

VELOSIPEDSHI ER BALALARDIŃ ULIWMA HÁM ARNAWLI SHIDAMLILIGIN ARTTIRIWDIŃ AYIRIM JAĖDAYLARI

B. Tursinov

QMU Dene tárbiyası hám sport shınıǵıwları teoriyası hám metodikası magistratra bóliminiń 2-kurs magistrantı

Rezyume: Bul maqalada jas velosipedshilerde shınıǵıwlar dáwirlerinde tayarlıq túrleriniń ornı hám shınıǵıwlar barısında shıdamlılıq áhmiyeti mazmunı menen kórsetpe yaǵnıy miratnamalar berilgen.

Резюме: В этой статье представлены рекомендации о важности тренировок на выносливость и роли тренировок для юных велосипедистов.

Summary: This article provides advice on the importance of endurance training and the role of training for young cyclists.

Tayansh sózler: háreket, fizikalıq tayarlıq, háreket mólsherleri hám rawajlanıw, shınıǵıw, nátiyje, sıpat. shıdamlılıq

Ключевые слова: Движение, фитнес, скорость, сила, упражнения, производительность, качество, выносливость

Keywords: Movement, Fitness, Speed, Strength, Exercise, Performance, Quality, Endurance

Tezlik-kúsh qábiletin rawajlandırıw hár tárepleme dene tárbiyanıń arawlı bólimi bolıp, tárbiyalıq jumıslar menen úzliksiz baylanıslı. Bul xarakter, minez-qulıq hám ulıwma insanıylıqtıń joqarı qasiyetleriniń formalanıwına járdem beredi.

Ájayıp fizikalıq formanı saqlaw, velosiped texnikası, joqarı dárejede taktikalıq tayarlıq bir jıldan kóbirek dawam etiw arqalı erisiledi. Velosipedshilerdiń tezlik-kúsh qábiletlerin rawajlandırıw máselesi ulıwma teoriya tiykarında keskin hám usıllı rejesi, joqarı tezlikte túrli formaları insan qábileti óz-ara baylanıslı emes, bálkim úzliksiz, nerv sisteması oraylıq baylanıs zonasınıń funkcionallıǵına baylanıslı.

Velosipedshilerdi tayarlawda ulıwma hám arawlı fizikalıq tayarlıq. Hár tárepleme rawajlanıw procesi fizikalıq qábiletler velosipedlerdi aydawǵa tán emes, bálkim bar sport iskerligindegi nátiyje hám jetiskenlikke tásiriniń ulıwmalıǵın belgileydi.

Ulıwma hám arawlı shıdamlılıq túrleri menen tanısatuǵın bolsaq, olardıń birinshisi sportshınıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵınıń bir bólimi, ekinshisi bolsa arawlı tayarlıqtıń bir bólimi boladı.

Skorodumova A.P. nıń pikirinshe, eger orınlanıp atırǵan jumıs ózine tán bolmaǵan qásiyet bolsa, onıń parametrlerin ózgetrpesten orınlaw qábileti ulıwma shıdamlılıq, eger jumıs anıǵıraq bolsa, arawlı delinedi. Keliń usı túsiniqlerdi anıqlaw kórip shıǵayıq.

Ulıwma shıdamlılıq-bul adamnıń bushıq etler diziminiń global jumısların (dene bulshıq etleriniń 2/3 bóliminen kóbiregi jumısta qatnasadı) hám júdá joqarı talaplardı qoyatuǵn ortasha intensivliktegi hár qanday jumıstı uzaq waqıt hám nátiyjeli orınlaw qábileti esaplanadı. Shıdamlılıqtı jetilistiriw waqtında júrek qan-tamır, dem alıw, oraylıq nerv dizimi hám basqalar jumısı júdá áhmiyetli isleydi.

Sonday aq, bul energiya táminatınıń aerob derekleri sebepli uzaq waqıt dawamında tómen intensivliktegi jumıslardı orınlaw qábileti iske túsedı.

