

ШАРШЕНАЛИЕВ Ч.Ш., САТАЕВ Э.И., АПСАМАТОВ Э.Н., АСАНБЕКОВ А.Р.
Н.Исанова атындагы КМКТАУ, Бишкек, Кыргыз Республикасы
КГУСТА им. Н.Исанова, Бишкек, Кыргызская Республика

SHARSHENALIEV CH.SH., SATAEV E.I., APSAMATOV E.N., ASANBEKOV A.R.
¹KSUSTA n.a. N.Isanov, Bishkek, Kyrgyz Republic
e-mail: shcholpon1957@gmail.com, Ernis_Sataev@mail.ru, Apsamatov.@mail.com,
AzamatAsanbekov0901@mail.com

СТУДЕНТТЕРДИН КҮЧТҮК ЧЫДАМКАЙЛЫГЫН ЖОГОРУЛАТУУДАГЫ ГИРЯ СПОРТУНУН МААНИСИ

ВАЖНОСТЬ ГИРЕВОГО СПОРТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ

THE IMPORTANCE OF KETTLEBELL LIFTING FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' STRENGTH ENDURANCE

Макалада гиря спортунун сүйүүчүлөрүнүн күчтүк чыдамкайлыгын жогорулатуу процессинде ар кандай ыкмаларды колдонуунун теоретикалык жана практикалык аспектери берилди. Гиря менен аткарылуучу көнүгүүлөрдүн техникалык өзгөчөлүктөрү ачылып көрсөтүлдү.

Өзөк сөздөр: келишимдүү келбет, гирянын түзүлүшү, көнүгүүнүн түрлөрү, машыгуу режими, организмди эс алдыруу.

В данной статье представлены теоретические и практические аспекты использования различных подходов в процессе развития силовой выносливости любителей гиревого спорта. Раскрыты технические особенности выполнения упражнений с гирями.

Ключевые слова: стройное тело, строения гири, разновидности упражнений, режим занятий, умение расслабить организм.

The theoretical and practical aspects of using the various approaches in the strength endurance development of kettlebell lifting sport enthusiasts are given in this article. The technical features of performing exercises with kettlebells are developed.

Key words: fit body, kettlebell structure, types of exercises, training schedule, ability to relax the body.

Изилдөөнүн максаты: Гиря спорту менен машыгуудагы индивидуализациялоо программасын эффективдүү иштеп чыгуу жана баалоо. Программа машыгуулардын өздүк ыкмасын калыптандырууга багытталган.

Булчуң гимнастикасы менен машыгууда спорттук гиря кенири колдонулуп жүрөт. Мындай машыгуулар келишимдүү келбетке, чың дең соолукка, өзгөчө күчтүүлүккө ээ болууга өбөлгө түзөт. Адатта гиря менен аткарылуучу көнүгүүлөр машыгуулар системасына төртүнчү же болбосо бешинчи айдан баштап киргизилет. Анткени, бул көнүгүүлөр ар бир машыгуучудан анын дене тарбия боюнча ар тараптан болгон, көнүгүүлөрдү туура жана так аткарууга жетишээрлик күчтүн өрчүшүн талап кылат.

Машыгууда да гирянын түзүлүшүнүн өзгөчөлүгү, алардын салмагынын ар түркүн болушу эске алынышы зарыл. Өлкөбүздүн өнөр жайы тарабынан көп чыгарылуучу 16, 24 жана 32 килограммдык гиряларды машыгуучулар арасынан, спорттук товарлар сатылуучу дүкөндөрдөн кенири жолуктуруп жүрөбүз. Бул гирялардын дээрлик көпчүлүгү шар

гүспөлдүү келип, ичи көңдөй болот же темирден куюлуп жасалат. Көнүгүүлөрдү аткарууга ыңгайлуулукту түзүү үчүн диаметри 35 мм келген атайын кармагыч да жасалат.

