

Жоғары оқу орындары студенттерінің қысқа қашықтыққа жүгірудегі техникалық дайындығын жетілдіру

¹*КУАТОВА Гульдана Алайдаровна, оқытушы, g_kuatova@mail.ru,

¹ТУСУПБЕКОВ Абайдолда Сайпашевич, аға оқытушы, abaydolla@mail.ru,

¹МАДИЯРОВ Медет Кабдуллаевич, оқытушы, beknurai82@mail.ru,

¹ГОЛОВИН Игорь Леонидович, п.ф.к., кафедра меңгерушісі, ilgolovin61@mail.ru,

¹«Әбілқас Сағынов атындағы Қарағанды техникалық университеті» КеАҚ, Н. Назарбаев даңғылы, 56, Қарағанды, Қазақстан,

*автор-корреспондент.

Аңдатпа. Студенттердің дене шынықтыру сабақтарына жүргізілген педагогикалық бақылаулар және ЖОО оқытушыларының сауалнамасы жүгіру техникасын жетілдіруге бағытталған жаттығулардың көлемінің жеткіліксіздігі мен аз түрін анықтады. Қысқа қашықтыққа жүгірушілердің физикалық және техникалық дайындығының ерекшелігі – олардың нақты мөлшерін ескере отырып, жүгіру қадамдарына қатысатын жеке бұлшық ет топтарын күшейтетін жылдамдық пен күш жаттығуларын қолдану қажеттілігі. Аталған ерекшеліктерді ескере отырып, қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде қозғалыс техникасын оқыту кезінде педагогикалық процестің әдістемелік бағытына оқыту құралдары мен әдістерін арнайы таңдау арқылы қол жеткізу керек. Жұмыстың мақсаты – жылдамдық-күш сапасын арттыруды қамтамасыз ететін арнайы жаттығулар жүйесін ұтымды пайдалануға, жүгіру қадамдарының параметрлерін анықтауға және талдауға негізделген қысқа қашықтыққа жүгірудің жеке техникасын жетілдіру әдістемесін әзірлеу, сондай-ақ осы әдістеменің студенттердің оқу-жаттығу процесінде тиімділігін тексеру.

Кілт сөздер: дене шынықтыру, жеңіл атлетика, спринт, қашықтық, жаттығулар, спорттық құрал-жабдықтар, старт, старттық үдеу, эксперимент.

Кіріспе

Дене тәрбиесі адамның жеке басының үйлесімді дамуындағы маңызды мәселелердің бірі болды және солай болып қала береді.

Дененің барлық функцияларының үйлесімі адамды жетілдірудің негізі болып табылады. Дененің динамикалық бірлігінде бұлшық ет қызметі ішкі органдардың қызметінен бөлінбейді. Біздің денеміздің көптеген мүшелері жаттығуларға белсенді қатысады және бұлшық ет-буын аппаратпен бір уақытта жетілдіріледі.

Бұл қазіргі уақытта техникалық прогресс, автоматтандыру, компьютерлендіру адамның бұлшық ет қызметін күрт шектеген кезде өте маңызды.

Жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі процесі жоғары кәсіптік білім берудің мемлекеттік білім беру стандарттарына сәйкес жүзеге асырылады, олар «Дене шынықтыру» пәні бойынша мазмұнының міндетті

минимумына және жоғары мектеп бітірушілерінің деңгейіне қойылатын талаптарды қояды.

Жеңіл атлетика ең қол жетімді және бұқаралық спорт түрі ретінде жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру бағдарламасында маңызды орын алады. Спринтерлік жүгіру-жеңіл атлетиканың негізгі түрлерінің бірі, сонымен қатар жаттығу құралы ретінде ол көптеген басқа спорт түрлерінің жетістіктерінің деңгейін арттыруға көмектеседі. Дене тәрбиесі бағдарламасының негізгі міндетті стандарттарының бірі бола отырып, 100 метрге жүгіру студенттердің дене шынықтыру жүйесіндегі ең әлсіз байланыстардың бірі болып табылады.

