

ЛЕКЦИЯ 2. СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ КЕЗЕҢДЕРІ ЖӘНЕ ЭТАПТАРЫ

1. Жаттығудың дайындық кезеңі.

2. Дайындық кезеңінің 1 апталық жаттығу циклының жоспарын құру (мысалыға)

3. Жаттығудың жарыс (негізгі) кезеңі.

Әр спорттық жыл жаттығудың дайындық, жарыстың (негізгі) және өтпелі кезеңі болып бөлінеді.

Спорттық жаттығудың кезеңдері мен этаптары спорттық форманың заңдылық дамуымен анықталады, балуандардың жеке ерекшеліктермен және жарыстың календарын есепке алумен.

Спорттық форманың даму заңдылығы үш фаздың үзіліссіз ауысуымен аяқталады: оны алу, сақтау және уақытша жоғалту. Онан соң осы фазалар биік және беріктік негізінде қайталанады.

1. Жаттығудың дайындық кезеңі. Ол 80 күнге жақын құрастырылады және біртіндеп белсенділік демалыстан қарқынды спецификалық жұмысқа қамтамасыз етуге бағытталады, онан әрі дене қасиеттерін дамытуға, күрес техникасын және тактикасын меңгеруге және шыңдауға.

Дайындық кезеңінің негізгі мақсатына кіреді: организмнің қызметінің мүмкіндігін жоғарылатады, оның жұмыс қабілеттілігін, дене дайындығының жоғарылатады және балуанның керекті дене қасиеттерінің дамуына; әдістерді меңгеруге, қарсы әдіс және қорғану және бұрын меңгерген техникалық және тактикалық қимылдардың жаңа варианттарын; әрі қарай жақын көретін техникалық және тактикалық қимылдарды шыңдауға және оларды өткізгенде қателерін дұрыстау; белдесуді жүргізуден тактикасында білімін, білгірлігін және дағдылануын кеңіту және жарысқа қатысудың тактикасын; зерделік және қуаттылық қасиеттерін тәрбиелеу; спорттық жаттығудың теориялық білімін кеңейту.

Күрес сабағының негізгі түрлерінің бұл уақытта оқу-жаттығу сабағы болады. Бір немесе екі рет аптасына дене дайындығы жаттығуы ұйымдастырылады. Дайындық кезеңінде, спортшылардан қатысуға арнайы дайындықты талап етпейтін үлкен емес жарыс өткізуге болады. Жұмыс қабілеттілігін арттыру біртіндеп жаттығу жүктемесінің қарқынын және көлемін қамтамасыз ету.

Бұл кезеңде жүктеменің қарқыны – бәсеңдеу, ал көлемі – үлкен. Бұл кезеңде жаттығудың негізгі құралы болып жалпы дамыту жаттығулары, арнайы жаттығулар, үйрену және үйрену-жаттығу белдеулері жатады.

Дайындық кезеңінің екінші жартысында арнайы жаттығулар және белдеудің жүктеме салмағы көбейеді.

Дайындық кезеңінің жаттығуының апталық циклының жоспарының мысалдық варианты

Дүйсенбі – күрестен оқыту (үйрету) – жаттығу сабағы, техниканы және тактиканы үйрену және шыңдауға бағытталған, жылдамдықты және ептілікті дамыту. Жүктеме орташа.

Сейсенбі – Дене дайындығы жаттығуы. Жүктеме кішкене.

Сәрсенбі – күрестен оқу-жаттығу сабағы, техника және тактиканы үйренуге және шыңдауға бағытталған, жылдамдықты және күшті дамыту. Жүктеме орташа.

Бейсенбі – Дене дайындығының жаттығуы. Жүктеме кішкене.

Жұма – күрестен оқу-жаттығу сабағы, техника және тактиканы үйрену және шыңдауға бағытталған, күшті және төзімділікті дамыту. Жүктеме үлкен.

