

14-15 JASAR JEÑIL ATLETIKASHILARDA TEZLIK HÁM KOORDINACIYALIQ QÁBILETLERDI RAWAJLANDIRIWDIÑ JARIS NÁTIYJELERINE TÁSIRI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19563844>

Genjemuratova Gu'ljaxan Berdimbetovna

Ajiniyaz atindag'ı No'kis ma'mleketlik pedagogikalıq instituti

Dene ta'rbiyasi ha'm sport kafedrası, 1-basqısh magistranı

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-2708-7247>

+99 893-651-58-58

Email: guljakhan1001@gmail.com

Annotaciya:

Bul maqalada 14-15 jasar jeñil atletikashılarda tezlik hám koordinaciyalıq qábiletlerdi rawajlandırıwdıń jaris iskerligine tásiri talqılánǵan. Izertlew barısında jas sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵı, ásirese tezlik hám háreket koordinaciyasınıń rawajlanıw dárejesi úyrenildi. Nátiyjeler sonı kórsetti, koordinaciyalıq qábiletlerdi maqsetli túrde rawajlandırıw sprinterlik nátiyjelerin sezilerli dárejede jaqsıladı. Sonday-aq, arnawlı shınıǵıwlar sisteması sportshılardıń háreket anıqlıǵı, reaksiya tezligi hám ulıwma funkcionál jaǵdayına oń tásir etetuǵını anıqlandı.

Gilt sózler

tezlik, koordinaciya, jeñil atletika, sprinter, jas óspirim sportshılar, fizikalıq tayarlıq, jaris nátiyjeleri

Аннотация:

В данной статье рассматривается влияние развития скоростных и координационных способностей у легкоатлетов 14–15 лет на их соревновательные результаты. В ходе исследования анализировался уровень физической подготовки юных спортсменов, в частности развитие скорости и координации движений. Результаты показали, что целенаправленное развитие координационных способностей значительно улучшает спринтерские показатели. Также установлено положительное влияние специальных упражнений на точность движений, скорость реакции и общее функциональное состояние спортсменов.

Ключевые слова

скорость, координация, легкая атлетика, спринт, подростки, физическая подготовка, соревновательные результаты

Abstract:

This article examines the impact of developing speed and coordination abilities in 14–15-year-old track and field athletes on their competitive performance. The study analyzes the level of physical fitness of young athletes, particularly the development of speed and movement coordination. The results show that targeted development of coordination abilities significantly improves sprint performance. It was also found that specialized exercises positively influence movement accuracy, reaction speed, and overall functional condition of athletes.

Keywords

speed, coordination, athletics, sprint, adolescents, physical training, competitive performance

Kirisiw

Búgingi kúnde jeńil atletika sport túri jáhán kóleminde eń kóp tarqalǵan hám joqarı básekige iye sport baǵdarlarınń biri esaplanadı. Ásirese, sprinterlik aralıqlarda joqarı nátiyjelerge erisiw ushın sportshılardan tek ǵana joqarı tezlik emes, bálki jetik háreket koordinaciyası da talap etiledi. Usı sebepli jas sportshılardı tayarlaw barısında fizikalıq sapalardı úylesimli rawajlandırıw úlken áhmiyetke iye.

14-15 jas dáwiri sportshılardıń funkcionál hám morfologiyalıq rawajlanıwında áhmiyetli basqısh bolıp esaplanadı. Bul dáwirde oraylıq nerv sisteması jedel rawajlanadı, háreketlerdi basqarıw hám muwapıqlastırıw uqıplılıǵı artadı. Sonıń menen birge, usı jasta tezlik hám koordinaciyalıq uqıplılıqlardı rawajlandırıw ushın eń qolaylı imkaniyatlar payda boladı. Eger usı imkaniyatlardan ónimli paydalanılsa, sportshılardıń keyingi sport iskerliginde joqarı nátiyjelerge erisiw itimallılıǵı artadı.

Kóplegen ilimiy izertlewlerde tezlik penen koordinaciyanıń óz-ara baylanıslılıǵı atap ótilgen. Atap aytqanda, sprinterlikte joqarı nátiyje kórsetiw ushın sportshı tek ǵana tez háreketlenip qoymastan, bálki háreketlerin anıq hám ónimli muwapıqlastıra alıwı kerek. Qádemler ritmi, start reaksiyası, deneniń jaǵdayı hám háreketler úylesimliliǵı sıyaqlı faktorlar jarıs nátiyjesine tikkeley tásir kórsetedi.

Biraq, ámeliyatta kóp jaǵdaylarda shınıǵıw processinde tiykarǵı itibar tek tezlikti arttırıwǵa qaratılıp, koordinaciyalıq uqıplılıqlardı rawajlandırıw jetkilikli dárejede esapqa alınbaydı. Bul bolsa sportshılardıń potencial imkaniyatlarınan tolıq paydalana almawına alıp keliwi múmkin.

