

GREK RIM GÜRESINDE SHIDAMLILIQ HÁM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI

Jumaniyazov Dawranbay

Qaraqalpaq Mámleketlik universiteti stajyor oqıtıwshı.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12527744>

Annotaciya. Sport trenirovkası procesinde barlıq usıllar bir-biri menen hár qıylı birllestirilgen jaǵdayda qollanıladı. Shıdamlılıqtı jetilistiriw nátiyjeliligi kóp jaqtan trenirovka procesiniń aqılǵa uǵras dúzilgenligi menen belgilenedi.

Tayanış sózler: Arnawlı shıdamlılıq, funkcionallıq imkaniyatlar, ulıwma rawajlandırıwshı.

PATIENCE AND METHODS OF ITS DEVELOPMENT IN GRECO-ROMAN COURSE

Abstract. In the process of sports training, all methods are used in various combinations. The effectiveness of developing endurance is largely determined by the unreasonable structure of the training process.

Key words: Dedicated patience, functional capabilities, overall development.

ТЕРПЕНИЕ И МЕТОДЫ ЕГО РАЗВИТИЯ В ГРЕКО-РИМСКОМ КУРСЕ

Аннотация. В процессе спортивной тренировки все методы используются в различных сочетаниях. Эффективность развития выносливости во многом определяется непродуманной структурой тренировочного процесса.

Ключевые слова: Целеустремленное терпение, функциональные возможности, общее развитие.

Greк rim gúresshileriniń shıdamlılıǵı – bul tolıq bellesiw dawamında háreketlerin joqarı dárejede hám tolıq jarıs dawamında bir neshe bellesiwlerdi tezlik penen ótkeriw qábileti bolıp tabıladı. Joqarı dárejedeги shıdamlılıq palwanǵa úlken trenirovka hám jarıs Júklemelerin ózlestiriwge, jarıs iskerliginde óziniń háreket etiw qábiletin tolıq túrde ámelge asırıw imkaniyatın jaratıp beredi.

Greк rim gúresinde ulıwma hám arnawlı shıdamlılıq ózgeshelenip turadı.

Ulıwma shıdamlılıq degende sportshınıń tómen tezlikli jumıstı uzaq waqıt orınlawǵa bolǵan qábileti túsiniledi.

Arnawlı shıdamlılıq palwannıń jarıs bellesiwi dawamında hár qıylı ózgeshelikke iye háreketler hám ámellerdi hár qıylı kúsheniw menen hám gewdeniń hár qıylı jaǵdaylarında joqarı tezlik penen orınlaw qábileti arqalı kórsetip beriledi.

Greк rim gúresshileriniń jarıs iskerligi kóp túrli hám bulshıq etleri sistemasınıń úlken iskerligi menen baylanıslı (Greк rim gúresinde statikalıq hám dinamikalıq tártipte isleytuǵın derlik barlıq bulshıq etleri toparları qatnasadı). Sonıń ushın shıdamlılıq tek ǵana islep atırǵan bulshıq etlerine jetkerip beriletuǵın kislorod muǵdarı menen emes, al bulshıq etleriniń óziniń uzaq waqıt dawam etetuǵın kúshli zorıǵıwshı iske bolǵan maslasıwı menen anıqlanadı. Sportshı trenirovka hám jarıs iskerliginde belgili bir sharshawdı jeńip ótkende ǵana onıń shıdamlılıǵı jetilisp baradı.

Fizikalıq sharshaw hám shıdamlılıq tiykarında bulshıq etleriniń aktivligi hár qıylı támiyinleniw procesi jatırǵanlıǵın bilgen jaǵdayda olardıń iskerligi kórsetkishi dárejesin arttırıw ushın olarǵa maqsetli tásir etiw múmkin boladı. [22]

Trenirovka júklemesi, sportshı organizminiń tásir kórsetiw ilajı sıpatında, tómendegi kórsetkishler menen belgilenedi:

- shınıǵıwdıń tezligi;
- shınıǵıwdıń dawamlılıǵı;
- tákirarlawlar sanı;
- dem alıw aralıǵınıń dawamlılıǵı;
- dem alıw ózgeshelikleri.