Aldı menen, denedegi energiya orayların túsiniw kerek. Olarǵátómendegiler kiredi, bulshıq etler hám bawırdaǵı glikogen (uglevodlar), qandaǵı glyukoza, bulshıq etlerdegi trigliceritler (maylar), sonday aq, denemizdeki eń úlken energiya orayı – may qatlamı bolıp esaplanadı.

Biraq sonı aytıw kerek, may toqımalarınıń aktiv janıwı sizdi kúshsiz qaldırmaydı. Sonıń menen bulshıq etler xám bawrlarda glikogen jetispewshiligi hám qan glyukozasınıń tómenligi, kerisinshe, sizdi múddetinen aldın jarıstı tárk etiwge májbúrlewi múmkin.

Professional velosipedshiler ádette uglevodlı awqatlanıwdı kóbeytiriw arqalı ulıwma shıdamlılıqtı asırıw ushın tómendegi formuladan paydalanadı: eger siz jaqında uzaq hám qıyın velosiped (yamasa qarsılas) bolsańız, onda usı waqıyadan 1-2 kún aldın dietańızdı sonday tártipke salıń. Ortasha hár 3 saatta kóp muǵdarda suw menen juwılǵan uglevodlardı qabıl etiw usılı: Deneniń uglevodlar menen tolıq «júkleniwi» bulshıq etlerde glikogennin úlken muǵdarın toplauǵa járdem beredi, álbette eger velosipedshiniń dietası quramalı fizikalıq zorıǵıw menen birge bolmasa. Eger velosipedshi bul waqıtta shınıǵıwlardı dawam ettirse, uglevodlar menen toyınıw ushın islengen háreketler nátiyjesiz boladı.

Velosipette (jolda, jarıs waqıtında) uzaq múddetli shınıǵıwlardı aqıllılıq penen islew ushın balalardı baslanǵısh tayarlıq toparlarına kiritiw ushın optimal jas 10-11 jas bolıp esaplanadı. Jas dáwirlerine ámel etiw velosipedshilerdi tayarlawda júda orınlı proces.

Eger velosipedshilerdiń uzaq múddetli shınıǵıwları procesinde usıl sıpatın jaqsılaw ushın, ásirese, qolaylı bolǵan dáwirlerden paydalanbasa, kóbinshe joǵaltqan nárselerdi qaplaw imkansız boladı, sebebi pazıyletlerdi rawajlandırıwdıń eń arnawlı dáwirlerin ótkerip jiberiwimiz múmkin. Shınıǵıw júklemeleri tásirinde tezliktiń eń úlken ósiw dárejesi 9-12 jasta júzege keledi hám 13-15 jasta ol bir qatar korinislerde maksimal dárejeye jetedi. Qánigelerdiń pikirinshe, 14 jasta bolǵan jas erkeklerde pedalda háreketleniwdiń maksimal chastotası artadı eken. Bul dáwirde, ásirese, sol baǵdar boyınsha úyretilgen balalardıń, úretilmegen balalarǵa qaraǵanda ústemligi sezilerli dárejede boladı. Eger bul jsta tezlikti asırıwǵa itibar berilmese, keyingi jıllardı payda bolǵan shıdamlılıqtı jeńip shıǵıw qıyın keshiwi múmkin.

Sonday aq, kúsh qábiletleri velosipedshiler ushın anaǵurlım shıdamlılıqtı arttırıwda úlken rol oynaydı. Jas velosipedshilerdiń, joqarıda aytkanımızday bulshıq et toqımasınıń

ósiwi, artikulyar-ligamentli aparatlarınıń rawajlanıwı menen tıǵız baylanıslı. Jeke bulshıq etler kúginiń eń úlken ósiw dárejesi 14-dastan 17 jasqa shekem bolǵan dáwirlerde juzege keledi. Ulıwma alganda, velosipette bulshıq etlerdiń kúshi hám shıdamlılıq dárejesiniń kórsetkishlerin jaqsılaw tendenciyası 25-30 jıl yamasa onnan kóbirek waqıt dawam etiwı múmkin.

