

## **ЛЕКЦИЯ 5. 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 және дайындығының деңгейінің жетістігіне, дене қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған. Дене дайындығы жалпы және арнаулы деп бөледі.

Жалпы дене дайындығының мақсаты – жоғары жұмыс қабілеттілігіне жетістігіне жету, жақсы ағзаларының (органдарының) қызметінің және организмнің жүйесін үйлестіру, спортшының гармониялық дамуы болып саналады.

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

Жалпы дене дайындығы спортшының функциональдық мүмкіндігін жанжақты кеңітеді, жүктемені ұлғайтуға рұқсат (позволить) етеді, спорттық нәтижелерін өсуіне көмектеседі (способствует).

Балуанның арнаулы дене дайындығы, дене қасиеттерінің дамуына бағытталған, өзіндік күрес әрекетінің орындалуына бағытталған. Ол барлық оқу және жаттығу жұмыстарының этаптарында, оқу-жаттығу процесінің негізгі бөлігі ретінде қолданылады. Арнаулы дайындық құралдарын болып күрес фрагменттері орындаудағы жаттығулар, кейбір балуанның арнайы әрекеттерін орындағанда, қатысушылардың мүмкіндігін көтеру бағытында есептелінеді. Жаттығуларды дұрыс пайдалануы әдістерін орындағанда және әсіресе жарыста тексеріледі.

Сондықтан да арнайы дайындықты қатысушылардың нәтижелерін байланысын, жаттығуда және жарыста көрсеткендерін орындау.

Жарысқа қатысу арнайы дайындық құралдарын дұрыс бағытта қолдануын іріктеуге көмектеседі. Осы мақсатта күрестен арнайы бақылау жарыстары ұйымдастырылады және арнайы құрастырылған дене дайындығы бағдарламасы бойынша. Арнайы дайындық кейбір жарыс этаптарында әдістемелік байланыс жарыстық дайындық болып тұрады. Олар қатысушылардың тактикалық және зерделік-қуаттылық дайындығының есептерін дұрыс шешуге көмектеседі (способствовать).

Жарысқа қатысу спортшының спорттық шеберлігін көтерудің құралы болып табылады. Бірақ есте сақтасақ керек, жиі жарыстар нерв жүйелерін шаршатады, спортшылардың сайысқа түсу ынтасы жоғалады. Сондықтан да жарыстық дайындық жаттығу процесіне қызығуына жоспарлануы қажет және негізгі жарыс сезонна бағытталған.

**Дене қасиеттерін тәрбиелеу**

Адамның кейбір қимылдарының мүмкіншілігі дене қасиеттері деп алынған. Күш, жылдамдық, шыдамдылық, ептілік, иілгіштік – барлық осы қасиеттер қимылда анықталады және мінездерінің анықталуы қимыләрекеттерінің құрылысына байланысты.

### **Күшті тәрбиелеу**

Күресте дене қасиеттерін тәрбиелеу барлық сабақ формаларында іске асады. Балуанның күші – бұл бәсекелесінің қарсылығынан алып өтуі, асуына (продлить) қабілеттілігі немесе бұлшық еттің қуаттылығы арқылы қарсы тұру. Күш қасиеті дамытылуы және шыңдалуы мүмкін, егер бұлшық еттердің жоғары жағдайда айқындалғанында (қуаттылығы және босауы). Күрестегі қолданылған күш ұлғаюы жағынан, бағыты және мінездемесінен үздіксіз ауысады. Күшті дамытатын жаттығуларды іріктеп алғанда, еске сақтау қажет, күреске мінездемелік, жоғары қуаттылық, азғана босаңқылап ауыстырылатын.

### **Күшті тәрбиелеудің әдістемесі**

Барынша күшті жұмсау әдістемесі. Бұл әдіс қарастырылады шектеуге жақын және шектелген заттармен жаттығулар қолдану.

Шектелген (заттармен) жаттығуларды санау керек, соларды айналысушыларына, айналысушылардың возбуждениесінен өту. Мұндай заттардың көлемі 80-90 % пайызы құрастырады сол спортшының шектелген көрсеткішінен. Мұндай жаттығуларды 1 подходта (кезекте) 1-2 реттен артық орындалмайды организмнің толық қызыған жағдайда. Кезекшілік (подход) саны спортшының дайындығымен анықталады. Мұндай жаттығуларды орындағанда бұлшық еттердің салмағы (масса) ұлғаймайды.

Балуандар үшін бұл әдістеменің бағалауы, спортшылардың салмағы ұлғаюы біліктей, күшінің ұлғаюына әсер етеді. Мұны тек жоғары дәрежелі спортшылар орындау керек.

