

ЛЕКЦИЯ 15. БАЛУАННЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ

- 1. Жалпы дене дайындығының мақсаты.**
- 2. Жалпы дене дайындығының құралдары.**
- 3. Арнайы дене дайындығы.**
- 4. Дене қасиеттерін тәрбиелеу және әдістемелері.**

Дене дайындығы денсаулығын нығайтуға, дене дайындығының деңгейінің жетістігіне, дене қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған. Дене дайындығы жалпы және арнаулы деп бөледі. Жалпы дене дайындығының мақсаты – жоғарғы жұмыс қабілеттілігінің жетістігіне жету, ағзаларының (органдарының) жақсы қызметінің және организмнің жүйесін үйлестіру, спортшының гармониялық дамуы болып саналады.

Жалпы дене дайындығының құралы болып организмге жалпы әсерін тигізетін (жүру, жүгіру, жүзу, шаңғыда жүру, спорт ойындары, жалпыдамыту гимнастикасы, заттармен жаттығу т.б.) жаттығулары жатады. Жалпы дене дайындығын көтеру мақсатында күрес жаттығуларын пайдалануы мүмкін.

Жалпы дене дайындығы спортшының органдарының қызметінің мүмкіндігін жанжақты кеңітеді, жүктемені ұлғайтуға мүмкіншілік етеді, спорттық нәтижелерінің өсуіне себепкер болады. Балуанның арнаулы денедайындығы, дене қасиеттерінің дамуына, өзіндік күрес қимыл-әрекеттерінің орындалуына бағытталған. Ол барлық оқу және жаттығу жұмыстарының этаптарында, оқу-жаттығу процесінің негізгі бөлігі ретінде қолданылады. Арнаулы дайындық құралдары болып күрес фрагменттерін орындаудағы жаттығулар, кейбір балуандардың арнайы әрекеттерін орындағанда, қатысушылардың мүмкіндігін көтеру бағытында қолданылады деп есептелінеді.

Балуан әдістерді орындағанда, жаттығуларды дұрыс пайдалануы әсіресе жарыста тексеріледі.

Жарысқа қатысу, арнайы дайындық құралдарын іріктеуге, дұрыс бағытта қолдануына көмектеседі. Осы мақсатта күрестен арнайы бақылау және арнайы құрастырылған дене дайындығы бағдарламасы бойынша жарыстар ұйымдастырылады.

Жарысқа қатысу спортшының спорттық шеберлігін жоғарылатуының құралы болып табылады. Бірақ есте сақтау керек, жиі жарыстарға қатысу нерв жүйелерін шаршатады, спортшылардың сайысқа түсу ынтасы жоғалады. Сондықтан да жарыстық дайындық жаттығу процесінде негізгі жарыс сезонына бағытталған жоспар болуы қажет.

Дене қасиеттерін тәрбиелеу

Адамның кейбір қимылдарының мүмкіншілігін дене қасиеттері алынған. Күш, жылдамдық, ептілік, иілгіштік – барлық осы қасиеттер қимылда анықталады, және олардың мінездемесінің анықталуы қимыл- әрекеттерінің құрылысына байланысты.

Күшті тәрбиелеу

Күресте дене қасиеттерін тәрбиелеу барлық сабақ формаларында іске асады.

Балуанның күші – бұл бәсекелесінің қарсылығынан асып өту қабілеттілігі немесе бұлшық еттің қуаттылығы арқылы қарсы тұру. Күш қасиетінің дамуы және шыңдалуы мүмкін, сол бұлшық еттердің жоғарғы қуаттылығының анықталуында (жиырылуы (напряженино) және босауы).

Күрестегі қолданылған күш үлкен-кішілігіне (величина), бағытына және мінездемесіне қарай үздіксіз өзгереді.

Күшті дамытатын жаттығуларды іріктеп алғанда, еске сақтау қажет. Күрес мінездемесі үшін жоғары қуаттылығы мен қысқа босаңсуының ауысуында; жарылу (взрывание) қуаттылығы; статикалық және динамикалық етердің күшеюінде.

