

Ергазиева К.И., Абдреимова К.А., Болатқызы Ш.

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

МАРАФОН ЖҮГІРІСІНДЕГІ ЖАТТЫҒУ ҮДЕРІСІН РАЦИОНАЛИЗАЦИЯЛАУ

Ергазиева Клара Исмаиловна, Абдреимова Кульмесхан Ауелхановна, Болатқызы Шынар
Марафон жүгірісіндегі жаттығу үдерісін рационализациялау

Аңдатпа. Мақалада жаттығу жүктемелері мен қалпына келтіру үдерістерін теңдестіру арқылы марафон жүгірісінде жаттығу үдерісін құруды рационализациялау туралы айтылады. Мақалада спортшыларды марафонға дайындаудың негізгі кезеңдері қарастырылған, олар жалпы дайындық, арнайы дайындық, жеткізу және жарыс кезеңдеріне бөлінеді. Оқу-жаттығу сабақтарын дұрыс құру, спорттық шеберлік тобында ұзақ қашықтыққа жүгірушілерді дайындаудың әр кезеңінде құралдарды, әдістер мен тәсілдерді дұрыс таңдау қажеттілігі туралы айтылды. Әр дайындық кезеңінің мақсаттары мен міндеттері қарастырылады. Жалпы дайындық кезеңінің мақсаты – денені арнайы дайындық кезеңіне дайындау. Дайындық кезеңінің міндеті спорттық форманы тікелей қалыптастыруға бағытталған. Бұған жарысқа жақын арнайы дайындық жаттығуларының үлесін арттыру арқылы қол жеткізіледі. Жарыс кезеңінде дененің функционалдығын жұмылдыру және ашу мен жарыстар арасындағы жаттығу үдерісін ұтымды ету маңызды. Бұл кезеңде психологиялық дайындық үлкен рөл атқарады. Қалпына келтіру кезеңі марафоннан өткеннен кейін денені қалпына келтіруге көмектеседі. Бұл кезеңнің құралдары – сауықтыру жүктемелері және белсенді демалыс.

Түйін сөздер: марафон, төзімділік, жаттығу үдерісі, ұтымды дайындық, дайындық кезеңдері, спорттық жетілу.

Yergaziyeva Klara Ismailovna, Abdreimova Kulmeskhan Auelkhanovna, Shynar Bolatkyzy
Rationalization of the training process in the marathon

Annotation. The article talks about the rationalization of the construction of the training process in marathon running by balancing training loads and recovery processes. The article considers the main periods of preparation of athletes for marathon running, which are divided into general-preparatory, special-preparatory, summing up and competitive periods. It is said about the need for the correct construction of training sessions, the correct selection of tools, techniques and methods in each period of training of long-distance runners in the group of sports excellence. The goals and objectives of each training period are considered. The purpose of the general preparatory period is to prepare the body for a special preparatory period. The task of the preparatory period is aimed at the direct formation of sports form. This is achieved by increasing the proportion of specially prepared exercises that are close to competitive ones. During the competition period, it is important to mobilize and expand the functional capabilities of the body and to rationalize the training process between competitions. Psychological preparation plays an important role in this period. The recovery period contributes to the recovery of the body after overcoming the marathon. The means of this period are loads of health-improving orientation and active recreation.

Key words: marathon, endurance, training process, rational training, periods of preparation, sports perfection.

Ергазиева Клара Исмаиловна, Абдреимова Кулмесхан Ауелхановна, Болатқызы Шынар
Рационализация тренировочного процесса в марафонном беге