Күш-жігер (усилия) қайталау әдістемесі кең қолданылады. Сол уақытта спортшылардың алдына арқа еттерінің ұлғаюына со ндай мақсат қойылғанда т.б. Бұл әдістеме барлық күш-жігерді жұмсау әдістемесімен бірігіп жұмыс қабілеттілігін жоғарғы ұстауға және күш-шыдамдылығын тәрбиелеу үшін пайдаланылады.

Динамикалық күш-жігерді жұмсау әдістемесі. Бұл әдістеме жылдамдық күш қасиетін дамыту мақсатында қолданылады. Мұның маңызы бекітіледі сонда. Негізгі техникалық қимылының құрылысы сақталады, бірақ заттармен қолданылады. Сол спортшы үшін жаттығулар күші жететіндей болу керек.

Изомериялық әдістемесі. Бұл әдістеме қарастырылады анықталған бір қалыпта (поза) статикалық қуатта пайдалануға: «көпірде ұстап тұру», захватта (ұстау) ұстап тұру және т.б. Мұндай жаттығулардың ұзақтығы 8 сек. дейін, 5 тен 10 ретке дейін пайдаланылады. Барлық затпен (с отягощением) жасалатындар жаттығуларға, салмағы және дайындығына байланысты алынады.

Күш дайындығын ұлғайту барлық дене дамыту құралдармен қатарласпай пайдалану жылдамдық қасиетін төмендетуге әкеледі, суставтарда жылжымалылығының азаюына және жалпы скованноға.

Спортшының организмі барлық жаттығуларға бейімделеді. Сондықтан да қажетті жағдайы олардың әртүрлі болуында. Жаттығуларды алмастыру керек, солай жүктеме әртүрлі бұлшық еттерге бөлінеді.

Белдесуден кейінгі бірден күшті дамытуға арналған жаттығуларды жасауға ұсынбайды. Организмнің бұрынғы қалпына келуіне беру керек, бірақта үзіліс ұзақтығы 10 мин. аспау керек.

**Жылдамдықты тәрбиелеудің әдістемесі.**

Күресте кездесетін 3 негізгі қарсы әсер (реакция) түрлерін көрсету қажет. Қарапайым қарсы әсер (реакция), таңдау қарсы әсері, қадағалау қарсы әсері.

Қарапайым реакциясы. Күресте анықталады сондай сәттерде, егер балуан әдістің басталуынан хабардар болса, тағыда қарсы шабуылдау қимылдары қорғануының басталуына.

Қарапайым қарсы әсерді тәрбиелеу пайдалы, ертерек дайындаған қимылдарды ертерек әзірлеген белгілерді орындағанда (ысқырық бойынша немесе шапалақ ұрғанда анықталған тұрысты алу, қимылды бастау, тұрысты өзгерту, тоқтау, қимыл бағытын өзгерту т.б.). Балуан алдын ала команда беру сәтін байымдай алмау керек.

Күрес қарсы әсерді байқау (слежение) анықталады сол кездерде, қашан балуан 2 немесе одан көп варианттардағы белгілерін анықтайды соны, алдын ала дайындаған қимылға сәйкес келетін, немесе балуан дайындаған қимылын 2 нің тек 1-ші қолданады, белгі берілгеннен кейін. Қарсы әсерді таңдау жақсы дамытылады оқулық белдеу жағдайында, мысалыға серіктесіне 2 әртүрлі ұстауға тапсырма берілгенде, әуесі екі жаққа да жасағанда т.б., ал балуан қауіпті қимылдарды алу керек және оны қайтару керек.

Қадағалау қарсы әсері күресте анықталады. Сол кезде, қашан балуан өзінің қимылын бастайды, сонан кейін қарсыласы қимыл кезінде анықталған жағдайға жеткенде.

«Қарсы әсер» байқауы уақыты дұрыс болады, егер балуан өзінің қимылын керекті сәтті түскенше, және дұрыс болмай (отрицательный) егер кешігіп қимылдаса.

Күресте керекті «Қарсы әсер» байқауы серіктесімен қысылып жақсы орындалғанда.

**Жеке қимыл жылдамдығын тәрбиелеу**

Жылдамдықтың анықтау формасының біреуі, бір қимылды орындау жылдамдығы болады. Қимыл-әрекеттің жылдамдығын ұлғайту үшін үнемді техникасын тауып пайдалану қажет, керекті деңгейге дейін сәйкес бұлшық еттердің орындалуына жақсы координациясын көп қайталау арқылы жету.

