

ЛЕКЦИЯ 10. ЖАТТЫҒУ ЖҰМЫСТАРЫНДАҒЫ ҚОЛДАНЫЛАТЫН НЕГІЗГІ ҚҰРАЛДАР

1. **Балуанның жаттығуы туралы түсінік.**
2. **Негізгі және қосалқы жаттығулар.**
3. **Жаттығу жүктемесі және тынығу жұмыстары.**

Балуандардың жаттығуы – жоғары спорттық нәтижеге жетуге бағытталған, жанжақты дене тәрбиесіне арналған мамандырылған процесс. «Жаттығу» деген түсінік «дайындық» деп спортшылардың барлық факторларын қосқанда жарысқа дайындығының орындалуын білдіреді. Күресте жаттығудың құрамына жалпы дайындық және арнайы жаттығулар, белдесуге арналған жаттығулар кіреді.

Өзінің белгілі бойынша барлық жаттығулар жарыстың және дайындық болып бөлінеді, ал екіншісі өзінің кезегінше – арнайы дайындық және жалпы дайындық жаттығулары.

Жаттығудың құралдарын қолданудың мінездемесі, оның бағыты, сондай-ақ мазмұны және нәтижесі әдістемелерді пайдалануына байланысты.

Таңдаған жаттығу құралдарының қосындысының спортшыға тигізген әсері жүктеме деп айтылады. Жүктеме көбіне оның көлеміне байланысты, жаттығуда қолданған құралдардың санына қолданудың ұзақтығына және қарқындылығына.

Организмнің қалыптасуының функциясы анықталады сонда, шаршағаннан соң және қалыптасқаннан соң спортшы одан да үлкен жүктеме орындауға мүмкіншілік алады. Жүйелі жаттығудың әсерінен, жоғары жұмыс қабілеттілік артады. Күресте жаттығу жүктемесінің ерекшелігі спортшының организміне жанжақты әсер етуінде тұрады.

«Дайындық» түсінігі балуанға жаттығудың барлық өзіне қосады: дене дайындығы техникасы, тактикасы, теориялық және зерделік-қуаттылық дайындығы.

Балуандардың жаттығуы және дайындығы орындалған жұмыстың әсерінен әруақытта өзгереді және ұлғаяды.

Белдесу барысында шығатын көптеген сәттер балуанның жалпы және арнайы дайындықтарына үлкен міндеттер қойылады. Кілемдегі әр кездесу санаулы секундта бітуі мүмкін немесе 6 мин бойы созылуы.

Спорттық жаттығуда мынадай есептер шешіледі: денсаулығына нығайтуына, және айналысушылардың функционалдық мүмкіншіліктерінің кеңеюіне; дене қасиеттерінің дамуының балуанның керекті жарыстық

қызметіне; керекті техникалық және тактикалық қимылдарды меңгеру; жаттығудың теориялық және методикалық аймағынан арнайы білім меңгеру; спортшыларды кезекті жарысқа қатысуға әкелуге; зерделік-қуаттылық қасиетін тәрбиелеу; өзін-өзі бақылау және жеке тазалығын дағдыға келтіру.

Күрестен жақсы шебер дайындау – бұл ұзақ творчестволық процесс, жасөспірімдерді жас кезінен күреспен айналысуын қарастыратын, жанжақты дамуына және спорттың ұзақ жылын қамтамасыз ететін.

Жарыстық жаттығулар. Бұл сол бүтіндей қимыл, спорттық күресті жүргізудің құралы болып өтелінеді және сол құрамда орындалады, таңдап алған спорт түрінің жарысының жағдайында. «Жарыстық жаттығу» түсінігі бұл мағынада «спорт түрі» не тең.

Методикалық жағынан өзіндік жарыстық жаттығулар және жарыстық жаттығулардың жаттығу формаларын маңызды ажырату.

Біріншісі белгілі спорт сайысы жағдайында орындалады, түгелдей жарыс ережесімен сәйкес, бірақ олардан айырмашылығы кейбір режим ерекшеліктерімен және қимыл формаларымен, көбіне жаттығу жағдайында орындалады және жаттығу есептерінің шешіміне бағытталған.

Кәзіргі спортта мамандандыру тереңдетіліп шыңдалған жолымен келеді, таңдаған бір жарыстың жаттығу ретінде.

Басқа жарыстық жаттығулар бұл санада қосымша спорт түрі ретінде жиі пайдаланылады, шын мәнінде дайындық жаттығулары санасында.

Жарыстық жаттығулар таңдап алған спорт түрінен жаттығуда үлкен маңызды роль атқарады, қалайда онсыз спецификалық міндеттердің барлық қосындысын түгелдей құру мүмкін емес, сол спорт түрінің спортшыға көрсетуін.

Спорттық жаттығулар жаттығуда сол түрінен кейбір бұрылысымен орындалады. Бірақ оның себебі әртүрлі болуы мүмкін.

