

Қазақ спорт және туризм академиясы

ӘӨЖ:796.853.2

Қолжазба құқығында

**БАЛТИНА АЛТЫНАЙ САПАРОВНА**

**13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін  
ұйымдастыру**

8D01401 – Дене шынықтыру және спорт

Философия докторы (PhD)  
дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Ғылыми жетекші  
Философия ғылымдарының  
докторы (PhD)  
Искаков Т.Б.

Шетелдік ғылыми кеңесші  
педагогика ғылымдарының  
докторы, профессор  
Голубева Г.Н.

Қазақстан Республикасы  
Алматы, 2026

## МАЗМҰНЫ

<b>НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР</b> .....	4
<b>АНЫҚТАМАЛАР</b> .....	5
<b>БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР</b> .....	7
<b>КІРІСПЕ</b> .....	8
<b>1 13-15 ЖАСТАҒЫ ЖАСӨСПІРІМ ДЗЮДОШЫЛАРДЫҢ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ҮДЕРІСІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ</b> .....	19
1.1 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудың педагогикалық және психофизиологиялық аспектілерінің ғылыми зерттелуі.....	19
1.2 13–15 жастағы дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын ұйымдастырудың теориялық негіздері.....	35
1.3 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың дене және қозғалыс даярлығының ерекшеліктері.....	42
1.4 Дзюдо спортындағы жалпы және арнайы даярлықтың ғылыми негіздері.....	53
1 тарау бойынша тұжырым.....	59
<b>2 ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕРІ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ</b> .....	61
2.1 Зерттеу әдістері.....	61
2.2 Зерттеудің ұйымдастырылуы .....	71
2 тарау бойынша тұжырым.....	72
<b>3 БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР МЕКТЕБІНЕ АРНАЛҒАН ДЗЮДО КҮРЕСІНЕН ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ҮДЕРІСІНІҢ БАҒДАРЛАМАСЫ</b> .....	74
3.1 Балалар-жасөспірімдер спорт мектептеріне арналған заңнамалық және нормативтік-құқықтық актілері.....	74
3.2 Жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасының мазмұны және оны жүзеге асыру әдістемесі.....	79
3 тарау бойынша тұжырым.....	109
<b>4 13-15 ЖАСТАҒЫ ЖАСӨСПІРІМ ДЗЮДОШЫЛАРДЫҢ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН ЭКСПЕРИМЕНТТІК ТҰРҒЫДА ДӘЛЕЛДЕУ</b> .....	112
4.1 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың бастапқы даярлық деңгейінің нәтижелері мен сипаттамасы.....	112
4.2 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін жетілдіру бойынша қалыптастырушы эксперимент нәтижелері.....	120
4.3 Педагогикалық эксперимент нәтижелерін талдау және қорытындылау	125
4 тарау бойынша тұжырым.....	132
<b>ҚОРЫТЫНДЫ</b> .....	137
<b>ПРАКТИКАЛЫҚ ҰСЫНЫСТАР</b> .....	139
<b>ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ</b> .....	140
<b>ҚОСЫМШАЛАР</b> .....	149

## НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР

Бұл диссертациялық жұмыста нормативтік құжаттарға сілтемелер қолданылған:

Қазақстан Республикасының Заңы «Дене шынықтыру және спорт туралы» № 228-V (2014 ж. 3 шілде).

Қазақстан Республикасының Үкіметінің 2023 ж. 28 наурыздағы № 251 қаулысы «Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы».

Спорт резерві мен жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау жөніндегі оқу-жаттығу процесі жүзеге асырылатын балалар-жасөспірімдер спорт мектептері қызметінің қағидалары, ҚР Мәдениет және спорт министрінің 2020 ж. 14 мамырдағы № 128 бұйрығы.

Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы – ҚР Үкіметінің 2023 ж. 28 наурыздағы № 251 қаулысы.

Білім туралы Заң: № 319-III, 2007 ж. 27 шілде.

Ғылым туралы Заң: № 407-IV, 2011 ж. 18 ақпан (кейінірек № 103-VIII, 2024 ж. 1 шілде арқылы жаңартылған).

Қазақстан Республикасының Туризм және спорт министрінің 2025 жылғы 14 шілдедегі № 129 бұйрығына 81 қосымша

## АНЫҚТАМАЛАР

Бұл диссертациялық жұмыста келесі терминдерге сәйкес анықтамалар қолданылған:

Вариативтілік – бұл әрекеттің құрамдас бөліктеріне, оның жалпы құрылымына немесе орындалу жағдайларына байланысты, нақты ахуалға сай саналы түрде өзгерістер енгізу үдерісі [61, 45 б.; 74, 312 б.].

Дзюдо – дүниежүзінде кеңінен таралған спорттық күрес түрі. Жапон тіліндегі «дзю» сөзі «икемді», «жұмсақ», «иілгіш» деген мағынаны білдірсе, «до» – «жол» дегенді аңғартады. Бұл спорт түрінде жекпе-жек барысында лақтыру әдістері, ұстап тұру, тұншықтыру және дене мүшелері мен киімнен еркін ұстап орындалатын ауырсыну тәсілдерін қолдануға болады. Аталған әрекеттердің барлығы жарыс ережелерімен қатаң түрде реттеледі [63, 10 б.].

Дзюдошының іс-әрекеті – өзіндік уәждер және мүдделермен шартталған, мақсатты сыртқы және ішкі белсенділікті, оның ішкі мазмұны – психофизиологиялық үдерістер, ал сыртқы көрінісі – қимылдар мен әрекеттер. Дзюдошының іс-әрекеті жарыстық және жаттығу іс-әрекеттері деп екіге бөлінеді [61, 18 б.; 88, 52 б.].

Дзюдо техникасы – бұл дзюдошылардың жеке ерекшеліктеріне сәйкес қолданылатын, күш пен энергияны мүмкіндігінше аз жұмсаумен белгілі бір міндеттерді шешуге көмектесетін қимылдар, әрекеттер мен қозғалыстар жүйесі [61, 36 б.].

Тиімділік – күрес міндеттерін шешуге бағытталған техникалардың соңғы қол жеткізілген нәтижелермен сәйкестігі, дзюдошылардың басқа да даярлық түрлерімен өзара байланысты [74, 298 б.].

Әрекет – нақты жағдайда белгілі бір қозғалыстық міндетті атқаруға бағытталған өзара байланысты (екі және одан да көп) техникалық тәсілдерді үздіксіз орындау [61, 42 б.].

Комбинация – әрекеттердің аяқталған үйлесімі немесе қойылған мақсатқа жету үшін қолданылатын әрекеттердің реті [111, 214 б.].

Төрттаған (партер) – дзюдошының тізерлеп тұрған немесе тізерлеп және қолдарымен татамиге тіреліп тұрған қалпы [61, 57 б.].

Қармау/ұстау – тәсілдерді немесе қорғанысты орындау үшін серіктесінің (қарсыласының) дене мүшелеріне немесе өзінің дене мүшелерімен тығыз жақындасуды қамтамасыз ету мақсатында дзюдошының қолдарымен жасалатын әрекет [61, 61 б.].

Осаэкоми – дзюдо ережелеріне сәйкес арқаға жатқан серіктесті, қарсыласты ұстап тұру [64, 118 б.].

Рандори (жап. «рандори»: «Еркін жұмыс») – жапондық жекпе-жек өнерінде еркін стильдегі тәжірибені сипаттау үшін қолданылатын [63, 24 б.; 64, 32 б.].

Жекпе-жек – жарыс ережелеріне сәйкес өзара қарсыластық түрінде жүргізілетін екі дзюдошының өзара әрекеттестігі [61, 74 б.].

Тори – шабуылдаушы дзюдошы [63, 18 б.].

Татами – дзюдо сабақтары мен жарыстарына арналған кілемді құрастыратын төсеніштердің атауы, бір татами бетінің өлшемі 1x2 м құрайды [61, 15 б.].

Жаттығу – дзюдо күресіндегі дайындықтың ажырамас құрамдас бөлігі. Ол спортшының жоғары жетістіктерге жетуіне қажетті қасиеттері мен дағдыларын қалыптастыруға және дамытуға бағытталған, арнайы ұйымдастырылған педагогикалық процесс болып табылады. Бұл үдеріс жүйелі түрде құрылған жаттығулар кешеніне негізделеді [74, 25 б.; 92, 44 б.].

Укэ – қарсыластың шабуылын қабылдайтын дзюдошы [63, 18 б.].

Учикоми – қарсыласты татамиден көтеріп немесе көтермей орындалатын лақтыруға дайындық қимылдарын (нақты лақтырусыз) бірнеше рет қайталау арқылы, оның тепе-теңдігін бұзуды жылдам әрі үйлесімді түрде меңгеруге бағытталған жаттығу түрі [61, 83 б.].

Тұлға – адамның әлеуметтік тұрғыда қалыптасқан және өмір барысында игерген қасиеттері мен ерекшеліктерінің тұтас жүйесі [88, 114 б.].

Уэждеме – адамды белгілі бір іс-әрекетке бағыттайтын ішкі қозғаушы күш немесе белсенді жағдай. Оның нәтижесінде адамның қажеттіліктері мен мүдделері қанағаттандырылады [73, 41 б.; 105, 17 б.].

Оңтайландыру – жүйені ең жақсы (оңтайлы) жағдайға әкелу үдерісі [20, 56 б.; 74, 41 б.].

Даярлық – спортшының жан-жақты дамуының жиынтық көрсеткіші. Ол дене қасиеттерінің қалыптасу деңгейін, қимыл-техникалық дағдылардың жетілуін, тактикалық ойлау қабілетінің дамуын және психологиялық тұрғыдан моральдық әрі ерік-жігер сапаларының нығаюын қамтитын кешенді нәтиже болып саналады [74, 17 б.].

Әдіс – қарсыласынан басым түсу немесе оны жеңу мақсатындағы дзюдошының техникалық әрекеті (лақтыру, ұстап тұру, ауырсыну әдісі, тұншықтыру) [61, 37 б.].

Жарыс ережесі – халықаралық федерациямен бекітілген дзюдо жарыстарын өткізу тәртібі [109, 12 б.].

Нәтижелілік тиімділікпен, тұрақтылықпен, вариативтілікпен, үнемділікпен сипатталады [61, 48 б.; 74, 301 б.].

Жұптас-серіктес – түрлі жаттығу жарыстарындағы қарсылас [61, 89 б.].

Спорттық жаттығу – таңдалған спорт түрі бойынша жоғары көрсеткіштерге қол жеткізуге дайындалуды қамтамасыз ету мақсатында және дене қасиеттері мен қабілеттерін дамыту әрі жетілдіру мақсатында дене жаттығуларын пайдалануға негізделген мамандандырылған үдеріс, спорттық дайындықтың құрамына кіретін маңызды элемент [74, 21 б.; 92, 17 б.].

## БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР

Б – белсенділік  
Жв – жалпы вариативтілік  
Тв – тиімді вариативтілік  
ҚазСТА – Қазақтың спорт және туризм академиясы  
БТ – бақылау тобы  
ЖТ – жіктеу тобы  
СШҮ – спорт шеберлігіне үміткер  
ОМТ – оттегін максималды тұтыну  
СШ – спорт шебері  
СҚУ – спорттық қызметке деген уәждеме  
ХДСШ – халықаралық дәрежедегі спорт шебері  
ӨОК – өнімділіктің оңтайлы күйі  
Қн – қорғаныстың нәтижелілігі  
ҚР – Қазақстан Республикасы  
Шн – шабуылдың нәтижелілігі  
ҚНР – қозғалмалы нысанға деген реакция  
РСК – республикалық спорт колледжі  
РЖСШМ – республикалық жоғарғы спорт шеберлігі мектебі  
сек – секундтар  
ОМЦ – овариалды-менструалды цикл  
ТТҚ – техникалық-тактикалық қимыл  
ТТӘ – техникалық-тактикалық әдіс  
ш.б. – шартты бірлік  
ОЖЖ – оқу-жаттығу жиыны  
КТ ОДО – күрес түрлері бойынша олимпиадалық даярлау орталығы  
Қт – қорғаныстың тиімділігі  
Шт – шабуылдың тиімділігі  
ТТҚТ – техникалық-тактикалық қимылдардың тиімділігі  
Р – орташа шамалардың әртүрлілігінің сенімділік дәрежесі  
n – сыналушылар саны  
n' – таңдаманың бостандық дәрежесі  
r – Пирсонның корреляция коэффициенті  
S – таңдаманың стандартты ауытқуы  
t-критерий – Стьюдент айырмашылығының параметрлік критерийі  
X – орташа арифметикалық шама  
V – вариативтілік коэффициенті

## КІРІСПЕ

**Зерттеу тақырыбының өзектілігі.** Қазіргі таңда елімізде спортты дамытудың басым бағыттарының бірі - жастар арасында бұқаралық спортты және олимпиадалық спорт түрлерін, соның ішінде дзюдо күресін жүйелі түрде дамыту болып табылады. Елімізде спорт инфрақұрылымын жетілдіру, жасөспірімдер спорт мектептері мен клубтарының материалдық-техникалық базасын нығайту, жаттықтырушылардың кәсіби даярлығын арттыру бағытында кешенді жұмыстар жүргізілуде. Бұл үдеріс дене тәрбиесі мен спорт саласында ғылыми тұрғыдан негізделген әдістемелік шешімдер қабылдауды, әсіресе жас спортшыларды көпжылдық даярлау жүйесінің тиімділігін арттыруды талап етеді.

Қазіргі таңда Қазақстанның барлық өңірлерінде дзюдо секциялары мен спорт мектептері белсенді жұмыс істейді, ал жыл сайын жаңа клубтардың ашылуы бұл спортқа деген қызығушылықтың артып келе жатқанын дәлелдейді. Соңғы ресми деректерге сәйкес, елімізде шамамен 510 балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі, 2582 дзюдо секциялары бар және онда шамамен 87 мыңнан астам адам дзюдо күресімен жүйелі түрде шұғылданады. Мамандардың айтуынша, дзюдо күресі - әлемдік деңгейдеде көптеген елдерде терең дәстүр қалыптастырған және бай тәжірибелік мектептері бар спорт түрі. Халықаралық дзюдо федерациясының соңғы ресми мәліметі бойынша, дүние жүзінде практикалық түрде 20 миллионнан астам адам дзюдо күресімен тұрақты жаттығады. Сонымен қатар, қазіргі ғылыми базада бұл спорттың кейбір маңызды аспектілері әлі де жеткілікті түрде талданбағаны байқалады. Дзюдо күресіндегі спорттық жетістіктердің қарқынды өсуі мамандарды оқу-жаттығу үдерісінің алғашқы кезеңінде тиімді әдістері мен тәсілдерді тұрақты іздестіруге итермелейді [1].

Дзюдо күресіне арналған ғылыми зерттеулерді талдау нәтижесінде мынадай қорытынды жасауға болады: олардың басым бөлігі спортшылардың жарысқа даярлығы мен жаттығу іс-әрекеттеріне арналған, бірқатары спортшылардың дене, психологиялық және әлеуметтік даму деңгейін арттыру мәселелерін қамтиды, ал кейбірі дзюдо техникасын қалыптастыру әдістемесін жетілдіруге бағытталған. Сонымен бірге, білім беру ұйымдарында дзюдоның дене тәрбиесіндегі рөлін айқындайтын және жаттықтырушыларды кәсіби даярлау мәселелерін қарастыратын еңбектер де бар. Ал балаларды спорт секцияларына және бастапқы даярлық топтарына іріктеу мәселелерін зерттеу әлдеқайда аз қамтылған.

Зерттелу мәселелерінің қазіргі күйі 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ғылыми тұрғыдан ұйымдастырудың өзектілігін айқындап, осы бағытты зерттеудің қажеттілігін көрсетеді.

Қазіргі зерттеулер дзюдо спортында 13-15 жастағы кезеңнің ерекше маңызын айқын көрсетеді. Бұл жас – спортшының техникалық-тактикалық шеберлігінің іргетасы қаланатын, қимыл-қозғалыс аппаратында қарқынды морфофункционалдық өзгерістер жүретін, психикалық және тұлғалық даму

көрсеткіштері жоғары динамикамен сипатталатын биологиялық тұрғыдан сезімтал кезең. Ғалымдар бұл аралықта қозғалыс үйлесімділігі, шапшаңдық-күштік қабілеттері, тепе-теңдік механизмдері және кеңістіктік бағдарлау жүйесі ең қолайлы қарқынмен дамитынын дәлелдейді, ал мұндай қасиеттер күрделі техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгерудің негізі болып табылады.

Дзюдо күресіне тән лақтыру, қарсы шабуыл, комбинациялық әрекет, қармау және тепе-теңдікті бұзу сияқты техникалық элементтер жасөспірім кезеңдегі қимыл бейімделгіштігінің жоғары болуына тікелей тәуелді. Дәл осы жаста спортшылар әрекет вариативтілігін тез меңгереді, қозғалыс құрылымдарын мағыналық деңгейде түсіне бастайды және жарыстық жағдайда шешім қабылдаудың бастапқы тактикалық механизмдерін қалыптастырады. Сонымен бірге, эмоционалдық тұрақтылық, ерік-жігерлік реттелу, жарыс жағдайындағы психологиялық жүктемелерді еңсеру сияқты қасиеттер де 13-15 жаста айқын дамиды, бұл дзюдо секілді психомоторлық күрделі спорт түрі үшін шешуші рөл атқарады.

Қазақстандағы спорттық даярлық жүйесінің нормативтік құрылымы да осы жас кезеңінің ерекшелігін растайды. Балалар-жасөспірімдер спорт мектептеріндегі алғашқы спорттық мамандану дәл 12-15 жас аралығында жүзеге асады. Демек, бұл кезеңде жүргізілетін оқу-жаттығу жұмыстарының сапасы спортшының болашақ кәсіби траекториясын анықтайды, ал даярлықтағы кез-келген әдістемелік әлсіздік кейінгі кезеңдерде техникалық шеберліктің толық қалыптаспауына, жарыстық нәтижеліліктің баяулауына немесе спорттан ерте кетуіне алып келуі мүмкін.

Соған қарамастан, ғылыми әдебиетті талдау осы жастағы дзюдошылардың даярлық моделін жас ерекшелігіне сәйкес ғылыми тұрғыда ұйымдастыру мәселесінің жеткілікті деңгейде зерттелмегенін көрсетті. Көптеген әдістемелер ересек спортшыларға бағытталған, ал жасөспірімдердің қимыл кеңістігін игеру ерекшеліктері, техникалық-тактикалық әрекеттерді мағыналық меңгеру механизмдері және жаттығу кеңістігін өзгерту технологиялары бойынша ғылыми негізделген шешімдер жеткіліксіз. Сондықтан 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін арнайы зерттеу теориялық тұрғыдан да, практикалық жағынан да объективті қажеттілікке айналды.

Дзюдо техникасы мен тактикасын үйрету әдістемесіне арналған зерттеулерде спортшыларды көпжылдық даярлаудың кезеңдері қарастырылғанымен, алғашқы үйрету әдістемесінде жас ерекшеліктерін ескеру жеткіліксіз екені атап өтіледі [2, 65 б.].

Көптеген ғалымдар алғашқы үйрету әдістерін ересектерге арналған бағдарламалармен бірдей қолдану тиімсіз әрі әдістемелік тұрғыдан дұрыс емес екенін көрсетеді. Сонымен қатар, жарыс жекпе-жегіндегі тактикалық құрылым ережелерін толық түсінбеу және жас спортшыларда дзюдо техникасын қолдану заңдылықтары жөніндегі білімнің жеткіліксіздігі - шешімін таппаған маңызды мәселелердің бірі болып отыр. Бұл жасөспірім спортшыларда қозғалыс әрекеттерінің мәнін түсіну мен бейімделу қабілеттерін қалыптастырудың тиімді жолдарын іздеуді қажет етеді.

Ғалымдардың еңбектеріне сүйенсек, жас спортшыларды техникалық-тактикалық тұрғыдан даярлау көбіне «қарапайымнан күрделіге» қағидасы негізінде жүзеге асырылады. Бұл қағида спорттық даярлық теориясында кеңінен қарастырылып, оқу-жаттығу үдерісін кезең-кезеңімен ұйымдастырудың маңызды негізі ретінде танылады.

Шетелдік және ТМД елдері ғалымдарының зерттеулерінде спортшыларды даярлаудың жүйелілігі мен бірізділігіне ерекше назар аударылады. Мәселен, В.Н. Платонов, Ю.Ф. Курамшин, А.В. Еганов еңбектерінде жаттығу үдерісін құрудың негізгі заңдылықтары ашылып, қимыл әрекеттерін біртіндеп күрделендіру қажеттілігі ғылыми тұрғыдан дәлелденген. Ал дзюдоға қатысты арнайы зерттеулерде (В.Я. Блах, Д.А. Завьялов және т.б.) техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгерудің кезеңдік сипаты мен оларды жарыс жағдайында қолдану ерекшеліктері қарастырылады.

Қазақстандық ғалымдар да бұл мәселеден тыс қалмаған. Олардың еңбектерінде жас спортшыларды даярлаудың педагогикалық және әдістемелік қырлары жан-жақты талданады. Атап айтқанда, М.Н. Шепетюк, Е.Қ. Мырзабосынов, А.Р. Житкеев зерттеулерінде спорттық даярлықты оңтайландыру, дене және техникалық дайындықтың өзара байланысы, сондай-ақ жаттығу үдерісін спортшылардың жеке ерекшеліктеріне бейімдеу мәселелері қарастырылады.

Дегенмен, осы ғылыми тұжырымдарға қарамастан, тәжірибеде «қарапайымнан күрделіге» қағидасын қолдану көбіне техникалық элементтерді бірізді түрде меңгерту шеңберінде ғана қалып қояды. Соның салдарынан қимыл әрекеттерінің ішкі мәнін түсіну, олардың кеңістіктік ұйымдастырылуы мен мағыналық құрылымын игеру мәселелері жеткілікті деңгейде ашылмай отыр.

Соған қарамастан, ғылыми әдебиеттерді талдау көрсеткендей, 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру мәселесі жеткілікті деңгейде жүйелі қарастырылмаған. Әсіресе, осы үдерістің құрылымында техникалық-тактикалық даярлықты ұйымдастырудың мазмұны мен әдістемесі толық негізделмеген.

Көптеген зерттеулерде техникалық-тактикалық даярлық дербес қарастырылып, оны оқу-жаттығу үдерісінің жалпы құрылымымен өзара байланыста ұйымдастыру мәселесі жеткілікті деңгейде ашылмай отыр. Соның салдарынан жасөспірім спортшылардың қимыл әрекеттерін меңгеруі көбіне фрагментарлы сипат алып, олардың әрекетті мағыналық тұрғыдан түсінуі мен қолдану тиімділігі төмендейді.

Осыған байланысты 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін тұтас жүйе ретінде қарастырып, оның ішінде техникалық-тактикалық даярлықты ұйымдастырудың ғылыми негіздерін айқындау қажеттілігі туындайды.

Ғалымдардың пікірінше, жас спортшыларды техникалық-тактикалық тұрғыдан даярлау «қарапайымнан күрделіге» қағидасына негізделуі тиіс [3]. Алайда мұндай тәсіл жекпе-жектің құрылымдық заңдылықтарын түсінуді кейінгі

кезеңдерге ысырып, оқу-жаттығудың бастапқы сатысында танымдық және әрекеттік белсенділіктің төмендеуіне алып келеді.

Сондықтан оқу-жаттығу үдерісінде әрекеттік тәсілдің ғылыми негізделген технологиясын әзірлеу қажеттілігі туындап отыр. Мұндай тәсіл жасөспірім дзюдошылардың қимыл жүйесін мағыналық тұрғыдан жобалау қабілетін, рефлексиясын және қозғалыс тәжірибесін дамытуға бағытталуы тиіс [2, 77 б.].

Бұл тұрғыда оқу-жаттығу үдерісін жетілдіру келесі бағыттар арқылы жүзеге асырылуы мүмкін:

1) жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығында оқу-жаттығу үдерісінің моделін жаңарту;

2) оқу-жаттығу үдерісінің құрылымдық кеңістігін өзгерту арқылы спорттық нәтижеге жеткізетін жаңа техникалық-тактикалық жағдайлар жасау;

3) жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісінде қолданылатын тәсілдердің өзара әрекеттесу сипатын анықтау.

Алайда оларды жүзеге асыруға жасөспірім дзюдошыларды техникалық-тактикалық даярлау үдерісінде оқу-жаттығу үдерісінің кеңістігін өзгерту әдістемесі бойынша білімнің болмауы кедергі келтіріп отыр.

Осыдан келіп туындайтын негізгі ғылыми қарама-қайшылықтар:

– жасөспірім спортшыларды даярлауда оқу-жаттығу үдерісінде техникалық әрекеттерді қалыптастыруды басты міндет ретінде қарастыратын дәстүрлі көзқарас пен 13–15 жастағы дзюдошылардың жас ерекшеліктерін, қимыл әрекеттерінің мазмұнын және оларды саналы меңгеруін ескере отырып, даярлықты кешенді ұйымдастыру қажеттілігі арасындағы қайшылық;

– жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіруде оқу-жаттығу үдерісін тиімді ұйымдастырудың педагогикалық маңыздылығы мен оны жүзеге асыратын ғылыми негізделген әдістемелік қамтамасыз етудің жеткіліксіздігі арасындағы қайшылық.

Аталған қарама-қайшылықтарды шешу қажеттілігі зерттеу мәселесін айқындайды және 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін жетілдірудің педагогикалық шарттарын негіздеуді талап етеді.

Осы тұрғыдан алғанда, 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ғылыми негізде ұйымдастыру мәселесі өзекті болып табылады.

**Зерттеу нысаны:** 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошыларды даярлаудың оқу-жаттығу үдерісі.

**Зерттеу пәні:** жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіруге бағытталған оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудың мазмұны, әдістері және құралдары.

**Зерттеудің мақсаты:** 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіруге бағытталған оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасын әзірлеу және оның тиімділігін педагогикалық эксперимент арқылы негіздеу.

### **Зерттеу міндеттері:**

1. 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығының қазіргі жағдайын талдау және оған әсер ететін негізгі факторларды анықтау;

2. Жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын жетілдірудің педагогикалық шарттары мен әдістемелік негіздерін теориялық тұрғыда негіздеу;

3. Техникалық-тактикалық даярлықты жетілдіруге бағытталған оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасының мазмұнын әзірлеу;

4. Әзірленген бағдарламаның тиімділігін педагогикалық эксперимент барысында тексеру және нәтижелерін ғылыми тұрғыда дәлелдеу.

### **Зерттеу әдістері.**

– теориялық әдістер: зерттеу мәселесі бойынша психологиялық-педагогикалық, спорттық-әдістемелік және ғылыми әдебиеттерді талдау, жүйелеу, салыстыру және қорыту;

– эмпирикалық әдістер: педагогикалық бақылау, әңгімелесу, сауалнама жүргізу, педагогикалық эксперимент, тестілеу, спортшылардың дене және техникалық-тактикалық даярлық көрсеткіштерін өлшеу;

– математикалық-статистикалық әдістер: алынған нәтижелерді сандық өңдеу, орташа арифметикалық көрсеткіштерді есептеу, пайыздық талдау және айырмашылықтардың статистикалық маңыздылығын анықтау үшін Стьюденттің t-критерийі қолданылды.

### **Зерттеудің теориялық-әдіснамалық негіздері.**

Зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізін дзюдо спортындағы жасөспірімдерді даярлау үдерісін ғылыми тұрғыда түсіндіретін отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектері құрайды. Дзюдоның философиялық, педагогикалық және тәрбиелік негіздері Джигоро Каноның «Кодокан дзюдо» еңбегінде қаланып, онда дене тәрбиесінің тұлғаны жан-жақты дамытудағы рөлі, моральдық-этикалық қағидалары және жаттығу үдерісінің тәрбиелік әлеуеті айқындалған.

Дзюдо күресінің техникалық-тактикалық мазмұны мен қозғалыс құрылымдарының ғылыми негіздері Кюдзо Мифунэнің «The Canon of Judo» еңбегінде, сондай-ақ Takahiko Ishikawa мен Donn F. Draegerдің зерттеулерінде, сонымен қатар В.Я. Блах, Д.А. Завьялов, С.В. Суряхин, А.О. Акопян, Г.И. Пасмуров, Д.В. Максимов, С.В. Ерегина еңбектерінде жан-жақты қарастырылған.

Жасөспірім дзюдошыларды даярлаудың педагогикалық-әдістемелік аспектілері В.Б. Шестаковтың еңбектерінде және халықаралық әдістемелік нұсқаулықтарда көрініс табады. Бұл зерттеулерде оқу-жаттығу үдерісін кезеңдеу, жүктемені жас ерекшеліктеріне сәйкес жоспарлау, қауіпсіздік талаптарын сақтау және техникалық пен дене даярлығының өзара байланысы ғылыми негізделген.

Зерттеудің әдіснамалық негізі жүйелілік, кешенділік, сабақтастық және вариативтілік қағидаларына, сондай-ақ іс-әрекеттік және тұлғалық-бағдарлы

тұғырларға сүйенеді. Аталған тұғырлар оқу-жаттығу үдерісін тұтас жүйе ретінде қарастыруға, спортшының жеке ерекшеліктерін ескеруге және техникалық-тактикалық әрекеттерді қалыптастыруды әрекет арқылы түсіндіруге мүмкіндік береді.

Сонымен қатар, жасөспірім дзюдошылардың қозғалыс әрекеттерін жетілдіру мен оқу-жаттығу үдерісін модельдеу мәселелері Д.В. Радин, М.П. Дебердеев, А.А. Хорунжий, В.В. Павлов, В.Н. Платонов, А.В. Еганов, Ю.Ф. Курамшин, Я.К. Коблев және басқа да ғалымдардың еңбектерінде қарастырылып, спорттық даярлықты ғылыми негізде ұйымдастырудың мүмкіндіктерін айқындайды.

Қазақстандық және шетелдік зерттеушілердің еңбектерінде ұсынылған заманауи ғылыми тұжырымдамалар жасөспірім спортшыларды даярлауда психологиялық-педагогикалық оңтайландыру, мотивацияны дамыту және оқу-жаттығу үдерісін жетілдіру бағыттарының маңыздылығын көрсетеді.

Осылайша, зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізі дзюдо спортындағы жасөспірімдерді даярлаудың педагогикалық, психологиялық және спорттық аспектілерін біріктіретін, оқу-жаттығу үдерісін ғылыми негізде ұйымдастыруға бағытталған кешенді әдіснамалық тұғырлар жүйесін құрайды.

**Зерттеудің болжамы:** Егер 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығы оқу-жаттығу үдерісінде қимыл әрекеттерін кезеңдеп меңгертуге, қимыл кеңістігін мақсатты түрде өзгертуге және арнайы іріктелген жаттығулар жүйесін қолдануға негізделсе, сондай-ақ психологиялық-педагогикалық ықпал ету құралдары жүйелі енгізілсе, онда олардың техникалық-тактикалық шеберлігі, жалпы және арнайы дене даярлығы және жарыс нәтижелілігі айтарлықтай артады.

#### **Зерттеудің теориялық маңыздылығы мен ғылыми жаңалығы.**

– Дзюдо теориясы мен әдістемесі жасөспірім дзюдошылардың спорттық даярлығының бастапқы кезеңінде техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеруде қимыл кеңістігін мақсатты өзгертуге негізделген тәсілмен толықтырылды. Қимыл кеңістігін игеру деңгейін бағалауға арналған көрсеткіштер жүйесі (игеру қабілеті, сапалық орындалу сипаттары, нәтижелілік деңгейі) нақтыланып, олардың мазмұны теориялық тұрғыда негізделді.

– Спорттық оқыту мен дидактика саласында техникалық-тактикалық даярлықты ұйымдастыруда «жекеден жалпыға» және «жалпыдан жекеге» қағидаттарын кешенді қолданудың мазмұны нақтыланып, олардың жасөспірім дзюдошылардың қимыл әрекеттерін меңгеру үдерісіндегі рөлі теориялық тұрғыда дәлелденді. Сонымен қатар, қимыл кеңістігін игеруге ықпал ететін жеке қасиеттер мен қабілеттерді мақсатты дамытуға бағытталған ғылыми негіздер айқындалды.

– Жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіруге бағытталған оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасының мазмұны әзірленіп, оның құрылымдық компоненттері мен қолдану ерекшеліктері ғылыми тұрғыда негізделді.

### **Зерттеудің практикалық маңыздылығы.**

1. Зерттеу нәтижесінде 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіруге бағытталған оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасы әзірленіп, оның тиімділігі педагогикалық эксперимент барысында дәлелденді. Бағдарлама оқу-жаттығу үдерісін кезеңдеп жоспарлауға, қимыл әрекеттерінің күрделілік деңгейін біртіндеп арттыруға және спортшылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып даярлық сапасын жоғарылатуға мүмкіндік береді.

2. Зерттеу нәтижелері мен әзірленген әдістемелік ұсынымдар жасөспірім дзюдошыларды даярлау үдерісінде, спорт мектептері мен секциялардағы жаттықтырушылардың практикалық қызметінде қолдануға ұсынылады. Сонымен қатар, алынған нәтижелер дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлау үдерісінде, оқу пәндерінің мазмұнын жетілдіруде, оқу-әдістемелік құралдар мен бағдарламалар әзірлеуде пайдаланылуы мүмкін.

**Зерттеу нәтижелерін тәжірибеге енгізу актілері.** Зерттеу барысында әзірленген оқу-жаттығу бағдарламасы спорт саласындағы білім беру ұйымдарының тәжірибесіне енгізілді. Атап айтқанда, бағдарлама РМҚК «Республикалық спорт колледжі», К.Ахметов атындағы олимпиадалық резервтің республикалық мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі, МКҚК «Алматы қаласы Спорт басқармасының спорттағы дарынды балаларға арналған мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі», сондай-ақ МКҚК «Алматы қаласы Спорт басқармасының № 6 олимпиадалық резервтегі мамандандырылған балалар-жасөспірімдер мектебі» ұйымдарының оқу-жаттығу үдерісіне енгізілді.

### **Қорғауға ұсынылатын қағидалар**

1. 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығының тиімділігіне әсер ететін негізгі педагогикалық және психофизиологиялық факторлар анықталды.

2. 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіруге бағытталған оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасы әзірленіп, оның құрылымы мен мазмұны негізделді.

3. Жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын тиімді қалыптастыру оқу-жаттығу үдерісінде сыртқы және ішкі факторларды кешенді ескеруді талап ететіні дәлелденді.

4. Әзірленген оқу-жаттығу бағдарламасының тиімділігі педагогикалық эксперимент барысында дәлелденді.

### **Зерттеудің базасы:**

Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетіне қарасты «К.Ахметов атындағы олимпиада резервінің Республикалық мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі» және МКҚК «Мамандандырылған жоғары спорт шеберлігі мектебі» мен дзюдо академиясында өтті.

### **Зерттеу кезендері.**

**Бірінші кезең** - анықтау-ізвестіру кезеңі (2019-2020 ж.). Аталған кезеңде зерттеу тақырыбы аясында философиялық, психологиялық-педагогикалық және

ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге жан-жақты талдау жүргізілді. Зерттеудің болжамы тұжырымдалып, мақсаты мен міндеттері нақтыланды, сондай-ақ оның әдіснамалық негіздері айқындалды. Эксперименттік зерттеу әдістері игеріліп, қарастырылып отырған мәселенің қазіргі жай-күйі мен зерттелу деңгейіне кешенді талдау жасалып, тиісті бағалау берілді.

**Екінші кезең - тәжірибелік-эксперименттік кезең (2021-2023 жж.)**

Бұл кезеңде жас дзюдошыларды даярлауда оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасының жобасы жасалды және оның мазмұны нақтыланды. Бағдарламаның тәжірибелік апробациясы жүргізіліп, эксперименттік зерттеу жұмыстары жүзеге асырылды.

**Үшінші кезең - талдау және қорыту кезеңі (2024-2025 жж.)**

Бұл кезеңде тәжірибелік-эксперименттік жұмыс барысында алынған нәтижелер өңделіп, жүйеленді және талданды. Зерттеу тақырыбы бойынша қорытындылар мен негізгі ережелер нақтыланып, тұжырымдалды

Диссертацияның соңғы мәтіні рәсімделді.

**Диссертациялық жұмыстың құрылымы.** Диссертация кіріспеден, төрт тараудан, қорытынды, тәжірибелік ұныыстар, қолданылған дереккөздерді қолдану тізімінен және қосымшадан тұрады.

**Кіріспеде** зерттеудің өзектілігі, нысаны, пәні, мақсаты, міндеттері, болжамы, әдіснамалық негіздері, жетекші пікір, зерттеу әдістері мен кезеңдері, ғылыми жаңалығы, теориялық және практикалық мәні анықталып, зерттеу нәтижелерінің сынақтан өтуі көрсетілген. Диссертациялық зерттеу материалдары 174 беттерде баяндалды, 24 кестеден, 3 суреттен және 127 пайдаланылған әдебиет көзінен тұрады.

«13-15 жастағы жасөспірім дзюдошыларды алғашқы спорттық мамандану кезеңінде дайындаудың ғылыми-теориялық негіздері» деп аталатын бірінші тарауда жасөспірім дзюдошыларды дайындау жүйесінің ғылыми-теориялық және әдістемелік негіздері қарастырылған. Тарауда спорттық даярлықтың мазмұны мен қағидалары, жасөспірім спортшылардың физиологиялық және психологиялық ерекшеліктері, олардың қозғалыс, техникалық және тактикалық қабілеттерін қалыптастырудың тиімді жолдары талданған. Сондай-ақ қазақстандық және шетелдік зерттеушілердің еңбектеріне сүйене отырып, 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошыларды алғашқы спорттық мамандану кезеңінде дайындаудың өзекті мәселелері айқындалған.

«13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудың ғылыми-әдістемелік және педагогикалық негіздері» тақырыбындағы екінші тарауда жасөспірім спортшыларды даярлау үдерісін жетілдірудің теориялық, әдіснамалық тұғырлары айқындалып, оқу-жаттығу моделінің ғылыми-педагогикалық негіздері сипатталды. Бұл тарау зерттеудің теориялық базасын құрай отырып, эксперименттік жұмыстың бағыттарын айқындады.

«Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебіне арналған дзюдо күресінен оқу-жаттығу үдерісінің бағдарламасы» тарауда жас спортшылардың жаттығу үдерісін ұйымдастырудың мазмұны мен құрылымы жүйеленді. Бұл тарауда

спорт мектептеріндегі қызметті реттейтін заңнамалық және нормативтік-құқықтық актілер қарастырылып, оқу-жаттығу үдерісін тиімді жүргізуге арналған әдістемелік негіздер сипатталды. Аталған бөлім оқу-жаттығу жұмыстарын жоспарлау мен ұйымдастырудың практикалық бағыттарын айқындап, жас дзюдошыларды даярлаудың жүйелі моделін қалыптастыруға негіз болды.

«13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламаларының тиімділігін эксперименттік тұрғыда дәлелдеу» тарауында зерттеу мәселесіне байланысты жүргізілген айқындаушы және қалыптастырушы эксперименттердің нәтижелері баяндалып, жас дзюдошылардың психологиялық, техникалық-тактикалық және арнайы дене даярлығын жетілдіруге бағытталған педагогикалық эксперименттің мазмұны мен нәтижелері талданады. Бұл тарауда оқу-жаттығу бағдарламасының құрылымы мен оны жүзеге асырудың әдістемелік ерекшеліктері айқындалып, оның тиімділігі сандық және сапалық көрсеткіштер негізінде дәлелденеді.

**Қорытындыда** ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижелері мен жүргізілген жұмыстар қорытындылары шығарылып, ғылыми негізделген ұсыныстар беріледі.

Диссертациялық жұмысты дайындау барысында заманауи жасанды интелект технологиялары қолданылды. Оларды пайдалану ғылыми және техникалық мәтіндерді аудару, өзекті ақпараттарды іздеу және жүйелеу, сондай-ақ жекелеген математикалық есептеулерді орындау міндеттерін қамтыды.

**Жарияланымдар:** диссертациялық жұмыс тақырыбы бойынша барлығы 12 ғылыми еңбек жарық көрген. Оның ішінде ҚР ҒЖБМ, Ғылым және жоғары білім саласындағы сапаны қамтамасыз ету комитетінің ұсынған ғылыми басылымдарда 3 мақала, 1 мақала Scopus базасына енген шет елдік басылымда, 7 халықаралық конференциялар материалдары жинақтарында жарияланған мақала, 1 оқу-әдістемелік құрал баспадан жарық көрген.

**Докторанттың жарияланған мақалаларды дайындауға қосқан үлесі:**

1. (Scopus) дерекқорына кіретін журналда - A.Baltina, T.Iskakov, T.Konaev, T.Akhmadiyev, N.Yerepbayev. Organization of the training process of young judoists. Cypriot Journal of Educational Sciences. – 2022. – Vol. 17, Iss. 5. – P. 1622-1630. SCOPUS білім бойынша процентілі – 36.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Балтина А.С.; кеңес беру және мақаланы редакциялау – Искаков Т.Б., Қонаев Т.М., Иргебаев М.С.; теориялық талдау үшін материал дайындау – Ахмадиев Т.М.

ҚР ҒЖБМ ҒЖБСҚК ұсынған журналында:

2. Балтина А.С., Искаков Т.Б. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Жас дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудағы заманауи көзқарастар // Ғылыми-теориялық журнал. Алматы, 2019. - № 3(57). Б. 115-122.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Балтина А.С.; кеңес беру және мақаланы редакциялау – Искаков Т.Б.

3. Балтина А.С., Искаков Т.Б., Ескалиева М.З., Жүнісбек Д.Н., Дускаева Н.С. Обзор анализ научных работ казахстанских специалистов, посвященных дзюдо // Ғылыми-теориялық журнал. Алматы, 2019. - № 4(58). Б. 105-114.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, экспериментті жоспарлау және өткізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Балтина А.С.; кеңес беру, мақаланы редакциялау – Искаков Т.Б., Ескалиева М.З., теориялық талдау үшін материал дайындау - Жүнісбек Д.Н., Дускаева Н.С.

4. Балтина А.С., Искаков Т.Б. 13-15 жас аралығындағы жас дзюдошылардың оқу жаттығу процесінде психологиялық ерекшеліктерін ескеру // Хабаршы: ғылыми-теориялық журнал, Психология. Алматы, 2021.- № 4(69). Б. 52-59.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Балтина А.С.; кеңес беру және мақаланы редакциялау – Искаков Т.Б.

5. Балтина А.С., Искаков Т.Б. 13-15 жастағы дзюдошылардың шапшаңдықты-күшті даярлығын арттыру // Қазақ спорт және туризм академиясының 75 жылдығына арналған «Университеттік спорт: денсаулық және ұлттық өркендеу» атты ІХ спортшытер мен жас ғалымдардың халықаралық ғылыми конф.: мат. – Алматы, 2019. – Б. 130-133.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Балтина А.С.; кеңес беру және мақаланы редакциялау – Искаков Т.Б.

6. Балтина А.С., Желеубаева Ж.Е., Оспанова М.С. Балуандардың салмақ азайту барысында жұмыс істеу қабілеттілігін қалпына келтіру әдістері // Ұлы Отан соғысының 75 жылдық Жеңісіне арналған халық. ғылыми-тәжірбие. конф.: мат. - 24 сәуір 2020ж. – Алматы, 2020. – Б. 177-180.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Балтина А.С.; кеңес беру және мақаланы редакциялау – Искаков Т.Б, теориялық талдау үшін материал дайындау - Желеубаева Ж.Е., Оспанова М.С.

7. Балтина А.С., Танирбергенов Е. Methods of special physical training of wrestlers // Сборник научных статей молодых ученых. «Физиологическое сопровождение тренерского процесса и занятий физической культуры». Россия, Челябинск. – 2020 – С. 262-265.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Балтина А.С.; кеңес беру және мақаланы редакциялау – Искаков Т.Б, теориялық талдау үшін материал дайындау - Танирбергенов Е.

8. Балтина А.С., Калимолда А. Role and place planning wrestling // Сборник научных статей молодых ученых. «Физиологическое сопровождение тренерского процесса и занятий физической культуры». Россия, Челябинск. – 2020 – С. 283-286.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Балтина А.С.; кеңес беру және мақаланы редакциялау – Искаков Т.Б, теориялық талдау үшін материал дайындау - Калимолда А.

9. Кадесов Б.Е., Балтина А.С. Спортшылардың жылдамдық күштік қабілеттерін дамыту әдістемесі // «Иновация экономика и современная наука: материалы международной научно практической конференция. – Издательство ЦПМ «Академия бизнеса», Саратов 2022. – 140с.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Балтина А.С.; кеңес беру және мақаланы редакциялау – Искаков Т.Б., теориялық талдау үшін материал дайындау – Кадесов Б.Е.

10. Рыскелды Б.Б., Балтина А.С. Балуандардың арнайы дене дайындығын даярлау мазмұны // «Иновация экономика и современная наука: материалы международной научно практической конференция. – Издательство ЦПМ «Академия бизнеса», Саратов 2022. – 140с.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Балтина А.С.; кеңес беру және мақаланы редакциялау – Искаков Т.Б., теориялық талдау үшін материал дайындау - Рыскелды Б.Б.

11. Балтина А.С., Искаков Т.Б., Сабырбекова Л.А. Дзюдо күресімен шұғылданатын қыздардың арнайы дене қасиеттерін жетілдіру // «Дене шынықтыру, спорт, туризм, білім және ғылымды дамытудың басым ғылыми-педагогикалық бағыттары» атты III Халықаралық форум. мат. жин. 10-11 сәуір 2025ж. – Алматы: Smart University Press, 2025. – Б. 177-180.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Балтина А.С.; кеңес беру және мақаланы редакциялау – Искаков Т.Б., теориялық талдау үшін материал дайындау - Сабырбекова Л.А.

12. Балтина А.С., Искаков Т.Б. Балалар мен жасөспірімдер мектебіне арналған дзюдо күресінен оқу-жаттығу үдерісі // Оқу-әдістемелік құрал. - Алматы: ҚазСТА, 2025. – 76 б.

Авторлардың үлесі: жұмыс идеясы, зерттеу жүргізу, деректерді жинау және өңдеу, бағдарламаны жазу – Балтина А.С.; кеңес беру және бағдарламаны редакциялау – Искаков Т.Б.

# 1 13-15 ЖАСТАҒЫ ЖАСӨСПІРІМ ДЗЮДОШЫЛАРДЫҢ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ҮДЕРІСІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

## 1.1 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудың педагогикалық және психофизиологиялық аспектілерінің ғылыми зерттелуі

Жасөспірім дзюдошыларды даярлау үдерісін ғылыми тұрғыда негіздеу дене тәрбиесі мен спорт теориясы, педагогика, психология және арнайы спорттық дайындық салаларындағы отандық және шетелдік ғалымдардың іргелі еңбектеріне сүйенеді. Бұл еңбектер оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудың мазмұны мен құрылымын айқындауға, сондай-ақ жас спортшылардың жан-жақты дамуын қамтамасыз ететін ғылыми негіздерді анықтауға мүмкіндік береді.

Дзюдо спортындағы тұлғаны қалыптастырудың философиялық, педагогикалық және тәрбиелік негіздері Джигоро Каноның «Кодокан дзюдо» еңбегінде қаланған. Бұл еңбекте дене тәрбиесінің тұлғаны жан-жақты дамытудағы рөлі, моральдық-этикалық қағидалар және жаттығу үдерісінің тәрбиелік әлеуеті айқындалған. Аталған қағидалар жасөспірім дзюдошыларды даярлау барысында тек қимыл дағдыларын қалыптастырумен шектелмей, олардың тұлғалық қасиеттерін дамыту қажеттігін көрсетеді.

Дзюдо күресінің техникалық-тактикалық мазмұны мен қозғалыс құрылымдарының ғылыми негіздері Кюдзо Мифунэнің «The Canon of Judo» еңбегінде, сондай-ақ Takahiko Ishikawa мен Donn F. Draegerдің еңбектерінде жан-жақты қарастырылған. Сонымен қатар, В.Я. Блах, Д.А. Завьялов, С.В. Суряхин, А.О. Акопян, Г.И. Пасмуров, Д.В. Максимов, С.В. Ерегина зерттеулерінде дзюдо техникасының құрылымы, әдістерді меңгеру заңдылықтары және техникалық-тактикалық әрекеттерді қалыптастыру ерекшеліктері терең талданған. Бұл еңбектер қозғалыс әрекеттерін тиімді меңгерудің ғылыми негіздерін түсіндіруге мүмкіндік береді.

Жасөспірім дзюдошыларды даярлаудың педагогикалық-әдістемелік аспектілері В.Б. Шестаковтың еңбектерінде және халықаралық әдістемелік нұсқаулықтарда қарастырылған. Бұл зерттеулерде оқу-жаттығу үдерісін кезеңдеу, жүктемені жас ерекшеліктеріне сәйкес жоспарлау, қауіпсіздікті қамтамасыз ету және техникалық пен дене даярлығының өзара байланысын сақтау мәселелері ғылыми тұрғыда негізделген. Аталған қағидалар жасөспірім спортшылардың ағзасының даму ерекшеліктерін ескере отырып, жаттығу үдерісін тиімді ұйымдастырудың қажеттілігін көрсетеді.

Жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық әрекеттерін қалыптастыру және қозғалыс белсенділігін жетілдіру мәселелері Д.В. Радин, М.П. Дебердеев, А.А. Хорунжий, В.В. Павлов, В.Н. Платонов, А.В. Еганов, Ю.Ф. Курамшин, Я.К. Коблев, И.В. Вержбицкий, Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев, В.Н. Трифонов еңбектерінде қарастырылған. Бұл зерттеулерде спорттық дайындықты модельдеу, жаттығу үдерісін ғылыми негізде құру және қозғалыс әрекеттерінің

құрылымдық-функционалдық ерекшеліктері анықталған. Аталған ғылыми тұжырымдар оқу-жаттығу үдерісін тиімді жоспарлауға және оның нәтижелілігін арттыруға мүмкіндік береді.

Сонымен қатар, жас дзюдошылардың дене даярлығын жетілдірудің заманауи ғылыми тұжырымдамалары шетелдік зерттеушілердің еңбектерінде ұсынылып, қазіргі спорттық дайындық теорияларымен сабақтастықта қарастырылады. Қазақстандық ғалымдар М.Н. Шепетюк, Е.Қ. Мырзабосынов, А.Р. Житкеев, А.Т. Бокаев, А.Ш. Аллахвердиев, Л.В. Волков, А.В. Еганов, В.И. Олейников, Н.И. Каргин, В.В. Зибзеев, Ю.Д. Железняк, Е.Н. Гогун, А.А. Карелин, В.И. Стадник, Г.С. Туманян, В.Н. Платонов, Р.М. Кадыров, А.К. Кульназаров зерттеулерінде спортшыларды даярлаудың психологиялық-педагогикалық аспектілері, мотивацияны дамыту, ұлттық спорт элементтерін кіріктіру және оқу-жаттығу үдерісін оңтайландыру мәселелері қарастырылған.

Зерттеудің әдіснамалық негізі жүйелілік, кешенділік, сабақтастық, вариативтілік және даму қағидаларына, сондай-ақ іс-әрекеттік және тұлғалық-бағдарлы тұғырларға сүйенеді. Бұл тұғырлар оқу-жаттығу үдерісін тұтас жүйе ретінде қарастыруға, спортшылардың жеке ерекшеліктерін ескеруге және техникалық-тактикалық әрекеттерді қалыптастыруды әрекет арқылы түсіндіруге мүмкіндік береді.

Осылайша, жасөспірім дзюдошыларды даярлаудың теориялық-әдіснамалық негіздері педагогикалық, психологиялық және спорттық дайындық теорияларын біріктіретін, оқу-жаттығу үдерісін ғылыми тұрғыда ұйымдастыруға бағытталған кешенді ғылыми тұғырлар жүйесін құрайды.

Жасөспірім спортшыларды даярлау мәселесі дене шынықтыру және спорт педагогикасында ерекше маңызға ие. Әсіресе, бұл жас кезеңі спорттық шеберліктің іргетасы қаланатын кезең, бұл уақытта ағза қарқынды дамып, қимыл-қозғалыс қабілеттері белсенді қалыптасады. Осы жастағы дзюдошылар үшін дене даярлығы тек дене қасиеттерін жетілдірудің құралы ғана емес, сонымен қатар техникалық-тактикалық, психологиялық және теориялық даярлықтың табысты жүзеге асырылуына негіз болады. Сондықтан да, жас дзюдошылардың дене даярлығының ерекшеліктерін ғылыми тұрғыдан қарастыру олардың көпжылдық спорттық жетілу жүйесіндегі орны мен мәнін айқындауға мүмкіндік береді.

Спортшыны даярлаудың заманауи жүйесі – мақсаттар, міндеттер, құралдар мен әдістерді, ұйымдастырушылық формаларды, материалдық-техникалық жағдайларды қамтитын күрделі, көп факторлы құбылыс [3]. Ол спортшының ең жоғары спорттық нәтижелерге жетуін қамтамасыз етіп, жарыстарға даярлаудың ұйымдастырушылық-педагогикалық үдерісін құрайды. Бұл жүйе белгілі бір тарихи дәуірдегі іс-әрекеттің бағыттылығын түсіндіретін ықпал етудің өзгермелі тәсілдері мен амалдарының жиынтығы ретінде сипатталады.

Жекпе-жек өнерінің әр түрлерінде, соның ішінде дзюдодағы спорттық жетістіктердің қарқынды өсуі қазақстандық мамандар үшін спортшылармен тиімді жұмыс істеудің жаңа құралдары мен әдістерін үнемі іздестіру қажеттілігін тудырады. Кез келген спорт түрін жүйелі дамыту үшін спортшыларды

дайындаудың техникалық және тактикалық аспектілерін қамту қажет. Бұл үдерісте жарыстардағы күрестің әрбір түрі бойынша алдыңғы қатарлы спортшылардың қимылдарын, соңғы ғылыми жетістіктерінің тиімділігін талдаудың жалпы базасын тұрақты түрде арттыру болып табылады [4].

Бүгінде дене даярлығы жан-жақты даярлықты жетілдіру үшін қолайлы шарттарды құратын функционалдық мүмкіндіктерді дамытуға және дене қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған педагогикалық үдеріс ретінде қарастырылады. Әдетте барлық зерттеушілер спортшының дене даярлығын жалпы және арнайы деп бөледі.

Жалпы дене даярлығы – спортшы ағзасының дене сапаларын, функционалдық әлеуетін және физиологиялық жүйелерін кешенді түрде жетілдіруге бағытталған үдеріс. Ол бұлшықет қызметі барысында аталған көрсеткіштердің өзара үйлесімді әрекет етуін және тиімді іске асуын қамтамасыз етуді көздейді [5].