100 метрге жүгіруде төмен нормативтік көрсеткіштерге қарамастан, студенттер оларды орындау кезінде айтарлықтай қиындықтарға тап болады.

Қысқа қашықтыққа жүгірудегі спорттық нәтижелер көбінесе ұтымды жүгіру техни-

касын игеруге байланысты. Спорттық техниканы оқыту және жетілдіру процесі университеттегі барлық курстарда жүреді, бірақ біздің бақылауларымыз бойынша қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бастапқы оқыту әдістемесінің ұтымсыздығы спринттегі жетістіктердің жалпы өсуін тежейді.

Ең маңызды міндеттердің бірі – техниканы меңгеру кезінде қимыл-қозғалыс дағдысын қалыптастырудың физиологиялық және психологиялық заңдылықтарын ғана емес, сонымен қатар қозғалыс жүйесінің қалыптасуының биомеханикалық ерекшеліктерін де ескеру қажет. Бұл ерекшеліктер олардың өткен қозғалыс тәжірибесін есепке алу, қозғалыстардың ұтымды техникасын дереу үйрену қажеттілігі, бақылаудың күрделілігін ескере отырып, қатысушылардың жеке ерекшеліктерін және олардың дене дайындығының деңгейі және, сайып келгенде, қажетті қимыл-қозғалыс қасиеттерінің бағытталған дамуын оқытуға оң әсерін ескеру. Тыңдаушылар үшін негізгі жаттығулардың рұқсат етілген параметрлерінен мүмкіндігінше аз ауытқуға мүмкіндік беретін және қозғалыс сезімдерінің айқындылығын дамыта алатын жағдайлар жасалуы керек, яғни, алған кинетикалық ақпаратқа назар аудара отырып, қозғалыстардың бөлшектерін тануға үйренді.

Жоғарыда аталған ерекшеліктерді ескере отырып, спринтте қимыл-қозғалыс техникасын оқытуда педагогикалық процестің әдістемелік бағытына құралдар мен оқыту әдістерін арнайы таңдау арқылы қол жеткізу керек.

Материалдар мен әдістер

Жүгірудің физиологиялық механизмі жұмыс істейтін бұлшық еттерден ми қыртысына күшті импульстердің әсерінен болады. Белсенділіктің жаңа деңгейіне көшу кезінде тірек-қимыл аппараты максималды кернеумен жұмыс істегенде, оны қамтамасыз ететін вегетативті функциялар қажетті деңгейге жетуге үлгермейді, бұл олардың белсенділігінің сәйкессіздігіне әкеледі. Осы орайда спортшының ерік-жігері ерекше мәнге ие болады, оның көрінісін арқасында спринтер осы қиын кезеңді еңсереді. Жұмыс деңгейі қол жеткізілген деңгейде қозғалтқыш және вегетативті функциялардың сәйкестігін анықтайтын реттеу процестерінің айтарлықтай шиеленісін талап етеді. Орта және ұзақ қашықтыққа жүгірумен салыстырғанда мұндай ауысу уақыты айтарлықтай қысқарады [3].

Жүгіру қадамдарының максималды қарқындылығы тірек-қимыл аппаратының қызметін басқаратын және жұмыс істейтін бұлшық еттердің проприорецепторларынан

афферентті импульстардың күшті ағынын қабылдайтын нейрондардың жоғары белсенділігімен қамтамасыз етіледі. Нерв орталықтарының қарқынды жұмысы тез шаршаудың дамуына әкелетін оттегі жетіспеушілігінің әсерінен жүзеге асырылады. Тәжірибелі спринтердің бұлшық еттері тіректен күшті итермелеу үшін айтарлықтай күшті дамытуға қабілетті; тез жиырылу және демалу қабілетімен сипатталады. Осы қасиеттердің арқасында спринтер жүгірудің жеке максималды жылдамдығына жете алады. Бұлшық еттердің «жарылғыш» қасиеттері, сондай-ақ тез босану мүмкіндігі, жарыс әрекетінің тиімділігін анықтайды [9, 10].

