

ЛЕКЦИЯ 8. СПОРТТЫҚ КҮРЕСТІҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ

- 1. Техникалық дайындық туралы түсінік және мақсаты.**
- 2. Жалпы техникалық дайындық және арнайы техникалық дайындық.**
- 3. Техникалық дайындықтың құрамы және этаптары.**

Спортшының «техникалық дайындығы» деп оны негізгі техникалық қимылға үйрету, жарыста қолданылатын немесе жаттығу құрамында игерілетін және таңдап алған спорт түрінің техникасын шыңдауы.

Балуанның техникалық дайындығы - әдейі арналған жаттығулардың техникалық қалыптасу процесі, әдістерді және күресте қолданылатын әртүрлі комбинацияларды.

Спорттық – техникалық дайындықтың бастапқы мақсаты – спорттық аяқаста техникалық қимылдарды қолдануды қалыптастыру және көп жылдар бойы спортпен айналысып спорттық шеберлігін шыңдау болып табылады.

Спорттық күресте жалпы және арнайы техникалық дайындық деп бөлі керек.

Жалпы техникалық дайындық деп әртүрлі қимылдарды білу және қалыптастыру, әртүрлі техникалық варианттардың шешімін қамту, жаттығулардың барлық дайындықтарын толық игеру.

Жалпы дене дайындығының қалыптасуы жаттығулардың үлкен қимыл-әрекеттерімен дайындығына атап айтқанда түгіру, секіру, жүзу, әртүрлі спорт ойындарына қатысу сияқты т.б. Жалпы техникалық дайындық тек спорттық жетістікке жетуге арналмаған, мақсаты үлкен техникалық қимылдарды үйрену, күрестегі керекті қимылдардың әртүрлі бағытта қалыптасып дағдылануының т.б. мінездемелеріне арналады.

Жалпы техникалық дайындық сол спортшының оқу-жаттығу жұмысының бірінші 2-3 жыл күреспен айналысқан деңгейінің мінездемесі болып табылады.

Арнайы техникалық дайындық – бұл әр жаттығушының әртүрлі жағдайдағы спорттық кезеңдерінің техникалық қимылдарының дағдыларының қалыптасуы болып табылады.

Арнайы техникалық дайындық жоғарғы спорттық жетістікке

жетуге бағытталған және тактикалық дайындықпен тұтасады. Әр жаттығушыға ұзақ оқу-жаттығу жұмысы бойынша негізгі техниканы таңдау кейде кездейсоқ болады.

Жаттықтырушылар сол әдістерге ерекше мән береді, егерде оны оңай істелінсе және басқа әдістермен араласып қолданылса (комбинация).

Кейбір әдістерді қайта-қайта қолдану арқылы қимылдардың дағдылануының баюына әкеледі. Күрес практикасында мұндай әдістерді таңдаулы (коронный) деп атайды. Сол таудаулы әдістердің техникалық істелінуі сол бұлшық еттерінің қатысатын тобы өте жоғары жетілгендіктен болып саналады.

Жаттықтырушы сол таңдап алған техниканың шыңдалуын бұлшық еттер тобының жетілдіруі себепкер болады. Сол уақытта да техниканың қолданылуы дененің жетілдіру бғытына жағдай туғызады. Сондықтан да балуандардың техникасымен дене дайындығы қасиеттерінің бір-бірімен байланысты екенін қорытындылайды.

Күрес әдістерін қолданғанда әртүрлі қимылдың мінездемелері, үлкен қорғану қимылының комплексінің, әртүрлі бұлшық еттер тобының жиырлуы жалпы дене даярлығының жетілдіруіне жағдай туғызады.

Балуандардың техникалық даярлығы жаттықтырушының басқаруымен, кателерді жөндуге керекті нұсқаулар берумен қалыптасады.

Күресте әдісті қолданатын сәттер қайталануы сирек кездеседі, сондықтан да жаттықтырушылар керекті кезде күресті тоқтатады немесе жаттықтыру белдесуінен бөлек керекті жағдай туғызады.

Спортшының техникалық дайындықтың негізгі практикалық құрамына – дайындық жаттығулары, құрылысы жарыстық қимылдарға сәйкес келетін, жарыстағы жаттығулардың жаттығу кезіндегі формалары және өзіндік жарыс жаттығулары жатады және қосымша жалпы дайындық жаттығулары.

Жарыстың қимыл іс-әрекет техникасын үйрену барысында, көптеген әртүрлі жаттығулардың әдістемелері бекітіліп және шыңдалып, дағдыланып қалыптасуына, таңдап алған спорттың ерекшеліктері және техникалық дайындық этаптары орын алады.

Техникалық дайындықтың этаптары. Көпжылдық спортшының техникалық дайындық процесін 2 негізгі сатыға бөлуге болады:

1. «базалық» техникалық дайындық сатысы
2. спорттық-техникалық шеберліктің шыңына жетуге және техникалық шыңдаудың шегінің сатысы.

I сатыда спорттық техниканың бастапқы үйренуі қолданылады және атап айтсақ керекті құрастырылған спорттық дайындықты, негізгі бай спорт – техниканы білуге және дағдылануға, әрі қарай таңдап алған спорт түрінің техникасын шегіне дейін шыңдауға жеткізіледі.

II сатыда үйрену техникалық дайындықтың құрылысы I сатыға қарағанда әлдеқайда үлкен, жаттығу процесінің кезеңдерінің шыңдауына бағынады.

Әр спортшының кем дегенде 3 техникалық дайындық этапы бар.

I-этап. Ол негізінен үлкен жаттығу циклінің дайындық кезеңінің бірінші жартысына сәйкес келеді, спортшының барлық дайындығы керекті «спорттық формаға» кіруге бағытталады.

II-этап. Бұл этапта техникалық дайындық бүтіндежй жарыстағы іс-әрекеттердің шегіне дейін үйреніп және бекітіледі, спорттық форманың бір бөлімі ретінде. Ол үлкен жаттығу циклінің дайындық кезеңінің екінші жартысыны қамтиды. (арнайы дайындық этапы).

III-этап. Бұл этапта техникалық дайындық, жарыс алдындағы дайындық уақытында құрылып, үйреншікті дағдылану шыңдауына бағытталады.

Бұл этап әдетте дайындық жаттығу кезеңінің аяқталу бөлімінде басталып және жаттығудың жарыс кезеңіне таралады.

Спортшының техникалық дайындығының мазмұны және формасы оның алдын-ала дайындығының мөлшеріне, спорттық шеберлігінің құрылуына, жекелей ерекшелігіне, таңдап алған спорт түрінің ерекшелігіне, жалпы техникалық циклдің құрылысына және басқа факторларға әсер етеді.

Бақылау сұрақтары

1. Техникалық дайындық туралы түсінік және мақсаты.
2. Спортшының техникалық дайындықтың негізгі практикалық құрамы
3. Техникалық дайындықтың этаптары.

Әдебиет

1. Байдосов К. Казахская национальная борьба. Алма-ата «Мектеп»,1987.
2. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М.:ФиС, 1977.
3. Асубаев А.Р. Спортивная борьба. 1998.

4. Свищев И.Д. Чуманов Е.Д. Спортивная борьба Москва 1975
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена Москва 1970