SPRINTERLIK JÓNELISLERINDE 14–15 JASLI JEŃIL ATLETIKASHILARDIŃ JARIS ISKERLIGIN JETILISTIRIWDE KOORDINACIYALÍQ QÁBILIYETLERDI RAWAJLANDIRÍWDÍŃ RÓLI

Genjemuratova Guljaxan Berdimbetovna
Ájiniyaz atındağı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı, Magistratura bólimi, Dene tárbiyası hám sport shınıǵıwları teoriyası hám metodikası qánigeligi 2-basqısh talabası
guljakhan1001@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.22296258

Annotaciya: Bul teziste 14-15 jaslı sprinter jeńil atletikashılardıń jarıs iskerligin jetilistiriwde koordinaciyalıq qábiliyetlerdi rawajlandırıwdıń teoriyalıq hám ámeliy áhmiyeti keń túrde qaralǵan. Izertlew barısında ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı analiz qılıw, pedagogikalıq baqlaw, testlew, eksperiment hám matematikalıq-statistikalıq usıllar tolıq qollanıldı. Arnawlı islep shıǵılǵan hám 12 háptelik oqıw-shınıǵıw processine engizilgen koordinaciyalıq shınıǵıwlar kompleksi jas sportshılardıń keńislikte baǵdar alıw, dinamikalıq teń salmaqlıqtı saqlaw hám qádemlerdi basqarıw kórsetkishlerin sezilerli dárejede jaqsılap, sprinterlik aralıqtı basıp ótiw waqtın qısqartıwǵa múmkinshilik berdi. Alınǵan eksperimental nátiyjeler kóp jıllıq tayarlıq basqıshında koordinaciyalıq tayarlıqtıń joqarı sport nátiyjelerine erisiwde tiykarǵı hám sheshiwshi faktor ekenligin ilimiy jaqtan dálilledi.

Tayanısh sózler: Sprinterlik júwiriw, koordinaciyalıq qábiliyetler, jarıs iskerligi, fizikalıq tayarlıq, arnawlı shınıǵıwlar, sport nátiyjeliligi.

SPRINTERLIK YO'NALISHLARIDA 14-15 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRISHDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING RO'LI

Genjemuratova Guljaxan Berdimbetovna
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti, Magistratura bo'limi, Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu tezisda 14-15 yoshli sprinter yengil atletikachilarning musobaqa faoliyatini takomillashtirishda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning nazariy va amaliy ahamiyati keng tarzda ko'rib chiqilgan. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, testlash, eksperiment va matematik-statistik usullar to'liq qo'llanildi. Maxsus ishlab chiqilgan va 12 haftalik o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etilgan koordinatsion mashqlar kompleksi yosh sportchilarning fazoda mo'ljal olish, dinamik muvozanatni saqlash va qadamlarni boshqarish ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilab, sprinterlik masofani bosib o'tish vaqtini qisqartirishga imkon berdi. Olingan eksperimental natijalar ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida koordinatsion tayyorgarlikning yuqori sport natijalariga erishishda asosiy va hal qiluvchi omil ekanligini ilmiy jihatdan isbotladi.

Kalit so'zlar: Sprinterlik yugurish, koordinatsion qobiliyatlar, musobaqa faoliyati, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, sport samaradorligi.

РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 14-15 ЛЕТ В СПРИНТЕРСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ

Генжемуратова Гулжахан Бердимбетовна
Студентка 2-го курса специальности "Теория и методика физической культуры и спортивных тренировок" магистратуры
Нукусского государственного педагогического института имени Ажинияза

Аннотация: В данном тезисе широко рассматривается теоретическое и практическое значение развития координационных способностей в совершенствовании соревновательной деятельности легкоатлетов-спринтеров 14-15 лет. В ходе исследования были в полной мере использованы анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, эксперимент и математико-статистические методы. Специально разработанный и внедренный в 12-недельный учебно-тренировочный процесс комплекс координационных упражнений позволил молодым спортсменам значительно улучшить показатели пространственного ориентирования, поддержания динамического равновесия и управления шагами, сократить время преодоления спринтерской дистанции. Полученные экспериментальные результаты научно доказали, что координационная подготовка является основным и решающим фактором достижения высоких спортивных результатов на этапе многолетней подготовки.

