

## **ЛЕКЦИЯ 14. ЖАТТЫҒУ ЖҰМЫСТАРЫНДАҒЫ ҚОЛДАНЫЛАТЫН НЕГІЗГІ ҚҰРАЛДАР**

- 1. Балуанның жаттығуы туралы түсінік.**
- 2. Негізгі және қосалқы жаттығулар.**
- 3. Жаттығу жүктемесі және тынығу жұмыстары.**
- 4. Жаттығу жүктемесін реттеу жолдары.**

Балуандардың жаттығуы – жоғары спорттық нәтижеге жетуге бағытталған, жанжақты дене тәрбиесіне арналған, мамандандырылған 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 белгісі бойынша барлық жаттығулар жарыстық және дайындық болып, ал екіншісі өзінің кезегінше арнайы дайындық және жалпы дайындық жаттығулары болып бөлінеді.

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

«Дайындық» түсінігі балуанға жаттығудың барлық жағын 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 қояды.

Кілемдегі әр белдесу санаулы секундта бітуі немесе 6 мин. бойы созылуы мүмкін.

Спорттық жаттығуда мынадай есептер шешіледі: денсаулығының нығайтуына, айналысушылардың функционалдық мүмкіншіліктерінің кеңеюіне; дене қасиеттерінің дамуына, балуанның керекті жарыстық қызметіне, керекті техникалық және тактикалық қимылдарды меңгеруіне; жаттығудың теориялық және методикалық аймағынан арнайы білімалуына; спортшыларды кезекті жарысқа қатысуға әкелуге; психологиялық дайындығын тәрбиелеуге, өзін-өзі бақылау және жеке тазалығын дағдыға келтіруіне.

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

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

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

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

Кәзіргі спортта мамандандыру таңдаған бір жарыстық жаттығуретінде, тереңдетіліп шыңдалған жолымен келеді. Басқа жарыстық жаттығулар бұл салада, шын мәнінде дайындық жаттығулары санасында қосымша спорт түрі ретінде жиі пайдаланылады.

Арнайы-дайындық жаттығулары. Олар жарыстың қимылдардың элементтерін енгізеді, олардың варианттарын, сондай-ақ мінездік қабілетін анықтайтын формасы жағынан соларға ұқсас қимылдар. Мысалыға, арнайы-дайындық жаттығуларына имитациялық (ұқсау) жаттығулар, сол жаттығулар жарыстық қимылдардың ерекшелік құрылысы жағынан жақын тұратын жаттығулар қызмет етуі мүмкін. Жаттығуды сол уақытта ғана арнайы-дайындық деп санау керек, егер оларда маңызды жалпы таңдаған спорттық жаттығулар бар болса.

Жалпы дайындық жаттығуларының құрамы, таңдаған спорт түрінің спецификасына байланысты шешуші кезеңде анықталады, 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 кіретін 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 енгізілуі керек.

Екіншіден, спортшының жалпы дайындығының мазмұны спорттық мамандығының ерекшеліктерін бейнелеу керек.

Жалпы дайындық жаттығулары жаттығу процесінде бірнеше функцияларды орындайды. Олар:

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

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

в) белсенділік демалыс ретінде, мәнді жүктемеден соң, қалпына келу процесін әрекетін пайдаланады.

Таңдаған жаттығу құралдарының қосындысының спортшыға тигізетін әсері – жүктеме деп аталады.

Жүктеме көбіне оның көлеміне байланысты, жаттығуды 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 қабілеттілігі артады.

Күресте жаттығу жүктемесінің ерекшелігі спортшының организмне жанжақты әсер етуінде тұрады. Жаттығу процесінде спортшыға әсер ететін факторлардың түсінігі «жаттығу жүктемесі». Барлық жаттығулардың орындалуы организмнің, бір қалыпта тұрғанға қарағанда функционалдық белсенділігінің жоғарғы деңгейіне ауысуына байланысты.

Сондықтан да «жаттығу жүктемесі» термині жаттығуларды орындауды кіргізу және қиыншылықтардан өту степені организмнің функционалдық белсенділігінің қосылуы боп айтылады.

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

Жаттығу жүктемесінің деңгейі спортшының жаттығуының дамуы бүтіндей ұлғаюына әкеледі. Осыларды есептеп жүктемені спортшының организмінде функционалдық өзгерістерге шақыратын «өзіндік жаттығу» жүктемесі және бірқалыпты жүктеме бейімделген өзгерістерді бекітуге арналған деп бөледі.

Жаттығу жүктемесінің әсері сыртқы параметрлердің тиюіне, сонымен қатар координациялық жағынан күрделі және орындалған жаттығулардың психикалық қуатында екеніне күмән келтірмейді.

Жаттығу жүктемесінің «көлемі» түсінігі жаттығуларының басқа уақытта және жаттығу сериаларында орындалуында оның ұзақ әсер етуінің және жұмыс сапасының қосындысына қатысады.

Жүктеменің «қарқынды» түсінігі жіберген күш-жігердің үлкендігіне, функциясының қуаттылығына және жүктеменің әсерінің күштілігіне байланысты.

Жүктеменің көлемінің сыртқы көрсеткіштерінің кең есептеуінің бірі жаттығуды орындауға кетірілген уақыт болып саналады. Кейбір жаттығулардың қарқындығы жылдамдығы мен қимыл-қозғалыстың қарқынымен есептелінеді.

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

### **Бақылау сұрақтары**

1. Балуанның жаттығуы туралы түсінік.
2. Негізгі және қосалқы жаттығулар.
3. Балуанның төзімділігін дамытудың әдіс-тәсілдері.

### **Әдебиет**

1. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М.:ФиС, 1977.
2. Матушак П.Ф. Батыры на ковче. Алматы «Рауан», 1992
3. К.Койшыбек. Спорттық жарыстарға қатысушы балуанныңкөпжылдық дайындығы (оқу құралы) Алматы,2005.
4. Свищев И.Д. Чуманов Е.Д. Спортивная борьба Москва 1975
5. Чуманов Е.Д. Спортивная борьба 1970