Аннотация. В статье говорится о рационализации построения тренировочного процесса в марафонском беге путем сбалансирования тренировочных нагрузок и процессов восстановления. В статье рассмотрены основные периоды подготовки спортсменов к марафонскому бегу, которые разделяются на общеподготовительный, специально-подготовительный, подводящий и соревновательный периоды. Сказано о необходимости правильного построения учебно-тренировочных занятий, правильного подбора средств, приемов и методов в каждом периоде подготовки бегунов на длинные дистанции в группе спортивного совершенства. Рассмотрены цели и задачи каждого периода подготовки. Целью общеподготовительного периода является подготовка организма к специально-подготовительному периоду. Задача подготовительного периода направлена на непосредственное становление спортивной формы. Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным. В соревновательном периоде важно мобилизовать и раскрыть функциональные возможности организма и рационализировать тренировочный процесс между соревнованиями. В этом периоде большую роль играет психологическая подготовка. Восстановительный период способствует восстановлению организма после преодоления марафона. Средствами данного периода являются нагрузки оздоровительной направленности и активный отдых.

Ключевые слова: марафон, выносливость, тренировочный процесс, рациональная тренировка, периоды подготовки, спортивное совершенство.

Кіріспе. Барлық циклдік спорт түрлерінде төзімділіктің даму деңгейі өте маңызды болып табылады. Спорттық нәтижелердің өсуі ағзаның функционалдық мүмкіндігін одан әрі кеңейтуге және спортшының қимыл-қозғалыс қасиетін жетілдіруге байланысты болады, сондықтан да төзімділікті дамытуға ерекше мән беріледі. Марафонға дайындық кезінде спортшылардың ағзасына жоғары талаптар қойылады. Сол себепті марафон жүгірісіндегі жарыстарға дайындық кезінде жоғары спорт шеберлігінің шыңына жетуге ықпал ете отырып, бүкіл дайындық процесін рационализациялау және жүйелеу өте маңызды. Қазіргі уақытта спортшыларды марафонға дайындау жүйесі толық ашылған жоқ. Қолданыстағы дереккөздер марафонға жүгірушілерді дайындаудың жалпы негіздерін ғана анықтайды. Жаттықтырушылар үшін жоғары спорттық шеберліктің шыңына жетудің барлық әдістері мен құралдарын білу өте қажет. Осыған байланысты оларға қол жеткізуге ықпал ететін барлық факторларды нақтылау маңызды іс болып табылады.

Зерттеу мақсаты. Зерттеудің мақсаты спорттық шеберлік тобында ұзақ қашықтыққа жүгірушілерді дайындаудың әр кезеңінде оқу-жаттығу сабақтарын құру әдістемесін жасау болып табылады.

Зерттеу әдістері: Қойылған міндеттер бойынша әдеби дереккөздерді жинақтау, марафон жүгірушілерінің жаттығу процесін құрудың іс-тәжірибедегі өзіндік тәжірибесін талдау, жалпылау, педагогикалық қадағалау, зерттеу материалдарына шолу жасау.

Зерттеу нәтижелері және оны талқылау

Спорттық жаттығу – жаттығу үдерісінің тұтас негізгі буыны, оның негізінде шағын циклдардың (микроциклдердің) құрылымы қалыптасады, спортшыларды даярлаудың белгілі бір аралық міндеттерін шешудегі реттелген буын болып табылады. Күнделікті жаттығуды циклдік жоспарлау үлкен жаттығу жұмыстарын жүргізуге мүмкіндік береді және сонымен қатар, сабақтарда тек демалыс күндері ғана емес, сонымен қатар әртүрлі жаттығу жүктемелерін дұрыс ауыстыру және біріктіру арқылы қажетті үзіліс болуы керек. Микроциклдің ұзақтығы әдетте 7 күнге бөлінеді, өйткені ол ыңғайлы және қарапайым өмірмен шектеседі және биоритмдерге бағынады. Микроциклдерді құру әдісі бірқатар факторларға байланысты, мысалы:

- күнтізбелік апта барысындағы жұмыс істеу динамикасы;

- сабақтың мазмұны, саны, жалпы жүктеме, жеке басталу күнтізбесі;

- жаттығу мезоциклінің құрылымындағы микроциклдің орны;

- жеке биоритмдердің (ай) фазаларын ықтимал үйлестіру, дене, зияткерлік, эмоционалды және т.б.).

