

ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ХАЛЫҚ БИЛИМЛЕНДИРИЎ МИНИСТРЛИГИ

ЎЖЕНИЯЗ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҚАЛПАҚ
МӘМЛЕКЕТЛИК ПЕДАГОГИКАЛЫҚ
ИНСТИТУТЫ

ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ФАКУЛЬТЕТИ

*5141900 дене тәрбиясы ҳам дене мәденияты бакалавр
бағдарының 4-басқыш студенти КУЛЕКЕШОВ НУРЛАНЫҢ
«Гимнастлардың арнаўлы физикалық таярлықларын
режелестириў усыллары» атамасындағы*

ПИТКЕРИЎ ҚӘНИГЕЛИК
ЖУМЫСЫ

Кафедра баслығы:

доц. А.Утепбергенов

Илимий басшы:

А.Ж.Ешбаев

Нөкис - 2013

МАЗМУНЫ

I Бап. Гимнастлардын арнаулы физикалык таярлыгы_____

- 1.1. Аякка тирелип козгалыу харекетлер
- 1.2. Тийкаргы куш элементлери
- 1.3. Арнаулы таярлык

II Бап. Гимнастлардын улыўма физикалык таярлыгы

- 2.1. Куш сыпатын рауажландырыу
- 2.2. Ийилгишликти рауажландыры
- 2.3. Шыдамлылыкты рауажландырыу

ЖУЎМАҚЛАЎ

ӘДЕБИЯТЛАР

К И Р И С И Ы

Гимнастика-дене тәрбиясының тийкарғы қуралларының бири. Дене тәрбиясы поцессинде тийкарғы мәселеси:

Шуғылланыўшылардың ден саўлығын беккемлеў, физикалық кбшин хәм жумыс ислеў қәбилетин асырыў.

Өмирде керекли болатуғын көнликпе хәм уқыплылықларды, жоқары спорт техникасына және соның менен бирге байланыслы болған билимлерди бериў.

Шуғылланыўшылардың хәр қандай қыйыншылықларды жеңиўге хәм руўхый жақтан тәрбиялаў болып есапланады.

Бул мәселелерди барлық бир-бири менен тығыз байланысқан дене-тәрбиясы қураллары-гимнастика спорт ойынлар хәм туризм шешеди. Гимнастика өз мазмуны бойынша улыўма физикалық қәлиплесиў хәм адамның хәрекет қәбилетин жетилистириў мәселелерин жақсырақ шешеди. Гимнастика жәрдемінде өзиниң дененди хәр қандай жағдайларда басқарыўды өз хәрекетнди басқарыўды бйренесең. Соның менен бирге гимнастика жәрдемінде хәрекет аппаратын раўажландырыўға, күшейтиўге хәм тийкарғы хәрекет сапаларын жетилистириўге болады. (күш, шыдамлылық, тезлик, шаққанлық хәм ийиўшенлик) Гимнастика хәм педагогикалық әхмийети де үлкен ол дене тәрбия илиминиң раўажланыўы менен байланыслы. Әсиресе гимнастика шынығыўларын бйретиў методлары хәм тәрбия мәселеси мазмунында айқын көринеди. Кейинги жағдайда гимнастика педагогика тийкарында жаңа биологиялық илим мағлыўматлары хәм алдыңғы әмелий тәжрийбелер тийкарында жетилистирилип барылады.

Дене тәрбиясы системасының тийкарғы қуралларының хәр бири, соның ишинде гимнастика хәм айырықша мазмунға ийе яғный спецификалық дене шынығыўлары оларды қолланыў, бйрениў методлары хәм сабақты шөлкемлестириў формалары. Гимнастикалық шынығыўлар организмге тәсир тийгизиў мақстинде анатомиялық мбмкин болған хәрекетлер тийкарында дбзилген. Олардың тийкарында адам организмниң дбзилиси

хаққындағы билим, оған тәсир ететуғын шынығыўлар хәм әмелий жетискенликлер жатады. Дене тәрбиясы илиминиң раўажланыўы хәм гимнастиканың илимий методик раўажланыўы менен шынығыўлардың қолланыў методлары жетилистирилип барылады. Гиманстиканың арнаўлы ислеп шығылған шынығыўлар топарына төмендегилер: қатар шынығыўлар (стр. упр.) улыўыма раўажландырыўшы шынығыўлар (ОРУ) акробатик шынығыўлар еркин шынығыўлар хәр қыйлы секириўлер (көбирек таянып секириў) үскенедеги шынығыўлар (перекалдина, брусья, тутқалы ат, кольца, бөрене х.т.б.) хәм көркем гимнастика шынығыўлары киреди. Жоқарыда атап өтилген шынығыўлардан басқа гимнастикада хәрекетли ойынлар және қосымша (прикалд) шынығыўлар жүриў, жуўырыў, ылақтырыў, секириў, өрмелеў, тең салмақты сақлаў шынығыўлары хәм хәр қыйлы тосқынлықлардан өтиў шынығыўлары кеңнен қолланылады. Өмирде керекли болған шынығыўлардан басқа гимнастикада хәр қыйлы формаға ийе болған хәрекетлер, тийкарғы хәрекет сапаларын раўажландырыў ушын қолланылады.

Гимнастиканың өзине тән өзгешелиги оның арнаўлы терминологиясы болып есапланады. Оның келип шығыўына, күнделикли өмирде ушыраспайтуғын көп сандағы шынығыўлар тәсир тийгизеди.

Гимнастика сабағының шөлкемлестириўдиң тийкарғы формасы бул барлық ўақыт анық реже менен өткерилетуғын сабақ. Гимнастикалық шынығыўлар хәм гимнастика сабағын өтиў методикасы, шуғылланыўшылардың организмниң толық күш жумсаўын алдын ала анық билиўге мүмкиншилик туўдырып күтилген педагогикалық нәтижени береді.

Шынығыўды хәм оның қолланыў методларын таңлаў, және де сабақ дүзилиси хәм оны өткерий методлары гимнастикада, дене тәрбиясының жеке хәм улыўма мәселелерине бойсынады.

Гимнастика өзінің методикалық өзгешелігіне ийе болып шуғылланыушылардың кәлеген жасына, жынысына хәм кәлеген таярлыққа ийе болуына байланыслы кеңнен қолланыуға мүмкиншилик береді.

Оларға төмендегилер киреди:

а) Организмге хәр тәрәплеме тәсир етиу- гимнастиканың көмеги менен хәр тәрәплеме адамның хәрәкет етиу уқыбын жетилистириуға хәм улыума физикалық рауажланыу мәселесин жақсырақ шешиуға болады.

б) Көп муғдардағы хәр қыйлы арнаулы ислеп шығылған шынығыулар хәм олардың арнаулы қолланыу методикалық өзгешелігі. Бул гимнастиканың өзгешелігі- гимнастиканың улыума, жеке мәселелерин хәр қыйлы жоллар хәм сайлап алыу нәтийжесинде организмнің айырым системасын, айырым дене бөлимлерин хәм айырым булшық ет хәм бууынларға керек болған жағдайларда шешиуға мүмкиншилик туудырады.

в) Қатаң педагогик процесс уақтында - сабақтың тәсирин хәм шуғылланыушыларға физикалық шынығыудың тәсирин салыстырмалы түрде анық қадағалауға (регулировать) мүмкиншилик береді.

I-БАП. Гимнастлардың арнаулы физикалық таярлық

Арнаулы физикалық таярлық махсетке мууапық козгалыс тезлігинин педогогикалық процесси ол уш курамадан ибарат.

1.Гимнастика шыныгыуларға коп итибар берди.

2.Козгалыс харекетин иске тусиретугын маселе котереди.

3.Физикалық таярлық тамийинлеу маселелер хам олардын шешимлери.

АФТнын биринши болиминде гимнастлардын шеберлигин жокарылатыуга итибар берилген хам арнаулы шыныгыулар менен баска усыллар менен шешиуди корсеткен.

Гимнастлар АФТ нын талаптарын итибарга алган жагдайда гана физикалык таярлыкка ийе болады. Гимнастын махсети коп турли шыныгыуга таяр болуу. Бул махсетке гимнаст жокарыдагы талаптарды орынласа ерисе алады. Ол озинен ози келип шыкпайды, сонын ушын спортшы козгалыс программасын орынлауы тийис. Гимнастика кун куннен рауажланбакта, тажирийбе топламакта, булардын программасы тексеруу турлери. Бул элементта В.М.Смолявский 1953 жылы ойлап шыгып илимий жумысларда далиллеп берген. Илимпаздын коз карасында куш, тезлик, ийилмешилик, шыдамлылык, аныклык жокары орынларда турады. Мысалы еки колда тик туруп козгалыс харекет етиу, сол харекетлерди тирелип туруп, жаткан жагдайда, асылып туруп, тик аякта туруп такирарлау пайдалы. Бул шыныгыулар он сегизге болинеди.

1.Бир уакытта хам гезек пенен колда силкиниу (тирелип, жатып тирелип, асылып, стойкада).

2.Шыганак суставты бугиу хам жаздыруу (тирелип, стойкада, асылып).

3.Бир уакытта хам гезек пенен колды жаздырып услау (тирелип, стойкада, асылып).

4.Бурылыулар (тирелип, стойкада, асылып, жатып тирелип).

5.Тирелип услау (денени артка горизонталга, денени алдыгы вертикалга, аякты горизонталга).

6.Стойканы еки колда услау (козгалмайтугын тирепбердини услап, козгалмайтугын тирепбердини усламай).

7.Стойканы бир колда услау.

8.Денени хам аякты артка котериу (тирелип, асылып).

9.Избе-из денени хам аякты артка котериу (тирелип).

- 10.Денени хам аякты алдыга котериу (тирелип, колга тирелип, асылып).
- 11.Денени хам аякты капталга котериу (тирелип, асылып).
- 12.Аякты алдыга котериу (тирелип, колга тирелип, асылып).
- 13.Аякты тусириу (стойкада).
- 14.Денени хам аякты айландырыу (тирелип).
- 15.Аякты алдыга котериу кейин тусириу (тирелип, колга тирелип, асылып).
- 16.Аякты артка котериу кейин тусириу (тирелип, колга тирелип, асылып).
- 17.Колга келгеннен сон жагдайды ушлау (тирелип, колга тирелип, асылып).
- 18.Аякты ашып денени бугилиу жагдайынан дузиулениу (тирелип, асылып).

1.1.Аякка тирелип козгалыу харекетлер

- 1.Еки аяк пенен секириу алдыга (артка).
- 2.Еки аяк пенен секириу алдыга (артка) капталга бурылып.
- 3.Жерге тускеннен сон бир уакытта еки аяк пенен секириу.
- 4.Жерге тускеннен сон гезек пенен еки аяктан секириу (алдыга, артка).
- 5.Артка (алдыга) харекеттен сон жерге тускен уакытта позаны ушлау.
- 6.Артка (алдыга) харекетти бир уакытта бурылып артка, (алдыга) жерге тускеннен позаны ушлау.