Күшті тәрбиелеудің әдістемесі

Барынша күшті жұмсау әдістемесі. Бұл әдіс шектелуге (околопредельные) жақын және шектелген заттармен (оттягощение) жаттығуларды қолданумен қарастырылады. Бұл заттардың ұлғаюы сол спортшының шектік (рекордтык) көрсеткішінің 80-90 % құрастырады. Мұндай жаттығуларды бір кезекте (подход) орындау 1-2 реттен аспау керек, организм толық қыздырылған жағдайда. Кезекшілік саны спортшының дайындығымен анықталады. Мұндай жаттығуларды орындағанда бұлшық еттердің салмағы ұлғаймайды. Күш нерв-бұлшық еттердің шыңдалуын реттеумен ұлғаяды. Балуандар үшін бұл әдістемеспспортшылардың салмағының білінбей ұлғаюына, күшінің ұлғаюына әсер етуімен бағаланады. Мұны тек жоғары дәрежелі спортшылар орындау керек.

Күшеюді (усилия) қайталау әдістемесі. Бұл әдістеме жаттығуларды шектелмеген заттардың 40-70 %, барлық күшін жұмсаудың, «орындай алмағанша» (до отказа) қолдануын қарастырады. Мұндай заттармен жұмыс бұлшық еттердің өсуіне әсерін тигізетіні белгілі. Мұндай жаттығуларды қолдану, айналысушылардың орындауы 8-12 рет аспауы күшті өсіруіне көбіне пайдалы. Бұл әдістеме кең қолданылады сол уақытта, спортшылардың алдына арқа бұлшық еттерінің ұлғайтуға мақсат қойғанда т.б. Бұл әдістеме барлық күш-жігерді жұмсау әдістемесімен бірігіп жұмыс қабілеттілігін жоғары ұстауға және күш-шыдамдылығын тәрбиелеу үшін пайдаланылады.

Динамикалық күш-жігерді жұмсау әдістемесі. Бұл әдістеме жылдамдық – күш қасиетін дамыту мақсатында қолданылады. Мұның маңызы сонда заттармен қолданғанда, негізгі техникалық қимылдардың құрылысы сақталады, бірақ жаттығулар сол спортшы үшін күші жететіндей болу керек.

Изометриялық әдістемесі. Бұл әдістеме анықталған бір қалыпта (поза) статикалық күшеюді пайдалануда қарастырылады: мысалы «көпірде» ұстап тұру, т.б. Мұндай жаттығулардың ұзақтығы 8 сек. дейін, 5-10 рет кезекке дейін пайдаланылады. Күш дайындығының ұлғаюы барлық дене дамуының құралдарымен қатарласпай орындау жылдамдық қасиетінің төмендеуіне әкеліп соғады. Спортшының организмі барлық жаттығуларға бейімделеді. Сондықтан да олардың қажеттілігі олардың қажеттілігі олардың әртүрлі болуында. Жаттығуларды солай алмастыру қажет, жүктеме әртүрлі бұлшық еттердің тобына бөлінуі үшін. Белдесуден кейін бірден күшті дамытуға арналған жаттығулар жасауға ұсынбайды. Организмнің тыныштық қалпына келуіне уақыт беру керек. Бірақ үзіліс ұзақтығы 10 мин. аспау керек.

Жылдамдықты тәрбиелеу

Балуанның жылдамдығы – бұл аз уақыттың ішінде кейбір қимыл- әрекеттерді орындау қабілеттілігі. Жылдамдықтың элементарлық және комплекстік формалары бар. Элементарлық формасына қарсы әсер уақыты, жеке қимыл уақыты, жиілігі немесе қимылдың қарқыны жатады. Комплекстік формасы балуанның техникалық қимылдарының бүтіндігімен анықталады. «Жақсы қарсы әсер» түсінігі әртүрлі мағынабереді, спортшылардың қандай мамандығына қатысы бар. Егер балуанның жылдамдығы туралы айтылса, онда балуанның қарсы әсер уақытының аз болуы, тез ұстап әдісті орындау және қорғану және қарсы әдіс қолдануды орындау. Бірақ күресте кейбір формасының жылдамдығының кемшілігі басқа формалардың үстемдігімен орындалуы мүмкін. Күресте жеке ерекше шеберлігінің анықталуы осымен бекітіледі.