**Жағдайын (шартын) күрделендіру әдістемесі**

Жылдамдығын тәрбиелеу мақсатында күрделендірілген жағдайды қолдануы жарысқа немесе оданда қиынына барынша жақындатылған (мысалыға, жаттығуларды өзінен жоғары дәрежелі серіктерімен, өзінен ауыр салмағы дәрежелері).

**Жағдайын жеңілдетілген (упрощения) әдістемесі.**

Жеңілдетілген жағдайын қолдынатын (жеңіл снаряд қимылына ұқсау (имитация), қарсыласпаған серігімен, жеңіл салмақты серігімен).

Балуанның жылдамдығы бір техникалық қимылда анықталады, сағаи анықталған орындажуын қажет етеді, уақытылы және үлкен жылдамдықпен, себеп тактикалық есеп керек етеді.

Жаттығуларды бірден (внезапно) берілген командаларды орындау, онда жылдамдықты тәрбиелейтін әдістеме болады. Балуандақ жылдамдықты дамытудың жақсы базасы жанжақты дене дайындығы болады.

Қысқа қашықтыққа жүгіру әртүрлі спорт ойындары – жылдамдықты дамытып тамаша құралдар. Есте сақтау қажет – көп балуандар, жаттығулар мінездемесі бойынша жылдамдық – күшке орындалу керек.

### **Шыдамдылықты тәрбиелеу**

Балуанның төзімділігі – бұл белгілі қарқынмен уақытысында әсерлі жұмыс орындау қабілеті, өзіндік жарыспен қарастырылған. Тәжірибеде жалпы және арнаулы төзімділік деп ажыратады. Жалпы төзімділік ұзақ дене жұмыстарын орындау қабілеттілігімен мінезделенді, негізінен орташа (умеренный) қарқынмен.

Арнаулы төзімділік анықталады таңдап алынған спорт түрлерінде және жалпы төзімділік базасында құрастырырады.

Дене қуаттылығының төзімділігін иемдеген балуан, көп уақыт қауіпті жағдайда «көпірде» тура алады; күш төзімділігі (сила выносливости) иемденген балуан қарсыласын ұстап тұрады; арнаулы төзімділікті иемденген балуан барлық белдесуін кез келген қарсыласымен үлкен қарқынмен өткізе алады.

### **Жалпы төзімділікті тәрбиелеу әдістемесі**

1. Жалпы төзімділікті тәрбиелеудің басты принципі қимыл-әрекеттердің кең шеңберде қолдануында болады, оларды қимыл-әрекеттердің біртіндеп орындауын ұлғайту.

Жалпы төзімділікті дайындау құралдары болып, шаңғы тебу, кросс, жүгіру және жүзу.

Бірқалыпты әдістеме – төзімділікті тәрбиелеуде негізгісі спортпен айналысудың алғашқы кезеңде жаман төзімділікті дамыту дене жүктемесін дұрыс (благоприятный) қабылдауына жағдай туғызады.

### **Арнаулы төзімділікті тәрбиелеу әдістемесі**

Балуандарды жарысқа дайындау арнаулы төзімділікті дамытумен бірлеседі.

Спортшылардың жұмыс қабілеттілігі жаттығу сабақтарының санымен және сапасының көтерілуінің көмегімен қамтамасыз етіледі, анықталған жүктеме құрылуы арқылы.

Күрес тәжірибесінде төзімділікті тәрбиелеуде жалпы қабылданған мынадай дене қасиеттерін тәрбиелеу әдістемелері пайдаланылады: бірқалыпты (равномерный), ауыспалы (переменный), қайталау (повторный), аралық (интервальный), жарыстық (соревновательный), ойын ретінде және айналмалы (круговой).

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

Аралық (интервальный) әдістеме спортшылардың арнайы төзімділігін бағытын жоғарылату мақсатында қолданылады.

Жарыстық әдістеме спортшының тура жарысқа дайындау үшін қолданылады.

Ойын әдістемесі күресте арнайы қасиеттерін тәрбиелеудің құралы ретінде қолданылады.

Айналмалы әдістеме жаттығу жұмыстарында әртүрлісін қолдануы.

### **Бақылау сұрақтары**

1. Жалпы дене дайындығының мақсаты
2. Жаттықтырудың дайындық кезеңіндегі балуандардың жалпы денекүш қасиетін арттыру ерекшеліктері.
3. Балуанның арнайы дене-күш дайындығын арттырудың міндеттері.

### **Әдебиет**

1. Платонов В.Н. Общее теория подготовке спортсменов в олимпийском спорте. Киев.: Олимпийская литература, 1997.
2. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М.:ФиС, 1973.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.:ФиС, 1970.
4. Купцов А.П. Основы единой классификаций, систематически терминологий технических действий Москва 1976
5. Купцов А.П. Спортивная борьба 1978