Қашықтықты еңсеру жылдамдығын анықтайтын факторлардың бірі қадамдардың оңтайлы жиілігі мен ұзындығы болып табылады, олардың арақатынасы биіктік-салмақ көрсеткіштерінің өлшемдерімен, аяқтардың ұзындығымен, сондай-ақ физикалық және техникалық-тактикалық дайындық деңгейімен анықталады. Спринтердің белсенділігі анаэробты жағдайда жүзеге асады, бұл кезде жоғары энергиялы фосфоры бар қосылыстардың: АТФ (аденозинтрифосфат) и КФ (креатинфосфат) қалпына келтіру қарқындылығы жылдамдықты сақтауда жетекші рөл атқарады. Спринтерде психоэмоционалдық жағдайға байланысты тыныс алу тездейді, 100 метрге жүгіруде оттегіге сұраныс 6-дан 13 литрге дейін жетеді. Оттегі қарызы оттегіге деген қажеттіліктің 90%-нан асады, бұл анаэробты өнімділікті дамыту қажеттілігін көрсетеді. Дегенмен, қалпына келтіру уақытын қысқартуға көмектесетін аэробты процестердің де маңызы зор.

Спорттық шеберліктің өсуімен жүгіру қарқынының артуы тірек кезеңінің уақытын қысқарту арқылы жүзеге асырылады, оның ұзақтығы нейрофизиологиялық және биологиялық процестердің күрделі циклімен анықталады. Бұл спринтер әзірлеген жылдамдық тек жұмыс істейтін бұлшық еттердің күш және жылдамдық параметрлеріне ғана емес, сонымен қатар қозғалыстардың жоғары координациясына байланысты екенін көрсетеді, соның арқасында қозғалыс әрекеттерінің құрылымы жетілдіріліп, үнемді болады. В.К. Бальсевич спринт жылдамдығын анықтайтын негізгі параметрлерін атап көрсетеді:

- жүгіру қадамдарының қарқыны мен ұзындығы;
 - тірек және тірек емес аралықтардың ұзақтығы;
 - тірек аяғын жүгіру жолына қою және итеру кезінде табанның амортизациясының уақыты;
 - жүгіру қадамдарының ырғағы [4-6].
- Бұл параметрлерді білу жарыстық қа-

шықтыққа жүгіру кезінде қозғалыс әрекеттерінің жеке сипаттамаларын зерттеу үшін үлкен маңызға ие, оларды ескеру өзіндік жүгіру стилін қалыптастыру заңдылықтарын анықтауға мүмкіндік береді және жүгіру қадамдарының техникасын жетілдіру процесін тиімді басқару мүмкіндігін арттырады. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын жетілдіру әдістемесінің мазмұнына кіретін жаңа элементтер жаттығу процесінде жаңалықты қабылдауға ықпал етті, бұл спортшылардың қызығушылығын арттырды, олардың танымдық және қозғалыс белсенділігін арттырды. Бұл сонымен қатар эксперименттік топтың жүгірушілерінің бәсекеге қабілеттілігін арттыру факторларының бірі болды.

Жүгірудегі тірек-қозғалыс әрекетінің маңызды құрылымдық құрамдас бөліктерінің бірі – спортшы денесінің кеңістікте және уақытта алға жылжуын қамтамасыз ететін итеру. Тіректен ұтымды кері итеру көбінесе ұшу фазасының ұзақтығын анықтайды, ал ұшып көтерілу биіктігі соңғы итеру фазасының сәтіндегі үдеу шамасына байланысты үлкен маңызға ие. Итерілу тиімділігін қамтамасыз ететін факторлардың бірі – аяқтың бұлшық еттерінің күші.