Usı múnásebet penen bul izertlewdiń aktualılıǵı sonnan ibarat, ol 14-15 jaslı jeńil atletikashılarda tezlik hám koordinaciyalıq uqıplılıqlardı úylesimli rawajlandırıwdıń jarıs nátiyjelerine tásin anıqlawǵa qaratılǵan. Maqalada usı uqıplılıqlardı rawajlandırıwdıń teoriyalıq tiykarları hám ámeliy usılları analizlenedi.

Tiykarǵı bólim

14-15 jasar jeńil atletikashılardı tayarlaw barısında fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw quramalı hám kóp faktorlı sistema sıpatında qaraladı. Ásirese,

sprinterlik baǵdarında joqarı sport nátiyjelerine erisiwde tezlik hám koordinaciyalıq qábiletlerdiń óz-ara úylesimli rawajlanıwı baslı áhmiyetke iye. Bul jas dáwiri biologiyalıq hám funkcional jaqtan ózine tán ózgesheliklerge iye bolıp, oraylıq nerv sisteması xızmetiniń jetilisiwi, nerv-bulshıq et baylanıslarınıń bekkemleniwi hám háreketlerdi basqarıw mexanizmleriniń rawajlanıwı menen sıpatlanadı.

Tezlik qábileti sprinterlik iskerliginiń tiykargı belgilerinen biri esaplanıp, ol háreketti baslaw tezligi, háreketler jiyiligi hám maksimal tezlikti qısqa waqıt dawamında saqlap qalıw qábileti arqalı kórinedi. Bul qábiletiniń rawajlanıwı, birinshi náwbette, oraylıq nerv sistemasınıń qozǵalıwshańlıǵı hám nerv impulslarınıń ótiw tezligi menen tikkeley baylanıslı. Sonıń ushın da bul jas basqıshında tezlikti rawajlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar joqarı nátiyjelilikke iye boladı. Biraq, tezliktiń kórinis tabıwı tek ǵana bulshıq et kúshine emes, al háreketlerdiń muwapıqlıǵı hám anıqlıǵına da baylanıslı ekenligi ilimiy jaqtan tiykarlanǵan.

Koordinaciyalıq qábiletler bolsa háreketlerdi nátiyjeli shólkemlestiriw hám basqarıw imkaniyatın beretuǵın áhmiyetli funkcional sistema sıpatında kórinedi. Sprinterlik juwırında háreketler joqarı tezlikte ámelge asırılatuǵını sebepli, olardıń anıq hám muwapıqlasqan halda orınlanıwı ayırıqsha áhmiyetke iye. Qádemler ritminiń turaqlılıǵı, qol hám ayaq háreketleriniń úylesimliliǵı, deneniń optimal jaǵdayın saqlaw sıyaqlı faktorlar dál usı koordinaciyalıq qábiletlerdiń rawajlanıw dárejesine baylanıslı. Usı kózqarastan, koordinaciyanı jetkilikli dárejede rawajlandırmaı turıp, tezlikti maksimal dárejede kórsetiw imkaniyatı sheklenedi.

Bul eki qábiletiniń óz-ara baylanıslılıǵı neyrofiziologiyalıq mexanizmler arqalı túsindiriledi. Yaǵnıy, háreketlerdi basqarıw barısında oraylıq nerv sisteması hár qıylı bulshıq et toparlarınıń iskerligin muwapıqlastıradı hám optimal háreket baǵdarlamasını qalıplestiredi. Eger bul process jetik dárejede qalıplespegen bolsa, háreketler artıqsha energiya jumsalıwı menen orınlanadı, bul bolsa sprinterlik nátiyjelerine unamsız tásir kórsetedi. Sonıń ushın shınıǵıw barısında háreketlerdi avtomatlastırıw hám olardıń biomexanikalıq jaqtan durıs orınlanıwın támiyinlew áhmiyetli wazıypa esaplanadı.

14-15 jasar sportshılar menen islesiwde shınıǵıw processin shólkemlestiriwde kompleksli jantasıw talap etiledi. Bunda tezlik hám koordinaciyalıq qábiletlerdi bólek emes, al óz-ara baylanıslı halda rawajlandırıw maqsetke muwapıq. Shınıǵıwlardı tańlawda olardıń sport iskerligine jaqınlıǵı, háreket strukturasınıń sprinterlik texnikasına sáykesligi hám funkcional júklemelerdiń optimallıǵı esapqa alınıwı kerek. Ásirese, ózgeriwsheń sharayatlarda orınlanatuǵın shınıǵıwlar, tez sheshim qabıl etiwdi talap etetuǵın wazıypalar hám háreketlerdi qayta dúziw elementleri koordinaciyalıq qábiletlerdi rawajlandırıwda joqarı nátiyje beredi.

Sonıń menen birge, shınıǵıw barısında variativlik principine ámel etiw úlken áhmiyetke iye. Birdey shınıǵıwlardı úzliksiz tákirarlaw háreket stereotipleriniń

shekleniwine alıp keliwi múmkin, bul bolsa koordinaciyalıq qábiletlerdiń rawajlanıwın páseytedi. Sonıń ushın hár qıylı háreket kombinaciyaları, hár túrli tezlik hám ritmde orınlanatuǵın shınıǵıwlar, sonday-aq, sırtqı tásirler (signallar, báseki elementleri) menen bayıtılǵan shınıǵıwlardı qollanıw maqsetke muwapıq.