Жылдамдықты тәрбиелеудің әдістемесі

Күресте кездесетін қарсы әсерлердің 3 негізгі түрлерін көрсету қажет: қарапайым қарсы әсері (реакция), таңдап алу қарсы әсері, қадағалау (сметения) қарсы әсері.

Күресте қарапайым қарсы әсер анықталады сондай сәттерде, егер балуан әдістің басталуына хабардар (реагирует) болса, тағыда қорғану, қарсы шабуылдау қимылдарының басталуына. Қарапайым қарсы әсерді тәрбиелеу пайдалы ертерек алдын-ала дайындаған қимыл-әрекеттерді орындағанда, алдын-ала ойластырылған белгілерге (сигнал) (ысқырықпен, немесе шапалақ ұрғанда, қимыл

басталғанда, тұрысын өзгерткенде, тоқтағанда, қозғалыс бағытын өзгерткенде, т.б.)

Таңдап алу қарсы әсері. Күресте анықталады сол сәттерде, егер балуан белгі беру варианттарынан 2 нен немесе одан көбінен біреуін алдын-ала қимылдың орындалуына сәйкес келетінін.

Таңдап алу қарсы әсері оқулық белдесуінде жақсы дамытылады, егер серіктестікке, мысалыға 2 әртүрлі ұстаумен қорқыту тапсырмасын бергенде, әдістерді екі жаққа да орындағанда т.б., ал балуан қатерлі қимылды таңдап және оны қайтару.

Қадағалау қарсы әсері. Күресте анықталады сол кезде балуан өзінің қимылын бастайды сонан кейін қашан қарсыласы қимыл кезінде анықталған жағдайға жеткенде.

Қадағалау қарсы әсері уақыты дұрыс болуы мүмкін, егер балуан өзінің қимылын бастайды, керекті сәті түскенге дейін, және керісінше, егер қимылын кешіктірсе. Күресте керекті қадағалау қарсы әсері, жаттықтырылады, серіктесімен жұптасып орындағанда.

Жеке қимыл жылдамдығын тәрбиелеу

Жылдамдықты анықтау формаларының біреуі, бір қимылды орындау жылдамдығы болады. Қимыл-әрекеттердің жылдамдығын ұлғайту үшін, өзіңе керекті әдісті пайдаланған қажет, керекті деңгейге дейін сәйкес бұлшық еттерді дамыту және қимыл-әрекеттердің орындалуының жақсы координациясын көп қайталау арқылы жету.

Жағдайын (шартын) күрделендіру әдістемесі

Жылдамдықты тәрбиелеу мақсатында күрделендірілген жағдайды қолданады, жарысқа немесе қиындығына барынша жақындатылған (мысалыға, жаттығуды өзінен жоғары серіктерімен орындау, өзінен ауыр салмақтылармен).

Жағдайын жеңілдетілген әдістемесі

Жеңілдетілген жағдайында қолданатын (жеңіл снаряд, қимылына ұқсас (имитация), қарсыласпаған серігімен, жеңіл салмақты серігімен).

Жаттығуларды ойламаған кезде (внезапно) берілген командаларды орындау, онда жылдамдықты тәрбиелейтін әдістеме болады. Балуанның жылдамдығын дамытудың жақсы базасына жан-жақты дене дайындығы жатады.

Қысқа қашықтыққа жүгіру және әртүрлі спорт ойындарының жылдамдықты дамытатын тамаша құралдар. Есте сақтау қажет – көп балуандық жаттығулар мінездемесі бойынша, жылдамдық – күшке (скоростно-силовой) арналуы қажет.

Жылдамдықты тәрбиелеу

Балуанның төзімділігі – бұл өзіндік жарыспен қарастырылған,

белгілі қарқынмен уақытсында әсерлі жұмыс орындау қабілеті. Тәжірибеде жалпы және арнаулы төзімділік деп ажыратады. Жалпы төзімділік, негізінен орташа (умеренный) қарқынмен дене жұмыстарын ұзақ орындау қабілеттілігімен мінезделеді. Арнайы төзімділік таңдап алынған спорт түрлерінде анықталады және жалпы төзімділік базасында құрастырылады. Дене қуаттылығының төзімділігін иемдеген балуан, көп уақыт қауіпті жағдайда балуанның «көпірде» тұра алады; күш – төзімділігі (сила выносливости) иемдеген балуан қарсыласын ұстап тұрады; арнайы төзімділікті иемдеген балуан барлық белдесуін, кез келген қарсыласымен үлкен қарқында өткізе алады.