Сенбі – баня, массаж. Жүктеме кішкене.

Жексенбі – белсенділік демалыс.

Дайындық кезеңінің тапсырмасын орындау барысын бақылау. Екі рет орындаған дұрыс. – Кезеңнің ортасында және соңында. Ол үшін әр балуанның техникасының, тактикасының және дене дайындығының деңгейін анықтау үшін жаттығу көрсеткіштерін орындайды. Осы мақсат үшін де дайындық бөлімін екінші жартысында жарыс өткізуді жоспарлауға болады.

II. Жаттығудың жарыс (негізгі) кезеңі. Бұл жаттығу кезеңі жарысқа дайындық және ойдағыдай қатысуға бағытталады. Оның ұзақтығы 8 айға жақын. Балуан негізгі жарыстарға (ондайлар 3 болуы мүмкін) жақсы дайындықта болуы керек.

Жарыс кезеңінің негізгі мақсаты болып табылады: жоғарғы дайындық деңгейіне жету; техниканы және тактиканы шыңдау және жаңа варианттарын меңгеру, белдесудің тактикасын жүргізудің және жарысқа қатысудың кеңіту және білімін және білгірлігін бекіту, күресте қажет болатын дене дайындығы, зерделік және қуаттылық қасиеттерінің деңгейін жоғары дамытуға жеткізу, теориялық білімін кеңейту (ұлғайту).

Жаттығудың жарыс кезеңі жарыстың санына байланысты жарысқа алдын-ала дайындық этапы, әдейі дайындығы, жарысқа қатысу және біткен соң белсенділік демаласына бөлінеді: 1.Алдын-ала дайындық этапы (кезеңі) сол уақытта жоспарланады. Егер жақын арадағы арнайы бағытталған жарнаның дайындыққа дейін көп уақыт болса, бұл жағдайда алдын-ала дайындық этапының ұзақтығы 2 апта болады.

Алдын-ала дайындық этапының негізгі мақсаты техникалық және тактикалық қимылдардың (әрекеттер) жаңа варианттарын меңгеру, сүйікті әдістерді және тактиканы әрі қарай шыңдау (пысықтау) болып табылады; өткен жарыстың жіберген қателерін жібермеу, дене дайындығын әрі қарай дамыту, зерделік және қуаттылық қасиеттерін бекіту.

Бұл этаптың жаттығуының негізгі құралы болып жататындар: жалпы дайындық гимнастикалық жаттығулар және қосымша спорт түрлері (спорттық ойын, штанга жаттығулары, жүзу, қысқа қашықтаққа жүгіру, кросс лақтыру), әртүрлі арнайы имитациялық жаттығулар снарядтармен, снарядтарсыз, серігімен жаттығу. Бұл кезеңде негізгі назар оқу-жатығу белдеулеріне аударылады. Жаттығудың қарқыны орташа болу керек, көлемі – орташадан

жоғары. Жарысқа жаттығудың алдын-ала дайындық этапының апталық циклының мысалдық варианты.

Жарысқа жаттығудың алдын-ала дайындық этапының апталық циклының мысалдық варианты

Дүйсенбі – Күрестен оқу-жаттығу сабағы. Бағыты: техниканы және тактиканы үйрену және шыңдау, жылдамдықты және ептілікті дамыту. Жүктемесі орташа.

Сейсенбі – Күрестен оқу-жаттығу сабағы. Бағыты: техника және тактиканы үйрену және шыңдау, жылдамдықты және күшті дамыту. Жүктеме орташа.

Сәрсенбі – Дене дайындығы сабағы. Жүктеме кішкене (аздау)

Бейсенбі – Сол дүйсенбідегі жүктеме. Жүктеме орташа.

Жұма – Күрестен жаттығу сабағы. Бағыты: белдесуде техникалық және тактикалық шеберлікті шыңдау, күшті және төзімділікті дамыту. Жүктемесі үлкен.