Tezlik hám koordinaciyanı birgelikte rawajlandırıw sportshılardıń funkcional tayarlıǵına kompleksli tásir kórsetedi. Atap aytqanda, nerv-bulshıq et sistemasınıń jumıs islew nátiyjeliligi artadı, háreketlerdi basqarıw processı jetilisedi hám bulshıq etler iskerligindegi muwapıqlıq kúsheyedi. Bul bolsa óz gezeginde háreketlerdiń únemliligin támiyinlep, joqarı tezlikte uzaǵıraq waqıt nátiyjeli háreket etiw imkaniyatın beredi.

Solay etip, 14-15 jasar jeńil atletikashılarda tezlik hám koordinaciyalıq qábiletlerdi úylesimli rawajlandırıw ilimiy tiykarlanǵan hám ámeliy jaqtan nátiyjeli jantasıw sıpatında qaralıwı múmkin. Bul jantasıw tek ǵana házirgi sport nátiyjelerin jaqsılawǵa emes, al sportshılardıń keleshekтеgi joqarı sport sheberligin qalıplestiriwge xızmet etedi.

Juwmaq

Ámelge asırılǵan izertlew nátiyjeleri boyınsha, 14-15 jasar jeńil atletikashılarda tezlik hám koordinaciyalıq qábiletlerdi úylesimli rawajlandırıw olardıń jarıs iskerliginiń nátiyjeliligin arttırıwda áhmiyetli faktor bolıp tabıladı. Ásirese, sprinterlik baǵdarında joqarı nátiyjelerge erisiwde háreketlerdiń anıqlıǵı, tez sheshim qabıllaw hám háreketlerdiń muwapıqlıǵı sheshiwshi áhmiyetke iye ekenligi anıqlandı.

Izertlew dawamında tájiriybe toparında qollanılǵan arnawlı shınıǵıwlar baǵdarlaması tek ǵana tezlik kórsetkishleriniń ósiwine emes, bálki koordinaciyalıq qábiletlerdiń sezilerli dárejede rawajlanıwına alıp keldi. Bul bolsa óz gezeginde sportshılardıń start tezligin, juwırıw texnikasın hám ulıwma jarıs nátiyjelerin jaqsılawǵa xızmet etti. Sonıń menen birge, koordinaciyalıq qábiletlerdiń rawajlanıwı háreketlerdi únemli hám nátiyjeli orınlaw imkaniyatın jaratıp, artıqsha energiya sarpın kemeytiwi anıqlandı.

Anıqlanıwınsha, bul jas basqıshında neyromotor sistemanıń belsendi rawajlanıwı sebepli koordinaciyaǵa baǵdarlanǵan shınıǵıwlar joqarı nátiyje beredi. Sonıń ushın shınıǵıwlar processinde koordinaciyalıq shınıǵıwlardı sistemalı hám maqsetli túrde qollanıw sportshılardıń keleshekтеgi sport sheberligin qalıplestiriwde bekkem tiykar wazıypasın atqaradı.

Izertlew nátiyjelerine tiykarlanıp, tómendegi ámeliy usınıslar islep shıǵıldı:

- shınıǵıwlar baǵdarlamalarına koordinaciyalıq qábiletlerdi rawajlandırıwshı shınıǵıwlardı turaqlı kirgiziw;
- tezlik hám koordinaciyanı birgelikte rawajlandırıwshı integraciyalasqan shınıǵıwlardan paydalanıw;
- sportshılardıń jeke ózgesheliklerin esapqa alǵan halda shınıǵıw júklemelerin belgilew;

- start reaksiyasın hám háreket anıqlıǵın asırıwǵa qaratılǵan arnawlı shınıǵıwlarıdı kóbeytiw.

Sonıń menen birge, keleshekte bul baǵdardaǵı izertlewlerdi jánede tereńlestiriw, hár qıyılı jas toparları hám sport qánigelikleri boyınsha analiz alıp barıw maqsetke muwapıq esaplanadı. Bul bolsa jeńil atletikashılardı tayarlaw sistemasın jetilistiriwge hám joqarı sport nátiyjelerine erisiw imkaniyatların keńeytiwge xızmet etedi.

PAYDALANILǵAN ÁDEBIYATLAR:

1. В.Б. Иссурин; В.И.Лях.

Координационные способности спортсменов – Москва: «Спорт», 2019.

2. George Blough Dintiman, Robert D.

Ward, and Tom Tellez

Sports Speed, Second Edition – London: Sports Publishing, 2000.

3. В.М. Saidov.

Sport tibbiyoti. Tashkent-2013

4. Ү.Машарипов

Sport psixologiyasi. Tashkent-2010

5. А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.

Легкая атлетика. Москва-2003