

Тулеев А.Ж.¹, Нурпеисов Қ.Н.¹, Қасымханов Р.Б.¹, Шенгельбаев Қ.Т.¹

«Alikhan Bokeikhan University» ББМ

Қазақстан, Семей

e-mail: tuleiev@mail.ru

СПОРТТЫҢ ӘРТҮРЛІ ТҮРЛЕРІНДЕ ЖЫЛДАМДЫҚ - КҮШ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМЫТУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

Аннотация

Бұл мақалада таңдалған спорт түріндегі жылдамдық пен күш қасиеттерін дамытудың негізгі ережелері ашылады. Спорттық жетілдірудің әртүрлі кезеңдерінде жылдамдық пен күш қасиеттерін дамыту әдістемесі егжей-тегжейлі сипатталған. Бұл мақалада жылдамдық-күштік қасиеттерді дамыту әдістемесінің дұрыс құрылмауындағы жүктеме дозасының түйіндік сәттері мен принциптері және жанама әсерлері көрсетілген.

Түйінді сөздер: жүктеме, қозғалыс дағды, жылдамдық, күші, жүктеме, жүгіру, лақтыру, секіру.

Тулеев А.Ж.¹, Нурпеисов Қ.Н.¹, Қасымханов Р.Б.¹, Шенгельбаев Қ.Т.¹

«Alikhan Bokeikhan University»

Қазақстан, Семей

e-mail: tuleiev@mail.ru

Методические основы развития скоростно-силовых качеств в различных видах спорта

Аннотация

В данной статье раскрываются основные правила развития скоростных и силовых качеств в выбранном виде спорта. Подробно описана методика развития скоростно-силовых качеств на различных этапах спортивного совершенствования. В данной статье изложены узловые моменты и принципы дозирования нагрузки при неправильном построении методики развития скоростно-силовых свойств и побочные эффекты.

Ключевые слова: нагрузка, двигательный навык, скорость, сила, бег, метание, прыжки.

Tuleev A. Zh.¹, Nurpeisov K.N.¹, Kasymkhanov R.B.¹, Shengelbayev K.T.¹

Educational Institution «Alikhan Bokeikhan University»

Kazakhstan, Semey

e-mail: tuleiev@mail.ru

Methodological bases for the development of speed and strength qualities in various types of sports

Annotation

This article reveals the basic rules for the development of speed and strength qualities in the chosen sport. The methodology of the development of speed and strength qualities at various stages of sports improvement is described in detail. This article describes the nodal moments and principles of load dosing in case of incorrect construction of the methodology for the development of speed-force properties and side effects.

Keywords: load, motor skill, speed strength running throwing jumping.

Кіріспе. Қозғалыс мүмкіндіктерін дамытуда жылдамдық пен күш қабілеттері ерекше орын алады, олардың жоғары даму деңгейі көптеген спорт түрлерінде жоғары нәтижелерге қол жеткізуде үлкен рөл атқарады. Спорттық практика деректері жылдамдық-күш қабілеттерінің дамуы жылдамдыққа жүгірудің әртүрлі

фазаларында, секіру мен лақтыруда, спорттық және қозғалмалы ойындарда, жекпе-жектерде және т. б. күштердің жоғары деңгейде шоғырлануы қабілетінің қалыптасуына әсер ететіндігін дәлелдейді. Спортшының кез-келген қасиеттерін дамытудағы проблемалар спортшының ең жоғары және тұрақты спорттық нәтижелерге

қол жеткізе алмауына әкелуі мүмкін. Спортшыны тәрбиелеуде жылдамдық пен күш қасиеттері маңызды рөл атқарады. Жекпе-жекте жылдамдықтың күрделі реакциясы ерекше, өйткені спортшы үнемі күтпеген сигналдардың пайда болуын күтуі керек (соққылар, қорғаныс, маневрлер, финттер, жалған қозғалыстар және т.б.) және қарсыласынан асып түсу үшін кез-келген жауапқа (немесе қарсы, алға немесе қарсы шабуылға) жауап беруге үнемі дайын болуы керек [1].