Сондай-ақ, спортшылар денесінің жеке сипаттамаларының үлкен жаттығулар мен бәсекелестік жүктемелерден кейін қалпына келтірудің қарқындылығы мен ұзақтығына әсерін ескеру қажет. Сонымен, бұлшықет белсенділігінен кейін спортшының әртүрлі физиологиялық функциялары бір уақытта қалпына келтіріледі: кейбіреулері бірнеше минуттан кейін, басқаларына – сағат, тіпті күн кетеді.

Мақсатты бағытта әртүрлі микроциклдердің оңтайлы үйлесімі мен таралу дәйектілігі спортшылардың арнайы төзімділігінің тұрақты өсуін қамтамасыз етеді, бұл жоспарланған нәтижеге қол жеткізудің қажетті шарты болып табылады. Соңғы уақытта жоғары білікті спортшыларды бір жылдық даярлауда әртүрлі мақсатты бағыттағы жаттығу жүктемелерінің арақатынасы мен өзара байланысы туралы түсінік өзгеруде. Тиісті дайындық кезеңінде қойылған міндеттерге байланысты стандартты микроциклдердің әртүрлі комбинацияларын қолдануға болады.

Осыған байланысты, дайындық кезеңінде жоғары білікті спортшылардың арнайы дене дайындығын арттыру кезінде жүктеме мазмұнында бір бағытты микроциклдер қолданылады, бұл оның жаттығу әсерінің күшін арттыруға және қажетті дене қасиеттерін дамыту кезінде жоғары әсер алуға мүмкіндік береді.

Дайындықтың жарысқа дайындық және жарыс кезеңдерінде кешенді жаттығудың орындылығы туралы ұмытпау керек, бірдей жаттығу жүктемелерін бірдей құралдармен қолдану жаттығуды монотонды етеді және жаттығу әсері біртіндеп төмендейді. Кешенді жаттығу үдерісін құрудың негізгі тұжырымдамасы – дайындық кезеңдеріндегі жүктемелердің өзгеруінің толқындылығы.

Бұл тұжырымдаманың одан әрі дамуы «Маятник принципін» қалыптастыруға әкелді, онда жеке микроциклдердегі жаттығу жүктемелері біртіндеп өзгермейді, күрт өзгереді. «Маятник принципі» әдісі мезоциклі бірнеше ауыспалы микроциклдерден тұратын жарыс кезеңінде жаттығу деңгейін ұстап тұруға жақсы көмектеседі.

Біреуінде жарыс жаттығулары кеңінен қолданылады және оларға жақын арнайы дайындық, екіншісінде жалпы дайындық және арнайы дайындық, бұлардың мазмұны мен мақсаты

жарысқа қабілетті жаттығулардан айтарлықтай ерекшеленеді.

Спорттық дайындық жалпы дайындық, арнайы дайындық, жеткізуші және жарыс кезеңдері болып бөлінеді. Бұл үшін спорттық шеберлік тобында ұзақ қашықтыққа жүгірушілерді дайындаудың әр кезеңінде оқу-жаттығу сабақтарының дұрыс құрылуын білу маңызды.

Марафоншыларды дайындауда жалпы дайындық кезеңі маңызды рөл атқарады. Бұл кезеңнің мақсаты – ағзаны арнайы дайындық кезеңіне дайындау. Шартты түрде жалпы дайындық кезеңін екі кезеңге бөлуге болады.

Бірінші базалық кезең – тірек-қимыл жүйесін нығайту, жылдамдық-күш қабілеттерін жетілдіру. Екінші базалық кезең – энергиямен қамтамасыз етудің аэробты жүйесін дамыту.

Бірінші базалық кезең жарақаттануды азайтуды, күш пен секіру жұмыстарын орындау арқылы жылдамдық режимдерін арттыруды қамтамасыз етеді. Жүгірудің жоғары көлемі шыдамдылықты дамытуға ықпал етеді, бірақ осыған байланысты спортшылардың жылдамдық сипаттамалары төмендейді. Бірінші базалық кезең шығындарды өтеп қана қоймай, марафоншылардың жылдамдық қасиеттерін де жақсартады [1].