Orınlanıp atırǵan shınıǵıwdıń tezligi energiya támiyinleniwiniń aerob hám anaerob procesleriniń salıstırmalı ózgesheliklerine tásir kórsetetuǵın Júklemelerinıń eń áhmiyetli klassifikaciyası esaplanadı. Tórt tezlik zonasın ajratıw qabıl etilgen: maksimal, submaksimal, úlken, tómen.

Shınıǵıwdıń dawamlılıǵı onı orınlaw tezligine salıstırmalı keri baylanısqa iye. Jumis dawamlılıǵınıń 20-25 sekundtan 4-5 sekundqa kóbeyiwi menen onıń tezligi keskin azayıp ketedi.

Shınıǵıwdıń energiya menen támiyinleniwi dawamlılıǵı menen baylanıslı bolıp tabıladı.

Anaerob-alaktat rejimdeki shınıǵıwlardıń dawamlılıǵı 3-8 sekund, anaerob-glikolitik rejimde 20 sekundtan 3 minutqa shekem hám aerob rejimde – 3 minuttan da kóbirekke teń.

Kóp sandaǵı izertlewdiń nátiyjesine tiykarlanıp, dawamlılıǵı hár qıylı bolǵan maksimal fizikalıq Júklemeda anaerob hám aerob processlerdiń ulıwma energetik metobolizmge salıstırmalı kólemi anıqlaw múmkin.

Tiyisli nátiyjeler 1-kestede keltirilgen

Shınıǵıwlardı tákirarlaw sanı olardıń organizmge tásir etiw dárejesin belgileydi.

Aerob sharayatlarda islewge tákirarlaw sanın kóbeytiw dem alıw hám qan aylanıw organları iskerligin joqarı dárejede uzaq waqıt uslap turıwǵa májbúr etedi.

Anaerob rejimde shınıǵıwlardı tákirarlaw sanı kislorod mexanizminiń tawsılıwına yaqı oraylıq nerv sistemasınıń qorshawda qalıwına alıp keledi.

Dem alıw aralıǵı dawamlılıǵı organizminiń trenirovka júklemesine bolǵan juwap reakciyası kólemi sıyaqlı, onıń ózgesheligin anıqlaw ushın úlken áhmiyetke iye bolıp tabıladı. Bunda dem alıw aralıǵında payda bolatuǵın tikleniw processleri tómendegilerden ibarat:

- tikleniw processleri tezligi hár qıylı emes – eń aldǵı menen tikleniw tez ótedi, soń tómenlesedi;

1-keste

Dawamlılıǵı hár qıylı bolǵan maksimal fizikalıq Júklemeda anaerob hám aerob procesleriniń ulıwma salmaǵı sarıplanıwına jumsalatuǵın salıstırmalı úlesi

Jumistiń dawamlılıǵı shegarası	Kúshitiń shıǵıwı			Salıstırmalı úles	
	anaerob processler	aerob processler	Jámi	anaerob process-ler%	aerob processler %
10 sek	20	4	24	83	17

1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

Shınıǵıwlardı tákirarlaw sanı olardıń organizmge tásir etiw dárejesin belgileydi.

Aerob sharayatlarda islewge tákirarlaw sanın kóbeytiw dem alıw hám qan aylanıw organları iskerligin joqarı dárejede uzaq waqıt uslap turıwǵa májbúr etedi.

Anaerob rejimde shınıǵıwlardı tákirarlaw sanı kislorod mexanizminiń tawsılıwına yaqı oraylıq nerv sistemasınıń qorshawda qalıwına alıp keledi.

Dem alıw aralıǵı dawamlılıǵı organizminiń trenirovka júklemesina bolǵan juwap reakciyası kólemi sıyaqlı, onıń ózgesheligin anıqlaw ushın úlken áhmiyetke iye bolıp tabıladı. Bunda dem alıw aralıǵında payda bolatuǵın tikleniw processleri tómendegilerden ibarat:

- tikleniw processleri tezligi hár qıylı emes – eń aldǵı menen tikleniw tez ótedi, soń tómenlesedi;

- hár qıylı kórsetkishler hár qıylı waqıttan keyin tiklenedi (geteroxronikalıq);

- tikleniw procesinde jumıs qábileti hám basqa kórsetkishlerdiń fazalı ózgeriwi kózge taslanadı.

Dem alıw aralıǵı tikleniw ushın jeterli bolǵan tómen tezlikke iye shınıǵıwlardı orınlawda hár bir keyingi urınıw shama menen aldınǵısına uqsaǵan kóriniste baslanadı.

