

ШАҢҒЫ СПОРТЫ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ

Шынжырбекова Г.Е.

В этой статье рассмотрены значение упражнения лыжного спорта, структура годового комплекса упражнений и средство, приемы.

This article explains the importance of exercise skiing, the structure of the annual set of exercises and resources and methods, fundamentals exercise skiing.

Спортпен шұғылданушылар ағзасының қызметтері мен жүйелерін жетілдіруге, белгілі дағдыларын қалыптастырып, жоғары спорттық нәтижелерге жету үшін олардың дене қасиеттерін дамытуға бағытталған спорттық жаттығу жан-жақты дамыған, дені сау, адамгершілік, қажыр-қайрат қасиеттері мол азамат-патриотты тәрбиелеуді көздеген ұстаздық бағам болып табылады. Кезеңдік шараларын жүзеге асыру, тәртіпті, дәрігерлік-ұстаздық бақылауды қатаң сақтау да спорттық дайындыққа қажетті шарттар екені сөзсіз. Шаңғы спортының әр түрінің өзіндік жаттығулар әдісі бар. Бірақ шаңғы спортының барлық түрінің әдістік жағдайлары жаттығулардың әдіс негіздері бірдей.

Спорттық жаттығу бірінші кезекте біртіндеп, жүйелілік, даралық негіздерінің сақталуын ескереді. Сонымен бірге ол жоғары жетістіктерге жетуге бағытталған, мамандандыру ісін жақсарту, спортшының жалпы және арнайы дайындығы бірлігін сақтау, жаттығу бағамының үзіліссіз жүргізілуі, жүктемені бірте-бірте көбейту мен барынша көп жүктемелерге деген көзқарас бірлігі, жүк динамикасының еркіндігі, топтама заңдылықтарына сай құрылады. Спортшы жаттығудың жақсаруына байланысты арта түскен жүктемені басқа мерзімге ауыстыруға болады, бірақ олар оның жеке мүмкіндіктеріне сай келуі керек.

Жаттығу жүктемесінің көлемі сабақтардың жиілігі мен ұзақтығы, жаттығулардың орындалу көлемі мен қарқындылығы және көңіл-күйдің өзгеру жағдайы негізінде анықталады.

Спортшы жаттығу көлемін арттыру үшін жаттығу жүктемесі үйлесімді, қолайлы болуы керек. Жаттығудың үлкен тиімділігі спортшы қызметі мүмкіндігінің жүктемесіне тепе-теңдік жағдайда жүзеге асырады. Көп және бір жылдық дайындық барысында жаттығу жүктемесінің көлемі өзгеріп отырады. Соңғы жүктемелердің әсері алдағы жүктеме нәтижесіне қарай «жіктелуі керек, бірақ оны демалыстың белгілі бір аралығы бойынша алмастырып отырған жөн. Жүктемелерді және демалысты алмастыру – жаттығу кезеңінің өзекті мәселелерінің бірі.[1]

Шаңғышылардың спорттық дайындығының деңгейі – жалпы және арнайы дене тәрбиесі, психикалық даму деңгейі, спорт түрімен және олардың моральдық қажыр-қайрат қасиеттерін игеру дәрежесімен анықталады.

Шаңғышылардың жаттығу кезеңіндегі дайындығында жарыстар жағдайының шешуші факторы болып табылатын мына төмендегі түрлері пайдаланылады: дене жалпы және арнайы, тәсілдік, психологиялық, ілімдік, моральдық, қажыр-қайрат тәрбиесі.

Жалпы дене тәрбиесі дайындығы – шаңғы спортының белгілі бір түріндегі арнайы дайындық негізінің іргетасы. Ол қозғалыс дағдыларының, спортшы организмi мүмкіндіктерінің жан-жақты дамуына ықпал етеді.

Арнайы ден тәрбиесі дайындығы – арнайы жаттығулар мен спорттық құрал-жабдықтарды пайдалану жолындағы шаңғышының ерекше қасиеттері мен әдеттерін дамытуға бағытталады.

Тәсілдік дайындық әртүрлі жағдайға байланысты өтетін жарыстарда күрес жүргізудің қажетті әдістерін меңгеруге баулиды.

Психологиялық дайындық – жарыстарда нәтижелі көрсеткіштерге жету үшін спортшыға қажет моральдық қажыр-қайрат дайындығын жүзеге асырады.

Ілімдік дайындық – жаттығу режимі мен демалыс органының қайта қалпына келу құралдары мен әдістерінің, спортшы тамағының, дәрігерлік және өзін-өзі бақылаудың жалпы негіздері мен заңдылықтарына қатысты бөлімдерден тұрады.[2]

Спорттық дайындық алға қойылған бір немесе басқа дайындық кезеңінің мақсаттары мен міндеттерін есепке ала ұйымдастыра алады. Спортшының көп жылғы дайындық кезеңіндегі белгілі сабақтастықты сақтағаны орынды. Олай дейтіміз, спортшы дайындығы көп қырлы жұмыс, сондай-ақ оның барлық қыры бір-бірімен тығыз байланысты. Мысалы, жаттығуда спорттық нәтижені мүмкіндігінше жақсартудағы арнайы дене тәрбиесі дайындығының рөлі үлкен /ДТД/.