Екінші базалық кезең максималды тұрақты күйде ұзақ уақыт біркелкі жүгіру арқылы энергиямен қамтамасыз етудің аэробты жүйесін дамытуға ықпал етеді. Марафон жүгірушісі үшін отын бұлшықет пен бауырдағы гликоген болып табылады, бірақ марафонда барлық қашықтықтың 70%-ын жеңуге жеткілікті. Марафонның қалған 30%-ында энергия көзі липидтер болып табылады [2].

Марафондық қашықтыққа жүгіру үшін қажет энергия негізінен төрт энергия көзімен қамтамасыз етіледі:

- 1) жұмыс бұлшықеттеріндегі гликоген қоймалары;
- 2) бауырдан қанға түсетін глюкоза;
- 3) марафон жүгірісінің басында бұлшықеттерде болатын майлар;
- 4) дененің май қоймаларынан келетін май қышқылдары (май жасушалары).

Олар альбуминмен байланысып, қан арқылы жұмыс жасайтын бұлшықеттерге жеткізіледі [3].

Екінші базалық кезең аэробты шекті деңгейде ұзақ уақыт біркелкі жүгіру арқылы энергиямен қамтамасыз ету көздерін дамыту мәселелерін шешеді.

Дайындық кезеңінің негізгі жұмысы дайындықтың барлық кезеңдерінде үлкен рөл атқарады,

бұл спорттық ұзақ өмір сүру кезеңіне сәтті өтуге ықпал етеді [4].

Дайындық кезеңінің екінші кезеңіндегі жаттығулар спорттық форманы тікелей қалыптастыруға бағытталған. Бұған жарысқа қабілетті, сондай-ақ бәсекеге қабілетті жаттығуларға жақын арнайы дайындық жаттығуларының үлесін арттыру арқылы қол жеткізіледі. Дайындықтың осы кезеңінде жаттығу үдерісі қарқынды жүреді, яғни жоғары қарқындылықтағы жүктемелерді көбейту арқылы арнайы жұмыс үлесі артады. Оқу жүктемелерінің толқындық қағидасы мен оқу үдерісін жекелендіру қағидасына байланысты жоғары қарқындылықтағы жүктемелер арасындағы қалпына келтіру үдерістерін рационализациялау маңызды іс екендігі осылайша дәлелденеді.

Яғни, жаттығу үдерісін спортшының жағдайын орташа және тікелей бақылауды қолдана отырып, жоғары, орташа, жеңіл қарқындылықтағы жүктемелердің ұтымды үйлесуіне байланысты үйлестіру қажет. Осы бағытта спортшының жүрек-тамыр жүйесінің, жүйке жүйесінің, тірек-қимыл жүйесінің жағдайын бақылаудың объективті және субъективті факторларын қолдану өте қажет [5].

Марафонға арнайы дайындық жұмыстары келесі жаттығулардан тұрады:

1. Ұзын қиындылар. Жалпы қашықтық 15-21 км. «Жылдам» қиындылардың ұзындығы мен жылдамдығы: марафон жылдамдығынан 5-7 км және 103-107% құрайды. 2:28.00 ең жақсы жеке нәтижесі бар марафон жүгірушісіне үлгі ретінде үш қиындының қайталану арасында 5000 м (17.15, 17.00, 16.45) 2-3 минуттық баяу жүгірумен ауысуы мүмкін.

2. Орташа қиындылар. Жалпы қашықтық – 12-15 км. «Жылдам» қиындылардың ұзындығы мен жылдамдығы: 3-5 км және марафон жылдамдығынан 105-108% болады. 2:08.00 ең жақсы жеке нәтижесі бар марафон жүгірушісіне 5000, 4000 және 3000 м (14.30, 11.25, 8.20) үш «жылдам» қиындылардың кезектесіп, үзілістерде демала отырып, баяу жылдамдықпен 2-3 минуттық жүгіру мысал бола алады.