7.Дене менен артка мах ислеу.

8.Тен салмакты бир аякта услау.

Жокарыда корсетилген козгалыу харекетлери белгили нагрузка менен орынлап хам айрым каделерди ислесе, гимнаст озинин спецификалык козгалыу потенциалын арттырады. Сонын ушын, биринши гезекте усы козгалыу харекетлерин белгили куш пенен орынлау ушын гимнастларга мумкиншилик жаратыу керек. Бул харекетлердин формалары хам орынланыуы бирдей болмайды. Мысалы: Куш пенен стойкага турганда шыганак суставты дузиулегенде астен болады, ал брусьяда мах пенен стойкага шыкканда – тез исленеди.

1.2. Тийкаргы куш элементлери

Хазирги этапта гимнастиканын рауажланыуында тийкаргы куш элементлерсиз болмайды. Бул элементлерге киреди: колда стойка турыу, денени дузиулеп куш пенен стойка, мах пенен алдыга шыгыу, мах пенен артка шыгыу, крест, стойкада крест, горизонтка тирелиу хам жокары муйеш - еркеклерде; колда стойка турыу, бугилип стойкага куш пенен шыгыу тирелип аякты капталга ашып, жокары муйеш, артка айланып стойкага шыгыу хам асылып разгиб пенен шыгыу – хаялларда.

Биринши коз карастан усы элементлердин коби физикалык жактан айыр хам координация жагынан кыйын болып коринеди.

Бирак, бириншиден – булар жокары шеберликтин куш жагынан тийкары болып есапланады.

Техникалык таярлыкты базасы менен салыстырып корин. Акробатикада хам турнекте дузиу дене менен сальто; турникте хар-кыйлы

бурылыулар, айланыулар; кольцода улкен шайкалыулар; Тонкерилип секириулер хам рондат, бир устагышта айланыулар х.т.б – булар женил элементлер емес. Бирак бул буларсыз хазирги гимнастикада шеберлик жок.

Екиншиден, бул базага арнаулы физикалык таярлык бойынша улкен жумыс аркалы ерисесен, онын эффекттин хам техникалык натийжесин усыдан сон коринеди ямаса айрым этаптарда иске асырлады.

Ушиншиден, хазирги заманагой таярлык методикасы жокарыда корсетилген элементлерди 11-13 жастагы гимнастлар хам гимнасткаларга уйрениуге болады. Арнаулы илимий излениу хам кен практика аркалы бизлерге белгили хам далил.

Колда стойка – бул элементсиз гимнастика жок. Стойка оз алдына бахаланатугын элемент, хам комбинацияны бириктиретугын звено, хам коп гимнастикалык шыныгыуларды орынлап атырганда отетугын жагдай.

Практикада колда стойканы уйретпестеп алдын баска хам колга тирелип стойканы, уйиндеги стойканы, шыганактагы стойканы хам жане палуан суйекке тирелип стойканы уйрениу керек.

Алдын-ала таярлык: куш шыныгыулар

1.Штанга хам гантель менен (75-100% гимнасттын салмагынан) кокиректен котериу хам жокары жагдайда услау шама менен 3-4 секунд.

2.75-100% гимнасттын салмагынан штанганын дискасын 5-6 секунд дауамында колды жокарыга созуп алаканда услау.

3.Стойкада колды бугип, аякты бугип тирелиу – услау 5-6 секунд.

4.Соны дузиу колда.

5.Жатып скамейкада денени дузиулеп, кол жокарыда гантель ямаса штанганы услап, гимнасттын салмагынан 30% - улсау 3-4 секунд.

1.3.Арнаулы таярлык

Арнаулы таярлык бир неше этапта отеди

Биринши этап – навыктардын калыптасыуы. Кобинесе киши бийикликтеги стоялда таярлык хам тийкаргы гимнастикалык шыныгыуларды орынлау.

1.Жардем менен ямаса дийуалда колда стойкада аякты ыутип туруу – услау 3-6 секунд.

2.Соны жардемсиз хам дийуалга тиремей.

3.Жардем менен ямаса дийуалда аякты ашып колда стойкада туруу- услау 3-6 секунд.

4.Соны жардемсиз хам дийуалга тиремей.

5.Сол шыныгыуды стоялда емес, ал полда ямаса №3 шыныгыуды полда.

Керек болса, уйрениу этапта билекке ямаса ийинге арнаулы тирениулерди колланыуга болады.

Улымга айтканда хар бир шыныгыу алдынгы шыныгыуды уйренгеннен сон орынланады. Шыныгыулар бир даслепки жагдайдан хам бир усыл менен орынланыуы шарт, себеби бул этапта уйрениудин бас максети – стойканы жаксылап уйрениу.

Стойканы орындаганда гимнасттын дыккатын жерди катты услауга хам шыганагын кушине аударады.

Екинши этап – навыктарды жетилистируу.

Стойканы жетилистириу ушын даслепки жагдай хам колга стойкага келиу усыллары озгертиледі. Секирип, бурылып, бугип, ашып х.т.б. Бул шыныгыулар гимнастты хар кыйлы жагдайларга кояды, стойкага келиу усыллары кобейеди хам натийжеде гимнасттын стойкада сезилери кушейеди. Бул жагдайда шыныгыулардын вариантлыгы стабильностьты жетилистириуге алып келеді.

Жетилистириу этапында стойканы услау жагдайын кыйынластырыу коп эффект береді. Усындай усыллардын бири-жерди усламай стойканы орынлау: стойка жагдайын фиксировать етип, гимнаст бармакларын жаздырады, алахан менен баланс етип тирелип турады. Бул шыныгыуда дененин хамме жери катып бир болып турады.

Баска кыйынластырыу усылы бул стойканы жокары бийикликте услау – орташа хам бийик брусьяда.

Жокары бийикликте стойканы ислеген уакытта гимнасттын сезимлери баскаша болады (тийкары психологиялык себеплерге байланыслы), биринши этапта корсетилген шыныгыуларды киши брусьяда кайталап, сон жокары бийикликте ислеу.

Ушинши этап ен эффективли, жетилистириу усылы стойканы услап турып косымша харекет ислеу. Бул бугиу хам дузиулениу ийин сустава, кайысыу хам дузиулениу, шыганак суставты 90^0 бугиу хам дузиулеу, ярым бурылыулар хам аякты, денени бурыу. Бул этапта жуумаклаушы шыныгыу шайкалып стойканы орынлау болып есапланады.

Жокарыда айтылган шыныгыуларды полда стойка, кольцода хам бревниода уйренгенде колланады.

Кольцо-козгалатуғын снаряд, гимнасттың бір харекетине реагировать ететугын. Сонын ушын козгалмайтугын тиреппердиде стойканы жаксы уйренгеннен сон полга хам кольцода уйренеди.

Полда хам кольцода стойканы уйрениуде бири бирине зыяны тиймейди, биргеликте избе-из ислей бериуге болады.

Денени дузиулеп куш пенен стойкага колга турыу

Бул элементти базалы деймиз , себеби бириншиден, оны орынлау ушын дененин арка жагынын хам аяктын хам колдын бугетугын булшык етлеринин жокары дарежеде рауажланганлыгын талап етеди, булар гимнасттың тийкаргы харекетлерин хам айланыуларын орынлайтугын булшык ет группалары. Екиншиден, координациянын потенциалы иске асырылады хам шыныгыулардын орынланыуын жениллетеди.

Козгалыу потенциалын рауажландыруу ушын томенги шыныгыулар исленеди.

1.Кокирек пенен атка тирелип хам гимнастикалык диуалдын рейкасын услап аякты аттын бийиклигине котерип, гимнасттың салмагынан 30% ауырлыкты, жокары жагдайга керилип, услау 4-6 санга.

2.Тирелип аякты бугип (стоялкада ямаса полда) куш пенен колды дузиулеп, аякты бугип колга стойкага турыу.

3.Жатып бугилген скамейкада блоктын астында, аякка хам ишке тирелип, коллар – кольцоны услап томенге артка ямаса томенге дененин касынан 80-100% максимал мумкиншиликтен, аяк – 30% котериу колды хам аякты услау 4-6 секунд.

Усы шыныгыулар каде бойынша жеткиликли. Бирак буларга куштин рауажланыуы менен бирге керекли тийкаргы координациялык харекетлерди косыу керек.

Бул жагдайда гимнаст избе-из булшык етлерди хам булшык ет группаларын жумыска косып уйрениу керек. Усы жумысты дурыс хам натийжели ислеу ушын булшык етлерди максимал созыу шарт. Буны махсетке муапык уйрениу ушын томендеги шыныгыуларды орынлайды.

1.Артка киши мах пенен тирелип арканы котериу.

2.Тирелип муйештен артка киши мах пенен колга стойкага шыгыу (корсетилген каделерди бузбай).

3.Соны ауырлык пенен дене 30% ямаса аяк 10% дененин салмагынан.

4.Жардем менен: жатып стоялкага тирелип хам полда денени дузиулеп куш пенен дузиу колдан колга стойкага турыу (булшык етлерди избе-из жумыска косып).

5.Брусьяда: денени дузиулеп, дузиу колдан куш пенен колга стойкага турыу.

Корсетилген шыныгыуларды орынлаганда арканы домалатаман деп, боксени буклеу керек, соган айрыкша дыккат аударылады. Харекеттин екинши ярымында боксе суставы ашылады, сонда дененин жаздырылатугын булшык етлери жаксы кушенеди.

Тирелип аякты сыртка ашып куш пенен бугилип колга стойка

Бул элемент базалы, себеби гимнаст буны уйренсе куш хам динамикалык шыныгыуларды келешекте ислеу ансат болады.

Аякты ашып муйеш, перемах аякты сырттан ашып тирелиу, стойкадан тусип перемах аякты сырттан ашып, тирелип аякты сырттан ашып айланыу

хам тирелип аякты сырттан ашып айланып стойка, бурылып перемах аякты ашып сырттан тирелиу – усы шыныгыуларды мысал кылып корсетсек болады. Саннын хам ийиннин бугетугын, жаздыратугын булшык етлери, колда тен салмакты олшеп сустав турууы, боксе суставларынын актив рауажланган козгалысы – усы сыпатлар айтылган базалы элементке керекли болады.

Бул элементтин кыйыншылыгы стойкага котерилгенде ийин булшык етлер колайсыз жагдайда жумыс истейди, динамикалык жумыстан бирден статикалыкка отеди.