Жалпы дене және арнайы дене тәрбиесі дамуының негізінде қажетті қасиеттер мен спорттық тәсілді жетілдіру арқылы жаттығу жақсартылады. Ол көрсеткіштер жыл бойғы дайындық кезінде өзгеріп отырады. Дайындықтың белгілі бір кезеңінде қол жеткен нәтиже барынша жоғары болуы тиіс.

Жылдық жаттығу топтамасының құрылымы.

Жаттығудың жоспарлану негізі - жарыстар күнтізбесі мен жаттығушылардың спорттық бабына келу сәті. Төменгі дәрежелі шаңғышылардың жыл бойғы кезеңі дайындық, жарыс және өтпелі кезең деп үшке бөлініп қарастырылады.

Бүгінде шаңғы спорты жарыстары жазда да өтетін болғандықтан, жоғары дәрежелі спортшылар дайындығының жыл бойғы жаттығулары екіге бөлініп отыр: көктемгі – жазғы, күзгі-қысқы. Олардың әрқайсысы жалпы, арнайы, жарыстық жайындық кезеңдерін қамтиды. Жаттығу жүктемелері белгілі бағыттарға сәйкес орташа мерзімде орындалатын дамығандық, қалпына келушілік, жалғастырушылық, жарыстық.

Мұндай кезеңдерге бөліну қысы қатты және ұзаққа созылатын аудандар үшін де қабылдануы мүмкін. Қыс ортасындағы екі айда қатты аяз болатыны сөзсіз, ондайда сабақты ашық далада өткізу орынсыз.

Сабақтарды өткізудің ең қолайлы уақыты күз бен көктем кезі. Дәл осы мерзім ішінде жарыстық, жаз бен қыста – дайындық кезеңдері міндеттерін жүзеге асыру жоспарланады. Сонымен бірге қыстың қысқа мерзімді жағдайларындағы жарыстық екі мерзімді қосарланған цикл дайындық әдісі де ұтымды.

Дайындық мерзімі жылдық жоспар бойынша жалпы дайындық мамыр-шілде және арнайы дайындық тамыз-желтоқсан болып екіге бөлінеді.

Бұл мерзімнің басты мақсаты – шаңғышылардың қыс айларындағы арнайы дайындығының негізін қалау. Бұл мерзімде организм қызметі мүмкіндіктері деңгейін көтеріп, қозғалыстық дағдылар мен ептілікті есепке ала, арнайы дене қасиеттерін дамыту қажет.

Спортшылардың дайындық деңгейіне қарай жалпы әзірлік мерзіміндегі жаттығулар әртүрлі бағытқа ие болуы мүмкін. Бұл мезгілде төмегі дәрежедегі шаңғышылар негізінен дене әзірлігінің дайындығын сауықтыру /ДДС/ деңгейін жақсартып, арнайы әзірлікке көңіл бөледі. Олар ДДС-ның әртүрлі құралдарын пайдаланады, әрі спорттың басқа түрлерімен айналысады.[3]

Дайындықтың арнайы әзірлік мерзімдерінде спортты біртіндеп жарыс жүктемелеріне үйретеді. Бұл мерзімде көбіне арнайы дайындық құралдары спорттық жабдықтар мен қолдан жасалған жолдарда, дөңгелекті шаңғыларда еліктеуші жаттығулар және т.б. жасау қолданылады және жарыстық сипаттағы жүктеме көлемі ұлғаяды.

Қар үстінде өтетін сабақтарда басты көңіл шаңғымен жүру тәсілін қалпына келтіруге және оны жетілдіруге, негізгі дене қасиеттерін дамытуға бөлінеді.

Жарыстық мерзім қаңтардан бастап, маусымның соңғы жартысымен аяқталады. Бұл мерзім жарыстар мен бақылау жаттығуларына толы мерзім. Спортшылар дайындық жолдары мен машықтануға байланысты 10-30 жарысқа қатысуы мүмкін.

Спортшы мамандығын жақсарту шаралары бойынша жарыс мерзімдерінің саны жылдан-жылға өсіп отырады. Оның басты мақсаты – арнайы жұмыс істеу қабілеті деңгейін көтеру, техникалық және тәсілдік шеберлікті жетілдіру. Бұл мерзімдегі үлкен дене тәрбиесіне және көңіл күйге тиюшілікке байланысты жүктемелер спортшы организмін қайта қалпына келтіру жүктемелерімен алмасады.