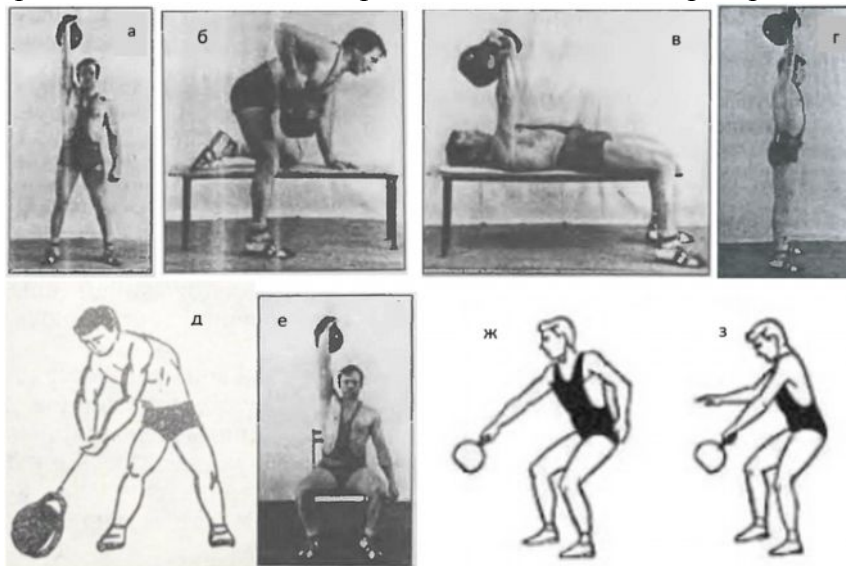
Гиря менен көп сандаган ар кандай көнүгүүлөр аткарылат. Алардын катарына гиря колдонуп жай аткарылуучу же болбосо өтө тез аткарылуучу көнүгүүлөр кирет. Гиряны бир колдоп же болбосо эки колдоп көтөрүп машыгууга болот. Көнүгүүлөрдү аткарууда кээде эки гиря колдонулушу ыктымал. Машыгууда тулку бойду ар түркүн абалга келтирүү менен көнүгүүлөрдүн жалпы таасирин, алардын натыйжалуулугун бир кыйла өзгөртүүгө болот. Мисалы, гиряны атайын жазы олтургучка чалкадан жатып алып көтөрүү көкүрөк булчуңдардын машыктырууда чоң мааниге ээ.

Алгачкы машыгууларды сөзсүз түрдө 16 килограммдык гиря менен өткөрүү керек. Көнүгүүлөрдү жай темпте жана туура аткарууга аракет жасоо да жакшы натыйжаларды берет. Анткени, көнүгүүлөрдүн бул комплекси жетишээрлик татаал. Мындай комплексти аткаруу үчүн булчуңдардын атайын даярдыгы талап кылынат. 24 килограммдык гиряны бир жарым, эки ай машыккандан кийин гана колдонуу туура. Ал эми 32 килограммдык гиряны колдонуу андан да көп убакыттын өтүшүн талап кылат. Анткени, толук чыңала элек булчуң системасы 32 килограммдык гиряны эрте колдонгонго жабыр тартып калышы ыктымал.

Эгерде буга чейин эч кандай машыгуулар өткөрүлбөгөн болсо жана силер машыгууну гиря менен аткарылуучу көнүгүүлөрдөн баштоого умтулсаңар, анда алгачкы айда 30 минутадан көп эмес машыгуу пайдалуу.

Гиря менен аткарылуучу көнүгүүлөр дем алуу актысынын көнүгүүнү аткаруу тартибине шайкеш келишине өзгөчө маани берилет. Анткени, гирянын салмагы гантелдуерге, эспандерге караганда бир кыйла оор келет. Көнүгүүлөрдү кеңири амплитудада, терең дем алып жана жай дем чыгарып аткаргыла. Ыңгайлуу дем чыгарууга аракеттенгиле.

Булчуң гимнастикасы менен машыгуудагы төртүнчү айдын комплекси төмөндөгү көнүгүүлөрдөн турат. Көнүгүүлөр 16 кг салмактагы гиря менен аткарылат. Алгачкы мезгилде 8 көнүгүүнү аткаруу жетишээрлик натыйжаларга ээ кылат. Ал эми кийинчерээк ушул эле көнүгүүлөр 24 же болбосо 32 килограммдык салмактагы гирялар менен аткарылат.