Óspirimler 10-11 jasında velosiped sekciyalarına kirse, dáslepki eki-úsh jıl tiykrınan keń kólemlı oqıw qurallarınan paydalanǵan halda ulıwma shıdamlılıqtı tárbiyalawǵa baǵıshlanadı. 13-15 jaslı jigitlerde 3-5 minuttan 60-90 minutqa shekem dawam etetuǵın shınıǵıwlarında arnawlı shıdamlılıqtı rawajlandırıwdı baslaw maqsetke muwapıq boladı.

Jetik oqıtıwshılar tájiriybesi xám ilimiy nátiyjelerinde áyne shınıǵıw procesin ilim menen baylanıstırıw kerekligin alǵa súrip, balalarda shıdamlılıqtı rawajlandırıw olardıń hár tárepleme fizikalıq tayarlıǵınıń tikarǵı bólegi ekenligin atap ótken. Shınıǵıwlar jetekshi orındı iyelegennen keyin, ulıwma fizikalıq tayarlıqtıń basqa usılları menen aqıllılıq penen, tek ǵana shıdamlılıq emes, bálkim tezlik, kúsh, tezlik hám kúsh sıpatların rawajlandırıw dárejesin asırıwǵa járdem beredi. Bul tiykarǵı fizikalıq sıpatlar ortasında jaqın funkcional baylanılıq óz ara baydanıstıń barlıǵı menen sáwlelenedi.

Áyne usınday jaǵdayda velosipette joqarı sport nátiyjelerge erisiw kóp qırılı hám maqsetli tayarlıqtı talap etedi, degen poziciya dúnya júzlik itibarına iye bolmaqta. Tálimniń zamanagóy usılları júdá úlken kólemdedi jumislardı orınlaw menen baylanıslı. Bul jaǵday tereń ilimiy qánigelesiw dáwiri baslanıwınan aldın oqıw júklemelerin basqıshpa-basqısh asırıw imkaniyatın jaratıw ushın, sol 12-13 jaslı óspirim velosipedshilerdiń shıdamlılıǵın rawajlandırıwdı talap etedi.

Fiziologiyalıq ilimiy tájiriybeler hám medicinalıq kórikler maǵlıwmatına tiykarlanıp, ayırım avtorlar, mektep oqıwshıları dene tárbiyanıń ulıwma dizimde fizikalıq shıdamlılıq mashqalaların qollawdı maqul dep esaplaydı, degen menen sport quralların tuwrı paydalanıw hám júklemelerdi anıq ayqın keltirip ótken. Bir qatar aymaqlıq hám shet elli qánigelerdiń pikirine kóre, álle qashan balalıq hám óspirimlik dáwirlerinde ulıwma, bálkim arnawlı shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın sharayatları barlıǵın tastıyqlaydı.

Jas velosipedshilerde shıdamlılıqtı rawajlandırıw mashqalasın tuwrı bólistiriw, oqıw quralları hám usılların aqıllılıq penen tańlaw, sonday aq, shınıǵıw júklemelerin tártipke salıw úzliksiz baylanıslı.

Velosiped sportı sportshılar ortasında shıdamlılıqtı rawajlandırıw dishimindegi jónelisler tómendegi qaǵıydalar menen belgilenedi.

- ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıw quralları hám usıllarınan erte paydalanıw, keinirek bolsa arnawlı shıdamlılıqtı rawajlandırıw qurallarınan paydalanıwǵa ótiw;

- basında birinshi náwbette tezlik hám qısqa múddetli tezlik hám kúsh shınıǵıwları, keynen bolsa ulıwma hám arnawlı shıdamlılıqtı rawajlandırıwshı shınıǵıwları qollaw arqalı fizikalıq sıpatları basqıshpa-basqısh kompleksli rawajlandırıw táripleri kiredi.

Deneniń funktsional imkaniyatlarına tuwrı keletuǵın uzaq múddetli, jeterli kólemli bulshıq et jumısı teńsalmaqlıq norması ushın juwap beretuǵın qan aylanıwınıń transport funktsiyasını hám deneniń aerob kórsetkishlerin rawajlandıratuǵın tikarǵı usıl bolıp esaplanadı.