Усы шыныгыуда, колды дузиу ушлап денени котериу керек, ийин суставты катырып, кейин боксе суставты дузиулеп стойка жагдайында турады. Ен ауыры – денени котергенде аяклар оган озинин салмагы менен карсылык етеди. Сонын ушын элементтин орынланатугын жерине карамастан – полда, бревниода, брусьяда, кольцода хам турникте – денени котергенде кобирек бугилиу керек. Канша коп бугилсе сонша гимнастка элементти орынлау ансат болады. Стойкага бугилиу жагдайына шыкканнан сон, аякты косыуга асыкпау керек, керисинше аякты ашып капталдан, стойкага шыкканнан сон косыу керек.

Шыныгыудын кыйыншылыгы онын даслепки жагдайында – аякты сырттан ашып тирелип, буны айрыкша уйренип хам онын статикалык кушин, актив козгалысын спецификасын карап шыныгыу керек.

Томендеги шыныгыулар ийин суставынын хам омыртка суставынын актив козгалысын жаксы рауажландырады хам жетилистиреди.

1.Турып бугилиу жагдайынан, колды жокарыга котерип амортизаторды ушлап, гимнасттын артында блокка кайрылган, денени хам колды котериу.

2.Турып гимнасттын артында катырылган блокка амортизаторды колды жокарыга котерип услап, алдыга енкейиу хам бугилиу жагдайын услау 3-4 секунд.

3.Жокарыда отырып, гимнасттын артында катырылган блокка амортизаторды, колды жокарыга котерип услап, аякты ашып жокарыга тиреп, алдыга енкейий хам бугилиу жагдайын услау 3-4 секунд.

4.Гимнастикалык аттын устинде жатып дузиу аякты стойкага котериу.

5.Соны дененин салмагынан 30% ауырлык пенен ислеу.

6.Брусъеда тирелип аякты бугип дузиу колдан куш пенен стойкага турыу.

7.Соны дененин салмагынан 30% ауырлык пенен ислеу.

8.Тирелип аякты сыртка ашып куш пенен бугилип стойка ямаса бугилип аякты ашыу услау.

9.Колдан стойкадан астен тусип аякты капталга ашып тирелиу услау.

10.Соны дененин салмагынан 30% ауырлык пенен (белге байлап) ислеу.

11.Брусъеда колда турып аякты горизонтал жагдайына бугилип тусирип, пауза, куш пенен стойка.

12.Соны дененин салмагынан 30% ауырлык пенен ислеу.

13.Бугилип дузиу колдан куш пенен (аякты косып) колга стойка.

14.Тирелип аякты сырттан ашып, бугилип дузиу колдан куш пенен колга стойка.

Усы элементлерди услау жагдайында уйренгеннен сон оны полда хам бревнода жетилистириуге болады.

Артка мах пенен шығыу. Асылыудан хам тирелиуден бир харекеттен орынланады хам хар кыйлы жагдайлар менен тамамланады. Бул жерде стойка, хам алдыга сальто хам перемах пенен алдыга сальто, бул хам алдыга улкен айланыудын тийкары болууы мумкин. Сонын ушын бул элементти баркулла рауажландырып хам жетилистирип баруу керек.

Артка мах пенен шығыуды уйрениу ушын билектин жаздыратугын хам ийиннин бугетугын кушинин тезлиги жокары дарежеде рауажланган болууы керек, саннын жаздыратугын кушинин тезлиги хам статикасы, геуденин булшык етлеринин статикалык куши. Олардын жумысы бири-бири менен сайкес келиуи керек.

Бул сыпатлар жокарыда корсетилген универсал шыныгыулар аркалы рауажланады.

1.Кокирек пенен атка тирелип, гимнастикалык дийуалдын рейкасын услап, артка мах хам аякты жокарыга котерип услау 3-4 секунд дауамында. Гимнасттын салмагынан 30% ауырлык пенен.

2а. – кольцода шығыу ушын. Блоктын астында турып, алдыга горизонталга енкейип, коллар жокарыда (блоктагы ауырлык гимнасттын салмагынан 80%), капталдан ашып, колды алдыга-томенге тусириу (боксеге кыспау керек).

2б. – брусьяда шығыу ушын. Блоктын астында турып, алдыга горизонталга енкейип, колларды кокирек алдында бугип, шыганаклар капталда: шыганакты томенге бурып, жокарыга тез харекет пенен колды жаздыруу. Ауырлык гимнасттын салмагынан 75%.

З(а). – кольцода шығыу ушын. Блоктын астындагы атка кокирек пенен тирелип, блоктагы кольцоны услап, ауырлык колда 75% хам аякта 30% шекем дененин салмагынан, коллар жокарыда, аяклар тусирилген: керилиу жагдайына шекем аяк пенен тез мах хам капталдан колды алдыга – томен тез дузиулеу.

З(б). – брусьяда шығыу ушын. Блоктын астындагы атка кокирек пенен тирелип, блоктагы кольцоны услап, ауырлык колда 75% хам аякты 30% шекем дененин салмагынан, коллар кокиректин алдында бугилген, шыганаклар капталда, аяклар тусирилген: керилиу жагдайына шекем аяк пенен артка тез мах хам тез колды жокарыга дузиулеп шыганакларды сыртка буруу.

4.Стойкада: Бугилип тирелип турып, колды бугип бир аяк пенен мах екинши менен ийтерип тез дузиуленип колга стойка.

5.Брусьяда: колды бугип артка шайкалып, мах пенен дузиуленип колга стойка.

6.Кольцода: Тирелип колды ярым бугип хам ярым ашып шайкалып артка мах пенен колга стойка.

Брусьяда алдыга мах пенен шығыу – бул элемент, ийиннин жаздыратугын, саннын бугетугын хам жаздыратугын булшык етлеринин тезлик кушинин жокары дарежеде рауажланганлыгын талап етеди хам белдин бугилиу хам ашылыуын жаксы ислеуи кулласы усы элементти уйренетугын сыпатлар алдыга мах пенен орынланатугын разгиблер, алдыга мах пенен елестлар.

Усы сыпатларды жетилистириу ушын томендеги шыныгыуларды колланады.

1.Блоктын жокарысына катырылган резиналы амортизатор менен: туруп тез томенге тусирип колды бугиу, колларды жокары бугилген.

2.Брусьяда: колтыкка тирелип мойынды томен тусирип хам ауырлык дененин салмагынан 30%, тез колды дузиулеп тирелип колга шыгыу.

3.Соны озинин салмагы менен бирок шыгыудын сонында аякты тез мах пенен жокары муйешке котериу.

Артка айланып стойка. Бир караганда бул техникалык элемент хам базалы куш элементке кирмейтугындай. Бирок ондай емес. Заманагой хаял гимнастикада усындай куш-тезлик харекетлерди орынлау жуда ахамийетли. Булардын ишинде-тез ийин суставын бугиу хам бел суставын дузиулеу.

Артка айланып стойканын мазмунына тезлик-куштин компонент харекетлердин жокары дарежеси болады хам оны базалы тезлик-куш элементлерине киреди деп аталамыз.

Оны уйрениу ушын айрым шыныгыуларды ислеу керек.

1.Туруп арканы дийуалга тийгизип ямаса аркада жатып: дузиу колды жокарыга салмактын 50% ауырлыгын тез котерип услау 2-3 секунд.

2.Соны амортизатор менен, томенде катырылган (мысалы, аяктын астында).

3.Кокиректи атка тиреп, аякка ауырлык дененин салмагынан 30%: тез бугиу 5-10 хам тез дузиулениу бел суставында – услау 2-3 секунд.

4.Боксони тиреп, кол менен томеннен амортизаторды услап, аякка ауырлык дененин салмагынан 30%: тез бир уакытта аякты хам колды жокарыга котериу.

Бул шыныгыулар брусьяда хам турникте исленетугын элементлердин координациясына карап берилген.

Асылып разгиб пенен шыгыу. Айланып стойка тууралы айтылганларды разгиб пенен шыгыуга айтсакам болады хам буны базалы тезлик куш элементлерине киргизиуге болады, бирак баска структурада. Бул шыныгыуды уйрениу ушын томендеги таярлыктын арнаулы шыныгыуларды иштейди.

1. Аркада жатып, коллар жокарыда: колды алдыга дененин салмагынан 80% ауырлыкты котериу.

2. Аркада жатып, аздап дузиу аякты котерип, гимнасттын артында катырылган блоктын амортизаторын кол менен ушлап: тез колды томенге тусириу.

3. Жокары жерде асылып тез томенге карап кол менен кушений хам мумкиншиликтин болганынша сол жагдайды ушлау.

4. Асылып бугилип ямаса керилип дененин салмагынан 80% ауырлыкты ямаса аякка 50% шекем астен дузиу денени томенге тусирип асылуу.

Тез-куш базалы харекетлерге аяктан ийтерилюу, тирелип колдан ийтерилюу хам колдан стойкадан ийтерилюу киреди. Бирак бул универсал харекетлердин барлыгы даслепки жумыста толык таярланады, улыума физикалык таярлыкта жобаластырылып арнаулы сыпатты рауажландырады хам тийисли гимнастикалык элементте колланылады.

Сонын менен бирге жане бир базалы куш элементлерге дыккаты аударуу керек – статикалык кушке.

Бул базалы элементлерди айтып отиуимиз зарур. Арнаулы излениулерге караганда, усы элементлерди дурыс койылган таярлык хам уйретиу методикалар аркалы 12-13 жастагы гимнастлар ислеп жаксы

натийжелерге ериседи. Сонын ушын арнаулы куш таярлыкты дыккатсыз калдырыуга болмайды.

Крест. Бул элемент жакынга шекем жокары квалификациядагы гимнастлар ислейди деп саналатугын еди хам кыйыншылык жагынан катты бахал элемент еди. Хазир ол «С» группасына киреди, ал рационал таярлык методика аркалы орташа гимнастларам орынлайтугын болды. Бирак соган карамастан бул шыныгыуга толык дыккат пенен карау керек.

Бириншиден, крест статикалык куштин хам статикалык шыдамлылыктын жокары дарежедеги рауажланганлыгын талап етеди, гимнасттын тийкаргы булшык етлеринин – келтиретугын. Екиншиден, усы элементти орынлау организмнин улыума статикалык кушениуинин жаксы рауажланганлыгын билдиреди. Ушиншиден, кресттин касында егер толык болмасада, комбинациянын зыят болеги койылады.

Буны хазир коп тренирлер озлеринин шакиртлерин крестти ерте уйретеди, ал биринши разрядлы гимнастлардын шыныгыуларында ол шартли.

Бирак бул жагдай психологиялык кыйыншылык туудырып баслады. Олар томендегидей.