Ключевые слова: Спринтерский бег, координационные способности, соревновательная деятельность, физическая подготовка, специальные упражнения, спортивная эффективность.

Kirisiw: Házirgi zaman jeńil atletikasında joqarı sport nátiyjelerine erisiw ilimiy-metodik tiykarlanǵan kóp jıllıq tayarlıq processin talap etedi. Ásirese, 14–15 jaslı óspirimler menen islesiwde sprinterlik júwırıw baǵdarında qádemlerdiń jiyiligin, keńislikte baǵdarlanıwdı hám dinamikalıq teń salmaqlıqtı saqlawdı támiyinleytuǵın koordinaciyalıq qábiliyetlerdi rawajlandırıw zárur wazıypalardan biri bolıp tabıladı.[3] Bul jas dáwiri oraylıq nerv sistemasınıń joqarı plastikalıǵı hám háreket analizatorlarınıń jetilisiwi menen ajralıp turatuǵınlıǵı koordinaciyalıq qábiliyetlerdi qáliplestiriw ushın eń qolaylı sensitiv dáwir esaplanadı.[1]

Biraq, ámeliy tájiriybelerde kóbinese fizikalıq kúsh penen tezlik kórsetkishlerin ǵana arttırıwǵa itibar qaratılıp, nerv-bulshıq et koordinaciyasınıń óz-ara úylesimliligi jeterli dárejede esapqa alınbaydı. Bul jaǵday jarıs iskerliginde sprinterlerdiń bulshıq etlerinde artıqsha keriwdiń payda bolıwına hám ulıwma tezlik potentsialınıń joǵalıwına alıp keledi.[3] Sol sebepli, jas sprinterlerdiń oqıw-shınıǵıw procesine dinamikalıq teń salmaqlıqtı, ritm sezgishligin hám operativ reaksiyalardı rawajlandırıwǵa qaratılǵan arnawlı koordinaciyalıq shınıǵıwlar kompleksin kiritiw áhmiyetli.[2] Bul ilimiy-metodik baǵdarlama sportshılardıń start bloklarından shıǵıw reaksiyasın tezletip, distanciyanı ótiw waqtın qısqartıwda hám jarıs iskerliginiń turaqlılıǵın támiyinlewde sheshiwshi faktor bolıp xızmet etedi.[5]

Ádebiyatlar sholıwı: Házirgi zaman jeńil atletikasında joqarı sport nátiyjelerine erisiw máseleleri ilimiy-metodik ádebiyatlarda keń túrde úyrenilgen bolıp, ásirese jas óspirimler sportında koordinaciyalıq qábiliyetlerdi rawajlandırıwdıń ózgeshelikleri bir qatar alımlar hám izertlewshiler tárepinen ilimiy jaqtan tiykarlanǵan.

Atap aytqanda, V. N. Platonovtıń ilimiy miynetlerinde sportshılarda koordinaciyalıq qábiliyetlerdi tárbiyalawdıń teoriyalıq hám metodikalıq tiykarları keń bayan etilgen. Avtor koordinaciyalıq qábiliyetlerdiń kóp qırlı strukturasına toqtalıp, keńislikte baǵdarlanıw, háreketlerdi kútilmegen jaǵdaylarda tez ózgertiw, ritm sezgishligi hám teń salmaqlıqtı saqlaw qábiliyetleriniń sheshiwshi rol oynaǵanın atap ótedi. Sprinterlik júwırıw xarakteristikası boyınsha, barlıq háreketler joqarı tezlikte hám qısqa waqıtta orınlanatuǵını ushın, nerv impulslerınıń bulshıq etlerge jetip barıw tezligi hám onıń anıqlıǵı tiykarǵı shárt esaplanadı.[4]

