

АРАЛАС ЖЕКПЕ-ЖЕКПЕН АЙНАЛЫСАТЫН СПОРТШЫЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ ЖОЛДАРЫ

Зулхажы Ахтанберди

axtanberdy1228@mail.ru

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ Дене шынықтыру және спорт
мамандығының 4 курс студенті, Нұр-Сұлтан, Қазақстан
Ғылыми жетекші - К.Қ. Базарбаева

Бүгінгі таңда дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану халықты сауықтырудың, оның өзін-өзі іске асыруы мен дамуының неғұрлым қолжетімді және тиімді тетіктерінің бірі, асоциалды құбылыстарға қарсы күрес құралы болып табылады.

Қазақстан Республикасының Дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасында экономикалық ынтымақтастық және даму ұйымы елдерінің ел азаматтарының экономикалық өсуі мен әлеуметтік әл-ауқатына, бұқаралық спортты дамыту жөніндегі іс-шараларды іске асыру арқылы олардың өмір сүру сапасын арттыруға бағдарланған саясатты ілгерілетуге бағытталған тәжірибесін негізге алады [1].

Аралас жекпе-жек бұл жастарды физикалық дамыту мен тәрбиелеудің маңызды құралдарының бірі. Басқа спорт түрлеріндегідей, аралас жекпе-жекте де спортшының физикалық дайындығы өте маңызды. Балалар бұр спортқа 10-13 жасында келеді. Бұл көптеген басқа жекпе-жектер сияқты бастапқы дайындық кезеңіне сәйкес келеді, дегенмен көптеген балалар 6-7 жастан бастап, ерте айналыса бастайды. Тар шеңберлі мамандану қолданылатын жекпе-жектерде жас спортшыларды даярлау, мысалы, каратэде тек соққы техникасы, күресте тек күрес техникасы, бұрыннан жасалынып қойған, алайда, соған қарамастан, үнемі жетілдірілуде.

Жаттығу процесін ұйымдастыру барысында спортшылардың физикалық, техникалық, тактикалық және психикалық дайындық деңгейін жоғарылату үшін құралдар мен әдістер белгілі бір тәртіппен қолданылады. Жауынгерлердің спорттық шеберлігін қалыптастырудың бастапқы кезеңдерінде дайындықтың негізгі буыны қимыл дағдыларын қалыптастыру жүзеге асырылды. Бұдан әрі спорттық шеберлігі шыңдалған сайын, физикалық дайындықтың рөлі маңызды бола түсті. Тактикалық шеберлік жарыс тәжірибесі жинақталып, өзінің және басқалардың тәжірибесін теориялық талдаумен жетілдірілді. Психикалық дайындықтың рөлі әсіресе жаттығу сабақтарына деген қызығушылықты қолдау тұрғысынан да, жарыстарға дайындық кезінде де ерекше маңызды [2].

Күрескерлердің физикалық жүктемесін жоспарлауды бастамас бұрын, жаттығу жүктемелерін жоспарлаудың ең көп кездесетін принциптерімен танысу қажет.

Физикалық дайындық құралдары мен әдістерінің тиімділігін теориялық зерттеуді адам ағзасының негізгі жүйелері мен мүшелерінің моделіне негізделген математикалық модельдеуді қолдану арқылы жүргізуге болады.

Жас спортшылардың дербестігін, бастамшылдығын, жинақылығын, сондай-ақ ұжымшылдығын және басқа қасиеттерін дамыту үшін спорттық қызметке қатысуы қажет. Бірін-бірі жолдастық қолдауды, еңбекқорлықты және жауапкершілікті дамыту және көрсету үшін жаттықтырушының өзі жауапкершілік туралы ұмытпауы және жаттығу процесін дұрыс басқаруы керек.

Осыған сүйене отырып, жаттығу процесінде маман жаттығу мен білім беру процесінің арнайы әдістері мен құралдарын дұрыс таңдауы керек деп айтуға болады, олардың негізгілері: мұғалім мен жас жауынгерлердің өзара байланысы, өзін-өзі дамыту, жас спортшылардың жеке қасиеттерін өзін-өзі тәрбиелеуі, сонымен қатар жаттықтырушының жаттығу процесіне қатынасы.