1.Крестты бирден орынлауга тырысады, арнаулы таярлыктын коп шыныгыуларын калдырып. Натийжеси ойлагандай болмайды, оннан сон гимнастлардын бул элементке кеули сууып баслайды, озинин кушине исенбейди, ал бир уакытларды шыганак хам ийин суставлардан травма алып баслайды.

2.Элементти уйренип, гимнаст оны жетилистирмейди, кейин таярлык дарежеси томенлейди, шыныгыуды кыйналып ислеп баслайды, онын изи

белгили. Бул жерде бизлер гимнаст элементти уйренип болып оны ауыр шараятта орынламайды деп атырмыз. Бирак практикада бундай уакыяларам болады: гимнаст элементти уйренип болып оны улыума орынламайды, крестты уйрендим, оны керек уакытта ислей беремен деп ойлайды. Натийжеде элементти орынлау навьки жойтылады хам бираз статикалык куши хам статикалык шыдамлылыгы пасейеди, бирак ен ауыры крестты айрым уакытлары орынлаганда шыганак суставларында катты ауырыу пайда болады. Ол травма жазыламан дегенше гимнасттын салмагы осип кетеди, кейин статикалык элементлерди орынлау оган улкен проблема болады, ал биразларына сонын менен шимнастика тамам болады.

Крестты, баска статикалык элементлердей хар шыныгыу сабагында орынлау керек хам оны жарыстын кадеси талап еткендей 3 секунд емес, ал 6-8 секунд ушлап турыу керек, сол уакыттын ишинде таярлыгы бираз жетиседи. Сонын менен бирге айына бир-еки рет максимал коп уакыт ушлап турыу тийисли. Бул уйренген элементти жетилистириу болады, хам статикалык шыдамлылыкты шыныктырыу, элементти колланыу дарезесин тексериу.

1.Шыганактын томенин ременге тиреп, тусип крестке тирелиу-ушлау.

2.Шыганактын томенин ременге тиреп, тусип крестке тиренип ийинди шоктирип ушлау.

3.Шыганактын томенин ременге тиреп улкен (салмактын 60%) денеге байланган ауырлык пенен, крестке тирениу-ушлау.

4.Крестты жардем менен ушлау.

5.Крестты ийинди шоктирип ушлау.

Кейинги шыныгыуда ийинди бурыу, айландырыуга болмайды. Керисинше хар шыныгыуда дурыс койылган осанкага катты дыккат аударып ислеу керек. Толык айтканда статикалык элементлерди уйренгенде бир неше этаптан отеди:

1.Статикалык элементлерди уйрениу ушын функционалык таярлыгын тамийинлеу, шыныктырып атырган булшык ет группасынын статикалык кушин хам статикалык шыдамлылыгын керекли дарежеде рауажланыуы менен ериседи.

2.Статикалык шыныгыулардын орынланыу навыкларын калиплестиреди.

3.Навыкты жетилистиреди хам катырады.

Стойкада крест. Кушениу аркалы оны крестка караганда ансат.

Орынланыудын биомеханикалык жагдайлар менен тусиникли кол кольцога тирелген муйеши киши баганы ушын.

Шыныгыудын кыйыншылыгы – балансировкада, себеби кадимги стойкада гимнаст озин баскаша сезеди. Стойкада колды капталга ашканда баланс кылуу жуда ауыр, кобирек кушениуге тууры келеди. Сонын ушын баланс ийинди дузиулеп алаханды сыртка бурып ямаса ишке. Ен ахамийетлиси стойка жагдайын услау. Усы жагдай сол уакытта жаксы усланады, егер ийин дузиуленсе, кокирек ашылса, бел кайысып турса, окше вертикалдан азмаз артка отинкиреп турса. Гимнаст бул элементти орынлаганда колдын киши бармагы менен тиреледи.

II – БАП. Гимнастлардын улыўма физикалык таярлыгы

Гимнастлардын тийкаргы физикалык таярлык процессин томендегилер курайды:

1. Организмнин функционаллык кушин тамийинлеу жүрек-сосуд, дем алыс хам булшык ет системасын алдын ала рауажландырыуы.

2. Куш сыпатын рауажландырыу;

3. Ийилгишликти рауажландырыу;

4. Арнаулы шыдамлылыкты рауажландырыу.

Булар толыгы менен гимнасттын козгалыу потенциалын курайды хам олар баска спорт турлеринин козгалыу потенциалынан бираз айрылып турады. Сонын ушын маселелер хам усыллар жардеми аркалы козгалыу потенциалын рауажланыуы, гимнастларды физикалык таярлыгынын жумысынын спецификасы бираз айрылып турады.

Организмнин функционаллык кушин тамийинлеу.

Усы маселени шешиу ушын турли усыллар колланылады, коп мугдардагы булшык етлерди иске косып, жүрек – сосуд хам дем-алыу системаларына жокары дарежеде талап кояды.

Усы усылларга дем алмай хам тынып калмай коп уакытка созылатугын шыныгыулар киреди: кросс жууырыуы, бир хам еки аякта секириулер, уакытка жузиу, сунгиу, скакалкада секириу, лыжада хам конькида жууырыу, топ пенен хар кыйлы ойынлар, отжимание хам тартыныу шыныгыулары, атта

еки аяк пенен айланыу хам скрещение, кушти раужландыратугын шыныгыулардын арнаулы комплекси. Усы усылларга хореографиялык шыныгыулардыда киргизиуге болады. Гимнастикалык ен ахамийетли озгешелиги – бул организмнин анаэробный жагдайда жумыс ислеуи. Бул соны анлатады, улыума физикалык таярлыкта система ретинде организмнин тийисли сыпатларын раужландырыу кереклигин. Бул сондай шыныгыулардын жардеминде иске асырылады, мысалы: спринтер жууырыуы, дем алмай жузиу, узаклыкка сунгиу, жане изометриялык шыныгыулар менен.

Усы жумысты таярлыктын баскыш этапында ислеу зарур, бирок оны хар кыйлы шыныгыуларды колланыуга болады. Ен ахамийетлиси – берилиу максетин билиу керек: жузиу ямаса ауырлык пенен лыжада жууырыу – бул сыпатты раужландыратугын усыл, жузиу хам лыжада журиу – организмнин жокары искерлигин тамийнлеу системасында колланатугын усыл. Сыпатты раужландырыу ушын организмди жокары функция дарежеге жеткериу керек хам содан отиуи тийсли, дем алыу ушын – аздап жумыстын функциясын пасейтиу ямаса баска жумыска отиу (арнаулы харекетке катнасы жок).

Организмнин функционаллык кушин берилген арнаулы сабакларда раужландырган макул.

2.1. Куштин сыпатын раужландырыу

Кушти раужландыратугын еки принципиал айрылып туратугын методика бар: карсыласатугын шыныгыулардын методикасы хам электростимуляция методикасы.

Олардын физиологиялык тийкары бул белгили импульлерге организмнин максимал реакциясы болып есапланады. Бирак булардын тийкары бир болган менен, актив шыныгыулардын мазмуну хам пассив электростимуляция бираз айырылады. Соған карамастан нерв-булшык ет системасына тасир ететугын методикалар озлеринин дурыслыгын далиллеп берди.

Электростимуляция методы.

Электростимуляциянын мазмунын дурыс тусиниу ушын, булшык еттин жумысынын тийкаргы физиологиялык жагдайын кориуимиз керек.

Белгили булшык еттин составына хар кыйлы олшемдеги козгалыу единицалары киреди, олардын булшык еттеги активлиги бирдей емес. Бул сол менен байланысly, майда козгалыу единицаларга, киши раздражениясы бар болады., олардын активлиги ушын аз мугдарда куш керек. Сонын ушын олар жумыска хар кыйлы напряженияда косылады: кушли хам киши. Жокары козгалыу единицалар тек жокары куш напряженияда жумыс ислейди, себеби олардын активлигине кобирек куш талап кылынады.

Сонын менен бирге булшык еттин куши козгалыу единицанын канша напряжение истейтугынан гарезли. Булшык ет жокары напреженияны сол жагдайда рауажландырады егер жумыска барлык козгалыу единицалар косылса, ал булшык еттин максимал куштин мумкиншилигин рауажландырыу ушын шыныгыуларда сондай жокары напрежениеда исленетугын шыныгыулар болса. Бирак бундай шыныгыуларды улкен колемде орынлау мумкин емес. Соннан кейин келиспеушилик басланады, шыныгыуларды колланыу мумкиншилиги менен кереклиги ортасында: булшык еттин кушинин максимал мумкиншилигин рауажландырыу ушын

колланыу керек, бирак улкен колемде колланыуга болмайды (киши колемде болады).

Екинши булшык еттин жумысынын физиологиясынын озгешенлиги нерв регуляциясы болады хам баска булшык етлер менен ислесиу коррдинациясы (синергист хам антагонистлер). Бул катнаста хамме таярлык куш шыныгыуларда озинин координациясы болады, олар тийкаргы шыныгыуларды орынлайтугын булшык етлердин координациясынан айрылып турады. Сонын ушын шыныгыудын уактында координация пайда болады хам еки дарежеде конлигип орынланыу беккемлейди: тийкаргы хам жардемши шыныгыулар.

Кушти рауажландыратугын шыныгыулардын ен тийкаргы хам керек емес жери, бул булшык еттин кыскарыуынын скоростын азайтыу. Сонын ушын бирди-ярым булшык еттин электр раздражениясы аркалы скоростын азайтпай кушти рауажландырыуга болады.

Спорттын практикасында бундай жагдайлар бар. Бирак бунын мазмуну булшык еттин кушин хам массасын кобейтиуде емес, шыныгыудын багдарында, организмнин орынлы процесслерин стимул етеди хам жетилистиреди.

Харекеттин тезлиги, кобинесе куштин тезлиги рауажланганлыгын анлатады хам куш максимал изометриялык напряженияда коринеди, бирак олардын нейромотор схемалары хар кыйлы. Сонын ушын максимал изометриялык кушти рауажландырган менен, онын тезлигин рауажландыра алмайсан. Бирак сол уакытта тийсли педогогикалык усылларды колланса харекеттин тезлигин, максимал кушти хам тезликти биргеликте рауажландырыуга болады.

Электростимуляция методьнын кушти рауажландьрыуда пайдасы коп.

Бириншиден, электростимуляция булшык етке хам булшык ет группаларына сайлап тасир етеди, ал буны апиуайы шыныгыуда орынлау огада кыйын.

Екиншиден, электростимуляция булшык еттин массасын осирiu аркалы кушти кобейтеди, козгалыуга хам координацияга зьяны тиймей.

Ушиншиден, электростимуляция аркалы булшык ет аппаратынын кыскарыуын хам максимал кушти коп уакытка шекем устап турады.