Арнайы дайындық жаттығулары. Олар жарыстық қимылдардың элементтерін кіргізеді, олардың варианттарын, сондай-ақ формасы жағынан соларға ұқсас қимылдар және мінездік қабілеттілігін анықтайтын. Мысалыға, арнайы дайындық жаттығуларына имитациялық жаттығулар қызмет етуі мүмкін, сол жаттығулар жарыстық қимылдардың ерекшелік құрылысы жағынан жақын тұратын.

Жаттығу сол сияқты ғана арнайы дайындық деп санау керек, егер оларда маңызды жалпы таңдаған спорттық жаттығулар бар болса. Жалпы дайындық жаттығуларының құрамы шешуші кезеңде анықталады, таңдаған спорт түрінің спецификасына байланысты,

сондықтан мұндай жаттығулардың кеңісі аздау.

Арнайы – дайындық жаттығуларының бағытына байланысты оларды жетекшілік (подводящие) – көбінесе қимылдық формасын меңгеруге бағытталған және дамытатын – көбінесе дене қасиеттерінің дамуына бағытталған деп ажыратады.

Жалпы дайындық жаттығулары. Бұл топқа жататын жаттығуларға кіретіні негізгі практикалық құрамда спортшының жалпы дайындығы.

Жалпы дайындық жаттығуларын іріктегенде тең мөлшерде 2 талапты сақтау маңызды. Біріншіден, спортшының жалпы дайындығына жан- жақты дене тәрбиесінің құрамына кіргізілуі керек.

Екіншіден, спортшының жалпы дайындығының мазмұны спорттық мамандығының ерекшеліктерін бейнелеу керек. Жалпы дайындық жаттығулары жаттығу процесінде бірнеше функцияларды орындайды. Олар пайдаланылады:

а) құрастыруына, бекітілуіне және дағдылануыдың орнына (қалпына) келуіне;

б) қабілеттілігін тәрбиелеудің құралы ретінде таңдап алған спорт түрінің жеткіліксіз дамытуда, жұмыс қабілеттілігінің жалпы деңгейін көтеруге және оны ұстап тұруға;

в) белсенділік демалыс ретінде мәнді жүктемеден соң қалпына келу процесінің әрекетіне.

Жаттығу процесінде спортшыға әсер ететін факторлардың пайдаланатын түсінігі «жаттығу жүктемесі». Барлық жаттығулардың орындалуы организмнің функционалдық белсенділігін жоғары деңгейіне ауысуына байланысты, бір қалыпта тұрғанға қарағанда.

Сондықтан да «жаттығу жүктемесі» термині организмнің функционалдық белсенділігінің қосылуы боп айтылады, жаттығуларды орындауды кіргізу және қиыншылықтардың өту степені. Басқашалап айтқанда жаттығу жүктемесі түсінігі, бірінші кезекте береді. Жаттығу әсерінің (көп, орташа, аз т.б.) санының өлшеміне.

Жалпы дене тәрбиесі формасымен салыстырғанда спорттық жаттығуда белгілі жүктеме пайдаланады, көлемі жағынан, сондай-ақ қарқындылығынан.

Жаттығу жүктемесінің деңгейі, спортшының жаттығуының дамуы бүтіндей ұлғаюына өзгеріледі. Осыларды есептеп жүктемені өзіндік жаттығу жүктемесі, спортшының организмінде функционалдық өзгерістерге шақыратын және бірқалыпты жүктеме, бейімделген өзгерістерді көбінесе бекітуге арналған.

Жаттығу жүктемесінің әсері сыртқы параметрлердің тиюіне

күмәнкелтірмейді, сонымен қатар координациялық жағынан күрделі және орындалған жаттығулардың психикалық қуатында. Жаттығу жүктемесінің көлемі түсінігі оның ұзақ әсер етуінің және жұмыс сатының қосындысына қатысады, жаттығу жаттығуларының басқа уақытта орындалуында және жаттығу серияларында. Жүктеменің «қарқынды» түсінігі жіберген күштің үлкендігіне, функциясының қуаттылығына және жүктеменің әсерінің күштілігіне байланысты.

Жүктеменің көлемінің сыртқы көрсеткіштерінің кең есептеуінің бірі болып уақыт саналады, жаттығуды орындауға келтірілген, оның уақытының созылуына. Кейбір жаттығулардың қарқындығы жылдамдығы мен қимылдық қарқынымен есептелінеді.

Сонымен, жүктеменің жалпы көлемі жиі есептелінеді. Уақыттың қосындысымен, жаттығуға жіберілген, немесе әртүрлі жаттығулардың санының қосындысымен сол бір уақыт аралығында орындалған.

Бақылау сұрақтары

1. Балуанның жаттығуы туралы түсінік.
2. Арнайы дайындық жаттығулары.
3. Жалпы дайындық жаттығулары.

Әдебиеттер.

1. Алимханов Е. Балуанның дене-күш қабілетін арттыру, Алматы, 2004
2. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М.:ФиС, 1977.
3. Асубаев А.Р. Спортивная борьба. 1998.
4. Қобланов Ж.Н. Спорттық күрес әдістемесінің негіздері. Шымкент ж.
5. Алимжанов Е Самбо күресін үйрету негіздері Алматы 1992ж