Негізгі бөлімі. Жылдамдық-күш қабілеттерін тәрбиелеудің орталық әдістемелік мәселесі, оны шешудегі қиындықтар қозғалыс жылдамдығы мен ауыртпалықты жеңу дәрежесі кері пропорционалды байланысты екендігінен туындайды. Табиғи жағдайда шамалы сыртқы салмақтармен немесе оларсыз орындалатын жылдамдық қозғалыстарында жылдамдық күшіне қойылатын талаптарды күшейту үшін қолданған кезде, әсіресе қатаң нормалау қажет. Мұнда қосымша салмақтар қатаң түрде шектеледі — олар құрылымдарды бұрмаламауы немесе іс-әрекеттің сапасын төмендетпеуі үшін. Тағы бір әдістемелік тәсіл жылдамдық-күш жаттығуларын орындамас бұрын тікелей (бірнеше минут ішінде) жоғары салмақты жеңу арқылы пайда болатын сергітетін із әсерін қолдануға негізделген. Мысалы, секіру немесе лақтыру алдында ауыр салмақты штанганы көтерудің қысқа сериясы секіру немесе лақтыру кезінде қозғалыс күшінің жоғарылауына ықпал етуі мүмкін. Мұндағы ықпал етуші фактор, ең алдымен, алдыңғы қарқынды кернеудің қалдық жүйке-бұлшықет қозғалуы болып табылады. Бұл әсер тұрақты емес, ол тек қана сергітетін жүктемені және одан кейінгі демалу аралығын барабар реттегенде ғана жетеді. Жылдамдық-күш жаттығуларының тиімділігі белгілі бір дәрежеде оларды апта сайынғы және одан да ұзақ циклдарға қосу жиілігіне пропорционалды, егер көбейту процесінде оларды кем дегенде ұстап тұруға және қол жеткізілген жылдамдық деңгейін жоғарылатуға болатын болса [2].

Осыған сүйене отырып, жылдамдық пен күш жаттығуларының жалпы көлемі, атап айтқанда олардың жеке сабақта қайталану саны қалыпқа келтіріледі.

Қозғалыс жылдамдығының динамикасы сонымен бірге қайталанулар арасындағы демалыс аралықтарын реттеудің негізгі критерийлерінің бірі ретінде қызмет етеді: қозғалыстар баяулай бастағаннан кейін, егер бұл қажетті жылдамдықты қалпына келтіруге немесе қайталауды тоқтатуға көмектесетін болса, демалыс аралығын көбейткен жөн. Жылдамдық-күш жаттығуларының қысқа мерзімділігі және оларда қолданылатын салмақтардың шектеулі мөлшері оларды әр серияда бірнеше қайталауды қолдана отырып, әр сабақта жаппай орындауға мүмкіндік береді. Соққы-реактивті жылдамдық жаттығуларын қолдану кезінде әсіресе мұқият дайындық және жүктемені қатаң реттеу қажет. Тірек-қимыл аппаратының жасына байланысты жетілуі аяқталғаннан кейін және жүйелі жан-жақты дайындық жағдайында мұндай жаттығуларды лезде төменнен ең күшті жеңу күштеріне ауысу сәтімен шоғырланған қолдану ақталады. Жоғары дәрежелі спортшылардың жаттығуларында да мұндай жүктемелердің шекаралық көлемі салыстырмалы түрде аз. [2,3]

Іс тәжірибелік жұмыста қолдану

Тәжірибелік мәліметтерге сәйкес, оларды келесі шектерде қалыпқа келтіру ұсынылады: бір сериядағы қайталанулар саны 5-10 қозғалыс, жеке сабақ шеңберіндегі сериялар саны 2-4.

10-15 мин сериялары арасындағы белсенді демалыс аралықтары, 1-2 апталық циклдегі жүктемелерді қамтитын сабақтар саны. Жылдамдық Күшін дамытудың бірнеше нұсқалары бар.

1. Салмақ салмағы 30-70 %: максимумнан. Қозғалыстар тыныш қарқынмен 6-8 рет орындалады, бұл әр қайталаудың жоғары жылдамдықты басталуына, шекті жылдамдықпен шоғырлануға мүмкіндік береді. Серияда 3-4 минуттық демалыспен 2-4 жиынтық орындалады. бір сабақта 5-7 минуттық сериялар арасында белсенді демалыспен 2-4 қайталау сериясы.

2. Негіз ретінде статодинамикалық сипаттағы жаттығу қолданылады, онда максимумның 60-80% шегінде 2-3 изометриялық кернеуден кейін максимумның 30%-на тең салмақты жеңе отырып, жылдам қозғалыс жүреді.

Изометриялық күш салу жаттығуларын орындау үшін арнайы треуіші бар блоктық құрылғы ұстайтын жүктеме қолданылады. Бір тәсілде-ерікті демалыспен 4-6 қозғалыс. Серияда 3-4 мин демалыспен 2-4 тәсіл орындалады. Бір сабақта 2-ден 4 серияға дейін 5-7 мин демалуға арналған үзілістермен.