Бирак бул методтын жаксы болганы менен, оны колланыу жуда кыйын себеби оган арнаулы аппаратуралар хам сауатлы специалистлер керек.

Шыныгыу методикалары.

Шыныгыу методикалары бул оз еркин менен хам актив халда организмди жетилистириу максетинде анатомиялык, физиологиялык хам психологиялык касиетине арнаулы козгалыу тапсырмалар менен тасир етиу. Олардын ишине кыйын колемдеги координациялар, хар кыйлы характердеги харекетлер ямаса булшык еттин жумысы, керекли харекетти ислеу, денени тийисли позаларда ислеу ушын багдарланган.

Биргеликте усы козгалыу тапсырмаларды карсыласыу режимде колланыу керек хам кайсы сыпатты кай турде рауажландьрады: статикалык ямаса динамикалык шыныгыулар менен.

Айтып отиу керек, гимнасттын куш сыпатынын талабы хар кыйлы. Бир булшык етлерге карсыласыу куш керек, екиншилерге – статикалык, ушиншилерге – тезлик. Анализ корсетеди, гимнастларга кобинесе куштин тезлиги хам статиканы рауажландьрыу зарур.

Хар режимде жұмыс сол уақытта пайда береді, егер дұрыс орынланса. Сонын үшін хар кыйлы режимде откерилетугын шынығыулар хар кыйлы натийже береді. Олар айрыкша метод болып есапланады.

Арнаулы изертлеулерге тийкарланып бизлер кейинги кушти рауажландыратугын методларды корсетпекшимиз:

- 1.Статикалык шынығыулар методы;
- 2.Изометриялык жигерлениу методы.
- 3.Куш тезлигинин жигерлениу методы;
- 4.Куш тезлигинин харекети методы;
- 5.Куштин харекети методы.

Статикалык шынығыулар методы

Статикалык шынығыуларды бурыннан гимнастлар арнаулы куш таярлыгында колланады, себеби статикалы куш элементлер квалификация программага киреди (кольцо, брусья, еркин шынығыулар) хам ерлер гимнастикасында жокары бахага ийе болады.

Статикалык шыдамлылыкты хам статикалык кушти рауажландырыу үшін тек статикалык кушениулер шынығыуда колланады.

Статикалык шынығыулар статикалык кушти хам статикалык шыдамлылыкты рауажландыратугын маселелерди шешеди. Шыдамлылыкты рауажландырыуда онын тасири кушли. Сонын үшін статикалык кушений шынығыулар – бул гимнастлардын арнаулы шыдамлылыгын рауажландыратугын бир методы болып есапланады.

Статикалык элементлерди шынығыудын басында ислеген жаксы. Шынығыулардын арасындагы дем алыу хар кыйлы хам гимнасттын жагдайына байланысly. Орташа 3-4 сек кушениуден сон 5-10 сек дем алады.

Бирак подходлардын арасында дем алыу уакты кобирек болады: 3 минуттан коп. Сонын ушын статикалык кушениуден сон астен, толык дем алып, булшык етлерди босатып (жаксысы жатыу жагдайында), кейин бир минуттан сон, статикалык кушениу ислеген булшык етлерге созыу шыныгыуларды ислеу керек.

Статикалык шыдамлылыкты рауажландырыу шыныгыуларда орташа есап пенен уш подходтан аспауы керек, дем алыу интервалы 3-4 минут.

Изометриялык жигерлениу методы.

Статикалык шыныгыу методынан изометриялык кушениу методынын айырмашылыгы – бул метод максимал куш мумкиншилигин рауажландырыуга арналган. Бул методтын принципиал айырмашылыгы усыдан ибарат.

Изометриялык кушениу методынын авторлары бойынша канша карсыласыу коп болса, соган ылайыклы куш кобирек талаб етиледі. Бирак бул метод шыдамлылыкты рауажландырмайды.

Усы метод максимал статикалык кушти рауажландырыуга жуда колай. Хар шыныгыу тек 2-3 подход исленеди, арасында азлап дем алып. Улыума шыныгыудын уакты, дем алыуды коспаганда 10 минуттан аспауы керек.

Куш тезлигинин жигерлениу методы.

Харекеттин куш-тезлиги кобинесе булшык еттин бастагы жигерлениу касийетинен гарезли. Булшык еттин жумысына скаредта элементты ислеп атырган уакытта тасир етиуге болады. Бирак оны даслепки куш таярлык системасына коссан натийже кобирек болады.

Таярлык уактында еки айрыкша шыныгыудын турин косыу керек: тез-статикалык хам статокинетикалык.

Тез статикалык шыныгыуларга киреди:

1. аныкланган позада ямаса жагдайда булшык еттин тез жигерлениуи.

Мысалы: коллар капталда ямаса томеннен-алдыга, бул жагдайда гимнастлар снарядта шыныгыу ислегенде кобирек кушенеди.

2. Суставтагы харекетлер, аз ауырлык пенен орынланады, кейин тез токтап статикалык жагдайды ушлап 5-6 с дауамында жигерленеди.

Куш – тезлигинин харекети метода.

Гимнастикада 90% куш-тезлиги шыныгыулар курайды. Баска спорттын турлеринде олар кобирек. Сонын ушын ен таркалган спортсменлердин арнаулы таярлыгында бул куш-тезлигинин харекети методы болып есапланады.

Бул сыпатты рауажландырганда шыныгыудын басында булшык ет жигерленеди, ал сонында кыйын шыныгыу менен тамамланады.

Гимнастлар жумыс ислеу ушын оларга киши амплитудада кушли харекетлер хам улкен амплитудада тез харекетлер керек. Сонын ушын куш-тезлик шыныгыуда усы еки шыныгыуда колланыу керек.

Егер кушли харекетти улкен кушениу менен орынлау керек болса, онда шыныгыуды ауырлык пенен ислеу керек (штанга, гантель, гиря, улыума ауырлык пенен);

-егер харекеттин жигерлениуин кобейтиу керек болса, онда шыныгыуларды амортизаторлар менен орынлау керек (резиналы бинт, жгут, улыума пружина менен).

Гимнастлар толығы менен усы еки шыныгыуды колланыуы тийис. Бирок тезлик максимал дарежеде болады. Ен жаксы натийже сол уакытта болады егер жумыс ислеп атырган булшык етин 75% ауырлыгы менен максимал тезлик харекетти ислесе.

Куштин харекети методы.

Куштин харекети методы – ен аййемги хам ен коп таркалган метод болып есапланады. Хазирги кунлерде де ауырлыкты котериуди мийнетте, арнаулы спорт таярлыкта коп колланады.

Нимнастлардын физикалык таярлыгында куштин харекети методы баска методлар менен бирге жуда зарур. Ол шыныгыулардын кейинги формаларында иске асырылады.

- 1.антагонист – булшык етлердин биргеликте жигерлениу.
- 2.ауырлык пенен ямаса косымша карсыласыулар менен
- 3.оз дененди козгалтканда.

Антагонист – булшык етлердин биргеликте жигерлениу шыныгыулары.

Бастагы этапта бул кушти рауажландырганда керекли усыллардын бири. Ал жетилистириу этапында, куштин таярлык дарежеси жокары болганнан сон, усы шыныгыуларды денени кыздырыу хам организмди тийкаргы жумыска таярлау максетинде колланады.

Булар:

- ийин суставты бугиу, жаздырыу хам айландырыу;
- шыганак суставты бугиу хам жаздырыу;
- ийин суставты капталдан котериу;
- геудени жаздырыу;
- боксени бугиу хам жаздырыу;
- дизе суставты ашыу;
- улыума аякты ашыу;

Бул шыныгыулар 2-3 подход исленеди. Арасындагы дем алыу 30 сек 3 сек шекем барады.

Ауырлык пенен ямаса косымша карсыласыулар менен исленетугын шыныгыулар.

Усы шыныгыулардын бас тури – максимал хам максималга жакын карсыласыулар менен харекетлер. Бундай шыныгыулар динамикалык хам статикалык куштин осiuине алып келеди.

Жумыс еки режимде исленеди (статикалык хам динамикалык) сонын ушын бундай шыныгыулар хам динамикалык куштин корсеткишлерин осиреди (котерилген ауырлыктын олшеми менен) хам статикалык (ауырлыкты услап туруу олшеми менен). Арнаулы куш таярлык шыныгыуларда 1-3 рет исленеди.

Куш пенен оз денени козгалтыу шыныгыулары.

Шыныгыудын бир усылы болуу ушын гимнаст даслепки таярлыктан отиу керек, болмаса оз денесин дурыс козгалталмайды, женилленген турде (мысалы: резиналы жгутка аякты тиреп тартыныу ямаса блок

курулысларынын жардеми менен арканга миниу). Бирок онын тасири аз болады.

2.2. Ийилгишликти рауажландырыу

Гимнастикалык шыныгыулар кобинесе суставтын жаксы козгалысын талап етеди, ал биреулерин толыгы менен усы сыпатты рауажланган дарежесинен гарезли.

Козгалыстын жокары дарежеси суставтын харекетин экономиялыгына алып келеди, себеби канша коп булшык ет созылса, оган коп куш талап етиледи, олар биригип суставтын харекетин орынлаганда куш аз кетеди.

Ийилгишликтин турлери хам олардын байланысы.

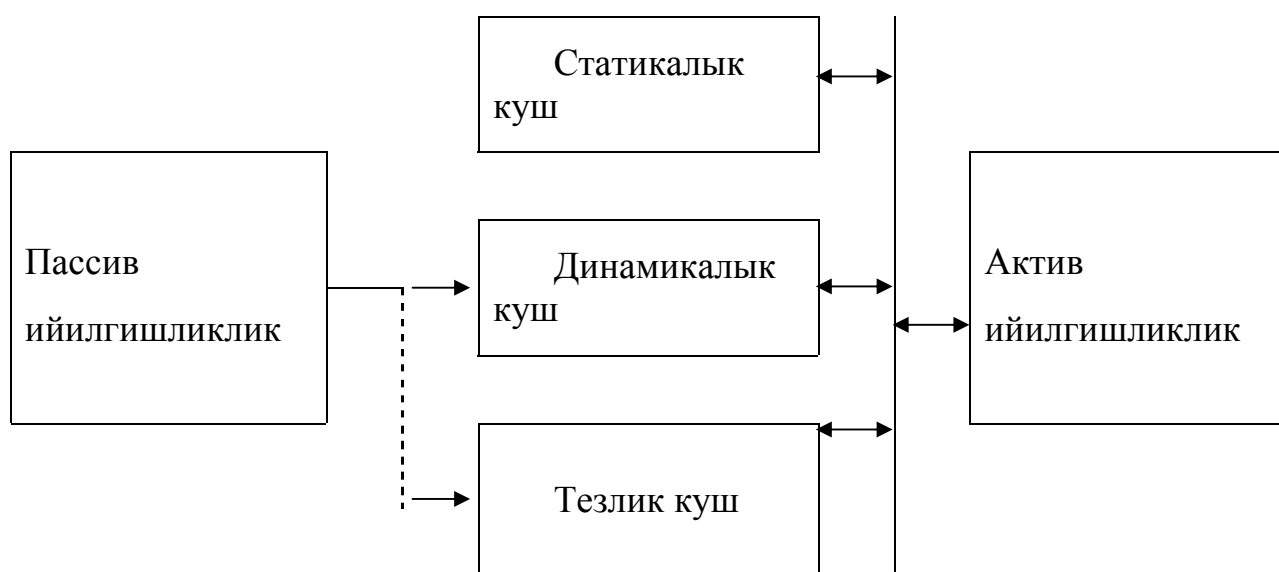
Специалистлер ийилгишликтин еки турин айырады: пассив хам актив.