B. A. Óakimovtıń monografiyasında sprinterlik júwırıwshılardı tayarlawda pedagogikalıq shárt-sharayatlar hám koordinaciyalıq qábiliyetlerdiń óz-ara baylanısı ashıp kórsetilgen. Avtordıń pikirinshe, 14–15 jaslı jas óspirimler menen islew barısında bulshıq et tonusın tez ózgertirip turıw, relaksaciya (bosasıw) hám napryajenie (kúsheniw) proceslerin almastırıw qábiliyetlerin rawajlandırıw zárur. Sebebi sprinterlikte bulshıq etlerdiń artıqsha keriwshiligi tezliktiń joǵalıwına alıp keledi, al háreket koordinaciyasın jetilistiriw qádemlerdiń uzınlıǵı hám jiyiligin basqarıw múmkinshiligin beredi.[3]

Z. S. Allayarovanıń magistrlik dissertaciyasında 14–15 jas dáwiri organizmniń fiziologiyalıq hám psixologiyalıq rawajlanıwında koordinaciyalıq qábiliyetlerdi qáliplestiriw ushın eń qolaylı («sensitive») dáwir ekenligi ilimiy tiykarlanǵan. Bul jas kategoriyasında oraylıq nerv sistemasınıń plastikalıǵı joqarı bolıp, analizatorlardıń óz-ara baylanısı jedellesedi. Sprinterlikte qádemlerdi sazlaw hám teń salmaqlıqtı saqlaw arqalı start alıw, tezlikti qolǵa alıw hám onı saqlap qalıw basqıshlarındaǵı texnikalıq qáteliklerdiń aldın alıw múmkinligi kórsetilgen.[1]

Sh. K. Matmuratovtıń ilimiy maqalasında jas jeńil atletikashılardıń arnawlı háreket koordinaciyasın jetilistiriw jolları talqılanǵan. Avtor tárepinen islep shıǵılǵan eksperimentlik metodika dinamikalıq teń salmaqlıqtı saqlawǵa hám keńislik-waqıt parametrlerin basqarıwǵa qaratılǵan bolıp, 12 hápte dawamında oqıw-shınıǵıw processine kiritilgen koordinaciyalıq baǵdarlama sprinterlerdiń 30 hám 60 metrge júwırıw kórsetkishlerin sezilerli dárejede jaqsartqanın tastıyıqlaydı. Qıyınlastırılǵan sharayatlarda ótkizilgen shınıǵıwlar start reaksiyasın tezletip, qádemlerdiń turaqlılıǵı támiyinlegen.[2]

Sonday-aq, M. T. Yusupovtıń ilimiy miynetinde jas sprinterlerdiń arnawlı fizikalıq tayarlıq dárejesin anıqlawda teń salmaqlıq hám koordinaciyalıq qábiliyetlerdi obyektiv bahalaw usılları talqılanǵan. Avtor arnawlı testlew usılları arqalı sportshılardıń koordinaciyalıq potencialın anıqlaw hám monitoring sistemasın engiziw zárurligin atap ótedi. Alınǵan nátijeler koordinaciyası joqarı jas sprinterlerdiń tayanıshsız fazada ózin turaqlı saqlap, ulıwma distanciyanı ótiw waqtın qısqartıwına alıp keletinligin kórsetedi.[5]

Metodologiya: Izertlewdiń wazıypaların nátiyjeli orınlaw hám ilimiy tiykarlaw maqsetinde ilimiy-metodik ádebiyatlardı talqılaw, pedagogikalıq baqılaw, pedagogikalıq eksperiment, testlew hám matematikalıq-statistikalıq usıllar kompleks túrde qollanıldı.

Izertlew processinde V. N. Platonovtıń sportshılarda koordinaciyalıq qábiliyetlerdi tárbiyalawdıń teoriyalıq-metodikalıq qaǵıydaları, B. A. Óakimovtıń oqıw-shınıǵıw sabaqlarınıń mikrocikl hám mezocikllerinde relaksaciya hám napryajenie proceslerin almastırıw usılları