3. Жаттығулар негізінен бастапқы жылдамдықты, атап айтқанда бұлшықеттің бастапқы күшін дамытуға бағытталған. Максималды салмақтың 60-65 %. Қысқа шоғырланған жарылыс күші тек салмақтың бастапқы қозғалысын және оның жолының бастапқы сегментінде ғана хабарлайды. Бір тәсілде-4-6 еркін демалу қозғалысы. Серияда 3-4 мин демалыспен 2-4 тәсіл орындалады. бір сабақта 2-ден 4 серияға дейін 5-7 мин демалуға арналған үзілістермен.

Жылдамдық күшін дамыта отырып, жаттығудың әр қайталануына дейін бұлшықеттердің максималды релаксациясы маңызды, сәттілік шарты болып табылады. Сериялар арасындағы ұзақ үзілістерде бұлшық еттерді босаңсытатын және созатын тербеліс жаттығуларын орындау ұсынылады. Секіру-жылдамдық Күшін дамытудың ең қарапайым және кең таралған құралы. Оларды қолдану барысында итеру жылдамдығына баса назар аудару керек және қозғалыс қуатын дамытуға ұмтылмау керек. Максималды және одан да көп жарылғыш сипаттағы жылдамдық күші дамыған кезде мынаны білу керек: іргелес жаттығу әсері бар жаттығуларды физикалық және жылдамдық-күш дайындығының бастапқы деңгейін ескере отырып таңдау керек; жоғары жылдамдықты, реактивті, жарылғыш бұлшықет жүктемесінен кейін міндетті түрде белгілі бір шаршаудан босатылып, кезекті жүктемеге тез дайындалу керек. Ол үшін икемділік жаттығуларын, қайталанулар арасындағы аралықта және арнайы демалыс кезінде тербелес қозғалыстарын мақсатты түрде қолдану қажет.

Ұсыныстар

3. Жылдамдық қабілеттерін бағалауға арналған тест жаттығулары.

Физикалық даму деңгейін бағалауға мүмкіндік беретін тесттер мен көрсеткіштер жаттығу процесінің барысын және спорттық

көрсеткіштердің өсуін бақылаудың тиімді әдісі болып табылады. Олар сондай-ақ таңдалған спорт түріндегі жаттығу топтарында іріктеу және іріктеу кезінде қажет. Қозғалтқыш мүмкіндіктерін бағалайтын сынақтарды құруда жылдамдық-күш көрсеткіштері қолданылады, бұл көрсеткіштер жалпы дене шынықтыру деңгейін көрсетеді. Өйткені кез-келген спорт сапа мен қабілеттің тұтас кешенін қажет етеді. [

Жылдамдық қабілеттеріне арналған тесттер.

Жылдамдыққа дайындық деңгейін бағалауға арналған тестілер қатарына жалпы қабылданған тесттер кірді:

- 1) орнынан ұзындыққа секіру,
- 2) бес секіру,
- 3) 10x5м челнок жүгіру,
- 4) салмағы 1 кг допты отыру орнынан, тұрған орнынан лақтыру.
- 5) жүгіруден биіктікке секіру, см
- 6)30 с (бастапқы қалыпта аяқтар тізелерінде бүгілген) арқада жатып денені көтеру.
- 7) белгілі бір уақытта белгілі бір қарқынмен орындыққа көтерілу.
- 8) секіру.
- 9) еденнен, орындықтан итеру.

Биіктікке секіру кезінде жылдамдық мүмкіндіктерінің мәні біршама төмендейді, ал "жарылғыш" итеру қабілеті артады.

Орнынан ұзындыққа секіру кезінде тиімділік тек аяқтың бұлшық еттерінің қысқа уақыт ішінде күш көрсету қабілетіне байланысты. Бұл жаттығулардың нәтижесі жылдамдық пен күш мүмкіндіктеріне байланысты. Алайда, дәстүрлі түрде жеңіл атлетикалық секіру жаттығулары жылдамдықтың көрінісі ретінде анықталады және оларды қысқа қашықтыққа жүгіруді қамтитын жылдамдық пен күш жаттығуларының тобына біріктіреді.Тексерілетін қасиеттер физикалық жағдайларды сақтау үшін ғана қажет емес. Олар жылдам қозғалу, кедергілерді жеңу, жекпе-жек, әртүрлі снарядтарды лақтыру қажеттілігімен байланысты бірқатар мамандықтар үшін маңызды. Сондықтан жылдамдық-күш жаттығулары дене шынықтыру бағдарламаларына енгізілген. [6]

Қорытынды. Жылдамдық күшінің дамуын қорытындылай келе, мынаны айтуға болады: дене тәрбиесінің мақсаттары мен міндеттеріне немесе таңдалған спорт түріндегі спортшыларды даярлауға негізделген дайындық әдістемесіне баса

назар аудару керек. Спорттық демалыс пен оқу-жаттығу қызметін спорттық көрсеткіштердің өсуіне де, сауықтыру әсеріне де ықпал ететіндей етіп жүйелеу қажет.