1-сүрөт. Гиря менен аткарылуучу көнүгүүлөр

Биринчи көнүгүү. Бутуңарды далынын кеңдигиндей аралыкка коюп, колуңарга гиряны кармап жогору көтөргүлө (1-сүрөт, а). Гиряны далыга чейин түшүрүп, кайрадан өйдө карай көтөргүлө. Гиряны өйдө көтөргөндө өйдө кароо жана ошондой эле көнүгүүнү аткарууну жеңилдетүү үчүн бутту тизеден бир аз бүгүп-жазып туруу жакшы натыйжаларды берет. Бир дегенде терең дем алып, гиряны өйдө көтөрөт, ал эми эки дегенде дем чыгарып, гиряны ылдый түшүрөт. Көнүгүүнү беш алты жолу аткаргыла. Эки-үч минута эс алып, көнүгүүнү үч жолу кайталагыла.



Бул кыймыл-аракет далынын булчундарынын өөрчүшүнө таасир этет.

Экинчи көнүгүү. Бутуңарды тизеден бүгүп, эки стулдун үстүнө олтургула. Денеңерди түз кармаган абалда бутуңарды тизеден жазып өйдө туруп, гирияны ээгинердин деңгээлине чейин көтөргүлө (1-сүрөт, б). 10 -12 жолу шашылбай отуруп - тургула. Турганда терең дем алгыла, ал эми отурганда кайрадан дем чыгаргыла. Көнүгүүнү улам эс алып, үч жолу кайталайлы.

Бул кыймыл-аракет буттун булчундарын жана далынын булчундарын өрчүтүүгө багытталган.

Үчүнчү көнүгүү. Жазы отургучка чалкадан жатып, гирияны колго алгыла (1-сүрөт, в). Мына ушул абалда колду чыканактан бүгүп-жазып, гирияны өйдө-ылдый 6-8 жолу шашылбай көтөргүлө. Гиря өйдөкү абалга келгенче дем чыгаргыла. Көнүгүүнү улам эс алып, үч-төрт жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет көкүрөк булчундарын, көөдөндү каптап турган көптөгөн майда булчундардын жалпы жакшы өрчүшүнө шарт түзөт.

Төртүнчү көнүгүү. Бутуңарды далынын кеңдигиндей аралыка коюп, гириянын түбүн өйдө каратып эки колдоп, баштан өйдө кармагыла (1-сүрөт, г). Колуңардын абалын өзгөртпөстөн, тулку боюңар менен ылдый эңкейип, кайрадан түздөнгүлө. Көнүгүүнү гириянын инерциясын колдонуп, орточо темпте 10-12 жолу аткаргыла. Бир аз эс алып, көнүгүүнү 3 жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракетти тулку бойдун булчундарын өрчүтүү максатында, өзгөчө омуртка тутумунун бекемделишине карата кеңири колдонушат.

Бешинчи көнүгүү. Гириянын кармагычына ыңгайлуу кылып зым же болбосо жетишээрлик бышык жип байлап, аны колго кармагыла. Гирияны акырындык менен тулку бойду тегерете айланткыла (1-сүрөт, д). Көнүгүүнү жасоодо бут далынын кеңдигиндей аралыкка коюлуп, кыймыл-аракетти буттун учунда туруп аткарылышы ыңгайлуу. Алгач гирияны солду көздөй, андан кийин оңду көздөй бирдей санда (10-15 жолу) айлантууга аракеттенгиле. Улам эс алып көнүгүүнү 3-4 жолу кайталагыла. Көнүгүүнү аткаруудан мурда коопсуздукка жетишүү максатында жакын арада турган буюмдардын, жаш балдардын болбосуна көз салгыла.

Бул кыймыл-аракет дененин көпчүлүк булчундарына таасир этип, алардын ар тараптан өрчүшүнө алып келет.

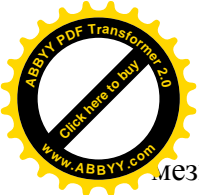
Алтынчы көнүгүү. Гирияны оң колуңарга алып, аны даалынын денгелинде карманыла. Муну ушул абалда акырын олтуруп, оң колуңарды чыканактан жазып, гирияны өйдө көтөргүлө. Беш-алты жолу кайталагандан кийин гирияны сол колуңарга алып, көнүгүүнү уланткыла. Көнүгүүнү улам эс алып, үч жолу кайталагыла. Денеңерди түз кармоого, кыймыл-аракеттин шайкеш болушуна көз салгыла.

