

## ҚЫСҚА ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУ ТЕХНИКАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫ МЕН СИПАТТАМАСЫ

**Чамчиева А. Ж.**

«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 2 курс магистранты

Ғылыми жетекшісі: **Зауренбеков Б.З.**, PhD

*І.Жансүгіров атындағы Жетысу университеті, Талдықорған қаласы*

E-mail: [zauranbekov83@mail.ru](mailto:zauranbekov83@mail.ru)

*Бұл мақалада жүгіру қадамдарының жетекші параметрлерін ескере отырып, мотор әрекеттерін орындаудың жеке ерекшеліктерін анықтау негізінде жүгіру қадамдарының жылдамдығын арттыру жолдарын іздеуге, талдауға және бағалауға баса назар аударылады.*

**Тірек сөздер:** *спринтерлік жүгіру, жеке техника, педагогикалық эксперимент, әдістеме.*

*В данной статье основное внимание уделяется поиску, анализу и оценке способов повышения скорости беговых шагов на основе выявления индивидуальных особенностей выполнения двигательных действий с учетом ведущих параметров беговых шагов.*

**Ключевые слова:** *спринтерский бег, индивидуальная техника, педагогический эксперимент, методика.*

*This article focuses on the search, analysis and evaluation of ways to increase the speed of running steps based on the identification of individual characteristics of performing motor actions taking into account the leading parameters of running steps.*

**Keywords:** *sprinting, individual technique, pedagogical experiment, methodology.*

Жеңіл атлетика ең көп адам қатынасатын кең ауқымды спорт түрлерінің бірі болып табылады. Олимпиада ойындарында бұл спорт түрінен ерлер үшін 24, әйелдер үшін 23 жаттығу түрі көрініс тапқан. Яғни, жүру, жүгіру, секіру, лақтыру түрлері және осы жаттығулардан құрастырылған кешенді түрі – жеңіл атлетикалық көпсайыс [1]. Жеңіл атлетикалық жаттығулардың мұндай әртүрлілігі іріктеу, спорттық бағдарлау барысында, тіпті қозғалыс техникасы жағынан жақын әр түрлі қашықтыққа жүгіруден бастапқы оқу-жаттықтыруды ұйымдастыруда қиындықтар тудырады. Бастапқы дайындық кезеңінде оқу-жаттықтыру үрдісінің ерекшеліктерінің бірі – жас жеңіл атлеттердің қимыл белсенділіктерін дамытып, жаттығуды орындаудың дұрыс техникасын қалыптастырумен қатар, дарынды балаларды іріктеу мен олардың таңдаған жеңіл атлетика түрінен болашақтағы спорттық мамандануларына болжам жасау. Осы мәселеге байланысты орыс тілінде әдебиет көздері көп болғанымен, жас жеңіл атлеттердің бастапқы дайындық кезеңін ұйымдастыру, оларды іріктеу, спорттық бағдарлау мен болжам жасау мәселелері көкейтесті, өзекті болып қала берді [2].

Техникалық дайындық деп жарыс жаттығуларын орындауды жоғары деңгейде меңгеру үрдісін айтамыз. Оның негізгі міндеті – спорт түріндегі негізгі қозғалысты шеберлікпен меңгеру, дағдылану. Жеңіл атлетикада сөреден шығу техникасы, бұрылыстармен жүгіру, негізгі арақашықтықты, толық бір арақашықтықты жүгіріп өту техникасы, мәре сызығын кесіп өту техникаларын атап көрсетуге болады.

Спортшы көрсетілген жаттығудың орындау техникасын негізге ала отырып, өз ерекшеліктерін (дене құрылысы, дене қуаты дайындығы, физиологиялық, психологиялық және т.б. қасиеттер) ескеріп орындау керек. Дегенмен, «эталондық» орындау үлгісіне ұмтылған жөн [3].

Спортшының техникалық дайындығы мынадай бөлшектерден тұрады:

- Техника көлемі
- Техниканың әржақтылығы
- Техника тиімділігі

Спортшының қозғалыс әрекетін әр түрлі жағдайда, әр қалыпта орындай алуын әржақты техникалық дайындығы деп аталады. Жарыс әржақтылығы жаттығу әржақтылығына қарағанда аз, төмен болып келеді. Техника әржақтылығының жеке белгісі тәсілдерді немесе жарыс жаттығуларын оң және сол жақпен орындай алу шеберлігі. Қозғалыс әрекетін орындағанда бір жақты ғана таңдап алу лотаралды орындау деп аталады.