Әдебиеттер тізімі:

1. М.И. Адамбеков., М.Ш. Тұяқбаева, Е.Қ. Уанбаев. Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі. Әдістемелік ұсыныстар, 2012 ж.
2. Холодов Ж.К. Учебный семинар по «Теория и методика физического воспитания: для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2021г. - 144 с.
3. Рябинин С.П. Скоростно-силовые упражнения в спортивно-единоборствах: учебное пособие /С. П. Рябинин, А. П. Шумилин.- Красноярск: СФУ, жаратылыстану және гуманитарлық ғылымдар институты, 2020 ж. - 153 с.
4. Федоров В.И., Шумилин А. П., Чикуров А. И. Физическое воспитание: оқу. жәрдемақы / ГУЦМиЗ. - Красноярск, 2019. - 148с.
5. Физическое воспитание студентов: оқулық / ред.В. И. Ильинич. М.: Гардарики, 2021. – 448 с.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной подготовки спортсменов. Методика выполнения скоростно-силовых упражнений - М.: Физическая культура и спорт, 2020г. - 331 с.
7. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафронов А.А. Физическая энциклопедия. (Методические основы развития физических качеств) / Общая ред. а. в. Карасева-М.: Лептос, 2022г. - 368 с.
8. В. В. Кузнецов Силовая подготовка спортсменов высшей квалификации. - М.: ФиС, 2019. - 208 с.
9. Кузнецов В. В. Специальные силовые упражнения спортсменов. - М.: Россия, 2017. - 208 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры и спорта.- М.: дене шынықтыру және спорт, 2020. - 543 Б.
11. Миндиашвили Д. Г. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск, 2013.
12. Родионов а. в. Основы скоростно-силовых качеств в игровых видах спорта. - М.: ФиС, 2017.
13. Стрельников В. А. Сила и скорость в боксе: учебное пособие. - Улан-Уде, 2012. - 125 с.

References:

1. M.I. Adambekov., M.Sh. Tuiyqbaeva, E.Q. Uanbaev. Zhalpy bilim беретin mektepтерde дене tәrbiesi сабарын zhyrgizu әdistemesi. Әdistemelik ұsynyстар, 2012 zh.
2. Holodov Zh.K. Uchebnyj seminar po «Teorija i metodika fizicheskogo vospitaniya: dlja studentov vysshih uchebnyh zavedenij / Zh. K. Holodov, V. S. Kuznecov. - M.: Akademiya, 2021g. - 144 s.
3. Rjabinin S.P. Skorostno-silovye uprazhnenija v sportoivnyh edinoborstvah: uchebnoe posobie /S. P. Rjabinin, A. P. Shumilin.- Krasnojarsk: SFU, zharatylystanu zhәne gumanitarlyқ fylymdar instituty, 2020 zh. - 153 s.
4. Fedorov V.I., Shumilin A. P., Chikurov A. I. Fizicheskoe vospitanie: оқу. zhәrdemaқы / GUCMiZ. - Krasnojarsk, 2019. - 148s.
5. Fizicheskoe vospitanie studentov: оқулық / red.V. I. Il'inich. M.: Gardariki, 2021. – 448 s.
6. Verhoshanskij Ju. V. Osnovy special'noj podgotovki sportsmenov. Metodika vypolnenija skorostno-silovyh uprazhnenij - M.: Fizicheskaja kul'tura i sport, 2020g. - 331 s.
7. Zaharov E. N., Karasev A. V., Safronov A.A. Fizicheskaja jenciklopedija. (Metodicheskie osnovy razvitija fizi-cheskih kachestv) / Obshhaja red. a. v. Karaseva-M.: Leptos, 2022g. - 368 s.
8. V. V. Kuznecov Silovaja podgotovka sportsmenov vysshej kvalifikacii. - M.: FiS, 2019. - 208 s.
9. Kuznecov V. V. Special'nye silovye uprazhnenija sportsmenov. - M.: Rossiya, 2017. - 208 s.
10. Matveev L. P. Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta.- M.: дене shynықтыru zhәne sport, 2020. - 543 B.
11. Mindiashvili D. G. Uchebnik trenera po bor'be. - Krasnojarsk, 2013.
12. Rodionov a. v. Osnovy skorostno-silovyh kachestv v igrovyh vidah sporta. - M.: FiS, 2017.
13. Strel'nikov V. A. Sila i skorost' v bokse: uchebnoe posobie. - Ulan-Ude, 2012. - 125 s.