Қазіргі уақытта дене даярлығына қатысты жеке қимыл қасиеттерінің мазмұны, олардың өзара байланысы, қимыл белсенділігінің түрлі жағдайларында көрініс табу ерекшеліктері және оларды дамыту мен жетілдіру әдістері туралы білімдер мамандармен нақтылануда.

Дене даярлығы мәселесі адамның қимыл қабілеттері немесе қозғалыс мүмкіндіктері ұғымдарына негізделген. Яғни, бұл - адамның қимылдау және қимыл дағдыларын меңгеру қабілеті дегенді білдіреді. Сонымен қатар, бұл – ағзаға түрлі талаптар қоятын және түрлі сандық әрі сапалық сипаттамаларға ие адамның қозғалыс қабілеттерін жүзеге асыру үдерісі [6].

Спортшылардың дене даярлығының заманауи тәсілдері тұрақты түрде жетілдіріліп отырады және педагогикадағы жаңа зерттеу нысаны ретінде сипатталады [7].

Кез келген спорт түріндегі (соның ішінде дзюдодағы) дене даярлығы белгілі бір технологияға бағыналы. Ол технология бір жағынан – белгілі бір үдерісте жүзеге асырылатын әдістер жиынтығы ретінде, екінші жағынан - ережелер және соған сәйкес педагогикалық ықпал етудің ғылыми негізделген алгоритмдері шеңберінде спортшыны дамытуға, тәрбиелеуге және үйретуге әсер ететін әдістер мен тәсілдер жиынтығы ретінде көрініс табады.

Спортшының дене даярлығын зерттегенде ғылыми әдебиетте қарастырылатын үш аспектіні бөліп көрсетуге болады:

- 1) спортшының жеке дене даярлығы,
- 2) спортшының дене қасиеттерін дамыту,
- 3) спортшының дене даярлығының әдістері.

Дене шынықтыру мен спорттық жаттығу үдерісі қимыл-қозғалыс мәдениетін игеру негізінде тұлғаның қабілеттері мен жеке қасиеттерінің дамуын мақсатты түрде реттейтін ерекше ұйымдастырылған қызмет түрі болып табылады. Осыған сәйкес, олардың мазмұны, мақсаттары мен міндеттері, сондай-ақ қолданылатын құралдар, әдістер және технологиялар дамудың тиісті бағыттары мен деңгейлеріне қарай жүйеленіп, сараланып құрылуы қажет [8].

Н.И. Пономаревтың пікірінше, дене даярлығы – бұл жан-жақты даярлықты жетілдіру үшін қолайлы шарттарды құратын, дене қасиеттері мен функционалдық мүмкіндіктерді дамытуға бағытталған үдеріс [9].

А.П. Купцовтың еңбектерінде дене шынықтыру мен спорттық жаттығу қимыл-қозғалыс мәдениетін игеру негізінде тұлғаның қабілеттері мен жеке қасиеттерінің дамуын мақсатты түрде басқаруға бағытталған ерекше ұйымдасқан үдеріс ретінде қарастырылады. Осыған орай, аталған үдерістің мазмұны, мақсаты мен міндеттері, сондай-ақ қолданылатын құралдары, әдістері мен технологиялары дамудың тиісті қырлары мен деңгейлеріне сәйкес жүйеленіп, сараланып айқындалуы қажет [10].

В.М. Зациорскийдің пікірінше, спорт түрінің жиынтығымен қозғалыс мүмкіндіктерін қалыптастырудың жоғары технологияларын пайдалану деңгейіндегі қозғалыс мүмкіндіктерінің барлық даму көлемі қамтылады. Мұнда спорт түрлері конверсия операторлары рөлін атқарады – белгілі бір технологияларды тасымалдаушылар және дене шынықтыру бағдарламаларын қалыптастыру факторлары [11].

А.В. Ивойлов жас кезеңде жан-жақты дене даярлығының басым мәнге ие екендігін атап көрсетеді. Ғалымның пайымдауынша, оның негізгі мақсаты – тұлғаның дұрыс дене бітімін қалыптастырумен қатар, техникалық қимыл-әрекеттерді тиімді игеруге негіз болатын арнайы дене қасиеттерін кешенді түрде дамыту болып табылады [12].

Қазіргі спорттағы жоғары нәтижелер жаттығу және жарыс жүктемелерінің ауқымдылығымен, олардың қарқындылығының жоғары деңгейімен және елеулі психологиялық шиеленіспен сипатталады. Аталған факторлар спортшыдан барынша рухани және дене дайындығының ресурстарын жұмылдыруды талап етіп, оны жиі экстремалды жағдайларға жақын ахуалдарға тап қылады. Осыған байланысты спорттық жаттығу жүйесін ғылыми тұрғыдан жетілдіру және оның мазмұндық-әдістемелік қамтамасыз етілуін оңтайландыру қажеттілігі қазіргі кезеңде айрықша өзектілікке ие болып отыр.

Алғашқы қадам ретінде жаттығу негіздері курсы тереңдету ұсынылады. Бұл курста төмендегідей бөлімдерді дәл осы спорт түріне (дзюдоға) қатысты тұрғыдан кеңінен қарастыру қажет:

- спортшы іс-әрекетінің анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктері;
- психологиялық-педагогикалық аспектілер;
- спорттық техниканың, меңгеру әдістемелері мен оларды жетілдірудің биомеханикалық ерекшеліктері;
- дәрігерлік бақылау деректері және спорттық жарақаттың алдын алу.

Мамандардың теориялық даярлық деңгейі жоғарылаған сайын жетістіктердің де жоғары болатыны айқын.

Дене тәрбиесі теориясы – дене тәрбиесінің мазмұны мен құрылу формаларына негіз болатын жалпы заңдылықтарды зерттейтін ғылым. Бұл педагогикалық тұрғыдан ұйымдастырылған үдеріс адамның жалпы тәрбиесі жүйесіне табиғи түрде енгізілген. Теориялық негіздерді тәжірибемен ұштастыру

мақсатында ғалымдар да бұл мәселені жан-жақты қарастырып, түрлі спорт түрлерінің ерекшеліктерін сипаттап келеді.

Мәселен, Ф.П. Суслов қазіргі уақытта пайдаланылатын спорт түрлеріне қатысты оқулықтар мен оқу құралдарын талдап, барлық баспаларда спорттық даярлықты құру бөлімі бар екендігін атап көрсетеді [13].

М.Я. Виленский және авторлар тобы спорт құбылыстарын тану мен түсіндіруде диалектика мен логиканы қолданудың маңызын көрсетеді. Спорт теориясының метрологиялық аспектілері – спорт саласындағы жалпы қағидалар мен өлшеу технологияларын беретін пән ретінде осы қатарға кіреді [14].

Спортқа қатысты ғылыми жүйені спорттық қимылды ұйымдастыру мен басқару теориясы аяқтайды.

Көптеген авторлардың пікірінше, түрлі бағыттағы үйретулер мен жаттығулар күштің, төзімділіктің, шапшаңдықтың, ептіліктің дамуын қамтамасыз етеді.

Зерттеушілердің басым бөлігі дене даярлығының жалпы дене даярлығы (ЖДД) мен арнайы дене даярлықтан (АДД) тұратынын айтады. Төзімділік жұмысты белгілі бір қарқында орындау ұзақтығымен немесе ағзаның шаршаумен күресу қабілетімен сипатталады.

Н.Г. Кулик және өзгеде авторлардың пікірінше, дене даярлығы – спорттық жаттығудың негізі. Техникалық және тактикалық даярлық жақсы болса да, күш пен шапшаңдық қабілеттерін, төзімділік пен икемділікті жеткілікті дәрежеде дамытпай жоғары нәтижелерге қол жеткізу мүмкін емес [15].

Г.С. Туманяннің айтуынша, әрбір спортшы даярлық және түрлі нормативтерді тапсыру үдерісінде қолданылатын дене жаттығуларын орындау техникасын меңгеруі тиіс. Спортшылар жан-жақты техникалық даярлық деңгейіне қол жеткізу үшін таңдалған спорт түрінің техникасының барлық бөлімдерінен оңтайлы қимылдар көлемін меңгеруі, сондай-ақ оларды жарыс жағдайында тиімді қолдану үшін спорттық техниканы да толық игеруі қажет [107, 75 б].

Жоғарыда міндеттерге сәйкес дене жаттығуларын үйрену әдістемесінде екі дербес мәселе бөлінеді: бір қимыл-әрекетті үйрету және қимыл-әрекеттер жүйесін үйрету.

В.И. Ушаков жас спортшылардың тиімді даярлығы мен спорттық нәтижелердің ары қарай өсуі олардың алғашқы даярлық кезеңдеріндегі күйін объективті сипаттайтын тұтас ақпараттың болуына айтарлықтай дәрежеде тәуелді екенін көрсетті [16].

Дене мүмкіндіктерін басқару мен жаттығу жүктемелерін дұрыс жоспарлаудың әдіснамалық негізі – спортшыларды дайындаудағы педагогикалық кешенді бақылау.

В.И. Столяров дене даярлығының жоғары деңгейі спортшының жан-жақты даярлығын жетілдірудің іргелі негізі болып табылатынын айқындайды және бұл бағытқа бастапқы дайындық сатысындағы спортшылар да, жоғары білікті атлеттер де айрықша мән беруі қажеттігін атап көрсетеді [17].

В.Н. Волков [18], Ю.Ф. Курамшин [19] зерттеулерінде дене сапаларын дамыту үдерісінде негізінен екі әдістемелік тәсілдің кеңінен қолданылатыны көрсетіледі. Біріншісі – жаттығу жүктемесі мен демалыс кезеңдерін белгілі бір жүйемен алмастыруға негізделген қайталау әдісі, екіншісі – жүктемені үзіліссіз орындауға негізделген үздіксіз жұмыс әдісі болып табылады. Көптеген авторлардың зерттеулері негізінде дене даярлығы – жан-жақты даярлықты жетілдіруге бағытталған, дене қасиеттерін тәрбиелеу мен функционалдық мүмкіндіктерді дамытуға бағдарланған үдеріс ретінде анықталады.

Спортшының дене даярлығы оның спорттық мамандығымен тығыз байланысты. Өртүрлі спорттық бағыттарда қол жеткізілетін нәтижелер спортшының жеке мүмкіндіктерімен айқындалады:

- біріншіден, максималды қарқындылықпен және көп күш салумен сипатталатын шапшаңдық-күштік мүмкіндіктермен, анаэробты өнімділіктің даму деңгейімен;

- екіншіден, әсіресе циклдік сипаттағы қозғалыстардағы аэробты өнімділікпен, ұзақ жұмыс істеуге деген төзімділікпен;

- үшіншіден, әсіресе қозғалыстың регламенттелген бағдарламасы жағдайында шапшаңдық-күштік және үйлестіруші қабілеттермен.

Арнайы дене қасиеттері мен дағдыларды анағұрлым терең дамыту және спорттың сауықтыру міндеттерін толық шешілді қамтамасыз ететін арнайы жаттығудың тиімділігі, спортшының дене даярлығын белгілі бір мамандандырылған бағытта жүзеге асырмайынша мүмкін емес. Ю.В. Верхошанский [20] және А.В. Еганов [21] зерттеушілер осы көзқарасты ұстанады.

И.И. Бахрах [22] пен Е.Я. Бондаревский [23] еңбектерінде жоғары спорттық нәтижелерге жету үшін спортшының жан-жақты дене даярлығы шешуші алғышарт ретінде қарастырылады. Авторлардың пайымдауынша, шабуыл, қарсы шабуыл және қорғаныс қимылдары тікелей атлетикалық жекпе-жек жағдайында орындалатындықтан, олардың тиімділігі спортшының кешенді дене дайындығына тәуелді болып табылады.

Х.А. Мелев [24] спорттық қызметте тұрақты әрі жоғары нәтижелерге қол жеткізудің маңызды шарты ретінде дене даярлығы деңгейінің және негізгі дене сапаларының жеткілікті дәрежеде дамуын атап көрсетеді.

С.Е. Шивринская [25] күрес түрлерін меңгеру үдерісі күш, шапшаңдық, төзімділік, ептілік және икемділік сияқты базалық дене сапаларының белгілі бір даму деңгейінсіз мүмкін еместігін негіздейді.

О.П. Юшковтің [26], Д.Г. Миндиашвили [27], И.С. Барчуков [28] көзқарастарына сәйкес, спортшының техникалық және дене даярлығының арасында қимыл дағдылары мен ағзаның дене қасиеттерінің дамуының негізінде жатқан анатомиялық және физиологиялық заңдылықтармен, сондай-ақ шартты рефлексстік механизмдердің ортақтығымен айқындалатын өзара байланыс бар.

В.А. Булкин [29] және М.Н. Шепетюктің [30] жас дзюдошылардың шапшаңдықты-күштік даярлық деңгейін жедел педагогикалық бақылау үшін келесідей тесттерлі ұсынады:

- белтемірге 10 рет тартылу;
- 10 рет 0,7 м биіктіктегі тақтайға секіріп міну;
- 10 рет аяқтарды көтеру, 8 рет манекенді лақтыру;
- 15 рет лақтыру.

Жасөспірім дзюдошылардың шапшандықты-күштік даярлық құралдарын 8 апта бойы шоғырландырып қолдану, статистикалық тұрғыда дене және техникалық-тактикалық даярлық көрсеткіштерін айтарлықтай артырантыны анықталған.

И.И. Хитрик [31], А.Р. Житкеевпен [32] бірлескен авторлар бірге бала кез бен жасөспірім шақта көпжылдық жаттығудың барлық кезеңдерінде дене қасиеттерін дамытудың әлеуеті жоғары екендігін атап көрсетеді.

Ю.В. Менхинның [33] және Б.А. Джамбербаевамен [34] бірлескен авторлардың пікірінше, жаттықтырушыдан тек жүктемелердің ағзаның дене дамуы мен функционалдық күйіне әсер ету ерекшеліктері туралы білімді ғана емес, осы білімді жаттығу әдістемесін әзірлеуде қалай қолдану қабілеті де талап етіледі.

Көпжылдық спорттық жаттығу кезінде, жалпы дене даярлығына басымдық берген жағдайда, жалпы және арнайы даярлықтың арасында өзара үйлесімді байланыс орнайды. Жасөспірім спортшылардың даярлығы - бұл олардың тұлғалық және дене дамуын қамтамасыз ететін жаттығу формаларының толық жинтығын пайдалану арқылы жүзеге асатын көпжылдық педагогикалық үдеріс ретінде қарастырылуы тиіс [35].

Шапшандық-күштік қасиеттерді тиімді пайдалану және белдесу кезінде техникалық әдіс-тәсілдерді сапалы орындау үшін спортшыға төзімділік, күрес дағдыларын қалыптастыру, сондай-ақ нақты техникалық-тактикалық айла-тәсілдерді игеру қабілеті болуы қажет [36].

Жоғарыда қарастырылған ғылыми еңбектерді мазмұндық тұрғыдан жинақтай отырып, олардың басым бөлігінде жасөспірім спортшыларды даярлау мәселесі негізінен дене қасиеттерін дамыту, техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру және жаттығу жүктемелерін жоспарлау тұрғысынан қарастырылатынын байқауға болады. Авторлардың көпшілігі (Н.И. Пономарев, А.П. Купцов, В.М. Зациорский, В.И. Столяров және т.б.) дене даярлығын спорттық нәтижеге жетудің іргелі негізі ретінде сипаттай отырып, оның құрылымы мен мазмұнын жан-жақты ашуға назар аударады. Сонымен қатар, бірқатар зерттеулерде (Ю.В. Верхошанский, И.И. Бахрах, Е.Я. Бондаревский және т.б.) дене қасиеттерінің кешенді дамуы мен олардың техникалық әрекеттермен өзара байланысы негізделеді. Алайда талдау нәтижесі көрсеткендей, аталған еңбектерде оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру мәселесі көбіне жанама түрде қарастырылып, жасөспірімдердің педагогикалық және психофизиологиялық ерекшеліктерімен байланыста кешенді жүйе ретінде толық ашылмайды. Яғни, ғылыми әдебиеттерде дене даярлығының мазмұны жеткілікті деңгейде зерттелгенімен, оны жүзеге асырудың жас ерекшеліктеріне сәйкес педагогикалық шарттары мен психофизиологиялық негіздері жеткілікті дәрежеде жүйеленбеген. Бұл 13–15

жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру мәселесін арнайы қарастырудың қажеттілігін айқындайды.

Дене даярлығының әдістері келесідей қажетті қимыл мүмкіндіктерін игеруге көмектеседі:

- жан-жақты дене дамуы;
- жеткілікті дамыған бұлшықет жүйесі;
- үлкен дене жүктемелеріне деген төзімділік;
- қажетті техникалық қимылды жасауға қатысатын бұлшықет топтарын мөлшермен және таңдап ширықтыру мен босаңсыту;
- денені ұстап тұруға тікелей қатыспайтын бұлшықет топтарын босаңсыту;
- дәл және шебер үйлестірілген қимыл-әрекеттер;
- жақсы дамыған тепе-теңдік сезімі;
- үлкен дене жүктемелерінен кейін еңбек қабілеттілігін жылдам және толық қалпына келтіру қабілеті.

Дене даярлығы жалпы және арнайы бағыттағы жаттығулардан тұрады. Жалпы дене даярлығы (ЖДД) екі басты міндетті шешуі тиіс:

1. Спорттық шеберлікті ары қарай жетілдіру үшін дене қасиеттерінің жалпы негізін қалыптастыру.

2. Дзюдодағы арнайы даярлықтың ағзаға ықтимал теріс әсерін азайту.

ЖДД-ның арнайы дене даярлығынан айтарлықтай айырмашылығы бар және ол өз міндеттерін шешуде дзюдо ерекшеліктерін міндетті түрде ескеруі тиіс.

ЖДД келесі міндеттердің шешімін қамтамасыз етеді:

- денсаулық пен жүйке жүйесін нығайту;
- спортшы ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру;
- қажетті дене қасиеттерін дамыту;
- түрлі қимыл дағдыларын меңгеру және жетілдіру;
- қарқынды оқу-жаттығу жұмысы мен жарыстар кезінде еңбек қабілеттілігін арттыру және қалпына келтіру;
- дзюдонның кейбір ерекшеліктерінің ағзаға тигізетін теріс әсерін азайту;
- өкпенің тіршілік сыйымдылығын арттыру және оттегі жетіспеушілігінің алдын алу;
- орталық жүйке жүйесінің үшін белсенді демалысын қамтамасыз ету.

Жүктеме көлемі жоғары болған жағдайда, шаршаудың әсерін дене даярлығы жеткілікті дамымаған спортшыларда қимылдарды орындау техникасында ауытқулар пайда болуы мүмкін. Бірінші жылда үйреніп жатқан топтардағы дене даярлығының жетіспеуі теріс әсер етеді: денелік тұрғыдан әлсіз спортшылар күрделі үйлесімді қимылдарды меңгеруде көп қателіктер жібереді, ал бұл қателіктер қайталану арқылы бекіп, тұрақты сипат алады.

Мысалы, садақ атушылардың жаттығудан кейінгі физиологиялық көрсеткіштерін зерттеу барысында басқа спорт түрлеріне де тән нәтижелер анықталған:

- максималды қан қысымы төмендейді;

- минималды қан қысымы көтеріледі;
- жүректің соғу жиілігі азаяды;
- көру талдағышының қозғыштығы төмендейді;
- дене салмақ азаяды.

Дене даярлығы әлсіздеу спортшыларда бұл құбылыстар айқынырақ байқалған. Олар үлкен көлемдегі тұрақты жаттығу жүктемелерін еңсеру үшін көбірек күш жұмсайды және еңбек қабілеттері баяу қалпына келеді.

Осы тұрғыдан алғанда, дене даярлығы спортшылардың, соның ішінде дзюдо мамандануындағы атлеттердің, дене сапаларын мақсатты әрі оңтайлы дамытуға бағытталған ғылыми-әдістемелік тұрғыда ұйымдастырылған үдеріс ретінде қарастырылады. Аталған үдеріс спортшының функционалдық мүмкіндіктері мен жеке қабілеттерін ескере отырып құрылады және олардың спорттық нәтижелілігін арттыруға бағдарланады.

Дзюдошылардың дене сапалары олардың қимыл-қозғалыс әлеуетінің жекелеген қырларының даму деңгейімен айқындалады. Әрбір дене сапасы адамның моторлық қызметінің белгілі бір жағын интеграциялай отырып, қозғалыс әрекетінің мазмұны мен құрылымында өзіндік ерекшеліктерімен сипатталады және нақты физиологиялық әрі биомеханикалық көрсеткіштер арқылы көрініс табады. Олар:

- ұқсас қимыл параметрлерінде көрініс табады және бірдей өлшем бірліктерімен өлшенеді;
- психиканың ұқсас қасиеттерін іске асыруды қажет ететін, ұқсас физиологиялық және биохимиялық механизмдеріне негізделеді.

Дзюдошылардың дене қасиеттері көпшілік жағдайда спортшыға табиғи берілген бейімділіктердің болуына тәуелді. Қимыл бейімділіктері деп қолайлы жағдай жасалғанда (тұлғаны тәрбиелеу, мақсатты дене даярлығы) қабілеттерге айналатын анатомиялық-физиологиялық тұқым қуалайтын алғышарттар түсініледі.

О.А. Сиротиннің [37] және С.Ф. Ионовтың [38] пікірінше, балуанның денесі жақсы дамыған болуы тиіс. Еркін күресте барлық дене қасиеттеріне тең дәрежеде талаптар қойылады. Күрес түрлерінде тұрақты және жоғары нәтижелерге жету тек күш, төзімділік немесе ептілік сияқты жеке дене қасиеттерінің есебінен мүмкін болмайды. Әдетте спортшының бірден-бір қасиеті басымдық танытуымен қатар, басқа қасиеттермен үйлесімді дамуы спорттық өнімділіктің маңызды факторы болып табылады.

Дене қасиеттерінің даму деңгейі спортшының күресу стиліне, жеке тұлғалық сипаттарына, сондай-ақ оның тактикалық және техникалық шеберлігінің деңгейіне тікелей әсер етеді. Арнайы даярлық құралдары – балуанның арнайы жеке қимылдарын орындаудағы мүмкіндіктерін арттыруға бағытталған жаттығулар мен күрес элементтері [39].

Бұлшықет аппаратының толық қатысуымен орташа күшпен ұзақ уақыт үздіксіз жұмыс істеу қабілеті жалпы төзімділікті сипаттайды [40].

Ал арнайы төзімділік - бұл белгілі бір уақыт бойы арнайы қимыл-әрекеттерді тиімді орындау қабілеті [41].

Е.К. Насиев [42] және М.Н. Шепетюк [43] бірлескен авторлармен дене қасиеттерінің өзара байланысы өте тығыз болғандықтан, бір дене қасиетін жоғары дәрежеге дейін дамыту басқаларын сәйкес деңгейде дамытпайынша мүмкін емес деп көрсетеді. Спорттық жекпе-жектердің тәжірибесінде дене қасиеттерінің кешенді көрініс формалары байқалады. Адамның күш пен шапшаңдық қабілеттерінің күрделі өзара әрекеттестігіне ерекше назар аударылады. Сондықтан көптеген мамандар шапшаңдық-күштік қасиеттерді дербес кешен ретінде қарастыруға толық негіз бар.

Шапшаңдық-күштік және арнайы шапшаңдық-күштік даярлық – спортшының дене даярлығының негізгі компоненттері. Техникалық әдістердің тиімділігі мен жарыста табысты өнер көрсету деңгейі осы қасиеттердің даму дәрежесіне тікелей байланысты [44].

Ю.А. Шулика және әріптестері [45] атап өткендей, спорттық күрес тәжірибесінде барлық дене қасиеттері спорттық техника арқылы кешенді түрде көрініс табады, сондықтан бір қасиетті оқшаулау іс жүзінде мүмкін емес.

Қазіргі дзюдо жекпе-жектерінде қимыл-әрекет қарқындылығының жоғары деңгейі байқалады; қарсы шабуыл әрекеттерінің нәтижелілігі көбіне жарылыс күші, арнайы күш және ептілік сияқты қасиеттердің дамуымен анықталады. Бұл қасиеттердің үйлесімді дамуы спортшының жарыс динамикасына бейімделуін және тактикалық шешім қабылдау жылдамдығын арттырады.

А. Ильин [46] дене даярлығы – спорттық жаттығудың басты бөлігі екенін атап өтеді, себебі ол даярлықтың басқа жақтарына қарағанда ағзаның морфофункционалдық қасиеттеріне неғұрлым айқын әсер етеді. Техникалық даярлықтың табыстылығы, спортшы тактикасының тиімділігі және жарыс кезіндегі тұлғалық қасиеттердің көрініс беруі дене даярлығы деңгейіне тікелей байланысты.

Дене даярлығының басты міндеттерінің бірі – дене қасиеттерін тәрбиелеу. Жасөспірім спортшыларды жаттықтыру үдерісінде бұл кейде қателікпен орындалып, салдарынан екі қауіп тудырады: біріншіден, ағзаның формалары мен функцияларының дамуының бұзылу қаупі; екіншіден, тұлғаның жан-жақты дамуы үшін қажетті бос уақыттың қысқаруы.

Балуанның дене даярлығы негізгі қозғалыс қасиеттерінің дамуын жүзеге асыратын спорттық жаттығу жүйесінің іргетасы болып табылады: күш, шапшаңдық, төзімділік, ептілік және икемділік [47].

Қазіргі уақытта жаттығу құрылғылары мен жабдықтары спортшылардың жалпы да, арнайы да дене даярлығында табысты қолданылуда. Бұл құрылғыларда жаттығуларды орындау барлық дене қасиеттерін қарқынды түрде дамытуға көмектеседі. Спортшылардың оқуы мен жаттығу үдерісінде техникалық құралдарды пайдалану тиімділігі спорт тәжірибесімен де, ғылыми зерттеулер нәтижелерімен де дәлелденген. Көптеген спорт түрлерінде жоғары нәтижелерге жеткен спортшылар өз жаттығуларында арнайы техникалық құралдарды кеңінен қолданады және олардың тиімділігін атап көрсетеді. Егер спорттың жеке түрлерінде арнайы дене даярлығы үдерісінде шектеулі ауқымдағы арнайы құралдар қолданылса, жалпы дене даярлығы кезінде барлық

жаттығу құрылғылары мен жабдықтары кешенді түрде пайдалану нәтижесінде жоғары тиімділікке қол жеткізуге мүмкіндік береді.

А. Глушков [48] және Ю. Позднякова [49] пікірінше, адамның дене қасиеттерін дамыту – дене тәрбиесінің ең маңызды міндеттерінің бірі. Қазіргі кезеңдегі жоғары деңгейлі дзюдо спортшысы дене даярлығының жоғары болуын талап етеді. Балуандардың даярлығын басқарудағы басты міндеттердің бірі – жаттығу үдерісінің тиімділігін арттыру. Даярлық кезеңдерінің құрылымын жетілдіру және жаттығу сабақтарының ұйымдастырылуын жетілдіру қажеттілігі тәжірибе жүзінде үнемі байқалып отырады.

Көптеген спорт түрлері спортшылардың барлық дене қасиеттерін кешенді түрде дамытуды көздейді, бірақ бұл қасиеттердің арақатынасы спорттың түріне қарай өзгереді. Адамның дене қасиеттерінің даму деңгейі тек ағзаның физиологиялық және функционалдық мүмкіндіктерімен ғана шектеліп қалмай, сонымен қатар психологиялық компоненттерге, әсіресе ерік-жігерлік қасиеттерге де тікелей байланысты болып табылады. Осы тұрғыда адамның функционалдық мүмкіндіктерін барынша іске асыру деңгейінің ерік-жігерлік даярлығына тікелей байланысты.

В. Антонова [50], С.В. Ерегина [51] және Е.А. Алимханов [52] атап өткендей, дзюдо жарыстарында жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін белгілі бір деңгейдегі дене даярлығы қажет. Дене даярлығының жоғары спортшы қарсыластарынан басымдыққа ие болады, себебі ол адам ағза жүйелерінің қызметін жетілдіреді және функционалдық мүмкіндіктерін арттырады. Бұл өз кезегінде ағзаның қосымша резервтерін қалыптастыруға және жарыс кезіндегі тиімділікті арттыруға мүмкіндік береді.

А.В. Голецтің пікірінше, балуандардың шапшандық қасиеттерін дамытуда әлі де терең зерттеуді қажет ететін бірқатар мәселелер бар [53]. Олардың қатарына жасөспірімдердің шапшандық қасиеттерін дамыту, өсіп келе жатқан ағзаның оларға бейімделу ерекшеліктері және оны дамыту әдістемесінің өзіндік сипаттары жатады. Барлық жаттықтырушылар мен спортшылардың пікірінше, дзюдо балуаны үшін шапшандық қабілеттері аса маңызды. Мысалы, жоғары қарқындылықпен күресу спортшының техникалық әрекеттерінің тиімділігін, энергия үнемділігін және тұрақтылығын айқындайды; балуанды сәйкес тактикалық күрес әдістерімен қаруландыруға мүмкіндік береді; сондай-ақ қимыл биомеханикасының бұзылуына жол бермеу арқылы жарақаттанудың алдын алу шараларын қамтамасыз етеді.

В.П. Шилов [54] және В.А. Родионовтың [55] пікірінше қазіргі кезеңде жалпы спорт теориясында да, сондай-ақ спорттың жеке түрлеріне қатысты теориялық зерттеулерде де «төзімділік» ұғымының түсіндірілімі мен терминологиялық тұжырымында бірқатар қарама-қайшылықтар мен бірізділіктің болмауы байқалады. Жалпы төзімділік – көптеген бұлшықеттерді қатысуымен орындалатын, спорттық мамандануға жанама әсер ететін дене жұмысын ұзақ атқара алу қабілеті.

Арнайы төзімділік – белгілі бір уақыт аралығында нақты спорттық қимылдарды тиімді орындау қабілеті. Төзімділік – кешенді қасиет, оның құрамындағы түрлі компоненттер әр спорт түрінде әрқалай көрініс табады.

13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың дене даярлығының ерекшеліктерін зерттеу кезінде дзюдо сабақтарының көпжылдық даярлық үдерісіндендегі орнын нақты анықтау қажет.

Е.Г. Шестаков [56] және Н.И. Тронин [57] еңбектерінде дзюдодағы көпжылдық даярлық үдерісі шартты түрде төрт кезеңге бөлінеді.

1. Алдын ала даярлық кезеңі (6-8 жас) - спорттық іріктеудің бастапқы сатысы, мұнда медициналық қарсы көрсеткіштер болмаса, кез келген бала қабылданады. Бұл кезеңде баланың денсаулығы нығайып, жалпы дене дамуы жақсарады, дзюдо техникасының бастапқы элементтері үйретіледі.

2. Алғашқы спорттық мамандану кезеңі (екі жыл) - дзюдошылардың жан-жақты дене даярлығын қамтамасыз етуге, техникалық қимылдарды меңгеруге және жарыс тәжірибесін жинақтауға бағытталған.

Д.Ю. Аккуин [58] МБЖОРМ шеңберінде үш негізгі кезеңді бөліп көрсетеді:

- алдын ала даярлық (9-12 жас);
- алғашқы спорттық мамандану (12-15 жас);
- тереңдетілген жаттығу (15-17 жас).

Әрбір дайындық кезеңі нақты қойылған мақсатқа негізделіп жоспарланады және оны ұйымдастыру барысында ағзаның жас ерекшеліктері, физиологиялық мүмкіндіктері мен даму заңдылықтары толық ескеріледі. Жаттығу үдерісінің тиімділігі сол кезеңнің мақсатына сай әдістер мен құралдар кешенін дұрыс таңдауға тікелей байланысты болып, олар спортшылардың қозғалыс дағдыларын, дене қабілеттерін және техникалық-тактикалық шеберлігін біртіндеп дамытуға бағытталады. Осы арқылы жаттығу сабақтарының жүйелілігі мен сабақтастығы сақталып, спортшыларды шамадан тыс жүктемеден қорғау қамтамасыз етіледі.

Жаттығу жүктемелері спорт мектептерінде бекітілген нормативтік талаптарға сәйкес беріледі, ал жалпы, арнайы және техникалық-тактикалық даярлық құралдарының арақатынасы балалардың жасына, биологиялық жетілу деңгейіне және олардың жаттығуларға тұрақты қатысу белсенділігіне қарай реттеледі. Мұндай сараланған көзқарас спортшылардың денсаулығын сақтауға, олардың үйлесімді дамуын қамтамасыз етуге және спорттық шеберлікті ұзақ мерзімді, жоспарлы түрде арттыруға мүмкіндік береді. Осы жіктеуге сүйене отырып, 13-15 жас аралығы алғашқы спорттық мамандану кезеңіне сәйкес келетіні анық. Бұл жаста спортшылардың жарыстарда табысты өнер көрсетуі олардың техникалық, тактикалық, дене және психологиялық даярлықтарының үйлесімді құрылуына тікелей байланысты.

13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыруда педагогикалық ерекшеліктерді ескеру ерекше маңызға ие. Бұл кезеңде жасөспірімдердің танымдық әрекеті сапалық тұрғыдан өзгеріске ұшырап, олар қимыл әрекеттерін тек орындап қана қоймай, оның құрылымын, мағынасын және қолданылу логикасын түсінуге ұмтылады. Осыған байланысты

оқу-жаттығу үдерісінде түсіндіру, талдау, салыстыру, модельдеу әдістерін жүйелі қолдану қажеттілігі артады. Қарапайым қайталау мен көшіру әдістері жеткіліксіз болып, саналы меңгеру жетекші орынға шығады [8, 34–36 б.; 9, 28–30 б.].

Сонымен қатар, жасөспірімдерде зейін тұрақсыздығы мен эмоциялық құбылмалылық айқын байқалады. Бұл оқу-жаттығу үдерісін бірсарынды ұйымдастырудың тиімсіздігін көрсетеді. Сондықтан жаттығу барысында әрекет түрлерін ауыстырып отыру, жарыс элементтерін енгізу, ойын әдістерін қолдану және кері байланысты ұйымдастыру маңызды педагогикалық шарттардың бірі болып табылады. Жаттықтырушының рөлі бұл кезеңде тек үйретуші емес, сонымен қатар мотивация қалыптастырушы және бағыттаушы ретінде көрінеді.

Жасөспірімдердің мотивациялық саласы да тұрақсыз сипатқа ие. Олар көбінесе сыртқы ынталандыруға (баға, жарыс нәтижесі, мадақтау) тәуелді болады, алайда оқу-жаттығу үдерісін тиімді ұйымдастыру үшін ішкі мотивацияны дамыту қажет. Бұл мақсатқа жету үшін өзін-өзі бағалау, рефлексия және жеке жетістіктерді талдау элементтерін енгізу маңызды болып табылады.

Психофизиологиялық тұрғыдан 13–15 жас кезеңі ағзаның қарқынды морфофункционалдық қайта құрылуымен сипатталады. Бұл уақытта орталық жүйке жүйесінің қозғыштығы жоғарылап, қозу және тежелу процестерінің тепе-теңдігі тұрақсыз болады. Соның нәтижесінде қозғалыс дәлдігі мен тұрақтылығы белгілі бір деңгейде ауытқып отырады. Бұл жағдай оқу-жаттығу үдерісінде қимыл дағдыларын қалыптастыру кезінде қателіктердің пайда болу ықтималдығын арттырады [11, 41–44 б.; 16, 28–30 б.].

Аталған кезеңде координациялық қабілеттер, тепе-теңдік, кеңістіктік бағдарлау және реакция жылдамдығы қарқынды дамиды. Дзюдо сияқты күрделі үйлесімді қимылдарды талап ететін спорт түрінде бұл қасиеттердің дамуы шешуші мәнге ие [31, 44–46 б.]. Сондықтан оқу-жаттығу үдерісінде дәл осы қабілеттерді дамытуға бағытталған арнайы жаттығуларды жүйелі түрде қолдану қажет.

Сонымен бірге, жыныстық жетілу үдерісіне байланысты гормоналды өзгерістер ағзаның жүктемеге реакциясына әсер етеді. Жасөспірімдер арасында даму қарқыны әртүрлі болғандықтан, жаттығу жүктемесін дараландыру қажеттілігі туындайды. Жүктемені дұрыс мөлшерлемеу шамадан тыс шаршауға, қозғалыс үйлесімділігінің бұзылуына және жарақат алу қаупінің артуына алып келуі мүмкін.

Психофизиологиялық ерекшеліктердің тағы бір маңызды қыры – шаршаудың салыстырмалы түрде тез пайда болуы және қалпына келу үдерістерінің жылдам жүруі. Осыған байланысты оқу-жаттығу үдерісінде жүктеме мен демалыс арақатынасын ғылыми негізде жоспарлау, қалпына келтіру құралдарын қолдану және жаттығу қарқындылығын кезеңдеу ерекше маңызға ие.

Осылайша, педагогикалық және психофизиологиялық ерекшеліктерді кешенді ескеру 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін тиімді ұйымдастырудың негізгі шарты болып табылады және олардың

техникалық-тактикалық даярлығының сапасына, сондай-ақ жалпы спорттық нәтижелілігіне тікелей әсер етеді.

В.Г. Алабин жаттығу үдерісін ұйымдастыруда көпжылдық даярлықтың түрлі кезеңдеріндегі даярлық құралдарының арақатынасын оңтайлы жоспарлау маңызды екенін көрсетеді [59].

В.И. Столяровтың пікірінше, жақсы дене даярлығы – балуанның жан-жақты даярлығын жетілдірудің негізі, әсіресе жаңадан бастап жатқан спортшылар үшін ерекше мәнге ие [60].

Е.Г. Шестаков [61] және В.А. Воробьев [62] дзюдошылардың дене даярлығының негізгі міндеттері келесідей тұжырымдайды:

1) Қимыл-қозғалыс жүйесінің икемділігін арттыру және сіңірлерді нығайту арқылы ағзаны күштік жүктемелерге бейімдеу;

2) Қозғалыс аппаратының барлық бұлшықет топтарының үйлесімді дамуын қамтамасыз ету;

3) Бұлшықет күшін әртүрлі жұмыс режимдерінде (статикалық және динамикалық) көрсету қабілетін жетілдіру.

Алғашқы спорттық мамандану кезеңінде 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылар оқу-жаттығу топтарында (ОЖТ) 1 және 2 оқу жылында жаттығады. Бұл кезең, олардың жан-жақты дене даярлығын күшейтеді. Дене даярлығын жоспарлау кезінде жаттықтырушы-оқытушы жыныстық жетілу үдерісіне байланысты ағзада пайда болған өзгерістерге назар аударуы тиіс.

Жүйелі сабақтарға күштік жаттығулардың әртүрлі түрлерін енгізу ұсынылады:

1) Заттардың салмағы арқылы (нығыздалған доп, батпантас) ауырлық түсіру жаттығулары дзюдоның арнайы жаттығуларына (лақтыруға ұқсату, ұстап тұрудан қашу) қатысатын бұлшықет топтарының күшін арттыру үшін қолданылады.

2) Өз дене салмағымен жасалатын жаттығулар дзюдошылардың жалпы және арнайы күштік қабілеттерін дамытуға тиімді әсер етеді.

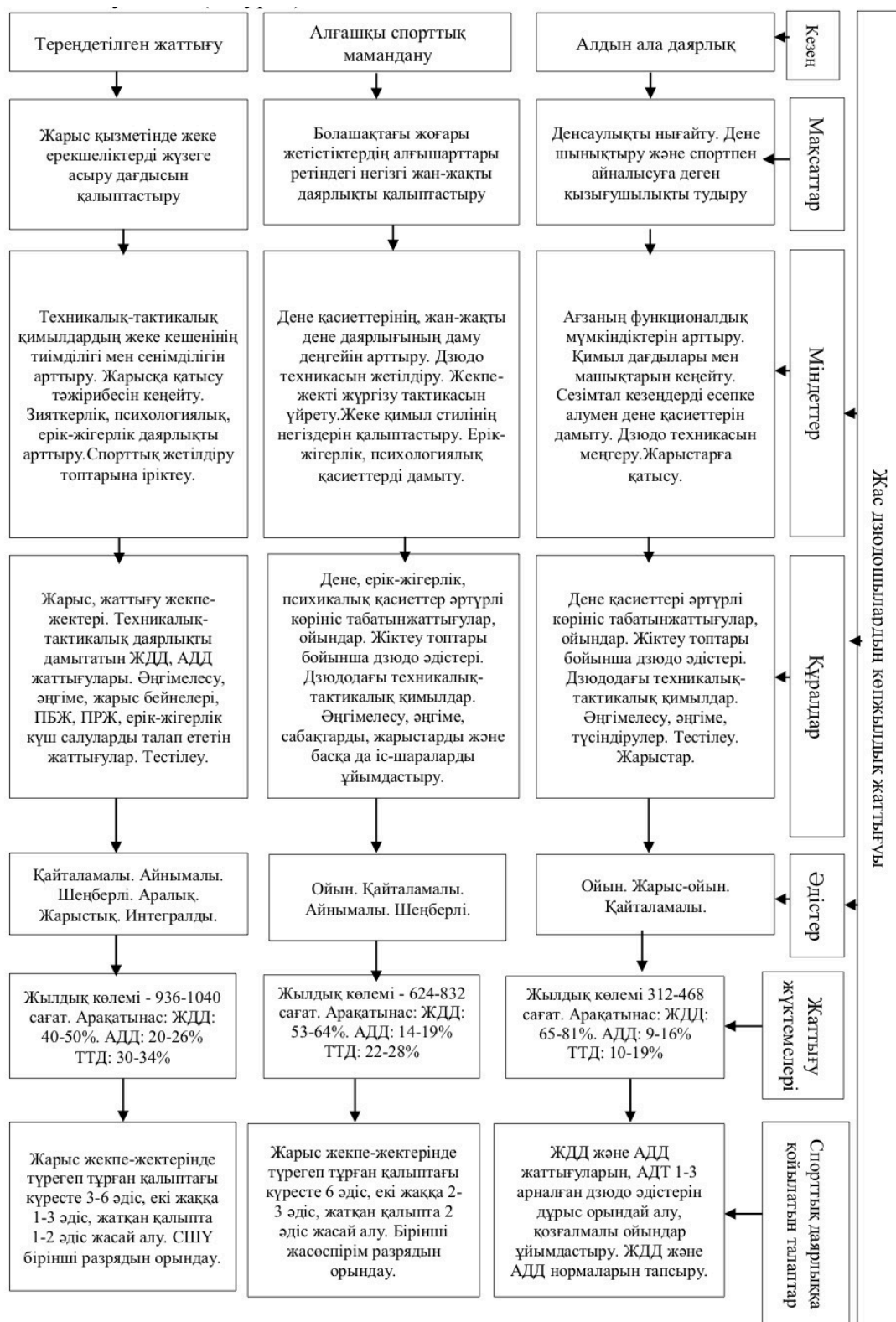
3) Созылмалы заттардың (бунама, эспандер, арқан, мата) қарсылығын жеңуге бағытталған жаттығулар қимылдың барлық амплитудасында бұлшықеттерді нығайтады. Қайталау санына байланысты:

– 5-6 рет орындау- максималды күш дамытады;

– 8-10 рет орындау - шапшаңдық-күштік қабілетті дамытады;

– 20 реттен артық орындау – күштік төзімділікті арттырады.

Дене шынықтыру және спорттық жаттығу – бұл адамның қимыл мәдениетін меңгеру арқылы адамның дене қасиеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар кешені. Сонымен қатар, осы кешеннің технологиялар құрамындағы технологиялық тәсілдер жас ерекшелігіне қарай сараланып дамытылуы тиіс (1-сурет).



Сурет 1 - Жасөспірім дзюдошылардың көпжылдық жаттығуының моделі (А.Р. Harrington бойынша) [113]

4) Қарсыластың қарсылығын жеңуге бағытталған жаттығулар жарысқа барынша жақын шарттарда орындалады. Бұл жаттығулар дзюдошылардың нақты қимыл күшін дамытады (мысалы, қапсырып ұстауда қарсыласуға, салмағы

өзінен 3–5 кг артық серіктеспен белдесуге арналған жаттығулар). Мұндай жағдайда жүктемені дәл мөлшерлеу қажет.

Осылайша, әрбір спорт түріне тән арнайы төзімділік жарыс қызметінің ерекшеліктеріне сәйкес жетекші компоненттер арқылы айқындалады.

Қорытындылай келе:

1. Балуандардың дене қасиеттерін дамытуда, қайсысы күрес барысында шешуші рөл атқаратынына ерекше көңіл бөліп, оқу-жаттығу үдерісінде осы қасиеттерге басымдық берілуі тиіс.

2. Күштің көрінісі сыртқы және ішкі факторларға тәуелді. Сыртқы факторларға – ауырлық түсіру деңгейі, сыртқы жағдайлар, дене мен оның бөліктерінің кеңістіктегі орналасуы жатады. Ішкі факторларға – бұлшықеттердің функционалдық күйі мен адамның психологиялық жағдайы кіреді.

3. Қозғалыс күші тыныс алу фазасымен де байланысты: ең жоғары күш – күшену кезінде, ал ең төменгісі – тыныс алу кезінде байқалады.

4. Күштік қабілеттерді дамыту әдістері екі бағытта жүзеге асады:

а) максималды күш жұмсауды қажет ететін жаттығуларды қолдану;

ә) шамадан тыс ауырлық түсіретін жаттығуларды пайдалану.

5. Балуанның дене даярлығы күреске тән қимылдарды орындауда көрініс табатын дене қасиеттерін дамытуға бағытталған және ол оқу, жаттығу, жарыстық кезеңдердің барлығында жүзеге асады.

6. Дене қабілеттері – ағза мен оның құрылымдарының туа біткен және уақыт өте пайда болған функционалдық мүмкіндіктері. Олардың өзара байланысы қимыл-әрекеттің тиімділігін қамтамасыз етеді. Дене қабілеттерінің тұрақты жиынтығы ғана нақты бір дене қасиетін сипаттай алады.

7. Көпжылдық жаттығу үдерісінде жас спортшылар үшін жүктеме мен жарыс көлемінің оңтайлы жүйесі аса маңызды. Ол келесі әдістемелік қағидаларға сүйеніп құрылады:

– жас спортшылардың жүктеме деңгейін ересек спортшылардың көрсеткіштеріне біртіндеп бейімдеу;

– маманданудың басталуынан бастап жүктемелердің өсу қарқынын кезең-кезеңімен арттыру;

– жүктемелердің жас ерекшеліктеріне және дене даярлығы деңгейіне сәйкестігі;

– ағза жүйелерінің даму заңдылықтары мен өзара байланысын есепке алу.

Дзюдо бойынша көпжылдық жаттығу жүйесінде дене даярлығы жас спортшылардың спорттық жетістіктерін қамтамасыз ететін басты құрамдас бөлік болып табылады. 13-15 жастағы дзюдошылардың алғашқы спорттық мамандану кезеңінде дене қасиеттерін мақсатты дамыту олардың техникалық және тактикалық шеберлігінің қалыптасуына негіз қалайды. Ғылыми деректер көрсеткендей, күш, шапшаңдық, төзімділік, ептілік және икемділік сияқты дене қасиеттері кешенді түрде дамығанда ғана қимыл дағдылары тиімді қалыптасады және жарыс кезіндегі нәтижелілік жоғарылайды.

Дене даярлығы жалпы және арнайы бағыттағы жаттығулардың үйлесімді арақатынасы негізінде жүзеге асырылады. Бұл спортшы ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттырумен қатар, жарақат алу қаупін төмендетеді және жарыс кезіндегі психофизиологиялық тұрақтылықты қамтамасыз етеді.

Жас спортшылардың жыныстық жетілу кезеңіндегі ағза ерекшеліктерін ескеріп, жүктемені біртіндеп арттыру, бұлшықет топтарын жүйелі түрде дамыту, сондай-ақ жарысқа барынша ұқсас шарттарда жаттығу өткізу – олардың дене даярлығын жетілдірудің негізгі әдістемелік қағидалары болып табылады.

Осылайша, дене даярлығы – жас дзюдошылардың спорттық шеберлігін арттырудың, жарыс әрекеттерін тиімді орындаудың және жоғары нәтижелерге қол жеткізудің шешуші шарты.

## **1.2 13–15 жастағы дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын ұйымдастырудың теориялық негіздері**

Жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығы оқу-жаттығу үдерісінің негізгі құрылымдық компоненттерінің бірі болып табылады. Қазіргі спорттық дайындық теориясында техникалық-тактикалық даярлық спортшының жарыс әрекетін тиімді жүзеге асыруын қамтамасыз ететін көпқырлы педагогикалық үдеріс ретінде қарастырылады. Дзюдо сияқты координациялық күрделі спорт түрінде техникалық әрекеттерді меңгеру тек қимылдарды механикалық қайталаумен шектелмейді, ол спортшының қозғалыс тәжірибесін, тактикалық ойлауын, кеңістікті бағдарлауын, жекпе-жек жағдайын талдау қабілетін және шешім қабылдау жылдамдығын қалыптастырумен тығыз байланысты.

Ғылыми әдебиеттерді талдау көрсеткендей, дзюдо спортындағы техникалық-тактикалық даярлық мәселесі көптеген отандық және шетелдік ғалымдардың зерттеу нысаны болған. Дзюдо техникасының философиялық және әдіснамалық негіздері Джигоро Каноның еңбектерінде қаланып, онда қозғалыстың тиімділігі, энергияны үнемді пайдалану және қарсыластың әрекетін ұтымды қолдану қағидалары негізделген [63]. Кейінгі зерттеулерде Kyuzo Mifune [64], Takahiko Ishikawa және Donn F. Draeger [65] дзюдо техникасының құрылымдық ерекшеліктерін, әдістерді орындау заңдылықтарын және жекпе-жек тактикасын терең талдаған.

Ресейлік және ТМД ғалымдарының еңбектерінде техникалық-тактикалық даярлықты басқарудың педагогикалық және биомеханикалық аспектілеріне ерекше назар аударылады. В.Я. Блах [66], Д.А. Завьялов [67], С.В. Суряхин [68], А.О. Акопян [69] зерттеулерінде техникалық қимылдарды кезеңдік қалыптастыру, қозғалыс құрылымдарын алгоритмдеу және тактикалық әрекеттерді модельдеу мәселелері қарастырылған. Авторлар дзюдо техникасын тиімді меңгеру қозғалыстың кеңістіктік, уақыттық және динамикалық сипаттамаларын дұрыс ұйымдастыруға тәуелді екенін көрсетеді.

Техникалық-тактикалық даярлық ұғымы спортшының жарыс жағдайында техникалық әрекеттерді орынды әрі нәтижелі пайдалану қабілетін сипаттайды.

Оның мазмұнына техникалық әдістерді меңгеру ғана емес, оларды өзгермелі жағдайда қолдану, қарсыластың әрекетін болжау, жекпе-жек барысын басқару және тактикалық шешім қабылдау да кіреді. Сондықтан қазіргі ғылыми көзқарастарда техника мен тактика бір-бірінен бөлек қарастырылмайды, керісінше өзара кіріктірілген жүйе ретінде түсіндіріледі.

Көптеген зерттеушілер техникалық даярлықты спортшының қозғалыс әрекеттерін тиімді орындау қабілетін қалыптастыру үдерісі ретінде сипаттайды. Бұл үдеріс қозғалыс дағдыларын меңгеру, оларды тұрақтандыру және жарыс жағдайына бейімдеу кезеңдерінен тұрады. Тактикалық даярлық болса, спортшының нақты жағдайда тиімді шешім қабылдау, қарсыластың әрекетіне бейімделу және техникалық арсеналды мақсатқа сай пайдалану қабілетін қалыптастырумен байланысты.

О.Б. Немцев [70] күрес тактикасын техникалық әрекеттерді орындау тактикасы, жекпе-жекті жүргізу тактикасы және жарыс тактикасы деп үш бағытқа бөледі. Автордың пікірінше, тактикалық даярлықтың негізі – спортшының жекпе-жек жағдайын жылдам бағалай алуы және қолайлы сәтті тиімді пайдалануы. Бұл, әсіресе, жасөспірім кезеңде маңызды, өйткені дәл осы жаста спортшының тактикалық ойлау элементтері белсенді қалыптаса бастайды.

13–15 жас аралығы дзюдошыларды даярлауда ерекше кезең болып саналады. Бұл жаста ағзаның морфофункционалдық жүйелері қарқынды дамиды, қозғалыс үйлесімділігі жақсараяды, жаңа қимылдарды меңгеру қабілеті жоғарылайды. Ғалымдардың пікірінше, дәл осы кезеңде техникалық-тактикалық даярлықтың іргетасы қаланып, болашақ спорттық шеберліктің негізі қалыптасады [71].

Жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығының ерекшелігі олардың қозғалыс тәжірибесінің әлі толық қалыптаспағандығымен байланысты. Сондықтан оқу-жаттығу үдерісінде техникалық қимылдарды қарапайымнан күрделіге қарай кезеңдеп үйрету маңызды. Алайда қазіргі зерттеулер көрсеткендей, тек механикалық қайталау арқылы техниканы меңгерту жеткіліксіз. Спортшы қимылдың мағынасын, құрылымын және оны қолдану логикасын түсінуі тиіс. Осыған байланысты техникалық әрекеттерді алгоритмдеу және вариативті модельдеу тәсілдері кеңінен қолданыла бастады.

А.И. Завьялова [72] техникалық даярлықты басқарудың алгоритмдік жүйесін ұсына отырып, қимыл құрылымын биомеханикалық талдау, жоспарлау және түзету кезеңдерінің өзара байланысын негіздейді. Бұл тәсіл техникалық әрекеттерді саналы түрде меңгеруге және оқу-жаттығу үдерісін жүйелі ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Дзюдо техникасының құрылымы бірнеше компоненттен тұрады. Оларға техника негізі, негізгі фаза және қосымша элементтер жатады. Техника негізі – қозғалыстың тұрақты әрі міндетті компоненттері. Негізгі фаза – техникалық әрекеттің шешуші бөлігі. Қосымша элементтер спортшының жеке ерекшеліктеріне байланысты өзгеріп отырады. Мұндай құрылым техникалық әрекеттерді үйретуде қозғалыстың негізгі компоненттеріне басымдық беру қажеттігін көрсетеді.

Қазіргі дзюдо теориясында техникалық әрекеттердің вариативтілігіне ерекше назар аударылады. Жекпе-жек жағдайы үнемі өзгеріп отыратындықтан, спортшы бір техникалық әдісті әртүрлі жағдайда орындай алуы қажет. Бұл вариативтілік техникалық даярлықтың сапалық көрсеткіштерінің бірі ретінде қарастырылады. Сонымен қатар техника үнемді, тұрақты және нәтижелі болуы тиіс.

Тактикалық даярлық құрылымына теориялық білім, практикалық дағдылар және тактикалық ойлау кіреді. Теориялық білім спортшының жекпе-жек заңдылықтарын түсінуін қамтамасыз етеді. Практикалық дағдылар техникалық әрекеттерді нақты жағдайда қолдануға мүмкіндік береді. Ал тактикалық ойлау қарсыластың әрекетін болжау, жағдайды талдау және жедел шешім қабылдау қабілетін қалыптастырады.