Қозғалыс техникасының тиімділігі дегеніміз спортшының ол қозғалысты өз жеке басының мүмкіншілігін барынша қолдана орындау. Оның орындалуы көптеген себептерге байланысты:

- ұмтылысына
- тактикаға
- дене қуаты дайындығы
- дене мүшелерінің әртүрлілігіне байланысты

Біз техника тиімділігін талдаған кезде оның абсолюттік, салыстырмалы, орындалатын деп аталатын жақтарын да қарастырғанымыз жөн.

Абсолюттік тиімділік кезінде орындалған техника сол техниканың эталондық орындауға жету шегіне жақын орындау.

Салыстырмалы тиімділік кезінде спортшылардың тиімді орындаған қозғалыстарын салыстыру.

Орындалатын тиімділік дегеніміз жаттықтыруда орындалатын техниканы жарыс кезінде қаншалықты тиімді орындалуын тексеру.

Спорттық жаттығу техникасын толық және бөлшектеп, яғни, оның жеке жүйелерін бөлшектеп қарастырады. Күрделі толық бір әрекетті үйрену үшін алғашында оның жеке бөліктерін орындағанда қойылатын қозғалыс талаптарын айқындап алу керек.

Жалпы іс-әрекетті жеке-жеке бөлшектеп игеру, оларда көрініс табатын қозғалыс сапаларын жетік дамыту спорттық-жаттығу техникасын үйретуде шебер орындауға жеткізудің негізгі жолы болып табылады. Жаттығуды талдау бүкіл оқу-жаттықтыру үрдісінде, яғни, бастапқы оқу-үйрету бөлімінен бастап, техникалық шеберлікке жету бөлімінде көрініс табады.

Тұтас үйрету әдістемесінде жаттығуды үйрету барысынан тұтастай, яғни, жарыста орындалу қалпында, бірақ жиілігі төмендетіліп орындалады [4].

Ал, бөлшектеп үйрету әдістемесінде тұтас жаттығуды бірнеше қарапайым қозғалыс жүйелеріне бөлуден басталады. Оның әрқайсысы белгілі бір уақыт аралығында жеке жаттығу ретінде қарастырылады.

Кейіннен тұтас және бөлшектеп үйрету әдістемелерін бағалау спорттық педагогика, физиология, психология мамандары үшін зерттеу нысанына айналды.

Ғалымдардың ішінен Н.А. Бернштейн бөлшектеп үйрету әдістемесіне мүлдем қарсы болған. Оның ойынша: «Оқу-үйрету мақсатында жаттығуларды бөлшектеу – уақыт пен еңбекті бос жоғалту» еді.

Спорттық педагогика мамандарының көбі өздерінің спорттық-педагогикалық тәжірибелері мен жүргізген зерттеулеріне сүйене келе бөлшектеп үйрету әдістемесін дұрыс деп тапты [5]. Олардың ойы бойынша: «Егер біз аса үлкен нәтижеге ұмтылмай, спортшыны қарапайым қозғалыс әрекеттеріне (спорттық жүріс, жүгіру, секіру) үйрететін болсақ, жаттығудың бөлшектеудің қажеті жоқ. Ал, егер біздің мақсатымыз жоғары қимыл шеберлігіне жету болса, міндетті түрде жаттығуды бөлшектеу қажет.» Қысқа қашықтыққа жүгіруді күрделі бір жаттығу деп қарастырсақ, оның техникасын үйретуде мынадай бөлшектерге бөліп, осындай кезектілікте қарастырған жөн:

1. Түзу жолмен жүгіру
2. Бұрылыстармен жүгіру

3. Жоғарғы сөре және сөрелік екпін
4. Төменгі сөре және сөрелік екпін
5. Сөрелік екпіннен негізгі арақашықтықты жүгіруге өту
6. Бұрылыстан түзу жолмен жүгіруге шығу
7. Бұрылыстағы төменгі сөре
8. Мәре сызығын кесіп өту

Жүгіру техникасына әсер етуші негізгі факторларды А.И. Жилкин өзінің «Легкая атлетика» атты еңбегінде атап көрсетті:

- спортшының жеке бас ерекшеліктері
- спортшының дене қуаты дайындығы деңгейі
- жүгіру арақашықтығы
- жүгіру жолы (төсеніш)
- жергілікті жердің жағдайы

Спортшының жеке бас ерекшеліктеріне:

- аяғының ұзындығы
- буындарының қозмалылығы (әсіресе, жамбас, тізе буындары)
- жылдамдық пен төзімділікке әсер ететін қызыл және ақ бұлшық ет жіпшелерінің

арақатынасы

Спортшының дене қуаты дайындығы деңгейі жоғарылаған сайын жүгіру техникасының тиімділігі мен нәтижелілігіне оң әсерін тигізеді. Бірінші кезекте жүгіру жылдамдығы жүгіру арақашықтығы мен қозғалыс міндеттеріне байланысты. Ал, жүгіру жылдамдығы өз кезегінде жүгіру техникасына әсер етері сөзсіз [6].