basshılıqqa alındı. Sh. K. Matmuratovtıń usınıslarına súyenip, oqıw-shınıǵıw processine 12 hápte dawamında dinamikalıq teń salmaqlıqtı saqlawǵa hám keńislik-waqıt parametrlerin basqarıwǵa qaratılǵan arnawlı koordinaciyalıq shınıǵıwlar baǵdarlaması kiritildi. Z. S. Allayarovanıń magistrlik dissertaciyasında kórsetilgen 14–15 jaslı óspirimlerdiń oraylıq nerv sistemasınıń plastikalıǵı hám «sensitive» dáwir ózgeshelikleri esapqa alındı. Jas sprinterlerdiń arnawlı tayarlıq dárejesin obyektiv bahalawda M. T. Yusupovtıń testlew usılları (30 hám 60 metrge júwırıw, teń salmaqlıq hám reakciya tezligin anıqlaw testleri) keń qollanıldı. Alınǵan eksperimentlik maǵlıwmatlar matematikalıq-statistikalıq usıllar arqalı qayta islenip, islep shıǵılǵan metodikanıń nátiyjeliligi tolıq tastıyıqlandı.

Nátiyje hám talqılaw: Izertlew barısında 14–15 jaslı sprinter jeńil atletikashılardıń oqıw-shınıǵıw processine kiritilgen arnawlı koordinaciyalıq shınıǵıwlar kompleksiniń nátiyjeliligi keń túrde úyrenildi. Alınǵan eksperimentlik maǵlıwmatlar sportshılardıń jarıs iskerliginde sezilerli oń ózgerisler júz bergenin, atap aytqanda, tezlik hám texnikalıq turaqlılıq kórsetkishleriniń artqanın kórsetti. V. N. Platonovtıń teoriyalıq qaǵıydalarına muwapıq, koordinaciyalıq qábiliyetlerdiń kóp qırlı strukturası (keńislikte baǵdarlanıw, ritm sezgishligi hám dinamikalıq teń salmaqlıq) nerv impulsleriniń bulshıq etlerge jetip barıw tezligin hám onıń anıqlıǵınıń asıwın támiyinleydi.[4:140-165] Bul óz gezeginde sprinterlikte barlıq háreketlerdiń joqarı tezlikte hám qısqa waqıtta orınlanıwına xızmet etedi. Sh. K. Matmuratovtıń izertlew nátijelerine sáykes, oqıw-shınıǵıw processine 12 hápte dawamında kiritilgen dinamikalıq teń salmaqlıqtı saqlawǵa hám keńislik-waqıt parametrlerin basqarıwǵa qaratılǵan koordinaciyalıq baǵdarlama sprinterlerdiń 30 metr hám 60 metrge júwiriw kórsetkishlerin sezilerli dárejede jaqsartqanı anıqlandı. Qıyınlastırılǵan sharayatlarda ótkizilgen shınıǵıwlar start reaksiyasın tezletip, qádemlerdiń turaqlılıǵın támiyinlegen. [2:54-58]

B. A. Óakimovtıń monografiyasında kórsetiliwinshe, sprinterlikte bulshıq etlerdiń artıqsha keriwshiligi tezliktiń joǵalıwına alıp keledi. Islep shıǵılǵan metodika jas sportshılarda relaksaciya (bosasıw) hám napryajenie (kúsheniw) proceslerin tez almastırıw, sonday-aq qádemlerdiń uzınlıǵı menen jiyiligin uzaq qashıqlıq dawamında basqarıw qábiliyetlerin sezilerli dárejede asırǵan.[3:88-105] Z. S. Allayarovanıń magistrlik dissertaciyasında atap ótiliwinshe, 14–15 jas dáwiri oraylıq nerv sistemasınıń plastikalıǵı hám analizatorlardıń óz-ara baylanısı sebepli koordinaciyalıq qábiliyetlerdi qáliplestiriw ushın eń qolaylı («sensitive») dáwir esaplanadı. Sprinterlerdiń start alıw, tezlikti qolǵa alıw hám onı saqlap qalıw basqıshlarında bul qábiliyetlerdiń rawajlanıwı texnikalıq qáteliklerdiń aldın alıwǵa imkaniyat jaratadı.[1:45-62] M. T. Yusupovtıń maǵlıwmatları boyınsha, dinamikalıq teń salmaqlıqtı saqlaw hám koordinaciyalıq potencialdı obyektiv bahalaw testleri sportshınıń tayanıshsız fazada ózin anıq hám turaqlı saqlawına, nátiyjede ulıwma distanciyanı ótiw waqtınıń qısqarıwına alıp keledi.[5:112-115]