Balalar hám óspirimlerde ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıwdıń nátiyjeli usılları:

- jeke oqıtıw usılı;
- oynılar,
- aylanba shınıǵıwlar.

Shıdamlılıqtı rawajlandırıw quralları dem alıw hám qan aylanıw diziminiń funktsional imkaniyatların keńeytiriwge járdem beriw kerek.

Shıdamlılıqtıń sáwleleniwiniń talap etetuǵın velosipedshilerdi tayarlawda uzaq múddetli tayarlıq dáwiriniń fiziologiyalıq qásiyetlerine juwap beretuǵın aqıllıq texnikasını úyretiw kerek.

Muwpaıqlastırılǵan qural iskerligi deneniń energiya resurslarınan aqıllıq penen paydalanıwdıń eń arnawlı shártlerinen biri esaplanadı. Nerv sisteması hám bulshıq etlerdiń iskerligi qanshelli anıqlastırılǵan bolsa, jumıs kolemi sonshelli dárejede únemli boladı.

Ekonomikalıq qural iskerligi ayırıkshı shıdamlılıqtı talap etetuǵın júk astında uzaq múddetli bulshıq et jumısında ayırqsha orındı iyeleydi.

Hár qanday jóneliste arnawshı shıdamlılıqtı rawajlandırıwdıń tikarǵı quralı sharshaw dárejesine shekem takırlanadı, bir sabaqta qarsılas yaki arnawlı shınıǵıwlar ushın arnawlı shınıǵıw variantların takırlaw. Shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın joqarı tezlikte, kúshti arttırıwshı shınıǵıwları orınlawda soqqı rejimleri joqarı tezlikke erisiliwi kerek-180 soqqı/min (10 sekuntda 30 soqqı) hám maksimal dárejeler kórsetiledi.

Velosipette shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın eń keń tarqalǵan bolıp, júrek urıwı tezligi minutına 120-132 márte (10 sekuntda 20-22 márte) ge shekem túsemen degenshe tákirarlaw hám izbe-iz dem alıw intervalları menen arnawshı shınıǵıylardı izbe-iz tákirarlawdıń intervalına shekem usıllı bolıp esaplanadı.

Arnawlı shıdamlılıqtı rawajlandırıwdıń tiykarǵı quralı sıpatında velospied shınıǵıwları krosta, jollarda, qopal hám tóbe jerlerde, baǵlarda, toǵaylarda, dárya boyında, jol boyında, qumlı plyajlarda yamasa qarda ótkeriledi. Sonday aq jerge yamasa arnawlı jolda uzaq hám templi formada.

Shıdamlılıq sport kórsetkishleriniń tiykarı sanaladı. Jarıslarǵa tayarlıqtıń tiykarǵı shınıǵıw waqtı joqarı dárejedege shıdamlılıqtı rawajlandırıw hám saqlawǵa sarıplanadı.

Shıdamlılıq eń arnawlı fizikalıq sıpat bolıp. Ol uzaq múddetli iskerlikte sáwlelenedi. Ulıwma hám arnawlı shıdamlılıqtı ajratıp kórsetiw ádetli ahwalğa aylanğan: ulıwma shıdamlılıq sportshınıń hár tárepleme fizikalıq rawajlanıwınıń ajralmas bólimi, ayırıqshı shıdamlılıq bolsa hár bir sport túri ushın individual (jeke) esaplanadı.

Ósipirimlerde 12 jasqa kelip, shıdamlılıq keskin asıp baradı. 14 jasta bul eresek jastaǵılar shıdamlılıǵınıń derlik 70% in, 16-80% in quraydı. 23-26 jasqa kelip, velosipette shıdamlılıq eń jokarı dárejege jetedi.

Ádebiyatlar.

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. - М.: Просвещение, 1990.
2. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
3. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов - 2-е изд., дораб. / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. - М.: Академия, 2004.
4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 1998.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] / Ю.И. Евсеев. - 3-е изд. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
6. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Академия, 2004.
7. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2005.
8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1970.