Сонымен қатар, климаттық жағдайлар да ашық алаңда жүгіру техникасына елеулі әсер етеді. Желдің бағыты мен күші жүгіру техникасының өзгеруіне жағымды да, жағымсыз да әсер етуі мүмкін.

Спринтердің белгілі бір арақашықтыққа жүгіруін сөре, сөрелік екпін, аралық қашықтықты жүгіру және мәре (қашықтықтың аяқталуы, мәре сызығынан өту) деп бөліп қарастыруға болады.

*Сөре.* Қысқа қашықтыққа жүгіргенде төмегі сөрелік қалып қолданылады. Қалыптың орналасуы тәжірибелік жолмен спортшының жеке бас ерекшеліктеріне қарай, яғни оның бойы, қол-аяғының ұзындығына, сонымен қатар күш – жылдамдық қасиеттерінің даму деңгейімен анықталады. Алдыңғы қалыптың иілу бұрышы 40-50 градус, ал артқы қалып бұрышы 60-70 градус, екі қалып арасындағы арақашықтық 18-20 сантиметрден аспайды. Сөре сызығына қатысты қалып әр түрлі орналасуы мүмкін. Негізінен 3 түрлі нұсқа кеңінен қолданылады: қарапайым, жақындатылған, созылған. Ал жақындатылған сөреде артқы қалып алдыңғысына жақындатылып қойылады, араларындағы арақашықтық табан ұзындығынан аспайды [7].

Сөрелік қалыпты орналастыру нұсқасын таңдаған кезде келесі мәселелерді ескерген жөн. Егер қалып сөрелік сызықтан алыс орналастырылса, «Дайындал!» бұйрығы бойынша спринтерге аяқтың тізе буынын едәуір түзетуге тура келеді, ал бұл өз кезегінде итерілу кезінде бұлшық етінің күшін пайдалануға кедергі болады. Қалып өте жақын орналастырылса, спринтер денесі мен аяғы артық бұғулі қалыпта болып, сөреден шығуға көп уақытын кетіреді. Сондықтан қалыпты орналастыруға аса үлкен жауапкершілікпен қараған жөн [8].

Төрешінің «Сөреге шық!» бұйрығы бойынша атлет:

1. Сөре сызығына келіп, қалыпқа алдымен алдыңғы кейін артқы аяғын орналастырып отырады.
2. Екі қолды иық кеңдігінен гөрі кеңдеу ашып, сөре сызығының алдына тіреп қою керек.
3. Қол, шынтақ толық жазылған қалыпта болуға тиіс.
4. Белді аздап ию керек.

5. Дене салмағы қол саусақтары мен тізеге тең бөлініп түсуі қажет.
  6. Басты еңкейтіп, көз сөре сызына бағыттау керек (1-сурет).
- Осындай қалыпта бар назарды төрешінің «Дайындал!» бұйрығын күтуге аудару керек.



1-сурет – Төрешінің «Сөреге шық!» бұйрығы бойынша спринтердің іс-әрекеті

Төрешінің «Дайындал!» бұйрығы бойынша спринтер:

1. Кейін қойылған тізені аздап көтеру керек.
2. Бөксе екі иықтан сәл биіктеу көтерілсе, бұл дұрыс қалып болып саналады.
3. Дене салмағы төрт тірек нүктесіне (екі қол мен аяққа) тең бөлініп түсуі қажет.
4. Басты еңкейтіп, көзді сөре сызығына бағыттау керек (2-сурет).

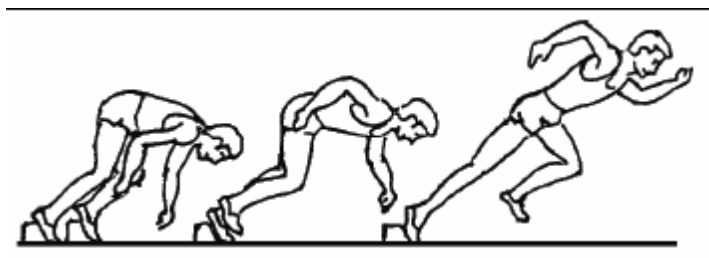
Жүгіруді бастағанда найзағайдай атылу үшін бар назарды «Жүгір!» бұйрығын күтуге аудару керек.