Пассив козгалыс суставтын анатомиялык курылысына хам онын индивидуал курылысынын озгешенлигине тууры келеди. Ол булшык ет узынлыгынан хам созылгышлыгынан гарезли. Оган денеден тыскары болган куштин тасири аркалы коринеди.

Актив козгалыс пассивтеги факторлардан гарезли хам булшык еттин кушинен суставты коршап турган.

Ийилгишликтин турлери бириккен: пассив козгалыстын жаксыланыуы актив козгалыстын жетилисиуине шараят жаратты, актив козгалыстын рауажланган дарежеси аркалы гимнасттын ийилгишлик жагдайы бахаланады.

Ийилгишликтин хам куш сыпатынын бирикпеси.



Пассив ийилгишликтин хам куш сыпатларынын катнасы.

Куш сыпатлары пассив ийилгишлик пенен байланысы жок-олар ийилгишликке жаксы тасир етпейди. Айрым специалистлерге караганда, куштин кобейиу суставтын козгалыуын томенлеуге алып келеди. Сонын менен бирге пассив ийилгишлик жагдайы куштин сыпатларына тасир ете алады;

1.суставтын козгалыуы кобирек болса, булшык ет кобирек созылады, натийжеде динамикалык хам тезлик куш озин жаксы корсете алады.

2.Ийилгишлик хам статикалык куштин катнасы далилленген. Пассив козгалыу коп болса, соган ылайыклы суставтын жагдайларында статикалык куш кобирек озин корсетеди.

Актив ийилгишликтин хам куш сыпатларынын катнасы.

Куш сыпатлардын хам актив ийилгишликтин катнасында тууры хам керисинше байланыс бар:

1.Канша мугдарда актив ийилгишлик коп болса бууынларда статикалык куш пайда болады хам бууындагы куш сакланады.

2.Динамикалык куш коп болган сайын бууындагы куш узак уакытка сакланады.

Улымга айтканда, ийилгишликти дененин пассив хам актив кушлердин косылган сумкасы деп санаса болады. Бул коз карасты изерлеушилер аныклап томендеги шешимге келген.

Идеал ийилгишликти 20 ай шыныгыулар натийжесинде озлестириуге болады. Бул биринши коз карас, ал екинши токар излениушилер айтады.

Бир жылдын ишинде гимнастлар ийилгишликти рауажландырады, ал сонлары оны пасейтеди.

Бизлердин ойымыз бойынша бул коз караска мынандай далил бар: шыныгыулар котеринки дарежеде отпеген ямаса бир жылдын ишинде гимнаст озинин табийй кушинин шынына жеткен. Егерде биринши далил тууры деп есапласан, шыныгыуларды озгертп гимнастын кызыгыушылыгын арттыруу керек, ал екинши далил дурыс десек гимнастка кыскаша дем алыс берип онын таярлык методикасын озгертиу керек болады.

Тренерлердин насеринде бархама спортшыларды жарыска таярлау маселеси турады. Бул неден ибарат? Бизлердин ойымыз томендегидей: Гимнаст оз булшык етлерин ислетпестен алдын денесин кыздырып алыу керек болады. Мысалы: аякларга куш салмастан алдын ол отырып, турып, массаждан пайдаланып жарыска таяр болады.

Шугылланыу этапларында спортшы тренердин онын алдына койган тапсырмаларды орынлауы тийис. Созылмалык харекетлерди астен, асыкпай, керек емес тезликти колланбай орынлаган макул болады. Дене кызганнан сон. Бул харекетлерди тезлестириуге умтылыу тийис. Сонда гана гимнаст травик алмайды хам жокаргы корсеткишлерге умтылады. Шыныгыу уактын кызык хам мазмунлы кылыу тренерлердин колында. Мысалы: созылыу шыныгыулардан сон отырып-турыу, алдыга, артка енкейиу гинастларга кыйын емес. Олар хар турли шыныгыуларды ойнап ислейди. Бул шыныгыу процессинде дем алыс болып есапланады. Хар бир спортшыга тренер индивидуал графигин пайдаланыу керек. Биринши – екинши разрядлы спортшылар усылай дем алса, баслап атырган спортшыларга хар бир шыныгыудан сон 1-2 минут толык дем бериуи тийис.

Шугылланыу пайтында ийилгишликти рауажландырыу процессин еки этапка болсек болады:

Биринши этата пассив созылыу шыныгыулардан пайдалансак шеп болмайды.

- 1.Алга, артка ийилиу, булшык етлерди кыздырыу.
- 2.Шыныгыуларды тезлестириу хам кыйынластырыу.
- 3.Аякты сермеу хам пружиналык шыныгыулар.
- 4.Ушинши этаптагы шыныгыуларды кыйынластырыу.

5.Резина жгутынан пайдаланыу.

6.Турникти оз салмагын ушлап туруу.

7.Екинши спортшы олшемли турде асылып турган спортшыга куш салыу.

Спортшыны таярлау процессинде, ямаса шугылланыу уактында пассив козгалысларды 3-4 марте 10-40 такирарлау менен орынлау абзал. Статикалык пассив шыныгыуларды 3-4 рет 6-10 такирарлау менен орынлаган тауир болады.

Турникти оз салмагында кол куши менен котерип туруу шыныгыуларын 2-3 марте 15-20 рет орынлау тийис.

Спортшыны таярлау пайытында тренердин итибарынан томендегилер сыртта калмауы керек: Улыума спортшынын тез шаршауы, онын таярлыгына хам ден саулыгына байланыслы. 40-50 рет аяк сермеу шыныгыуынан шаршаган спортшы пружиналык секириуди 8-10 секундлардан коп ислеп билмейди. Ислеседе сапасы томен болады.

Ийилгишликти рауажландырыуынын екинши этапында спортшы таярлау процессинин методикасы баскаша.

Бул этапта шыныгыулар кыйынластырылган турде бериледи. Гимнастан тек гана активлик емес, ал козгалыс активлигин иске косыу талап етиледи.

Екинши этапта шыныгыулар куш жыйнау шыныгыуларына барып жетеди. Бул манда кайталаныу принциптери колланылады, бул спортшыдан косымша харекетлерди талап еткеннен сон такирарлау санын азайтыу керек болады, дем алыс уакытларын созганда шеп емес.

Екинши этаптагы шыныгыуларды торт топарга болсек жанылыспаймыз.

1.Аяк сермеу ямаса пружиналык козгалыслар. Албетте амортизатор, жолдасынын карсылылыгы шыныгыулар 2-3 марте 6-8 такирарлаулар менен исленеди. Кыйынлауластырыу спортшынын салмагынын 2% курайды (56 бет 10 суурет а,б,в) (уш сууретти де улкейтип компьютерден шыгарып алсын, хам корсетсин).

2.Статикалык орынласыу булшык етлердин созылыуын талап етеди, шыныгыуларга 2-3 такирарлау менен оз денесин 5-6 секунд асылып турган туринде устап турууы тийис.

3.Статикалык салмак ушлап туруу созылыу булшык етлердин кушли ислеуин талап кылады. Шыныгыулар 2 рет исленип 2-3 такирарланады.

4. 2-3-шыныгыулар кыйынластырылган жагдайда орынланады. Бул шыныгыулар 1-2 марте гимнастын салмагынын 3% курайды. 2-3 секунд уакыт турникте асылган жагдайда турады.

Такирарлау арасында гимнастлар дем алады, ямаса жениллестирилген шыныгыуларды орынлайды. Такирарлау арасында 2,5 минут дем алыуга рухсат бериледи. Биринши минутта денени босастырып, аркайын дем алыу керек. Соннан сон 3-5 козгалыс харекетлерин орынлап 3-5 аяк сермеу шыныгыуларын орынласа, калган 20-40 секундун булшык етлерди босастырса макул болады.

Усы гезде спортшыда шаршау белгилери пайда болса тренер оган дем алыс уактын болип берип булшык етлерди массаж етиуге харекет ислеуи тийис.

Хазирги уакытта ийилгишликтин рауажландырыудын жане бир усылы пайда болды. Бул усыл профессор В.Т.Назаров хам онын топары шакиртлери тарепинен исленип шыгып вибриометодика деп аталады. Бул усыл спортшыга тасирли, бирак хазирше Нокис мамлекетлик педагогикалык институтынын тренерлери колланбай атыр.

Тезликти рауажландырыу дененин хар болегин хар турли шыныгыуларды талап етеди. Бармаклар ушын: массад, бармакларды козгалтып, ойнатып, бир колды екиншиси менен кысып кыздырады. Алаканды массажлап, мушка туйип айландырып кыздырады.

Ийинлерди айландырып сермеп, оз салмакты турникте котерип, отырып туруп, алга, артка турнекте аударылып кыздырады.

Белди айландырып, майыстырып, артка, алга домалап, мост, толкын сынары шыныгыуларды ислеп кыздырады.

Жамбас бууынларын томен отырыу аякларды хар жакка каратып, пас отырған жагдайда алга хам еки тарепке умтылыу, бир аякта отырып туруу, аякларды ашып алга енкейиу, отырып алга умтылыу, тик аякта туруп алга умтылып, гимнастика снарядка кол тиреп акты алга, артка, еки тарепке сермеу, шпакат кенликке, узынлыкка, 10 кг салмак пенен, аякты дийуалга тиреп, айта берсек 22 шыныгыу менен кыздырыуга болады.

Аяктын томенги бууынларын массаж, бармаклардын ушларын озге тартып, окшеде бармакларды тиклеп, бармакларды босастырып, оларга салмак салып кыздырамыз. Хар бир гимнасты тренерсиз ийилгишлигин тексерип, билип жургени жаксы. Спортшыны буган уйретиуге болады, лейкин олар оз тажирийбесинде билгени макулырак. Ийилгишликтин процессин спортшы тексериу дауиринде уйренеди. Гимнаст шпакат ислеп

ямаса турнекте асылып турып оз харекетлерин билип барады. Спортшы оз техникасын, кушин, мумкиншилигин билип барып, кайсы шыныгыуда коп ислеуин биледи. Бир шыныгыуларда оз шынына жетип сол формасын саклап турууы тийис. Практикалык жумыста ийилгишликти тексериу ушын тест усылларын хам тексериу шыныгыулардан пайдаланса шеп болмас еди.