Жасөспірім дзюдошыларда тактикалық ойлауды дамыту оқу-жаттығу үдерісін дұрыс ұйымдастырумен тығыз байланысты. Бұл үшін вариативті тапсырмалар, оқу жекпе-жектері, модельдік жағдайлар және ойын әдістері қолданылады. А.П. Шумилин [73] балалармен жұмыс барысында қозғалмалы ойындарды қолдану техникалық дағдыларды қалыптастырумен қатар, ерік-жігер сапаларын және тактикалық белсенділікті дамытуға мүмкіндік беретінін атап көрсетеді.

Техникалық-тактикалық даярлықты ұйымдастыруда оқу-жаттығу үдерісінің кезеңділігі маңызды орын алады. Ғылыми әдебиеттерде техникалық әрекеттерді үйрету үдерісі шартты түрде бастапқы үйрету және жетілдіру кезеңдеріне бөлінеді. Бастапқы кезеңде спортшы қимылдың жалпы құрылымын меңгереді, қозғалыстың кеңістіктік және уақыттық сипаттамалары туралы түсінік қалыптастырады. Бұл сатыда үйренушіде қимылдың сезімдік-бейнелік моделі қалыптасып, негізгі қозғалыс үйлесімділігі дамиды. Ал жетілдіру кезеңінде техникалық әрекеттер тұрақтанып, автоматтандырылып, жарыс жағдайында қолдануға бейімделеді.

Жасөспірім дзюдошыларда техникалық қимылдарды меңгеру тиімділігі олардың дене даярлығы деңгейімен, қозғалыс тәжірибесімен және психологиялық ерекшеліктерімен тығыз байланысты. Егер спортшыда қажетті шапшаңдық-күштік қасиеттер, икемділік немесе үйлестіру қабілеті жеткілікті деңгейде дамымаса, техникалық әрекеттерді сапалы орындау қиындайды. Сондықтан техникалық-тактикалық даярлық жалпы және арнайы дене даярлығымен өзара бірлікте ұйымдастырылуы тиіс.

В.Н. Платонов [74] спорттық дайындық құрылымында техникалық даярлықтың басқа даярлық түрлерімен интеграциясын ерекше атап көрсетеді. Автордың пікірінше, техникалық әрекеттердің сапасы спортшының функционалдық мүмкіндіктерімен, психологиялық тұрақтылығымен және арнайы дене қасиеттерінің даму деңгейімен анықталады. Бұл қағида дзюдо спорты үшін ерекше маңызды, өйткені жекпе-жек жағдайында спортшы қысқа уақыт ішінде жоғары дәлдікпен және үлкен күш жұмсап әрекет етуге мәжбүр болады.

Жасөспірім кезеңде қозғалыс үйлесімділігі мен кеңістікті бағдарлау қабілетінің белсенді дамуы техникалық-тактикалық даярлықты ұйымдастыруға қолайлы алғышарттар жасайды. Ғалымдардың зерттеулерінде 13–15 жаста жаңа қимылдарды меңгеру жылдамдығы жоғары болатыны және қозғалыс құрылымдарын саналы түрде қабылдау мүмкіндігі артатыны көрсетілген. Осыған байланысты оқу-жаттығу үдерісінде техникалық әрекеттерді тек қайталау емес, олардың мағынасын түсіндіру, тактикалық қолданылуын талдау және жарыс жағдайымен байланыстыру маңызды болып табылады.

Техникалық-тактикалық даярлықты ұйымдастыру барысында вариативтілік қағидасын сақтау ерекше мәнге ие. Жаттығуларды өзгермелі жағдайда орындау, әртүрлі қарсыластармен жұмыс істеу, уақыт пен кеңістік параметрлерін өзгерту спортшының бейімделу мүмкіндіктерін кеңейтеді. Мұндай тәсілдер жекпе-жек жағдайында тез шешім қабылдауға және техникалық әрекеттерді икемді қолдануға үйретеді.

Тактикалық даярлықтың маңызды бағыттарының бірі – жекпе-жекті жүргізу логикасын қалыптастыру. Бұл спортшының жарыс барысында қарсыластың әрекетін талдауына, өз күшін тиімді бөлуіне және жекпе-жек стратегиясын өзгерте алуына мүмкіндік береді. Дзюдо теориясында шабуылдау, қарсы шабуылдау және қорғану тактикасы негізгі бағыттар ретінде қарастырылады. Оларды меңгеру спортшының техникалық арсеналының кеңдігіне және тактикалық ойлау деңгейіне тәуелді.

Жекпе-жек барысында тактикалық әрекеттерді тиімді қолдану көбіне қолайлы динамикалық жағдай құру қабілетімен байланысты. Э. Ахмедов [75] қолайлы жағдайлардың өздігінен сирек пайда болатынын, сондықтан оларды арнайы тактикалық тәсілдер арқылы әдейі қалыптастыру қажет екенін атап көрсетеді. Мұндай тәсілдерге қарсыластың тепе-теңдігін бұзу, жалған әрекеттер қолдану, қарсыласты белгілі бір бағытта қозғалыс жасауға мәжбүрлеу жатады.

Тактикалық даярлықтың сапасы спортшының психологиялық ерекшеліктерімен де анықталады. Жекпе-жек барысында эмоциялық тұрақтылық, өзін-өзі бақылау, батылдық және шешім қабылдау жылдамдығы маңызды рөл атқарады. Сондықтан оқу-жаттығу үдерісінде психологиялық даярлық элементтерін кіріктіру қажет. Бұл бағытта жарыс жағдайларын модельдеу, уақыт тапшылығы жағдайында әрекет ету, күрделі тактикалық тапсырмалар орындау тиімді болып табылады.

Көптеген зерттеушілер жасөспірім дзюдошыларды даярлауда мотивациялық факторлардың маңызын атап көрсетеді. Спортшылардың оқу-жаттығу үдерісіне қызығушылығы, жетістікке ұмтылысы және өзін-өзі дамыту қажеттілігі техникалық-тактикалық даярлықтың нәтижелілігіне тікелей әсер етеді [76]. Сондықтан оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыруда ынталандырушы педагогикалық тәсілдерді қолдану, спортшылардың жетістіктерін жүйелі бағалау және жеке прогресін көрсету маңызды.

Дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын ұйымдастыруда арнайы дене даярлығы құралдарының да маңызы зор. Арнайы жаттығулар техникалық әрекеттерді орындауға қатысатын бұлшықет топтарын дамытуға,

қозғалыс дәлдігін арттыруға және арнайы төзімділікті қалыптастыруға бағытталады. М.Н. Шепетюк және әріптестері [77] арнайы дене даярлығы техникалық әрекеттердің сапасын арттыруға және жарыс тиімділігін жоғарылатуға мүмкіндік беретінін дәлелдейді.

Оқу-жаттығу үдерісінде қолданылатын құралдарға жалпы дамыту жаттығулары, арнайы жаттығулар, оқу жекпе-жектері, модельдік тапсырмалар және қозғалмалы ойындар жатады. Бұл құралдарды дұрыс үйлестіру спортшының жан-жақты даярлығын қамтамасыз етеді. Әсіресе, ойын әдістерін қолдану жасөспірімдердің эмоционалдық белсенділігін арттырып, оқу материалының жеңіл меңгерілуіне ықпал етеді.

Қазіргі ғылыми зерттеулерде техникалық-тактикалық даярлықтың тиімділігін бағалау мәселесіне де ерекше назар аударылады. Я.К. Коблев [78], М.Н. Рубанов [79], К.Д. Чермит [80] дзюдошылардың техникалық-тактикалық әрекеттерін бағалауда белсенділік, нәтижелілік, сенімділік, комбинациялылық және вариативтілік көрсеткіштерін қолдануды ұсынады. Бұл көрсеткіштер спортшының жарыс әрекетін кешенді талдауға және даярлық деңгейін нақты бағалауға мүмкіндік береді.

Жүргізілген ғылыми-әдістемелік талдау көрсеткендей, 13–15 жастағы дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығы оқу-жаттығу үдерісінің мазмұнымен, ұйымдастыру ерекшеліктерімен және педагогикалық шарттарымен тікелей байланысты күрделі көпдеңгейлі жүйе болып табылады. Бұл жүйеде техникалық әрекеттерді үйрету, тактикалық ойлауды қалыптастыру, арнайы дене қасиеттерін дамыту және психологиялық даярлық өзара бірлікте жүзеге асуы тиіс.

Осылайша, ғылыми әдебиеттерді талдау 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын ұйымдастыру мәселесінің теориялық және практикалық тұрғыдан маңызды екенін көрсетті. Сонымен бірге, қазіргі зерттеулерде оқу-жаттығу үдерісін жас ерекшеліктеріне сай кешенді ұйымдастыру, техникалық-тактикалық даярлықты алгоритмдеу және вариативті модельдеу мәселелері әлі де тереңдетілген зерттеуді қажет етеді. Бұл жағдай зерттеу тақырыбының өзектілігін айқындап, жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін жетілдіруге бағытталған ғылыми негізделген бағдарламаларды әзірлеудің қажеттілігін дәлелдейді.

Техникалық-тактикалық даярлықты жетілдіруде оқу-жаттығу жүктемелерін дұрыс жоспарлау мен кезеңдеу де маңызды рөл атқарады. Дзюдо спорты жоғары координациялық қабілетті, жылдам шешім қабылдауды және қысқа уақыт аралығында күшті дәл бағыттап білуді талап етеді. Сондықтан оқу-жаттығу үдерісінде жүктеменің көлемі мен қарқындылығы жасөспірімдердің функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес реттелуі тиіс. В.Н. Платонов [81] спорттық даярлық жүйесінде жүктемені дараландыру қағидасын негізгі талаптардың бірі ретінде қарастырып, спортшы ағзасының бейімделу мүмкіндіктерін ескермей жүргізілген жаттығулар техникалық шеберліктің тұрақты қалыптасуына кері әсер ететінін атап көрсетеді.

13–15 жас аралығы ағзаның морфофункционалдық қайта құрылу кезеңімен сипатталады. Бұл жаста бұлшықет жүйесі, жүрек-қантамыр жүйесі және жүйке жүйесі белсенді дамиды, алайда олардың тұрақтылығы толық қалыптасып үлгермейді. Осы ерекшеліктерді ескермеу шамадан тыс шаршауға, қозғалыс дәлдігінің төмендеуіне және техникалық қателіктердің көбеюіне алып келуі мүмкін. Сондықтан жасөспірім дзюдошылармен жұмыс барысында жүктемені біртіндеп арттыру, белсенді демалыс элементтерін енгізу және қалпына келу үдерістерін бақылау қажеттілігі туындайды.

Ғылыми әдебиеттерде техникалық-тактикалық даярлықты жетілдірудің тиімді жолдарының бірі ретінде модельдік жаттығуларды қолдану ұсынылады. Мұндай жаттығулар жарыс жағдайларын оқу-жаттығу барысында қайталауға мүмкіндік береді. А.В. Еганов [82] модельдік жаттығулар спортшылардың тактикалық ойлауын дамытып қана қоймай, техникалық әрекеттерді өзгермелі жағдайда тұрақты орындауға үйрететінін көрсетеді. Әсіресе, уақыт тапшылығы, қарсыластың қарсылығы және психологиялық қысым жағдайында орындалатын тапсырмалар жарысқа бейімделу қабілетін арттырады.

Техникалық-тактикалық даярлықтың құрылымында рефлексия элементтері де маңызды орын алады. Жас спортшы өз әрекетін талдай алғанда ғана техникалық қателіктерін түсініп, оларды түзетуге ұмтылады. Осыған байланысты қазіргі әдістемелерде бейнеталдау, қимылды қайта қарау және өзіндік бағалау тәсілдері кеңінен қолданылады. А.И. Завьялова [72, 48-52 бб] техникалық әрекеттерді бейнеталдау спортшының қозғалыс құрылымын саналы түсінуіне және қимыл дәлдігін арттыруға ықпал ететінін дәлелдейді.

Дзюдо спортында техникалық және тактикалық даярлықтың өзара байланысы ерекше байқалады. Егер спортшы техникалық элементтерді жоғары деңгейде меңгерсе, бірақ оларды жарыс жағдайында дұрыс пайдалана алмаса, онда оның спорттық нәтижелілігі төмендейді. Сол сияқты, тактикалық ойлау жеткілікті дамығанымен, техникалық арсенал шектеулі болса, спортшының әрекеті болжамды әрі тиімсіз болады. Сондықтан оқу-жаттығу үдерісінде бұл екі компонент өзара бірлікте қарастырылуы қажет.

Кейбір зерттеушілер жасөспірім дзюдошылардың техникалық даярлығында қозғалыс вариативтілігінің маңызын ерекше атап өтеді. Қозғалыс вариативтілігі – спортшының бір техникалық әрекетті әртүрлі жағдайда бейімдеп орындай алу қабілеті. Бұл қасиет қарсыластың әрекетіне тез жауап беруге, шабуылды өзгертуге және комбинациялық тәсілдерді тиімді қолдануға мүмкіндік береді. Дзюдода вариативтілік жоғары деңгейде қалыптасқан спортшылар жарыс барысында тактикалық тұрғыдан анағұрлым еркін әрекет етеді.

Жасөспірім кезеңде қозғалыс тәжірибесінің жеткіліксіз болуы кей жағдайда техникалық әрекеттерді автоматтандыруды қиындатады. Сондықтан оқу-жаттығу сабақтарында қайталау әдістері мен вариативті тапсырмаларды ұштастыру ұсынылады. Қарапайым қайталау қимыл құрылымын бекітсе, өзгермелі жағдайда орындалатын тапсырмалар техникалық әрекеттердің икемділігін қалыптастырады.

Тактикалық ойлауды қалыптастыруда жекпе-жек жағдайларын талдау әдісі тиімді болып саналады. Жас дзюдошылар қарсыластың әрекетін бақылау, шабуыл бағытын болжау және тактикалық шешім қабылдау дағдыларын біртіндеп меңгереді. Бұл қабілеттерді дамыту үшін оқу-жаттығу барысында арнайы ситуациялық тапсырмалар, шартты жекпе-жектер және тактикалық комбинациялар қолданылады.

Оқу-жаттығу үдерісінде психологиялық-педагогикалық ықпал ету тәсілдерінің де маңызы жоғары. Жасөспірім спортшыларда сенімсіздік, жарыс алдындағы қобалжу және эмоциялық тұрақсыздық жиі байқалады. Мұндай жағдайда жаттықтырушының қолдауы, жағымды мотивациялық орта қалыптастыруы және жетістікті кезең-кезеңмен бекітуі маңызды рөл атқарады. Ғылыми еңбектерде психологиялық қолдау көрсетілген спортшылардың техникалық әрекеттерді анағұрлым сенімді орындайтыны және жарыс кезінде тұрақтылық танытатыны көрсетілген.

Сонымен қатар, техникалық-тактикалық даярлық барысында қауіпсіздік мәселесі де ерекше назар аударуды талап етеді. Дзюдо техникасының көптеген элементтері құлау, айналу және қарсыласты лақтыру әрекеттерімен байланысты болғандықтан, қауіпсіз құлау дағдыларын қалыптастыру бастапқы кезеңнен басталуы тиіс. Е.Н. Гогуннов [83] укэми элементтерін меңгеру тек жарақаттың алдын алу құралы емес, сонымен бірге спортшының техникалық сенімділігін қалыптастыратын маңызды фактор екенін атап көрсетеді.

Қазіргі ғылыми зерттеулерде оқу-жаттығу үдерісін цифрлық бақылау және мониторинг құралдары арқылы жетілдіру мәселелері де қарастырылуда. Жүктеме динамикасын, жүрек соғу жиілігін, қалпына келу көрсеткіштерін бақылау жаттығу тиімділігін бағалауға мүмкіндік береді. Мұндай тәсілдер спортшы ағзасының функционалдық күйін нақты анықтап, шамадан тыс жүктемелердің алдын алуға көмектеседі.

Техникалық-тактикалық даярлықтың нәтижелілігі көбіне оқу-жаттығу үдерісінің жүйелілігіне байланысты. Жүйесіз ұйымдастырылған немесе біржақты бағытталған жаттығулар техникалық әрекеттердің тұрақсыз қалыптасуына алып келеді. Сондықтан оқу-жаттығу бағдарламасы дене, техникалық, тактикалық және психологиялық даярлық компоненттерін өзара байланысты түрде қамтуы қажет.

Осыған байланысты 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын тиімді қалыптастыру оқу-жаттығу үдерісін ғылыми негізде ұйымдастырумен тікелей байланысты. Оқу-жаттығу сабақтарының мазмұнын кезеңдеу, жүктемені даралау, техникалық және тактикалық тапсырмаларды өзара үйлестіру, сондай-ақ психологиялық даярлық элементтерін кіріктіру жас спортшылардың даярлық деңгейін арттырудың негізгі педагогикалық шарттары болып табылады.

Осылайша, ғылыми-теориялық талдау дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығы көпқырлы педагогикалық жүйе екенін көрсетті. Оның тиімділігі оқу-жаттығу үдерісінің мазмұнына, қолданылатын әдістер мен құралдарға, спортшылардың жас және жеке ерекшеліктерін ескеруге, сондай-ақ

даярлық компоненттерінің өзара байланысына тәуелді болады. 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын ғылыми негізде ұйымдастыру олардың спорттық шеберлігін арттырудың, жарыстық нәтижелілігін жоғарылатудың және болашақ спорттық дамуын қамтамасыз етудің маңызды шарты болып табылады.

### **1.3 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың дене және қозғалыс даярлығының ерекшеліктері**

Алғашқы спорттық мамандану кезеңінде 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылар 1 және 2 оқу жылында оқу-жаттығу топтарында (ОЖТ) айналысады. Бұл кезең олардың жан-жақты дене даярлығын күшейтуге бағытталады.

Дене даярлығын жоспарлау кезінде жаттықтырушы-оқытушы жыныстық жетілу үдерісіне байланысты ағзада болатын физиологиялық өзгерістерге назар аударуы қажет. Жүйелі жаттығулар бағдарламасына күштік жаттығулардың әртүрлі түрлерін енгізу ұсынылады:

а) өз дене салмағы арқылы ауырлық түсірумен жасалатын жаттығулар 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың күштік қабілеттерін (мысалы, тартылу, кеудені жерден көтеру) және жарылыстық күшін (секірулер, лақтырулар) дамытуға тиімді әсер етеді;

ә) заттардың салмағы арқылы (нығыздалған доп, батпантастар) ауырлық түсіру жаттығулары дзюдоның арнайы қозғалыстарына қатысатын бұлшықет топтарының күшін арттыру үшін қолданылады (мысалы, лақтыруды ұқсату, ұстап тұрудан қашу сияқты жаттығулар);

б) созылмалы заттардың (бунама, эспандер) қарсылығын жеңу жаттығулары немесе арқан тартыс (мата) қимыл амплитудасы бойынша бұлшықеттердің жұмыс қабілетін күшейтеді. Қайталау санына байланысты олар әртүрлі дене қасиеттерін дамытады: күштік қабілеттер (5-6 рет қайталау кезінде); шапшаңдық-күштік қабілеттерге (8-10 рет қайталау кезінде); күштік төзімділікке (20 реттен артық қайталау кезінде) әсер етеді;

в) қарсыластың қарсылығын жеңу жаттығулары жарыс жағдайына барынша ұқсас ортада орындалады және түрегеп тұрған қалыпта жаттығулар орындау.

Мұндай жаттығулар кезінде жүктемені дәл мөлшерлеу аса маңызды.

Ауырлық түсірумен орындалатын арнайы даярлық жаттығуларын орындауда сақтық қажет. Кейбір жаттығулар сырттай жарыс техникасына ұқсас болғанымен, бұлшықеттердің ішкі жұмысы өзгеше болуы мүмкін. Мысалы, дзюдода лақтыруында даярлық қимылы (тепе-теңдігін бұзу) айтарлықтай күшті талап етеді, ал лақтырудың өзі жоғары шапшаңдықты қажет етеді. Амортизатормен жаттығу кезінде қарсыласудың артуы бұлшықеттердің үйлесімді жұмысына кері әсер етіп, қимылдың ырғақты құрылымын бұзуы ықтимал [84].

13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың күштік даярлығын арттыру кезінде статикалық жаттығуларды қолданбау және күшену мен тынысты ұстап қалу (вальсальва эффектісі) сияқты жүктемелерге жол бермеу керек.

Жаттығу сабақтарының мазмұнына шапшаңдық-күштік қабілеттерді дамытуға бағытталған, өзара әрекеттестік элементтері бар жаттығуларды қосу орынды.

Жаттығу сабақтарына шапшаңдық-күштік қабілеттердің деңгейін арттыруға арналған, өзара әрекеттестік элементтері бар спорттық ойындарды (баскетбол, гандбол, футбол) енгізу ұсынылады. 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың күштік қабілеттері басқа спорт түрлерінде қолданылатын құралдардың көмегімен тиімді дамытылады.

Арқанға өрмелеудің екі түрінде де, төмен түскен кезде, қозғалыстар кері тәртіпте орындалады.

Дзюдошылар пайдаланатын ауыр атлетика жаттығулары олардың күштік даярлығын арттыруға ықпал етеді. 13-14 жастан бастап жақсы дайындалған жасөспірім дзюдошылар бір кір тасымен (16 келі) жаттығулар орындай алады. Ол үшін алдымен жаттығу техникасын дұрыс меңгеру қажет.

Кір тастары арқылы орындалатын арнайы даярлық жаттығулары (серпуге жаттығу үшін):

а) бір кір тасын кеудеге көтеру. Бастапқы қалып (Б.қ.) – аяқтар алшақ тұрады, кір тасын қолдармен жоғарыдан ұстау. Артқа сермеп (аяқтардың арасынан), кір тасын кеудеге көтеру;

ә) жатқан қалыпта бір қолмен кір тасын сығымдап көтеру. Б.қ. – көлденең орындықта жату;

б) кір тасын кеуде деңгейінде ұстап отырып-тұру. Б.қ. – аяқтар алшақ тұрады;

Кір тастарымен жасалатын арнайы даярлық жаттығулары (жұлқи көтеруге үйрету үшін):

а) бір кір тасымен сермеу жаттығулар. Б.қ. – аяқтар алшақ тұрады;

ә) бір кір тасын екі қолмен жұлқи көтеру. Б.қ. – аяқтар алшақ тұрады;

б) кір тасын қолдарда ұстап жүру. Қашықтық – 8-10 метр.

Бір кір тасымен жаттығуларды толық меңгергеннен кейін екі кір тасымен жасалатын жаттығуларға көшуге болады.

Дзюдошылардың күш қолдануытұрған қалыпта және төрттаған қалпында қимыл-әрекеттерді орындау кезінде бұлшықет күшінің үйлесімді жұмсалыуымен, қарсыластың қарсылығын жеңу немесе оған қарсы әрекет жасау арқылы көрінеді. Дзюдошылардың күштік қабілеттері өзіндік-күштік, шапшаңдық-күштік және күштік төзімділік түрлеріне бөлінеді [85].

Өзіндік-күштік қабілеттер дзюдошыларда бұлшықеттердің динамикалық (изотониялық) және статикалық (изометриялық) жұмыс режимдерінде көрініс табады. Бұлшықеттердің динамикалық жұмысы мықты және әлсіз режимдерде байқалады: қапсыра ұстауға қарсы тұру, қапсыра ұстаудан босау, ауырту әдістерін орындау кезінде. Ал статикалық жұмыс режимі (бұлшықет ұзындығы өзгеріссіз) ұстап тұру немесе тұншықтыру әдістерін орындау кезінде көрінеді.

Дзюдодағы шапшаңдық-күштік қабілеттер (жарылыс күші) бұлшықеттердің максималды шырығуы нәтижесінде көрініс табады және тепе-теңдікті бұзу, лақтыру, төрттаған қалыпта қарсыласты ізіне түсіру сияқты әрекеттер кезінде байқалады.

Күштік төзімділік күштік қабілеттердің ерекше түрі болып табылады және дзюдошылардың күштік жүктемелер нәтижесінде пайда болатын шаршауға қарсы тұру қабілетін сипаттайды. Бұл қабілет, әсіресе, қосымша уақыт берілген белдесулерде айқын байқалады.

Дзюдошыларда күштік қабілеттердің дамуы екі фактордың әсерімен жүреді. Бұлшықетішілік үйлесімді анықтайтын үйлесімділік факторы жетекші рөл атқарады. Ол импульс берудің жиілігі мен үйлесіміне әсер етіп, жұмысқа қатысатын қимыл бірліктерінің санын реттейді (олардың әрқайсысы мотонейрон деп аталатын бір қозғалыс нейронынан және онымен жүйкеленетін қозғалыс талшықтарының тобынан тұрады), сондай-ақ бұлшықетаралық үйлесімді анықтайды. Екінші фактор – бұлшықеттік-физиологиялық фактор (бұлшықеттің ұзындығы, талшықтар саны, жылдам және баяу типтегі талшықтардың арақатынасы – бұлшықет композициясы).

Дзюдошылардың күштік даярлығының міндеттері төмендегідей:

1) Айналысушылар ағзасының күш жүктемелеріне бейімделу негіздерін қалыптастыру (буындардың қозғалмалылығын арттыру, сіңірлерді нығайту);

2) Айналысушыларда қозғалыс аппаратының барлық бұлшықет топтарының үйлесімді дамуын қамтамасыз ету;

3) Түрлі жұмыс режимдерінде (статикалық және динамикалық) бұлшықет күшін көрсету қабілетін жетілдіру.

Алғашқы спорттық мамандану кезеңінде 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың алдына шапшаңдық қабілеттерін дамытуға бағытталған арнайы міндеттер қойылады.

Циклсіз жеке қимылдардың жылдамдығы (арнайы және негізгі жаттығуларда) оларды вариативті шапшаңдықпен (үлкен, шектіге жуық, шекті) және вариативті жағдайда (күрделендірілген, жеңілдетілген, стандартты) орындағанда ғана артады. Жаттығу жағдайының өзгеруі дзюдошының қимыл техникасын бұзбауы тиіс. Тек жақсы дайындалған спортшылар үшін ғана тапсырманы орындау шарттарын күрделендіруге болады, әйтпесе техника нашарлап, артық жүктеме туындауы мүмкін. Жаттықтырушы-оқытушыларға мұндай тәсілді лақтырудан кейін қарсыластың ізіне түсу жылдамдығын жетілдіру кезінде қолдану ұсынылады, бұл кезде нақты ұстап тұру немесе ауырту әдісінің орындалу тәсілі белгіленеді [86].

Дзюдошылардың қозғалыс реакцияларының жылдамдығы шынайы қарсы тұру жағдайларын модельдейтін қайталау жаттығулары арқылы артады. Реакция жылдамдығын басқа шапшаңдық түрлерімен үйлесімде кешенді дамыту үшін жеңілдетілген ережелер мен кішірейтілген аумақта өткізілетін қозғалмалы және спорттық ойындарды қолдану тиімді нәтиже береді.

Күрделі реакциялардың жылдамдығын дамыту дзюдошының қимыл дағдыларының ауқымына тәуелді және меңгерілген әдістер жиынтығымен ғана емес, сонымен қатар оларды вариативті жағдайда орындау қабілетімен анықталады. Шарттарды біртіндеп күрделендірумен қайталама реакция беру жаттығулары дзюдода күрделі реакцияларды дамытудың негізгі әдістемесін құрайды.

13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың таңдау реакциясы екі бағытта жетілдіріледі. Біріншісі – серіктестің (қарсыластың) қимылдарын болжай алу дағдысын қалыптастыру. Мұнда қимылдың позотониялық бөлігі мен өзінің қимылы (күш салу бағыты) пайдаланылады. Осылайша, дзюдошыларда қарсыластың төрттаған және түрегеп тұрған қалыптарындағы шабуылдарынан қорғану әрекеттерін қалыптастыруға болады.

Екінші бағыт – дзюдошының өз қимылдарын біртіндеп күрделендіруі. Мысалы, алдымен серіктестің бір белгілі қимылына, кейін екі қимылына жауап беру жетілдіріледі. Дзюдошылардың алдына бірнеше жауап нұсқаларының ішінен ең тиімдісін таңдау міндеті қойылады. Жетілдіру деңгейіне қарай серіктестің қимыл жылдамдығын арттырып, жауап уақытының қысқаруына қол жеткізу қажет.

Алғашқы мамандану кезеңі ұзақ уақыт жүгіруді, жүзуді, шаңғымен жүруді, циклдік сипат берілетін циклсіз жаттығуларды (тартылу, кеудені жерден көтеру, секірулер, отырып тұру) қолдану арқылы дзюдошылардың жалпы төзімділігін дамытуды білдіреді [87].

Алғашқы мамандану кезеңі ұзақ уақыт жүгіру, жүзу, шаңғы, тартылу, секіру, отырып-тұру сияқты циклдік және циклсіз жаттығуларды қолдану арқылы жалпы төзімділікті дамытуға бағытталады [88]. Дзюдошылардың арнайы төзімділігі эмоционалдық және денелік шаршау жағдайында техниканың тұрақтылығымен сипатталады. 13-15 жастағы жасөспірім спортшылардың жарысқа қатысуы, әсіресе жекпе-жектегі ұзақ күту кезеңдері, эмоциялық тұрақтылықты дамытудың тиімді жолы болып табылады.

Техниканы жетілдіруге арналған уақытты көбейту және қарсыласуға кететін уақытты арттыру (2-4 мин) жас өспірім спортшылардың арнайы төзімділігімен қатар жүретін жеке қасиеттерін дамытуға ықпал етеді.

Бұл жаста қимыл үйлесімділігі тұрақтанады, тіпті аздап төмендеуі мүмкін, сондықтан үйлесімділікті дамыту міндеті өзекті болып қала береді. Қимыл дәлдігін жетілдіру әдістемесі күш салуды саралауды, қимыл техникасын бағалауды және үйренген әдістерді жаңа үйлесімде орындауды қамтиды.

13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылар үшін қимылдың кинематикалық және динамикалық параметрлерін дәл саралау белгілі бір қиындықтар туғызады. Осыған байланысты жаттығу барысында «қарама-қарсы» тапсырмаларды қолдану тиімді болып табылады. Мұндай тапсырмаларға екі жаққа орындалатын лақтырулар мен ұстап тұрулар, бойы ұзын және аласа немесе салмақ айырмашылығы бар серіктестермен жұптасып жаттығулар орындау, шартты лақтыру техникасын жетілдіру және серіктестің қозғалысын қадағалай отырып, әрекетті жалғастыру жатады. Бұл тәсілдер техника мен кеңістіктік бағдарлауды жетілдіруге, қозғалыс үйлесімділігін және дене әрекетінің дәлдігін арттыруға мүмкіндік береді.

Сондай-ақ, «жақындату тапсырмалары» мен шартты қашықтықтағы техникалық жаттығулар да тиімді болып саналады.

Қимылдың кеңістіктегі дәлдігін жетілдіру екі бағытта іске асады:

- 1) қимыл эталонын жетілдіру;

2) берілген параметрлерге сәйкес қимылды өзгерту.

Балалар мен жасөспірімдер үшін бірінші бағыт оқушы белбеу (кю) техникаларын үйрену кезінде, ал екінші бағыт нақты мақсат қою (мысалы, тек «иппонға» түсіру немесе ыңғайсыз жаққа лақтыру) арқылы жүзеге асырылады.

Қимылдың күштік дәлдігін жетілдіру үшін спортшылар өз күш салуларын динамометр арқылы талдау, амортизатор жаттығулары немесе қарсыластың тепе-теңдігін бұзуға бағытталған арнайы жаттығулар арқылы жүзеге асырады.

Ал қимылдың уақыт дәлдігі «уақыт сезімін» дамытуға тәуелді. Бұл – уақыт параметрлерін қабылдау және қозғалысты белгіленген аралыққа сыйғызу қабілеті. 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылар 10, 15 және 20 секунд аралықпен лақтыруларды немесе ұстап тұруды өз бетінше орындай алады, ал жаттықтырушы секундомер арқылы олардың уақыт дәлдігін тексереді.

Спорттық жаттығу жүйесін дамыту іс-әрекеттік тәсілге негізделіп, жеке рефлексияның жақсы қалыптасуын қамтамасыз ететін білім беру жүйелері мен технологияларын құру қажеттілігін көрсетеді. Осыған байланысты мағыналық жобалау мен ұтымды қимыл жүйелерін қалыптастыру, жобалық-қимылдық тәжірибені жинақтау мен талдау қабілеті ретінде қарастырылатын рефлекстік ойлау мәдениетін анықтау фактісі ерекше маңызға ие болады. Сонымен қатар, А.В. Матвеев [89], А.М. Ахатов [90] және В.К. Бальсевич [91] атап өткен заттық іс-әрекеттегі мағыналық бейімдеу тәсілдері мен қимылдың операциялық жүйесін құрудың биомеханикалық қағидаларына сәйкес нысанды-мағыналық құрастыру қабілетін дамыту да маңызды болып табылады.

Дзюдода бұл тәсілдер дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығының кеңістіктік-мағыналық моделін қалыптастыру және қимыл кеңістігін тиімді өзгертудің есебінен іске асырылуы мүмкін.

Техникалық-тактикалық даярлықты қалыптастыру іс-әрекеті техникалық-тактикалық қимылдарды меңгеруге деген уәжді арттыруға, оларды меңгеру динамикасын бақылау қабілетін қалыптастыруға, сондай-ақ жеке тұлғаның техникалық-тактикалық әлеуетін жүзеге асыру жолдары мен мүмкіндіктерін анықтауға бағытталуы тиіс.

Оны анықтайтын ішкі факторлар: техникалық-тактикалық даярлық параметрлер, шабуылдау мен қорғанудағы қимыл-әрекеттердің көлемі және қимылды меңгеру көрсеткіштері, дзюдо күресінде қозғалысты, қимыл-әрекеттер мен қимыл циклдерін құру заңдылықтары туралы білімдер жиынтығы, әдістер мен комбинацияларды, техникалық қимылдар мен олардың үйлесімдерін құрудың тактикалық нұсқаларын білу және оларды орындай алу дағдылары және т.б.

Әлеуетті іске асыру мүмкіндігін қамтамасыз ететін ішкі факторларға жатқызылады: спортшының психологиялық күйі, сабақтар мен жарыстарға қатысуға деген уәждеме, белдесулер мен жарыстардың жеке тұлға үшін маңыздылығы, «маңызды басқа адамды» бағалау (оқытушы, жаттықтырушы, серіктестер, қарсыластар, қатарластар және т.б.), жарыстың қаржылық маңызы, «спорттық күй», нақты уақыт аралығында әлеуетті іске асыруға даярлығы және т.б.

Алайда, бұл факторлар спортшының онтогенезінің кейінгі кезеңдерінде ғана басымдыққа ие бола бастайды. Сол себепті, дзюдошылардың алғашқы даярлық кезеңіндегі басты міндеттерді ескере отырып, зерттеуде негізгі назар жас спортшылардың дене даярлығын жетілдіру арқылы техникалық-тактикалық қимыл кеңістігін меңгеру мүмкіндігін арттыруға бағытталды. Бұл тұрғыда дене дамуының деңгейін, функционалдық жағдайын және жалпы дене даярлығын көтеру шаралары қарастырылып, сонымен қатар техникалық-тактикалық даярлықты қалыптастыруды қолдайтын ішкі факторларды дамыту әдістемесін әзірлеу және олардың тиімділігін бағалау мәселесіне ерекше мән берілді [92].

Біздің жағдайда реттелетін құбылыс - спорттық жекпе-жекте жүргізудің техникалық-тактикалық құралдарын қолдану кезіндегі қимыл кеңістігі (осы кеңістікте бірігіп әрекет ететін субъектілердің кәсіби-технологиялық және арнайы феномен тудыратын өзара бейімделуімен қатар, дзюдошылардың спорттық қызметіне жаңа жағдайлар тудыратын технологиялық және тұлғааралық үдерістердің, субъектілердің өзара әрекеттестік актілері мен тәжірибелерінің жиынтығы, өз ұстанымының құндылығы мен мағынасын іздеу бағыттары, «өз-өзімен болу» және спортшының іс-әрекет арқылы өзін-өзі таныту тәжірибесі).

Қарастыруды қажет ететін жеке мәселе – техникалық-тактикалық қимылдар кеңістігін анықтау және бағалау, дзюдошылардың техникалық және тактикалық қарулануы мен оларды көпжылдық динамика және шұғыл өзгерістер үдерісінде бағалау. Бұл мәселе жарыс қызметін талдау арқылы шешілуі мүмкін, себебі ол – дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығының мазмұны мен құрылымын айқындайтын басты көрсеткіш [93].

«Дзюдошының техникалық-тактикалық даярлығы» ұғымының қалыптасуы мен қолданылуы спорт ғылымының қазіргі кезеңіне тән екі негізгі жағдайға негізделеді [94]:

- спортшының спорттық қызметіне қойылатын талаптар туралы терең білімге сүйене отырып, жаттығу үдерісін мақсатты және жүйелі түрде ұйымдастыру қажеттілігін түсіну;

- жергілікті компоненттерді ерекшелеуге мүмкіндік беретін, яғни дзюдодағы жеке техникалық қимылдарды және әдістердің жеке кешендерін орындау техникаларын қамтитын, сонымен қатар спортшылардың даярлығы сияқты көпфакторлы және күрделі іс-әрекетке қатысты әртүрлі тәсілдерді интеграциялауға бағытталған үдерістің болуы.

Бұл екі ұстаным біртұтас үдерісте өзара байланыста қарастырылып, жаттығу үдерісін құрудың күрделі құбылысын терең зерттеуді қамтамасыз етеді.

Дзюдошының техникалық-тактикалық даярлығы – дзюдо техникасының арсеналын меңгеру дәрежесін, кешенді қимыл-әрекеттерді бейімдеп, жекпе-жек жағдайында осы арсеналды тиімді қолдану мүмкіндігін, сондай-ақ оларды қолдану стратегиясын қамтитын спортшы даярлығының интегралды сипаттамасы.

Осыған байланысты техникалық-тактикалық қимыл кеңістігі кем дегенде екі көрсеткіштер тобымен айқындалады:

– техникалық даярлықтың қол жеткізілген деңгейі туралы ақпаратты қамтамасыз ететін;

– оларды нақты жекпе-жек жағдайларына бейімдеу мүмкіндіктері жөнінде ақпарат беретін.

Техникалық-тактикалық даярлық деңгейін сипаттайтын көрсеткіштер ретінде мыналар қолданылуы мүмкін:

– белдесуде спортшы қолданатын түрлі әдістердің саны және техникалық қимылдардың жалпы көлемі;

– техникалық даярлықтың әртүрлілігі (жіктеу топтарының арақатынасы және спортшының әр топтағы әдістерді қолдану жиілігі);

– техникалық даярлықтың асимметриясы (оң және сол жаққа ТТҚ жасауға ұмтылу жиілігінің арақатынасы).

Аталған сипаттамаларды анықтау үшін дзюдошының жарыс қызметінің бірқатар бастапқы сандық көрсеткіштерін бағалау қажет: жекпе-жек барысында орындалған ұмтылыстар саны, белсенділік деңгейі (уақыт бірлігіндегі әрекеттер саны), нәтижелі әрекеттердің жиілігі, тиімділіктің салыстырмалы көрсеткіштері (бағаланған ТТҚ санының жалпы ТТҚ ұмтылыстарына қатынасы).

Кеңістікті меңгеру сапасы мен ТТҚ кеңістіктік-мағыналық моделін құру дәрежесі жарыс қызметінің нәтижелілігімен және қарсыластың қарсыласу сапасымен өлшенеді. Осы негізде тек дене күйі ғана емес, сонымен қатар спортшының әлеуетін, нәтижеліліктің сапалық көрсеткішін және техникалық-тактикалық мүмкіндіктерін сипаттайтын мәліметтер алынады.

Жарыс қызметінің барысында кеңістікті жаулап алуға бағытталған тікелей даярлық спортшының техникалық-тактикалық әлеуетін, қозғалыс көлемін, қимыл әртүрлілігін және техникалық асимметрия деңгейін көрсетеді.

Дзюдоға қатысты аталған көрсеткіштерді есептеудің ең тиімді әрі үйлесімді жүйесі Ю.Д. Тимошенко [95] жетекшілігімен балалар-жасөспірімдер спорт мектебінде әзірленіп, 1979-2000 жылдар аралығында ұзақ уақыт бойы апробацияланған, сондықтан олардың нәтижелерін қолдануға болады.

Дене дамуының деңгейін арттыруға немесе қимыл-әрекет көлемін кеңейтуге ықпал етсін-етпесін, қимыл кеңістігін өзгерту спортшының спорттық жекпе-жек жағдайларына бейімделу мүмкіндігін арттырады. Осы салада жүргізілген зерттеулер көрсеткендей, біліктілігі төмен спортшылар разряды жоғары спортшыларға қарағанда қарқындырақ күреседі, бірақ бағаланған әрекеттер саны мен тиімділіктің сандық көрсеткіштері бойынша төмен нәтижелер көрсетеді.

Яғни, спорттық маманданудың алғашқы кезеңдерінде спортшылар артық белсенділік танытып, белдесудің соңғы нәтижесіне елеулі әсер ететін, күшті үнемдеуге және жоғары тиімділікке қол жеткізуді қамтамасыз ететін даярлықтан кейінгі техникалық қимылдарды толық көлемде орындай алмайды.

Техникалық-тактикалық қимылды үнемдеу оны меңгеру әлеуеті мен сапасын арттырады, ал бұл өз кезегінде техникалық-тактикалық әлеуетті, тиімділіктің сапалық көрсеткіштерін және нәтижелілікті арттыруға мүмкіндік береді.

Техникалық-тактикалық қимылды мағыналық түсінуді бірінші кезекте қамтамасыз ету қағидасы, сондай-ақ қимыл кеңістігін өзгерту мен осы кеңістікте әрекет етуге арналған құралдар жиынтығын (дзюдо техникасын) меңгеру – алғашқы даярлық кезеңін ұйымдастырудың негізгі ұстанымы болуы тиіс.

Техникалық-тактикалық қимыл кеңістігін өзгертуді іс-әрекет теориясы негізінде құрылған жас дзюдошыларды даярлау әдістемесін қолдану арқылы қамтамасыз еткен жөн [96]. Бұл дегеніміз:

- оқыту үдерісін тұлғаның шығармашылық дамуы негізінде құру, оқытудың жоғары деңгейін қамтамасыз ету және қимыл техникаларының негізгі элементтерін өз бетінше меңгеруге жағдай жасау;

- жас дзюдошылардың техникалық-тактикалық қимылға бейімделудің жинақталған тәсілдерін игеруі;

- қимылдарды меңгеру және оларды техникалық-тактикалық жүйеде біріктіру бойынша міндеттерді өз бетінше шешу қабілетін қалыптастыру;

- техникалық-тактикалық қимыл құралдарының құрамын меңгеру;

- өзіндік техникалық-тактикалық даярлықтың рефлексивті мүмкіндіктерін, сондай-ақ өзінің және қарсыласының даярлық деңгейі арасындағы айырмашылықты бағалай білу дағдысын дамыту.

Оқыту мазмұнында үйретудің екі негізгі компоненті ажыратылады: қимылды орындау тәсілдері мен операциялар жүйесі.

Сонымен қатар, құрамы жасөспірім спортшыға жеткілікті дәрежеде таныс емес қимылдардың тактикалық нұсқаларын біріктіру қажеттілігімен байланысты қарама-қайшылықтарды шешу қажет. Мұны іске асырудың тиімді жолдары:

- мазмұнында қарапайым және табиғи жекпе-жек элементтері бар қозғалмалы ойындарды қолдану (бұл қимылдың үздіктілігін азайтып, кеңістіктегі қозғалыс құрылымы мен заңдылықтары туралы бастапқы түсінікті қалыптастырады);

- техникалық және тактикалық қимылдарды құру және орындау кезінде ортақ заңдылықтарды үйрету;

- жас дзюдошыларға техникалық-тактикалық қимылдардың кейбір түрлерінің шығу тарихымен таныстыру және әлемдік деңгейдегі жетекші спортшылардың тиімді нұсқаларын көрсету;

- қимыл техникасының жалпы биомеханикалық негіздерін айқындау және әдістерді сызбалар мен модельдер арқылы жіктеу;

- техникалық және техникалық-тактикалық қимылдардың негізгі кезеңдерін меңгерту.

Міндеттердің сәйкестендірілуі мен ауыспалылығы күрестің негізгі құралдарының кең ауқымын (құлаулар, алдау қимылдары, қарсы серпілу, қозғалысты шектеуден шығу тәсілдері, тепе-теңдікті бұзу және т.б.) пайдалануды талап етеді, нәтижесінде техникалық-тактикалық қимыл кеңістігі кеңейеді.

Жоғарыда мазмұндалған деректерге сүйенсек, 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру мәселелері негізінен олардың белсенді қимылдық іс-әрекетіне бағытталған.

13-15 жас қимыл белсенділігінің ең жоғары кезеңі, әрі биологиялық және сыртқы факторларға тәуелді күрделі мінез-құлық кешенінен тұрады. Дене жүктемелері, әсіресе онтогенездің ерте және жасөспірімдік кезеңдерінде, тек қалыпты өмір сүрудің емес, биологиялық дамудың да табиғи қозғаушы күші болып табылады.

Жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру кезінде дене дамуының үздіксіз жүретін үдеріс екендігін ескеру қажет. Әрбір жас кезеңінде ағза морфофункционалдық қасиеттерінің сыртқы ортамен және ішкі дамуымен өзара байланысқан белгілі бір кешендерімен сипатталады [97]. Адамның денсаулығы мен қимыл белсенділігінің өзара байланысы әсіресе балалар мен жасөспірімдердің қарқынды өсу және жыныстық жетілу кезеңдерінде айқын көрінеді.

13-15 жас бұл адамның биологиялық дамуындағы өтпелі және онтогенездің күрделі кезеңі. Бұл уақытта ағзаның морфофункционалдық жетілуі жүреді: онтогенездің бір сатысы аяқталып, жаңа сапалы кезең басталады. Жасөспірімдік шақ үйлесімді даму мен жетілу үшін үлкен әлеуетті мүмкіндіктер кезеңі болып саналады, ал дене белсенділігі бұл үдерісте шешуші рөл атқарады [98].

Жаттығу жүктемелерінің жасөспірімдердің дене қасиеттерінің дамуына әсері көптеген ғылыми еңбектерде қарастырылып, кеңінен талқыланған. Алайда біздің зерттеуіміз көрсеткендей, әдебиеттерде бұл мәселе бойынша жүргізілген зерттеулердің негізгі бөлігі өткен ғасырдың 1960–1980 жылдарына жатады. 1990-жылдардың басында бұл тақырыпқа қызығушылық төмендеген [99].

Жоғарыда аталғанның барлығы қимыл белсенділігінің түрлі режимдерінің дене дамуына және жасөспірімдердің жыныстық жетілу қарқынына әсерін зерттеудің қажеттілігін көрсетеді.

Осылайша, жоғарыда айтылғандардан келесідей қорытынды жасауға болады: спорттық даярлық үдерісіндегі дзюдошылардың іс-әрекеті – арнайы уәждер мен қызығушылықтармен шартталған мақсатты сыртқы және ішкі белсенділік болып табылады.

Бұл кезеңде дзюдошылармен жүргізілетін оқу-жаттығу сабақтарында туындайтын қиындықтар балалар ағзасында орын алып жатқан физиологиялық өзгерістермен, әсіресе жыныстық жетілу кезеңінің ерекшеліктерімен байланысты. Бұл уақытта ағзада айтарлықтай гормондық қайта құрулар жүреді, екінші реттік жыныстық белгілер қалыптасады, шартты рефлексстік қызмет пен қимыл дағдыларының уақытша төмендеуі байқалады. Сонымен бірге, жүктеме кезінде вегетативтік өзгерістер артады, шаршағыштық өседі, эмоциялық реакциялар мен мінез-құлық теңгерімсіздігі жиілейді [100].

Бұл жас кезеңінде жыныстық жетілудің жеке қарқындылығын дзюдошылардың төлқұжаттық және биологиялық жастары арасындағы айырмашылық анықтайды. Дене дамуы мен дене даярлығының қарқыны мен деңгейінің ауытқуы кең ауқымда (2,5 жылға дейін) өзгеруі мүмкін және бұл жыныстық жетілудің жылдамдығына тәуелді [101].

Дзюдошылардың спорттық іс-әрекетінің ерекшелігі оқу-жаттығу және жарыс қызметінің негізгі мазмұнымен анықталады. Дзюдошылардың спорттық іс-әрекетінің пәндік мазмұнын құрайтын элементтер:

- мотив – іс-әрекет бағытталған нысан немесе қажеттілік көзі;
- мақсат – қимыл нәтижесі туралы түсінік (не нәрсеге қол жеткізу қажет);
- іс-әрекетті жүзеге асыру шарттары, оның ішінде ең маңыздысы – мақсатқа жету тәсілдері;
- іс-әрекет міндеттерін білдіретін мәселелі жағдайлар.

Іс-әрекет теориясына сәйкес, іс-әрекеттің пәні – оның шынайы мотиві (заттық немесе идеялық), және оның артында әрқашан қажеттілік жатады. Қажеттіліктерге байланысты айналысушыларда дзюдомен шұғылдануға бағытталған мақсат қалыптасады. Мақсаттың пайда болуы бір сәтте болмайды: қойылған мақсат қызығушылыққа әсер етеді және жасөспірім дзюдошылардың спортқа деген оң қатынасын күшейтеді.

Жаттығу құралдары мен әдістері көбіне спортшылардың жас және жеке ерекшеліктерімен айқындалады. Спортшының алғашқы мамандану кезеңінде жаттығуларға саналы қатынас жасау аса маңызды.

Дзюдошылардың жаттығуларында жиі қолданылатын әдістер – іштей сөйлесу, бейнелі ойлау және өз дене мен психикалық күйіне әсер етуге бағытталған өзіндік тәсілдер.

Практикада ең көп қолданылатындары:

- идеомоторлық жаттығу – техникалық немесе тактикалық қимылдың маңызды сәттеріне назарды шоғырландырып, оны бірнеше рет ойша орындау;
- алдағы әрекетке эмоциялық бапталу – күш пен зейінді барынша жұмылдыруға мүмкіндік беретін эмоциялық даярлық жағдайын қалыптастыру;
- аутогендік жаттығу өзін-өзі сендіру мен бұлшықеттік босануға бағытталған арнайы әдістер жүйесі [102].

Дзюдода техника мен тактикаға үйрету үйренушінің саналы әрі белсенді іс-әрекетінсіз мүмкін емес. Жаңа білімдерді меңгеру – түрлі жастағы дзюдошылардың, әсіресе алғашқы мамандану кезеңіндегілердің, басты уәждік қозғаушы күші болуы тиіс. Дәл осы кезеңде техника мен тактиканы меңгеру қажеттілігі саналы сипат алуы керек.

Дзюдошылардың қимыл-әрекеттерді үйренуге деген уәжіне әсер ететін факторлар анықталған:

- сыртқы факторлар (тапсырманың қиындығы, материалдың өзектілігі) белсенділік деңгейіне әсер етеді;
- ішкі факторлар (тапсырманың маңызын түсіну, даярлық деңгейі) қызығушылық пен ішкі ынтаны айқындайды.

Саналылық және белсенділік қағидасын жүзеге асыру үшін келесі талаптар қойылады:

1) Дзюдоға тұрақты қызығушылық пен саналы қатынас қалыптастыру. Кейде балалар мен жасөспірімдердегі табиғи қимыл қажеттілігі дзюдо техникасын үйрену қажеттілігімен үйлеспей жатады. Бұл айырмашылық оқу-жаттығу қызметінің мақсаттарының әртүрлі болуынан туындайды:

айналысушылардың мақсаты – «қозғалу, күресу», ал жаттықтырушының мақсаты болса – дзюдо техникасы мен тактикасына үйрету. Мақсаттардың сәйкес келмеуі материалды игеру тиімділігін төмендетеді. Сабақтарға тұрақты қызығушылықтың болмауы, әсіресе өз бетінше жұмыс орындау кезінде, дзюдошылардың дене даярлығының нәтижелілігін азайтады.

2) Барлық жастағы дзюдошылар оқу-жаттығу әрекеттерін саналы түрде орындауы тиіс. Оған жаттығу тапсырмасына бейімделу, өз әрекеттерін талдау және түзету, қозғалыс міндеттерін шешу кіреді. Дзюдодағы жоғары шеберлік деңгейіне жету үйреніліп жатқан әрекеттердің мәнін саналы түсінумен тікелей байланысты. Егер үйренуші қимылдың тұрақты белгілерін және әдістің ерекшеліктерін түсінбесе, онда жекпе-жектегі нақты қозғалыс міндеттерін шешу әдісін меңгеру мүмкін болмайды.

3) Үйрену мотивациясын белсенді түрде қалыптастыру және реттеу. Сабақ барысында жалпы белсенділікті қамтамасыз ету үшін тапсырманың әрбір спортшыға қолжетімді болуына назар аудару қажет. Ең тиімді ынталандыру тапсырманың күрделілік деңгейі спортшының даярлық мүмкіндігімен үйлескенде туындайды. Тым жеңіл де, шамадан тыс күрделі де тапсырмалар белсенділікті төмендетеді.

13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың спорттық даярлығы олардың физиологиялық және психологиялық ерекшеліктеріне сай ұйымдастырылған кешенді педагогикалық үдеріс болып табылады. Бұл кезеңде спортшылардың техникалық-тактикалық шеберлігімен қатар мотивациясы, саналылығы және белсенділігі дамиды. Техникалық-тактикалық кеңістікті меңгеру спортшының жекпе-жек жағдайларына бейімделу қабілетінің негізгі көрсеткіші ретінде қарастырылып, іс-әрекеттік және тұлғалық тәсілдер арқылы жетілдіріледі. Дене және психологиялық жүктемелердің үйлесімді арақатынасы, мотивациялық қолдау мен саналылық қағидаларының сақталуы жас спортшылардың кәсіби өсуі мен спорттық нәтижелілігін арттырудың басты шарттары болып табылады.

#### **1.4 Дзюдо спортындағы жалпы және арнайы даярлықтың ғылыми негіздері**

Дзюдо спортындағы спорттық даярлық мәселелері қазіргі таңда дене шынықтыру және спорт теориясы шеңберінде кешенді түрде қарастырылып келеді. Әсіресе, спортшыларды даярлау үдерісінде жалпы және арнайы даярлықтың арақатынасы, олардың өзара байланысы мен кезеңдік өзгерісі ғылыми зерттеулердің негізгі бағыттарының бірі болып табылады.

Ғылыми әдебиеттерде спорттық даярлық үдерісі көпқырлы педагогикалық және физиологиялық жүйе ретінде сипатталады. Бұл жүйеде спортшының денелік, техникалық-тактикалық және психологиялық қасиеттері біртұтас өзара байланыста дамиды. Осы тұрғыда жалпы және арнайы даярлықтың мазмұны мен құрылымы спорттық нәтижеге қол жеткізудің негізгі факторларының бірі ретінде қарастырылады.

