etedi. Bulardıń barlıǵı nátiyjenıń artıwına xızmet etedi [2]. Juwırıwshı denesiniń baslaw aldındaǵı awhalı start kolodkaların jaylasıwına baylanıslı. Sonıń ushın hárbir juwırıwshı ózi ushın eń qolaylı onıń juwırıwın múmkin bolǵanında tez baslawǵa imkan beretuǵın kolodka tabıwı gerek. Eger start kolodkaları start liniyasınan uzaqta jaylastırılса, ol jaǵdayda ayaqlar dizeniń buwınlarında derlik tuwrılasadı hám juwırıwshı olardıń kúshin tolıq jumsay almaydı. Start kolodkaları hám start sızığına júdá jaqın Saqlawǵa bolmaydı, sebebi bul jaǵdayda juwırıwshınıń denesi artıqsha búgilgen boladı. Start liniyasınan kolodkalarga shekemgi aralıq adamnıń boyına baylanıslı: boyı qansha biyik bolsa, kolodkalar sonsha uzaqta bolıwı gerek. Kolodkalar arasındaǵı aralıq sportshınıń tosınıń keńligine qarap. Házirgi waqıtta eń jaqsı juwırıwshılarımızdıń kópshiligi qısqa aralıqlar ushın kolodkasın tómendegishe jaylastıradı. Eń jaqın baslanǵısh sızıqtıń kolodkası (eń kúshli ayaqtıń tayanıwı ushın) aralıqqa qoyıladı usı sızıqtan shama menen eki ayaq aralıqta. Aralıq kolodkalar arasındaǵı qıyalıq múyeshi ortasha 20-25 sm di quraydı kolodka 45-55 gradusqa, ekinshisi bolsa 70-80 gradusqa teń. Startyor ámeldegi qaǵıydalarga muwapıq dáslep eki dáslepki buyırıqtı esittiredi: “startqa” hám “dıqqat”, keyin “marsh” komandası yamasa start pistoleti menen juwırıw baslanıwı Dáslepki eki komandanıń hár biri juwırıwshınıń starttaǵı belgili bir jaǵdayına sáykes keledi. Bul jaǵdaylardıń hár biri haqqında toqtap ótemiz. “Baslaw” komandası boyınsha juwırıwshı eki-úsh márte tereń dem alıp-shıǵargannan soń,



ен күшлі аяғының табаны алдыңғы колodkaға, екі қолының бармақлары (үлкен һәм көрсеткіш бармақлары) start линиясында жерге, екінші аяғының табаны болса артқы колodkaға таянады, сон сол аяқтың дizesin жерге түсiredi. Iyinler start сизіғиниң үстinde jaylasqan, qollar iyin кеңligine jaylastırılған һәм тоliq tuwrılanған, deneniң awırılıғı bir bólegi qollarға berilgen boladı. Kóz aldına - tómenge qaratilған. “Diqqat” komandası tiykarında sportsh’ tosin joqarı[а asıqlı kóterip, dizesin jerden asırıp, iyinlerin start сизіғинan aldığа shıғaradı. Salmaqtıң үlken bólegi tuwrı qollarға ótkeriledi. Usı jagdayda juwırıwshı “marsh” yamasa atıw buyrıғın kútip turadı. Ádette, “dıqqatlı komandası menen atıw arasındaғı pauza 1 sekundtan 3 sekundqa shekem ózgeredi. Hár bir juwırıwshı hár qanday sharayatta startyor signalına jedel һәм óz waqtında juwap beriwge tırısıp erisiwi, bul waqtta onıң dıqqatın hár qanday sırtqı qozǵawshılarға ayırmawı kerek. Ayırım juwırıwshılar múddetinen burın juwırıwdı baslawǵa háreket etedi һәм bunıң menen үlken qátelikke jol qoyıladı (falstart). Bunday juwırıwshılarға startyordan eskertiw beriledi, екінші falstarttan keyin aralıqtan alıp taslanadı. Lekin signalǵa óz waqtında juwap beriw һәм bári bir juwırıwdı nátiyjeli baslaw múmkin. Bul tómendegi sebeplerge bola júz bermekte:

1) juwırıwshınıң ayaqları jeterli dárejede күшli bolmaydı, sonıң nátiyjesinde túrtki hálsiz һәм күshsiz boladı iyteriliwdi juwmaqlawshı ayaq yarım búgilgen bolıp qaladı;

2) juwırıwshı starttı nadurıs, bulshıq et artıqsha basım aladı, bul háreketlerdiң ástenlesiwine һәм күshlerdiң artıqsha sarıplanıwǵa alıp keledi.