Тестлердин жуумакларын аныклаганда спортшы озинин тексерип журген жумысларынан тыскары И.Яцкевич, Б.В.Сенеева, И.М.Леводянскийлердин топлаган тажирийбелеринен пайдалана пайдалылау болыуы мумкин.

Ю.В.Менхинкин «Гимнастикада физикалык таярлык» мийнетиндеги берилген таблицада гимнастын жокары дарежесиндеги таярлыгы берилген. Копшилик мийнетлерде «айрыкша» бахага турарлы жуумак коплик спортшы санында бериледи, ал Ю.В.Менкин болса жеке спортшынын корсеткишлери менен таныстырады. Бул бизин озимиздин мумкиншилигимизди билип барыуга жардем етеди.

Бизлердин диплом жумысымызда корсетилген талаптар акснома емес. Себеби гимнастика рауажланып баратыр, спортшылар алдында таза нормативлер, жана усыллар пайда болып атыр. Хар бир тренер озинин тажирийбесине суйенип шыныгыу процесслерин озгертип барса спорт будан утылмайды.

2.3. Шыдамлылыкты рауажландырыу

Гимнастикада шыдамлылыкты рауажландырыу бир кунлик процесс емес. Хамме спорт туриндегидей гимнаст шыдамлылыгы коп факторларга

байланысly. Баслысы спортшынын жасы. Сонын ушында гимнастлар ерте балалык уактынан шугылланады хам хеш уакытта харекетин токтатпайды. Физиологиялык тарептен соз етсек бир гимнаст кушли, денеси шыныккан, аяклары, бели кушли, лейкин коллары керекли дарежеде таяр емес. Тренердин уазыйпасы бул спортшыга индивидуал шыныгыулар таярлап бериу. Орта функционал шыдамлылык гимнастын булшык етлеринин кай дарежеде таяр екенине байланысly. Буны тексериу кыйын емес.

Бизин жагдайда 100 м., 1000 м., жууырып билетугын, жузиу, велосипед айдау, футбол, баскетбол, кол тобын ойнап билген гимнастларденедеги булшык етлерди жокары дарежеде таярлайды.

Орта функционал шыдамлылыкты рауажландырыу ушын киши хам орта козгалысларды коп уакыт мугдарда пайдаланыу керек. Тренер спортшыга бес компонентлерди тусиндириуи лазым.

1.Шыныгыуларды ислегендеги уакты. Гимнастикада тезлик хам уакыт саналады.

2.Шыныгыудын узак дауамлыгы.

3.Дем алыс уакты.

4.Дем алыстын турлери.

5.Харекетлер саны.

Бул манда айтып отпесек болмайды. Бир уакытлары мен харекетлер емес, ал неше минут ишинде канша харекет исленгенин билип барыуымыз бизге пайдалы. Шыныгыу компонентлери гимнастка пайда берип барыуы ушын тренер булардан жеке спортшыга хар бир шыныгыу процесине айырып бериуи тийис. Аз ямаса орташа козгалыс шыныгыулар гезинде аз куш ысырап болады, кислород сакландылары жетерли. Бул уакытта шыныгыу

спортшыға жук емес, ал жокары козгалыу дарежесинде кислород азайып спортшы кыйналып баслайды. Бул жарыс дарежесине жакын. Бундай шыныгыулар кобейген сайын, спортшынын таярлыгы артады, себеби шыныгыу процессинин тезлиги онын узак ямаса кыска дауамлылыгына байланыслы. Сонын ушында тренер спортшынын ис харекетлерин тексерип бармаса гимнаст формасын жойтады. Спортшы канша тез козгалыс шыныгыуларда келеси уакты кыска болууы абзал. Ал асте козгалыс шыныгыулар менен бант уактын узайтыу керек.

Бул манда шыныгыу процессинин биринши дарежели комекшиси дем алыс уакты болып есапланады. Хар шыныгыудан кейин 3-4 минут дем алмаса болмайды. Себеби гимнаст 100 метрге жугырган спринтер сыяклы. Окпеге бир хауаны жыйнап сол шыгып болганша харекет ислейди, ал фудбол, баскетбол, кол тобында калеген уакытта спортшы дем алып озине келе биледи. Айтып отер болсак гурестеде дем алыуга мумкиншилик бар. Белбауы шешиледи, гилемнен шыгып кетеди, шыпакерге коринеди, ал гимнастикада бул усыллар отпейди. Сонын ушын 10 минутлык шыныгыу харекетинен кейин 3-4 минутлык дем алыс аз болса керек. Бул дем алысты тез журиу, астен жугириу менен откерген макул болады.

Массаж уактында музыка еситип отырса спортшыға тез озине келиуине пайдалы.

Гимнаст шыдамлылыкты рауажландыруу пайытында 500 метрге дем алыслар менен 5-6 рет жузсе, 10 км жууырыуын хаптесине 1 мартебе отириуи тийис. Кайсы топ ойынын пайдалансада гимнаст оны 3-4 болиуи керек. Хар тайымнан кейин 5-6 минут дем алмаса гимнастка ауырманшылык туседи.

Бизин айтып откенимиздей шыдамлылык денедеги булшык етлерге байланысly журек, дем алыу органлары ауырманшылыкты аз сезеди.

Гимнаст статикалык, жим (кысуу) динамикалык, тезлик шыдамлылыгын итибар береди. Буларды рауажландырыу ушын еки нарсеге назер тасласак кателеспеймиз.

Биринши: козгалыс харекетлерди кушейтиу ушын ауырманшылыкты астен кобейтиу керек.

Екинши: шыныгыулардагы ауырманшылыктыжарыс дарежесине жеткериу керек, бул шыныгыу процессинде спортшылык 80% мумкиншилигин корсетиуге туура келеди. Сонын ушында шыныгыулардын турлери кобейип барыуы гимнастка пайдалы.

Бизлер диплом жумысына материал жыйнап жургенде мынадай корсетпелерге ийе болдык. Шыдамлылыкты рауажландырыу ушын тез харекетли шыныгыулар, статикалык озгертпей турыс, азлык хам коплик ауырманшылыклар спортшылык таярлыгын тезейтеди. Мына шыныгыуларды болажак гимнастлар билип койса шеп емес.

1.Турникте асылып турып 5-6 секундтан кейин оз салмагын котерсе хам аякларын алдына 90 уголда койып 5-6 секунд турса, асылып турган жагдайдан иркилмей колда тартылып 5-6 секунд козгалмай турса колы менен денесин котерип билсе куш жыйналады, шыдамлылык артады. Бул шыныгыулар бир минуттан асламырак исленеди, бирак 5-6 харекетте. Гимнастлардын аяк, бел, колларынын кушлилигин хам шыдамлылыгын рауажландырыу ушын шыныгыулар томендегидей:

1.Гимнастикалык снаряд (конь)га арка менен суйенип кол менен гимнастикалык зангиге асылып турып аякты горизонталь жагдайга алып

келип 3 секунд кыймылсыз туруп одан сон бурынгы жагдайга денени алып келип койуу керек.

2. Гимнастикалык снарядта денени колда котерип паслик тезликте бурынгы турган жагдайга алып келип койуу пайдалы.

Усы еки шыныгыуларды 3 марте такирарлау керек. Хар такирарда шыныгыудын орынланыу санын уштен кемейтпеу лазым.

Шыныгыуларды арка менен емес, ал кокирек пенен суйенип ислесе арканын булшык етлери катайып рауажланады. Усы шыныгыуларды гезеклестирип колдын, белдин булшык етлерин рауажландырыуга болады. Асиресе кол ушын пайдалы шыныгыу бул отжимание, ауырласкан турдеги колдагы шыныгыу гимнастын таярлыгын билдиреди.

Арнаулы шыдамлылыкты рауажландырыу.

Арнаулы шыдамлылык оз пайдасын будан пайдаланганда билдиреди:

1. Улыума гимнастикалык козгалыс харекетлеринде.
2. Хар турли харекетлер пайытында.

Ен баслы маселе бул жерде спортшынын шыныгыуды алмастырып билиуинде бир тезликтен екинши тезликке отип, шыныгыуды логикалык кейнине жеткериуде. Екинши маселенин махсети шыныгыуларды бир неше топар булшык етлердин куши менен денеге зыянсыз орынлауда.

Арнаулы шыдамлылыкты рауажландырыуда томендеги шыныгыуларды гимнастлар пайдаланса деймиз:

1. Батумма узак уакытка секирсе. Бул гимнастикалык кушин кобейтиу менен бирге хауада сезгирликти анлатады.

2.Акробатикалык секирислерди тынымсыз бир неше мартебе такирарласа.

3.Еркин шыныгыуларды путинлей хам болеклеп орынласа.

4.Арнаулы шыныгыулар комплексинен пайдаланса.

5.Шыныгыу процессинде айрым шыныгыуларды коп марте такирарласа гимнастлар оз кушин кобейтип булшык етлеринин созылыуын хам ийилмешиликти арттырган болар еди.

Усы манда бизлер гимнастлардын хам тренерлердин дыккатын мына затка аударган болар едик: шыныгыулар спортшыга лаззет келтириу керек, демек гимнаст олардан шаршамай, оз калеуи менен орынлап барса гана натийже шыгады. Бир уакытлары гимнаст уялганын, тренерден тартылганынан кейинги харекетлерин надурис орынлайды. Бул шаршаганнын себеби. Бул кезде тренер шыныгыу процессин токтатып спортшыга дем бергени дурыс, себеби бир неше марте дурыс емес орынланган шыныгыу адетке айланыуы ансат. Бул катешиликтен биз аулак болгаймыз. 3-4 минут дем алганнан сон, баганагы кателерди тусиндирип спортшыга дурыс ислеуге тренер имканият туудурса спортшы тез тусинип озинин шеберлигин арттырады.

Арнаулы шыныгыулар комплекси.

Арнаулы шыныгыулар комплексинин бир неше тури бар. Буларды калай хам кай жерде пайдаланыу тренердин компетенциясында.

Шыныгыу процессинин баслангыш этапында тренердин арсеналында физикалык жактан спортшыны таярлаудын бир неше усуллар болады,

кейнен бул усыллар хореография хам акробатика уакытларына зыяны тиймеси пайдалы.

Бул усылларды шыныгыу процессине хаттесине еки марте киргизип турган дурыс.