Жалпы төзімділікті тәрбиелеу әдістемесі

Жалпы төзімділікті тәрбиелеудің басты принципі қимыл-әрекеттердің кең шеңберде қолдануында, олардың қимыл-әрекеттерін біртіндеп (постепенно) орындауын ұлғайту болады. Жалпы төзімділікті дайындау құралдары шаңғы тебу, кросс, жүгіру, жүзу т.б. болады.

Бірқалыпта әдістемесі – төзімділікті тәрбиелеудің негізі болады. Спортпен айналысудың алғашқы кезеңде жалпы төзімділікті дамыту, дене жүктемесін (благоприятный) қабылдауына жағдай туғызады.

Арнаулы төзімділікті тәрбиелеу әдістемесі

Балуандарды жарысқа дайындау арнайы төзімділікті дамытумен бірлестіріледі.

Спортшының жұмыс қабілеттілігі жаттығу сабақтарының санымен және сапасының жоғарылауының көмегімен қамтамасыз етіледі, анықталған жүктеме құрылуы арқылы. Күрес тәжірибесінде төзімділікті тәрбиелеуде жалпы қабылданған мынадай дене қасиеттерін тәрбиелеу әдістемелері пайдаланылады:

- бірқалыпта (равномерный),
- ауыспалы (перспективный),
- қайталау (повторный),
- аралық (интервальный),
- жарыстық (соревновательный),
- хойын ретінде (игровой)
- айналу (круговой).

Ауыспалы әдістемесі – жалпы және арнайы төзімділікті тәрбиелеуге қолданылады. Бұл жаттығу әдістемесі жұмыспен ауыспалы қарқынмен орындалған, шектелген (максимальный) қан тамырының соғуымен – 180 мінезделеді.

Аралық (интервальный) әдістемесі споршы тұра жарысқа дайындау үшін қолданылады.

Ойын әдістемесі күресте арнайы қасиеттерін тәрбиелеудің

құралы ретінде қолданылады.

Айналу әдістемесі – жаттығу жұмыстарында әртүрлісін қолдануы.

Ептілікті тәрбиелеу

Балуанның ептілігі – бұл жаңа қимыл-әрекеттерді сондай-ақ уақтылы және дұрыс әрекет жасау, өзгертілген жағдайға дәл келетін қабілеттілігі.

Ептілікті тәрбиелеудің әдістемесі

Жалпыдаму жаттығуларынан ең әсерлісі акробатикалық жаттығулары және спорт ойындары деп санау керек.

Иілгіштікті тәрбиелеу

Иілгіштік – бұл суставтардың үлкен қозғалысын және жалғасуын, қимылдарды үлкен амплитудасы орындау мүмкіндігін беруін анықтайтын қабілеттілігі.

Иілгіштікті тәрбиелеу әдістемесі

Иілгіштікті тәрбиелеуге пайдаланылады және методикалық әдістемелері:

1. Жаттығуларды затсыз амплитудасын біртіндеп ұлғайту арқылы орындау.
2. Созуға арналған жаттығуларды.
3. Күрес әдістерін қайталау (имитация) жаттығуларын мүмкіншілігінше үлкен амплитудамен орындау.
4. Жаттығуда белсенділік және сылбырлық иілгіштігін пайдалану.

Бақылау сұрақтары

1. Жалпы дене дайындығының мақсаты.
2. Дене қасиеттерін тәрбиелеу және әдістемелері.
3. Жалпы төзімділікті тәрбиелеу әдістемесі

Әдебиет

1. Байдосов К. Казахская национальная борьба. Алма-ата «Мектеп», 1987.
2. Ильин Е.П. Психофизиологические физического воспитания испорта-Л.:1972.
3. Спортивная борьба, учебник для ИФК под общей ред. А.П.
4. Купцова. М.: ФиС, 1978
5. Купцов А.П. Спортивная борьба. Учебник для институтов Ф.К.Москва, 1977 г.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие для

техникумов и институтов. Москва, 1985 г.