Жалпы дене даярлығы спортшы ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға, негізгі дене қасиеттерін дамытуға және қозғалыс әрекеттерінің базалық құрылымын қалыптастыруға бағытталады. Ал арнайы даярлық нақты спорт түрінің талаптарына сәйкес техникалық, тактикалық және арнайы дене қасиеттерін жетілдіруге бағытталған.

Зерттеулер көрсеткендей, спорттық даярлықтың тиімділігі жалпы және арнайы даярлықтың өзара үйлесімділігіне тікелей байланысты. Бұл өзара байланыс спортшының қимыл әрекеттерін меңгеру жылдамдығына, функционалдық жүйелерінің дамуына және жарыс жағдайында тұрақты нәтижелер көрсетуіне әсер етеді.

«Дзюдо» спорт түрі бойынша қолданыстағы спорттық даярлық бағдарламаларының мазмұнын талдау [103] олардың барлығы түрлі деңгейдегі заңнамалық және нормативтік актілерде айқындалған мемлекеттік талаптардың негізгі ережелеріне сүйенетінін көрсетеді.

Бағдарламаларды әзірлеу кезінде дзюдо спортшыларының даярлығына қатысты соңғы жылдардағы ғылыми-әдістемелік зерттеулер мен ұсынымдар негізінде қалыптасқан дене және техникалық-тактикалық даярлығы бойынша нормативтік талаптар пайдаланылады. Бағдарламаның мазмұнын әзірлеу кезінде «Дзюдо күресінен КЮ және ДАН біліктілік дәрежелерін тағайындауға арналған аттестациялау қызметінің тәртібі туралы Ереже» ескеріледі.

Бағдарлама материалы алғашқы даярлық кезеңінен бастап жоғары спорттық шеберлікке дейінгі спортшылардың көпжылдық спорттық даярлығының біртұтас жүйесіне біріктірілген және келесі міндеттерді шешуге бағытталған:

- дене шынықтырумен және спортпен тұрақты айналысуға деген уәждемені қалыптастыру;
- дарынды спортшыларды ары қарай мамандандыру үшін іріктеу және спорт түрі бойынша спорттық даярлықтан өткізу;
- салауатты өмір салты қағидаларын және гигиеналық мәдениетті бойға сіңіру;
- дене даярлығы деңгейін анықтау әдістерін меңгеру;
- дзюдо саласындағы теориялық білім мен практикалық машықтарды жетілдіру;
- жаттығу барысында қимылдардың техникалық және тактикалық арсеналын меңгеру арқылы шеберлікті арттыру;
- моральдық-жігерлік қасиеттерді, патриотизм мен мәдени құндылықтарды қалыптастыру;
- еңбек қабілеттілікті арттыру, дене дамуының мүмкіндіктерін кеңейту және жоғары деңгейдегі спортшылардың дене даярлығын сақтау;
- құрама командаларды толықтыру үшін жан-жақты дамыған спортшыларды даярлау;
- жаттықтырушылар, төрешілер және нұсқаушылар дайындау.

Бағдарламалардың нормативтік бөлімі ұйымдық қызметтің негізгі міндеттерін, жаттығу жұмысының режимдік ерекшеліктерін, жүктемелердің рұқсат етілген шектік көлемдерін, жарыс қызметіндегі минималды талаптарды,

сондай-ақ спорттық құрал-жабдықтарға қойылатын стандарттарды айқындайды. Сонымен қатар, бұл бөлім даярлық топтарының құрамын және жылдық цикл құрылымын жүйелі түрде сипаттайды. Әр кезеңге арналған негізгі жаттығу құралдары мен әдістері, педагогикалық және медициналық бақылау тәсілдері, қалпына келтіру іс-шараларының жүйесі, сондай-ақ теориялық даярлық мазмұны нақты және толық көрсетілген.

Бағдарлама – дзюдошылармен сабақ өткізуде пайдаланылатын негізгі мемлекеттік құжат болып табылады. Дегенмен, көптеген бағдарламаларда спорттық даярлық үдерісінің жалпы педагогикалық қағидаларымен және дене шынықтыру қағидаларымен байланысына жеткілікті көңіл бөлінбеген. Олардың ішіндегі маңыздысы – саналылық пен белсенділік, көрнекілік, қолжетімділік пен дараландыру, жүйелілік және талаптарды біртіндеп жоғарылату қағидалары. Бұл қағидалар жиынтығы спорттық жаттығу заңдылықтарын түсіну мен тиімді пайдаланудың теориялық негізі болып табылады [104].

Өткен ғасырдың 70-жылдары спорттық жаттығудың негізгі заңдылықтар кешені қалыптасып, келесі қағидалар тобы айқындалды:

- ең жоғары жетістіктерге бағытталу және тереңдетілген мамандану;
- спортшының жалпы және арнайы даярлығының бірлігі;
- жаттығу үдерісінің үздіксіздігі;
- «шекті» жүктемелер мен біртіндеп даму үдерісінің байланысы;
- жүктеме динамикасының толқын тәрізділігі және циклдік құрылым.

Олардың ішінде ең маңыздысы – спортшының жалпы және арнайы даярлығының бірлігі қағидасы. Бұл қағида спортшының жан-жақты дамуы мен функционалдық жүйелердің үйлесімді әрекеттесуін қамтамасыз етеді. Ол қимыл дағдыларының өзара байланысын күшейтіп, жаңа қимыл формаларын меңгеруге жағдай жасайды.

Жалпы және арнайы даярлықтың өзара байланысын сақтау үшін үш негізгі шарт орындалуы тиіс:

1. Бұл даярлық түрлерінің ажырамастығы мен өзара әрекеттестігі.
2. Жалпы және арнайы даярлық мазмұнының өзара шарттылығы.
3. Көпжылдық спорттық даярлық кезеңдеріндегі олардың оңтайлы арақатынасын сақтау.

А.Ю. Ежкова [105] бұл қағиданы «даярлық құрылымының бірлігі мен өзара байланысы» деп сипаттап, оны спорттық жаттығудың әмбебап заңы ретінде қарастырды. Ал А.Н. Савчук [106] спорттық даярлықтың көп компонентті үдеріс екенін атап өтті: бір жағынан, мамандануға бағытталған арнайы даярлық, екінші жағынан – жалпы денелік және функционалдық дамуды қамтамасыз ететін жалпы даярлық. Еганов бұл екі бағыттың үйлесімді байланысы ғана спортшыны тиімді дайындауға мүмкіндік беретінін дәлелдеді.

Г.С. Туманян [107] де осы көзқарасты қолдап, спорттық жетістік деңгейі спортшының жан-жақты дамуына тікелей байланысты екенін атап өтті. Бұл тәуелділік ағзаның барлық жүйелерінің өзара байланысына және қимыл дағдыларының өзара әрекеттестігіне негізделеді.

А.А. Новиков [108] арнайы даярлықты екі кезеңге бөлуді ұсынды:

- алғашқысы – «іргетас» қалыптастыру кезеңі,
- екіншісі қимыл әлеуетін барынша дамыту кезеңі.

Көпжылдық даярлықтың бастапқы кезеңдерінде басымдық жалпы дене даярлығына беріледі, ал кейін оның негізінде арнайы даярлық артады [109]. Осылайша, спортшының жасы мен біліктілігі артқан сайын жалпы даярлық үлесі азайып, арнайы даярлықтың үлесі көбейеді.

Жалпы дене даярлығының негізгі құралдарына мыналар жатады [110]:

- функционалдық қабілеттерді дамытуға бағытталған жаттығулар;
- техникалық-тактикалық дағдыларды жетілдіруге ықпал ететін жаттығулар;
- жоғары жүктемеден кейін ағзаны қалпына келтіруге арналған жаттығулар.

Жалпы даярлық жаттығуларының екі тобы ажыратылады:

1. Әсер ету сипаты бойынша арнайы даярлыққа жақын құралдар ретінде гимнастикалық, акробатикалық және ауыр атлетикалық жаттығулар қолданылады

2. Әсері қарама-қайшы жаттығулар (мысалы, кросс, жүзу, шаңғы, велоспорт).

Бұл жаттығулар аэробты төзімділікті арттырып, арнайы дене қасиеттерін дамытудың іргетасы болады [111].

Күрес түрлері бойынша ғалымдар жалпы дене даярлығы құралдарының қатынасын таңдауға ерекше мән береді. А.В. Еганов [112] ауыр атлетика жаттығуларының тиімділігін атап өтсе, Т.П. Пархомович [113] жалпы төзімділік пен шапшаңдық-күштік қасиеттерді дамыту үшін жүгіру, жүзу және шеңберлік жаттығуларды ұсынған.

В.П. Губа бірлескен авторлармен [114] жаттығу дайындығының 21 кешенін бөлу әдісін ұсынған, оған жүру, жүгіру, жүзу, шаңғы спорты, гимнастика, әртүрлі ойын түрлері және ауырлық жаттығулары кіреді. Ол балуандардың төзімділігін жетілдіру мақсатында жүру, шаңғы, жүзу, есу сияқты аэробтық жаттығуларды, сондай-ақ футбол, баскетбол, гандбол секілді ойын түрлерін тиімді деп санаған.

С.К. Багадирова [115] гимнастикалық жаттығулар, кросс және спорттық ойындар жалпы даярлық уақытының 20-45%-ын құрауы тиіс деп бекіткен.

Қазақстандық зерттеушілердің еңбектерінде дзюдошылардың жаттығу және жарыс қызметінің түрлі аспектілері қарастырылған. «Дене шынықтыру теориясы және әдістемесі» журналында жарияланған материалдарда спорттық жаттығу теориясы мен әдістемесіне қатысты зерттеулер 69%-ды құрайды.

Сонымен қатар, дзюдо әдістерінің биомеханикалық ерекшеліктері, ақпараттық технологияларды қолдану, арнайы дене даярлығы мен морфофункционалдық көрсеткіштердің байланысы, жарыс жағдайында техникалық даярлықты бағалау әдістемесі қазақстандық зерттеушілердің еңбектерінде қарастырылған. Атап айтқанда, М.Н. Шепетюк, А.Р. Житкеев, А.М. Телемгенова, А.Р. Наркулов еңбектерінде дзюдошыларды даярлау жүйесінің заманауи аспектілері талданған [116].

2014–2019 жылдары жүргізілген зерттеулерде қазақ күресінің тиімді әдістерін дзюдоға бейімдеу, қыз спортшылардың төзімділігін бағалау және спорттық жүктемелерді жоспарлау мәселелері қарастырылған. Атап айтқанда, ұлттық күрес элементтерін дзюдо техникасына кіріктіру арқылы спортшылардың техникалық әрекеттерінің нәтижелілігін арттыру мүмкіндігі негізделген, ал қыз спортшылардың төзімділігін зерттеу барысында жүктемелерді даралау қажеттілігі көрсетілген. Сонымен қатар, жаттығу үдерісін жоспарлауда морфофункционалдық көрсеткіштерді ескеру тиімді екендігі дәлелденген [117].

ҚР Дзюдо федерациясының білім беру комиссиясының соңғы он жылдағы жұмысын талдау нәтижесінде жаттықтырушылар мен төрешілерді оқытуға шетелдік сарапшыларды тарту қажеттілігі атап өтілді.

Дене шынықтырудың психологиялық аспектілері де назардан тыс қалмаған: 2017 жылы спорттық жекпе-жектердегі гендерлік қатынастар мәселесі зерттеліп, олардың үлесі жалпы зерттеулердің 4,7%-ын құраған.

Жалпы алғанда, қазақстандық зерттеушілердің еңбектерінде басты назар спортшылардың жаттығу және жарыс қызметінің сапасын арттыруға бағытталған. Ұзақ мерзімді эксперименттер мен көп санды қатысушыларды қамтыған ғылыми жұмыстар осы бағытта жүргізілген.

Зерттеулерді талдау 2014–2016 жылдары дзюдоға қатысты ғылыми жарияланымдардың белсенді болғанын көрсетеді. Алайда кейінгі кезеңдерде бұл бағыттағы зерттеулердің жүйелілігі төмендейтіні байқалады, бұл дзюдо бойынша ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етуді жетілдіру қажеттілігін көрсетеді.

Талдау нәтижелері көрсеткендей, еңбектері бойынша спортшылардың денсаулық деңгейін бағалау мен бақылаудың заманауи және объективті әдістемелерін анықтауға арналған зерттеулер қолданбалы сипатқа ие. Авторлар атап өткендей, спортшы қимылдың орындалу сапасын талқылауға қатысқанда, дзюдода техникалық әдістерді үйрету тиімділігі жоғарылайды. Бұл тәсіл спортшыға өз қателіктерін объективті талдауға, өз мүмкіндіктерін ескеріп, оларды түзету жолдарын табуға мүмкіндік береді.

Жаттығу үдерісінде, әсіресе қарсыластар туралы ақпарат жинау кезеңінде, алынған мәліметтерді сызбалар бойынша (оң және сол жақтағы шабуыл мен қорғаныс, бағаланған қимылдардың сапасы) бөлу кезінде бейнежазбаларды пайдалану тиімді. Сондай-ақ жеке жаттықтырушылар мен ұлттық құраманың бапкерлерімен бірлесіп әзірленген техникалық шеберлікті жетілдіру жоспары әрбір спортшының даралығын сақтауға және техникалық дамуға нақты ұсыныстар беруге мүмкіндік береді. Авторлар жаттығуларды тек тактикалық қимылдарды жаттау үшін емес, сонымен бірге жүктеме деңгейін бақылау қажеттілігі тұрғысынан да маңызды деп көрсетеді [118].

Спортшыларды лақтыру әдістерін дұрыс орындауға үйрету мәселесіне арналған еңбектер ерекше назар аударуға тұрарлық. Талдау нәтижелері көрсеткендей, күрделі үйлесімді лақтырулар кезінде артық бағытсыз қимылдар

жиі кездеседі, ал кейбір дзюдошылар техникалық жетіспеушілікті бұлшықет күшін арттыру арқылы толықтыруға тырысады, бұл – әдістемелік қате.

Техникалық қателіктер көбіне алғашқы үйрету кезеңдерінде қалыптасады. Көптеген жаттықтырушылар спортшыларды дене дамуы деңгейіне қарап іріктейді, ал үйлестіру қабілеттері мен күрес әдістерін тез меңгеру қабілеті ескерілмейді. Координацияның жетіспеушілігі жасөспірімдерде артық күш жұмсауға әкеледі. Сондықтан іріктеу кезінде тек денелік даму емес, қимыл үйлесімділігі мен психомоторлық қабілеттер де есепке алынуы тиіс.

Өкінішке орай, кейбір зерттеулер қазіргі дзюдо ережелеріне сай өзектілігін жоғалтқан. Мысалы, шалбардан және белбеуден қапсыра ұстау тәсілдері бүгінде жарыстарда тыйым салынған, сондықтан бұл элементтерді зерттеу қазіргі уақытта практикалық мәнін жоғалтты.

Қазақстандық зерттеушілер спорттық жаттығу заңдылықтарын, дзюдошылардың психологиялық даярлығын, оқу-жаттығу үдерісін жетілдірудің педагогикалық әдістері мен құралдарын, сондай-ақ жекпе-жекшілердің спорттық физиологиясын зерттейді. Бұл зерттеулердің нәтижелері дзюдоның теориялық және әдістемелік базасын нығайтып, жоғары білікті спортшыларды даярлаудың тиімді жүйесін құруға мүмкіндік береді [119].

Қазақстандық ғылымның осы бағыттағы тәжірибесі – түрлі жастағы дзюдошылардың белсенділігін арттырудың ғылыми-зерттеу әдістемелерін әзірлеудің өзектілігін дәлелдейді. Бұл бай тәжірибені шетелдік мамандармен салыстырып талдау, сақтау және пайдалану қазақстандық ғалымдардың эксперименттік деректерін халықаралық деңгейде мойындатуға ықпал етеді.

Спорттық күрес саласын зерттеушілердің еңбектері дзюдошылардың жаттығу және жарыс қызметінің сапасын арттыруға, сондай-ақ дзюдо жарыстарының нәтижелілігі мен тартымдылығын халықаралық деңгейде арттыруға бағытталған [120].

Ғылыми мақалаларды құрылымдық талдау қазақстандық зерттеулердің бірнеше басым бағытын айқындады:

- дзюдошылардың жарысқа және жаттығуға даярлығы;
- дзюдомен айналысушылардың денелік, психологиялық және әлеуметтік қасиеттерін дамыту;
- спортшылардың техникалық-тактикалық шеберлігін қалыптастыру;
- спорттық іріктеудің тиімділігі және жаттықтырушыларды кәсіби даярлау.

Айта кетерлік жайт, зерттеулерде дзюдо төрешілерін кәсіби даярлау мәселесі жеткілікті деңгейде қарастырылмаған. Ал жастардың дене тәрбиесіндегі дзюдоның рөлін бағалау бойынша мамандардың көзқарастары ұқсас, дзюдо жастардың тұлғалық және әлеуметтік дамуына оң әсер етеді.

Сонымен, көптеген маңызды зерттеулерге қарамастан, 13-15 жастағы жаңадан бастаған жасөспірім спортшыларды дайындау мәселесі жеткілікті зерттелмеген.

Бұл бағыттағы өзекті міндеттер мыналар:

- табысты спорттық қызметке қажетті тұлғалық қасиеттерді қалыптастыру;
- техникалық, тактикалық және шапшаңдық-күштік даярлықты дамыту;

– айналысушылардың спортқа деген уәждемесін күшейту.

Дзюдо бұл екі балуанның белдесуіне негізделген ежелгі спорт түрі. Спорттық даярлық үдерісі үш кезеңнен тұрады: алғашқы даярлық, жаттығу және спорттық шеберлікті жетілдіру.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, қимыл-әрекеттерді тиімді қалыптастыру үшін ең қолайлы кезең – алғашқы даярлық кезеңі. Бұл кезеңде келесі міндеттер шешіледі: дене дамуын оңтайландыру, күрестің негізгі әдістерін меңгеру, спортқа қызығушылық қалыптастыру және спорттық мінез тәрбиелеу.

Балуандарды дайындау үдерісі күрделі өзін-өзі реттеуші жүйе ретінде қарастырылады. Дзюдодағы тиімді даярлық білікті маманның педагогикалық басқаруымен, түрлі тәсілдер кешенін қолдану арқылы жүзеге асады.

13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың даярлық жүйесі жылдық циклмен жоспарланады: 42 оқу аптасы, аптасына 3–6 сабақ. Бұл циклде даярлықтың міндеттері, жарысқа қатысу ерекшеліктері мен кезеңдері нақты айқындалады.

Жасөспірім спортшыларды үйретудің басты қағидасы – ойын әдістерін кеңінен қолдану, себебі ойын арқылы спортшылар жекпе-жектің мәнін тез түсінеді және жарысқа психологиялық тұрғыдан дайындалады.

Жүктеме мөлшері жас ерекшелігіне сай сараланады, ал сабақ соңында балуанның «тағы жаттыққым келеді» деген сезімде қалуы – ең тиімді әдістемелік тәсіл. Бұл тәсіл артық шаршаудың алдын алады және қызығушылықты сақтайды.

Жаттығу кезеңдері дәстүрлі түрде үшке бөлінеді: даярлық, жарыс және өтпелі кезеңдер. Әр кезеңнің ұзақтығы спортшының деңгейіне қарай өзгеріп отырады. Даярлық кезеңінде жалпы және арнайы жаттығулар үйлестіріледі, жарыс кезеңінде шеберлікті шыңдау көзделеді, ал өтпелі кезеңде қалпына келтіру шаралары жүргізіледі.

Қорыта айтқанда, жасөспірім дзюдошыларды алғашқы даярлық кезеңінен бастап ғылыми негізделген жүйемен оқыту олардың спорттық шеберлігін тұрақты арттыруға мүмкіндік береді. Техникалық, психологиялық және дене даярлығының үйлесімділігі – болашақ жоғары нәтижелердің басты алғышарты болып табылады.

Осы бөлімде қарастырылған талдау нәтижелері «дзюдо» спорт түрі бойынша алғашқы даярлық кезеңіндегі жас спортшыларды оқыту мен жаттықтыру үдерісін ғылыми тұрғыдан негіздеудің өзектілігін дәлелдейді. Жасөспірім дзюдошылардың қимыл, техникалық және психологиялық даярлығын қалыптастыру – олардың болашақ спорттық шеберлігінің іргетасы болып табылады. Сондықтан оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыруда жас ерекшеліктерін, жүктеме деңгейін, уәждеме мен қызығушылық факторларын, сондай-ақ мемлекеттік нормативтік талаптарды ескере отырып, жүйелі және кезеңдік тәсілді қолдану қажет.

Сонымен қатар, жаттығу мазмұны спортшылардың жеке қабілеттері мен дайындық деңгейіне сәйкес сараланып, оқу материалының біртіндеп күрделенуі қамтамасыз етілуі тиіс. Бұл тәсіл денсаулықты сақтаумен қатар, қозғалыс дағдыларын тиімді меңгеруге және техникалық-тактикалық ойлауды дамытуға

мүмкіндік береді. Нәтижесінде жас дзюдошылардың спортқа тұрақты қызығушылығы қалыптасып, ұзақ мерзімді спорттық жетістіктерге қол жеткізуге алғышарт жасалады.

### **Бірінші бөлім бойынша тұжырым**

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді теориялық талдау нәтижесінде 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын ұйымдастыру мәселесі қазіргі спорт педагогикасындағы өзекті бағыттардың бірі екені анықталды. Дзюдо спорты бойынша жүргізілген зерттеулерде техникалық әрекеттерді меңгеру, тактикалық даярлық, жарыс қызметі және спорттық шеберлікті қалыптастыру мәселелері кеңінен қарастырылғанымен, жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін жас ерекшеліктеріне сәйкес кешенді ұйымдастыру мәселесі жеткілікті деңгейде зерттелмегені байқалды.

Теориялық талдау барысында техникалық-тактикалық даярлықтың спортшының қозғалыс әрекеттерін меңгеруімен ғана шектелмей, тактикалық ойлау, шешім қабылдау, жарыс жағдайына бейімделу және психологиялық тұрақтылық сияқты компоненттермен өзара байланыста жүзеге асатыны анықталды. Осыған байланысты оқу-жаттығу үдерісінде техникалық, тактикалық, дене және психологиялық даярлықты өзара кіріктіре ұйымдастыру қажеттілігі айқындалды.

Жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын тиімді қалыптастыруда оқу-жаттығу үдерісін кезеңдеу, жүктемені даралау, қимыл әрекеттерін алгоритмдеу және вариативті тапсырмаларды қолдану маңызды педагогикалық шарттар болып табылатыны анықталды. Әсіресе, 13–15 жас аралығында қозғалыс үйлесімділігі, тактикалық ойлау және қимыл әрекеттерін саналы меңгеру қабілеттерінің белсенді дамуы техникалық-тактикалық даярлықты жетілдіруге қолайлы мүмкіндік беретіні дәлелденді.

Ғылыми еңбектерді талдау техникалық-тактикалық даярлықтың тиімділігі оқу-жаттығу үдерісін ғылыми негізде ұйымдастырумен, спортшылардың жеке ерекшеліктерін ескерумен және арнайы педагогикалық тәсілдерді жүйелі қолданумен тікелей байланысты екенін көрсетті. Сонымен қатар, қазіргі зерттеулерде жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудың мазмұны мен әдістемелік қамтамасыз етілуі жеткілікті деңгейде жүйеленбегені анықталды.

Осыған байланысты 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіруге бағытталған оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудың ғылыми негізделген бағдарламасын әзірлеу және оның тиімділігін эксперименттік тұрғыдан тексеру қажеттілігі туындады.

## 2 ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕРІ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ

### 2.1 Зерттеу әдістері

Диссертациялық жұмыс бойынша алға қойылған міндеттерді шешуде қарастырылатын сәйкес бірқатар зерттеу әдістері қолданылды:

1. Зерттеу мәселесі бойынша арнайы ғылыми-әдістемелік әдеби деректемелерге сараптама жүргізу
2. Антропометриялық өлшеулер
3. Педагогикалық бақылау
4. Педагогикалық эксперимент
5. Сауалнама жүргізу
6. Медико-биологиялық әдістер (қауыпсіз деңгейде)
7. Спортшылардың дене және техникалық-тактикалық көрсеткіштерін тестілеу
8. Алынған нәтижелерді математикалық-статистикалық өңдеуден өткізу

#### 2.1.1 Әдебиеттерді талдау

Зерттеу тақырыбының теориялық негізін анықтау мақсатында дене тәрбиесі мен спорт теориясы, дзюдо спортының әдістемесі, сондай-ақ жасөспірімдер спортындағы физиологиялық және психологиялық ерекшеліктер мәселелерін қамтитын ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге талдау жасалды.

Дене тәрбиесі мен спорт теориясы бойынша отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектерінде оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудың жалпы қағидалары, спорттық дайындықтың кезеңдері, жаттығу жүктемесін жоспарлау және реттеу мәселелері кеңінен қарастырылған. Аталған еңбектерде жас ерекшеліктерін ескеру, жүктеменің біртіндеп артуы, жаттығу мен демалыстың өзара байланысы сияқты қағидалардың жас спортшыларды даярлаудағы маңызы атап көрсетілген.

Дзюдо спортына арналған әдістемелік нұсқаулықтарда техникалық және тактикалық дайындықты қалыптастыру жолдары, арнайы дене дайындығын дамыту әдістері, оқу-жаттығу сабақтарының құрылымы мен мазмұны сипатталған. Сонымен қатар, 13-15 жастағы дзюдошыларды даярлауда қауіпсіздік талаптарын сақтау, жарақаттың алдын алу және жаттығулардың тиімділігін арттыру мәселелеріне ерекше көңіл бөлінген.

Жасөспірімдер спортындағы физиологиялық және психологиялық ерекшеліктерге арналған ғылыми мақалаларда бұл жастағы балалардың ағзасында жүріп жатқан морфологиялық және функционалдық өзгерістер талданған. Атап айтқанда, тірек-қимыл аппаратының дамуы, жүрек-қан тамыр және жүйке жүйесінің ерекшеліктері, сондай-ақ эмоционалдық тұрақсыздық пен мотивацияның қалыптасу кезеңдері көрсетілген. Бұл деректер оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыруда жүктеме көлемі мен қарқындылығын дұрыс таңдаудың маңыздылығын дәлелдейді.

Жүргізілген әдебиеттерді талдау нәтижесінде 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыруда жас ерекшеліктерін, спорттық дайындық деңгейін және жеке мүмкіндіктерін ескеру қажеттілігі анықталды. Сонымен қатар, теориялық деректер зерттеу барысында қолданылатын педагогикалық әдістер мен эксперименттік бағдарламаны негіздеуге мүмкіндік берді.

#### 2.1.2 Антропометриялық өлшеулер

Зерттеу барысында жасөспірім дзюдошылардың дене дамуының деңгейін анықтау мақсатында антропометриялық өлшеулер жүргізілді. Атап айтқанда, спортшылардың бойы, дене салмағы, кеуде қуысының көлемі өлшенді. Бұл көрсеткіштер жас ерекшеліктеріне сәйкес дене қасиеттерінің дамуының үйлесімділігін бағалауға мүмкіндік береді.

Антропометриялық өлшеулер стандартталған әдістемелерге сәйкес жүргізілді. Өлшеу кезінде медициналық қауіпсіздік талаптары сақталып, өлшеу құралдарының дәлдігі қамтамасыз етілді. Алынған мәліметтер жасөспірім спортшылардың жалпы дене дайындығы мен оқу-жаттығу жүктемесінің сәйкестігін талдауда қолданылды. Алынған мәліметер С.1 қосымшасында.

Антропометриялық деректер оқу-жаттығу үдерісін жоспарлау кезінде жаттығу жүктемесінің көлемі мен қарқындылығын жасөспірім дзюдошылардың жеке ерекшеліктеріне сәйкес реттеуге мүмкіндік берді.

#### 2.1.3 Педагогикалық бақылау

Зерттеу барысында 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру ерекшеліктерін анықтау мақсатында педагогикалық бақылау әдісі қолданылды. Педагогикалық бақылау жаттығу сабақтарының табиғи жағдайында, яғни оқу-жаттығу процесіне арнайы өзгерістер енгізілмей жүргізілді.

Бақылау барысында жаттығу сабақтарының құрылымы (дайындық, негізгі және қорытынды бөлімдері), жаттығу уақытының бөлінуі, жүктеме көлемі мен қарқындылығы, сондай-ақ жаттығулардың жас ерекшеліктеріне сәйкестігі назарға алынды. Сонымен қатар, жасөспірім дзюдошылардың сабақтағы белсенділігі, тәртіптілігі, жаттығуларды орындау техникасы және жаттықтырушының әдістемелік тәсілдері бақыланды.

Педагогикалық бақылау жүйелі түрде, бірнеше оқу-жаттығу сабақтары барысында жүргізілді. Әрбір бақылау нәтижесі арнайы бақылау күнделігіне тіркеліп отырды. Бұл оқу-жаттығу үдерісінің тұрақты және өзгермелі қырларын анықтауға мүмкіндік берді.

Жүргізілген педагогикалық бақылау нәтижесінде 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудағы оң тәжірибелер мен кездесетін қиындықтар айқындалды. Алынған мәліметтер кейінгі зерттеу кезеңдерінде, атап айтқанда педагогикалық экспериментті жоспарлау мен оқу-жаттығу бағдарламасын жетілдіруде пайдаланылды.

#### 2.1.4 Педагогикалық эксперимент

Зерттеу жұмысының маңызды кезеңдерінің бірі ретінде педагогикалық эксперимент ұйымдастырылды. Аталған эксперименттің мақсаты – 13-15 жас

аралығындағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу процесін тиімді ұйымдастыруға арналған жаңартылған әдістеменің нәтижелілігін тәжірибелік жолмен айқындау және ғылыми тұрғыда негіздеу.

Зерттеу 2021-2023 жылдар аралығында 13-15 жастағы жасөспірім спортшылар арасында жүргізілді. Педагогикалық экспериментке барлығы 80 спортшы қатысты. Қатысушылар дайындық деңгейі мен жас ерекшеліктерін ескере отырып, екі топқа бөлінді.

Бақылау тобына – 40 спортшы енгізілді. Бұл топ Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетіне қарасты «К. Ахметов атындағы олимпиада резервінің республикалық мамандандырылған мектеп-интернат-колледжінде» және МКҚК «Мамандандырылған жоғары спорт шеберлігі мектебінде» оқитын жасөспірім дзюдошылардан құралды. Бақылау тобында оқу-жаттығу сабақтары дәстүрлі бағдарлама негізінде жүргізілді.

Эксперименттік топқа – 40 спортшы енгізілді. Бұл топты дзюдо академиясында жүйелі түрде жаттығатын жасөспірім спортшылар құрады. Эксперименттік топта жасөспірім дзюдошылардың физиологиялық және психологиялық ерекшеліктері ескерілген, оқу-жаттығу үдерісін жетілдіруге бағытталған арнайы әдістеме қолданылды.

Педагогикалық эксперимент оқу-жаттығу үдерісінің табиғи жағдайында ұйымдастырылды. Эксперимент барысында жалпы және арнайы дене дайындығы, техникалық-тактикалық дайындық деңгейі, жаттығу жүктемесінің көлемі мен қарқындылығы бақылауға алынды.

Эксперименттің басында және соңында педагогикалық тестілеу, антропометриялық өлшеулер және педагогикалық бақылау әдістері жүргізіліп, алынған нәтижелер математикалық-статистикалық әдістер арқылы өңделді.

Педагогикалық эксперимент нәтижелері ұсынылған оқу-жаттығу әдістемесінің 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың дайындық деңгейін арттыруда тиімді екенін анықтауға мүмкіндік берді.

#### 2.1.5 Сауалнама жүргізу

Зерттеу барысында 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісіне көзқарасын, жаттығу жүктемесіне қанағаттану деңгейін және спортқа деген мотивациясын анықтау мақсатында сауалнама жүргізілді.

Сауалнама зерттеуге қатысқан бақылау және эксперименттік топтағы 80 спортшыға жүргізілді. Сауалнама сұрақтары жасөспірімдердің жас ерекшеліктерін ескере отырып құрастырылды және олардың оқу-жаттығу сабақтарына деген қызығушылығын, жаттығу барысында кездесетін қиындықтарды, жаттықтырушының әдістемелік тәсілдеріне көзқарасын анықтауға бағытталды.

Сауалнама жазбаша түрде, анонимді жағдайда өткізілді. Бұл спортшылардың өз пікірлерін еркін әрі шынайы білдіруіне мүмкіндік берді. Сауалнама нәтижелері пайыздық көрсеткіштер арқылы өңделіп, бақылау және эксперименттік топтардың жауаптары салыстырмалы түрде талданды.

Сауалнама жүргізу нәтижесінде жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудағы өзекті мәселелер анықталып, алынған мәліметтер педагогикалық эксперименттің нәтижелерін түсіндіруде және оқу-жаттығу әдістемесін жетілдіруде пайдаланылды.

#### 2.1.6 Медико-биологиялық әдістер (қауіпсіз деңгейде)

Зерттеу барысында 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісіне физиологиялық бейімделуін бағалау мақсатында медико-биологиялық әдістер қолданылды. Қауіпсіздік принциптері сақталып, жас ерекшелігіне сәйкес келетін, минималды дене қасиеттерін жүктемемен жүзеге асырылатын әдістер таңдалды.

Қолданылған әдістер:

##### 1. Жүрек соғу жиілігін бақылау:

- жаттығу алдында, жаттығу кезінде және сабақ соңында жүрек соғу жиілігі өлшенді;

- бұл әдіс жүктеменің жасөспірім ағзасына қаншалықты сәйкес келетінін және қалпына келу процесін бағалауға мүмкіндік берді.

##### 2. Қан қысымын бақылау (қысқамерзімді, қауіпсіз әдіс):

- дене белсенділігіне байланысты қысымның өзгерісі тіркелді;

- бұл әдіс спортшылардың жүрек-қан тамыр жүйесінің жағдайын бақылауға көмектесті.

##### 3. Кеңірек дене қасиеттерінің көрсеткіштерін бақылау:

- өлшеу құралдарын қолдана отырып, тыныс алу жиілігі, жалпы шаршау деңгейі бағаланды;

- қарапайым тесттер: жеңіл жүгіру немесе жеңіл күш жаттығулары арқылы шаршау деңгейін анықтау.

##### 4. Қалпына келтіру көрсеткіштері:

- сабақ соңында тыныс алу, жүрек соғу жиілігін бақылау арқылы қалпына келудің жылдамдығы бағаланды.

2.1.7 Спортшылардың дене және техникалық-тактикалық көрсеткіштерін тестілеу

13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісіндегі даярлығын кешенді бағалау келесі бағыттар бойынша жүргізілді: техникалық-тактикалық, жалпы және арнайы дене даярлығы.

Дене даярлығы жалпы және арнайы болып бөлінеді. Арнайы дене даярлығы – дзюдоға тән құралдармен, ал жалпы дене даярлығы – басқа спорт түрлерінің құралдарымен жүзеге асырылады. Техникалық-тактикалық даярлықта дзюдо техникасы мен тактикасы бағаланады. Дзюдо тактикасы: әдістерді орындау, жекпе-жекте жүргізу және жарыстарға қатысу тактикасымен сипатталады.

Қолданылған әдістер мен бағалау құралдарының толық тізімі 1-кестеде келтірілген.

Кесте 1 – Эксперименттік зерттеу критерийлері мен әдістемелері

Даярлық түрі	Тіркелетін параметрлер	Критерийлер	Әдістер және әдістемелер
Жалпы дене даярлығы	Жеңіл атлетика (шапшандық, ептілік, төзімділік). Гимнастика (күш, икемділік). Спорттық күрес (икемділік, үйлесімділік)	Дене қасиеттерінің дамуын бақылау көрсеткіштері	Дене қасиеттерінің дамуын бақылау шкаласы
Арнайы дене даярлығы	Ұқсату жаттығулары. Мойын бұлшықеттерін дамыту жаттығулары. Шапшандықты, төзімділікті, ептілікті, икемділікті дамыту жаттығулары.	Арнайы дене қасиеттерінің даму деңгейі	Арнайы дене даярлығын бағалаудың сараптамалық шкаласы
Техникалық-тактикалық даярлық	Күрестің негізгі элементтері. Түрегеп және жатып күресу. Лақтырулар мен қорғану. Қашықтық, қапсыра ұстау, белдесу тактикасы.	Техникалық-тактикалық әрекеттердің үйлесімділігі мен тиімділігі	Техникалық-тактикалық даярлықты бағалаудың сараптамалық шкаласы

Зерттеу әдістерінің қысқаша сипаттамасын қарастырайық. Оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру барысында спортшының жан-жақты дамуын айқындайтын негізгі дене қасиеттері анықталып, оларды бағалауға ерекше назар аударылды. Атап айтқанда, жасөспірім дзюдошылардың шапшандығы, төзімділігі, ептілігі, шапшандық-күштік қабілеттері, жалпы күш деңгейі, тепе-теңдік тұрақтылығы, икемділігі және қозғалысты үйлестіру қабілеттері зерттеудің негізгі көрсеткіштері ретінде қарастырылды. Бұл қасиеттер дзюдо спортына тән қимыл әрекеттерін тиімді орындаудың және жарыстық іс-әрекетте жоғары нәтиже көрсетудің маңызды алғышарттары болып табылады.

Жасөспірім дзюдошылардың дене даярлығының деңгейін бағалау жеңіл атлетика, гимнастика және спорттық күреске тән түрлі бағыттағы жаттығуларды орындау арқылы жүзеге асырылды. Бағалау үдерісі бекітілген бақылау нормативтерін тапсыру негізінде жүргізіліп, алынған нәтижелер спортшылардың дайындық деңгейін кешенді түрде сипаттауға мүмкіндік берді (Кесте 2).

Кесте 2 – Қимыл - әрекет түрін есепке алумен дзюдошылардың (13-15 жас) жалпы дене даярлығын бақылау шкаласы

Дамытылатын дене қасиеті	Жаттығулар	Орындау деңгейі
<b>Жеңіл атлетика</b>		
Жылдамдық	30 м жүгіру (с), 60 м жүгіру (с), Бір орыннан ұзындыққа секіру (см)	
Ептілік	3x10 м. кідірместен қайталамалы жүгіру (с)	
Төзімділік	400 м жүгіру (мин)	
	3 км кросс (мин)	
<b>Гимнастика</b>		
Күш	Кермеге тартылу (10 с)	
	4 м. арқанға аяқтың көмегінсіз өрмелеу (с)	
	Гимнастикалық қабырғаға асылып тұрып, қолдармен ұстағанша аяқтарды көтеру (неше рет)	
Төзімділік	Скакалкамен 5 минут үздіксіз секіру (рет)	
Жылдамдық	20 с ішінде тіреліп жатып қолдарды бүгу (с)	
	20 с ішінде арқада жатып кеудені көтеру (с)	
	10 с ішінде, алға аударылып түсу (рет)	
Ептілік	көпірде тұрып, 10 сек ішінде аяқты алдыға артқа лақтыру (рет)	
Икемділік	гимнастикалық атта кеудені бүгу және жазу (максимум)	
<b>Спорттық күрес</b>		
Икемділік	көпірде тұрып 5 рет солға, 5 рет оңға айнала жүгіру (с)	
	10 рет көпірде тұрып аударылып түсу (с)	
	манекенді арқадан асыра лақтыру 10 секунд ішінде (с)	
Күш	серіктесті иығына салып алып отырып тұру	
	манекенді, серіктесті иыққа салып алып бұрылу, еңкею	
	манекенді қолына ұстап жүгіру	

Дзюдо күресінде лақтыру әдістері де, жердегі күрес әдістері де 3 негізгі топқа бөлінеді. 3-ші кестеде ең маңызды және жиі қолданылатын дзюдо күресінің әдістері жүйелі түрде берілген.

Дзюдо техникасын меңгеру деңгейін анықтау мақсатында негізгі лақтыру және жердегі күрес әдістері жүйеленді. Аталған техникалық элементтер 3-ші кестеде көрсетілген. Кестеде Nage-waza және Ne-waza топтарына кіретін негізгі әдістер қамтылған.

Кесте 3 – Дзюдо техникасын меңгеру компоненттері

№	Компоненттер	
Лақтыру әдістері (Nage-waza)		
1	Қолмен орындалатын әдістер (Te-waza)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Seoi-nage – иықтан асыра лақтыру</li> <li>– Tai-otoshi – денемен құлату</li> <li>– Kata-guruma – иыққа көтеріп лақтыру</li> </ul>
2	Аяқпен орындалатын әдістер (Ashi-waza)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– O-soto-gari – сыртқы ірі қағу</li> <li>– O-uchi-gari – ішкі қарай қағу қағу</li> <li>– O-uchi-mata – бір аяқпен қағып ақтыру</li> <li>– De-ashi-barai – қозғалыстағы аяқтан қағу</li> <li>– Ko-soto-gari – сыртқы кіші қағу</li> </ul>
3	Жамбас арқылы лақтырулар (Koshi-waza)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– O-goshi – ірі жамбас лақтыру</li> <li>– Uki-goshi – сырғымалы жамбас</li> <li>– Harai-goshi – жамбаспен сыпырып лақтыру</li> </ul>
Жердегі күрес әдістері (Ne-waza)		
4	Ұстап тұрулар (Osaekomi-waza)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kesa-gatame – қиғаш ұстап тұру</li> <li>– Yoko-shiho-gatame – бүйірден төрт нүктелі</li> <li>– Kami-shiho-gatame – жоғарыдан ұстау</li> </ul>
5	Буынға әсер ету (Kansetsu-waza)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Juji-gatame – қолды ауырту әдісі</li> </ul>
6	Тұншықтыру әдістері (Shime-waza)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hadaka-jime – жалаңаш тұншықтыру</li> <li>– Okuri-eri-jime – жағадан тұншықтыру</li> </ul>

3-кестеде көрсетілген техникалық элементтерді жарыс барысы мен оқу-жаттығу процесінде тиімді қолдануды қамтамасыз ету мақсатында дзюдошылардың жеке техникалық әдістерді орындау сапасын жетілдіруге және қарсыласты лақтыру әрекеттерін нәтижелі жүзеге асыруға бағытталған арнайы дене жаттығуларының кешені құрастырылды. Аталған жаттығулар әрбір техникалық әдісті орындау барысында жетекші рөл атқаратын негізгі бұлшық ет топтарының күштік, үйлестіру және функционалдық мүмкіндіктерін дамытуға бағытталған.

Осыған байланысты, әзірленген арнайы жаттығулар кешені төмендегі кестеде жүйеленіп ұсынылды. Жаттығулар кешені 8 құрылымдық компоненттен тұрады және олардың орындалу тиімділігі 5 балдық сараптамалық бағалау шкаласының көмегімен анықталды (Кесте 4).

Кесте 4 – Арнайы дене даярлығын бағалауға арналған сараптамалық шкала

№	Компоненттер	Даму бағасы (5-1)				
		5	4	3	2	1
1	(De-ashi-barai – қозғалыстағы аяқтан қағу) әдісін меңгеруге арналған гимнастикалық қабырғада жасалатын ұқсату жаттығулары–кішкентай допты табанмен қабырғаға қарай тебу					
2	(O-uchi-mata – бір аяқпен қағып лақтыру) әдісін меңгеруге арналған гимнастикалық қабырғада жасалатын ұқсату жаттығулары – қабырғаға бетін немесе бүйірін беріп тұрып, оң және сол аяқпен сермеу салмақпен					
3	(O-uchi-gari – ішкі қарай қағу) әдісін меңгеруге арналған ұқсату жаттығулары, тегіс жерде табанды көтермей алдыға қарай күрт сияқты алдыға қарай жүру, 2×25 метр					
4	(Seoi-nage – иықтан асыра лақтыру) әдісін меңгеруге арналған ұқсату жаттығулары, 300-500 баспалдақпен жоғары жылдамдыққа жүгіру, тізе деңгейінде биіктікке секіру					
5	Қол мен білекке бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Тартпақты бармақ ұшымен ұстап айналдыру 3 × 10 рет оңға-солға, арқанға аяқсыз шығу					
6	Мойын бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар. Көпірге тұрып оңға-солға, алдыға-артқа айналдыру					
7	Арқа мен қол бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Киманоны немесе белбеуді іліп қойып тегіс немесе жартылай тартылу, тез жоғары, баяу төмен.					
8	Бел бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Планка + динамикалық қозғалыс, «Қарлығаш» әдісі					

Техникалық-тактикалық көрсеткіштерді бағалау үшін жасөспірім дзюдошылардың жаттығу іс-әрекетіне педагогикалық бақылау жүргізіліп, алынған мәліметтер сараптамалық бағалаудың негізін құрады.

Техникалық-тактикалық даярлық 5-кестеде көрсетілген 9 компоненттен тұратын сараптамалық шкала арқылы бағаланды. Бұл шкаланы спорттық жаттықтырушылар толтырды.

Кесте 5 – дзюдо бойынша техникалық және тактикалық даярлықтың сараптамалық бағалау шкаласы

№	Бағалау көрсеткіштері	Мазмұндық сипаттама	Бағалау шкаласы
1	2	3	4
1	Күрестің негізгі элементтері	Өзіне және серіктесіне зиян тигізбей лақтырудан кейін дұрыс құлау дағдылары. Қалыпты адымдап орын ауыстыру және қадамдар үйлесімі. Дұрыс қапсыра ұстау және берік тұрыс таңдай алу. Қарсыластың тепе-теңдігін бұзу тәсілдерін меңгеру. Барлық бұрылу элементтерін дұрыс орындау. Өзін-өзі сақтандыру: алға аударылып, арқаға, сол иық арқылы оң бүйірге құлау; орындықтан немесе нығыздалған доптан құлаған кездегі өзін-өзі сақтандыру.	5-4-3-2-1
2	Түрегеп тұрып күресу	Техникалық элементтер: орағыту, жақындау, тұрыстар, қапсыра ұстаулар, әдістер және қарсы әдістерді орындау сапасы.	5-4-3-2-1
3	Жатып күресу	Kuzure Kesa Gatame (қолдың астынан қапсыра ұстау). Makura Kesa Gatame (аяқты қапсыра ұстау). Ushiro Kesa Gatame (қапталдан қайырып ұстап тұру). Kuzure Kami Shiho Gatame (қолдар мен белбеді бас жақтан ұстау). Kuzure Yoko Shiho Gatame (арғы қолды кесе-көлденең ұстап тұру). Kuzure Tate Shiho Gatame (үстінен қапсыра ұстау). Өзін-өзі қорғау: қолмен және аяқпен жасалатын соққылардан қорғану.	5-4-3-2-1
4	Лақтырулар	Ko Soto Gari – арт жақтан қағу; Ko Uchi Gari – іштен қағу; Koshi Guruma – жағадан қапсыра ұстап, жамбасқа алып лақтыру; Tsuru Komi Goshi – жеңнен және жағадан ұстап, жамбасқа лақтыру; Okuri Ashi Barai – қадамдар қарқынын қағу; Tai Otoshi – алдынан шалу; Harai Goshi – екі аяқтың астынан қаусырып ұстау; Uchi-Mata – іштен қаусырып ұстау.	5-4-3-2-1
5	Қорғану әрекеттері	Тұрыстардың ұрыстың бірыңғай ырғағын бұзбай үйлесімді орындалуы. Қимылдардағы еркіндік пен сабырлылық. Қарсыластың шабуылдарына жылдам жауап беру, тепе-теңдікті сақтай отырып, қорғандан шабуылға көшу. Қарсы әдістерді тиімді пайдалану.	5-4-3-2-1

5 кесте жалғасы

1	2	3	4
6	Қашықтық сезімі	Қапсыра ұстаудан бөлек қашықтық: балуандар татамиде қозғалып, шабуыл үшін қолайлы сәтті іздейді және алдау қимылдарын орындайды. Алыс, орта, қысқа және тығыз қашықтықтарда әрекет ету дағдыларының қалыптасуы.	5-4-3-2-1
7	Қапсыра ұстаулар	Негізгі (лақтыру алдында орындалатын). - Қарсы және кері қимылдар. Алдын ала қалып беретін қимылдар.	5-4-3-2-1

		Қорғаныстық сипаттағы қимылдар (қарсыластың лақтыруына жол бермеу).	
8	Техникалық-тактикалық қимыл нұсқалары	Бейтараптандыру: үздіксіз шабуыл, қарсыластан озық болу, дене қалпын өзгерту, татамиден шығуға жол бермеу. Белсендіру: жалған шабуылдар, қапсыра ұстаумен қозғалтпай тастау, қарсыластың жалған әрекеттеріне жауап беру. Басып жаншу: күшпен, үздіксіз шабуылмен, қапсыра ұстауларды бұзып шабуылдау, комбинация қолдану. Жеңу: шапшаңдық, тиімді бағыт таңдау, сәтсіз шыққан қимылдарды пайдалану.	5-4-3-2-1
9	Белдесу тактикасы	Стратегияны жоспарлау (қарсыластың ерекшеліктерін есепке алу). Техникада басымдық құру және өз күресін күштеп таңу. Әдіс орындау кезінде сәтті жағдайды құру және пайдалану. Қорғану мен шабуылды қатар жүргізу. Бірбағытты: алдыңғы аяқтан шалу → арқа арқылы қаусырып ұстау → қайта шалу. Түрлі бағыттағы: қапталдан қағу → арқадан асыра лақтыру → іштен іліп ұстау.	5-4-3-2-1

Барлық сараптамалық шкалаларды толтыру әрбір спортшы үшін жеке, бес балдық шкала бойынша жүргізілді. Нәтижелерді өңдеу кезінде бірнеше сарапшының бағалауының орташа ұпайы есепке алынды.

Сараптамалық бағалауға жаттықтырушылық өтілі 10 жылдан асатын, Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетіне қарасты «К.Ахметов атындағы олимпиада резервінің республикалық мамандандырылған мектеп-интернат-колледжінен», МКҚК «Мамандандырылған жоғары спорт шеберлігі мектебінен» және дзюдо күресінен Қазақстан Республикасының жасөспірімдер арасындағы құрама командасының тәжірибелі жаттықтырушылары қатысты. Жалпы саны – 13 жаттықтырушы.

2.1.8 Алынған нәтижелерді математикалық-статистикалық өңдеуден өткізу

Педагогикалық эксперимент барысында жиналған эмпирикалық деректер математикалық-статистикалық өңдеуден өткізілді. Мәліметтерді өңдеу кезінде вариациялық статистика әдістері қолданылды.

Зерттеу нәтижелерін сандық тұрғыдан сипаттау үшін келесі статистикалық көрсеткіштер есептелді: орташа арифметикалық шама ( $\bar{X}$ ), стандартты ауытқу (S), орташа арифметикалық қателік (m).

Айырмашылықтардың статистикалық маңыздылығын анықтау мақсатында тәуелсіз іріктемелерге арналған Стьюденттің t-критерийі қолданылды.

t-критерий келесі формула бойынша есептелді:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}} \quad (1)$$

мұнда:

$\bar{X}_1, \bar{X}_2$  – салыстырылатын топтардың орташа мәндері;

$S_1^2, S_2^2$  – дисперсия көрсеткіштері;

$n_1, n_2$  – іріктеме көлемі.

Статистикалық талдау барысында алынған нәтижелердің маңыздылығы  $p < 0,05$  деңгейінде бағаланды.

Алынған деректерді өңдеу Microsoft Excel бағдарламасының көмегімен жүзеге асырылды.

Қолданылған математикалық-статистикалық әдістер эксперименттік және бақылау топтарының көрсеткіштері арасындағы айырмашылықтарды анықтауға, сондай-ақ зерттеу нәтижелерінің сенімділігі мен дәлдігін қамтамасыз етуге мүмкіндік берді.

## 2.2 Зерттеудің ұйымдастырылуы

Зерттеу Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетіне қарасты «К.Ахметов атындағы олимпиада резервінің Республикалық мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі» және МКҚК «Мамандандырылған жоғары спорт шеберлігі мектебінде» 2019-2025 жылдар аралығында алты жыл бойы жүргізілді. Бұл оқу орны – олимпиадалық резервке спортшылар даярлайтын және тәрбиелейтін еліміздің жетекші оқу орындарының бірі болып табылады.

Зерттеу 13-15 жастағы 80 жасөспірім спортшының қатысуымен жүргізілді. Зерттелушілердің спорттық дәрежелері III және II спорттық разрядтардан бастап, спорт шеберлігіне үміткер (СШҮ) деңгейіне дейінгі аралықты қамтиды.

Бақылау тобында 40 жасөспірім дзюдошы, оның ішінде 25 спортшы III дәрежелі, 10 спортшы II дәрежелі және 5 спортшы СШҮ дәрежесінде болды. Эксперименттік топта 40 жасөспірім дзюдошы, оның ішінде 27 спортшы III дәрежелі, 8 спортшы II дәрежелі және 5 спортшы СШК дәрежесінде жаттығушы ретінде қатынасты.

Зерттеу барысында оңтайлы және жарыс жағдайларындағы психологиялық көрсеткіштер мен техникалық-тактикалық дайындық параметрлері талданып, олардың арасындағы өзара байланыстар анықталды. Екі топ спорттық жетістіктер деңгейі бойынша салыстырмалы болып, олардың жарыстық нәтижелерінде статистикалық тұрғыда елеулі айырмашылықтар байқалмады.

Қалыптастырушы кезеңде оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасы жүзеге асырылды (2021-2023 жж). Эксперименттің қалыптастырушы кезеңінде спортшытер екі топқа бөлінді: бақылау тобына – 40 спортшы енгізілді. Бұл топ Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетіне қарасты «К.Ахметов атындағы олимпиада резервінің республикалық мамандандырылған мектеп-интернат-колледжінде» және МКҚК «Мамандандырылған жоғары спорт шеберлігі мектебінде» оқитын жасөспірім дзюдошылардан құралды. Бақылау тобында оқу-жаттығу сабақтары дәстүрлі бағдарлама негізінде жүргізілді.

Эксперименттік топқа – 40 спортшы енгізілді. Бұл топты дзюдо академиясында жүйелі түрде жаттығатын жасөспірім спортшылар құрады. Эксперименттік топта жасөспірім дзюдошылардың физиологиялық және

психологиялық ерекшеліктері ескерілген, оқу-жаттығу үдерісін жетілдіруге бағытталған арнайы әдістеме қолданылды.

Оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасының тиімділігін тексеру мақсатында бақылау кезеңінде ЭТ (n=40) мен БТ (n=40) арасындағы салыстырмалы талдау жүргізілді. Талдау жасөспірім дзюдошылардың оңтайлы және жарыс жағдайларындағы техникалық-тактикалық көрсеткіштеріне сүйене отырып жүзеге асырылды. Алынған мәліметтер математикалық статистика әдістерінің көмегімен өңделіп, түсіндіріліп, талданды. Қорытындылар жасалып, нәтижелерді тәжірибеде пайдалану жөнінде ұсынымдар әзірленді.