Қысқа қашықтыққа жүгірудегі спорттық нәтижелердің өсуі көбінесе жылдамдық пен күш сапасының жоғарылауын қамтамасыз ететін арнайы жаттығулар жүйесін ұтымды пайдалану арқылы анықталады. Сонымен қатар, қолданылатын құралдардың жүгіру қадамдарының анатомиялық және физиологиялық параметрлеріне сәйкестігі үлкен мәнге ие [2, 7, 8, 11]. Итерілу күші тірек емес фазаның ұзындығы мен ұзақтығын анықтайды.

Нәтижелер және оларды талқылау

Қысқа қашықтыққа жүгірушілердің физикалық және техникалық дайындығының ерекшелігі – дәл мөлшерлеу жағдайында жүгіру қадамдарын орындауға қатысатын жеке бұлшық ет топтарын нығайтуды қамтамасыз ететін жылдамдықты күшейту жаттығуларын қолдану қажеттілігі. Қысқа қашықтықтағы білікті жүгірушілердің жүгіру қадамдарының техникасын жетілдіру әдістемесін жасау кезінде арнайы жаттығулар жүйесін, жаттығу әдістерін, қолданылатын құралдардың тиімділігін арттыратын әдіс-тәсілдерді, сондай-ақ бәсекелестік әрекеттің тиімділігіне әсер ететін факторлар мен жағдайларды таңдауды анықтайтын осы ережелер қолданылды.

Жарыстық қашықтықты еңсеру төменгі стартпен басталады, оның шығуы жүгіру нәтижесіне айтарлықтай әсер етеді, өйткені ең қысқа қашықтықта әр қозғалыс жылдамдықтың дамуын белгілі бір дәрежеде анықтайды. Сөрелік қалыпты таңдау бірқатар фак-

торлармен анықталады: жүгірушінің бойы, аяқ-қолдардың ұзындығы, атыс дыбысына қозғалыс реакциясы, сөрелік колодканың алаңдарынан бір уақытта күшті итеру қабілеті. Сөрелік қозғалысты орындаудың әртүрлі нұсқаларының ішінен ең қолайлысы алғашқы қозғалыстардың орындалу жылдамдығын талдай отырып, оны бірнеше рет орындау процесінде анықтайды.

Бастау мен басталу үдеуінің маңызды ерекшелігі-дененің күйін сақтау қажеттілігі, онда арқа жүгіру жолының бетіне параллель болады, бұл ауа ағынының қарсыласу күшін азайтады. Бұл позицияда жүгіруші жоғары жылдамдыққа жетеді, бұл бастапқы үдеудің ұзақтығын қысқартады. Тірек фазасының көп бөлігі тірек нүктесінің алдында болуы, дене бөліктерінің оңтайлы орналасуы болып табылады, бұл бұлшық ет күштерін итеру кезінде бағыттауға жағдай жасайды. Денені бірте-бірте түзете отырып, аяқты дененің ЖАО (жалпы ауырлық орталығы) проекциясына, содан кейін алдына қояды. Бұл бірте-бірте жылдамдықты арттыруға және дененің бейімділігін азайта отырып, жүгіру қадамдарын ұзартуға мүмкіндік береді.

Денені тік қалыпқа келтіргенде, жүгіру қадамдарының техникасы қашықтыққа жүгіру сипаттамаларына ұқсас болады. Қашықтықтың басында жүгіру техникасының осы ерекшеліктерін меңгеру үшін қашықтықтың ортаңғы бөлігін бойлай жүгіруге тән ырғақтық сипаттамаға бейімдеу кезінде спортшыларға жүгіру қадамдарын басынан бастап орындаудың әртүрлі шарттары ұсынылды:

- шағын төмпешікте жүгіру, 10-15°;
- көлбеу жүгіру, 10-15°;
- салмағы 3-5 кг болатын аз салмақпен (рюкзак) тікелей жүгіру.

Жүгіру техникасын анықтайтын маңызды параметрлердің бірі тірек реакцияларының сипаты болып табылады.

В.Д. Кряжевтің 2002 жылғы зерттеулері ұшу фазасының ұзақтығына байланысты ЖАО тік тербелістерінің амплитудасы тіректен итеру жылдамдығына айтарлықтай әсер ететіндігін көрсетті.