Спорт ұжымын басқаратын маман, жаттықтырушы авторитарлық, демократиялық немесе либералды стильде ерекшеленуі мүмкін, бірақ ол жоғары адамгершілік қасиеттері

бар, сезімтал және ұқыпты адам болуы керек, бірақ жаттықтырушы қатал талапты ұмытпауы керек. Бірінші кезекте жаттықтырушы жас спортшыларда тәрбиелегісі келетін қасиеттер оның өзінде болуы керек.

Өзін-өзі тәрбиелеу, өзанықтау, өзін-өзі реттеу және басқа да біліктілікті арттыру курстары немесе жай ғана оқу тренингтері педагогикалық процесті жас жауынгерлердің жеке басының өзін-өзі дамытуға айналдыруға ықпал етеді, бұл спортшының жеке басын тәрбиелеудің маңызды компоненттері мен шарттары болып табылады. Спортшы өздігінен білім алу мен өзін-өзі тәрбиелеудің мәнін түсінетін сәт жеке және интеллектуалды өсудің шыңы болып саналады [3].

Сонымен зерттеу барысында спортшылардың: барлық деңгейдегі спортшыларға үлгі болуға деген ұмтылыс, жаттықтырушы сияқты болуға деген ұмтылыс, әрдайым спортта да, жұмыста да, оқуда да сенімді болу, белсенді позицияға ие болу және барлық жерде жетістікке жету сияқты өзін-өзі тәрбиелеу мотивтеріне басым назар аудардық.

Тиімді жаттықтыру жұмыстарына қол жеткізу барысында бізге моральдық принциптер мен мінез-құлықты дамыту үшін жақсы құрастырылған және ойластырылған жаттығулар жүйесін, осы саладағы оң тәжірибені қалыптастыратын қызметті дұрыс ұйымдастыру қажет. Соңдай-ақ өзін-өзі дамыту және спортшылардың моральдық қағидаларын оң қалыптастыру бойынша тренингтер өткізу керек. Аралас жекпе-жекте оқытуда бұл міндет тек ұсыныс ретінде емес, қажеттілік болып табылады.

Мамандар мен ғалымдардың зерттеулеріне сүйене отырып, аралас жекпе-жекпен айналысатын жастардың денсаулығын нығайтуға және арнайы қасиеттерін тәрбиелеуге пайдалы екендігі анықталды.

Зерттеуді бастар алдын біз ғалам Л.П. Матвеевтің физикалық қасиеттерін дамытуға теориялық және әдістемелік тәсілдеріне және Ю.В. Верхошанскийдің блок жүйесіне талдау және салыстыру жүргізілді [4].

Л.П. Матвеевтің кезеңдерге бөлу теориясы тактикалық және техникалық міндеттермен қатар жыл бойына жалпы және арнайы физикалық дайындықты дамытуды көздейді. Жүктеменің мөлшері мен қарқындылығы спортшының дайындық кезеңіне немесе цикліне байланысты өзгереді. Спортшының барлық физикалық қасиеттері үнемі жұмыс істейді, дайындықтың барлық салаларында әр түрлі пайыздық қатынаста біртіндеп жетілдіріледі. Спортшы біртіндеп маусымның негізгі жаттығуларына қатыстырылады.

Л.П. Матвеевтің кезеңдерге бөлу теориясының ұтымды жақтары бар екендігін білдік. Үстем жүйенің функционалдық сарқылуының (переадаптация) ең аз тәуекелі және басқа жүйелердің функционалдық резервінің төмендеуі (деадаптация). Спортшылар тобы дайындығының бастапқы және жаттығу кезеңіне жақсы сәйкес келеді. Тұрақты жан-жақты жаттығулардың арқасында спортшының көптеген жарыстарға қатысуына мүмкіндік береді.