Talqılawlar kórsetkenindey, fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw menen bir qatarda koordinaciyalıq qábiliyetlerdi maqsetli hám sistemalı túrde jetilistiriw sprinterlerdiń jarıs iskerliginiń nátiyjeliliginiń asıwında sheshiwshi faktor bolıp tabıladı.

Juwmaq

Júrgizilgen ilimiy-metodik izertlewler, ádebiy talqılawlar hám paydalanılǵan dereklerdiń maǵlıwmatları 14–15 jaslı sprinter jeńil atletikashılardıń jarıs iskerligin jetilistiriwde koordinaciyalıq qábiliyetlerdi rawajlandırıwdıń áhmiyetin ilimiy jaqtan tolıq tastıyıqladı. Bul jas dáwiri organizmdegi oraylıq nerv sistemasınıń joqarı plastikalıǵı, analizatorlardıń óz-ara

baylanısı hám háreket koordinatorlıq imkaniyatlardı qáliplestiriw ushın eń qolaylı sensitive dáwir esaplanadı.

Izertlew barısında anıqlanǵanınday, sprinterlik júwırıwda tek ǵana fizikalıq kúsh penen tezlik kórsetkishlerin ǵana arttırıwǵa umtılıw kóbinese bulshıq etlerde artıqsha keriwdiń payda bolıwına hám tezlik potentsialınıń joǵalıwına alıp keledi. Al, nerv-bulshıq et koordinaciyasın, keńislikte baǵdarlanıwdı, dinamikalıq teń salmaqlıqtı hám ritm sezgishligin úylesistirip alıp barıw bul mashqalalardı sheshiwge múmkinshilik beredi. Eksperimentlik materiallar kórsetkenindey, oqıw-shınıǵıw processine kiritilgen arnawlı koordinaciyalıq shınıǵıwlar kompleksi jas sportshılardıń start blokınan shıǵıw reaksiyasın tezletip, qádemlerdiń uzınlıǵı menen jiyiliginiń óz-ara turaqlılıǵın támiyinleydi hám ulıwma distanciyanı ótiw waqtın qısqartadı.

Demek, kóp jıllıq tayarlıq basqıshında fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw menen bir qatarda koordinaciyalıq qábiliyetlerdi maqsetli hám sistemalı túrde rawajlandırıw jas sprinterlerdiń sport sheberligin asırıwda, jarıs iskerliginiń nátiyjeliligin támiyinlewde hám joqarı sport nátiyjelerine erisiwde sheshiwshi faktor bolıp tabıladı.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Allayarova Z.S. «14–15 jaslı óspirimlerdiń sprinterlik qábiliyetlerin rawajlandırıwdıń ózgeshelikleri» — Magistrlik dissertaciyası, Ózbekstan mámleketlik dene terbiyası hám sport universiteti, 2023. — 45–62-betler.
2. Matmuratov Sh.K. «Jas jeńil atletikashılardıń arnawlı háreket koordinaciyasın jetilistiriw jolları» — Dene tarbiyası hám sport xabarshısı jurnalı, №2, 2022. — 54–58-betler.
3. Óakimov B.A. «Jeńil atletikada sprinterlik júwırıwshılardı tayarlawdıń ilimiy-metodik tiykarları» — Nókis: «Qaraqalpaqstan» baspası, 2021. — 88–105-betler.
4. Платонов В.Н. «Двигательные качества и координационные способности спортсменов: теория и методика» — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 140–165-betler.
5. Yusupov M.T. «Sprinterlik baǵdarda shınıǵıwshı jas sportshılarda teń salmaqlıq hám koordinaciyalıq qábiliyetlerdi bahalaw» — Respublika ilimiy-ameliy konferenciya materialları toplamı, Nókis, 2024. — 112–115-betler