Тіреусіз фаза ұзақтығының, табанның жолға серпімді қойылуының және тік тербелістер шамасының оңтайлы арақатынасы тірекпен өзара әрекеттесудің негізгі параметрлерін келісумен қамтамасыз етіледі. Бұл дағдыларды қалыптастыру келесі жаттығуларды орындауға ықпал етеді:

- екі итеру, оң аяққа алға секіру (табанның алдыңғы бөлігі), содан кейін итеру және жүгіру;
- екі итеру, сол аяққа алға секіру (табанның алдыңғы бөлігі), содан кейін итеру және жүгіру;
- айналымнан кейін және т.б.

Аяқтардың ұтымды қозғалыстарын игеру өте маңызды: Төмен-артқа күшті қозғалыс, оң табанның алдыңғы бөлігіне қонған кезде оң қол төмен және артқа түседі. Қону және итеру кезінде техниканың егжей-тегжейін білу маңызды, ол тірекпен өзара әрекеттесудің тиімділігіне айтарлықтай әсер етеді: оң аяққа қону өте жылдам серпіліс жасау үшін, бұл бүкіл аяққа түсу сәтін жояды.

Тірек аяқтың табанының алдыңғы бөлігінің ұтымды орналасуын бекіту үшін келесі әдістер қолданылады:

- кроссовкалардың бетіне бор жағыңыз және жаттығуды орындағаннан кейін тірекке аяқтың ізінің суретін зерттеңіз;

- тірек аяғын қою кезінде дененің бөліктері мен буындарының тірекке қатысты орналасуын бекітіңіз;

- оң аяқпен алдыға түсуден (алдыңғы аяққа тіреу), сол қолды алға, оң қолды артқа, секіруде алға қозғалу арқылы аяқтың қалпын өзгерту және қолдың орнын өзгерту.

Жаттығудың жетекші әдістері: қайталанатын, аралық, ауыспалы, дөңгелек, ойын және бәсекелестік (берілген кеңістіктік-уақыттық және кеңістіктік-күш параметрлерінің көбеюінің дәлдігін бағалау үшін). Қысқа қашықтыққа жүгірудің жеке техникасын жетілдіру бойынша мақсатты жұмыс барысында арнайы жаттығулардың тиімділігін арттыру үшін педагогикалық жағдайлар қолданылды:

- берілген стандартқа бағдарлану кезінде – В. Борзовтың жүгіруі және спортшының жүгіру қадамдарының жетекші параметрлері кезінде мінсіз техниканың бірлескен (жүгірушімен) салыстырмалы талдауын жүргізу;

- нақты мақсаттар мен нақты міндеттер жүйесін белгілеу;

- әр жаттығу сабағында олардың орындалуын егжей-тегжейлі талдай отырып, жеке жүгіру техникасын түзетуді қамтамасыз ететін нақты мақсаттар мен нақты міндеттер жүйесін белгілеу;

- әртүрлі жағдайларда арнайы жаттығуларды орындау кезінде бұлшық ет сезімдерін есте сақтау;

- жарыс әрекеті нәтижелерінің жақсаруының жүгіру қадамдары параметрлерінің сапалы өзгеруіне тәуелділігін анықтау.

Біз әзірлеген қысқа қашықтыққа жүгірудің жеке техникасын жетілдіру әдістемесінің тиімділігін тексеру үшін педагогикалық эксперимент жүргізілді, оған 17-21 жас аралығындағы 10 білікті жүгірушілер (І санат, СШҮ) қатысты. Бақылау тобы (БТ) – 12 адам және эксперименттік топ (ЭТ) – 15 адам ұйымдастырылды. Педагогикалық эксперимент басталар алдында арнайы жүгіру дайындығының бастапқы деңгейін анықтау үшін тестілеу өткізілді. Зерттеу нәтижелерін

талдау БТ және ЭТ спортшыларының жүгіру дайындығы деңгейінде айтарлықтай айырмашылықтарды анықтаған жоқ. БТ-да жаттығу сабақтары жеңіл атлетика федерациясы ұсынған жүгірушілерді спорттық даярлау бағдарламасына сәйкес жалпы қабылданған әдістеме бойынша өткізілді. ЭТ-да біз әзірлеген қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын жетілдіру әдістемесі қолданылды.