Зерттеуші ғалым Ю. В. Верхошанскийдің блок жүйесі ұзақ уақыт бір бағытты жүктемені толығымен оқшаулауға негізделген. Жүктемелерді пайдалану тәртібінің сабақтастық үлкен рөл атқарады. Мысалы, «а» жүктемесі «б», «в»... жүктемелерінде қарастырылған міндетті шешуге қолайлы жағдай тудырады. Жаттығулар қалпына келтірмейтін жағдайда өтеді, содан кейін жүктеме азаяды немесе өзгереді. Арасында пассивті де, белсенді де демалыс болуы мүмкін. Осының есебінен ұзаққа созылған жаттығу әсеріне (ҰСЖӘ) қол жеткізіледі. Тактикалық-техникалық және кешенді жұмыс қалпына келтіру кезеңінде, негізгі жүктемеден кейін орындалады.

Ю.В. Верхошанскийдің блок жүйесінің жақсы жақтары, жылдық дайындық кестесін жоспарлау айтарлықтай жеңіл. Егер блоктарды ауыстыру кезінде жоспарланбаған жағдайлар туындаса, маусым ішінде түзету қиын емес. Бұған нәтижелердің тез өсуін де жатқызуға болады.

Жүйенің теріс жақтары. Мұндай тәсілмен доминантты жүйенің функционалды сарқылуын (переадаптация), басқа жүйелердің функционалды резервінің төмендеуін (деадаптация) алу тәуекелі айтарлықтай көп. Маусым ішіндегі көптеген жарыстар үшін ыңғайсыз жүйе. Тек білікті спортшыларға жарамды.

Біз екі кезеңнің де оң және теріс жақтары бар деген қорытындыға келдік. Л.П. Матвеевтің басты артықшылығы-спортшының денсаулығына ең аз қауіп төндіретін аялауыш жұмыс, ал Ю.В. Верхошанскиде спортшыға тым ауырлық түсірудің үлкен тәуекелі, бірақ неғұрлым жылдам нәтиже.

Жоғарыда айтылғандарды қорытындылай келе: жаттығу процесін құру әдісі белгілі бір спорт түріне, спортшының жасына және спорттық біліктілігіне байланысты таңдалуы керек деп санаймыз. Екі жағдайда да жаттықтырушының білікті жұмысы қажет, кезеңге бөлу кезінде Л.П. Матвеев жаттығу кестесін күрделі және мұқият есептейді, ал Ю.В. Верхошанский спортшының физиологиялық жағдайын үнемі қадағалап отыруға мән береді.

Жоғарыда келтірілген тұжырымдарға сүйене отырып, Ю.В. Верхошанскийдің блок жүйесін пайдалану жөнінде шешім қабылдандық, өйткені зерттеуге қатысатын спортшылар 16-17 жасқа толған және СШК біліктілігіне, 1 разрядқа ие. Спортшылардың бұл тобы үшін физикалық қасиеттерін тез арттыру маңызды, өйткені бұл жас келесі жас тобына (18+) ауысатын болады.

Әдістеме-бұл практикалық міндеттерді шешуде қолданылатын әдістемелік тәсілдердің жиынтығы. Біздің жағдайда, спорттық жекпе-жекпен айналысатын спортшыларды осы спорт түрінің әртүрлі жабдықтарын сенімді пайдалану үшін қажетті физикалық қасиеттерін дамыту міндеті тұр. Біздің техникамыз спортшының қажетті қасиеттерін дамытатын дұрыс таңдалған жаттығулардан және оларды қолдану әдістерінен тұрады.

Әдістемеді жылдық жоспарлау өте маңызды рөл атқарады. Дене шынықтырудың күшейтілген блоктарын спорттық дайындықтың циклдерін, кезеңдері мен сатыларын ескере отырып, бір жылға бөлуіміз қажет, 2а және 2б кестелерде жылды кезеңдерге бөлудің үлгісін ұсынып отырмыз. Жоғарғы блок спортшының қандай физикалық қасиеттерін және қай кезеңде дамитынын көрсетеді. Ортаңғы блок тікелей дайындық кезеңдерін көрсетеді.



Өтпелі кезең



Дайындық кезеңі



Жарыс кезеңі

Блоктардағы сандар осы дайындық кезеңдегі жарыстарды білдіреді. Цифрлар 3-тен 1-ге дейін, мұнда 1 ең маңызды старт.

Төменгі блок кезеңдердің айларға қалай бөлінетінін анықтайды.