Oq atılǵannan keyin juwırıwshı qolların jerden julıp aladı һәм onıң tayanıshın joǵaltqan denesi aldınǵa түse baslaydı. Sportshınıң ayaǵı kolodkalarǵa үlken күsh penen basadı.

Qolların jerden kóterip alıw waqtında sportshı arqa kolodkada turǵan ayaǵı menen күшli kolodkanıң diywalınan iyteriledi һәм keyin sonıң күшli háreketi menen onı keskin alǵa alıp shıǵadı. Usı ayaqqa sáykes keletuǵın qol shıǵanaqqa búgilip, qattı artqa siltedi, al екінші qol - aldığа.

Jeńil atletika sportshılarınıñ shınıǵıw procesinde baslanǵısh tez juwırıw júdá áhmiyetli. Start tezleniwı dep, start liniasınan juwırıwshınıñ tezligi ortasha muǵdarǵa jetetuǵın һәм aralıq boylap juwırıw baslanatuǵın noqatqa shekemgi juwırıwǵa ayıladı. Qanshelli qısqa baslanǵısh tezleniw, sportshı qanshelli үlken aralıq aralıǵın joqarı tezlikte juwıra aladı һәм sonıң ushın onıң nátiyjesi sonsha jaqsı boladı. Baslanǵısh tezleniw uzınlıǵı 18-20 m. ge jetkeriw kerek. Baslawdan birinshi qádem 50-75 sm. ge teń. Keyin adımlar uzınlıǵı áste-aqırın artıp baradı. Sonıң menen bir waqtta dene halatı tuwrılanadı. Qollarıң күshli, tez háreketleri, deneniң iyiliwi, ayaqlardıң dizesindegi sheklengen tuwrılıǵı túrtki, екінші



ayaqtıń dizeginiń kúshli murnı aldında-joqarıǵa, sonıń menen birge on ayaqtıń ush tárepine tómenge túsiriw - tómen starttan juwırıwdıń tiykarǵı elementleri usılar esaplanadı. Start tezleniwiniń aqırında juwırıwshı tezlikti arttırıwdan kelip shıǵatuǵın tezlikti turaqlastırırıw lazım, teń ólshewli juwırıw onı tezlik penen tormozlawı kerek boladı. Sportshı bunı erkin júris dep atalıwshı háreketti ótkeriw arqalı ámelge asıradı, bul waqıtta ol ózinen barlıq artıqsha basımdı taslap jibergendey boladı onıń menen baslanǵısh tezletiwden aralıq boyınsha teń ólshewli juwırıwǵa ótıledi. Bul manyovrdıń kórkem óneri usı waqıtta toplanǵan tezlikti joǵaltıp kereksiz basımnan qutılıwdı biliwden ibarat. Erkin júriwdi qashan ótkeriw kerekligin biliw ushin start tezleniwiniń aqırın anıq belgilew kerek. Bunı islew eń ańsat qádem uzınlıǵı boyınsha: eger qádem uzınlıǵı turaqlasıp, turaqlı bolǵan bolsa, demek baslanǵısh tezleniw juwmaqlandı.

Erkin júriwdi trenirovka shınıǵıwında hár birinde orınlaw ústinde islew kerek [1].

Juwmaq. Jeńil atletikada juwırıwda texnikalıq tayarlıq úlken áhmiyetke iye ekenligi anıqlandı. Trenirovka procesinde hám tikkeley jarıslarda startqa hám start tezleniwine úlken itibar beriw zárúr, falstart sebepleri anıqlanǵan.

Izertlewimiz dawamında sportshınıń juwırıw waqıtındaǵı háreketleri anıq bolıwı kerek keminde az dárejede unamsız tásir kórsetetuǵın artıqsha háreketler juwırıw tezliginiń artıwı sonıń menen birge háreketler artıqsha bolmay júz beriwı kerek. Bul talaplardı bir waqıttıń ózinde orınlaw qısqa aralıqqa juwırıw texnikasın ózlestiriwdiń tiykarǵı qıyınshılıǵın quraydı.

Trenerler arnawlı járdemshı shınıǵıwlarıdı engiziw ushin shınıǵıw procesin rejelestiriwde sportshılardıń fizikalıq imkaniyatların esapqa alıwı kerek baslanǵısh kúshti rawajlandırıw ushin (jarılıw) [4].

Ádebiyatlar:

1. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, И.А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 666–670.

2. Необходимость внедрения специально-вспомогательных упражнений в тренировочный процесс спортсменов-гиревиков / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, В.М. Петров, И.И. Воркожоков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 11. – С. 101–107.

3. Пронин, Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е. А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 331–335.

4. Пронин, Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е.А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 344–346.