Педагогикалық эксперимент аяқталғаннан кейін қайта тестілеу өткізілді, оның нәтижелері екі топта да жаттығудың жоғарылағанын көрсетті. Алайда, ЭТ-да көрсеткіштердің өсуі айтарлықтай болды. Осылайша, бастапқы деректер $5,07 \pm 0,15$ с болған кезде БТ-да 30 м-ге жүгіруде педагогикалық эксперименттің нәтижелері $4,98 \pm 0,13$ с-қа дейін өсті; ЭТ-да, тиісінше, бастапқы нәтижелер $5,01 \pm 0,14$ с болған кезде көрсеткіштер $4,62 \pm 0,12$ с ($p > 0,05$)-ге дейін жақсарды. Бастапқы деректер $8,12 \pm 0,10$ с болған кезде 60 м жүгірудегі БТ-да педагогикалық эксперимент аяқталғанда көрсеткіштер $7,95 \pm 0,11$ с ($p > 0,05$) дейін өсті; ЭТ-да тиісінше бастапқы көрсеткіштер $8,10 \pm 0,14$ с болған кезде педагогикалық эксперимент аяқталғаннан кейін нәтижелер $7,72 \pm 0,09$ с ($p > 0,05$) дейін өсті. 100 м-ге жүгіруде БТ-да бастапқы деректер $12,92 \pm 0,14$ с болған кезде педагогикалық эксперимент аяқталғанда жылдамдық $12,75 \pm 0,12$ с ($p > 0,05$) дейін жақсарды; ЭТ-да, тиісінше, бастапқы нәтижелер $12,93 \pm 0,13$ с болған кезде көрсеткіштер $12,34 \pm 0,10$ с ($p > 0,05$) дейін жақсарды.

Қорытынды

Осылайша, педагогикалық эксперименттің нәтижелері жүгіру қадамдарының параметрлерін анықтау мен талдауға, олардың әрқайсысының жүгіру қадамдарының жеке техникасын түзетудің маңыздылығына негізделген қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын жетілдірудің орындылығы мен тиімділігін көрсетті; зерттелген параметрлер арасындағы қатынасты орнату. Эксперименттік топтың жүгірушілері сонымен бірге бақылау тобының спортшыларымен салыстырғанда бір уақыт аралығында едәуір нәтижелерге қол жеткізгені анықталды, бұл біз әзірлеген қысқа қашықтыққа жүгірудің жеке техникасын жетілдіру әдістемесінің тиімділігін растайды. Сонымен қатар, спринт қашықтыққа жүгірудің жеке техникасын жетілдіру үшін оның физиологиялық механизмін анықтау өте маңызды, бұл жаттығу процесінің тиімділігіне айтарлықтай әсер ететін педагогикалық жағдайларды анықтау үшін, сонымен қатар спорттық жаттығулардың тиісті құралдары мен әдістерін таңдау үшін маңызды. Бұл жаттығу процесін, оның логикасын, спринтерлердің спорттық шеберлігін жетілдірудің

негізгі идеясын құру үшін үлкен маңызға ие. Осы әдістеменің арқасында спорттық нәтижелерді арттырудың негізгі заңдылықтары,