Нәтижесінде, оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасын жүзеге асырғаннан кейін жасөспірім дзюдошыларда байқалған өзгерістер динамикасын талдау мүмкіндігі туды.

Зерттеу жұмысы үш кезеңмен жүргізілді.

Бірінші кезең – анықтау-іздістеу кезеңі (2019-2020 жж). Бұл кезеңде зерттеу тақырыбы бойынша философиялық, психологиялық-педагогикалық, ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау жасалды. Зерттеу болжамы, мақсаты мен міндеттері айқындалып, әдістемелік негіздері әзірленді. Эксперименттік зерттеу әдістері меңгеріліп, мәселенің қазіргі жағдайы мен зерттелу деңгейіне талдау және бағалау жүргізілді.

Екінші кезең – тәжірибелік-эксперименттік кезең (2021-2023 жж). Бұл кезеңде жас дзюдошыларды даярлауда оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасының жобасы жасалды және оның мазмұны нақтыланды. Бағдарламаның тәжірибелік апробациясы жүргізіліп, эксперименттік зерттеу жұмыстары жүзеге асырылды.

Үшінші кезең – талдау және қорыту кезеңі (2024-2025 жж). Бұл кезеңде тәжірибелік-эксперименттік жұмыс барысында алынған нәтижелер өңделіп, жүйеленді және талданды. Зерттеу тақырыбы бойынша қорытындылар мен негізгі ережелер нақтыланып, тұжырымдалды.

Диссертацияның соңғы мәтіні рәсімделді.

## **Екінші тарау бойынша тұжырым**

Екінші тарауда ұсынылған материалдар негізінде келесі қорытындылар жасауға болады:

– зерттеу барысында 13-15 жас аралығындағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру ерекшеліктерін жан-жақты талдау үшін заманауи ғылыми зерттеу әдістерінің кешені қолданылды. Осы әдістер арқылы мамандардың кәсіби тәжірибесіне негізделген жинақталған пікірлер, педагогикалық бақылау нәтижелері және эксперименттік деректер алынды. Жиналған ақпарат жасөспірім дзюдошылардың дене дайындығы, техникалық-тактикалық шеберлігі, дене жұмыс қабілеттілігі және функционалдық жағдайы тұрғысынан кешенді бағаланды. Алынған көрсеткіштер қазіргі заманғы математикалық-статистикалық әдістермен өңделіп, олардың сенімділігі мен маңыздылығы ғылыми талдау арқылы анықталды.

– педагогикалық эксперимент мазмұны 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың жас ерекшеліктерін, спорттық даярлық деңгейін және дзюдо күресіне тән қозғалыс әрекеттерінің спецификасын ескере отырып құрылды. Зерттеу барысында әзірленген оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудың әдістемелік жүйесі жасөспірім дзюдошылардың бастапқы және арнайы даярлық кезеңдерінде тиімді екені анықталды;

– оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру кезінде жасөспірім дзюдошылардың жасқа байланысты функционалдық мүмкіндіктерінің әркелкілігі, техникалық әдістерді меңгерудегі жеке ерекшеліктері, сондай-ақ жүктемелердің көлемі мен қарқындылығын реттеу қажеттілігі айқындалды. Жеке және топтық жаттығуларды ұтымды үйлестіру, дзюдоға тән техникалық-тактикалық әрекеттерді кезең-кезеңімен күрделендіру жасөспірім спортшылардың даярлық деңгейін арттыруға оң әсер ететіні дәлелденді;

– зерттеу нәтижелері 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ғылыми негізде ұйымдастыру, спорттық резервті даярлау жүйесін жетілдіру және оқу-жаттығу сабақтарының тиімділігін арттыру қажеттілігін көрсетеді. Бұл жағдай жасөспірім дзюдошыларды даярлаудың заманауи талаптарына сәйкес келетін, жүйелі әрі кешенді даярлау технологияларын қолданудың маңыздылығын айқындайды.

### **3 БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР МЕКТЕБІНЕ АРНАЛҒАН ДЗЮДО КҮРЕСІНЕН ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ҮДЕРІСІНІҢ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫ**

#### **3.1 Балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріне арналған заңнамалық және нормативтік-құқықтық актілері**

Балалар-жасөспірімдер спорт мектептеріне (БЖСМ) арналған дзюдо күресінен бағдарламасы нормативтік сілтемелер келесі нормативтік құжаттардың әрекет етудегі бағдарламасының негізінде құрылды: 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ «Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының Заңы (01.07.2021 ж. жағдай бойынша өзгерістермен және толықтырулармен) [121], 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319-III «Білім туралы» Қазақстан Республикасының Заңы (28.08.2021 жылғы жағдай бойынша өзгерістермен және толықтырулармен) [122], Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 Жарлығымен бекітілген 2025 жылға дейінгі дене шынықтыру мен спортты дамыту тұжырымдамасы [123], 2002 жылғы 8 тамыздағы № 345-II «Қазақстан Республикасындағы баланың құқықтары туралы» Заң [124], 2014 жылғы 4 қарашадағы №74 Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің бұйрығымен бекітілген спорттық іс-шараларды өткізу қағидалары [125], Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы [126], Қазақстан Республикасының Туризм және спорт министрінің 2025 жылғы 14 шілдедегі № 129 бұйрығына 81 қосымшасы [127], дене шынықтыру және спорт саласындағы қызметті реттейтін Қазақстан Республикасының басқа да заңнамалық және нормативтік-құқықтық актілері. Сонымен қатар, осы бағдарламаға көпжылдық жаттығу үдерісіне негізделген балалар-жасөспірімдер спорты саласына қатысты ғылыми-тәжірибелік жұмыстардың нәтижелерін талдау да негіз болды.

Бағдарламаны құрастыру үдерісінде спорттық резервті даярлау мәселесіне арналған соңғы жылдардағы ғылыми-әдістемелік еңбектер мен практикалық ұсынымдар басшылыққа алынды. Мұндай ғылыми тұрғыдан негізделген амал жас дзюдошылардың жалпы дене даярлығы мен техникалық-тактикалық шеберлік деңгейіне қойылатын нормативтік талаптарды нақтылауға жағдай жасады. Сонымен қатар, оқу-жаттығу үдерісін олардың жас және функционалдық ерекшеліктеріне сай тиімді ұйымдастыруға әдіснамалық негіз қалады.

«Дзюдо» спорт түрінің – отаны Жапония болатын, киіммен жүргізілетін жекпе-жек түрлерінің бірі. Дзюдоньң айрықша ерекшелігі – спорттық сабақтар мен жарыстар «дзюдоги» деп аталатын формада, «татами» деп аталатын арнайы синтетикалық кілемде жалаң аяқ жүзеге асырылады. Күрес лақтыру, түрегеп тұрған қалыпта «тачи ваза» да, жатып ұстап тұру «осаэкоми ваза», тұншықтыру әдістері «шимэ ваза» және шынтак буынына жасалатын ауырту әдістері «кансэцу ваза» сияқты әрекеттерін орындауға болатын жатқан қалыпта «нэ ваза» да жүргізіледі.

Бағдарламада көпжылдық дайындық жүйесі, оқу жылдары бойынша жаттығу үдерістерін құру жоспарларының үлгілері қарастырылған, алғашқы дайындық кезеңінен (АД) спорттық маманданудың оқу-жаттығу топтары кезеңдеріне (ОЖ) дейін көшу реттілігі көрсетілген.

БЖСМ-де жас спортшыларды көпжылдық даярлаудың басты мақсаты – республиканың субъектілері мен ұлттық құрамалардың спорттық резервін қалыптастыру және олардың болашақта жоғары спорттық шеберлікке жетуін қамтамасыз ету болып табылады. Бұл үдеріс жас спортшылардың техникалық-тактикалық және дене дайындықтарын кезең-кезеңімен жетілдіруді, сондай-ақ олардың функционалдық мүмкіндіктерін кешенді түрде дамытуға бағытталған.

Оқыту-жаттығу жұмысы аталған бағдарлама негізінде құрылып, жылдық күнтізбелік циклге сәйкес жүйелі түрде ұйымдастырылады. Спорттық даярлықты жүзеге асырудың негізгі формаларына топтық және жеке теориялық сабақтар, жаттығу сабақтары, жеке дайындық жоспарлары бойынша жұмыс, жаттығу жиындары, спорттық жарыстар мен іс-шараларға қатысу, нұсқаушылар мен төрешілердің тәжірибесін меңгеру, медициналық-қалпына келтіру іс-шаралары, сондай-ақ тестілеу және бақылау процестері кіреді.

Бұл кешенді тәсіл жас спортшылардың жалпы дене дамуы мен функционалдық тұрақтылығын қамтамасыз етіп қана қоймай, олардың техникалық-тактикалық шеберлігін жетілдіруге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, көпжылдық даярлау жүйесі педагогикалық және ғылыми-әдістемелік тұрғыдан құрылып, әрбір кезеңдегі оқу-жаттығу жүктемесі мен қалпына келтіру іс-шаралары нақты ғылыми негізде белгіленеді. Мұндай жүйелі құрылым жас спортшылардың кәсіби спорттағы потенциалын максималды түрде ашуға, олардың ұзақ мерзімді спорттық жетістіктеріне және жоғары спорттық шеберлікке қол жеткізуіне бағытталған.

Сабақтар мен жаттығу кестесі жас спортшылардың оқу-жаттығу, демалыс және білім беру мекемелеріндегі оқу режимін тиімді ұйымдастыру мақсатында, жаттықтырушылар құрамымен келісілгеннен кейін спорт мектебінің әкімшілігі тарапынан құрылып, ресми түрде бекітіледі. Бұл тәсіл оқу-тәрбие үдерісінің жүйелілігін қамтамасыз етіп, спортшылардың функционалдық жағдайын мен дене қабілеттері және психологиялық мүмкіндіктерін ескере отырып, көпжылдық дайындық сапасын арттыруға мүмкіндік береді.

Дзюдошыларға арналған бағдарлама нақты дайындық бағыттарын қамтитын бөлімдерден тұрады: теориялық, дене дайындығы және техникалық-тактикалық дайындық. Бағдарламада оқу сағаттарының көлеміне сәйкес және жылдық оқу циклына байланысты міндетті қалпына келтіру іс-шараларының мазмұны, төрешілік және нұсқаушылық тәжірибенің құрылымы, тәрбие жұмысы бойынша негізгі іс-шаралар тізімі, сондай-ақ бақылау және көшу нормативтері толық көрсетіледі. Мұндай құрылым жас спортшылардың дамуының барлық аспектілерін кешенді түрде қамтамасыз етеді. Олардың техникалық-тактикалық және дене дайындықтарын кезең-кезеңімен жетілдіруге мүмкіндік береді.

Бағдарлама өзінің нормативтік-құқықтық негізін Қазақстан Республикасының тиісті мемлекеттік органдары бекіткен заңнамалық актілерден

алады және дзюдоға қатысушы тұлғаның орындау қабілетін нақты айқындайды. Ең бастысы, Қазақстан Республикасының Конституциясының 29-бабында азаматтардың денсаулықты қорғау құқығы кепілдендірілген, бұл құқық дене шынықтыру және спортты дамыту үшін қолайлы жағдай жасау арқылы жүзеге асырылады. Сол арқылы спорттық даярлық жеке тұлғаның дене дамуымен қатар, оның жалпы өмірлік әлеуетін арттыруға бағытталған кешенді педагогикалық үдеріске айналады.

Бағдарламаның құқықтық мәселелері әртүрлі заңдармен және нормативтік актілермен реттеледі, оларға «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» ҚР Кодексінің (24.06.2024 жылғы жағдай бойынша өзгерістермен және толықтырулармен), 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ «Дене шынықтыру және спорт туралы» ҚР Заңының (01.07.2021ж. жағдай бойынша өзгерістермен және толықтырулармен) (ары қарай - № 228 ҚРЗ) жеке ережелері жатады.

Қазақстан Республикасындағы 6–18 жас аралығындағы балаларға арналған дзюдо бағдарламасы халықтың дене шынықтыру деңгейін қалыптастырудағы негізгі құралдардың бірі болып табылады. Аталған бағдарлама дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік саясаттың негізгі қағидаттарын іс жүзінде жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

Дзюдо бағдарламасы құрылу және жұмыс істеу мәселелері № 228 ҚРЗ 7, 8, 10, 15, 19, 21, 30 баптарда жазылған спорт мектептеріндегі оқу-жаттығу және әдістемелік жұмыстардың негізін құрайды.

Дзюдо бағдарламасы спортшылардың құқықтары мен міндеттерін жүзеге асыру қажеттілігін (№ 228 ҚРЗ, 23 бап) есепке алумен құрылады.

Оқу бағдарламасының негізіне дене шынықтыру-спорт бағытында қосымша білім беру мекемелерінің қызметін реттейтін нормативтік-құқықтық актілер, жас дзюдошыларды спорттық дайындаудың негізгі қағидалары, үздік спорттық тәжірибелер мен ғылыми зерттеулердің нәтижелері кірді.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы қосымша білім беру мекемелерінде жүзеге асырылатын дзюдо бағдарламасы екі негізгі құрамдас бөліктен тұрады: нормативтік және әдістемелік. Нормативтік бөлік бағдарламаның құқықтық, ұйымдастырушылық және стандарттық негізін қамтамасыз етіп, оның талаптарға сәйкестігін айқындайды. Әдістемелік бөлік оқу-тәрбие процесін жүйелі түрде ұйымдастыруға бағытталған, сабақтардың құрылымы, мазмұны, әдіс-тәсілдері және оқу-жаттығу процесінің кезеңдері бойынша ғылыми тұрғыдан негізделген ұсыныстарды қамтиды.

### 3.1.1 Нормативтік бөлім

Дзюдо күресінің бағдарламасы, мазмұны мен ұйымастыру жағынан спорттық сауықтыру кезеңі бастапқы дайындық сатысын қамтып, жалпы дамуға бағытталған жаттығуларды жүзеге асыратын негізгі базалық кезең болып есептеледі. Бұл кезең кейінгі оқу-жаттығу сатыларының тиімді қалыптасуына берік негіз қалайды.

Бұл кезеңнің басты мақсаты – қатысушылардың жалпы дене дамуын қамтамасыз ету, негізгі қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және спортқа

қызығушылықты ояту. Сонымен қатар, спорттық-сауықтыру кезеңі балалар мен жасөспірімдердің дене шынықтыруын арттыруға, дене қабілеттерін тұрақты түрде дамытуға және ерікті түрде спортпен айналысу дағдысын қалыптастыруға бағытталған. Алғашқы дайындық кезеңі (АД) – 2 жыл, жаттығу кезеңі (спорттық мамандану кезеңі) (ЖКСМ) – 5 жыл.

Алғашқы спорттық-сауықтыру кезеңінің міндеттері – балалардың үйлесімді дене дамуын қамтамасыз ету. Жан-жақты дене даярлығына бағытталған дене шынықтыру-сауықтыру және тәрбие жұмысы басымдылыққа ие. Спортпен айналысуға деген тұрақты қызығушылықты бойға сіңіру, дзюдо техникасы мен тактикасының негіздерін меңгеру, балалардың қабілеттері мен бейімділіктерін анықтау, спорттық мінез сипаттарын тәрбиелеу міндеттерін іске асыру өте маңызды.

Келесі кезең – бұл алғашқы дайындық кезеңі (АД), ол дайындықтың екі бөлек деңгейінен тұрады: алғашқы мамандану деңгейі (2 жылға дейін айналысу) және тереңдетілген мамандану деңгейі (оқудың 3-ші, 4-ші және 5-ші жылдары). Спорттық-сауықтыру кезеңінің басты міндеттері балалар мен жасөспірімдерді дзюдо күресі бойынша спорттық секциялар жүйесі арқылы кеңінен қамтуға бағытталған. Аталған кезеңде қатысушылардың дене қасиеттерін үйлесімді дамыту және арнайы дене қасиеттерін жетілдіру басым рөл атқарады. Сонымен қатар, бұл кезеңде оқушыларға рұқсат етілген жаттығу және жарыс жүктемелерін меңгеру тәжірибесі ұсынылады, бұл олардың дене төзімділігін, координациясын және спорттық шеберлігін қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Сонымен қатар, спорттық-сауықтыру кезеңі балалар мен жасөспірімдердің ерік-жігерлік және моральдық-этикалық қасиеттерін дамытуға, жарыс тәжірибесін жинақтауға және салауатты өмір салтының қажеттілігін түсінуге ықпал етеді. Бұл міндеттердің кешенді жүзеге асырылуы арқылы бағдарлама қатысушылардың дене, психологиялық және элеуметтік дамуын біртұтас жүйе ретінде қалыптастырады.

Оқудың бірінші және екінші жылдарындағы топтардың міндеттері (спорттық мамандану кезеңі): денсаулықты нығайту, ағзаны шынықтыру, дзюдоға деген тұрақты қызығушылықты бойға сіңіру, жекпе-жектердегі ең тиімді әдістердің техникасын меңгеру. Спорттық-сауықтыру кезеңінде оқу және тәрбиелік міндеттер ерекше маңызға ие болып табылады. Оқушылардың негізгі міндеттерінің қатарында дзюдо тактикасының негіздерін меңгеру, сондай-ақ дзюдо жарыстарының ережелері шеңберінде оқу-жаттығу жекпе-жектерінің үдерісін игеру көзделген. Бұл оқыту формасы қатысушыларға нақты жарыс жағдайында шешім қабылдау, тактикалық әрекеттерді үйлестіру және спорттық шеберлікті дамыту мүмкіндігін береді.

Сонымен қатар, бұл кезеңде оқушылардың жарыс барысында III жасөспірім разрядын орындауы, денсаулығын бақылау үшін дәрігерлік қадағалауды сақтау, жеке гигиена нормаларын меңгеру және дзюдо күресінің тарихы мен теориялық негіздерін зерттеу міндеттері алдыңғы қатарда тұрады. Аталған мақсаттардың кешенді жүзеге асырылуы балалар мен жасөспірімдердің дене қабілеттері мен

мәдени дамуын үйлестіре отырып, спорттық және тұлғалық қалыптасуына ықпал етеді.

Оқудың үшінші және төртінші жылдарында білім алушылар спорттық мамандандудың бастапқы кезеңіне өтеді. Бұл саты оқу-жаттығу үдерісінің мазмұнын күрделендірумен және спорттық дайындыққа қойылатын талаптардың артуымен сипатталады. Аталған кезеңде жас спортшылардың алдында жан-жақты дене даярлығын сапалық тұрғыдан жетілдіру, күш, төзімділік, жылдамдық және икемділік қасиеттерін үйлесімді дамыту міндеті қойылады. Сонымен қатар, дзюдо күресіне тән техникалық әдіс-тәсілдердің толық арсеналын жүйелі әрі саналы түрде меңгеру, оларды әртүрлі жағдайларда тиімді қолдана алу дағдыларын қалыптастыру көзделеді. Бұдан бөлек, тактикалық ойлау қабілетін дамытуға, жарыс үстінде дұрыс шешім қабылдау және қарсыластың әрекетіне сәйкес икемді тактикалық амалдарды жүзеге асыру білігін жетілдіруге ерекше мән беріледі. Осы кезеңде оқушылар жарыс тәжірибесін жинақтай отырып, II жасөспірімдер разрядын орындауға дайындалады. Сонымен бірге, төрешілік қызметтің бастапқы дағдыларын игеру, жарыс ережелерін тереңірек түсіну және дене жаттығуларының теориялық негіздері мен спорттық даярлық әдістемесіне қатысты базалық білімді меңгеру де оқу мазмұнының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

Оқудың бесінші жылындағы топтары, спорттық мамандану кезеңінің соңғы жылында оқушылардың міндеттері жан-жақты дене даярлығын жетілдіру, дзюдо күресінің техникалық әдістерін тереңдетіп меңгеру және I разрядтың талаптарын орындау болып табылады. Сонымен қатар, бұл кезеңде оқушылар дзюдошылардың спорттық жаттығу әдістемесінің негізгі ережелерін игеру, төрешілік ету машықтарын жетілдіру, нұсқаушы рөліндегі машықтарды дамыту және өз бетінше жұмыс істеу қабілеттерін қалыптастыру міндеттерін орындайды.

Оқу-жаттығу процесінің көпжылдық даярлық кезеңдерінің құрылымы мен параметрлері 6-кестеде, сондай-ақ А, Б, В, Г, Д, Е, Ж, И, К, Л қосымшаларында көрсетілген.

Кесте 6 – Дзюдо күресі бойынша көпжылдық даярлық кезеңдерінің құрылымы

Оқу жылы	Қабылдау үшін ең төменгі жас (жас)	Топта оқитындардың ең аз саны	Бір аптадағы оқу сағаттарының ең көп саны	Оқу жылының басында дене және арнайы даярлыққа қойылатын талаптар
1	2	3	4	5
<b>Спорттық-сауықтыру</b>				
Бүкіл кезең	10 жас	15	6	Қимыл белсенділігінен рақат алу

## 6-ші кестенің жалғасы

1	2	3	4	5
<b>Алғашқы дайындық топтары</b>				
1-ші жыл	10 жас	14-16	6	ЖДД, АДД нормативтерін орындау
2-ші жыл	11 жас	12-14	9	ЖДД, АДД нормативтерін орындау
<b>Жаттығу топтары (спорттық мамандану кезеңі)</b>				
1-ші жыл	12 жас	10 -12	12	ЖДД, АДД нормативтерін орындау
2-ші жыл	13 жас	9 -11	14	
3-ші жыл	14 жас	8 -10	16	
4-ші жыл	15 жас	7 - 9	18	
5-ші жыл	16 жас	6 - 8	20	

Бұл деректерге дайындықтың екі кезеңіндегі сабақтар мен жарыстардың режимдері, негізгі параметрлері, сондай-ақ бақылау нормативтері енген, бұл оқу процесін ғылыми тұрғыдан жүйелеуге және спорттық дайындық деңгейін объективті бағалауға мүмкіндік береді.

### **3.2 Жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасының мазмұны және оны жүзеге асыру әдістемесі**

Бағдарламаның әдістемелік бөлімі дзюдошылардың дайындық деңгейін жүйелі түрде дамытуға бағытталған негізгі компоненттерді қамтиды. Онда оқу жылдарының құрылымына сәйкес даярлық түрлері жіктеліп, әр кезеңге тән оқу материалдары ұсынылады. Сонымен қатар, жаттығу және жарыс жүктемелерінің көлемі мен қарқындылығына қатысты нақты ұсынымдар қалыптасқан. Оқу жылдары бойынша спорттық нәтижелерді жоспарлау жүйесі енгізіліп, бұл жоспарлау кезінде дәрігерлік-педагогикалық, психологиялық және биохимиялық бақылауларды ұйымдастыру мен өткізу тәртібі айқындалған. Әдістемелік бөлімде оқу-жаттығу сабақтарын өткізу технологиялары мен ұйымдастыру принциптері сипатталып, сабақтар мен жарыс жағдайларында қауіпсіздік техникасына қойылатын талаптар жүйеленген. Бұл тәсіл дзюдо спортында спортшының функционалдық, психологиялық және техникалық дайындық көрсеткіштерін максималды тиімділікте жетілдіруге мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы қосымша білім беру ұйымында жаттықтырушы-оқытушы мен қосымша білім беру педагогының негізгі міндеттері:

- дзюдо жаттығулары арқылы тәрбиеленушілерге қосымша дене шынықтыру дағдыларын үйрету, сонымен қатар олардың шығармашылық және психомоторлық қабілеттерін жетілдіруге ықпал ету;

- сабақ басталар алдында өткізілетін орынды тексеру, спорт жабдығының жарамдылығын бағалау және олардың сенімді орналасуы мен бекітілуін қамтамасыз ету міндетті;

- дене жаттығуларын меңгерту барысында қолжетімділік пен бірізділік қағидаларын сақтау қажет;

- айналысушыларды дзюдо сабақтары кезіндегі қауіпсіздік техникасының талаптарымен таныстыру міндетті;

- айналысушылардың дене мүмкіндіктерін (медициналық тексеру деректері негізінде) бағалау және сабақ барысында олардың функционалдық жағдайын бақылау қажет;

- айналысушылардың дәрігердің қолымен және мөрімен расталған медициналық анықтамаларды уақытылы тапсыруын қадағалау міндетті;

- тәрбиеленушілердің топ құрамын іріктеу және оқу мерзімі бойында топ тұтастығын сақтау шараларын ұйымдастыру қажет;

- психофизиологиялық мақсаттылықты басшылыққа ала отырып, оқу-жаттығу формалары, құралдары және әдістері педагогикалық негізде таңдалуы қажет;

- тәрбиеленушілердің дзюдо бойынша жарыстарға, сонымен қатар өңірлік және қалалық ауқымдағы спорттық-бұқаралық іс-шараларға қатысуын үйлестіру және қамтамасыз ету міндет болып табылады. жаттығу кезінде қауіпсіздік техникасы, еңбек қауіпсіздігі және өртке қарсы қорғау нормаларының сақталуын қамтамасыз ету қажет;

- жаттықтырушының кәсіби біліктілігін үздіксіз арттыру міндетті;

- жаттығу кестесіне сәйкес сабақтарды ұйымдастырып өткізу қажет;

- тәрбиеленушілердің спорттық жаттығуға келуін және сабақ аяқталған соң кетуін қадағалау қажет.

Тәрбиеленуші дзюдошылардың міндеттері:

- тәрбиеленушілер жаттығуға тек белгіленген күндер мен сағаттарда келуге міндетті;

- тәрбиеленушілер спорттық жабдықтарды тек жаттықтырушының қатысуымен ғана қолдануға тиіс;

- тәрбиеленушілер дәрігерден алынған медициналық анықтамаға ие болуы қажет;

- тәрбиеленушілер құнды заттар мен ақшаны кезекші әкімшіге тапсыруға міндетті;

- тәрбиеленушілер жаттығу аяқталған соң 30 минут ішінде спорттық жабдықтардан кетуге міндетті.

### 3.2.1 Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар.

Оқу бағдарламасының мазмұны мен құрылымы балалар-жасөспірімдер спорт мектептерінің қызметін айқындайтын қолданыстағы нормативтік-

құқықтық актілерде белгіленген талаптар мен әдістемелік нұсқауларды ескере отырып әзірленді.

Оқу бағдарламасы – спорт мектептерінде білім алатын оқушылардың спорттық дайындық, жарыстарға қатысу және қосымша іс-шаралардағы әрекеттерінің мазмұнын айқындайтын ресми құжат. Оқу бағдарламасы – көпжылдық даярлық жағдайында жоғары спорттық нәтижеге қол жеткізуге қабілетті тұлғаны қалыптастыруға мақсатты түрде педагогикалық әсер ету үшін қажет болатын өзара байланысты құралдар, әдістер мен үдерістердің ұйымдастырылған жиынтығын білдіретін педагогикалық жүйенің моделі.

Бағдарлама алғашқы дайындық топтарында (2 жыл) және оқу-жаттығу топтарында (4 жыл) оқитын оқушыларды оқытуға бағытталған. Оның мазмұны оқу кезеңдеріне сәйкес реттілікпен берілген негізгі дайындық құралдарының сипаттамасын қамтиды.

Бағдарлама тек білім мен қимыл дағдылары мен машықтарын меңгертуге ғана емес, сонымен қатар айналысушылардың ойлау қабілетін дамытуға да бағытталған. Бұл бағытта талдау, синтездеу, жағдайларды бағалау, қарсыластың әрекеттерінен алынған ақпаратқа сәйкес шешім қабылдау, өз мүмкіндіктерін бағалау арқылы ақыл-ой әрекеттерін қалыптастыру да қарастырылған.

Дарынды спортшының тұлғасы оның шығармашылық қызметінің негізінде жаттығу және жарыс қызметінің мазмұнымен тікелей байланысты болатын уәждер, қызығушылықтар, қажеттіліктер жатуымен сипатталады. Осы негізде уәждеделген спорттық қызмет дзюдошының өзінің зияткерлік-шығармашылық қабілеттерін табыстырақ дамытуына мүмкіндік береді. Сондықтан оқыту үдерісінің психологиялық, дидактикалық, әдістемелік және ұйымдастырушылық ерекшеліктері оқыту түрлерін біріктіруді нағыз қажеттілікке айналдырады.

Оқу материалы бірнеше бағыт бойынша ұйымдастырылған: техникалық-тактикалық, дене дайындығы, әдістемелік және жарыстық. Әдістемелік даярлық оқу материалдары дзюдо мен төрешілік тәжірибесіне қатысты теориялық және әдістемелік негіздерден тұрады. Сонымен қатар, қалпына келтіру бөлімі қалпына келтіру іс-шараларын ұйымдастыру және өткізуге арналған материалдарды қамтиды, бұл спортшының функционалдық жағдайын сақтап, жаттығу үрдісінен кейін оңтайлы қалпына келуін қамтамасыз етеді.

Нормативтік бөлімде оқу жылдарына сай даярлықтың негізгі құрамдас бөліктері бойынша сынақ талаптарының нақты параметрлері көрсетілген. Есептік-жоспарлық бөлімде оқу жоспары мен әр оқу жылы бойынша сағаттарды есептеудің графикалық кестелері енгізілген.

Дене және рухани дамуды қамтамасыз ету үшін үш негізгі міндет қарастырылады: білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру. Білім беру міндеттері дзюдодағы теориялық және әдістемелік білімді игеруге, қозғалыс мәдениеті мен қарсыласқа әрекет жасау қабілеттерін қалыптастыруға және жаттығулар арқылы жарыстарға дайындықты ұйымдастыруға бағытталған. Тәрбиелеу міндеттері спортшының адамгершілік қасиеттерін, ерік-жігерін және табандылығын дамытуға арналған. Сауықтыру міндеттері ағзаның функционалды жағдайын

бақылауға, қалпына келтіру шараларын қолдануға және медициналық әдістер арқылы денсаулықты нығайту мен сақтауға мүмкіндік береді.

Теориялық сабақтар спортшыларға дзюдо мәдениеті мен тарихи тәжірибесін түсінуге мүмкіндік беріп, сонымен қатар жаттығуларды ұйымдастыру, оқыту әдістері және тактика сияқты әдістемелік негіздерді меңгеруге бағытталған. Оқу процесі жаттығулар мен жарыстарға қатысты мәліметтерді бақылау, тіркеу және жүйелі түрде талдау дағдыларын қалыптастыру арқылы жүргізіледі. Сабақтар оқу, оқу-жаттығу, жаттығу, бақылау және модельдік форматтарға бөлінсе, жарыстар негізгі, басты, іріктеу және бақылау түрлеріне жіктеледі.

Оқу сабақтарында техника мен тактиканың әртүрлі элементтері үйретіліп, орындалған қимыл-қозғалыстардағы қателер түзетіледі, бұрын игерілген дағдылар бекітіледі. Сонымен қатар, тәрбиеленушілер жаңа лақтырулармен, қорғану тәсілдерімен және техникалық қимылдармен танысып, олардың тиімді қолданылуын меңгереді, бұл дзюдо күресінде кәсіби шеберлікті қалыптастыруға бағытталған. Жаттығу сабақтарында техника мен тактиканың жақсы меңгерілген элементтерін көп рет қайталайды, олардың әртүрлі көлемдегі және орындау қарқындылығының түрлі жағдайындағы нұсқаларын бекітеді. Оқу-жаттығу сабақтары оқу және жаттығу сабақтарын біріктіретін сабақ түрі болып табылады. Бұл сабақтарда жаңа оқу материалдары игеріледі, ал бұрын өткен тақырыптар жүйелі түрде қайталанып, бекітіледі. Бақылау сабақтарының негізгі мақсаты – дзюдошының техникалық, тактикалық, дене және ерік-жігерлік дайындық деңгейін нақты критерийлер бойынша тексеру және бағалау. Модельдік сабақтар сабақ мазмұнының алдағы жарыс бағдарламасына, уақыт кестесіне және қатысушылар құрамына сәйкес ұйымдастырылуын қамтамасыз етеді.

Тәжірибелік сабақтарда ширату үлкен маңыздылыққа ие. Ширатуға түрлі жаттығулар кіреді: ірі бұлшықет топтарына, кіші бұлшықет топтарына арналған жаттығулар, құлақ қалқанын, мұрынды, төс-бұғана буындасу аймағын, қабырға доғасын, қолдардың, аяқтарды буындарын, мойын бұлшықеттерін уқалау, акробатикалық жаттығулар, серіктеспен жасалатын жаттығулар, ұқсату жаттығулары. Жаттықтырушыға лақтырудың немесе әдістің екі жаққа (оң және сол жаққа), стандартты қалыптан, татамиде орын ауыстыру кезінде орындалуын көрсету ұсынылады. Дзюдошылар лақтыруларды оң және сол жаққа орындауға тиіс, бұл олардың денесінің әлсіз жағын дамытатын бұлшықеттердің күшін теңестіріп, функционалдық дайындықты арттыруға мүмкіндік береді. Қарсы күресу үдерісін дзюдошылар алғашқы сабақ күндерінен бастап сезінуі маңызды, себебі бұл олардың дзюдоға деген қызығушылығын нығайтады. Техникалық қимылды меңгергеннен кейін оларға нақты күресу тәжірибесін беру ұсынылады, бұл дағдылардың практикалық тұрғыдан бекітілуін қамтамасыз етеді және спортшының күрестік шеберлігін қалыптастырады.

Алғашқы оқу жылдары дзюдошыларды сылбыр қорғануға көп үйретпеген жөн. Белсенді қорғану лақтыруды меңгергеннен кейін өтетін сабақтарда үйретіледі. Күрделі әрі қиын лақтыруларды үйреткенде татамиден гөрі жұмсағырақ төсенішті пайдаланған дұрыс. Бұл жасөспірімдерде тұрақты

қорқыныштың пайда болуының алдын алады. Бұл ретте көрнекі өнер көрсету күрделі әрі қиын лақтырулардың орындалуын жетілдіру үшін жақсы құрал болады.

Жылдамдық-күштық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар спортшының көрсеткіштерін шектен тыс арттырмайтындай етіп жоспарлануы қажет. Шамадан тыс күшті талап ететін жаттығуларды жүйелі түрде қолданудан аулақ болу ұсынылады.

Спортшының тұлғалық дамуы мен өмірлік қалыптасуына мінез-құлық мәдениеті, үлкендерге деген құрмет, еңбекқорлық, қарапайымдылық және адалдық сияқты әлеуметтік-психологиялық және этикалық компоненттері айрықша ықпал етеді. Дзюдо секциясын педагогикалық тұрғыдан тиімді меңгерту үшін барлық қатысушыларға бірдей нормативтер мен талаптарды белгілеу, сондай-ақ тең мүмкіндіктер принципін сақтау шешуші мәнге ие болып табылады, өйткені бұл тәсіл спортшылардың когнитивтік, психомоторлық және эмоционалды қабілеттерін кешенді түрде дамытуға, олардың адаптациялық және регуляторлық механизмдерін жетілдіруге, сонымен қатар тұлғалық және әлеуметтік қалыптасу процестерінің үйлесімділігін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

### 3.2.2 Оқу жоспары

7-кестеде оқу жылдары бойынша оқу-жаттығу жұмысының негізгі түрлері құрылымдық тұрғыдан жүйеленген. Ұсынылып отырған оқу бағдарламасының мазмұны техникалық-тактикалық дайындық және арнайы дене дайындығы компоненттеріне бөлінетін уақыт көлемін кезеңдік принцип бойынша арттыруды қарастырады, ал жалпы дене дайындығына арналған уақыт ресурстарын рационализациялау қамтамасыз етілген. Мұндай құрылым спортшылардың мамандандырылған даярлық деңгейін тереңдетуге, сондай-ақ жарыстық іс-әрекетке бағытталған қабілеттерін тиімді жетілдіруге жағдай жасайды.

Білім беру мекемесінің спорттық инфрақұрылымдық әлеуетін жан-жақты бағалап әзірленген оқу-жаттығу жоспары 46 апталық негізгі оқу-жаттығу кезеңін және спорттық-сауықтыру лагері аясында жүзеге асырылатын 6 апталық интенсификацияланған дайындық кезеңін қамтиды. Мұндай кешенді ұйымдастыру оқу-жаттығу процесін методологиялық, кезеңдік және функционалдық тұтастық принциптері тұрғысынан үйлестіруге мүмкіндік береді, бұл спортшылардың физиологиялық резервтерін, психофизиологиялық тұрақтылығын және адаптациялық қабілеттерін үздіксіз жетілдіруді қамтамасыз етеді.

Сонымен қатар, оқу жоспары оқу жылы бойына негізгі даярлық бөлімдеріне арналған уақыттық ресурстарды жүйелі, мақсатқа бағытталған және үйлестірілген түрде бөлу арқылы көпжылдық спорттық даярлықтағы стратегиялық мақсаттар мен педагогикалық міндеттерге сәйкес кешенді жаттығу процесін ұйымдастырады. Бұл құрылым жаттығу жүктемесінің біртіндеп, кезең-кезеңімен артуын қамтамасыз етеді, сабақтастықты сақтайды және әр түрлі деңгейдегі техникалық, тактикалық және дене дайындығының элементтерін

үйлестіре отырып, көпсатылы адаптациялық процестердің жоғары тиімді жүзеге асуына берік негіз қалайды. Сонымен бірге, бұл тәсіл спортшылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, олардың функционалдық және психологиялық бейімделуін оңтайландырады, нәтижесінде ұзақ мерзімді даму стратегиясы шеңберінде дене дайындығы мен күрес техникасының сапалы өсуі қамтамасыз етіледі.

Кесте 7 – Балаларға қосымша білім беретін БЖСМ білім беру мекемесінде дзюдо бойынша өткізілетін оқу-жаттығу сабақтарының 52 аптаға арналған оқу жоспарының жобасы

№	Даярлық бөлімдері	Даярлық кезеңдері							
		ССТ	АД		ОЖ				
			1	1	2	1	2	3	4
1	Техника	-	124	154	162	208	278	296	320
2	Тактика	-	38	78,4	83	102	144	160	190
3	Арнайы дене даярлығы	-	30	111	144	150	80	100	140
4	Жалпы дене даярлығы	278	80	103	100	100	110	120	92
5	Ерік-жігерлік даярлық	6	12	-	28	32	42	46	-
6	Психологиялық даярлық	6	-	-	-	-	-	-	52
7	Адамгершілік даярлық	6	6	-	8	10	12	14	16
8	Дзюдо теориясы және әдістемесі	-	10	15,6	12	14	16	18	20
9	Нұсқаушылық тәжірибе	-	-	-	10	12	18	22	24
10	Төрешілік ету тәжірибесі	-	-	-	10	12	16	20	22
11	Жарыс даярлығы	-	6	-	26	30	40	48	56
12	Сынақ талаптары	6	6	6	9	10	12	16	18
13	Қалпына келтіру	10	-	-	32	48	64	76	90
	Барлық сағаттар саны:	312	312	468	624	728	832	936	1040

### 3.2.3 Жылдық даярлық циклдерінің сызба-жоспары

Спорт мектептерінің оқушыларын жаттықтырудың жылдық циклі бірнеше негізгі факторлар негізінде анықталады:

- жылдық цикл шеңберінде белгіленетін оқу-жаттығу міндеттері;
- спорттық дайындығының қалыптасуы мен дамуының педагогикалық және физиологиялық заңдылықтары;

- спорттық жарыстардың жылдық күнтізбелік жоспары мен оның кезеңдік құрылымы.

Даярлықтың жылдық циклінің сызба-жоспары оқу-жаттығу үдерісінің негізгі сандық және сапалық көрсеткіштерін, сонымен қатар бақылау, қалпына келтіру құралдары мен әдістерін кешенді түрде жоспарлау негізінде құрастырылады. Мұндай жүйелі жоспарлау оқушылардың функционалдык, техникалық-тактикалық және психофизиологиялық дайындығын кезеңдік принциппен тиімді жетілдіруге мүмкіндік береді. Аталған сызба-жоспар даярлықтың белгілі бір кезеңінде жаттығу үдерісін құрудың нақты әрі жүйелі ұйымдастырушылық-әдістемелік тұжырымдамасын сипаттайды.

Алғашқы дайындық кезеңінде оқу-жаттығу үдерісін кезеңдерге жіктеу айқын шекараларға ие болмай, салыстырмалы түрде шартты сипатта жүзеге асырылады. Бұл сатыда дайындықтың мазмұны спортшылардың ағзасының морфофункционалдык мүмкіндіктерін кешенді дамытуға бағытталады. Атап айтқанда, жалпы дене даярлығы (ЖДД) құралдарын жүйелі әрі кең көлемде қолдану арқылы қозғалыс сапаларын (күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік) үйлесімді қалыптастыру, функционалдык жүйелердің жұмыс қабілеттілігін арттыру және қимыл-қозғалыс әрекеттерінің базалық құрылымын орнықтыру негізгі басымдық болып табылады.

Сонымен қатар, аталған кезеңде спорт түріне тән бастапқы техникалық элементтерді меңгеру мен қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға ерекше назар аударылады. Бұл үдеріс қозғалыс әрекеттерін саналы түрде игеру, оларды тұрақтандыру және қарапайым жағдайларда тиімді қолдану арқылы іске асырылады.

Жылдық оқу-жаттығу циклі аяқталғаннан кейін жас спортшылардың дене даярлығы белгіленген нормативтік талаптар деңгейіне сәйкес келуі тиіс. Аталған талаптардың орындалуы олардың функционалдык дайындығының жеткілікті деңгейін көрсетіп қана қоймай, келесі – мамандандырылған дайындық кезеңіне көшуге объективті алғышарт ретінде қарастырылады. Жаттығу кезеңінің бірінші және екінші оқу жылдары барысында даярлық жоспары дайындық, жарыс және өтпелі кезеңдерден тұрады. Бұл кезеңде спортшы ағзасының функционалдык мүмкіндіктерін арттыруға және жан-жақты дене даярлығын жетілдіруге басым назар аударылады. Сонымен қатар арнайы дене даярлығының құралдары мен әдістерінің көлемі кеңейтіліп, техникалық-тактикалық дағдылар мен машықтардың арсеналын одан әрі дамыту жалғасады. Жылдық цикл соңында жас спортшылар бақылау нормативтерін орындап, жарыстарға қатысуы міндетті болып табылады.

Оқу-жаттығу үдерісінің келесі екі жылдық кезеңінде жаттығуды жоспарлау барысында бірқатар басым міндеттер кешенді түрде шешіледі. Атап айтқанда, дайындық кезеңінде спортшылардың жан-жақты дене және функционалдык даярлық деңгейін одан әрі сапалық тұрғыдан жетілдіру, арнайы дене қасиеттерін мақсатты түрде дамыту, сондай-ақ ағзаның арнайы жұмыс қабілеттілігін арттыру негізінде техникалық машықтарды жүйелі түрде жетілдіру көзделеді.

Жаттығу топтарында өнер көрсететін дзюдошылардың үшінші және бесінші оқу жылдарындағы спорттық даярлық құрылымы кезеңдік ұйымдастыру принциптері негізінде құрылып, әрбір кезеңнің педагогикалық және физиологиялық функциялары айқын сипатталған. Дайындық кезеңі жалпы даярлық және арнайы даярлық сатыларын қамтитын кешенді жүйе ретінде ұйымдастырылса, жарыс кезеңі бірінші және екінші жарыс сатыларына бөлінеді; ал өтпелі кезең өз кезегінде өтпелі-қалпына келтіру және өтпелі-дайындық компоненттерінен тұрады. Осындай көпсатылы кезеңдік құрылым оқу-жаттығу үдерісінің жүйелілігін, функционалдық және психофизиологиялық сабақтастығын қамтамасыз етуге мүмкіндік береді, сонымен қатар спортшылардың адаптациялық, регуляторлық және техникалық-тактикалық қабілеттерінің кешенді дамуын қамтамасыз етеді.

#### 3.2.4 Кешенді бақылау

Кешенді бақылаудың (КБ) басты мақсаты – әрбір спортшының денсаулық жағдайы мен дене дайындығы жөніндегі толық, жүйеленген және объективті ақпаратты алу болып табылады, бұл өз кезегінде спорттық үрдістерді ғылыми негізде басқару, жоспарлау және реттеудің интегративтік негізін қалыптастырады. КБ-ны жүзеге асыру барысында тексеру рәсімдері бірыңғай жүйеге енгізіліп, жаттығу және жарыс қызметінің барлық құрамдас бөліктерін кешенді, кезеңдік және функционалдық тұрғыдан бағалау мүмкіндігі қамтамасыз етіледі. Осы шеңберде спорттық нәтижелердің болжамдық көрсеткіштерге сәйкестігі, жеке жаттығу жоспарларының орындалу деңгейі, сондай-ақ спортшылардың функционалдық және физиологиялық көрсеткіштерінің диагностикасы жүйелі түрде анықталады. Сонымен қатар, кешенді бақылау жүйесі спортшылардың даярлық деңгейін жан-жақты бағалауға мүмкіндік береді. Ол арнайы дене даярлығының (күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік), техникалық-тактикалық шеберліктің және психологиялық дайындықтың даму деңгейін анықтап қана қоймай, олардың уақыт ішіндегі өзгеріс динамикасын талдауға жағдай жасайды. Нәтижесінде оқу-жаттығу үдерісінің тиімділігі бағаланып, жаттықтырушы тарапынан ғылыми негізделген түзетулер енгізіледі.

Сонымен бірге, кешенді бақылау емдік-профилактикалық және қалпына келтіру іс-шараларының орындалуын жүйелі түрде мониторингтеуді қамтиды. Бұл спортшылардың функционалдық жағдайын тұрақтандырып, шамадан тыс жүктемелер мен жарақаттардың алдын алуға ықпал етеді. Осындай кешенді тәсіл ағзаның адаптациялық және регуляторлық механизмдерінің жетілуін қамтамасыз етіп, психофизиологиялық тұрақтылықтың артуына және жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге негіз қалайды.

Осылайша, кешенді бақылау оқу-жаттығу үдерісін ғылыми негізде басқаруға, жаттығу жүктемелерін уақтылы түзетуге және спортшылардың даярлық деңгейін оңтайландыруға мүмкіндік береді.

КБ негізгі формалары:

1. Жарыс қызметін тексеру (ЖҚТ) (Кесте 8).

2. Тереңдетілген кешенді медициналық тексерулер (ТМТ) (Кесте 9).
3. Кезеңдік кешенді тексерулер (ККТ) (Кесте 10).
4. Ағымдағы тексерулер (АТ) (Кесте 11).

Жарыс қызметін тексерудің (ЖҚТ) міндеттері:

- жарыс жағдайында даярлықтың түрлі жақтарының жүзеге асырылу дәрежесін анықтау;
- модельдік сипаттамалар мен жарыс қызметінің нәтижелеріне салыстырмалы талдау жүргізу;
- негізгі және әлеуетті қарсыластардың даярлығын бағалау.

Кесте 8 – Жарыс қызметін тексеру (ЖҚТ) бағдарламасы

ЖҚТ міндеттері	Зерттеу әдістері	Тіркелетін параметрлер
1. Техникалық-тактикалық даярлық деңгейін бақылау	Бейнежазба, жекпе-жектерді хаттамалау, ЖҚ сипаттамаларын есептеу	Техникалық қимылдар, оларды бағалау – жеңген және жеңілген. Модельдік сипаттамалар.
2. Функционалдық даярлық деңгейін бақылау	Кардиология	ЭКГ параметрлері

Тереңдетілген кешенді тексерулердің (ТКТ) басты мақсаты – дзюдошылардың денсаулық жағдайы, жалпы және арнайы еңбекқабілеттілік және даярлық деңгейі туралы толық әрі жан-жақты ақпарат алу.

ТКТ міндеттері:

- денсаулық күйін, дене дамуын, функционалдық күйін және резервтік мүмкіндіктер деңгейін бағалау және диагностикалау;
- еңбекқабілеттілігін шектейтін бейімделудің «әлсіз бөліктерін» анықтау және диагностикалау;
- жалпы және арнайы еңбекқабілеттілігін кешенді бағалау.

Кесте 9 – Тереңдетілген медициналық тексерулердің (ТМТ) бағдарламасы

№	ТМТ міндеттері	Нәтижелер
1	2	3
1	Кешенді медициналық тексеруден өту	
2	Денсаулық жағдайы мен ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін сараптау	
3	Жүрек-тамыр жүйесінің қызметін бағалау	
4	Тыныс алу және газ алмасу процестерін тексеру	
5	Орталық жүйке жүйесінің жұмыс күйін бақылау	
6	Шеткі жүйке жүйесінің функционалды деңгейін анықтау	

9-шы кестенің жалғасы

1	2	3
7	Ағзаның жалпы физиологиялық жағдайын бағалау	
8	Вегетативті жүйке жүйесінің қызметін бақылау	
9	Жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдығын тексеру	
10	Дене дамуының деңгейі мен морфологиялық ерекшеліктерін бағалау	
11	Қан айналым жүйесінің функционалдық күйін бақылау	
12	Эндокриндік жүйенің функционалдық күйін тексеру	
13	Ас қорыту жүйесінің жұмысын бағалау функционалдық күйін анықтау	
14	Несеп шығару жүйесінің функционалдық күйін анықтау	

Алғашқы дайындық топтарында медициналық қамтамасыз ету оқу-жаттығу үдерісінің маңызды бөлігі болып табылады және спортшылардың денсаулығын кешенді бағалау мен жүйелі бақылауға бағытталады. Медициналық бақылаудың негізгі міндеттері – соматикалық денсаулықты тұрақты қадағалау, гигиена дағдыларын қалыптастыру және дәрігерлік ұсынымдарды жауапкершілікпен орындауды ынталандыру. Бұл шаралар жас спортшылардың жаттығу жүктемелеріне қауіпсіз бейімделуіне негіз болады.

Оқу жылының басы мен соңында жүргізілетін тереңдетілген медициналық тексерулер спортшылардың денсаулығын жан-жақты бағалауға мүмкіндік береді. Тексеру барысында морфологиялық көрсеткіштер, жүрек-қантамыр және тыныс алу жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктері, сондай-ақ жалпы дене дайындығының деңгейі анықталады. Алынған деректер спортшының бастапқы дайындығын тіркеуге, жеке даму траекториясын белгілеуге және жаттығу жүктемелерін даралауға ғылыми негіз болады..

Көпжылдық дайындық барысында өткізілетін тереңдетілген медициналық тексерулер динамикалық сипатта жүргізіліп, денсаулық пен функционалдық мүмкіндіктердің уақыт өте қалай өзгеретінін бағалауға мүмкіндік береді. Бұл бақылау спортшы ағзасының бейімделу қорын, өтемдік тетіктерінің тиімділігін және шамадан тыс жүктеме қаупін анықтауға көмектеседі. Ал ағымдық медициналық бақылау жаттығу мен жарыс кезіндегі жүктемеге төзімділікті жедел бағалап, қалпына келу үдерісін қадағалауға және қажет болған жағдайда уақтылы емдік-профилактикалық шаралар қолдануға бағытталады.

Кезеңдік кешенді тексерулердің (ККТ) негізгі мақсаты – белгілі бір жаттығу кезеңі аяқталғаннан кейін дзюдошылар даярлығының құрылымдық компоненттерін (дене, техникалық-тактикалық, функционалдық және психологиялық) кешенді түрде бағалау болып табылады. ККТ нәтижелері спортшылардың даярлық деңгейінің өзара үйлесімділігін айқындауға, жүктеме

параметрлерінің тиімділігін талдауға және келесі оқу-жаттығу кезеңіне арналған міндеттерді ғылыми негізде түзетуге мүмкіндік береді. Осылайша, медициналық-педагогикалық бақылау жүйесі спортшылардың денсаулығын сақтаумен қатар, олардың спорттық шеберлігін кезең-кезеңімен арттырудың маңызды тетігі ретінде қызмет атқарады.

Кесте 10 – Кезеңдік кешенді тексеру (ККТ) бағдарламасы

ККТ міндеттері	Зерттеу әдістері	Тіркелетін параметрлер
Жаттығу әдістері мен құралдарын, олардың қарқындылығын бақылау, түзету.	Хронометрия, пульсометрия, даярлық құралдарының көлемін, қарқындылығын және «жүктемесін» талдау. Бақылау спаррингтерінің бейнежазбасы және хаттамасы, параметрлерді талдау. Талдамалы талдау.	Уақыт (мин), жүрек соғысының жиілігі. Даярлық құралдарының көлемі мен қарқындылығын пайыздық бөлу.
ЖҚ техникалық-тактикалық даярлық деңгейі	Жаттығудың модельдік үзінділері.	Модельдік сипаттамалар.
Дене даярлығының және арнайы қимылдардың, арнайы жылдамдық-күштік даярлықтың деңгейін бағалау.	Бағытты әсер ететін жаттығу-тесттер.	Күш, төзімділік, жылдамдық.
Психофизиологиялық сипаттамаларды анықтау.	Сауалнама алу, тестілеу.	
Ағзаның негізгі жүйелерінің бейімделуін бақылау.	Кардиология, биохимия.	ЭКГ және жүрек параметрлері, лактат.

**Ағымдағы тексерулерді жүргізудің (АТ) басты мақсаты** – жеке даярлық жоспарларының орындалу деңгейін жүйелі түрде талдау, оқу-жаттығу үдерісінің белгіленген мақсаттар мен міндеттерге сәйкестігін анықтау, сондай-ақ пайдаланылатын жаттығу бағдарламаларына ағзаның бейімделу дәрежесін кешенді бағалау болып табылады. Ағымдағы тексерулер барысында алынған деректер спортшының функционалдық жағдайының динамикасын бақылауға, жүктемелердің тиімділігін айқындауға және жаттығу үдерісін уақтылы түзетуге мүмкіндік береді (Кесте 11).

Кесте 11 – Ағымдағы тексеру бағдарламасы

АТ міндеттері	Зерттеу әдістері	Тіркелетін параметрлер
1.Жаттығу әдістері мен құралдарын, олардың қарқындылығын бақылау, түзету.	Хронометрия, пульсометрия, статистикалық талдау	Даярлық құралдары, олардың көлемі, қарқындылығы және пайыздық бөлу. Жаттығу жүктемесінің деңгейі.
2.Ағза жүйелерінің жаттығу жүктемелеріне бейімделуін бақылау.	Электрокардиография, биохимиялық бақылау	ЭКГ параметрлері, функционалдық күй индексі (ФКИ), КФК, салмақ, бой, қан қысымы

Шартты бірліктердегі жаттығу жүктемелерінің шамасы жұмыс уақытын қарқындылыққа көбейтумен анықталады:  $A=txI$ , мұнда  $t$  – тапсырмалар бойынша жұмыс уақыты (мин.),  $I$  – ұпаймен есептелген қарқындылық.

Қарқындылық шәкілі (тамырдың соғуы/сек - ұпайлар): 19-1; 20-2; 21-3; 22-4; 23-5; 24-6; 25-7; 26-8; 27-10; 28-12; 29-14; 30-17; 31-21; 32-25; 33 және < 33.