2-сурет – Төрешінің «Дайындал!» бұйрығы бойынша спринтердің іс-әрекеті

Төрешінің «Жүгір!» бұйрығын немесе тапаншаның атылуын естуімен жеңіл атлет:

1. Саусақтарын жерден серпіле көтеріп, сонымен қатар бір уақытта қалыптан итеріледі.
2. Артқы қалыптағы аяқ алдыға ілгері ұмтылып, бірінші шығарылады.
3. Жартылай бүгілген екі қолды тех әрі қысқа-қысқа сілтеу керек.
4. Денені бірден түзеуге мүлдем болмайды (3-сурет).



3-сурет – Төрешінің «Жүгір!» бұйрығы бойынша спринтердің іс-әрекеті

*Сөрелік екпін алу кезеңі.* Сөрелік екпін алу кезеңі дегеніміз спринтердің арақашықтықты бастапқы бөлігін екпіндеп жүгіріп өтуі, оның аяғында үлкен жылдамдық алып, арақашықтық бойынша жүгіруге кірісуі. Мысалы, 100 метрге жүгіруде екпін алу

кезеңі шамамен 20-30 метрді құрайды, бұл аралықта спринтер максималды жылдамдықтың 90-95%-ын көрсетеді [9].

Жүгіру жылдамдығы адым ұзындығы мен жиілігіне байланысты екені белгілі. Сөрелік екпін алу кезеңінде жылдамдық адым жиілігіне байланысты өссе, кейін ол адым ұзындығына байланысты өседі. Сөреден шыққандағы бірінші адым ұзындығы 100-130 сантиметрге тең. Бастапқы 8-10 адымда адым ұзындығы бірден 10-15 сантиметрге өссе, кейін адым ұзындығының көбеюі тежеліп, 4-8 сантиметрді құрайды.

Сөрелік екпін алу кезеңінде дененің алға еңкейген қалпын сақтау керек, себебі ол екпін алуға септігін тигізеді. Қолымыз тез және қысқа-қысқа серпін жасайды. Адым ұзындығы ұлғайған сайын қолымызды сермеу амплитудасы да өседі.

Кез келген дәрежедегі және жастағы жүгіруші 1-ші секундта жылдамдықтың 55%-ына, 2-ші секундта 76%-ына, 3-ші секундта 91%-ына, 4-ші секундта 95%-ына, 5-ші секундта 99%-ына жететіні анықталған [10].

*Негізгі арақашықтықты жүгіріп өту.* Спринтерлік жүгіруде жетістікке жету жолы жүгіру жаттығуларын еш қиналмастан, еркін жүгіріп өтуге дағдылану болып табылады. Яғни, ол сол сәттегі белсенді жұмысқа қатыспайтын бұлшық еттерді бос ұстай білу.

Спринтерлік жүгірудегі басты саты – итерілу. Сондықтан жеке жаттығулардың техникасын үйретуде спортшының жаттығуды орындауын қатаң бақылаған жөн. Әрдайым спортшының денесін тік ұстауын, аяғын, яғни, табанын жерге дұрыс қоюын қадағалаған жөн. Сонымен қатар, белгілі бір жаттығу техникасын үйрету барысында қозғалыс бағыты мен амплитудасымен бірге жаттығу орындалу ырғағына да үлкен мән беру керек.

#### **ӘДЕБИЕТТЕР:**

1. Остапенко Н.А. «Оля- элем чемпионы» // Комсомольская правда, 2010, № 6. – 12 бет
2. Құрманқұлова К.А., Қазіулы Е. Жеңіл атлетикада жас спортшыларды дайындау мәселесі // Валеология, 2002, № 5-6. – 64 бет
3. Шыңғысбаев С.М. Қазақстандағы жеңіл атлетиканың даму тарихы. // Валеология. Дене тәрбиесі мен спорт. 2002, №5-6. – 66 бет
4. Озолин Н.Г. Спринтерский бег. – Москва: ФиС, 1986. – 12 с.
5. Кузнецов В.С. Анализ техники легкоатлетических видов. – Москва, 1985. – 78 с.
6. Жиров Д., Зыков В. Легкая атлетика Казахстана в цифрах. –Алма-Ата, 1991. – 80 с.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. –Москва:ФиС, 1980. – 146 с.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – Москва: ФиС, 1987. – 128 с.
9. Попов В.П., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – Москва, 1999. – 201 с.
10. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов.