

## Дәрістің тақырыбы: Төзімділік және оны дамыту әдістемесі

### Қарастырылатын сұрақтар:

Төзімділік дене қасиеті ұғымына сипаттама.  
Төзімділікке баулу әдістері.

#### 1. Төзімділік дене қасиеті ұғымына сипаттама.

Дененің бұлшық еттеріне түскен күштерді тежеуге бағытталған қарама-қарсы әрекеттерді **төзімділік** дейміз. Төзімділік жалпы және арнайы болып екіге бөлінеді. Дене бұлшық еттерінің белгілі уақытта тыныс алу арқылы қан-тамыр, жүрек жүйелеріне жүктеме түсу нәтижесінде кері күшпен жауап беруін - **жалпы төзімділік** дейміз. Ал, спорттың түрлерінде белгілі іс-қимылды жасау нәтижесінде қалыптасқан дағдыны - **арнайы төзімділік** дейміз. Дене тәрбиесінде бұлар арнайы күш, жылдамдық-күш, тапжымалы күш және динамикалық күш болып бөлінеді. Арнайы тапсырмамен жасалған жұмыстың екпіні мен қарқынына, сапасына сай, жұмсалған уақыт төзімділіктің өлшеуші уақыты болып есептеледі. Мысалы: «велоаргометр», «третбан» қондырғылары арқылы стадиондағы жүгіру арнайы төзімділікті анықтайды. Төзімділікті жетілдіріп дамыту үшін жалпы дайындық, арнайы дайындық және жарыс бағытындағы жаттығулар қолданылады. Жаттығуларды көбірек қайталап жасау бұлшық еттердің жақсы шынығуына тікелей әсер етеді. Ал, жалпы төзімділікті дамыту үшін уақыты 25-30 минуттан қайталап жасалатын жоғарғы дайындығы бар спортшыларға әр түрлі жаттығу түрлері ұсынылады. Ал, шаңғы және велосипед спортында бұдан да жоғары уақыт арқылы дамытылады.

Механикалық жұмыс барысында адам ағзасының ұзақ уақыт шаршамауға бағытталған психологиялық биоэнергетикалық қызметін төзімділік деп түсінеміз. Бұл дененің шекті (максимальный) тым шекті (субмаксимальный), үлкен және бір қалыпты жүктеме жағдайында жұмыс істеу қабілетінің көрсеткіші. Әрбір жүктеме барысында өзіндік қуат жұмсау бағыты, дене құрылымы мен дене мүшелерінің кешенді және құрамалы реакциясы іске асады.

Механикалық жұмыстың ұзақтығы шаршау деңгейіне дейін үш кезеңге бөлінеді.

1. Алғашқы шаршау.
2. Компенсорлық.
3. Декомпенсорлық.

**Бірінші кезеңде** - шаршаудың алғашқы белгілері байқалады.

**Екінші кезеңде** - шаршаудың жедел қарқыны біліне бастайды. Жұмыс көлемі мен қарқыны қосымша ерік-жігер есебінен қимыл-әрекеттің биомеханикалық құрылымының өзгеруімен байқалады. Мысалы: жүгіруде қадам қарқынының жоғарылауы қысқарады.

**Үшінші кезеңде** - шаршаудың жоғарғы шегі жұмыс қарқынының тым төмендеп жұмысты тоқтату деңгейіне дейін жетеді. Жұмыс қарқынын түсірмей орындалатын алғашқы екі кезеңде төзімділік қасиетін анықтайтын үш кезең қосындысында дененің жұмыс істеу қабілетінің бүкіл қуаты анықталады.

## **2. Төзімділікке баулу әдісі.**

Барлық дене қасиеті төзімділік қасиетін анықтайтын бірыңғай өлшеммен өлшенеді. Жұмыс уақытының шегі - оның төмендеу қарқыны аралығында анықталады.

1-аймақта - тым шекті ауасыздық кариатип фосфаттық (АТФ реакциясы), энергетикалық жағдайындағы жұмыс ұзақтығының 15-20 секунд аралығында өтеді. Кислород (ауа) мұқтажы 80 пайызға көтеріледі. 14-16 жастағы балалар мен 13-14 жастағы қыз балаларда төзімділік тез қарқынмен жетіледі. Төзімділікті жетілдіретін цикликалық жаттығулар 10-15 сек, 20-25 метр қашықтықта орындалады. Жалпы дем алу аралығы 2-3 минут, ал жаттығу сериялары 4-6 минут аралығында орындалады. Оқушыларда жүректің соғу жиілігі 115-120 рет соғады.

2-аймақта - жұмыс қарқыны төмендейтін 25-30 минут аралығында орындалады. 10-11, 15-17 жастағы ұлдар мен 9-10, 13-14 жастағы қыз балаларда бұл қабілет тез қалыптасады. Негізгі құралы цикликалық және ацикликалық жаттығулар. Бұл аймақта қыздырыну жаттығуын жасау қажет емес.

3-аймақта - аэробты жағдайда орындалады. Тыныс алу, қан айналысы шекті жағдайда өтеді. Дем алу арасы 6-8 минут. Келесі жаттығу минутына 110-120 рет жүректің соғу жиілігінде басталуға тиіс. Шекті, тым шекті аймақта жүктеме шаршау қуатын қалыпқа келтіру кезеңінде орындалса, үлкен аймақта жұмыс орындау кезеңінде жүзеге асады. Жұмыс істеу уақыты 3-7-10 минут аралығында өтеді. Оның негізгі құралы цикликалық жаттығулар, 60-70 пайызға тым шекті қарқынмен орындалады. Жүректің жиілігі 180-200 ретке көтеріледі.

4-аймақта - тыныс алу, қан айналу мүшелері өзара үйлесімде атқарылады. Аэробты - анаэробты жағдайында өтеді. Жұмыс 10-15 минут, 1,5 сағат мерзімінде атқарылады. Жүректің соғу жиілігі 130-140, 160-170-ке көтеріледі.

**Цикликалық жаттығулар** - кросс, жүзу, ұзақ қашықтыққа жүгіру, ескек есу, велосипед тебу, шаңғы түрлерінде, ал **ацикликалық**

жаттығулар спорттық ойындар (футбол, баскетбол, хоккей, волейбол, күрес, бокс, қол добы) түрлерінде жүзеге асады.

### ***Аэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері.***

Аэробты төзімділіктің физиологиялық негізі - ол оттегіні жұмыс күшіне сәйкес пайдалану немесе «дем жетімсіздігінің пайда болмауы». Аэробты төзімділікті дамытқанда үш негізгі міндетті орындаймыз:

- ауаны үлкен көлемде пайдалану мүмкіншілігін дамыту;
- сол деңгейді ұзақ уақыт ұстау қабілеттілігін дамыту;
- тез тыныс алу үдерісін үлкен шамаға жоғарылату.

Қалыпты күшпен ұзақ уақыт орындалған циклді (жүгіру, ескек есу т.б.) және ациклді (күрестегі лақтырулар т.б.) жаттығулар аэробты төзімділікті дамыту амалдары болып табылады. Аэробты төзімділікті дамыту үшін бірқалыпты, үздіксіз және аралық жүктемесімен төменде көрсетілген уақыт тәртібі қатаң шектелген жаттығулардың әдістері қолданылады.

***Бірқалыпты, үздіксіз жаттығулар әдісі.*** Жаттығуды орындау уақыты 10-нан 30 минутқа дейін, жүрек соғу жиілігі жұмыс кезінде - 150-170 рет соғу/минут. Осындай жаттығуларды орындау тәртібі жүрек бұлшық еттерін нығайтады, тыныс алу деңгейін жақсартады. Бұл әдіс төзімділікті дамытудың бастапқы кезеңдерінде пайдаланылады.

### **Бақылау сұрақтары:**

- Төзімділік дене қасиеті ұғымына сипаттама?
- Төзімділікке баулу әдістері?
- Арнайы төзімділікке сипаттама беріңіз?
- Жалпы төзімділікке сипаттама беріңіз?
- Төзімділікті қандай спорт түрі арқылы дамытуға болады?

### **Әдебиеттер:**

#### **Негізгі әдебиеттер:**

1. Ботағариев Т.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі / Оқу құралы. – Ақтөбе, 2017. – 240 б.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: 2018. – 496 с.
3. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. – Алматы: «Эверо», 2019. – 309 б.
4. Есіркепов Ж.М. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі / - Алматы: Адал-кітап, 2021. – 289 б.

#### **Қосымша әдебиеттер:**

1. Аманбаев Р.Р. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері. Оқу құралы 2014. – 200 б.

2. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 4-ні кітап. Оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 368 б.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. (15-е) изд. «Москва» 2018. – 250 с.
4. Құланова Қ.Қ, Марчибаева Ұ.С. Таңдаған спорт түрінен жалпы және арнайы дене дайындығы. Оқу-әдістемелік құрал. Алматы, 2018. – 185 б.
5. Әбділлаев Ә.К. Таңдап алған спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі. Оқулық, Түркістан: «Тұмар», 2017. – 217 б.
6. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры. Учебник. Ростов-на Дону. «Феникс», 2018. – 245 с.
7. Уаңбаев Е.Қ. Дене тәрбиесінің негіздері. Көмекші оқу құралы. – Алматы: «Санат», 2000. – 72 б.