Спортшының жаттығу жұмысына бейімделуін жедел бақылау үшін әрбір жаттығудың алдында Функционалдық Күй Индексі (ФКИ) есептеледі. Ол үшін сабақ басталардың алдында спортшының тамырының соғуы, бойы, салмағы және артериалды қан қысымы өлшенеді.

$$\text{ФКИ} = \frac{700-3 \text{ ЖСС} - 2,5 \text{ ДҚ} + (\text{СҚ} - \text{ДҚ})/3 - 2,7 \text{ Ж} + 0,28 \text{ ДС}}{350 - 2,6 \text{ Ж} + 0,21 \text{ Б}}$$

Мұнда ЖСС – жүрек соғу жиілігі/мин; ДҚ – диастолалық қысым; СҚ – систолалық қысым; Ж – жас; ДС – салмақ; Б – бой (Кесте 13).

Кесте 12 - ФКИ бағалау шәкілі

ФКИ деңгейі	Мәндер ауқымы
Төмен	< 0,675
Орташа	0,676 – 0,825
Орташадан жоғары	0,826 - 1
Жоғары	> 1

Спорт мектептерінде білім алатын оқушылардың жалпы дене даярлығының бастапқы деңгейін және оның өзгеру динамикасын анықтау мақсатында бақылау жаттығуларының арнайы кешені қолданылады. Бұл жаттығулар негізгі дене қасиеттерінің даму деңгейін бағалауға мүмкіндік береді.

Бақылау кешеніне 30 м-ге жүгіру, бір орыннан ұзындыққа секіру, 3x10 м қайталамалы жүгіру, жасөспірімдер үшін асылып тартылу, қыздар үшін тіреліп жатып қолдарды бұғу-жазу, сондай-ақ 3000 м-ге жүгіру енгізілген. Аталған тестілер жылдамдық, күш, жылдамдық-күштік қабілеттер және жалпы төзімділік көрсеткіштерін анықтауға бағытталған.

Ұсынылған жаттығулар жүйесі оқушылардың жалпы дене даярлығы деңгейін объективті бағалауға және оның жылдық дайындық үдерісіндегі өзгерістерін бақылауға мүмкіндік береді.

Педагогикалық бақылау жүйесі жаттығу және жарыс қызметінің негізгі көрсеткіштерін қамтиды. Олардың қатарына жаттығу күндерінің саны, өткізілген сабақтар көлемі, жарыс күндері мен жарыстарға қатысу көрсеткіштері енгізіледі. Сонымен қатар, спортшылардың денсаулық жағдайы, дене дамуы, дене даярлығы деңгейі және функционалдық мүмкіндіктерінің бастапқы көрсеткіштері есепке алынады.

Аталған мәліметтердің барлығы жүйелі түрде тіркеліп, көрсеткіштердің өзгеру динамикасы әрбір айналысушының жеке картасына енгізіледі. Бұл деректер оқу-жаттығу үдерісінің тиімділігін бағалауға және дайындық мазмұнын дер кезінде түзетуге мүмкіндік береді.

Тәрбиеленушілердің ЖДД бойынша тестілеу жылына екі рет өткізіледі: оқу жылының басында және соңында.

Тестілеудің алдында ширату жүргізіледі.

ЖДД бойынша бақылау жаттығуларының жобалық кешені келесі тесттерден тұрады:

- 30 м-ге жүгіру жаттығуы стадионның жүгіру жолағында, табаны бұдырсыз спорттық аяқ киіммен орындалады. Сынаққа бір мезгілде кемінде екі оқушы қатысады. Әр қатысушының көрсеткіші уақыт өлшеу құралдары арқылы секундтың ондық үлесіне дейінгі дәлдікпен тіркеледі;

- бір орыннан ұзындыққа секіру сынағы таймайтын, тегіс алаңда өткізіледі. Қатысушы бастапқы сызықтың артына тұрып, табандарын қатар қояды. Кейін екі аяқпен бір мезетте итеріле секіріп, қолының сермелісін қосымша күш ретінде пайдаланады. Жерге түсу кезінде екі аяқпен қатар қонып, қауіпсіз жұмсақ бетке түсуі тиіс. Нәтиже бастапқы сызықтан бастап, өкшенің жерге ең жақын тиген нүктесіне дейін болат өлшеуіш таспамен өлшенеді. Үш мүмкіндіктің ішіндегі ең жоғары көрсеткіш сантиметрмен тіркеледі;

- 3x10 м қайталамалы жүгіру максималды жылдамдықпен орындалады. Сыналушы сөре сызығына бағаналарға бетімен қарап тұрып, пәрмен бойынша кедергілерді айналып өтіп жүгіреді. Уақыт секундтың ондық үлесіне дейінгі дәлдікпен тіркеледі;

- кермеге асылып тартылу жаттығуы жоғарыдан ұстау техникасы бойынша жүзеге асырылады және оның нәтижелері спортшының максималды қайталау саны арқылы бағаланады. Бастапқы позицияда спортшы кермеге асылып, қолдарын шынтақ буындарында толық түзулікте ұстайды. Тартылу әрекеті тек спортшының иегі керме деңгейінен жоғары көтерілген жағдайда ғана толық орындалған болып есептеледі. Әрбір келесі қайталау бастапқы позициядан қайта

басталады, ал жамбас пен тізе буындарын қозғалтуға, сондай-ақ қолдардың алма-кезек әрекеттерін орындауға тыйым салынады. Мұндай әдістеме тартылу күшінің динамикасын және жоғарғы белсенді бұлшықет топтарының функционалдық қабілеттерін стандартталған, объективті түрде бағалауға мүмкіндік береді, сонымен қатар тестілеу процесінің әдістемелік біртұтастығын қамтамасыз етеді;

- тіреліп жатып қолды бұғу-жазу жаттығуы спортшының күшін және төзімділігін тексеру үшін максималды қайталау саны бойынша жасалады. Бастапқы қалыпта спортшы көлденең бетке тіреліп жатады, қолдары шынтақ буынында толық түзулікте, ал кеуде мен аяқтар бір түзу сызықта орналасады. Әрбір қайталау спортшы кеудесін еденге тигізгеннен кейін бастапқы қалыпқа оралғанда есепке алынады. Жаттығу кезінде жамбас буындарын қозғалтуға болмайды;

- 3000 м-ге жүгіру стадион жолағында өткізіледі. Жүгіру кезінде спортшыларға кез келген жүріс түріне көшуге рұқсат етіледі. Жарыс нәтижесі секундтың ондық бөлігінде дәлдікпен тіркеледі (0,1 с).

Гарвардтық степ-тесттің көмегімен дененің жалпы еңбекқабілеттілігін тестілеу

Тест жасөспірімдер үшін 50 см және қыздар үшін 41 см биіктіктегі басқышқа 1 минутта 30 рет көтерілетін (немесе 1 с 2 қадам) қарқынмен 5 минут бойы көтерілуден тұрады. Екі қадам – сол және оң аяқпен – көтерілу және екі қадам – түсу. Егер жұмыс қарқыны сақталмаса, жұмыс тоқтатылады да, оның ұзақтығы тіркеледі. Жұмыс аяқталған соң қалпына келгеннен кейінгі екінші минуттан бастап (60-шы секундтан 90-шы секундқа дейін) 30 с ішіндегі тамыр соғуының саны саналады және Гарвардтық степ-тест индексі (ГСТИ) есептеледі:

**жұмыс ұзақтығы (с) 100**

**ГСТИ=~~~~~ салыст. бірл.**

**5,5 тамыр соғуының саны (1/с)**

ГСТИ 55-тен аз болған кезде еңбекқабілеттілік төмен, 55-64 болғанда орташадан төмен, 65-79 болғанда орташа, 80-89 болғанда жақсы және 90 бірліктен жоғары болғанда өте жақсы болып есептеледі.

Икемділікті анықтау. Икемділік – жаттығуды максималды амплитудамен орындау қабілеті. Икемділікті сыналушыға орындыққа, үстелге немесе басқа жазықтыққа дейін еңкейіп, саусақтарының ұшымен осы деңгейден барынша төменге жетуді ұсыну арқылы бағалауға болады. Егер сыналушы есептеудің нөлдік деңгейі ретінде белгіленген тірек деңгейіне дейін жете алмаса, онда оның икемділігі аз. Еңкею терең болған сайын (оны сантиметрмен өлшеуге болады), икемділік жақсырақ болады.

Максималды анаэробты қуат (МАҚ) көрсеткіші бойынша адамның анаэробты мүмкіндіктерін анықтау

Адамның анаэробты мүмкіндіктері аденозинтринитрофосфат (АТФ) пен креатинфосфаттың (КрФ) ыдырауы және гликолиз (көмірсулардың оттегісіз

ыдырауы) кезінде энергияның түзілуі есебінен адамның анаэробты жағдайларда жұмыс жасай алу қабілетімен анықталады. Бұл мүмкіндіктер қарқынды қысқа мерзімді жұмыстың қуатын анықтайды және ағза тіндерінің оттегі жетіспеушілігіне бейімделуін сипаттайды. Анаэробты қуаттың өсуі жылдамдық қасиетінің (ағзаның жылдамдық мүмкіндіктері) дамуының негізінде жатыр.

Маргария және әріптестерінің (1966) әзірлеген эргометриялық тесті максималды анаэробты қуатты (МАҚ) бағалау мақсатында жаппай тексерулерде қолданады. Бұл әдіс қысқа уақыт ішінде баспалдақпен жоғарыға мүмкіндігінше жылдам жүгіре отырып, бұлшықет күшінің ең жоғарғы көрсеткішін анықтауға бағытталған және ол спортшылардың күштік қабілеттерін объективті бағалауға мүмкіндік береді. Тесттің орындалу ұзақтығы әдетте 5-6 секундқа таңдалады, өйткені бұл уақыттан артық жүгіру кезінде жылдамдықтың төмендеуі ықтимал. Баспалдақтың ұзындығы шамамен 5 метр, көтерілу биіктігі 2,6 метр, ал көлбеулік бұрышы 30°-тан асады.

Сынақ барысында қатысушы баспалдақтан шамамен 1-2 метр қашықтықта тұрып, белгі берілген сәттен бастап барынша жылдам қарқынмен жоғарыға көтеріледі. Жүгірудің толық уақыты немесе алдын ала белгіленген бөлігі секундомермен өлшенеді. Әр сатының биіктігі анықталып, жалпы саны есептелу арқылы көтерілген биіктік шығарылады. Атқарылған жұмыстың қуаты (МАҚ) спортшының дене салмағы -  $p$  (кг), еңсерілген жалпы биіктік -  $h$  (м) және жұмсалған уақыт -  $t$  (с) көрсеткіштері негізінде арнайы есептеу формуласы арқылы анықталады. Бұл тәсіл анаэробты мүмкіндіктерді бірізді әрі салыстырмалы түрде бағалауға жағдай жасайды.

$$\text{МАҚ} = \frac{p \cdot h}{t} \text{ кг м с} \quad (2)$$

Алынған шаманы Ватт түрінде (1 кгм с = 9,81 Вт) немесе 1 минуттағы килокалория түрінде (1 Вт = 0,14 ккал мин) көрсетуге болады.

Балалар мен жасөспірімдердің жасы өсе келе МАҚ өседі; оның ең үлкен шамасы 19-29 жаста байқалады, ал 30-40 жаста және одан ары қарай МАҚ төмендейді. Жаттықпаған адамдарда МАҚ 60-80 кгм с, ал спортшыларда 80-100 кгм с құрайды.

Теппинг-тест арқылы қозғалыс жылдамдығын бағалау

Спорттық және педагогикалық зерттеулерде максималды қозғалыс қарқынына бейімділікті анықтау үшін теппинг-тест кеңінен қолданылады. Бұл тест адамның нейромоторлық жүйесінің жылдамдықтық потенциалын, соның ішінде бұлшықет талшықтарының рекруттау қабілеті мен орталық жүйке жүйесінің импульс өткізгіштік жылдамдығын бағалауға мүмкіндік береді.

Тест барысында сыналушы қағаз бетіне қарындашпен нүктелерді пәрмен бойынша максималды жылдамдықпен орналастырады. Жұмыс ұзақтығы 10 секундпен шектеледі, және осы кезең ішінде салынған нүктелердің жалпы саны тіркеледі. Алынған көрсеткіштер адамның қозғалыс жылдамдығын, сонымен қатар қысқа мерзімді, жоғары қарқынды моторлық әрекеттерді орындау қабілетін сандық түрде сипаттайды. Теппинг-тесттің нәтижелері функционалдық

диагностикада, спорттық даярлық деңгейін бағалауда және жаттығу бағдарламаларын индивидуализациялауда маңызды әдістемелік көрсеткіш болып табылады. Қозғалыс қарқыны 15 жасқа қарай максималды деңгейге жетеді, ал 35 жастан бастап төмендей бастайды. Жаттықпаған адамдарда теппинг-тесттің жиілігі шамамен 50/60 соққы/10 с, ал спортшыларда шамамен 60-80 соққы/10 с құрайды.

Қозғалмалы нысанға деген реакция (ҚНР). Қозғалмалы нысанға деген реакцияны (ҚНР) өлшеуді құлап бара жатқан таяқты (сызғышты) ұстап алу арқылы жүргізеді. Таяқтың (ұзындығы 50-60 см) ортасына белгі қойылады. Зерттеуші таяқты жоғарғы ұшынан ұстап тұрады, ал сыналушы созылған қолын таяқтың төменгі ұшына (0 см) тосады. Сыналушының міндеті – эксперимент жасаушы таяқты жібергеннен кейін таяқты белгіленген орыннан ұстап қалу. Сыналушының білезігінің жоғарғы шеті бойынша ауытқуларды белгілейді (сантиметрмен белгіленген белгіден кез келген жаққа). 3 реттен 10 ретке дейін қайталап жасап, ҚНР орта шамасын есептейді. Ауытқу көп болған сайын, ҚНР төмен болады.

Максималды ерікті бұлшықет күшін өлшеу. Төтенше күйзелісті жағдайларда немесе жасанды электрлік тітіркендіру кезінде дамитын максималды бұлшықет күші деген түсінік бар. Алайда бұлшықеттің әдеттегі ерікті ширығуы кезінде көрінетін күш бұл шамаға жетпейді, бұл кездегі көрсетілетін күш максималды ерікті күш деп аталады. Күштің мұндай екі түрлі көрініс табуының арасында бұлшықет күшінің жетіспеушілігі деп аталатын ұғым бар, ол – спорттық жаттығу барысында біртіндеп қысқаратын олардың айырмашылығы. Бұлшықет күшін өлшеу үшін білезік динамометрі пайдаланылады. Сыналушы кез келген қолының максималды бұлшықет күшін үш реттен анықтайды. Бұл кезде қол төмен түсірілген және шынтақ буынында сәл бүгілген болуы тиіс. Содан соң осы рәсім екінші қолмен қайталанады. Күштің орташа мәні есептеледі. Бұлшықет күшінің жас бойынша ең жоғары өсуі 14-17 жасқа келеді, 18-20 жаста күштің максималды шамасына қол жеткізіледі, ал 45 жастан бастап бұлшықет күшінің азаюы басталады.

Жүректің соғу жиілігі (ЖСЖ) бойынша жүрек-қантамыр жүйесінің функционалдық күйін бағалау. Жүректің соғу жиілігінің көрсеткіші – тәжірибеде ең жиі қолданылатын көрсеткіштердің бірі. Ол тыныштық күйде де, жүктемеге реакция беруді зерттеу кезінде де жүрек-қантамыр жүйесінің қызметін сипаттауда пайдаланылады. ЖСЖ-ін көбінесе білек маңындағы кәріжілік артериясының тамырын ұстау арқылы анықтайды. Есептеуді 10 с ішінде жүргізеді, содан соң 1 минут бойы қайта санайды. Тыныштық күйдегі ЖСЖ анықтау үшін сыналушы 2-3 минуттан аз емес уақыт қозғалыссыз қалыпта болуы тиіс. Ол сыртқы тітіркендірушілерден, эмоциялық әсерлерден оқшау болуы керек. Ересек адамның тыныштық күйдегі ЖСЖ 60-70 соққы/мин құрайды. Төзімділік сияқты дене қасиетін дамыту кезінде спортшылардың тыныштық күйдегі ЖСЖ 40-50 соққы/мин дейін төмендейді. Жүктемеден кейін қалпына келу барысын бақылау үшін ЖСЖ жұмыстың аяқталу сәтінен бастап бастапқы тыныштық деңгейінің көрсеткіштеріне оралғанға дейін есептеледі. Жұмыс

аяқталғаннан кейінгі алғашқы 10 секундтағы ЖСЖ-ін бастапқы ЖСЖ-мен салыстырып, жүктеменің әсерімен ЖСЖ-нің өзгеру шамасын және қалпына келу кезеңінің ұзақтығын есепке алады. ЖСЖ-нің өсуі аз болған сайын және қалпына келу уақыты қысқарған сайын сыналушының аталмыш жүктемеге бейімділігі жоғарылай түседі.

Қолданылатын дене жүктемелерге төзімділікті бағалау және қатты шаршаудың артуын дер кезінде анықтау мақсатында өзін-өзі бақылау үшін қарапайым тест ұсынылады (В.М. Волков, Е.Г. Мильнер). Бұл әдіс бойынша спортшы күн сайын таңертең, түнгі ұйқыдан кейін жатқан қалыпта, жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) тіркейді. Алынған көрсеткіштер ағзаның ағымдағы функционалдық күйін сипаттауға мүмкіндік береді.

Егер күнделікті ЖСЖ көрсеткіштерінің ауытқуы 2-4 соққы/мин аралығында қалса, бұл дене жүктемелердің ағзаның мүмкіндіктеріне сәйкес келетінін көрсетеді және орталық және перифериялық жүйелердің шамадан тыс шаршаудан қорғалатынын білдіреді. Бұл тест жас спортшылардың жаттығу жүктемелеріне бейімделу динамикасын бақылау үшін қолайлы әрі сенімді әдіс болып табылады. Ауытқулардың шамасы үлкен болуы жүктемеге деген бейімділік жеткіліксіз дегенді білдіреді, ал бұл апталық немесе айлық циклде қатты шаршаудың артуына алып келуі мүмкін.

Ортостатикалық сынаманың мәліметтері бойынша жүрек-қантамыр жүйесінің жүктемеге реакциясын зерттеу

Ағзаның дене жүктемелеріне бейімделу дәрежесін «жатқан қалыпта – түрегеп тұрған қалыпта» деген ортостатикалық сынаманың мәліметтері бойынша бағалауға болады. Алдымен ЖСЖ жатқан қалыпта саналады. Содан соң сыналушы түрегеліп, 1-2 минут өткен соң ЖСД түрегеп тұрған қалыпта саналады. Жүктемелерге жақсы бейімделген жағдайда жатқан және түрегеп тұрған қалыптағы ЖСЖ-нің айырмашылығы 12 соққы/мин аспауы тиіс. Айырмашылық 16-20 соққы/мин болған кезде функционалдық күй қанағаттанарлық деп саналады, ал айырмашылық 20 соққы/мин артық болған кезде жүктеме ағзаның функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келмейтіні айқын болады және оны азайту немесе жаттығу сабақтарын уақытша тоқтату қажет.

ЖСЖ шамаларын анықтау үшін жүрек соғу жиілігінің мониторлары (Polar Electro) пайдаланылады. Оның басты қызметі – жүрек ырғағын (ЖСЖ) тіркеу, есте сақтау және көшіру. Қимылдың телеметриялық (сымсыз) қағидасының негізінде құрылған ЖСЖ мониторлары екі бөліктен тұрады: кеудеге тағатын таратқыш-белбеу және қолға тағатын қабылдағыш-сағат.

Жүйенің негізгі функциялары мен сипаттамалары:

- жүрек соғу жиілігінің (ЖСЖ) сандық мәндері тұрақты түрде тіркеліп, көрнекі графикалық бейнелеумен және электрокардиографиялық дәлдікпен көрсетіледі, бұл спортшылардың ағзалық функционалды жағдайын нақты бағалауға мүмкіндік береді;

- ЖСЖ алдын ала белгіленген ауқымда ұсталып, спортшының дене жүктемесіне бейімделу деңгейі бақылауға алынатын жүрек соғуын өлшеу қызметі қамтамасыз етіледі;

- жүйе деректерді ұзақ мерзімге сақтау мүмкіндігіне ие: файлдардың шексіз саны арқылы ЖСЖ тарихы жазылып, жалпы тіркелген уақыт 130 сағаттан асады, бұл көп уақытқа созылған бақылауларды жүргізуге мүмкіндік береді;

- жаттығу кезінде жүрек соғуының максималды тиімді шегі автоматты түрде анықталып, жүктемені оңтайлы жоспарлауға мүмкіндік береді;

- жаттығу барысында жұмсалған энергия мөлшері автоматты түрде есептеледі, бұл функционалдық көрсеткіштерді объективті бағалауға жағдай жасайды;

- жаттығудан кейін ЖСЖ қалпына келу жылдамдығы мен қалпына келу уақыты автоматты түрде тіркеледі, спортшының төзімділігі мен қалпына келу қабілеті бағаланады;

- уақытты өлшеу қызметі сағат, оятқыш, таймер сияқты құралдарды, сонымен қатар жаттығудың үзілмелі-қайталамалы әдістері үшін апталық және күнтізбелік есеп жүргізуді қамтиды;

- жүйе жүзу (су өткізбейтін), велосипед және басқа да спорт түрлеріне арналған арнайы режимдерді қолдайды;

- құрылғы дербес компьютермен интеграцияланып, мәліметтерді өңдеу, сақтау және талдау үшін екіжақты байланыс орната алады.

Тыныштық күйде тыныс алу жиілігінің көрсеткіштері арқылы тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайын бағалау.

Тыныс алуды реттеудегі және жүктемелерге бейімделудегі жеке ерекшеліктерді тыныштық күйдегі тыныс алу жиілігінің (ТЖ) көрсеткіші бойынша бағалауға болады. ТЖ есептеу отырған қалыпта, сыналушының бұлшықеттері босаңсыған сәтте жүргізіледі. Тыныс алу қимылдарының санын алақанды төс сүйегінің семсер тәрізді өсігінің астындағы алдыңғы құрсақ қабырғасына қойып 1 минут ішінде есептейді. Бірнеше минут ішіндегі ТЖ есептейді (3-5 минут және орта шамасын есептеп шығарады). Жаттықпаған адамның ТЖ 16-20 тыныс алу/мин құрайды, спортшылардың ТЖ 10-12 тыныс алу/мин дейін азайған.

Қан айналым үнемділігі коэффициентін (ҚНК) анықтау.

Жүрек-қантамыр жүйесінің күйі қан айналым үнемділігі коэффициентінің шамасы бойынша анықталады.

Қандағы көмірқышқыл газының деңгейі 2300 шартты бірлік шамасында болған жағдайда, ол физиологиялық тұрғыдан қалыпты көрсеткіш деп есептеледі және ағзаның толық қалпына келген күйін білдіреді. Егер көрсеткіш 3000 шартты бірлікке дейін көтерілсе, онда ағза оңтайлы шаршау аймағында болады. Көрсеткіш 4000 шартты бірлікке дейін жеткен жағдайда – бұл дағдарыс аймағы, ал 4000 шартты бірліктен жоғары деңгей қауіпті аймаққа жатады. Бұл жіктеу спортшылардың дене жүктемесіне бейімделуін бағалау, шаршау деңгейін анықтау және жаттығу процесін реттеу үшін маңызды көрсеткіш болып табылады.

Өлшеуді бір уақытта жүргізу қажет, мысалы, жүктеменің алдында қалпына келгеннен кейінгі күндері таңертеңмен.

Жеке тәуліктік биоырғақты анықтау.

Адамның функционалдық жағдайы мен еңбекқабілеттілігі ағзадағы ішкі физиологиялық үдерістердің ырғақтылығына тәуелді, оның ішінде ми белсенділігінің циклі, жүрек соғу жиілігі, тыныс алу ритмі, ас қорыту жүйесінің белсенділік кезеңдері, сондай-ақ ұйқы мен демалыстың ұзақтығы маңызды рөл атқарады. Сонымен қатар, бұл көрсеткіштер сыртқы ортаның кезеңдік өзгерістерімен де ықпалданады, атап айтқанда атмосфералық қысым мен температураның ауытқулары, магниттік өрістердің әсері, шу деңгейі, жарық мөлшері және басқа да экологиялық факторлар. Аталған ішкі және сыртқы үдерістердің үйлесімділігі нәтижесінде организмнің функционалдық жағдайы мен еңбекқабілеттілігінің белгілі бір кезеңдік өзгерістері байқалады. Ғылыми әдебиетте осы үдерістерді биоырғақтар деп атайды, олар адамның физиологиялық тұрақтылығын, жүктемеге бейімделу қабілетін және жалпы жұмыс өнімділігін сипаттайтын маңызды көрсеткіш болып табылады.

Ағза қызметінің уақытқа сай реттелуі белгілі бір қайталанып отыратын физиологиялық ырғақтар арқылы жүзеге асады, олар биоырғақтар деп аталады. Бұл ырғақтар ұзақтығына қарай тәуліктік, апталық, айлық, маусымдық және бірнеше жылға созылатын циклдерге жіктеледі. Тәуліктік ырғақтар күн мен түн алмасуына тәуелді қалыптасады және адамның жалпы жағдайына айтарлықтай ықпал етеді. Олар сырқаттану жиілігіне, дәрілік заттарға жауап беру ерекшеліктеріне, дене және зияткерлік жүктемелерге төзімділікке, сондай-ақ оқу қабілетіне әсер етеді. Көп жағдайда адамның жұмысқа қабілеттілігі мен белсенділігі күндіз жоғарылап, түнде бәсеңдейді, ал ең төменгі деңгейі таңғы 4–5 шамасында байқалады.

Алайда, тәуліктік биоырғақтардың көрінісінде жеке физиологиялық ерекшеліктер де маңызды рөл атқарады. Мысалы, кейбір тұлғаларда, ғылыми әдебиетте «бозторғайлар» деп аталған топта, еңбекқабілеттіліктің ең жоғары деңгейі таңғы сағаттарда (шамамен 9–13 сағат аралығында) байқалады. Олар жалпы халық санының шамамен 20-25%-ын құрайды. Басқаларының, керісінше, кешкі уақытта еңбекқабілеттілігі жоғары болады (21-1 сағат). Бұл – «үкілер», олар шамамен 30-40%-ды құрайды. «Кептерлер» немесе аритмиктер деп аталатын қалғандары (шамамен 50%) күннің барлық орта бөлігінде жоғары еңбекқабілеттілігін сақтайды. Өзінің тәуліктік биоырғақ типіне лайықты кезеңдерде жаттығу сабақтарының тиімділігі мен жарыстарда өнер көрсетудің нәтижелілігі жоғары болуы осы жеке ерекшеліктерге сәйкес анықталады.

Жеке тәуліктік биоырғақты анықтау мақсатында бірнеше күн бойы (әдетте 3-5 күн немесе одан да ұзақ кезең) әртүрлі физиологиялық және моторлық функциялардың көрсеткіштерін тұрақты түрде тіркеу қажет. Оларға артериалды қан қысымы, жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ), тыныс алу жиілігі (ТЖ), бұлшықет күшінің көрсеткіштері және басқа да параметрлер жатады. Сонымен қатар, қимыл-қозғалыс қабілеттерін бағалауға арналған тестілік көрсеткіштер –

икемділік, реакция беру уақыты, максималды анаэробты қуат (ҚНР), теппинг-тест және басқалары да тіркеледі.

Ақпарат көлемі жеткілікті болған жағдайда, жеке тәуліктік биоырғақты бағалау үшін тек бір физиологиялық немесе моторлық көрсеткішке сүйенуге болады, ал қажет болған жағдайда екі немесе үш және одан да көп көрсеткіштерді кешенді түрде пайдалану арқылы биологиялық ырғақтардың дәл бағасын алу мүмкіндігі бар. Өлшеуді тәулігіне 4-5 рет жүргізу қажет: сағат 8-де, сағат 12-де, сағат 16-да, сағат 20-да және сағат 24-те. Көрнекі болуы үшін нәтижелерді бір тәуліктік қисық сызықты екіншісінің үстіне қойып, графикалық түрде көрсетуге болады. Бұл еңбекқабілеттілігі ең жоғары болатын кезеңді жеңіл анықтауға мүмкіндік береді. Өртүрлі сырқаттар кезінде тәуліктік биоырғақтың бейнесі бұзылатындығын есте сақтаған жөн. Сағат белдеулері ауысатындай алысқа көшу кезінде күн мен түннің ауысуының жаңа сипатына сәйкес тәуліктік биоырғақтың қайта құрылуы жүреді. Мұндай қайта құрылу 1-2 аптаға жуық уақытқа созылады, бірақ ол тәуліктік биоырғақтың жеке типінің өзгеруімен байланысты болмайды.

Қарапайым қимыл реакциясының уақытын өлшеу. Қимыл реакциясының уақыты немесе адамның сенсомоторлық реакциясының жасырын (латентті) уақыты – орталық жүйке жүйесінің функционалдық күйінің және жылдамдық қасиетінің дамуының ең маңызды сипаттамаларының бірі. Бұл көрсеткіш белгінің берілу уақытынан бастап (жарық, дыбыс, сөйлеу пәрмені) сыналушының қарсы қимылына дейінгі уақытпен өлшенеді. Ол белгіні қабылдауға, оны үлкен жартышар қыртыстарында өңдеуге және жауап қимылын қалыптастыруға жұмсалатын уақыттан құралады. Реакция берудің ең аз уақытына 15 жасқа қарай қол жеткізілсе, ал 35 жастан бастап арнайы жаттығу болмаса реакция беру уақыты артады. Спортшылардың қимыл реакциясының уақыты (100-200 мс) дене жаттығуларымен және спортпен айналыспайтын адамдарға қарағанда (200-300 мс) қысқарақ.

Қимыл реакциясының уақытын сызғыштың (ұзындығы 30-50 см) немесе 1 см-ден бөлінген гимнастикалық таяқтың көмегімен болжамды бағалауға болады. Сызғыш немесе таяқты эксперимент жүргізуші тұзу ұстап тұрады: бөліну есебі басталған төменгі ұшы сыналушының алға созылған қолының бас бармағы мен сұқ саусағының арасында орналасады. Таяқты жіберген кезде сыналушы оны мүмкіндігінше ерте ұстап үлгеруі тиіс. Ұстау орны білезіктің жоғарғы бөлігі бойынша сантиметрмен есептеледі. 3-5 рет қайталап жасағаннан кейін алынған орташа шама есептеледі, ол аз болған сайын реакция беру уақыты да қысқарақ болады.

### 3.2.5 Теориялық даярлық

Теориялық даярлық әңгімелесу, дәрістер түрінде жүргізіледі.

Оқу үдерісінде теориялық дайындық дәріс және әңгімелесу түрінде жүзеге асырылады, ал оқу материалы жаттығу кезеңдерінің құрылымына сәйкес кезең-кезеңімен ұсынылады. Сабак өткізу барысында тыңдаушылардың жас ерекшеліктері мен танымдық қабілеттері ескеріліп, ақпараттың түсінікті әрі

қолжетімді берілуі басты назарда болады. Сонымен қатар, өндірістік орта талаптары мен кәсіби міндеттерге байланысты теориялық бағдарламаға қажет болған жағдайда өзгерістер енгізу мүмкіндігі қарастырылған.

Теориялық бөлімнің құрылымына міндетті түрде медициналық бақылау мен өзін-өзі бақылау әдістері жүйелі түрде енгізілуі тиіс. Бұдан бөлек, жарақаттар мен әртүрлі аурулардың алдын алу шаралары, сондай-ақ жаттығу процесінен кейінгі қалпына келтіру үдерісін тиімді ұйымдастыруға бағытталған тақырыптар да толық қамтылуы қажет. Осындай кешенді мазмұн қатысушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету деңгейін арттырып қана қоймай, жаттығу үдерісінің жалпы тиімділігін едәуір жоғарылатуға мүмкіндік береді. Сонымен бірге, бұл тәсіл олардың дене және психологиялық жағдайын тұрақты әрі жүйелі түрде бақылап отыруға, денсаулық көрсеткіштерін уақтылы бағалауға жағдай жасайды (Кесте 13).

Кесте 13 – Оқу-тәрбие жұмысының теориялық бөлімінің жоспары

№	Тақырыптың атауы	Тақырыптың қысқаша мазмұны	Оқу топтары
1	2	3	4
1	Адамның дене дамуы және денсаулығын нығайту	Дене шынықтыру және спорт туралы түсінік. Дене шынықтыру түрлері. Дене шынықтыру еңбекқорлықты, ерік-жігерді және өмірлік маңызды дағдылар мен машықтарды тәрбиелеу құралы ретінде	ЖТ
2	Гигиена	Гигиена және тазалық сақтау туралы түсінік. Дене күтімі. Киім мен аяқ киімге қойылатын гигиеналық талаптар. Спорттық жабдықтардың гигиенасы.	АДТ, ЖТ
3	Ағзаны шынықтыру	Шынығудың маңызы және негізгі ережелері. Ауамен, сумен, күнмен шынығу.	АДТ, ЖТ
4	Тарих	Спорт түрінің тарихы	АДТ, ЖТ
5	Үздік отандық дзюдошылар	Әлем, Еуропа чемпионаттарының, Олимпиада ойындарының жүлдегерлері мен жеңімпаздары.	ЖТ
6	Спортпен айналысу кезінде өзін-өзі бақылау	Өзін-өзі бақылаудың мәні және оның спортпен айналысудағы рөлі. Өзін-өзі бақылау күнделігі. Оның формасы мен мазмұны.	ЖТ – 3-ші, 5-ші жыл
7	Спорттық жаттығу	Спорттық жаттығу туралы түсінік. Оның мақсаты, міндеттері және негізгі мазмұны. Жалпы және арнайы дене даярлығы. Техникалық-тактикалық даярлық. Спорттық режим мен тамақтанудың рөлі.	ЖТ – 3-ші, 5-ші жыл

### 13-ші кестенің жалғасы

1	2	3	4
8	Спорттық жаттығудың негізгі құралдары	Дене жаттығулары. Дайындау, жалпы дамыту және арнайы жаттығулар. Жан-жақты жаттықтыру құралдары.	ЖТ
9	Дене даярлығы	Дене даярлығы туралы түсінік. Оның мазмұны мен түрлері туралы негізгі мәліметтер. Басты дене қасиеттері, олардың даму ерекшеліктері туралы қысқаша сипаттама.	ЖТ
10	ҚР бірыңғай спорттық жіктеу	Спорттық атақтарды, разрядтарды және біліктілік санаттарын алу үшін қойылатын негізгі талаптар мен нормалар. Біліктілік талаптары мен нормаларын орындау шарттары.	ЖТ

#### 3.2.6 Тәрбие жұмысы

Жас спортшыларды тәрбиелеудегі негізгі міндет – олардың тұлғалық қасиеттерін, атап айтқанда жоғары моральдық стандарттарды, адамгершілік және патриоттық сезімді, ұжымшылдық пен тәртіпті, еңбекқорлықты дамыту болып табылады. Спорттық қызмет бұл қасиеттерді тәрбиелеудің тиімді құралы ретінде қарастырылады, өйткені ол жас спортшыларға теориялық білімді практикалық әрекеттер арқылы меңгеруге мүмкіндік береді. Спорттық әрекеттердің құрылымында адамгершілік нормаларды сақтау және топтағы өзара әрекеттесу дағдылары қалыптасады, бұл жас спортшылардың тұлғалық және әлеуметтік дамуына тікелей ықпал етеді.

Тәрбие процесінің ұйымдастырушылық және әдістемелік негізін жаттықтырушы-педагог қамтамасыз етеді. Жаттықтырушының қызметі тек спорттық дайындық пен жарыстардағы мінез-құлықты реттеумен шектелмей, спортшының жалпы адамгершілік дамуына бағытталған іс-әрекеттерді де қамтиды. Жас спортшыларды тәрбиелеудің тиімділігі, ең алдымен, жаттықтырушының күнделікті оқу-жаттығу процесіндегі спорттық тапсырмаларды адамгершілікке тәрбиелеу элементтерімен үйлестіре алу қабілетімен анықталады.

Тәртіпке тәрбиелеу жұмысы сабақтардың алғашқы күндерінен басталуы тиіс. Бұл кезеңде жаттығулар мен жарыстарға қатысу ережелерін сақтау, жаттықтырушы нұсқауларын дәл орындау, сондай-ақ сабақтарда, мектепте және үйде өзін-өзі ұстау мәдениетін қалыптастыруға ерекше назар аудару қажет. Еңбекқорлыққа тәрбиелеу де спорттық дайындықтың алғашқы күндерінен басталуы керек. Ол дене жүктемелерін тиімді орындау арқылы жас спортшылардың төзімділігін, қиындықтарды жеңу қабілетін және өзін-өзі басқару дағдыларын дамытуға бағытталған жүйелі әдістемелік жұмыс арқылы

жүзеге асырылады. Мұндай тәсіл жас спортшылардың дене дайындығының деңгейін арттырып қана қоймай, олардың тұлғалық тұрақтылығын, жауапкершілік сезімін және кәсіби мінез-құлық мәдениетін қалыптастырады. Жас спортшыға нақты мысалдар арқылы заманауи спорттағы жетістік ең алдымен еңбекқорлыққа тәуелді екендігін түсіндіру керек. Сонымен қатар, балалармен жұмыс істегенде жүктемелерді көбейтудің қатаң реттілігін сақтау қажет. Жас спортшылармен сабақ өткізгенде зияткерлікке тәрбиелеу үлкен маңыздылыққа ие, оның негізгі міндеттері – оқушылардың спорттық жаттығу, гигиена және басқа да пәндер саласындағы арнайы білімдерді меңгеруі.

Жаттықтырушы тәрбиелеуді тиімді ету үшін жаттығу үдерісін жас спортшылардың алдына елеулі қимыл-қозғалыс және зияткерлік жетілу міндеттерін қоятындай етіп ұйымдастыруы тиіс. Алдын ала дайындау кезеңінде басым бағдарлылық, табысты оқыту, негізгі қимыл дағдылары мен машықтарын жетілдіру, спорттық жаттығу негіздерін үйрену қамтамасыз етілуі тиіс.

Оқыту әдістері мен құралдарының вариативтілігінің жеткіліксіздігі тәрбие жұмысының тиімділігін айтарлықтай төмендетеді. Жас спортшылардың адамгершілік санасын қалыптастыруда сендіру әдісі негізгі рөл атқарады. Сендіру процесі әрдайым дәлелді және логикалық негізделген болуы қажет, бұл мақсатқа жету үшін мұқият таңдалған баламалар, салыстырулар және нақты мысалдар қолданылады. Сонымен қатар, мінез-құлықтың жалпы қағидаларын қалыптастыруда нақты ғылыми деректерге, сондай-ақ жас спортшының жеке тәжірибесіне сілтеме жасау арқылы бекіту әдісі маңызды рөл атқарады. Бұл тәсіл адамгершілік дағдыларды тұрақты меңгеруге және практикалық тұрғыда қолдануға мүмкіндік береді.

Адамгершілікке тәрбиелеудің маңызды әдісі – жас спортшыны қолдау, оның әрекеттері мен істеріне оң баға беру. Қолдау жаттықтырушының және ұжымның қолдауы, мақтауы, алғыс айтуы түрінде болуы мүмкін. Кез келген қолдау қажетті педагогикалық талаптарды есепке алумен жасалуы және спортшының шынайы еңбегіне сәйкес болуы тиіс.

Тәрбиелеудің бір әдісі – жас спортшының әрекеттеріне баға беру немесе оларды сынға алу арқылы түзету жүргізу болып табылады. Жазалау түрлі формаларда жүзеге асырылуы мүмкін: ескерту, ауызша сөгіс, ресми бұйрықпен сөгіс, істі спорттық ұжым аясында талқылау, сондай-ақ сабақтан немесе жарыстан уақытша шығару. Жазалау мен қолдауды қолдануда тек жеке оқиғаларға сүйену жеткіліксіз; әрбір шешім жас спортшының іс-әрекеттерінің толық контекстін және олардың салдарын жан-жақты бағалауға негізделуі керек. Бұл әдістің мақсаты – тәрбие процесінің әділдігін сақтау және спортшының мінез-құлқының жүйелі қалыптасуына ықпал ету. Спортшылардың әлсіздік көрсетуі, белсенділігінің төмендеуі, еңбекқабілеттілігінің ауытқуы өте орынды. Мұндай жағдайларда достық тілектестік пен қолдау жазалаудан гөрі жұмылдырушы мәнге ие. Жазалауды тек кей кездері спортшы ерік-жігер әлсіздігін жүйелі түрде көрсеткен кезде ғана қолдану керек. Жас спортшының әлсіздік немесе сенімсіздік сәттерін жеңудің ең тиімді жолы – оны өзінің қабілеті шегінде жеңе алатын қиындықтарды талап ететін арнайы жаттығуларға тарту.

Бұл тәсіл спортшының психологиялық тұрақтылығын арттыруға, төзімділігін қалыптастыруға және өзін-өзі басқару дағдыларын жетілдіруге ықпал етеді.

Спорттық ұжым жас спортшының тұлғалық және адамгершілік дамуы үшін шешуші рөл атқарады. Ұжымдық ортада спортшы дене және ақыл-ой қабілеттерін дамытып қана қоймай, моральдық және этикалық қасиеттерін де жетілдіреді. Бұл ұжымдарда өзара әрекеттесу әртүрлі формаларда көрініс табады: жеке спортшының ұжымға ықпалы, мүшелер арасындағы өзара байланыс және әртүрлі спорттық топтар арасындағы ынтымақтастық. Ұжымдық сезімді нығайту және топтың біріктіруші әлеуетін арттыру мақсатында қабырға газеттерін, спорттық парақшаларды шығару, тақырыптық экскурсиялар мен кештер ұйымдастыру, демалыс іс-шаралары мен шығармашылық байқаулар өткізу, сондай-ақ қоғамға пайдалы қызметті жүзеге асыруға бағытталған жағдайларды құру тиімді әдіс болып табылады.

Ерік-жігерлік қасиеттерге тәрбиелеу педагог-жаттықтырушының басты міндеттерінің бірі болып саналады. Бұл қасиеттер объективті және субъективті қиындықтарды саналы түрде жеңу тәжірибесі арқылы қалыптасады. Ерік-жігерлікті дамыту үшін спортшыға әдеттегі дене және психологиялық шегінен тыс талаптар мен күрделі тапсырмалар ұсынылады, оларды орындау барысында спортшының төзімділігі, мақсатқа ұмтылысы және өзін-өзі бақылау дағдылары нығайтылады. Сондықтан ерік-жігерлік қасиеттерді тәрбиелеудің негізгі әдісі – жаттығу сабақтары мен жарыстар кезінде шешілетін міндеттерді біртіндеп қиындату. Жүйелі түрде айналысу мен жарыстарға қатысу – жас спортшының ерік-жігерлік қасиеттерін тәрбиелеудің тиімді құралдары. Спортшыны даярлауда тәрбие жұмысының әртүрлі тәрбие түрлерінен тұратын күрделі және көп қырлы үдеріс екендігін білу керек.

Тәрбие түрлері:

Саяси-азаматтық бағыт: Оқушылардың елге деген сүйіспеншілігін арттыру, мемлекет мүддесіне құрметпен қарауға және азаматтық жауапкершілікті сезінуге баулу.

Кәсіби-спорттық бағыт: Таңдалған спорт саласында табандылық пен дене мүмкіндіктерін жетілдіру. Спортшыны күрделі әрі қолайсыз жағдайларда өзін сенімді ұстай білуге, күйзеліс пен жоғары денелік және психологиялық жүктемелерге төзімді болуға үйрету.

Адамгершілік бағыттағы тәрбие: Жастардың елге деген құрметі мен жанашырлығын арттыру, жауапкершілік сезімі мен ар-намыс қағидаларын берік ұстануға баулу. Ұжым ішінде өзара қолдау көрсетуге, түрлі ұлт өкілдеріне түсіністікпен қарауға үйрету. Сонымен қатар спортшыны таңдаған спорт саласының даму жолы мен қалыптасқан дәстүрлерімен таныстыра отырып, оның рухани-этикалық құндылықтарын тереңдету.

Құқықтық тәрбие: қоғамдағы құқықтық нормаларды құрметтеуге дағдыландыру, спорттық тәртіпті сақтауға және жаттықтырушы нұсқауларын орындауға үйрету. Денсаулықты сақтау мен зиянды әдеттерден аулақ болудың маңызын түсіндіру арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Спорттық ұжымды тәрбиелеу:

1. ұжым мүшелері мен спортшы тұлғасының өзара қарым-қатынас формаларын анықтау және қалыптастыру;

2. жаттықтырушының ұжымдық процестер мен ұжымның даму заңдылықтары туралы білімін тереңдету;

3. жас спортшының тұлғалық қасиеттерін қалыптастыруға бағытталған тәрбиелік жұмыстарды ұйымдастыру.

Жас спортшылардың қызметін зерттеу:

1. ұжым мүшесі ретінде спортшының рөлін талдау;

2. оқу тобын біртұтас ұжым ретінде зерттеу;

3. ұжымдық ортаны (отбасы, мектеп, мектептен тыс ұйымдар) зерттеу арқылы тұлғааралық қатынастарды, іскерлік және азаматтық өзара әрекеттестікті талдау. Мұнда әр спортшының ұжымдағы орны: «жетекші», «ұнамды», «елемейтін» немесе «шеттетілген» ретінде анықталады.

Ұжымды басқару:

1. жаттықтырушының спортшылардың тұлғалық қасиеттерін бақылауы және бағалауы;

2. ұжымның жалпы жағдайын, оның ішкі динамикасын зерттеу;

3. ұжымдағы қарым-қатынастарды ұйымдастыру және реттеу;

4. спортшының коммуникациялық әрекеттерін талдау және жетілдіру.

Тәрбие жұмысының ұйымдастыру формалары, қолданылатын әдістері және құралдары

1. Белсенді демалыс кезінде:

Белсенді демалыс кезеңінде тәрбие жұмыстары спортшылардың қызығушылығын арттыруға және ұжымдық сезімді қалыптастыруға бағытталады. Мұнда ақпаратты жеткізу үшін ауызша баяндар, көрнекі материалдар, газет-журналдар, радио мен теледидар хабарлары, кино, әдеби шығармалар, театр қойылымдары және мұражай экспонаттары қолданылады. Әдістемелік тұрғыда сендіру, нақты мысалдармен түсіндіру, қолдау көрсету, талап қою немесе қажет жағдайда мәжбүрлеу тәсілдері пайдаланылады. Ұйымдастыру формалары ретінде командалық кеңестер, фотогазеттер мен плакаттар, радиобағдарламалар және спорт ардагерлерімен өткізілетін кездесулер тиімді болып саналады.

2. Оқу-жаттығу сабақтары барысында:

Оқу-жаттығу кезінде тәрбие жұмыстары материалды практикалық әрекеттермен үйлестіру арқылы жүргізіледі. Бұл кезеңде ақпарат көздері ретінде ауызша баяндар, көрнекі құралдар, баспа материалдары, радио мен теледидар хабарлары, сонымен қатар оқу-жаттығу митингтері қолданылады. Әдістер қатарына сендіру, нақты мысалдар келтіру, қолдау көрсету, талап қою және қажет болған жағдайда мәжбүрлеу жатады. Ұйымдастыру формалары – командалық және жаттықтырушылар кеңестері, спорт ардагерлерімен кездесулер, жетекшілер мен бастықтардың қатысуымен өткізілетін талқылаулар.

3. Жарыс кезеңінде:

Жарыс кезінде тәрбие жұмысы спортшылардың психологиялық тұрақтылығы мен ұжымдық ынтымақтастығын арттыруға бағытталады. Ақпарат

көздері ретінде ауызша баяндар, көрнекі материалдар, баспа өнімдері, радио мен теледидар хабарлары, митингтер қолданылады. Әдістер ретінде сендіру, нақты мысалдар арқылы түсіндіру, қолдау көрсету, талап қою, қажет болған жағдайда мәжбүрлеу пайдаланылады. Ұйымдастыру формаларына командалық және жаттықтырушылар кеңестері, спорт ардагерлерімен кездесулер, сондай-ақ жетекшілер мен басшылар қатысатын талқылаулар кіреді.

Тәрбие жұмысының негізгі бағыттары:

1. Қазақстан азаматтарының рухани және моральдық құндылықтарын жаңғырту, олардың адамгершілік деңгейін көтеру.

2. Спортшыларды еңбекқорлыққа, тұрақты табандылық пен жауапкершілікке үйрету.

3. Отанға адалдық сезімін қалыптастыру және патриоттық құндылықтарды нығайту.

4. Еңбекке деген дұрыс, адал көзқарасты дамыту, өзінің ісіне жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу.

5. Спорттық шеберлікті үздіксіз жетілдіруге ұмтылуды қалыптастыру.

6. Жас спортшыларға өз үлгісін көрсетуге, команданың моральдық деңгейін көтеруге ынталандыру.

7. Жоғары адамгершілік қағидаттар мен моральдық-жігерлік қасиеттерді тұрақты қалыптастыру.

8. Жоғары дәрежелі спортшылардың батылдығы, тәртіптілігі мен моральдық адалдығын үлгі ретінде көрсету арқылы тәрбиелік әсер жасау.

9. Жаңадан келген спортшыларды қарсы алу рәсімдері мен спорт ардагерлерін шығарып салу дәстүрлерін сақтау, оларды дамытып, ұжым мәдениетінің бір бөлігіне айналдыру.

10. Команданың тарихи дамуын, қалыптасу кезеңдерін жүйелі түрде құжаттау және сақтау.

11. Команда капитандары мен спорт ардагерлері кеңесінің рөлін күшейту, олардың тәрбиелік ықпалын ұжымдағы ұстанымдарды қалыптастыруда тиімді пайдалану.

Тәрбие жұмысында жасауға жол берілмейді:

1. Спортшылардың сынға шығармашылық көзқараспен қарауына кедергі келтіретін жағдайлар.

2. Жаттықтырушының кәсіби деңгейінің жеткіліксіздігі.

3. Біліктілікті арттыруға назар аудармау және білім алу процесіне қатысты жұмыстардың сапасының төмендігі.

4. Ұжымдық тәртіпті бұзу әрекеттері.

5. Спортшыларға қойылатын талаптардың жеткіліксіз болуы.

6. Жаттықтырушы-оқытушылар құрамын басқаруға қолдау көрсетпеу және олардың қызметін қадағалаудың жоқтығы.

7. Түрлі діни конфессияларға деген төзімділік (шыдамдылық) үдерістерін елемей.

Жас дзюдошылардың жарыс қызметін ізгілендіру

Жас дзюдошылардың жарыс қызметін ізгілендіру деп жаттықтырушының да, жас спортшының да жарыс үдерісімен қанағаттануын арттыру үшін жарыс мазмұнын байыту бағытында жарыстың өту формасын өзгерту түсініледі.

Жарыс қызметінің негізінде спортшыны ортақ, бірдей және міндетті ережелерге сәйкес әрекет етуге бейімдеу жатыр. Алайда жас спортшының жеке мүмкіндіктері мен тұлғалық құндылықтары осындай талаптармен сәйкес келмеуі мүмкін, бұл өзара әрекеттестік кезінде қанағаттанушылық пен ішкі қарама-қайшылық туындатуы мүмкін.

Жасы кіші жасөспірімдер арасындағы жарыстарды ересек спортшылардың жарыс тәртібі бойынша ұйымдастыру дұрыс емес. Себебі шамадан тыс жоғары жарыс жүктемелері жасөспірімдердің функционалдық жағдайына және моральдық денсаулығына артық талаптар қояды. Сонымен қатар, чемпионаттық деңгейдегі жарыстарды балалар арасындағы тәрбиелік процесте енгізу олардың моральдық дамуына кері әсер етуі мүмкін. Жасы кіші жасөспірімдердің жарыс қызметіне қойылатын басты талап – өзін танытудың кең мүмкіндіктерінің ішінен таңдау жасау еркіндігі. Бұл ретте қарсыластан басым түсудің орны бір бөлек, бұл бөлек жеңіс ретінде танылады. Мұндай жағдайда екі және одан да көп жеңімпаздарды анықтауға болады. Мұнда тұлғалық құндылықтарды балуан өз бетінше қалыптастыруы тиіс. Олар тұлғаның жеке әсерленуінің негізінде қалыптасады. Сондықтан жас балуанның жарыс қызметін оның бұрын болмаған жағдайларда өз бетінше шешім қабылдап, әрекет етуге қаншалықты дайын екендігіне байланысты бағалаған жөн. Жарыс барысында мақсат әдемілігіне, жекпе-жекте әдемі жүргізуге, ізгі қарым-қатынасқа мән беріледі. Жарыстың әрбір қатысушысы міндетті түрде марапатталады.

Жас спортшыларда қимыл үйлесімділігі жақсы дамығанымен, күш пен дәлдікті қатар қажет ететін күрделі әрекеттерді орындау қиындық тудыруы мүмкін. Дзюдодағы Ashi-waza әдістері аяқ қимылдарына негізделіп, бірнеше қозғалыстың дәл үйлесімін талап етеді. Ал Te-waza тәсілдерінде негізгі әрекет қол арқылы орындалып, қарсыласты қармау, көтеру және аудару сияқты күш пен шапшаңдықты қажет ететін элементтер қолданылады. Сондықтан жасөспірімдерге арналған жаттығу бағдарламасында күрделі қозғалыс үйлесімдері мен техникалық дағдыларды меңгеруге басымдық берілуі тиіс, бұл олардың икемділігі мен психофизиологиялық тұрақтылығын дамытуға ықпал етеді.

Сонымен қатар, 14-кестеде жасөспірімдер арасындағы жекпе-жек нәтижелерін бағалауға арналған нақты әрі жүйелі критерийлер ұсынылған. Бұл критерийлер спортшылардың техникалық-тактикалық әрекеттерін, жарыс кезіндегі белсенділігін және жалпы дайындық деңгейін объективті түрде саралауға мүмкіндік береді. Олардың негізінде әрбір спортшының жеке көрсеткіштері анықталып, уақыт бойынша даму динамикасы қадағаланады. Сонымен бірге, алынған нәтижелер спортшыларды өзара салыстыруға және олардың жетістіктерін кешенді талдауға жағдай жасайды. Мұндай тәсіл оқу-жаттығу үдерісін жоспарлауда және түзетуде маңызды рөл атқарады.

Нәтижесінде бақылау жүйесі әдістемелік тұрғыдан үйлестіріліп, жаттығу процесінің тиімділігін арттыруға ықпал етеді.