3. Қысқа қиындылар. Жалпы қашықтық – 10-12 км. «Жылдам» қиындылардың ұзындығы мен жылдамдығы: 1000-3000 м және марафон жылдамдығының 106-110% құрайды. 2:08.00 үздік жеке нәтижесі бар марафон жүгірушісі үшін 7.45 үшін 10x1000 м үш қиындылардың кезектесуі, үзілістерде демалу – баяу жылдамдықпен 2-3 минуттық жүгіру мысал бола алады.

4. Аралас сегменттер. Жалпы қашықтық – 10-12 км. «Жылдам» қиындылардың ұзындығы мен жылдамдығы: 400-3000 м және марафон жылдамдығының 107-112%. 2:08.00 үздік жеке нәтижесі бар марафон жүгірушісі үшін мысал үш қиындылардың кезектесуі болуы мүмкін: 8.15 үшін 3000 м, демалу 4 мин; 5.35 үшін 2000 м, демалу 2 мин; 10 x 400 м, үзілістерде демалу – баяу жылдамдықпен жүгірудің 1 минуты.

5. Қысқа қарқынмен ұзақ жүгіру. Жүгірудің жалпы ұзақтығы 1: 45.00-ден 2:15.00-ге дейін. «Баяу» қиындылардағы жылдамдық марафон жылдамдығының 80% құрайды. «Жылдам» қиындылардың ұзындығы мен жүру жылдамдығы: марафон жылдамдығының 500-1000 м және 103-105% құрайды [6].

Микроциклдерді жеткізу – жарыстарға тікелей жетекшілік ету ережелеріне сәйкес құрылады. Бұл микроциклдердің мазмұны әртүрлі болуы мүмкін. Микроциклдерде алдағы жарыстардың режимі ойнатылып, қалпына келтіру және ақыл-ой параметрлері шешілуі мүмкін. Жалпы алғанда, олар көлемнің төмен деңгейімен және жалпы қарқындылығымен сипатталады.

Жеткізу микроциклдерінің ұзақтығы – 1-2 аптаға созылады. Соңғы жоғары қарқынды жүктеме жарыстан 14-15 күн бұрын орындалады. Суперкомпенсация фазасына жету үшін спортшыны 14 күнде қалпына келтіру өте маңызды.

Жарыс кезеңінде басты рөлді жарыс іс-әрекеті атқарады. Бұл кезең жарыс уақыты мен жарыстар арасындағы уақытты қамтиды. Жарыс кезеңінде ағзаның функционалдық мүмкіндігін жұмылдыру және ашу мен жарыстар арасындағы жаттығу үдерісін ұтымды ету қажет.

Жеңілген марафондар саны жылына 1-2 болады. Бұл марафон кезінде ағза жүйелерінің, жүйке жүйесінің көп мөлшерде сарқылуымен байланысты болады. Жарыс кезеңі марафон жүгірісіндегі жарыстардан ғана емес, сонымен қатар жақын қашықтыққа жүгіруден де тұрады [7].

Жарыс кезінде психологиялық дайындық үлкен рөл атқарады. Марафон спортшының жүйке жүйесіне жоғары талаптар қояды, сондықтан спортшылардың эмоционалды-еріктік саласын дамыту қажет. Ғалым Павловтың ілімдері негізінде жүйке жүйесінің генотиптері өмір сүреді. Генотип жекелей алғанда жүйке үдерістерінің күші, тұрақтылығы, қозғалғыштығы арқылы жоғары жүйке белсенділігімен сипатталады. Генотип төтенше және сыни жағдайдағы адамның реак-

циясын анықтайды. Жалпы генотиптің төрт түрі бар. Олар: флегматик, меланхолик, сангвиник, холерик. Марафонда флегматик және сангвиник спортшылар өздерін өте жақсы жағынан көрсете алады. Олар жүйке процестеріне өте төзімді келеді. Оларда жүйке жүйесінің шартты рефлексстер арқылы динамикалық стереотипті алу арқылы қалыптасатын фенотипі болады.