Өтпелі мерзімде жаттығу жүктемелерін бірте-бірте азайтып, жоғарыдан төмен сырғанау мен бұрылыстар жасау тәсілін жетілдіру керек. Бұл мерзімде жалпы дене дайындығы құралдары көңіл-күйдігі шиеленісті жою үшін көмектесуі қажет.

Мамандыққа, сондай-ақ шаңғышылардың жеке қасиет ерекшеліктеріне байланысты өтпелі мерзім қызметі өзгеруі мүмкін. Егер маусым шиеленісті жарыс сәттері көп болса, онда оның қызметі ұлғаяды. Әдетте бұл мерзім көкек айында басталып, мамыр айында аяқталады. Өтпелі мерзімде жарақат алғаннан кейін де емдік ретінде пайдаланылады.

Өтпелі мерзімнің алғашқы күндеріндегі қар үсті сабақтарының жаттығу топтамалары өзгермейді, бірақ жүктеме бірте-бірте азаяды. Бұл мерзімде жарысушылар, мысалы: шаңғы спортының бір түрімен, шапшаң төмен құлдилап, не коньки тебумен айналысу мүмкін.

Өтпелі мерзімнің екінші жартысында спорттық және қимыл ойындары, велосипедпен серуендеу, жүзу, дене еңбегі пайдаланылады.

Жаттығу құралдары / амалдары/

Жаттығу амалдарына әртүрлі қасиеттерді дамыту мен қозғалыс бағыттарын жетілдіруге ықпал ететін жаттығулар жатады. Әр амал пайдалану

әдісіне қарай басқа қасиеттерді ерекше дамытуға әсер етуі, белгілі дағдыларды, ептілікті жетілдіруі мүмкін.

Дайындық кезінде шаңғышылар қолданған жаттығу амалдары шаңғымен жүрудің барлық қабілеттерін бойға жиған негізгі және жалпы, арнайы дамудың көмекші құралдары болып бөлінеді. Арнайы құралдар өз кезегінде дайындық, еліктеушілік, жалғастырушылық құралдары деп тармақталады.

Жалпы даму жатығуларын ептілікті, жылдамдықты, күшті дамытуға, сондай-ақ созылу мен босатуға, тепе-теңдікті сақтайға үйретеді. Оларға жеке спорт түрлерінде пайдаланатын жүру, жүгіру, секіру, ескек есу, велосипедпен жүру, спорттық ойындар, жүзу, сондай-ақ дене еңбегі ағаш дайындау, ауыл шаруашылық жұмыстарыжәне т.б. жекелеген жаттығулар да жатады. Бұл жаттығуларды таңдап алуда шаңғы спортының өзіндік ерекшеліктерін және спортшы ағзасына қойылатын талаптарды ескеру керек. Мысалы, шаңғымен тұғырдан секіру жаттығулары мен таулы аймақта шаңғымен жүру жаттығуларының айырмашылығы айтарлықтай.

Дайындық жаттығулары шаңғымен жүрудің негізгі қозғалыстарына қатысушылардың бұлшық етін дамытуға бағытталуы тиіс. Осы мақсатпен жалпы даму жаттығуларының арнайы бағыттарын пайдалануға болады. Бұл өз дене салмағына тартылыс, ауырлық түсіру және сыртқы қарсылықты пайдалана орындайтын, сондай-ақ шаңғышылардың қызмет мүмкіндіктерін жетілдіретін ұзақ жаяу жүріс, жүрек соғу жиілігінің минутына 160 рет соғудан жоғары және күштік төзімділікті дамытатын жаттығулар.[4]

Шаңғымен жүруде жұмыс істейтін бұлшық еттерді дамытатын жаттығулар көп жағдайда еліктеуші жаттығулармен есептеседі. Бұл жаттығулар шаңғымен жүру кезіндегі негізгі жұмысты орындаушы және техниканы жетілдіруші бұлшық еттердің кейбір тобын дамытуға көмектеседі.

Еліктеуші жаттығулар бейімделусіз бөлімдер мен тұтас бір орындағы және қозғалыстағы шаңғы табудің жекелеген элементтері мен тәсілдерінің еліктеушілігі және бейімделумен дөңгелекті шаңғылар, дөңгелекті конькилер, жабдықтар орындалуы мүмкін. Шаңғышылар сырғанауға және жоғарыдан төмен құлдылауға мүмкін беретін жасанды орында да жаттыға алады.

Әдебиеттер:

- 1.Лыжный спорт. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Аграновского., ФиС, 1980г.
2. Лыжный спорт. Учебник для студентов физической культуры педагогических институтов, под редакцией Березина Г.В ., М., «Просвещение», 1973
3. Шаңғы спорты. С. Айтжолов Алматы қ. Рауан 2002ж.
4. Шаңғы спортын оқыту және жаттықтыру тәсілдері. С.Н Қиламбаев Алматы 1996 ж.