Кесте 14 – Жасы кіші жасөспірімдердің арасында жарыстарды өткізу формалары

№	Қарсыластан басым түсу	Жеңімпаз
1	Жекпе-жекте дзюдо ережелері бойынша жүргізу	+
2	Лақтыруды әдемі орындау	+
3	Жекпе-жекте тек «иппон» деп бағаланатын лақтырулардың орындалуын санау (тең түсу)	+
4	«Тапсырысты» әдісті орындау (әдістің атауын балуан төрешіге және татами жетекшісіне хабарлайды, бірақ қарсыластан жасырылады немесе жасырылмайды). «Тапсырысты» әдісті орындаған кезде жекпе-жек тоқтатылып, жеңімпаз хабарланады.	+
5	Командалық жарыстар (команда екі, үш және одан да көп адамнан құралуы мүмкін)	+
6	Ката бойынша өткізілетін жарыстар (техниканы көрсету). Жарыс нәтижелері бойынша біліктілік дәрежесі (кю) беріледі	+
7	Жатып күресуде аударып түсіруді және ұстап тұруды орындау бойынша жарыстар	+
8	Жалпы дене дайындығын жетілдіруге арналған жарыстарға эстафеталар, спорттық ойындар, сайыстар және көркем көрсетілімдер кіреді.	+

### 3.2.7 Психологиялық даярлық

Дзюдошының психологиялық даярлығы бірнеше негізгі бағытты қамтиды. Біріншіден, дзюдо сабақтарына деген ішкі мотивацияны қалыптастыру және оны кезең-кезеңімен дамыту маңызды, бұл спортшының жүйелі және нәтижелі дайындыққа деген тұрақты қызығушылығын арттырады. Екіншіден, тұлғалық қасиеттерді жетілдіру процесі спортшының өзін-өзі бақылау және кәсіби жетілу қабілетін күшейтеді. Үшіншіден, назарды дамытуға, қиял мен есте сақтауды жетілдіруге, сондай-ақ ойлау қабілеттерін жетілдіруге ерекше көңіл бөлінеді. Бұл дағдылар ақпаратты жылдам қабылдауға, оны тиімді өңдеуге және дұрыс шешім қабылдауға мүмкіндік береді. Төртіншіден, арнайы сезімдер қалыптастырылады: серіктес пен қарсыластың әрекеттерін дұрыс сезіну, қимыл ырғағын ұғыну, шабуыл немесе қорғаныс сәттерін бағалау қабілетін дамыту.

Соңғысы, спорттық ұжымдағы тұлғааралық қатынастарды тиімді қалыптастыруға және әлеуметтік өзара әрекеттестікті дамытуға бағытталған іс-шаралар жүргізіледі, бұл командалық жұмысқа үйлесімділік пен психологиялық тұрақтылықты қамтамасыз етеді.

Психологиялық дайындық спортшының тұлғалық сипаттарын және тұлғааралық қарым-қатынастарын қалыптастыруға, сондай-ақ когнитивтік

кабілеттерін, психологиялық функцияларын және психомоторлық дағдыларын жүйелі түрде дамытуға бағытталған.

Жас спортшылармен жұмыс істейтін жаттықтырушы психикалық тұрғыдан тұрақты, жан-жақты дамыған және толыққанды тұлға қалыптастыру мақсатында балаларға психологиялық ықпал етудің әртүрлі әдістері мен құралдарын жүйелі түрде қолдануы қажет.

Жас спортшылармен жұмыс барысында психологиялық-педагогикалық әсер етудің нақты әдістері мен құралдарына белгілі бір басымдық беріледі. Оларға түсіндіру, сынау, қолдау, айыптау, сендіру, сондай-ақ беделді тұлғалардың үлгісі сияқты тәсілдер жатады. Сонымен қатар, аралас әсер ету әдістеріне қолдау көрсету, жеке және қоғамдық тапсырмаларды орындау, сондай-ақ жазалау шаралары кіреді. Осылай, жаттығу сабағының кіріспе бөлігінде тұлғаның әртүрлі қасиеттерін дамытуға бағытталған сөзбен және аралас әсер ету әдістері пайдаланылады, зияткерлікті және психикалық функцияларды дамытуға көмектесетін ақпарат хабарланады. Дайындық кезеңінде назарды, сенсомоторлық дағдылар мен ерік-жігерлік қасиеттерді дамытуға арналған әдістер қолданылады. Сабақтың негізгі кезеңінде оқушылардың психикалық ерекшеліктері мен қозғалыстық қабілеттері, эмоциялық тұрақтылығы және өзін-өзі басқару дағдылары дамытылады. Ал соңғы бөлімде өзін-өзі реттеу қабілеттері мен жүйке-психикалық жүйенің қалпына келу дағдыларына көңіл бөлінеді. Психологиялық дайындық әдістері мен құралдарының таңдалуы жас спортшының психикалық ерекшеліктеріне, сондай-ақ оқу-жаттығу сабақтарының мақсаттары мен бағыттарына сәйкес жүзеге асырылады.

Оқу-жаттығу үдерісінде тәрбие мен психологиялық-педагогикалық әсердің тиімділігі жас спортшының тұлғалық ерекшеліктерін сипаттайтын материалдарды, педагогикалық бақылау әдістерін және әртүрлі өлшеу құралдарын кешенді түрде талдау арқылы бағаланады. Алынған мәліметтер бастапқы көрсеткіштермен салыстырылып, бұл жас спортшының психологиялық дайындығын жүйелі түрде жоспарлауға және оқу-жаттығу процесіне қажетті түзетулер енгізуге мүмкіндік береді.

### 3.2.8 Қалпына келтіру құралдары және іс-шаралары

Спорт мектептеріндегі жас спортшылардың еңбекқабілеттілігін қалпына келтіру процесі олардың жас ерекшеліктерін, спорттағы тәжірибесін, біліктілік деңгейін және жеке психофизиологиялық сипаттарын ескере отырып ұйымдастырылуы тиіс. Бұл бағытта педагогикалық, гигиеналық, психологиялық және медициналық-биологиялық әдістерді, сондай-ақ қалпына келтіру құралдарын тиімді қолдануға арналған практикалық нұсқауларды пайдалану қажет (15-кесте, 16-кесте). Сонымен қатар, қалпына келтіру шаралары жаттығу жүктемесімен үйлестіріліп, әр спортшының ағзасының реакциясына сәйкес дербестендірілген түрде жоспарланғаны жөн.

Кесте 15 – Жаттығу жарыс қызметі жағдайында дзюдошыларды фармакологиялық қамтамасыз ету

№	Кезеңдер Дәрі-дәрмектер	Жаттығу қызметі			Жарыс
		Дайындау	Негізгі	Жарыс алдындағы	
1	Дәрумендер	+	+	+	
2	Энергия беретін заттар	+	+	+	+
3	Адаптогендер	+	+	+	+
4	Ноотроптар	++	+++	+	+++
5	Пластикалық әрекет препараттары		+	+	
6	Антиоксиданттар		+	+	
7	Антигипоксанттар		+		+
8	Иммунтүрлендірушілер		+		

Кесте 16 – Қалпына келтірудің негізгі құралдарының жобалық кешендері

№	Уақыт	Гигиеналық және қалпына келтіру шаралары
1	Таңғы жаттығудан кейін	Сумен ысқылап, артынан құрғақ сүлгімен сүрту, гигиеналық душ
2	Жаттығу жүктемелері нен кейін	Құрама команданың жеке дәрігерімен ұсынылатын құралдардың жеке кешендері, мысалы: - уқалау, УЖЖ-терапия, жылы душ; сауна, уқалау; сауна, бассейн.

Оқу-жаттығу кезеңінде, әсіресе оқудың алғашқы екі жылында, жас спортшылардың еңбекқабілеттілігін қалпына келтіру негізінен табиғи әдістер арқылы жүзеге асырылады. Мұнда: жаттығу мен демалыс күндерін ауыстыра ұйымдастыру, дене жүктемесін біртіндеп көбейту, сондай-ақ сабақтарды ойын немесе шығармашылық белсенділік түрінде өткізу маңызды болып табылады. Гигиеналық қалпына келтіру шаралары ретінде душ қабылдау, жылы ванна және суық-жылы су рәсімдері, сондай-ақ таза ауада серуендеу ұсынылады. Сонымен қатар, дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі, теңгерімді тамақтану және қажетті дәрумендік кешендерді қолдану жас спортшылардың дене және психологиялық жағдайын қалпына келтіруге елеулі әсер етеді.

Оқу-жаттығу кезеңі (оқудың 2-ші жылынан жоғары) – қалпына келтірудің педагогикалық құралдары басты орында: жаттығуды ұтымды құру және оның көлемі мен қарқынының спортшы ағзасының функционалдық күйіне сәйкес болуы; жеке жаттығу сабақтарында да, жылдық циклдің кезеңдерінде де жүктеме мен демалыстың оңтайлы арақатынаста болуы. Бұл кезеңде де оқудың 1-ші және

2-ші жылдарындағы ОЖТ арналған қалпына келтірудің гигиеналық құралдары пайдаланылады.

Жарыстарға дайындалу және қатысу кезіндегі жас спортшылардың психикалық күйінің тұрақтылығын қамтамасыз ететін психологиялық құралдардың ішінен сендіру, арнайы тыныс алу жаттығулары, ой бөлетін әңгімелесулер сияқты педагогикалық әдістер пайдаланылады.

Қалпына келтірудің медициналық-биологиялық құралдары: дәрумен қабылдау, физиотерапия, гидротерапия, уқалаудың барлық түрлері, булы монша және сауна.

### 3.2.9 Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі

Спорт мектептерінде балалар мен жасөспірімдерге арналған негізгі мақсаттардың бірі – оларды жаттықтырушылар мен нұсқаушылардың көмекшісі ретінде дайындап, спорттық жарыстар кезінде төрешілік қызметтерін атқаруға үйрету болып табылады.

Бұл дағдыларды оқыту-жаттығу кезеңінен бастап қалыптастырып, кейінгі дайындықта жүйелі түрде жетілдіру керек. Сабақ барысында оқушылар спорттық терминдер мен пәрмендерді меңгеріп, сапқа тұру, баяндама жасау және реттік жаттығуларды орындауды үйренеді. Сондай-ақ олар сабақ құрылымын түсініп, топтық кезекші міндеттерін – орынды дайындау, жабдықтарды алу және сабақ соңында жинау – атқара білуі қажет.

Сабақ өткізу барысында оқушылар жаттығулардың және техникалық әдістердің орындалуын бақылауды, қателерді анықтауды және оларды түзету қабілетін дамытуға бағытталуы қажет. Бұл жас спортшылардың ұйымдастырушылық дағдыларын, бақылау қабілетін және өзара әрекеттесу мәдениетін қалыптастырады. Айналысушылар жаттықтырушымен бірге ширатуды өткізуді; төрешілік етуге қатысуды үйренуі тиіс. Төрешілік ету дағдыларын сіңіру жарыс ережелерін үйрету, оқушыларды өз тобында және басқа топтарда жеке төрешілік міндеттерді тікелей орындауға тарту, жарыс хаттамаларын жүргіздіру арқылы жүзеге асырылады.

Оқу-жаттығу кезеңінде қатысушыларды өз бетінше күнделік жүргізуге дағдыландыру қажет. Бұл күнделікке жаттығу және жарыс жүктемелерін тіркеу, тестілеу нәтижелерін жазу, сондай-ақ жарыстардағы көрсеткен нәтижелерін талдау кіреді. Мұндай тәжірибе жас спортшыларға өз оқу-жаттығу процесін бақылауға, жетістіктерін бағалауға және алдағы жұмыстарды тиімді жоспарлауға мүмкіндік береді.

## **Үшінші тарау бойынша тұжырым**

Үшінші тарауда балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріне арналған дзюдо күресінен оқу-жаттығу үдерісінің бағдарламасының нормативтік-құқықтық, әдістемелік және ұйымдастырушылық негіздері жан-жақты қарастырылды. Бұл тарау зерттеудің теориялық және практикалық

маңыздылығын арттырып, оқу-жаттығу үдерісінің тиімділігін қамтамасыз ететін кешенді жүйенің қалыптасуына бағытталған.

Алғашқы бөлімде балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінің қызметін реттейтін заңнамалық және нормативтік-құқықтық актілер талданып, олардың 13-15 жастағы дзюдошыларды даярлаудағы рөлі мен маңызы айқындалды. Осы нормативтік база жас ерекшеліктерін ескере отырып, оқу-жаттығу үдерісін жүйелі және нәтижелі ұйымдастыруға негіз болды.

Әдістемелік бөлім оқу-жаттығу үдерісінің ұйымдастырылу құрылымын жан-жақты ашып көрсетті. Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар жасөспірім спортшыларды даярлаудағы нақты міндеттер мен талаптарды айқындап, олардың орындалуын бақылау мен түзету механизмдерін сипаттады. Сонымен қатар, оқу жоспары жас ерекшеліктерін, спорттық шеберлік деңгейін және күрестің спецификалық талаптарын үйлестіре отырып, кезеңдік мақсаттарға жетудің тиімді жүйесін көрсетті.

Жылдық даярлық циклдерінің сызба-жоспарлары оқу-жаттығу үдерісін кезең-кезеңімен жоспарлауға мүмкіндік беріп, жүктемелердің көлемі мен қарқындылығын жас ерекшеліктеріне сәйкес икемдеуге бағытталды. Бұл кешенді жоспарлау жасөспірімдердің спорттық даярлығын кезеңдік түрде жүйелі арттыруға негіз салды.

Кешенді бақылау жүйесі оқу-жаттығу үдерісінің сапасын, спортшылардың функционалдық жай-күйі мен техникалық-тактикалық деңгейін тұрақты түрде қадағалауға мүмкіндік берді. Бұл бақылау жүйесі дербес спортшылардың ерекшеліктерін ескеріп, оқу-жаттығу үрдісінде қажетті түзетулер енгізуге негіз болды.

Теориялық даярлық бөлімінде дзюдо күресінің тактикасы мен стратегиясына, жарыс жағдайларында шешім қабылдауға бағытталған білім жүйесі қарастырылды. Тәрбие жұмысының маңызы жасөспірімдердің спорттық мінез-құлқын қалыптастыруда, ұжымдық рухты нығайтуда және жеке тұлғаны жан-жақты дамытуда ерекше атап көрсетілді.

Психологиялық даярлық жасөспірім спортшылардың жан-жақты дамуы мен спорттық нәтижелерін жақсартуға ықпал ететін маңызды бағыт ретінде танылды. Бұл бөлімде спортшылардың мотивациясы, эмоционалдық тұрақтылығы, стресске төзімділігі мен өзін-өзі реттеу қабілеттерін дамытуға арналған арнайы әдістер мен тәсілдер қарастырылды.

Нұсқаушылар мен төрешілердің тәжірибесі зерттеліп, олардың кәсіби құзыреттілігі мен оқу-жаттығу үдерісіндегі рөлі айқындалды. Бұл тәжірибе әдістемелік жұмысты жетілдіруге, спортшылардың даярлығын сапалы түрде арттыруға және жарыстарды әділ өткізуге бағытталған маңызды ресурс ретінде қарастырылды.

Қалпына келтіру құралдары мен іс-шараларының кешені жасөспірім дзюдошылардың жұмыс қабілеттілігін сақтауға, жарақаттар мен шамадан тыс дене жүктемелерінің алдын алуға бағытталған кешенді жүйе ретінде негізделді. Қалпына келтірудің тиімді әдістері оқу-жаттығу үдерісін сапалы әрі қауіпсіз жүргізуге мүмкіндік берді.

Осылайша, 3-тараудағы зерттеу нәтижелері 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру мен басқарудың кешенді ғылыми-әдістемелік негізін қалыптастырады. Бұл бағдарлама жас ерекшеліктерін, спорттық шеберлік деңгейін және күрес ерекшеліктерін ескере отырып жасалған кешенді тәсіл ретінде балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінің практикасында оқу-жаттығу үдерісінің тиімділігін арттыруға және спорттық резервті сапалы даярлауға мүмкіндік береді.

## 4 13-15 ЖАСТАҒЫ ЖАСӨСПІРІМ ДЗЮДОШЫЛАРДЫҢ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН ЭКСПЕРИМЕНТТІК ТҮРҒЫДА ДӘЛЕЛДЕУ

### 4.1 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың бастапқы даярлық деңгейінің нәтижелері мен сипаттамасы

1-кестеде белгіленген критерийлерге сүйене отырып, жасөспірім дзюдошылардың даярлық нәтижелері техникалық-тактикалық, жалпы және арнайы дене даярлығының параметрлері бойынша талданды.

Жасөспірім балуанның жоғары деңгейдегі дене даярлығы – оның басқа да қырларын, әсіресе техникалық-тактикалық шеберлігін жетілдірудің негізі болып табылады.

Балуандардың қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту мен жетілдірудің тиімділігіне дененің еңбекқабілеттілігін, қозғалыс қабілеттерінің дамуын және ағзаның түрлі жүйелерінің функционалдық күйін тұрақты түрде бақылау арқылы қол жеткізіледі. Қозғалыс қабілеттерінің даму деңгейі мен дененің еңбекқабілеттілігін білу жаттықтырушыға даярлық үдерісіне мақсатты түрде әсер етуге, педагогикалық әсерлердің нәтижелерін әділ бағалауға, жаттығу жоспарын дұрыс құруға және оны уақтылы түзетуге мүмкіндік береді.

Дзюдошылардың дене даярлығының деңгейі жеңіл атлетика, гимнастика және спорттық күрестің түрлі бағыттағы жаттығуларын орындау 3-кесте арқылы бақылау нормативтерін тапсыру кезінде анықталды. Оның нәтижесі 17-кестеде көрсетілген.

Кесте 17 – Эксперименттік топтың анықтаушы кезеңінде қимыл-әрекет түрін есепке алумен, жасөспірім дзюдошылардың (13-15 жас) жалпы дене даярлығын бағалау

Дамытылатын дене қасиеті	Жаттығулар	60 келіге дейін	81 келіге дейін	81 келіден жоғары
1	2	3	4	5
<b>Жеңіл атлетика</b>				
Жылдамдық	30 м жүгіру (с),	4,1	4,2	4,8
	60 м жүгіру (с),	9,1	9,2	9,4
	Бір орыннан ұзындыққа секіру (см)	195	190	180
Ептілік	3x10 м. кідірместен қайталамалы жүгіру (с)	7,2	8,3	8,6
Төзімділік	400 м жүгіру (мин)	1,1	1,10	1,13
	3 км кросс (мин)	13,3	14,6	16
<b>Гимнастика</b>				
Күш	Кермеге тартылу (10 с)	8	7	6

17-ші кестенің жалғасы

1	2	3	4	5
	4 м. арқанға аяқтың көмегінсіз өрмелеу (с),	9,4	10,8	12
	Гимнастикалық қабырғаға асылып тұрып, қолдармен ұстағанша аяқтарды көтеру (неше рет)	9	7	5
Төзімділік	Скакалкамен 5 минут үздіксіз секіру (рет)	692	644	596
Жылдамдық	20 с ішінде тіреліп жатып қолдарды бүгу (с)	24	19	16
	20 с ішінде арқада жатып кеудені бүгу (с)	26	23	17
	10 с ішінде, алға аударылып түсу (рет)	10	9	8
Ептілік	көпірде тұрып, 10 сек ішінде аяқты алдыға артқа лақтыру (рет)	6	5	4
Икемділік	гимнастикалық атта кеудені бүгу және жазу (максимум)	41	38	35
<b>Спорттық күрес</b>				
Икемділік	көпірде тұрып 5 рет солға, 5 рет оңға айнала жүгіру (с)	38	42	46
	10 рет көпірде тұрып аударылып түсу (с)	15	22	35
	манекенді арқадан асыра лақтыру 10 секунд ішінде (с)	5	4	5
Күш	серіктесті иығына салып алып отырып тұру	8	6	5
	манекенді, серіктесті иыққа салып алып бұрылу, еңкею	+	+	+
	манекенді қолына ұстап жүгіру	+	+	+

17-ші кестеде жасөспірім спортшылардың (13-15 жас) жалпы дене даярлығын анықтаушы кезеңде бақылау нәтижелері көрсетілген. Бақылау жеңіл атлетика бөлімі бойынша спортшылардың жылдамдық, ептілік және төзімділікті дамытуға арналған жаттығуларға қатысу деңгейін бағалауға мүмкіндік берді. Анықтаушы кезеңде 60 кг дейінгі спортшылар жылдамдық жаттығуларында жоғары нәтижелер көрсеткен, ал 81 кг-ге дейінгі және 81 кг-ден жоғары салмақ санатындағы спортшылар орташа деңгейде орындаған.

Гимнастика бөлімі бойынша анықтаушы кезеңде спортшылар икемділікті, ептілікті және күшті дамытуға бағытталған жаттығуларда салыстырмалы түрде жоғары көрсеткіштерге жеткен. Мысалы, 60 кг дейінгі спортшылар кермеге

тартылу, гимнастикалық қабырғада аяқты көтеру және скакалкамен секіру жаттығулары бойынша ең жоғары нәтижелерді көрсеткен. 81 кг-ден жоғары салмақ санатындағы спортшылар кейбір жаттығуларда төмен немесе орташа деңгейде нәтиже көрсеткен. Спорттық күрес бөлімі бойынша анықтаушы кезеңде спортшылардың жартысынан көбі ептілікті, күшті және икемділікті дамытуға арналған арнайы жаттығуларды жоғары деңгейде орындаған. Бұл көрсеткіштер жаттығу процесінің тиімді ұйымдастырылуын және қолданылған әдістемелердің спортшылардың бастапқы дене даярлығына оң әсерін көрсетеді. Сонымен қатар, күш пен ептілікті талап ететін жаттығуларда қозғалыс үйлесімділігі, бұлшық еттердің белсенділігі және жалпы қимыл-қозғалыс сапасы бастапқы кезеңде айтарлықтай байқалды. Алайда, анықтаушы кезеңдегі бақылау кейбір салмақ санатында шапшаңдық, икемділік және ептілікті дамыту деңгейінің жеткіліксіз екенін көрсетті. Бұл келесі кезеңде жеке ерекшеліктерді ескере отырып, бағытталған жаттығу бағдарламаларын жетілдіру қажеттілігін дәлелдейді.

Келесі кезең арнайы дене даярлығын анықтау үшін жүргізілді. Бұл әдіс дзюдо күресімен шұғылданатын спортшылардың жалпы дене даярлығына қарағанда арнайы дене даярлығының тиімділігін айқындайды. Арнайы дене даярлығы спортшының қозғалыстарын тікелей күреске қажеттіліктерге бағыттап дамытады, яғни жаттығулар нақты дзюдо техникасы мен спортшының сүйікті әдістеріне сәйкес ұйымдастырылады. Нәтижесінде дене сапалары үйлесімді дамып, қозғалыстар дәл және тиімді орындалады, сондай-ақ жарақат алу қаупі төмендейді.

Арнайы дене даярлығы әрбір спортшы үшін жаттықтырушылар тарапынан жеке толтырған сараптамалық шкаланың көмегімен бағаланды. Одан кейін әрбір санат бойынша орташа мән есептелді. 18-кестеде сараптамалық бағалау нәтижелері көрсетілген.

Кесте 18 – Эксперименттік топтың анықтаушы кезеңдегі сараптамалық бағалау шкаласы бойынша жас дзюдошылардың арнайы дене даярлығының орташа топтық нәтижелері

№	Компоненттер	Даму бағасы
1	2	3
1	(De-ashi-barai – қозғалыстағы аяқтан қағу) әдісін меңгеруге арналған гимнастикалық қабырғада жасалатын ұқсату жаттығулары–кішкентай допты табанмен қабырғаға қарай тебу	4,2
2	(O-uchi-mata – бір аяқпен қағып лақтыру) әдісін меңгеруге арналған гимнастикалық қабырғада жасалатын ұқсату жаттығулары – қабырғаға бетін немесе бүйірін беріп тұрып, оң және сол аяқпен сермеу салмақпен	4,3

18-ші кестенің жалғасы

1	2	3
3	(O-uchi-gari – ішкі қарай қағу) әдісін меңгеруге арналған ұқсату жаттығулары, тегіс жерде табанды көтермей алдыға қарай құрт сияқты алдыға қарай жүру, 2×25 метр	3,4
4	(Seoi-nage – иықтан асыра лақтыру) әдісін меңгеруге арналған ұқсату жаттығулары, 300-500 баспалдақпен жоғары жылдамдыққа жүгіру, тізе деңгейінде биіктікке секіру	3,9
5	Қол мен білекке бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Тартпақты бармақ ұшымен ұстап айналдыру 3 × 10 рет оңға-солға, арқанға аяқсыз шығу	3,3
6	Мойын бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар. Көпірге тұрып оңға-солға, алдыға-артқа айналдыру	4,6
7	Арқа мен қол бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Киманоны немесе белбеуді іліп қойып тегіс немесе жартылай тартылу, тез жоғары, баяу төмен.	4,0
8	Бел бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Планка + динамикалық қозғалыс, «Қарлығаш» әдісі	2,6

Осылайша, сарапшылар жас дзюдошылардың арнайы дене даярлығын орташа деңгейде деп бағалады. Спортшылар көбінесе мойын бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығуларды жақсы орындайды (4,6 ұпай).

Сондай-ақ олар арқа мен қол бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығуларды – киманоны немесе белбеуді іліп қойып тегіс немесе жартылай тарту, тез жоғары көтеру, баяу төмен түсіру (4,0 ұпай) деңгейінде жақсы меңгерген.

Сонымен қатар, спортшылар аяққа арналған техникалық жаттығуларды – De-ashi-baraі (кішігірім допты табанмен қабырғаға тебу, 4,2 ұпай), O-uchi-mata (қабырғаға бетін немесе бүйірін беріп тұрып, оң және сол аяқты сермеу, 4,3 ұпай), O-uchi-gari (табанды көтермей, алдыға қарай жүру, 3,4 ұпай) орташа деңгейінде орындайды.

Шапшаңдықты дамытуға арналған жаттығулар, мысалы Seoi-nage әдісіне арналған 300–500 баспалдақпен жоғары жылдамдыққа жүгіру және тізе деңгейінде биіктікке секіру, спортшыларда жақсы нәтиже көрсетеді (3,9 ұпай).

Қол мен білезікті дамытуға арналған жаттығулар – тартпақты бармақ ұшымен ұстап айналдыру, арқанға аяқсыз шығу – орташа деңгейде болды (3,3 ұпай).

Бел бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар – планка мен динамикалық қозғалыстар, сондай-ақ «Қарлығаш» әдісі – жас дзюдошыларда ең төмен деңгейде орындалды (орташа балл – 2,6), бұл жас спортшылардың физиологиялық және техникалық ерекшеліктерін ескере отырып, жаттығу бағдарламаларын жетілдіру қажеттігін көрсетеді.

Жаттығулар тиімділігін арттыру үшін тәжірибесі мол қарсыласпен тұрақты түрде жаттығу, техникалық-тактикалық қимылдарды жүйелі түрде қайталау, жаңа әдістерді дұрыс орындауды үйрету, сондай-ақ жүктемені кезеңдік түрде арттыру мен қалпына келтіру кезеңдерін тиімді ұйымдастыру маңызды болып табылады. Сонымен қатар, техникалық-тактикалық даярлық тәжірибелі сарапшылардың қатысуымен бағаланып, алынған нәтижелер жас дзюдошылардың дайындығын кешенді түрде талдауға мүмкіндік береді, бұл деректер жаттығу бағдарламаларын ғылыми тұрғыда жетілдіру үшін негіз болып қызмет етеді. 19 - кестеде орташа топтық нәтижелері көрсетілген.

Кесте 19 - Анықтаушы кезеңдегі сараптамалық бағалау шкаласы бойынша жас дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығының орташа топтық нәтижелері

№	Компоненттер	Даму бағасы
1	2	3
1	Күрестің негізгі элементтері	3,8
	- өзіне және серіктесіне зиян тигізбей лақтырулардан кейін құлай алу,	3,9
	- қалыпты қадамдармен және адымдап орын ауыстыру;	4,2
	- дұрыс қапсыра ұстау мен берік тұрысты таңдай алу;	3,8
	- қарсыластың тепе-теңдігін бұзу тәсілдерін игеру;	4,2
	- барлық бұрылуларды орындай алу;	3,6
	- өзін-өзі сақтандыру: алға аударылып түсіп, арқаға құлау; сол иық арқылы аударылып түсіп, оң бүйіріне құлау; орындықтан, нығыздалған доптан құлаған кезде өзін-өзі сақтандыру.	3,3
2	1 бөлім. Тұрып күресу	4,2
	Техникалық элементтер:	
	- орағыту,	3,9
	- жақындау,	3,9
	- тұрыстар,	4,3
	- қапсыра ұстаулар,	4,5
	- әдістер және оларға қарсы жасалатын әдістер.	4,2
3	2 бөлім. Жатып күресу	3,3
	- Қолдың астынан қапсыра ұстаумен қапталдан басып ұстап жату - Kuzure Kesa Gatame	3,7
	- Өзінің аяғын қапсыра ұстаумен қапталдан басып ұстап жату - Makura Kesa Gatame	3,5
	- Қапталдан қайырып ұстап тұру - Ushiro Kesa Gatame	3,5
	- Қолдар мен белбеуді бас жақтан қапсыра ұстаумен ұстап тұру - Kuzure Kami Shiho Gatame	3,4
	- Арғы қолды қапсыра ұстаумен кесе-көлденең ұстап тұру - Kuzure Yoko Shiho Gatame	3,4

19-шы кестенің жалғасы

1	2	3
	- Қолдарды қапсыра ұстаумен үстіне шығып ұстап тұру - Kuzure Tate Shiho Gatame <u>Өзін-өзі қорғау</u>	3,2
	- тік, қапталдан, құлаштап жасалатын соққылардан қорғану.	3,3
	- Аяқпен төменнен жасалатын соққылардан қорғану.	3,2
	- Аяқпен жоғарыдан жасалатын соққылардан қорғану.	3,2
4	3 бөлім. Лақтырулар	3,5
	- Арт жақтан қағу - Ko Soto Gari	4,0
	- Іштен қағу - Ko Uchi Gari	3,9
	- Жағадан қапсыра ұстаумен жамбасқа алып лақтыру - Koshi Guruma	3,9
	- Қайырма жағадан және жеңнен қапсыра ұстаумен жамбасқа алып лақтыру - Tsuru Komi GosM	3,8
	- Қадамдар қарқынын қағу - Okuri Ashi Barai	3,2
	- Алдынан шалу - Tai Otoshi	3,4
	- Екі аяқтың астынан қаусырып ұстау - Harai Goshi	3,1
	- Ішінен қаусырып ұстау - Uchi-Mata	3,2
5	Қорғану	3,4
	тұрыстардың ұрыстың бірыңғай қарқынын бұзбай үйлесуі	3,4
	тұрыста және қимылдарда еркіндік, бостандық және тыныштық сақталады	3,5
	Қарсыластың шабуылдау қимылдарына жылдам жауап бере алу, тепе-теңдікті сақтап, әрбір ұрыс жағдайына лайықты тұрысты қолданумен қорғанудан шабуылға көше алу.	3,4
	қарсы әдістерді пайдалану	3,3
6	Қашықтық	4,4
	Қапсыра ұстаудан бөлек қашықтық (Балуандар бір-біріне жанаспай, шабуылдау үшін қолайлы сәтті іздеп жүретін жағдай. Бұл ретте олар татамиде қозғалып жүреді және түрлі алдау қимылдарын жасайды).	4,6
	Алыс қашықтық. (Балуандар бір-бірін жеңдерінен қапсыра ұстайды. Мұны бір немесе екі қолмен орындайды).	4,5
	Орта қашықтық. (Балуандар бір-бірін кеуденің алдындағы киімнен қапсыра ұстайды. Мұнда бір қолмен қарсыластың жеңінен ұстауға да болады).	4,6
	Қысқа қашықтық. (Дзюдошы бір қолымен - кеудедегі кимонодан немесе жеңнен, ал екінші қолымен арқадағы киімнен немесе жағадан қапсыра ұстайды).	4,2

19-шы кестенің жалғасы

1	2	3
	Тығыз қашықтық. (Балуандар бір-бірін құшақтайды. Бұл ретте олар кеуделерімен бір-біріне жабысады немесе аяқтарымен қарсыласының аяғын орайды).	4,1
7	Қапсыра ұстаулар	4,4
	Қапсыра ұстауларды орындау: - негізгі (тұрып күресуде жасалатын қимылдар, лақтыруды орындау үшін жасалады)	4,6
	- кері/қарсы (бұл қимылдардың орындалуы да белгілі бір сипатқа ие)	4,5
	- алдын ала (қимылдар ыңғайлы бастапқы қалыптарды береді)	4,3
	- қорғаныстық (қарсыластың қандай да бір лақтыруды жасауына мүмкіндік бермеу үшін оның қимылдарын қиындату мақсатында жасалады)	4,2
8	Техникалық-тактикалық қимылдардың нұсқалары	2,7
	Бейтараптандыру: - үздіксіз шабуылдармен - озық болумен - дене қалпын ауыстырумен - шығудан қорғанумен	2,8
	Белсендіру: - жалған шабуылмен - қапсыра ұстаумен қозғалтпай тастау - қарсыластың жалған қапсыра ұстауларымен - әрекетсіздік көрсету арқылы	2,8
8	Басып жаншу: - үздіксіз шабуылдармен - күшпен - қапсыра ұстауларды бұзып, шабуылдаумен - әдістер комбинациясымен	2,6
	Жеңу: - жылдамдық есебінен - сәтсіз шыққан қимылдарды пайдаланып - оңға, солға жасалатын қимылдардың есебінен - шабуылды дамытуда озумен - шығардағы кездесулермен	2,6
9	Белдесу тактикалары	2,8
	- стратегияны жоспарлау, яғни, қарсыластың барлық қасиеттерін есепке алып, өз қимылдарының басты бағытын таңдау	2,6

19-шы кестенің жалғасы

1	2	3
	- өзі басым болатын жағдайды құру, техникада өз күресін күштеп таңу және басымдықты алу (қапсыра ұстауда, тұрыста, қалыпта).	2,7
	- әдісті орындау (шабуылдау және динамикалық қимыл үшін қолайлы сәтті күту және құру).	2,8
	- қарсыластың жасауы мүмкін шабуылдарынан қорғану міндеттерін қатар шешіп жүру	2,6
	Бірбағытты комбинациялар: - алдыңғы аяқтан шалу – арқа арқылы қаусырып ұстау - алдыңғы аяқтан шалу, артқы аяқтан шалу – іліп қапталдан қағу – жамбасқа алып лақтыру. Қаусырып ұстау – іштен қаусырып ұстау.	3,2
	Түрлі бағыттағы комбинациялар: қапталдан қағу - іліп қапталдан қағу – арқадан асыра лақтыру, қапталдан қағу – іліп ұстау.	2,8

Техникалық-тактикалық даярлықты сараптамалық бағалау жас дзюдошылардың қапсыра ұстауларды орындау (4,4 ұпай) және күрестегі қашықтық сезімінің (4,4 ұпай) жақсы дамығанын көрсетті. Орау, жақындау, тұрыстар, қапсыра ұстаулар, әдістер және қарсы әдістер сияқты техникалық элементтерден тұратын түрегеп күресу де жоғары бағаланды (4,2 ұпай).

Өзіне және серіктесіне зиян келтірмей лақтырудан кейін құлай алу, дұрыс адымдап орын ауыстыру, қапсыра ұстау мен тұрысты таңдай алу, қарсыластың тепе-теңдігін бұзу тәсілдерін меңгеру, бұрылуларды толық орындауы және өзін-өзі сақтандыру дағдылары орташадан жоғары деңгейде қалыптасқан (3,8 ұпай).

Лақтырулар сияқты техникалық элементтер – 3,5 ұпай, қорғану тәсілдері – 3,4 ұпай, жатып күрестегі әртүрлі ұстап тұру түрлері – 3,3 ұпай деп бағаланды.

Бейтараптандыру, басып жаншу және жеңу сияқты техникалық-тактикалық қимыл нұсқалары (2,7 ұпай), сондай-ақ белдесу тактикасының әртүрлі комбинациялары (2,8 ұпай) сарапшылармен орташадан төмен деңгейде деп бағаланды.

Зерттеудің анықтаушы кезеңінде алынған нәтижелер 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың жалпы және арнайы дене даярлығының, сондай-ақ техникалық-тактикалық даярлығының деңгейі орташа екенін көрсетті. Талдау барысында әлсіз жақтар ретінде бел бұлшықеттерінің дамуы, техникалық-тактикалық қимылдардың комбинацияларын орындау және белдесу тактикасын құру дағдыларының жеткіліксіз қалыптасқаны анықталды. Сонымен қатар, қапсыра ұстауларды орындау, қашықтықты сезіну және күрестің жекелеген техникалық элементтерін меңгеру көрсеткіштері салыстырмалы түрде жоғары деңгейде екені байқалды.

Анықталған ерекшеліктер жас дзюдошыларды даярлау жүйесінде жалпы және арнайы даярлықтың өзара байланысын күшейтуді, техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіруді және әлсіз компоненттерді мақсатты түрде дамытуға бағытталған арнайы ұйымдастырылған оқу-жаттығу бағдарламасын енгізу қажеттігін негіздейді.

#### 4.2 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін жетілдіру бойынша қалыптастырушы эксперимент нәтижелері

Зерттеуіміздің бұл бөлімінде 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін жетілдіруге бағытталған педагогикалық эксперименттің мазмұны мен нәтижелері баяндалады. Эксперимент барысында жалпы және арнайы дене даярлығының негізгі параметрлері, сондай-ақ техникалық-тактикалық даярлық көрсеткіштерінің өзгеріс динамикасы салыстырмалы түрде талданды. Зерттеу нәтижелері 20-кестеде берілген, онда анықтау және бақылау кезеңдеріндегі эксперименттік және бақылау топтарының жас дзюдошыларының қимыл әрекет түрлерін есепке алу негізінде жалпы дене даярлығының көрсеткіштері көрсетілген.

Эксперименттік топқа енгізілген спортшыларда жалпы дене даярлығының көптеген көрсеткіштерінің жоғарылағаны байқалады. Алайда статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылықтар тек жекеленген көрсеткіштерде ғана анықталды. Жас дзюдошылардың көпшілігі жеңіл атлетикалық жаттығулар блогы бойынша шапшаңдық пен төзімділік қасиеттерін дамытуда жоғары нәтижелер көрсетті.

Кесте 20 – 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың эксперименттік және бақылау топтарының жалпы дене даярлығын бақылауды бағалау

Дамытылатын дене қасиеті	Жаттығулар	бақылау тобы		эксперименттік топ	
		анықтаушы кезең	бақылау кезең	анықтаушы кезең	бақылаушы кезеңі
1	2	3	4	5	6
Жеңіл атлетика					
Жылдамдық	30 м жүгіру (с),	4,5	4,3	4,9	4,3
	60 м жүгіру (с),	9,5	9,3	9,2	8,9
	Бір орыннан ұзындыққа секіру (см)	185	187	188.3	192
Ептілік	3x10 м. кідірместен қайталамалы жүгіру (с)	8,7	8,2	8	7
Төзімділік	400 м жүгіру (мин)	1,15	1,10	1.11	1,06
	3 км кросс (мин)	15	14,5	14,6	13,8

20-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6
Гимнастика					
Күш	Кермеге тартылу (10 с)	6	7	7	8
	4 м. арқанға аяқтың көмегінсіз өрмелеу(с),	10,8	10,5	10,7	10,3
	Гимнастикалық қабырғаға асылып тұрып, қолдармен ұстағанша аяқтарды көтеру (неше рет)	5	5,2	6	6
Төзімділік	Скакалкамен 5 минут үздіксіз секіру (рет)	639	687	644	696
Жылдамдық	20 с ішінде тіреліп жатып қолдарды бүгу (с)	18	21	19	22
	20 с ішінде арқада жатып кеудені бүгу (с)	21	23	22	25
	10 с ішінде, алға аударылып түсу (рет)	9	9	9	10
Ептілік	көпірде тұрып, 10 сек ішінде аяқты алдыға артқа лақтыру (рет)	4	5	5	6
Икемділік	гимнастикалық атта кеудені бүгу және жазу (максимум)	41	47	38	50
Спорттық күрес					
Икемділік	көпірде тұрып 5 рет солға, 5 рет оңға айнала жүгіру (с)	45	39	42	35
	10 рет көпірде тұрып аударылып түсу (с)	27	21	24	21
	манекенді арқадан асыра лақтыру 10 секунд ішінде (с)	4,5	4,3	4,6	4
Күш	серіктесті иығына салып алып отырып тұру	6,3	6,7	6,3	7
	манекенді, серіктесті иыққа салып алып бұрылу, еңкею	+	+	+	+
	манекенді қолына ұстап жүгіру	+	+	+	+

Эксперименттік топтың екі кесіндісі бойынша нәтижелерін салыстыру барысында келесідей айырмашылықтар анықталды: 70% спортшылар жылдамдыққа жүгіру нормативін ( $t_{эмп} = 2,31$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ) жылдамырақ, 82% спортшылар ептілік және төзімділік бөлімінде ( $t_{эмп} = 2,3$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ) оң нәтиже көрсете бастады.

Бақылау кесінді кезеңінде эксперименттік топтың спортшылары гимнастика бөлімінің икемділік, ептілік және күшті дамытуға арналған жаттығуларында жоғары нәтижелер көрсетті. 70% спортшылар төзімділікті дамытуға арналған жаттығуларда жоғары нәтижелер көрсетті ( $t_{эмп} = 2,6$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ). Жас дзюдошылардың 90%-ы жалпы дене даярлығының осы бөлімінде икемділік көрсеткіштерін жақсарды ( $t_{эмп} = 2,1$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), және бекітілген аяқтармен гимнастикалық атта кеудені бұғу және жазу жаттығулары ( $t_{эмп} = 2,5$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ). Спорттық күрес бөлімінде күш және икемділікті дамытуға арналған дене жаттығуларында да спортшылардың жартысынан көбі жоғары нәтижелер көрсетті. Барлық спортшылар манекенді арқадан асыра лақтыруды орындады ( $t_{эмп} = 2,41$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ). 86,7%-да манекенді қолға ұстап жүгірудің көрсеткіштері жақсарды ( $t_{эмп} = 2,5$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), ал 83,3% көпірде тұрып жасалатын жаттығуларды жақсырақ орындай бастады ( $t_{эмп} = 2,65$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ). Бұл нәтижелер күш пен икемділікті дамытуға бағытталған жаттығулардың тиімділігін және олардың спортшылардың жалпы дене дайындығына оң әсерін көрсетеді. Сонымен қатар, жүйелі жүргізілген жаттығулар қозғалыс координациясын жақсартып, техникалық әрекеттерді орындау сапасын арттыруға ықпал етті.

Кесте 21 – Эксперименттік және бақылау топтарындағы жас дзюдошылардың сараптамалық бағалау бойынша эксперименттің түрлі кезеңдеріндегі арнайы дене даярлығының даму динамикасының орташа көрсеткіштері

№	Компоненттер	бақылау тобы		эксперименттік топ	
		анықтаушы кезең	бақылау кезеңі	анықтаушы кезең	бақылау кезеңі
1	2	3	4	5	6
1	(De-ashi-barai – қозғалыстағы аяқтан қағу) әдісін меңгеруге арналған гимнастикалық қабырғада жасалатын ұқсату жаттығулары–кішкентай допты табанмен қабырғаға қарай тебу.	4,2	4,3	4,2	4,6
2	(O-uchi-mata – бір аяқпен қағып лақтыру) әдісін меңгеруге арналған гимнастикалық қабырғада жасалатын ұқсату жаттығулары – қабырғаға бетін немесе бүйірін беріп тұрып, оң және сол аяқпен сермеу салмақпен.	4,3	4,3	4,3	4,7

## 21 – кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6
3	(O-uchi-gari – ішкі қарай қағу) әдісін меңгеруге арналған ұқсату жаттығулары, Тегіс жерде табанды көтермей алдыға қарай құрт сияқты 2×25 метр алдыға қарай жүру	3,4	3,5	3,5	3,6
4	(Seoi-nage – иықтан асыра лақтыру) әдісін меңгеруге арналған ұқсату жаттығулары, 300-500 баспалдақпен жоғары жылдамдыққа жүгіру, тізе деңгейінде биіктікке секіру	3,9	3,9	3,9	4,3
5	Қол мен білекке бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Тартпақты бармақ ұшымен ұстап айналдыру 3 × 10 рет оңға-солға, арқанға аяқсыз шығу	3,3	3,4	3,4	3,9
6	Мойын бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар. Көпірге тұрып оңға-солға, алдыға-артқа айналдыру	4,6	4,7	4,5	4,9
7	Арқа мен қол бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Киманоны немесе белбеді іліп қойып тегіс немесе жартылай тартылу, тез жоғары, баяу төмен.	3,9	4,1	4,0	4,6
8	Бел бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. Планка + динамикалық	2,5	2,8	2,6	3,4

21 – кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6
	қозғалыс, «Қарлығаш» әдісі				

21-шы кесте алынған зерттеу нәтижелері бойынша, De-ashi-barai әдісінде (қозғалыстағы аяқтан қағу, гимнастикалық қабырғада кішкентай допты табанмен тебу) эксперименттік топ бақылау кезеңінде 4,6 ұпайға жетіп, анықтаушы кезеңдегі 4,2 ұпаймен салыстырғанда айтарлықтай жақсарған. Бақылау тобының ұпайлары салыстырмалы түрде тұрақты болып, 4,2–4,3 аралығында болды.

O-uchi-mata әдісінде (бір аяқпен қағып лақтыру, қабырғаға бетін немесе бүйірін беріп тұрып сермеу) эксперименттік топ 4,7 ұпай көрсетіп, бақылау тобынан (4,3 ұпай) жоғары нәтиже көрсетті.

O-uchi-gari әдісінде (ішкі қарай қағу, табанды көтермей алдыға қарай жүру) эксперименттік топ 3,6 ұпайға жетіп, бақылау тобының 3,5 ұпайынан озды.

Seoi-nage әдісі бойынша (иықтан асыра лақтыру, 300–500 баспалдақпен жоғары жылдамдыққа жүгіру, тізе деңгейінде биіктікке секіру) эксперименттік топ 4,3 ұпай көрсетіп, бақылау тобынан (3,9 ұпай) жоғары нәтиже көрсетті.

Бұл көрсеткіштер техникалық дайындықтың барлық компоненттері бойынша эксперименттік топ бақылау тобынан озғанын, және арнайы әдістерді меңгеру деңгейінің айтарлықтай жақсарғанын көрсетеді.

Қол мен білек бұлшықеттерін дамыту. Тартпақты бармақ ұшымен айналдыру және арқанға аяқсыз шығу жаттығулары бойынша эксперименттік топ 3,9 ұпайға жетіп, бақылау тобынан (3,4 ұпай) жоғары нәтиже көрсетті. Бұл көрсеткіштер қол мен білек бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулардың тиімділігін дәлелдейді.

Мойын және арқа бұлшықеттері. Мойын бұлшықеттерін дамыту жаттығулары бойынша эксперименттік топ бақылау кезеңінде 4,9 ұпай көрсетті, бақылау тобының 4,7 ұпайынан жоғары.

Арқа мен қол бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығуларда эксперименттік топ 4,6 ұпайға жетіп, бақылау тобының 4,1 ұпайынан озды. Бұл нәтиже жас дзюдошылардың мойын және арқа бұлшықеттерінің дене дайындығының тиімділігін растайды.

Бел бұлшықеттерін дамыту. Планка және «Қарлығаш» әдісі бойынша эксперименттік топ 3,4 ұпайға жетіп, бақылау тобының 2,8 ұпайынан жоғары нәтиже көрсетті. Бұл көрсеткіш бел бұлшықеттерін дамытуда жетілдірудің қажеттілігін көрсетеді, алайда бұл бөлек компоненттің дамуы салыстырмалы түрде баяу.

Алынған нәтижелер бойынша 3-суретте эксперименттік және бақылау топтарындағы жас дзюдошылардың сараптамалық бағалау бойынша эксперименттің түрлі кезеңдеріндегі арнайы дене даярлығы динамикасының көрсеткіштерінің нәтижелері ұсынылды.

Осылайша, қалыптастырушы эксперимент барысында алынған нәтижелер 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың жалпы және арнайы дене даярлығы көрсеткіштерінің, сондай-ақ жекелеген техникалық элементтерді меңгеру деңгейінің оң өзгеріс динамикасын көрсетеді. Эксперименттік топтағы спортшылардың нәтижелерінің жүйелі түрде жақсаруы қолданылған оқу-жаттығу тәсілдерінің тиімділігін айқындайды. Сонымен қатар, алынған мәліметтерді статистикалық өңдеу және топтар арасындағы айырмашылықтарды нақтылау келесі бөлімде қарастырылады.

### **4.3 Педагогикалық эксперимент нәтижелерін талдау және қорытындылау**

Бұл бөлімде педагогикалық эксперименттің анықтаушы, қалыптастырушы және бақылау кезеңдерінде алынған нәтижелер кешенді түрде талданып, олардың өзара байланысы мен өзгеру динамикасы бағаланды. Эксперименттік және бақылау топтарындағы көрсеткіштердің айырмашылықтары математикалық-статистикалық әдістер, атап айтқанда Стьюденттің t-критерийі арқылы тексерілді.

Эксперименттің түрлі кезеңдеріндегі эксперименттік және бақылау топтарындағы арнайы дене даярлығының өзгеру көрсеткіштерін салыстырғанда, Стьюденттің t-критерийін есептеу нәтижелері келесідей болды:

1) Анықтаушы кесінді кезеңінде талданған көрсеткіштер бойынша екі топ арасында статистикалық тұрғыдан елеулі айырмашылықтар анықталмады. Бұл эксперименттің бастапқы кезеңінде топтардың бастапқы даярлық деңгейі бірдей болғанын дәлелдейді.

2) Бақылау кесіндісі кезеңінде бақылау және эксперименттік топтардың көрсеткіштері арасында да айтарлықтай айырмашылықтар байқалмады. Сонымен бірге, анықтаушы және бақылау кезеңдеріндегі нәтижелерді салыстыру эксперименттік топта оң динамика байқалғанын көрсетті. Бұл жас дзюдошыларды дайындауда оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасын жүзеге асырудың тиімділігін статистикалық тұрғыдан растауға мүмкіндік береді.

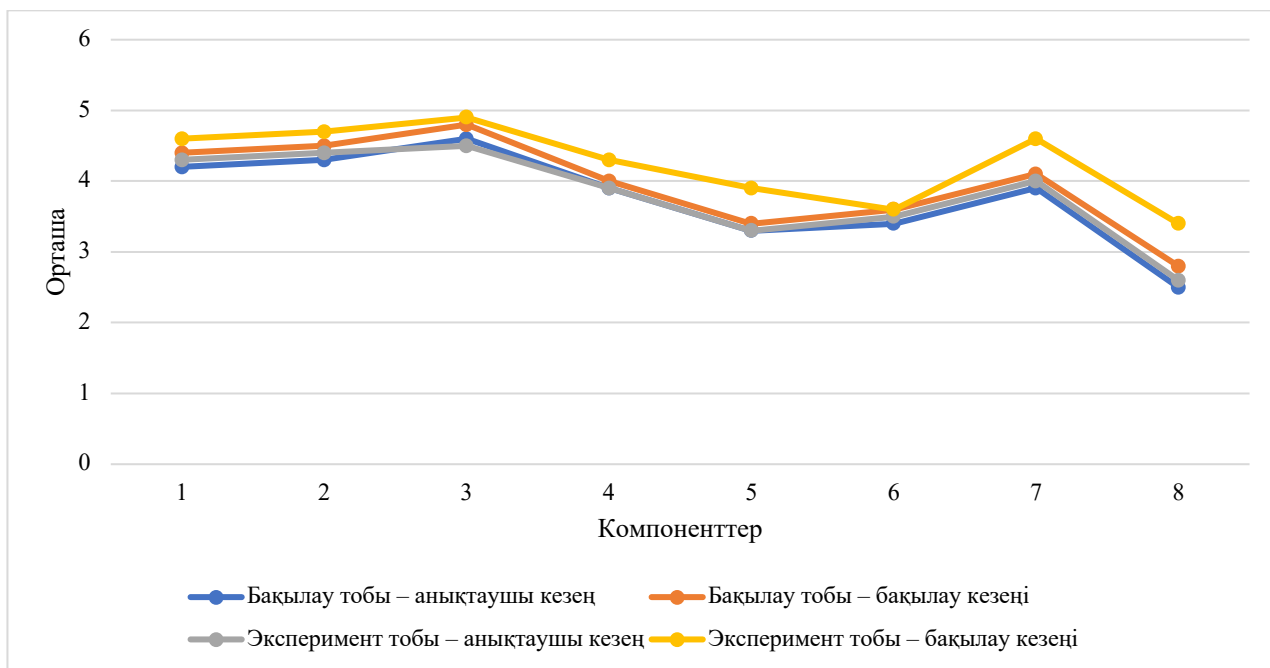
3) Анықтаушы және бақылау кезеңдеріндегі бақылау тобының көрсеткіштерінде, бақылау кесіндісі кезеңіндегі бақылау тобының және анықтаушы кесінді кезеңіндегі эксперименттік топтың көрсеткіштерінде де айтарлықтай айырмашылықтар байқалмады. Бұл жас дзюдошыларды дайындауда оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бағдарламасын жүзеге асыру тиімді деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

4) Бақылау тобы мен эксперименттік топтың арасында бақылау кезеңіндегі (De-ashi-barai – қозғалыстағы аяқтан қағу) әдістерін меңгеруге арналған жаттығуларын орындау көрсеткіштерінде ( $t_{эмп} = 2,41$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), (Seoi-nage – иықтан асыра лақтыру) ( $t_{эмп} = 2,3$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), Қол мен білекке бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар. ( $t_{эмп} = 2,04$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), Арқа мен қол бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар ( $t_{эмп} = 2,07$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ) Бел бұлшықеттерін дамытуға

арналған арнайы жаттығулар ( $t_{эмп} = 2,18$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ) айтарлықтай айырмашылықтар анықталды.

5) Бақылау тобындағы жас дзюдошылардың анықтаушы кезеңдегі және эксперименттік топқа кірген спортшылардың бақылау кезеңіндегі (De-ashi-barai – қозғалыстағы аяқтан қағу) әдісін меңгеруге арналған жаттығуларын орындау көрсеткіштерінде ( $t_{эмп} = 2,2$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), (O-uchi-mata – бір аяқпен қағып лақтыру) әдісін меңгеруге арналған жаттығуларын орындау көрсеткіштерінде ( $t_{эмп} = 2,1$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), (Seoi-nage – иықтан асыра лақтыру) әдісін меңгеруге арналған ( $t_{эмп} = 2,16$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), қол мен білекке бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар ( $t_{эмп} = 2,18$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), арқа мен қол бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар ( $t_{эмп} = 2,67$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ), бел бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар ( $t_{эмп} = 2,7$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ) айтарлықтай айырмашылықтар байқалмады.

Екі эксперименттік кесіндідегі арнайы дене даярлығының даму динамикасының орташа көрсеткіштері 2-суретте көрсетілген.