1.12-16 дене кыздыруу ушын шыныгыулар аяк сермеу, колды аякты аркайын козгалтыу, отырып туруу, енкейиу, жамбас козгалтыу, ийинлерди ойнатыу, келте дистанцияга жугыруу.

2.16-20 куш пайда кылатугын шыныгыулар.

3.Топ ойыны хар куни 15-20 минут.

4.Бууынларды созатугын шыныгыулар 15 минут.

Баска уакытлары техника устинде ислеу.

Вестибуляр шыныгыу процессине хам хореографияга арнаулы уакытларды болсе болар еди. Усы шыныгыуларга 6-8 куш пайда ететугын шыныгыуларды косса жаксы натийже береди.

Хар бир гимнасттын арсеналында физикалык харекетти раужландыратугын бир еки шыныгыу болса гимнаст колларын ийип, созып пайдаланады.

Усындай шыныгыулардан комплекс дузсе болады.Дузилетугын комплекстин бир варианты:

1.Баслама. Коллар жокарыда. Бир еки коллар еки тарепке уш – торт – баслама 6-8 мартебе такирарлау тийис.

2.Баслама – коллар алдыда Бир еки коллар еки тарепте. Уш-торт – баслама 6-8 рт такирарланады.

3.Баслама – амортизатор устинде кол менен усланады. Бир-еки шыганакта колды ийиу, уш-торт колды дузиулеу, бес-алты коллар еки

торепте, жети сегиз коллар томенге тусириледі, 6-8 мартебе такирарланады.
Бул шыныгыу комплексинин 8 варианты бар.

Куш пенен жылысыу шыныгыулары.

1.Баслама спортшы жаткан жагдайда кол менен дийуалга, скамейкага ямаса баска нарсеге тирелип колын ийилдиреди хам дузетеди 8-10 марте.

2.Сол шыныгыуды бир коллай.

3.Аркада жатып кол менен скамейканы устап колын ийилдирип дузейди.

4.Баслама – скамейкада узынына жатып, аяк колларын тусирип. Бир-еки колларын еки тарепке котереди, уш-торт ийиледи, бес-алты баслама.

Куш пенен жылысыудын 21 варианты бар.

Косымша шыныгыулардын комплекси.

Вариант 1.Канатка ормелеу 2 марте.

2.Жокарыдан секириу 6-8 марте.

3.Пат пенен келип жокарыга секириу.Еки аяк пенен 1 метрлик жокарылыкта.

4.Турникте асылып турып еки аякты котериу, аякларды колдын бармакларына тийгизиу шарт 6-8 рет такирарлау.

Вариант 2. 1.Колда денени котериу 8-10 реттен 2 мартебе

2.Турникте асылып турып бурылма турде аяк сермеу.

3.Бугилгн колда турникте асылып турыу 30 секундга дейин 2-3 марте.

4.Аяк ушында секириу. Аякларды алмастырыу 16 реттен 2 марте.

Вариантлары коп хамде толыклатыуга болады.

ЖУЎМАКЛАЎ

Жокарыда көрсеткенлеримизди жуумакластырсак, ҳазирги заман гимнастиканын рауажланып Гимнастлардың арнаўлы физикалық таярлықларын режелестириў азалық куш элементлерин кориуге болады. барган пайтында базалық кушсиз спортшыны жарыска таярлау мумкин емес. Кыскаша айтканда булардын хаммесин куш элементи деймиз. Оларга колда турыу, аякты алга сермеп турниктен аударылыу, артка айланыу, жокаргы муйеш,крест киреди. Алып караганда бул шыныгыулар кыйындай туйиледи, лейкин буларсыз гимнастика болмайды. Аныклаганда колда турыу элементи гимнастиканын биринши адымлары. Колда турыуы спортшынын бирден бир баслангыш адымлары. Буган спортшы бир неше этапларды отеди.

Сабақлар, өткизилиў шәраятларына қарап, оқыў, тренировка ҳәм оқыў-тренировка сабақларына ажыратылады. Оқыў ҳәм тренировка сабақлары тийкарғы жағдайында кемнен-кем ушырайды. Сабақлар дүзилиси, мазмуны, шөлкемлестирилиўи, өткизилиў усылына көре ҳәр қыйлы болады. Лекин парықлар барлығына қарамай, олардың хәммеси улыўма қағыйдаларға бойсынады.

Арнаўлы физикалық таярлық

Қолға ҳәм ийинге арналған шынығыўлар. Бүгий ҳәм жаздырыў, қолды көтериў ҳәм түсириў ҳәм ҳәр қыйлы бағдарда 2 кг гантель менен айланбалы ҳәрекетлер, саны 3 кг шекем аўыр топ пене, саны резиналы амортизаторда, аўырлық пене (денениң 50 салмағына дейин) тартыныў, соны тез ҳалда.

Геўдеге арналған шынығыўлар. Максимал жоқары амплитудада бүгилиў, бурылыў ҳәм айланбалы ҳәрекетлер, соны аўыр топ пенен, 2 кг шекем гантель менен, қарсылық көрсететуғын амортизатор менен, аттың үстинде жатқан ҳалда (аяқлар қатырылған) денени бүгий ҳәм жаздырыў аўырлық пенен (аўыр топ гантель), қарсылық көрсететуғын амортизатор менен, соны аттың үстинде отырып (жанбасқа тирелип).

Аяққа арналған шынығыулар. Гимнастикалық дийуалдың жанында турып 1-2 кг ауырлық пенен аяқты көтеріу хәм айланбалы хәрекетлер, бастың бийиклигиндеги топты аяқтың ушын менен көтерип тийгизиу, ауыр топ пенен отырып турыу, соны (денениң 20% салмағынан) ауырлық пенен тез жоқарыға секириу.

Шпагат оңға, шпагат шепке, шпагат қапталға, гимнастикалық дийуалдың жанында турып шпагат, ауыр топқа бир аяқты тиреп шпагат ислеу.

Денениң хәмме жерине арналған шынығыулар, денениң дурыс турғанлығын сезиу шынығыулар дийуалдың қасында, өз еркиң менен айнаның қасында сапта турыу.

Отырып қолға тирелип күш пенен стойкаға турыу, соны дүзиу қолда, соны қолды бүгип, бирақ аяқты бүкпей, соны аяқты ашып, қолды бүкпей ислеу. Аяқты ашып отырған ҳалда қолға тирелип, аяқты ийинге тиреу. Қолға тирелип жатқан ҳалда аяқ пенен ийтерип бүгилип хәм ашылып бүгилип қолға турыу. Аяқты ашып отырып қолға тирелип алдыға созылып, аяқты бүкпей турыу. Жатып қолға тирелип аяқты ашып перемах ислеу. Отырып қолға тирелип аяқты бүгип перемах (аяқ пенен перемах) бүгилип қолда турыу.

Шпагаттан қолға тирелип, бүгилип стойкада турыу. Брусьяда қолға тирелип аяқты жоқары мүйешке көтеріу, қапталдан аяқты ашып перемах ислеу. Арттан асылып ямаса турып арттан асылып (гимнастикалық дийуалда) дүзиу, аяқты күш пенен бүгилиу (жаздырылыу) ҳалға өтиу, қолға тирелиу арқалы гимнастикалық дийуалға тийгизип дүзиу қолдан аяқты дүзиулеп күш пенен стойкаға шығыу керек.

Гимнастикалық дийуалға асылып дүзип аяқты жоқарыға көтерип аяқтың ушы асылған жерге тийгизиу, ауыр топты аяқ пенен қысып ямаса қымып бар алтаны (ауырлығы 1-2 кг) көтеріу. Ауыр топ пенен ямаса қумы бар қалтаны күш пенен төңкерилип шығыу керек.

Арнаулы физикалық таярлық хәм оның гимнастлардың шынығыуларындағы орны.

Тийкарғы физикалық сыпатларды раўажландырыў методлары: күшти, тезликти, күштиң тезлигин, ийилгишликти, арнаўлы шыдамлылықлар киреди.

Арнаўлы қозғалыў таярлық бул гимнастлардың хәрекетин дурыс сезиўин үйрениў тийкары хәм булшық етлердиң уқыбын арттырады. Вестибуляр аппаратының айланыў хәрекетин турақлы қылады хәм координациясын жетилистиреди.

Арнаўлы қозғалыў таярлығының тийкарғы усыллары. Физикалық хәм арнаўлы қозғалыў таярлықтың баҳалаў критериялары.

Гимнастлардың шынығыўының физикалық, арнаўлы қозғалыў хәм техникалық таярлықтың сәйкес келиўи.

Усы бакалавр питкерий жумысында усы машқалаларды кеңирек жарытыўға студентлер ушын тәрбиялық қәбилетин изшил ийелеп алыўға көмеклесийге хәрекет етеди.

Бул жумыста гимнастлардың арнаўлы таярлықларын режелестирий хәм өткерий ушын кураллар мысал тәризинде берилген сабақлар қәнигелер ушын билимлерин шуқырластырыўға имкан береди деген үмиттемиз.

ЭДЕБИЯТЛАР

1. «Гимнастика» Жисмоний тарбия институтлари учун дарслик Т. «Ўқитувчи» 1982 й.
2. «Гимнастика и методика преподавания» Учебник для институтов физической культуры (под общей редакцией проф. Смолевского В.М.) М., ФИС 1987 г.
3. Ефименко А.И. «Умумивлантирувчи машқлар ва уларга оид атамалар». Т. ЎзДЖТИ босмахонаси 1992 й.
4. Ефименко А.И., Йулдашев К.К., Умаров М.Н. «Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усул-лари» (методик қўлланма). Т. ЎзДЖТИ босмахонаси 1995 й.
5. Йулдашев К.К. «Гимнастика дарсларида ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш». Ўқув қўлланма Т. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1995 й.
6. Йулдошев К.К. «бошланғиш синф ўқувчиларини акробатика машқларига ўргатиш» ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1997 й.
7. Йулдашев К.К. «Умумтаълим мактабларида гимнастика машқларини ўргатиш услубияти» Т. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998 й.
8. Каримов М.К. «Акробатика» Т., «Элсано» МЧЖ 2002 й.
9. Каримов М.К. «Саф машқлари ва уларни ўргатиш услуби» Т., МЧЖ «Элсано» 2003 й.
10. Каримов М.К. «Хореография машқлари ва бадий гимнастика» Т., МЧЖ «Элсано» 2003 й.
11. Смолевский В.М. «Формирование позвания в нетрадиционных видах гимнастики» (Методические рекомендации для учителей физической культуры) М., 1990 г.
12. Умарова М.Н., Ефименко А.И., Йулдашев К.К., «олий ўқув юртларида асосий гимнастика машғулотларни ўтказиш методикаси» (методик тавсиянома). Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.