Бул кыймыл-аракет булчундар арасындагы өзгөчө шайкештике(координацияга) жетишүүгө шарт түзөт.

Жетинчи көнүгүү. Гирияны оң колуңарга эркин кармагыла. Тизеңерди бир аз бүгүп, гирияны вертикалдык мейкиндикте алдыга айланткыла (1-сүрөт, ж). 8-10 жолу аткаргандан кийин, гирияны сол колуңарга алып, көнүгүүнү кайрадан уланткыла. Бир аз эс алган соң ушул эле тартипте гирияны артты көздөй (алгач оң кол менен, андан кийин сол кол менен) айлантып, кайрадан кармап алгыла. Бул жонглердук көнүгүүнү бардыгы болуп 3-4 жолу кайталагыла. Ар бир кайталоого орто эсеп менен 1-2 минутадан кем эмес убакыт кетиши зарыл. Көнүгүүнү жай темпте, эркин дем алуу менен аткаргыла.

Бул кыймыл-аракет көкүрөктүн, далы муунунун айланасында жайланышкан булчундардын чаңалышына жакшы таасир тийгизет.

Сегизинчи көнүгүү. Денеңерди түз кармап, бутуңарды бир аз кеңдикте койгула. Оң колуңар менен гирияны өйдө көтөрүп, алдыга айлана турган кыймыл менен ыргыткыла да, сол колуңар менен гирияны тосуп алгыла (1-сүрөт, з). Кыймылды токтотпой, гирияны сол колуңар менен ыргытып, кайрадан оң колуңар менен тосуп алгыла. Мына ушул кыймыл – аракетти 1-2 минутага чейин аткаргыла. Эс алып, көнүгүүнү кайрадан уланткыла. Көнүгүүнү аткаруу



Мезгилинде бутту тизеден бир аз бүгүп, тулку бой менен алдыга эңкейүү бир топ жеңилдиктерди берет.

Бул кыймыл - аракет билек булчуңдарын машыктыруу менен бирге өзгөчө ыкчамдыкка ээ болууга шарт түзөт.

Гиря колдонуп аткарылуучу көнүгүүлөрдүн негизгисин биз жогоруда талдап өттүк. Албетте, машыгуу мезгилинде ар бир эле киши даярдык денгээлине жараша бул көнүгүүлөр комплексине алымча - кошумчаларды кийирсе болот. Мындай учурда ден соолукту контролдоо ыкмаларына, өзгөчө өз абалыңарды сезүү сезиминдерине көбүрөөк көңүл бургула. Эгерде, өзүңөрдү начар сезип, уйку качып, тамакка табитиңер тартпай бара жатса машыгууну токтотуп, врачка кайрылгыла. Ден соолукка терс таасир тийгизип алуудан алыс болгула.

Корутунду. Гиря менен көнүгүү спорту булчуңдарды калыбына келтирип, келбеттин түзүлүшүн жакшыртууга шарт түзөт. Машыгуучулардын өзүнө болгон ишенимин, чечкиндүүлүгүн калыптандырат. Дененин ар тараптан өсүп-өнүгүүсүнө таасирин тийгизет. Булчуң гимнастикасы менен машыгуу, бул көнүгүүлөрдүн кеңири колдонулушун талап кылат.

Адабияттар тизмеси

1. Воропаев В.И. Гиревой спорт как эффективное средство физического воспитания [Текст] / В.И.Воропаев // Тяжелая атлетика: Ежегодник. – М., 1984. – С. 71.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт [Текст] / Л.С.Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
3. Ингушев Ч.Х. Технология тренировки спортсменов в условиях адаптированной к гиревому спорту машины управляющего воздействия [Текст] / Ч.Х.Игушев // автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Нальчик: 2002. – 21 с.
4. Поляков В.А. Гиревой спорт [Текст]: метод. Пособие / В.А.Поляков, В.И.Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
5. Ратов И.П. Спортивные тренажеры [Текст] / И.П.Ратов. – М.: 1976. – 96 с.