жаттығу жүктемесінің алгоритмін жасау тәсілдері, көп бағытты жаттығулардың кезектесуі айқынырақ болады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Аванесов, В.У. Проблемы и пути повышения специальной работоспособности в беге на короткие дистанции / В.У. Аванесов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 38-41.
2. Анисимова, Е.А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции / Е.А. Анисимова, М.А. Козловский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 76 (0,07/0,03 п.л.).
3. Анисимова, Е.А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции / Е.А. Анисимова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Том 9. № 1. – С. 14-19. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/5.html>. DOI: 10.14526/12_2014_12.
4. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – М.: 2000. – 275 с. ил.
5. Доронина, Е.А. Об эффективности различных способов постановки стопы на опору в спринтерском беге / Е.А. Доронина, О.Б. Немцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 10 (32). – С. 60-62.
6. Ковальчук, Г.И. Прогнозирование двигательных способностей бегунов на короткие дистанции / Г.И. Ковальчук // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 9. – С. 31-34.
7. Костюнина, Л.И. Условия формирования навыков выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции / Л.И. Костюнина, М.О. Маркин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Том 9. № 1. – С. 40-46. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/9.html>. DOI: 10.14526/16_2014_16.
8. Кузнецова, З.М. Возрождение олимпийской традиции / З.М. Кузнецова, Ю.П. Симаков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – Том 4. № 1. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/388.html>.
9. Маркин, М.О. Теоретические основы спортивной тренировки легкоатлета: учебно-методическое пособие / М.О. Маркин, Л.И. Костюнина. – Ульяновск: УлГПУ. – 2012. – 35 с.
10. Назаренко, Л.Д. Формирование рационального взаимодействия с опорой бегуний на 400 м: монография / Л.Д. Назаренко, Е.А. Анисимова. – Ульяновск, 2011. – 107 с.
11. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций: монография. / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с.: ил.
12. Немытов, Д.И. Организация и направленность тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в спортивном ориентировании / Д.И. Немытов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Том 9. №1. – С. 92-100. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/17.html>. DOI: 10.14526/23_2014_23.
13. Бахтиярова С.Ж. Жеңіл атлетика оқыту әдістемесі. – Орал, 2013. – 254 б.
14. Оңғарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б, Жеңіл атлетикадағы функционалды және физикалық дайындықтарының негізі. – Алматы, 2013. – 83 б.

Совершенствование технической подготовленности студентов высших учебных заведений в беге на короткие дистанции

¹***КУАТОВА Гульдана Алайдаровна**, преподаватель, g_kuatova@mail.ru,
¹**ТУСУПБЕКОВ Абайдолда Сайпашевич**, старший преподаватель, abaydolla@mail.ru,
¹**МАДИЯРОВ Медет Кабдуллаевич**, преподаватель, beknurai82@mail.ru,
¹**ГОЛОВИН Игорь Леонидович**, к.п.н., зав. кафедрой, ilgolovin61@mail.ru,
¹НАО «Карагандинский технический университет имени Абылкаса Сагинова»,
 пр. Н. Назарбаева, 56, Караганда, Казахстан,
 *автор-корреспондент.

Аннотация. Проведенные педагогические наблюдения за занятиями студентов физической культурой и анкетный опрос преподавателей вузов выявили недостаточный объем и небольшое разнообразие упражнений, направленных на совершенствование техники бега. Специфика физической и технической подготовки бегунов на короткие дистанции заключается в необходимости использования скоростно-силовых упражнений, обеспечивающих укрепление отдельных мышечных групп, участвующих в выполнении беговых шагов при условии их точного дозирования. С учетом перечисленных особенностей методическая направленность педагогического процесса при обучении техники движений в беге на короткие дистанции должна достигаться путем специального подбора средств и методов обучения. Поэтому целью работы является разработка методики совершенствования индивидуальной техники бега на короткие дистанции, основанной на рациональном использовании системы специальных упражнений, обеспечивающих увеличение скоростно-силовых качеств, на выявлении и анализе параметров беговых шагов, также проверить эффективность данной методики в учебно-тренировочном процессе студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, легкая атлетика, спринтерский бег, дистанция, упражнения, спортивная техника, старт, стартовый разгон, эксперимент.