Сенбі – монша, массаж. Жүктеме кішкене.

Жексенбі – белсенді демалыс.

1. Арнайы дайындық этапы (кезеңі) балуандарды жарысқа қатысуға ойдағыдай жақындату (келтіру).

Оның ұзақтығы балуандардың жеке ерекшеліктеріне, жарыстың үлкендігіне (өлшеміне) және оны өткізудің жағдайына, балуандардың алға қойған мақсаты байланысты. Арнайы дайындықтың ұзақтығы орташа 20- 30 күн.

Бұл этаптың негізгі шешімі: жоғарғы арнайы жұмысқа қабілеттілігіне жету, белдеуді жүргізудің шеберлігін шыңдау, әрі қарай сүйікті техникасын және тактикасын бекітіп және шыңдау, жарыстық жағдайын және негізгі қарсыластарының дайындығының ерекшеліктерін есептеу; салмақ категориясына – салмағын мөлшерге келтіру; болатын жарыстың ерекшеліктерін және болашақ қарсыластарының шеберлігін үйрену.

Жаттығу белдеулер негізгі құрамы болады және серігімен арнайы жаттығулар жасау.

Жарысқа толық дайындық үшін жаттығу керек, жүктемені жоспарлау және құрамның методын тауып, дайындықтың жағдайы жарысқа жақынырақ келтіру. Арнайы дайындық этапының басында жұмыстың көлемі және қарқыны өсу керек. Соңғы 12-15 күндерде көлемі кішкене төмендейді, ал қарқын сол бұрынғы күйінде қалады, немесе ұлғайтылуы жалғасады. Жүктеменің біртіндеп ұлғаюы біріншіден арнайы жаттығуға және жаттығу белдесулерін орындауға уақыттың өсуінен болады.

Этаптың бірінші жартысында кейбір белдесудің ұзақтығы ережесінде көрсетілгеннен жоғарылайды.

Жарыстық белдесулерді жоғарғы қарқында жүргізу – кәзіргі күрестің мінездемесінің бір жағы. Сондықтан балуанның жылдамдық – төзімділігінің тәрбиесіне ерекше назар аудару керек.

Балуанға жақын жылдамдық-төзімділігін алғаннан соң, ол барлық белдесуді жоғарғы қарқында өткізуге тапсырма беру керек, әсіресе әр кезеңнің

соңғы минутында және соңғы кезеңде. Бұл жылдамдықтөзімділік дамуына жағдай туғызады және әртүрлі тактикалық есептердің шешімін дайындайды.

Арнайы дайындық этапында спортшының организмінің қалпына келуін қамқорлыққа және ерекше қатаң режим ұстау керек. Организмнің тез, толық қалпына келтіру, жүктеме алып болған соң булық монша, массаж және витаминдер әсерін тигізеді.

Жарысқа дайындықтың алдында болашақ қарсыластарының шеберлігін талдауды ұсынады.

Белгісіз қарсыласымен кездесу дайындығында белдеуді әртүрлі тактикалық схемамен өткізуді шындау қажет. Сол үшін оқу-жаттығу және жаттығу белдеулерін әртүрлі тактикалық схемамен, ал балуандар әртүрлі даннысы бар деректерімен (партерами) кездесуі өткізілуі керек. Жарыстың басталуына 12-15 күн қалғанда бақылау белдеулері белгіленеді. Олардың саны балуандардың қандай жарысқа дайындалып жатқанына байланысты болады.

Бұл белдесулерді өткізген соң міндетті түрде оларды таңдау керек, қалған уақытта қандай қателерді және кемшіліктерді құтылу керек.

Бақылау сабақтарынан кейінгі күндері, белдеу жаттығуларын регламент бойынша жарыстың ережесі қарастырылған, өткізіледі.

Жарыс алдында балуан көп уақытын далада өткізу керек. Паркте, орманда қыдыру өте пайдалы.