2а-кесте

Дайындықтың бірінші жартыжылдық кезеңі

	Күштің төзімділік	Жылдамдық төзімділігі	Кешенді дайындық	Тактикалық дайындық
--	-------------------	-----------------------	------------------	---------------------



сәуір	мамыр	маусым	шілде	тамыз	қыркүйек
1	2	3	4	5	6

Дайындықтың екінші жартыжылдық кезеңі

Статикалық төзімділік	Жылдамдық төзімділігі		Аралас блок	Кешенді дайындық	Т акт. дайн	
-----------------------	-----------------------	--	-------------	------------------	-------------	--



қазан	қараша	желтоқсан	қаңтар	ақпан	наурыз
7	8	9	10	11	12

Жаттығу процесін спортта кеңінен қолданылатын циклдік принциптер негізінде апталық - микроциклдер, айлық - мезоциклдер және алты айлық - макроциклдер бөлу арқылы да жоспарлауға болады.

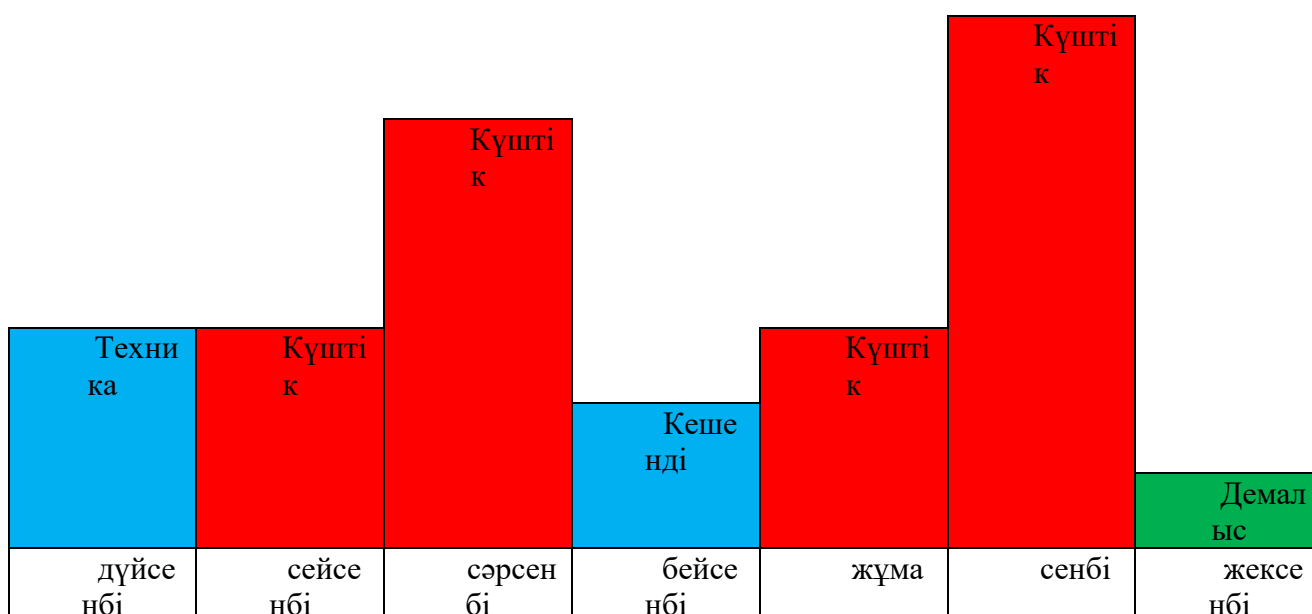
Физикалық дайындықты арттыру жұмысы кезінде апталық микроциклдің үлгісі 3-кестеде келтірілген.

Айта кету керек, апталық микроциклде, демалыс кезінде, сондай-ақ жылдық макроциклдегі өтпелі кезеңде жұмыспен қамтуды толығымен тоқтатуға болмайды. Демалу белсенді болуы керек, мысалы, шаңғы тебу, футбол ойнау, керу жаттығулары және т.б., олай болмаған жағдайда жаттығу тиімділігін жоғалтып алуға болады. Тек дәрігердің ұсынымдарын, маусымның негізгі стартынаықтауды ерекше жағдайға жатқызуға болады.