Авторлар туралы мәліметтер

Тулеев Адын Жумаханович

Лауазымы: Қолданбалы биология кафедрасының аға оқытушысы, Alikhan Bokeikhan University

Пошталық мекен-жай: 011400-071417, Қазақстан Республикасы, Абай облысы, Семей қаласы

Ұялы тел.: 87055043613

E-mail: tuleiev@mail.ru

Нурписов Қайрат Нурахметович

Лауазымы: Қолданбалы биология кафедрасының аға оқытушысы, Alikhan Bokeikhan University

Пошталық мекен-жай: 011400-071417, Қазақстан Республикасы, Абай облысы, Семей қаласы

Ұялы тел.: 87759593826

Е-mail: kairat.nurai2015@gmail.com

Қасымханов Ринат Бауыржанович

Лауазымы: Қолданбалы биология кафедрасының аға оқытушысы, Alikhan Bokeikhan University

Пошталық мекен-жай: 011400-071417, Қазақстан Республикасы, Абай облысы, Семей қаласы

Ұялы тел.: 87028524141

Е-mail: Eas945@mail.ru

Шенгельбаев Куат Тлеуғажиевич

Лауазымы: Қолданбалы биология кафедрасының аға оқытушысы, Alikhan Bokeikhan University

Пошталық мекен-жай: 011400-071417, Қазақстан Республикасы, Абай облысы, Семей қаласы

Ұялы тел.: 87028532742

Е-mail: kuat.shengelbaev@mail.ru

Сведение об авторах

Тулеев Адын Жумаханович

Должность: Старший преподаватель кафедры прикладной биологии, Alikhan Bokeikhan University

Почтовый адрес: 011400-071417, Республика Казахстан, Область Абай, город Семей

Сот. тел.: 87055043613

Е-mail: tuleiev@mail.ru

Нурпеисов Қайрат Нурахметович

Должность: Старший преподаватель кафедры прикладной биологии, Alikhan Bokeikhan University

Почтовый адрес: 011400-071417, Республика Казахстан, Область Абай, город Семей

Сот. тел.: 87759593826

Е-mail: kairat.nurai2015@gmail.com

Қасымханов Ринат Бауыржанович

Должность: Старший преподаватель кафедры прикладной биологии, Alikhan Bokeikhan University

Почтовый адрес: 011400-071417, Республика Казахстан, Область Абай, город Семей

Сот. тел.: 87028524141

Е-mail: Eas945@mail.ru

Шенгельбаев Куат Тлеуғажиевич

Должность: Старший преподаватель кафедры прикладной биологии, Alikhan Bokeikhan University

Почтовый адрес: 011400-071417, Республика Казахстан, Область Абай, город Семей

Сот. тел.: 87028532742

Е-mail: kuat.shengelbaev@mail.ru

Information about the author

Tuleyev, Adyn Zhumakhanovich

Position: Senior Lecturer, Department of Applied Biology, Alikhan Bokeikhan University

Mailing address: 011400-071417, Republic of Kazakhstan, Abai region, Semey city

Mob. phone: 87055043613

Е-mail: tuleiev@mail.ru

Nurpeisov Kairat Nurakhmetovich

Position: Senior Lecturer, Department of Applied Biology, Alikhan Bokeikhan University

Mailing address: 011400-071417, Republic of Kazakhstan, Abai region, Semey city

Mob. phone: 87759593826

Е-mail: kairat.nurai2015@gmail.com

Kasymkhanov Rinat Bauyrzhanovich

Position: Senior Lecturer, Department of Applied Biology, Alikhan Bokeikhan University

Mailing address: 011400-071417, Republic of Kazakhstan, Abai region, Semey city

Mob. phone: 87028524141

Е-mail: Eas945@mail.ru

Shengelbayev Kuat Tleugaliyeva

Position: Senior Lecturer, Department of Applied Biology, Alikhan Bokeikhan University

Mailing address: 011400-071417, Republic of Kazakhstan, Abai region, Semey city

Mob. phone: 87028532742

Е-mail: kuat.shengelbaev@mail.ru