Improving the Technical Studies of Higher Educational Students in Short Distance Run

¹***KUATOVA Guldana**, Lecturer, g_kuatova@mail.ru,
¹**TUSUPBEKOV Abaidolda**, Senior Lecturer, abaydolla@mail.ru,
¹**MADIYAROV Medet**, Lecturer, beknurai82@mail.ru,
¹**GOLOVIN Igor**, Cand. of Ped. Sci., Head of Department, ilgolovin61@mail.ru,
¹NPJSC «Abylkas Saginov Karaganda Technical University», N. Nazarbayev Avenue, 56,
 Karaganda, Kazakhstan,
 *corresponding author.

Abstract. Pedagogical observations of students during physical fitness and a questionnaire survey of university teachers revealed an insufficient volume and a small variety of exercises for improving running technique. The specificity of physical and technical training of short-distance runners lies in the need to use speed and power exercises, providing strengthening of individual muscle groups involved in the execution of running steps under the condition of their precise dosage. Taking into account the above features, the methodological orientation of the pedagogical process in teaching movement technique in short distance running should be achieved by a special selection of means and methods of teaching. Therefore, the aim of the work is to develop a technique to improve individual technique of running for short distances based on rational use of a system of special exercises providing an increase in speed and power qualities, on revealing and analyzing parameters of running steps, as well as to check the effectiveness of this technique in the educational and training process of students.

Keywords: physical education, athletics, sprinting, distance, exercises, sports equipment, start, starting stride, experiment.

REFERENCES

1. Avanesov V.U. The problems and the ways of special working capacity increase in sprint. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2007, no. 12, pp. 38-41. (in Russian).
2. Anisimova E.A., Kozlovskiy M.A. Sprinters' sportsmanship improvement *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2010, no. 9, 76 p. (in Russian).
3. Anisimova E.A. Perfection of sprint technique. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2014, vol. 9, no.1, pp. 14-19. Available at: <http://journal-science.org/en/article/5.html>. DOI: 10.14526/12_2014_12
4. Balsevich V.K. *Ontokineziologija cheloveka* [A person's ontokinesiology]. Moscow, Theory and practice of physical culture, 2000, 275 p. (in Russian).
5. Doronina E.A., Nemtsev O.V. About the effectiveness of different ways of foot position on a support in sprint. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of P.F. Lesgaft University], 2007, no. 10 (32), pp. 60-62. (in Russian).
6. Kovalchuk G.I. Sprinters' motional skills prediction. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2003, no. 9, pp. 31-34. (in Russian).
7. Kostunina L.I., Markin M.O. Conditions of low start fulfillment skills formation in sprint. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2014, vol. 9, no. 1, pp. 40-46. Available at: <http://journal-science.org/en/article/9.html>. DOI: 10.14526/16_2014_16.
8. Kuznetsova Z.M., Simakov Y.P. The Olympic tradition renewal. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2009, vol. 4, no. 1. Available at: <http://journal-science.org/ru/article/388.html>.
9. Markin M.O., Kostyunina L.I. *Teoreticheskie osnovy sportivnoj trenirovki legkoatleta* [Theoretical basis of sports training of an athlete]. Ulyanovsk, Ulyanovsk State Pedagogical University, 2012, 35 p. (in Russian).
10. Nazarenko L.D., Anisimova E.A. *Formirovanie racional'nogo vzaimodejstvija s oporoj begunij na 400 m* [A rational interaction formation with the support among 400 meters female-runners]. Ulyanovsk, 2011, 107 p. (in Russian).
11. Nazarenko L.D. *Sredstva i metody razvitija dvigatel'nyh koordinacij* [Means and methods of motional coordinations development]. Moscow, Theory and practice of physical culture, 2003, 258 p. (in Russian).
12. Nemytov D.I. Qualified sprinters training process organization and orientation in orienteering. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2014, vol. 9, no. 1, pp. 92-100. Available at: <http://journal-science.org/en/article/17.html>. DOI: 10.14526/23_2014_23.
13. Bakhtiyarova S.Zh. *Methods of teaching athletics*. – Uralsk, 2013. – 254 p.
14. Ongarbayeva D.T., Madieva G.B., *Fundamentals of functional and physical training in athletics*. – Almaty, 2013. – 83 p.