«Жеке дайындық» блогына ерекше назар аудару керек. Бұл блок негізгі старттан аз уақыт бұрын спортшылардан «жетіспейтін» қасиеттерді жеке-жеке меңгерту үшін қажет. Бұл әсіресе басқа спорт түрлерінен келген спортшыларға қатысты. Мысалы, аралас жекпе-жекке келген боксшы жақсы дамыған жылдамдыққа ие болады, бірақ бокстың ерекшелігін ескере отырып, ол статикалық күштің қатты артта қалуына ие болады, өйткені ол бокста аса қолданылмайды. Сондықтан онымен жеке айналысуды қажет етеді.

3-кесте

Апталық микроцикл.



1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Егер сіз жаттығуды немесе оның қарқындылығын өзгертпесеңіз, онда нәтиже тез өсуін тоқтатады, әсіресе спортшылар Ю.В. Верхошанскийдің блок жүйесінде жұмыс істейтінін ескерсек, бұл жүйе ұзақ уақыт бойы қалпына келтірмей жұмыс жасауды қарастырады. Шаршау аясында жаттығулардың монотондылығы өте жағымсыз әсер етеді. Нәтижесінде шамадан тыс жүктеме алу және блокты соңына дейін жеткізбеу мүмкіндігі артады.

Тағы бір жаңалық-гипоксиялық масканы қолдану. Маска тыныс алуға қатысты барлық бұлшықет топтарын дамытуға көмектеседі. Маска жаттығуы қабырғааралық тканьдердің диафрагмасын дамытуға көмектеседі, бір сөзбен айтқанда, өкпенің жақсы жұмыс істеуіне әсер етеді. Осындай сабақтардан кейін, тыныс алу кезіндегі қарсылықтың арқасында, өкпенің көлемі артады. Маскамен жұмыс жүктеме кезінде тыныс алу ырғағына дұрыс әсер етеді. Бастапқыда маска таулы жерлерде жұмыс істеуге имитация ретінде жасалған. Бірақ ол мұндай әсерді бере алмайды, өйткені ауа өкпеге таулардағы сияқты сиретілген болып жетпейді [5].

Маскадағы жаттығулар тұншықтыру кезінде тыныс алу немесе тыныс алу бұзылғанда тез қалпына келтіру, әсіресе арқамен қатты құлағанда тынысты қалыпқа келтіру сияқты дағдыларға баға жетпес көмек көрсетеді. Алайда, бұл жаттығуларды шамадан тыс пайдалануға болмайды, себебі сіз теріс әсер алауыңыз мүмкін, яғни ол жүрек қызметіне теріс әсері етуі мүмкін.

Қорыта айтқанда: салыстырмалы талдау негізінде біз Ю.В. Верхошанскийдің физикалық қасиеттерді дамытудың блок жүйесін негізге алдық. Жауынгерлерді аралас жекпе-жекке келгендегі олардың базалық спорт түрі негізінде саралау арқылы, біз әр топ үшін төзімділікті және оның туындыларын дамытуға бағытталған вариативті блок жасадық және де, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерттеп, физикалық қасиеттерді дамытудың теориялық және әдістемелік тәсілдеріне салыстырмалы талдау жасай отырып, сонымен қатар практикалық зерттеулер жүргіздік, бізді қызықтыратын спорттық жекпе-жек секцияларына жеке қатысу арқылы әртүрлі жекпе-жектердегі жаттығу процесінің ерекшеліктерін анықтадық. Бұндай тәсіл жаттығу процесін тікелей бақылауға және тәжірибе алмасуға мүмкіндік береді.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы» 2016 жылғы 11 қаңтардағы №168 Жарлығы.
2. Джандаров Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14 и 15-16 лет: - Алматы., 2010.С.27-30
3. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. Л.: Физкультура и спорт, 2016. С.17-20
4. Шиян В.В. Оценка биоэнергетических возможностей борцов. - А.: Спорт Академия, 2012. С.17-21
5. Максимов Д.В. Селуянов В.Н. Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев. Теоретико-практические рекомендации. - Л.: 2016.С.7-9

УДК 796.011.03

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Ивко Ирина Владимировна

iruchka49@gmail.com

Студентка 3 курса кафедры Физической культуры и спорта
Факультета социальных наук ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан
Научный руководитель - Б.М. Тажигулова