Usı jaǵdayda dem alıw aralıǵın kemeytiwde Júkleme kóbirek aerob Júklemeǵa aylanadı, sebebi ádette 3-4 minutqa kelip payda bolatuǵın dem alıw procesinde óz kúshin saqlap qaladı.

Maksimal hám submaksimal quwatqa iye shınıǵıwlardaǵı dem alıw aralıǵın kemeytiw Júklemeni anaerob Júklemeǵa aylandıradı, sebebi shınıǵıw tákirarlangan sayın kislorod kerisinshe artıp baradı.

Dem alıw ózgesheligi shınıǵıwlar arasında aktiv, tómen hám aralas bolıwı múmkin.

Oqıtıwdıń kritikalıq noqatına jaqın bolǵan tezlikte islew waqıtında aktiv dem alıw, dem alıw procesin joqarı dárejede uslap turıwǵa járdem beredi hám jumıstan dem alıwǵa hám kerisinshe jaǵdayda keskin ótiwiniń aldın aladı. Bul Júklemeni kóbirek aerob Júklemeǵa alıp keledi. Bunnan tısqari, awır miynetten soń aktiv dem alıw tikleniw procesin tezlestiredi.

Shınıǵıwlar arasında tómen dem alıw waqıtında sportshı, tolıq tınısh jaǵdayda boladı, hesh qanday háreketti ámelge asırmaydı.

Shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın tómendegi metodlar qollanıladı: ámelge asırılatuǵın shınıǵıwlar kólemi hám tezligin arttırıw, ózgeriwsheń, aralıqlı, ózgeriwsheń-aralıqlı, tákirarlaw.

Kólemdi arttıw usılı sonnan ibarat, fizikalıq shınıǵıwlardı orınlaw waqıtı shınıǵıwlardan shınıǵıwlarǵa áste-aqırınlıq penen artıp baradı. Bul usıl shınıǵıwlar sanın kóbeytiwdi názerde tutadı.

Tezlikti arttırıw usılı fizikalıq shınıǵıwlardı orınlaw tezligi, sonıń menen birge tolıq shınıǵıw tıǵızlıǵı shınıǵıwlardan shınıǵıwlarǵa áste-aqırınlıq menen ósip barıwdı kózde tutadı.

Ózgeriwsheń usıl sonnan ibarat, fizikalıq shınıǵıwlar hár qıylı tezlikte (seriyalap), tómen hám aktiv dem alıw aralıqları menen orınlanadı. Trenirovka jaǵdayları shınıǵıwlardı orınlaw tezligi hám dawamlılıǵı, sońın menen birge palwannıń shınıqqanlıq dárejesi hám keypiyatına qarap, jumıs hám dem alıw aralıqları dawamlılıǵına bola hár qıylı bolıwı kerek.

Tákırlaw usılı sonnan ibarat, sportshı bir shınıǵıwdıń ózinde yaki bir neshe shınıǵıwlarda kólemi hám tezligine bola bir túrde bolǵan shınıǵıwlardı tákırlaydı.

Sport trenirovkası procesinde barlıq usıllar bir-biri menen hár qıylı birlestirilgen jaǵdayda qollanıladı. Shıdamlılıqtı jetilistiriw nátiyjeliligi kóp jaqtan trenirovka procesiniń aqılǵa uǵras dúzilgenligi menen belgilenedi. Hár qıylı baǵdardaǵı shınıǵıwlardı orınlawda belgili bir izbe-izlikke ámel etiw hám olardıń jaqsı óz-ara tásir etiwiniń támiyinlew júdá áhmiyetli bolıp tabıladı.

Tómendegi izbe-izlikke boysınıw maqsetke muwapıq boladı.

- aldın alaktat-anaerob shınıǵıwlar (tez hám tezlik kúshi), sońın ala anaerob-glikolitik (kúsh shıdamlılıǵı ushın) shınıǵıwlar;

- aldın alaktat-anaerob, sońın ala aerob shınıǵıwlar (ulıwma shıdamlılıq ushın);

- aldın anaerob-glikolitik, keyin aerob shınıǵıwlar.

Eger, shınıǵıwlar izbe-izligi kerisinshe bolsa, tez trenirovka nátiyjesiniń óz-ara tásiri keri boladı hám bunday shınıǵıw payda bermeydi.