Салмағын қуып жүрген балуандарға соңғы 2-3 жаттығуды, салмағы жарыста қатысатын балуандарға жақындау келетіндермен өткізген жөн. Соңғы 2-3 жаттығуды, жарыста шығатын костюммен өткізуін ұсынады.

Жарысқа қатысу этапы. Бұл жерде балуанның шеберлігін әрі қарай шыңдайды. Бұл этаптың бірінші мақсаты жарысқа ойдағыдай қатысып және биік спорттық нәтиже көрсету.

Балуанның жарыста ойдағыдай қатысуы оның мінезінің дұрыс анықталуында. Жарыста күшін үнемдеп жұмсау керек, артық қобалжудан құтылу, энергиясын қалпына келтіруде әрбір мүмкіндікті пайдалану. Бұл кезеңде күн тәртібі кәдімгіден айырмашылығы болмау керек. Өзін жақсы сезіну үшін кешке қалдыру және ұзартылған ұйқы (8-9 сағат) үлкен роль атқарады.

Жарыстан кейінгі этап. Жарысқа қатысып болғаннан соң организмді қалпына келтіру үшін және спорттық форманы сақтау үшін аз уақытта белсенділік демалысын жоспарлайды (2 күннен 7 күнге дейін). Белсенділік демалысының ұзақтығы балуанның жарыста алған жүктемесіне байланысты болады және оның көңіл-күйіне. Кездесуден кейін ертеңіне моншаға түсуді және массаж жасауды ұсынады. Келесі күндері дене жүктемесін азанғы жаттығумен қысқартып және қосымша спорт түрлерімен: аңшылық, жүзу, спорт ойындары, қыдыру, т.б. керек. Басқа спорт түрлерімен айналысу организмді қалпына келтіру процесін жақсартады. Мүмкіншілігінше, жаттығу ашық ауада өткізілген дұрыс.

III. Жаттығудың өтпелі кезеңі (белсенділік демалыс). Өтпелі кезең біржылдық жаттығудың бөлігі болып есептелінеді.

Өтпелі кезең жаттығу жүктеменің төмендеуіне бағытталады және организмнің белсенді демалысына қызмет етеді. Мұндағы шешімнің мақсаты

жалпы дене дайындығына, денсаулығын нығайтуға және организмнің шынығуына бағытталады. Өтпелі кезеңнің ұзақтығы мысалыға 25-30 күнге созылады және ол балуанның жеке ерекшеліктеріне 12 байланысты. Бұл кезеңді кезекті отпускінен немесе каникулмен бірге қосқан жөн. Бұл уақытта жүктеме аз болу қажет, басқа жаттығуға қарағанда өтпелі кезеңде балуан үнемі ертеңгі зарядканы жалғастырады, жалпы дамыту жаттығуларын басқа спорт түрлерінен кең қолданады; жазда – жүзу, спорт ойындары, гребля, туристік жүріс, аңшылық. Мұнда жүктеме аздау болғаны қажет. Егер балуанның жарақаты болса, сол уақытта оны емдеуге пайдалану керек. Өтпелі кезеңді дұрыс пайдалану балуанның арнайы дайындығын, организмнің қызметінің мүмкіндігінің өсуіне жағдай туғызады.

Бақылау сұрақтары

1. Тәсілдер комбинациясына оқыту әдістемесі.
2. Дайындық кезеңінің 1 апталық жаттығу циклының жоспары.
3. Балуанның тактикалық дайындығының міндеті, әдіс-тәсілдері.

Әдебиеттер тізімі

1. Байдосов К. Казахская национальная борьба. Алма-ата «Мектеп», 1987.
2. Алимханов Е. Самбо күресін үйретудің негіздері. Алматы, 2000.
3. Новиков А.А. О системе соревнований. Сб.: «Спортивная борьба». М.:ФиС, 1973.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена Москва 1970
5. Айберов М. Мусаев С.А Күреспен айналысушы студенттердің өз бетінше