Спортшының дұрыс фенотипін қалыптастыру үшін рухани құндылықтар мен мақсаттарды қалыптастыру арқылы мотивациялық схеманы арттыру қажет. Ол үшін идеалды құндылықтарды, яғни патриоттық тәрбие арқылы қалыптастыратын рухани-адамгершілік тәрбие қолданылады. Бұл тәсіл марафоншылардың эмоционалды-еріктік қасиеттерін жұмылдыруға ықпал етеді.

Қалпына келтіру кезеңі жарыстан кейін бірден жүреді және марафонды жеңгеннен кейін ағзаны қалпына келтіруге көмектеседі. Бұл кезеңнің құралдары сауықтыру бағытындағы жүктемелер және белсенді демалыс болып табылады. Осыған байланысты қалпына келтіру кезеңі келесі мақсаттар мен міндеттерге сай 4 аптадан 6 аптаға дейін созылады. Бұл кезең спортшының формасын сақтауға және бәсекеге қабілетті микроциклдердің сабақтастығына ықпал етуі керек.

Қорытынды. Марафон жүгірісін дамытудың қазіргі кезеңінде ең жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу міндеті тұр, бұл жалпы көлемді ұлғайту және жыл бойына жұмысты күшейту арқылы жаттығу үдерісінің тиімділігін арттырумен байланысты болып келеді. Қазіргі уақытта көптеген мамандар жаттығудың әртүрлі кезеңдеріндегі марафон жүгірушілерінің жаттығу үдерісіне үлкен қызығушылық танытады, өйткені спортшылардың жарыстарда өнер көрсету нәтижесі дене белсенділігін сауатты пайдалануға байланысты. Марафон жүгірісінің басқа спорт түрлерінен ерекшелігі спортшының жыл бойы бар болғаны 2-3 марафонға қатысуы болып табылады, оған әрбір жарыс алдында үлкен және көп еңбекті қажет ететін жұмыстар жүргізіледі. Спортшыға барлық құралдарды, әдістер мен тәсілдерді қатаң белгіленген ретпен рационализациялау және қолдану керек. Сондықтан жоғары білікті спортшыларды даярлау үшін жүгірушінің денесінің сипаттамаларына байланысты жаттығу үдерісін ұйымдастырудың жеке кестелері қажет.

Әдебиеттер

- 1 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2001. – 114 с.
- 2 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 3 Курамшин Ю.Ф. Методика развития выносливости / В кн. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
- 4 Романо Н.П., Робсон Д.М. Позный метод бега. – Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 274 с.
- 5 Фитзенгер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов. – Мурманск: «Тулома», 2007. – 192 с.
- 6 Энрико А., Ренато К. Тренировка в марафонском беге: научный подход. – М.: «Терра-Спорт», 2000. – 79 с.
- 7 Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007. – 464 с.

References

- 1 Holodov Zh.K., Kuznecov V.S. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta. – М.: «Akademija», 2001. - 114 s.
- 2 Matveev L.P. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. – М.: Fizkul'tura i sport, 1991. - 543 s.
- 3 Kuramshin Ju.F. Metodika razvitija vynoslivosti / V kn. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury: Uchebnik / Pod red. prof. Ju.F. Kuramshina. – М.: Sovetskij sport, 2003. – 464 s.
- 4 Romano N.P. Robson D.M. Poznyj metod bega. - Mann, Ivanov i Ferber, 2013. – 274 s.
- 5 Fitzenger P., Douglas S. Beg po shosse dlja ser'eznyh begunov. - Murmansk: «Tuloma», 2007. – 192 s.
- 6 Jenriko A. , Renato K. Trenirovka v marafonskom bege: nauchnyj podhod. - М.: «Terra-Sport», 2000. – 79 s.
- 7 Zhilkin A.I., Kuz'min B.C., Sidorchuk E.V. Legkaja atletika: uchebnoe posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij. - М.: «Akademija», 2007. - 464 s.