Шартты белгілер. ОУ – орташа ұпай. Ох - шкалалары: 1 - Қағуды меңгеруге арналған нығыздалған доппен жасалатын ұқсату жаттығулары; 2 - Қаусырып ұстауды меңгеруге арналған гимнастикалық қабырғада жасалатын ұқсату жаттығулары; 3 - Мойын бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығулар; 4 - Күшті дамытуға арналған жекпе-жектер; 5 - Шапшаңдықты дамытуға арналған жекпе-жектер; 6 - Төзімділікті дамытуға арналған жекпе-жектер; 7 - Икемділікті дамытуға арналған жекпе-жектер; 8 - Ептілікті дамытуға арналған жекпе-жектер

Сурет 2 - Эксперименттік және бақылау топтарындағы жас дзюдошылардың сараптамалық бағалау бойынша эксперименттің түрлі кезеңдеріндегі арнайы дене даярлығының даму динамикасының орташа көрсеткіштері

б) Эксперименттік топта екі кесіндінің көрсеткіштерінде маңызды айырмашылықтар анықталды. (De-ashi-barai – қозғалыстағы аяқтан қағу) әдісін меңгеруге арналған жаттығуларын ( $t_{эмп} = 2,17$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), (O-uchi-mata – бір аяқпен қағып лақтыру) әдісін меңгеруге арналған жаттығуларын ( $t_{эмп} = 2,1$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ) орындау көрсеткіштерінде, (O-uchi-gari – ішкі қарай қағу) әдісін меңгеруге арналған жаттығуларда ( $t_{эмп} = 2,3$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), (Seoi-nage – иықтан асыра лақтыру) әдісін меңгеруге арналған жаттығуларын ( $t_{эмп} = 2,28$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), қол мен білек бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар ( $t_{эмп} = 2,17$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), арқа мен қол бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар ( $t_{эмп} = 2,87$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ) Бел бұлшықеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар ( $t_{эмп} = 2,71$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ) маңызды айырмашылықтар анықталды.

Эксперименттің түрлі кезеңдеріндегі эксперименттік және бақылау топтарындағы арнайы дене даярлығының өзгеру көрсеткіштерін 22-шы кесте көрсетілген.

Кесте 22 – Эксперименттің түрлі кезеңдеріндегі эксперименттік және бақылау топтарындағы жас дзюдошылардың арнайы дене даярлығы көрсеткіштеріндегі Стьюденттің t-критерийін есептеу

Кезеңдер	Топтар	Топтар	
		бақылау тобы	эксперименттік топ
анықтаушы кезең (1-ші кесінді)	бақылау тобы		
бақылау кезеңі (2-ші кесінді)	бақылау тобы		шкала 2( $t_{эмп} = 2,41^*$ ) шкала 4( $t_{эмп} = 2,3^*$ ) шкала 5( $t_{эмп} = 2,04^*$ ) шкала 7( $t_{эмп} = 2,07^*$ ) шкала 8( $t_{эмп} = 2,18^*$ )
анықтаушы (1-ші кесінді) және бақылау кезеңі (2-ші кесінді)	бақылау тобы		шкала 1( $t_{эмп} = 2,2^*$ ) шкала 2( $t_{эмп} = 2,1^*$ ) шкала 4( $t_{эмп} = 2,16^*$ ) шкала 5( $t_{эмп} = 2,18^*$ ) шкала 7( $t_{эмп} = 2,67^{**}$ ) шкала 8( $t_{эмп} = 2,7^{**}$ )
	эксперименттік топ		шкала 1( $t_{эмп} = 2,17^*$ ) шкала 2( $t_{эмп} = 2,1^*$ ) шкала 3( $t_{эмп} = 2,3^*$ ) шкала 4( $t_{эмп} = 2,28^*$ ) шкала 5( $t_{эмп} = 2,17^*$ ) шкала 7( $t_{эмп} = 2,87^{**}$ ) шкала 8( $t_{эмп} = 2,71^{**}$ )
Ескерту - мұндат* $\leq 2,00$ ( $p < 0,05$ ) жәнет** $\leq 2,66$ ( $p < 0,01$ ), $f=58$ болғанда			

Осылайша, бақылау кезеңінің нәтижелері арнайы дене даярлығының барлық бағаланған компоненттері бойынша эксперименттік топтағы айқын оң өзгерістерді көрсетті.

13-15 жас аралығындағы жасөспірім дзюдошылардың техникасы мен тактикасы белгілі бір ерекшеліктерге ие. Бұл кезеңде балалардың денесі қарқынды дамып, бұлшықет көлемі мен ұзындығы өзгереді, алайда үйлесімділік әлі толық жетілмеген.

Сол себепті, техника мен тактиканы дұрыс меңгеру – дененің дұрыс дамуы, жарақаттан қорғану және болашақ спорттық жетістік үшін ең тиімді жол болып табылады.

Осыған байланысты біз оқу-жаттығу топтарында техника мен тактикаға ерекше көңіл бөлдік. Нақты көрсеткіштер бойынша:

- 1-ші оқу жылында техникаға 208 сағат, тактикаға 98 сағат бөлінді;
- 2-ші оқу жылында техникаға 240 сағат, тактикаға 120 сағат бөлінді;
- 3-ші оқу жылында техникаға 278 сағат, тактикаға 144 сағат бөлінді.

Нәтижесінде, жаттығу бағдарламасының тиімділігі оң нәтиже көрсетті. Спортшылар өздеріне тән сүйікті әдістерін оңай және жеңіл орындауға қабілетті болды, сонымен қатар жарыс кезінде бұл әдістерді нәтижелі пайдалана алды.

Осыған орай, бағдарламаның тиімділігін бағалау мақсатында жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын бірнеше компонент бойынша өлшеуге мүмкіндік беретін тест жүргізілді. Жасөспірімдердің техника мен тактикадағы даму динамикасының орташа көрсеткіштері 23–кестеде ұсынылған.

Кесте 23 – Эксперименттік және бақылау топтарындағы жас дзюдошылардың сараптамалық бағалау бойынша эксперименттің түрлі кезеңдеріндегі техникалық-тактикалық даярлығының даму динамикасының орташа көрсеткіштері

№	Компоненттер	бақылау тобы		эксперименттік топ	
		анықтаушы кезең	бақылау кезеңі	анықтаушы кезең	бақылау кезеңі
1	2	3	4	5	6
1	Күрестің негізгі элементтері	3,8	3,9	3,7	4,5
	- өзіне және серіктесіне зиян тигізбей лақтырулардан кейін құлай алу,	3,9	3,9	3,8	4,6
	- қалыпты қадамдармен және адымдап орын ауыстыру;	4,2	4,3	4,1	4,8
	- дұрыс қапсыра ұстау мен берік тұрысты таңдай алу;	3,8	3,9	3,8	4,5
	- қарсыластың тепе-теңдігін бұзу тәсілдерін игеру;	4,2	4,2	4,0	4,9
	- барлық бұрылуларды орындай алу;	3,6	3,6	3,5	4,2

## 23 – кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6
	-өзін-өзі сақтандыру: алға аударылып түсіп, арқаға құлау; сол иық арқылы аударылып түсіп, оң бүйіріне құлау; орындықтан, нығыздалған доптан құлаған кезде өзін-өзі сақтандыру.	3,3	3,5	3,2	4,0
2	1 бөлім. Тұрып күресу	4,2	4,4	4,3	4,8
	Техникалық элементтер: - орағыту, - жақындау, - тұрыстар, - қапсыра ұстаулар, - әдістер және оларға қарсы жасалатын әдістер.	3,9 3,9 4,3 4,5 4,2	4,1 4,2 4,6 4,7 4,3	4,0 3,9 4,4 4,6 4,4	4,6 4,7 4,8 4,9 4,8
3	2 бөлім. Жатып күресу	3,3	3,6	3,4	4,5
	- Қолдың астынан қапсыра ұстаумен қапталдан басып ұстап жату - Kuzure Kesa Gatame - Өзінің аяғын қапсыра ұстаумен қапталдан басып ұстап жату – Makura Kesa Gatame - Қапталдан қайырып ұстап тұру - Ushiro Kesa Gatame	3,7 3,5 3,5	3,8 3,6 3,6	3,6 3,6 3,5	4,6 4,7 4,6
3	- Қолдар мен белбеуді бас жақтан қапсыра ұстаумен ұстап тұру - Kuzure Kami Shiho Gatame - Арғы қолды қапсыра ұстаумен кесе-көлденен ұстап тұру - Kuzure Yoko Shiho Gatame - Қолдарды қапсыра ұстаумен үстіне шығып ұстап тұру -Kuzure Tate Shiho Gatame <u>Өзін-өзі қорғау</u> - тік, қапталдан, құлаштап жасалатын соққылардан қорғану. - Аяқпен төменнен жасалатын соққылардан қорғану. - Аяқпен жоғарыдан жасалатын соққылардан қорғану.	3,4 3,4 3,2 3,3 3,2 3,2	3,5 3,5 3,4 3,6 3,5 3,7	3,4 3,4 3,3 3,3 3,3 3,3	4,3 4,6 4,2 4,4 4,5 4,6
4	3 бөлім. Лақтырулар	3,5	3,6	3,4	4,6
	- Арт жақтан қағу - Ko Soto Gari - Іштен қағу - Ko Uchi Gari - Жағадан қапсыра ұстаумен жамбасқа алып лақтыру - Koshi Guruma - Қайырма жағадан және жеңнен қапсыра ұстаумен жамбасқа алып лақтыру - Tsuru Komi GosM	4,0 3,9 3,9 3,8	4,1 4,0 3,9 3,8	3,8 3,8 3,7 3,7	4,8 4,7 4,5 4,6

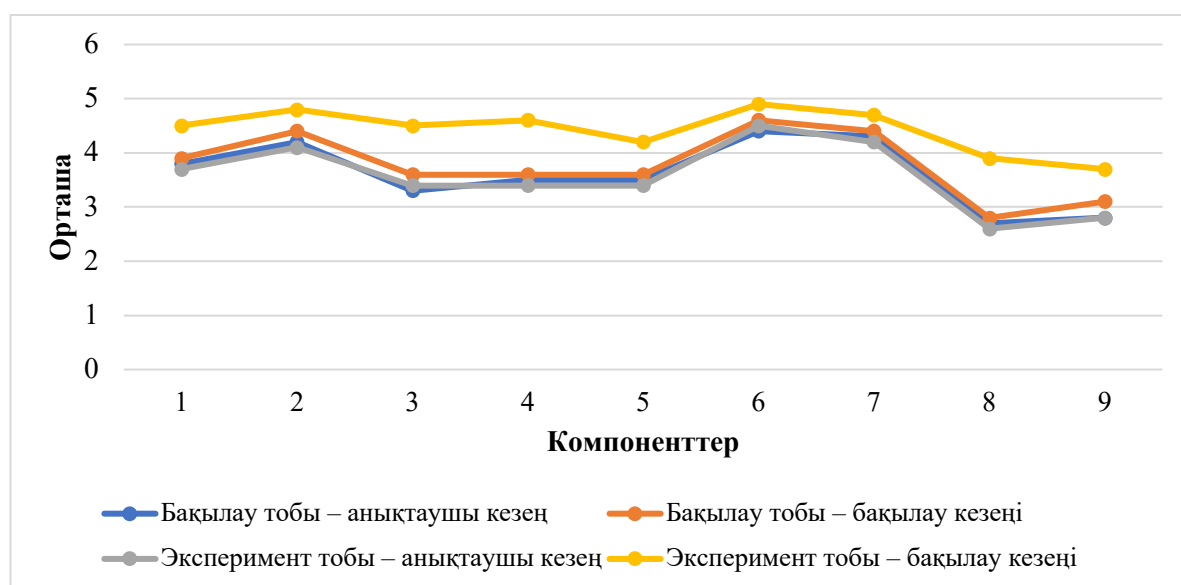
1	2	3	4	5	6
	- Қадамдар қарқынын қағу - Okuri Ashi Barai	3,2	3,3	3,2	4,5
	- Алдынан шалу - Tai Otoshi	3,4	3,4	3,3	4,4
	- Екі аяқтың астынан қаусырып ұстау - Harai Goshi	3,1	3,1	3,1	4,5
	- Ішінен қаусырып ұстау - Uchi-Mata	3,2	3,2	3,1	4,6
5	Қорғану	3,4	3,6	3,4	4,2
	тұрыстардың ұрыстың бірыңғай қарқынын бұзбай үйлесуі;	3,4	3,5	3,4	4,3
	тұрыста және қимылдарда еркіндік, бостандық және тыныштық сақталады	3,5	3,7	3,4	4,3
	Қарсыластың шабуылдау қимылдарына жылдам жауап бере алу, тепе-теңдікті сақтап, әрбір ұрыс жағдайына лайықты тұрысты қолданумен қорғанудан шабуылға көше алу.	3,4	3,6	3,3	4,1
	қарсы әдістерді пайдалану	3,3	3,6	3,5	4,1
6	Қашықтық	4,4	4,6	4,5	4,9
	Қапсыра ұстаудан бөлек қашықтық (Балуандар бір-біріне жанаспай, шабуылдау үшін қолайлы сәтті іздеп жүретін жағдай. Бұл ретте олар татамиде қозғалып жүреді және түрлі алдау қимылдарын жасайды).	4,6	4,7	4,7	4,9
	Алыс қашықтық. (Балуандар бір-бірін жеңдерінен қапсыра ұстайды. Мұны бір немесе екі қолмен орындайды).	4,5	4,6	4,56	4,9
	Орта қашықтық. (Балуандар бір-бірін кеуденің алдындағы киімнен қапсыра ұстайды. Мұнда бір қолмен қарсыластың жеңінен ұстауға да болады).	4,6	4,8	4,6	4,9
	Қысқа қашықтық. (Дзюдошы бір қолымен - кеудедегі кимонодан немесе жеңнен, ал екінші қолымен арқадағы киімнен немесе жағадан қапсыра ұстайды).	4,2	4,4	4,3	4,8
	Тығыз қашықтық. (Балуандар бір-бірін құшақтайды. Бұл ретте олар кеуделерімен бір-біріне жабысады немесе аяқтарымен қарсыласының аяғын орайды).	4,1	4,3	4,2	4,8

## 23 – кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6
7	Қапсыра ұстаулар	4,4	4,4	4,3	4,7
	- кері/қарсы (бұл қимылдардың орындалуы да белгілі бір сипатқа ие)	4,6	4,6	4,5	4,8
	- алдын ала (қимылдар ыңғайлы бастапқы қалыптарды береді)	4,5	4,5	4,5	4,7
	-қорғаныстық (қарсыластың қандай да бір лақтыруды жасауына мүмкіндік бермеу үшін оның қимылдарын қиындату мақсатында жасалады)	4,3	4,3	4,3	4,6
8	Техникалық-тактикалық қимылдардың нұсқалары	2,7	2,8	2,6	3,9
	Бейтараптандыру: - үздіксіз шабуылдармен - озық болумен - дене қалпын ауыстырумен - шығудан қорғанумен	2,8	2,9	2,7	4,1
	Белсендіру: - жалған шабуылмен - қапсыра ұстаумен қозғалтпай тастау - қарсыластың жалған қапсыра ұстауларымен - әрекетсіздік көрсету арқылы	2,8	2,8	2,7	4,0
	Басып жаншу: - үздіксіз шабуылдармен - күшпен - қапсыра ұстауларды бұзып, шабуылдаумен - әдістер комбинациясымен	2,6	2,7	2,4	3,7
	Жеңу: - шапшаңдық есебінен - сәтсіз шыққан қимылдарды пайдаланып - оңға, солға жасалатын қимылдардың есебінен - шабуылды дамытуда озумен - шығардағы кездесулермен	2,6	2,7	2,5	3,8
9	Белдесу тактикалары	2,8	3,1	2,8	3,7
	- әдісті орындау (шабуылдау және динамикалық қимыл үшін қолайлы сәтті күту және құру).	2,8	3,3	2,9	3,8
	- қарсыластың жасауы мүмкін шабуылдарынан қорғану міндеттерін қатар шешіп жүру	2,6	2,8	2,7	3,6

1	2	3	4	5	6
	Бірбағытты комбинациялар: - алдыңғы аяқтан шалу – арқа арқылы қаусырып ұстау - алдыңғы аяқтан шалу, артқы аяқтан шалу – іліп қапталдан қағу – жамбасқа алып лақтыру.	3,2	3,4	3,2	3,9
	Түрлі бағыттағы комбинациялар: қапталдан қағу - іліп қапталдан қағу–арқадан асыра лақтыру, қапталдан қағу–іліп ұстау.	2,8	2,9	2,8	3,5

Екі эксперименттік кесіндідегі техникалық-тактикалық даярлықтың бағалануы 3-суретте көрсетілген.



Шартты белгілер. ОҮ- орташа ұпай. Ох - шкалалары: 1 -Күрестің негізгі элементтері; 2 – Түрегеп тұрып күресу; 3 - Жатып күресу; 4 - Лақтырулар; 5 - Қорғану; 6 - Қашықтық; 7 - Қапсыра ұстаулар; 8 - Техникалық-тактикалық қимылдардың нұсқалары; 9 - Белдесу тактикалары.

Сурет 3 – Эксперименттік және бақылау топтарындағы жас дзюдошылардың сараптамалық бағалау бойынша эксперименттің түрлі кезендеріндегі техникалық-тактикалық даярлығының даму динамикасының орташа көрсеткіштері

Екі кесіндідегі эксперименттік топтың көрсеткіштерінде техникалық-тактикалық даярлықтың барлық талданған көрсеткіштері бойынша айырмашылықтар анықталды. Жас дзюдошылар күрестің негізгі элементтерін жақсырақ орындай бастады ( $t_{эмп} = 2,2$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ) - қалыпты қадамдармен және адымдап орын ауыстыру (4,8); қарсыластың тепе-теңдігін бұзу тәсілдерін игеру (4,9), өзіне және серіктесіне зиян тигізбей лақтырулардан кейін құлай алу (4,6). Түрегеп тұрып күресудің техникалық элементтерінде

статистикалық маңызды өзгерістер анықталмады, сонымен қатар, жас дзюдошылар қапсыра ұстауларды (4,9), тұрыстарды (4,8), әдістер және оларға қарсы жасалатын әдістерді (4,8), жақындау (4,7) және орағытуды (4,6) орындауды жақсартты.

Жатып күресу бөлімінде біршама айырмашалықтар анықталды ( $t_{эмп} = 2,73$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ), атап айтқанда - Өзінің аяғын қапсыра ұстаумен қапталдан басып ұстап жату (4,7), Қолдың астынан қапсыра ұстаумен қапталдан басып ұстап жату (4,6), Қапталдан қайырып ұстап тұру (4,6), Арғы қолды қапсыра ұстаумен кесе-көлденең ұстап тұру (4,6).

Лақтырулар бөлімінде эксперименттік топтың спортшылары арт жақтан қағуды (4,8), іштен қағуды (4,7), жағадан қапсыра ұстаумен жамбасқа алып лақтыруды (4,6) және ішінен қаусырып ұстауды (4,6) тиімдірек орындай бастады. Бұл айырмашылықтар статистикалық түрле расталды ( $t_{эмп} = 2,78$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ).

Қорғану бөлімінде спортшылар тұрыстардың ұрыстың бірыңғай қарқынын бұзбай үйлесуін (4,3) жоғары деңгейде көрсете бастады, тұрыста және қимылдарда еркіндік, бостандық және тыныштық сақталды (4,3). Бұл айырмашылықтар да есептеулермен дәлелденді ( $t_{эмп} = 2,5$  мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ).

Қашықтық бөлімінде маңызды айырмашылықтар анықталмады. Сонымен қатар, орта, қысқа, алыс, тығыз және қапсыра ұстаудан бөлек қашықтықтарды сақтаудың барлық ерекшеліктерінің жалпы артуы байқалды.

Қапсыра ұстаулар техникаларында да эксперименттік топта бағдарламаны жүзеге асырғанға дейін де, кейін де статистикалық айырмашылықтар анықталмады. Осы қимылдарды орындау көрсеткіштерінің арту үдерісі байқалады (негізгі, кері/қарсы және қорғаныстық)

Техникалық-тактикалық қимылдардың әртүрлі нұсқаларын орындау олардың көрініс табу динамикасындағы айырмашылықтарды анықтады ( $t_{эмп} = 2,87$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ). Жас дзюдошылар үздіксіз шабуылдар, озық болу, дене қалпын ауыстыру және шығудан қорғану арқылы бейтараптандыруды (4,1), жалған шабуыл, қапсыра ұстаумен қозғалтпай тастау, қарсыластың жалған қапсыра ұстаулары, әрекетсіздік көрсету арқылы белсендіруді (4,0), сәтсіз шыққан қимылдарды пайдаланумен шапшаңдық есебінен, оңға, солға жасалатын қимылдардың есебінен, шабуылды дамытуда озу және шығардағы кездесулер арқылы женуді (3,8) анағұрлым тиімді орындайтын болды. Басып жаншу әдістері де үздіксіз шабуылдар, күш, қапсыра ұстауларды бұзып, шабуылдау және әдістер комбинациясы арқылы тиімдірек орындала бастады (3,7).

Белдесу тактикаларында келесідей маңызды айырмашылықтар анықталды ( $t_{эмп} = 2,7$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ): бірбағытты комбинацияларды орындауда (3,9); стратегияны жоспарлауда, яғни, қарсыластың барлық қасиеттерін есепке алып, өз қимылдарының басты бағытын таңдауда (3,8); әдісті орындауда, шабуылдау және динамикалық қимыл үшін қолайлы сәтті күтуде және құруда (3,8).

Бақылау кезеңіндегі бақылау және эксперименттік топтардың нәтижелерінде техникалық-тактикалық даярлықтың келесі параметрлері

бойынша маңызды айырмашылықтар анықталды – жатып күресу техникасында ( $t_{эмп} = 2,71$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,766$ ;  $p < 0,01$ ), лақтыруларды орындауда ( $t_{эмп} = 2,83$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ) және техникалық-тактикалық қимылдардың әртүрлі нұсқаларында ( $t_{эмп} = 2,84$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ).

Анықтаушы кесінді кезеңіндегі бақылау тобының және бақылау кесіндісі кезеңіндегі эксперименттік топтың техникалық-тактикалық даярлық көрсеткіштерінде келесі айырмашылықтар анықталды - күрестің негізгі элементтерінде ( $t_{эмп} = 2,1$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), жатып күресу кезіндегі ұстап тұруларда ( $t_{эмп} = 2,7$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ), лақтыруларды орындауда ( $t_{эмп} = 2,8$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ), қорғану қимылдарында ( $t_{эмп} = 2,3$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,0$ ;  $p < 0,05$ ), техникалық-тактикалық қимылдардың нұсқаларында ( $t_{эмп} = 2,81$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ), белдесу тактикаларында ( $t_{эмп} = 2,97$ , мұнда  $t_{теор} \leq 2,66$ ;  $p < 0,01$ ), (кесте - 24).

Кесте 24 – Эксперименттік және бақылау топтарындағы жас дзюдошылардың эксперименттің түрлі кезеңдеріндегі техникалық-тактикалық даярлық көрсеткіштеріндегі Стьюденттің t-критерийін есептеу

Кезеңдер	Топтар	Топтар	
		бақылау тобы	эксперименттік топ
анықтаушы кезең (1-ші кесінді)	бақылау тобы		
бақылау кезеңі (2-ші кесінді)	бақылау тобы		шкала 3( $t_{эмп} = 2,71^{**}$ ) шкала 4( $t_{эмп} = 2,83^{**}$ ) шкала 8( $t_{эмп} = 2,84^{**}$ )
анықтаушы (1-ші кесінді) және бақылау кезеңі (2-ші кесінді)	бақылау тобы		шкала 15( $t_{эмп} = 2,1^*$ ) шкала 3( $t_{эмп} = 2,7^{**}$ ) шкала 4( $t_{эмп} = 2,8^{**}$ ) шкала 5( $t_{эмп} = 2,3^*$ ) шкала 8( $t_{эмп} = 2,81^{**}$ ) шкала 9( $t_{эмп} = 2,97^{**}$ )
	эксперименттік топ		шкала 1( $t_{эмп} = 2,2^*$ ) шкала 3( $t_{эмп} = 2,73^{**}$ ) шкала 4( $t_{эмп} = 2,78^{**}$ ) шкала 5( $t_{эмп} = 2,5^*$ ) шкала 8( $t_{эмп} = 2,87^{**}$ ) шкала 9( $t_{эмп} = 2,7^{**}$ )
Ескерту - мұндат* $\leq 2,00$ ( $p < 0,05$ ) және t** $\leq 2,66$ ( $p < 0,01$ ), $f=58$ болғанда			

Анықтаушы кезеңде дзюдо спортшыларының жалпы іріктемесінде жүргізілген зерттеу жас дзюдошылардың даярлығында келесі ерекшеліктерді айқындауға мүмкіндік берді.

Жалпы дене даярлығының көрсеткіштерінде ептілікті, күшті, икемділікті және төзімділікті дамытуға арналған жаттығуларды орындауда жоғары және орташа нәтижелер көрсетілді. Жас дзюдошылардың арнайы дене даярлығы жеткілікті деңгейде қалыптасқан: спортшылар мойын бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығуларды, қағуды меңгеруге арналған нығыздалған доппен орындалатын ұқсату жаттығуларын, қаусырып ұстауды – хараи-гоши – меңгеруге арналған гимнастикалық қабырғадағы жаттығуларды, сондай-ақ икемділікті дамытуға арналған жекпе-жектерді дұрыс орындайды.

Эксперименттік топтағы жас дзюдошылардың арнайы дене даярлығының динамикасы арнайы дене даярлығының барлық бағаланған компоненттері бойынша негізгі оң өзгерістерді көрсетті. Жас спортшылар мойын бұлшықеттерін дамыту, қаусырып ұстауды меңгеру және нығыздалған доппен орындалатын жаттығуларда жоғары нәтижелерге жетті; күш, шапшандық, икемділік және ептілікті дамытуға бағытталған жекпе-жектердің орындалу сапасы да артты.

Жас дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығы сарапшылардың бағалауы бойынша қапсыра ұстау, қашықтық сезімі, күрестің негізгі элементтері, түрегеп тұрып және жатып күресу, лақтыру, қорғану сияқты бағыттарда жақсы нәтиже берді.

Зерттеу нәтижелері бойынша жас дзюдошылардың жалпы және арнайы дене даярлығының ерекшеліктері, техникалық-тактикалық даярлық деңгейлері анықталды. Бұл нәтижелер оқу-жаттығу үдерісін жетілдіруге бағытталған бағдарламаны нақтылауға мүмкіндік берді.

13-15 жастағы жас дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін жүзеге асыруға арналған педагогикалық эксперименттің нәтижелері эксперименттік топта келесі заңдылықтарды көрсетті.

Эксперименттік топ спортшыларының жалпы дене даярлығы көрсеткіштері артты. Атап айтқанда, жеңіл атлетика бөліміндегі шапшандық пен төзімділікті дамытуға арналған жаттығуларда, гимнастика бөліміндегі төзімділік пен икемділікті дамытуда; спорттық күрес бөліміндегі ептілік, күш және икемділікті дамыту жаттығуларында статистикалық тұрғыдан маңызды айырмашылықтар анықталды.

Арнайы дене даярлығындағы маңызды өзгерістер қағуды меңгеруге арналған нығыздалған доппен жасалатын жаттығуларда, қаусырып ұстауды – хараи-гоши – меңгеруге бағытталған гимнастикалық қабырға жаттығуларында, мойын бұлшықеттерін дамытуда және күш, шапшандық, икемділік пен ептілікті арттыру жекпе-жектерінде байқалды. Эксперименттік топ спортшылары қайта үйренілген техникалық-тактикалық қимылдарды тәжірибелі қарсыластармен жекпе-жек барысында тиімді пайдалана бастады.

Екі кезең арасындағы нәтижелерді салыстыру техникалық-тактикалық даярлықтың барлық көрсеткіштерінде оң динамиканы көрсетті. Жас дзюдошылар күрестің негізгі элементтерін жақсырақ орындай бастады, лақтыру мен қорғану әрекеттерінің тиімділігі артты, ал тұрыстардың үйлесімділігі мен ұрыстың біртұтас ырғағын сақтау қабілеті жақсарды. Техникалық-тактикалық

кимылдардың бейтараптандыру, белсендіру, басып жаншу және жеңу сияқты нұсқаларының орындалуы жақсарды, белдесу тактикалары жетілдірілді.

Қорытындылай келе, алынған нәтижелер 13-15 жастағы жас дзюдошыларды даярлауда оқу-жаттығу үдерісін жетілдіру бағдарламасының тиімділігін дәлелдейді.

Жүргізілген педагогикалық эксперимент нәтижелері жасөспірім дзюдошылардың (13-15 жас) техникалық-тактикалық, жалпы және арнайы дене даярлығының айтарлықтай жақсарғанын көрсетті. Бағдарлама мазмұнына енгізілген ғылыми-әдістемелік тәсілдер спортшылардың жан-жақты даму үдерісіне оң ықпал етті.

Осылайша, педагогикалық эксперименттің нәтижелері 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін жетілдіруге бағытталған ұсынылған әдістеменің тиімділігін кешенді түрде дәлелдеді. Жалпы және арнайы дене даярлығының, сондай-ақ техникалық-тактикалық даярлық көрсеткіштерінің оң динамикасы оқу-жаттығу үдерісін ғылыми негізде ұйымдастырудың маңыздылығын айқындайды. Алынған нәтижелер зерттеу болжамының дұрыстығын растап, әзірленген тәсілдерді спорттық даярлық жүйесінде қолданудың мақсатқа сәйкестігін көрсетеді.

### **Төртінші бөлім бойынша тұжырым**

Жүргізілген педагогикалық эксперимент 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін жетілдіруге бағытталған әзірленген бағдарламаның тиімділігін ғылыми тұрғыдан дәлелдеді. Эксперимент нәтижелері бойынша эксперименттік топ спортшыларының жалпы және арнайы дене даярлығы, техникалық-тактикалық шеберлігі, сондай-ақ психологиялық және ерік-жігерлік сапаларының айтарлықтай жақсарғаны анықталды.

Оқу-жаттығу үдерісін жүйелі жоспарлау, жүктемені ғылыми негізде саралау және қозғалыс әрекеттерін жетілдіруге бағытталған әдістемелік тәсілдерді кешенді енгізу дене қасиеттерінің (шапшандық, икемділік, төзімділік, ептілік) даму деңгейін арттыруға мүмкіндік берді. Сонымен қатар, техникалық-тактикалық әрекеттерді орындау дәлдігі мен қозғалыс үйлесімділігі жақсарып, спортшылардың жарыс жағдайындағы нәтижелілігі артқаны байқалды.

Эксперимент барысында жасөспірім дзюдошылардың психологиялық даярлығында да оң өзгерістер тіркелді. Атап айтқанда, жетістікке жету уәжі күшейіп, мақсаттылық, табандылық және өзін-өзі реттеу қабілеттері дамыды. Эмоциялық-еріктік тұрақтылықтың артуы спортшылардың жарыс кезіндегі сенімділігі мен тұрақтылығын қамтамасыз етті.

Сонымен қатар, ерік-жігерлік қасиеттердің қалыптасуы (батылдық, ұстамдылық, қайраттылық) мен өзін-өзі бақылау дағдыларының жетілуі спортшылардың тұлғалық дамуына оң ықпал етті. Жалпы және арнайы дене даярлығы көрсеткіштерінің өсуі мен техникалық-тактикалық іс-әрекеттердің сапалы орындалуы олардың дайындық деңгейінің кешенді артқанын дәлелдейді.

Осылайша, зерттеу нәтижелері әзірленген оқу-жаттығу бағдарламасының тиімділігін толық көлемде негіздеп, оның жасөспірім дзюдошыларды даярлау жүйесінде қолдануға ғылыми және практикалық тұрғыдан негізделгенін көрсетті. Бағдарлама спортшылардың дене және психологиялық даярлығының өзара байланысын күшейтіп, олардың тұлғалық қалыптасуы мен жарыстық қызметтегі табыстылығын арттырудың маңызды құралы ретінде ұсынылады.

## ҚОРЫТЫНДЫ

Жүргізілген ғылыми-педагогикалық зерттеу барысында 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастырудың теориялық және практикалық ерекшеліктері қарастырылып, техникалық-тактикалық даярлықты жетілдіруге бағытталған оқу-жаттығу бағдарламасының тиімділігі эксперименттік тұрғыдан тексерілді. Зерттеу нәтижелері қойылған мақсат пен міндеттердің орындалғанын және ұсынылған педагогикалық тәсілдердің тиімді екенін көрсетті.

1. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау барысында 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошыларды даярлау мәселесінің спорттық педагогикадағы өзекті бағыттардың бірі екені анықталды. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, бұл жаста техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру деңгейі спортшының дене даярлығына, қозғалыс үйлесімділігіне, психологиялық тұрақтылығына, мотивациялық ерекшеліктеріне және оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру сапасына тікелей байланысты болады. Сонымен қатар, көптеген еңбектерде техникалық-тактикалық даярлық жеке қарастырылғанымен, оны оқу-жаттығу үдерісінің жалпы құрылымымен өзара байланыста ұйымдастыру мәселесі жеткілікті деңгейде толық зерттелмегені анықталды.

2. Зерттеу барысында 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіруде вариативті жаттығуларды, жарыс жағдайына жақындатылған тапсырмаларды, арнайы қозғалыс әрекеттерін және кезеңдік ұйымдастырылған педагогикалық тәсілдерді қолданудың маңызы айқындалды. Техникалық әрекеттерді кезеңдеп меңгерту, оларды тактикалық жағдайлармен байланыстыра үйрету және оқу-жаттығу барысында түрлі күрделілік деңгейіндегі тапсырмаларды пайдалану спортшылардың қимыл әрекеттерін сапалы орындауына және жекпе-жек жағдайында тиімді шешім қабылдауына оң әсер ететіні дәлелденді.

3. Зерттеу нәтижелері 13–15 жас аралығы дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын қалыптастыруға қолайлы кезең екенін көрсетті. Бұл жаста қозғалыс дағдыларының қарқынды дамуы, дене қасиеттерінің белсенді қалыптасуы және тактикалық ойлаудың жетілуі байқалады. Осыған байланысты оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыруда жас ерекшеліктерін, спортшылардың функционалдық мүмкіндіктерін, психологиялық ерекшеліктерін және даярлық деңгейін ескеру қажеттілігі анықталды. Сонымен қатар, оқу-жаттығу үдерісінде мотивациялық қолдау көрсету, жүктемені кезеңдеп арттыру және техникалық әрекеттерді бірізділікпен үйрету жас спортшылардың даярлық тиімділігін арттыруға мүмкіндік беретіні дәлелденді.

4. Педагогикалық эксперимент барысында әзірленген оқу-жаттығу бағдарламасының тиімділігі тәжірибе жүзінде тексерілді. Эксперименттік топтағы спортшылардың жалпы және арнайы дене даярлығы, техникалық-тактикалық әрекеттерді орындау сапасы, қозғалыс үйлесімділігі және тактикалық шешім қабылдау көрсеткіштері бақылау тобымен салыстырғанда

жоғары нәтиже көрсетті. Алынған нәтижелер математикалық-статистикалық өңдеу барысында сенімді деп танылды ( $p < 0,05$ ).

Эксперимент нәтижелері вариативті жаттығуларды, арнайы техникалық-тактикалық тапсырмаларды және жарыс жағдайына жақындатылған әдістерді жүйелі қолдану жасөспірім дзюдошылардың даярлық деңгейін арттыруға мүмкіндік беретінін көрсетті. Ұсынылған бағдарлама оқу-жаттығу үдерісін тиімді ұйымдастыруға, спортшылардың техникалық-тактикалық шеберлігін жетілдіруге және жарыс нәтижелілігін арттыруға бағытталған практикалық-педагогикалық құрал ретінде қарастырылуы мүмкін.

Осылайша, зерттеу нәтижелері 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ғылыми негізде ұйымдастырудың қажеттілігін дәлелдеп, техникалық-тактикалық даярлықты жетілдіруге бағытталған педагогикалық тәсілдердің тиімділігін көрсетті. Ұсынылған оқу-жаттығу бағдарламасы балалар-жасөспірімдер спорт мектептерінде, спорт клубтарында және дзюдо секцияларында қолдануға ұсынылады.

## ПРАКТИКАЛЫҚ ҰСЫНЫСТАР

1. 13–15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру барысында техникалық-тактикалық даярлықты кезеңдік принцип негізінде жүзеге асыру ұсынылады. Бұл спортшылардың жас ерекшеліктерін, дене даярлығы деңгейін және қозғалыс дағдыларының қалыптасу ерекшеліктерін ескеруге мүмкіндік береді.

2. Оқу-жаттығу сабақтарында вариативті жаттығуларды, жарыс жағдайына жақындатылған тапсырмаларды және арнайы техникалық-тактикалық жаттығуларды жүйелі қолдану ұсынылады. Мұндай тәсілдер спортшылардың тактикалық ойлауын, қозғалыс үйлесімділігін және жекпе-жек жағдайында шешім қабылдау қабілетін жетілдіруге ықпал етеді.

3. Жасөспірім дзюдошылармен жұмыс барысында дене, техникалық және психологиялық даярлық компоненттерін өзара байланыста ұйымдастыру қажет. Әсіресе мотивациялық қолдау, эмоционалдық тұрақтылық және ерік-жігер сапаларын дамытуға бағытталған педагогикалық тәсілдерді қолдану маңызды.

4. Жаттығу жүктемесін жоспарлау кезінде спортшылардың жеке ерекшеліктерін, функционалдық мүмкіндіктерін және даярлық деңгейін тұрақты бақылап отыру ұсынылады. Бұл оқу-жаттығу үдерісінің тиімділігін арттыруға және шамадан тыс жүктемелердің алдын алуға мүмкіндік береді.

5. Зерттеу барысында әзірленген оқу-жаттығу бағдарламасын балалар-жасөспірімдер спорт мектептерінде, спорт клубтарында және дзюдо секцияларында қолдануға болады. Бағдарлама жасөспірім дзюдошылардың техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіруге және оқу-жаттығу үдерісінің сапасын арттыруға бағытталған.

## ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Қазақстан Республикасының Үкіметінің 2023 ж. 28 наурыздағы № 251 қаулысы «Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2023–2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы». – 17.01.2019 ж.
2. Левицкий А.Г. Теория и методика дзюдо: учебное пособие. – Минск: Белорусский государственный университет физической культуры, 2011. – 210 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Физическая подготовка // Теория методика физического воспитания и спорта: Ежегодник. – М., 2001. – 390 с.
4. Коблев Я.К. Подготовка юных дзюдоистов: теория, методика и практика. – М.: Советский спорт, 2010. – 192 с.
5. Маслов А.А. Техническая и тактическая подготовка дзюдоистов на начальном этапе спортивной специализации. – СПб.: Лань, 2013. – 168 с.
6. Шахов А.А. Теория и методика обучения технике дзюдо: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 144 с.
7. Шулика Ю.А. Техническая подготовка дзюдоистов 12–15 лет: методические основы. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 156 с.
8. Акопян А.О. Методика подготовки юных дзюдоистов: формирование технических действий и тактического мышления. – Ереван: Издательство ЕГУФК, 2019. – 172 с.
9. Пономарев Н.И. Некоторые проблемы функционирования и развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №5. – С.55–58.
10. Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: метод. рекомендации для студ. ГЦОЛИФК. – М., 1980. – 70 с.
11. Зацюрский В.М. Физическая подготовка борцов. – М.: Изд-во Рыбари, 2004. – 224 с.
12. Ивойлов А.В. О необходимости введения курса теоретических основ спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1972. – №5. – С.67–68.
13. Суслов Ф.П., Филин В.П. Действительный или мнимый кризис современной теории спорта // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №8. – С.50–52.
14. Виленский М.Я. Физическое воспитание в процессе адаптации спортсменов к условиям обучения: вопросы теории // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №12. – С.38–40.
15. Кулик Н.Г., Елисеев С.В. Влияние продолжительности вольных схваток на развитие работоспособности борцов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. – С.52–56.
16. Ушаков В.И., Федоров Л.А. Коррекция показателей физической подготовки юных лыжников двоеборцев по данным педагогического контроля // Сборник научных трудов ЛНИИФК. – Ленинград, 1989. – С.145–147.

17. Столяров В.И. Физическая подготовка юных борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
18. Волков В.Н., Сиваков В.И. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №3. – С.31–32.
19. Курамшин Ю.Ф. Дзюдо. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва: учеб. пособие. – Минск, 2014. – 130 с.
20. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация учебно-тренировочного процесса. – М.: Издательство «Спорт», 2020. – 184 с.
21. Еганов А.В. Педагогические средства восстановления работоспособности дзюдоистов. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – 113 с.
22. Бахрах И.И. Физическая подготовка // Теория и практика физической культуры. – М., 2000. – №3. – 63 с.
23. Бондаревский Е.Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №1. – С.15–18.
24. Мелев Х.А. Работоспособность человека и методы ее повышения. –
25. Шивринская С.Е. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 189 с.
26. Юшков О.П., Савчук А.Н. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств юных борцов // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №8. – С.23–24.
27. Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (начало XXI века): монография. – Красноярск: Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2016. – 310 с.
28. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
29. Булкин В.А. Структура подготовленности юных дзюдоистов в результате применения скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №10. – С.42–44.
30. Шепетюк М.Н., Крушбеков Е.Б., Конабеков Б.М., Тен А.В. Интегральная оценка общей физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КАСиТ, 2016. – №3(46). – С.53–56.
31. Хитрик И.И., Ясногородский В.Г. и др. Восстановление спортивной работоспособности физическими факторами // Теория и практика физической культуры. – 1976. – №6. – С.25–26.
32. Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Сайлаубаев Ж.Н., Райфова З.Р., Шепетюк Н.М. Образовательная деятельность Федерации дзюдо Республики Казахстан в современных условиях // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КАСиТ, 2019. – №2(56). – С.19–25.
33. Менхин Ю.В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №8. – С.7–9.

34. Джамбербаева Б.А., Шепетюк М.Н., Альмуханбетова Г.Н., Тен А.В., Контроль за технической подготовленностью участников чемпионата Республики Казахстан по дзюдо // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КАСиТ, 2017. – №1(47). – С.86–92.
35. Турсынов Ш.М. Планирование и контроль подготовленности дзюдоистов на различных этапах подготовки // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КАСиТ, 2014. – №2(37). – С.64–67.
36. Шепетюк М.Н., Шепетюк Н.М., Крушбеков Е.Б., Тен А.В., Альбуханбетова Г.Н. Оценка технической подготовленности дзюдоистов в условиях соревнований // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КАСиТ, 2016. – №2(45). – С.63–67.
37. Сиротин О.А. Возрастно-квалификационные аспекты формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №10. – С.10–11.
38. Ионов С.Ф. Рекомендации по физической подготовке борцов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1978. – С.21–25.
39. Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Насиев Е.К., Шепетюк Н.М. Тренеры Казахстана об особенностях проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в дзюдо // Вестник ЕНУ. – 2015. – №2. – С.128–134
40. Шепетюк Н.М., Шепетюк М.Н., Нурашева Б.С., Сайлаубаев Ж.Н., Альмуханбетова Г.Н. Оценка специальной выносливости дзюдоистов, используя броски борцовского манекена // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КАСиТ, 2015. – №4(43). – С.87–91.
41. Алиханов И.И. Педагогические основы технической и тактической подготовки дзюдоистов. – Махачкала: ДГУ, 2018. – 160 с.
42. Насиев Е.К., Димитрова Н., Шепетюк М.Н., Сайлаубаев Ж.Н., Толемысов А.Д. К вопросу организации тренировочного процесса борцов казах күресі к соревнованиям по дзюдо // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КАСиТ, 2018. – №2(52). – С.108–115.
43. Шепетюк М.Н., Альмуханбетова Г.Н., Кусакбаева Б.А., Имангалиева М.М., Кашкын Ж.С. К вопросу оценки специальной выносливости дзюдоистов, используя результаты регистрации технических действий // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КАСиТ, 2019. – №1(55). – С.94–96.
44. Шепетюк М.Н., Караков С.Б., Тен А.В., Райфова З.Р., Шепетюк Н.М. Развитие силовых возможностей специализирующихся в дзюдо с применением комплекса упражнений без отягощений // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КАСиТ, 2016. – №1(44). – С.83–87.
45. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Маслов А.А. Дзюдо. Борьба дзюдо: первые уроки. – URL: <https://booksonline.com.ua/view.php?book=149992> (дата обращения: 15.02.2019)
46. Ильин А. Стратегия и тактика поединка в понимании современных борцов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – 2002. – Вып. №6. – С.57–59.

47. Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Шепетюк Н.М., Кудашова Н.В. Организация тренировочного процесса дзюдоисток по общей физической подготовке // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КАСиТ, 2013. – №1(32). – С.74–78.
48. Глушков А. Техническая подготовка борца // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – 2001. – Вып. №5. – С.30–34.
49. Позднякова Ю. Психологическая подготовка борцов высокого класса // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – 2001. – Вып. №4. – С.69–70.
50. Антонова В.А. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник, 2004. – 645 с.
51. Ерегина С.В., Свищев И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо. – М.: Советский спорт, 2013. – 400 с.
52. Алимханов Е.А., Мырзаев М.О., Каражанов Б.К. Предсоревновательная подготовка дзюдоистов высокой квалификации в условиях среднегорья // Оптимизация подготовки дзюдоистов: Мат. I Междунар. конф. по дзюдо. – Ташкент, 2002. – С.13–14.
53. Голец А.В. Тактико-техническая и волевая подготовка в саморегуляции эмоционального состояния борцов: учебное пособие. – Иркутск: Изд-во ИГСХА, 2013. – 244 с.
54. Шилов В. Воспитание физических качеств у дзюдоистов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – 2002. – №6. – С.85–87.
55. Родионов В.А. Спортивная психология. – URL: [http://sportwiki.to/Спортивная\\_психология](http://sportwiki.to/Спортивная_психология) (дата обращения: 28.06.2025)
56. Шестаков Е.Г. Подготовка дзюдоистов: теория и практика. – М.: Советский спорт, 2011. – 184 с.
57. Тронин Н.И. Соотношение средств ОФП и СФП при совершенствовании специальной выносливости // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С.13–14.
58. Аккуин Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №1(12). – С.23–25.
59. Алабин В.Г. Моделирование подготовки спортсменов в многолетнем тренировочном процессе. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 176 с.
60. Столярова В.И. Спорт и образ жизни: сборник статей / Под ред.– М.: Физкультура и спорт, 1979. – 278 с.
61. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.
62. Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2011. – 50 с.
63. Кано Д. Кодокан дзюдо : [пер. с яп.]. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

64. Mifune K. The Canon of Judo. – Tokyo: Kodansha International, 2004. – 256 p.
65. Ishikawa T., Draeger D.F. Judo Training Methods: A Sourcebook. – Rutland, VT: Charles E. Tuttle Company, 1962. – 320 p.
66. Блах В.Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №5. – С.34–36.
67. Завьялов Д.А. Основные вопросы в развитии скоростных качеств у дзюдоистов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – 2004. – Вып. №11. – С.51–55.
68. Суряхин С.В. Программирование процесса подготовки дзюдоистов к ответственным соревнованиям // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1978. – С.18–21.
69. Акопян А.О. и др. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
70. Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и методика физической культуры. – М., 2003. – №8. – С.22–25.
71. Шестаков В.Б., Ереги́на С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо : учебно-методическое пособие. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с. – ISBN 978-5-373-01750-3
72. Завьялова А.И. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 189 с.
73. Шумилин А.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Красноярск, 2003. – 153 с.
74. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения. – М.: Советский спорт, 2015. – 820 с.
75. Ахмедов Э. Атакующие захваты в борьбе // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – 2005. – №12. – С.59–61.
76. Федотова В.Г. Особенности возрастного развития выносливости у женщин // Теория и практика физической культуры. – 1975. – №8. – С.44–46.
77. Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Насиев Е.К., Шепетюк Н.М. Организация тренировок по общей и специальной физической подготовке в дзюдо // Вестник КазНПУ. – Педагогика, 2015. – №4. – С.79–85.
78. Коблев Я.К. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 288 с.
79. Рубанов М.Н. Теория и методика спортивной борьбы: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 184 с.
80. Чермит К.Д. Подвижные игры в подготовке борцов: учебно-методическое пособие. – Нальчик: КБГУ, 2012. – 136 с.

81. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. -М.: Спорт, 2019. – 656 с.
82. Еганов А.В. Совершенствование технической подготовки юных дзюдоистов. – Екатеринбург: УралГАФК, 2016. – 152 с.
83. Гогунев Е.Н. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования // Психология физического воспитания и спорта. – 2002. – С.80–81.
84. Физическая подготовка борца // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1978. – С.21–23.
85. Селуянов В.Н., Сарсания С.К. Классификация физических нагрузок в теории физической подготовки // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №12. – С.2–3.
86. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов: монография. – Эпоха, 2011. – 368 с.
87. Сологуб Е.Б., Алфимов Н.Н., Давиденко Д.Н. Комплексная вероятностная оценка функциональной подготовленности спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №8. – С.53–54.
88. Родионов В.А., Родионов А.В., Сивицкий В.Г. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата. – М.: Издательство Юрайт, 2015. – 367 с.
89. Матвеев А.В. Образцы заданий для проверки достижения требований к уровню подготовки выпускников основной школы // Физическая культура в школе. – 1997. – №7. – С.25–27.
90. Ахатов А.М. Основные направления отбора и ориентации, используемые в детско-юношеском спорте. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2010. – 182 с.
91. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений в теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры, 1997. – №6. – С.15–24.
92. Еганов А.В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов. – М.: Теория и практика физической культуры, 2014. – 212 с.
93. Белов А.В. Начальное обучение дзюдоистов технике борьбы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2000. – 44 с.
94. Салихов Р. Спортивное мастерство // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина, 2001. – Вып. №4. – С.70–72.
95. Тимошенко Ю.Д. Психологические особенности спортивной деятельности тяжелоатлетов и борцов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина, 2002. – Вып. №5. – С.80–82.
96. Неверкович С.Д. Систематизация базовой тактической подготовки борцов // Теория и практика физической культуры, 1996. – №8. – С.33–36.
97. Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры, 2004. – №4. – С.5–8.

98. Харлампиев А.А. Сила и ее развитие // Система самбо, 2002. – С.13–14.
99. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с.
100. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие. – Красноярск: СФУ, 2007. – 153 с.
101. Новиков А.А. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов // Теория и практика физической культуры, 2004. – №3. – С.51–53.
102. Блеер А.Н. Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления защитных навыков борца // Теория и практика физической культуры, 2000. – №6. – С.36–39.
103. Еганов А.В. Структура надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры, 2000. – №4. – С.31–32.
104. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие. – М.: Академия, 2006. – 592 с.
105. Ежкова А.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к спортивной деятельности начинающих борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2004. – 44 с.
106. Савчук А.Н. Повышение двигательной активности квалифицированных борцов средствами тактико-технических установок // Теория и практика физической культуры, 2007. – №7. – С.40–41.
107. Туманян Г.С. Качество стратегии и тактики схватки // Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. – М.: Советский спорт, 2000. – 280 с.
108. Новиков А.А. Теоретические основы спортивного мастерства в единоборствах. – М.: ВНИИФК, 2003. – 240 с.
109. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (мужчины и женщины) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» №767 от 21.08.2017 г. – М., 2018. – 87 с.
110. Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо. – Государственное автономное учреждение Тюменской области «Центр олимпийской подготовки «Тюмень-дзюдо», 2018. – 64 с.
111. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2019. – 493 с.
112. Еганов А.В. Методика оценки защитных тактико-технических действий в положении борьбы стоя в дзюдо // Теория «Мир дзюдо». – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-razrabotki-metodiki-otsenki-sovnovatelnoy-deyatelnosti-dzyudoistov-vysokoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 05.04.2019)

113. Пархомович Т.П. Основы классического дзюдо: учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов. – URL: <https://refdb.ru/look/2863487-pall.html> (дата обращения: 12.04.2019)
114. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 197 с.
115. Багадилова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие. – Москва: DirectMedia, 2015. – 198 с.
116. Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Телемгенова А.М., Наркулов А.Р. Дзюдо в Казахстане вчера и сегодня // Research in Physical Education and Sports. – 2024. – №1(1). – С. 30–36
117. Балтина А.С., Исаков Т.Б., Сабырбекова Л.А., Дзюдо күресімен шұғылданатын қыздардың арнайы дене қасиеттерін жетілдіру // «Дене шынықтыру, спорт, туризм, білім және ғылымды дамытудың басым ғылыми-педагогикалық бағыттары» атты III Халықаралық форум. мат. жин. 10-11 сәуір 2025ж. – Алматы: Smart University Press, 2025. – Б. 177-180.
118. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – М.: Астрель, 2003. – 259 с.
119. Балтина А.С., Исаков Т.Б. 13-15 жас аралығындағы жас дзюдошылардың оқу жаттығу процесінде психологиялық ерекшеліктерін ескеру // Хабаршы: ғылыми-теориялық журнал, Психология. Алматы, 2021.- № 4(69). Б. 52-59.
120. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2002. – 157 с.
121. 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ «Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының Заңы – URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1400000228> (дата обращения: 08.08.2019)
122. 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319-III «Білім туралы» Қазақстан Республикасының Заңы – URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z070000319> (дата обращения: 09.09.2021)
123. Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 Жарлығымен бекітілген 2025 жылға дейінгі дене шынықтыру мен спортты дамыту тұжырымдамасы – URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/U1600000168> (дата обращения: 11.09.2021)
124. 2002 жылғы 8 тамыздағы №345-II «Қазақстан Республикасындағы баланың құқықтары туралы» Заңы. – URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z020000345>
125. 2014 жылғы 4 қарашадағы №74 Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің бұйрығымен бекітілген спорттық іс-шараларды өткізу қағидалары. – URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009930> (дата обращения: 11.09.2021)
126. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2023–2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы – ҚР Үкіметінің 2023 ж. 28 наурыздағы №251 қаулысы. – URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2300000251> (дата обращения: 05.04.2023).

127. Қазақстан Республикасының Туризм және спорт министрінің 2025 жылғы 14 шілдедегі № 129 бұйрығына 81 қосымшсы. – URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/G25TS000129#z21284> (дата обращения: 05.10.2025).

## ҚОСЫМША А

Кесте А.1 – 1-ші оқу жылының алғашқы дайындық топтарындағы дзюдо күресі бойынша оқу сағаттарын (аптасына 6 сағат) оқу жылына бөлудің бағдарлы график-жоспары

№	Даярлық бөлімдері	Айлар												Барлық сағат саны
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теориялық даярлық	2	1	2	1	2					2			10
2	Жалпы дене даярлығы	5	5	5	5	5	3	4	5	4	5	17	17	80
3	Арнайы дене даярлығы					2	2	2	2	2	2	9	9	30
4	Техникалық даярлық	14	12	12	12	12	12	12	14	12	12			124
5	Тактикалық даярлық	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3			38
6	Ерік-жігерлік даярлық		4	2	1	2	1		1		1			12
7	Адамгершілік даярлық			1	1	1	2				1			6
8	Жарыс даярлығы				2			4						6
9	Сынақ талаптары	2								4				6
Барлығы:		26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	26	26	312

## ҚОСЫМША Б

Кесте Б.1 – 2-ші оқу жылының алғашқы дайындық топтарындағы дзюдо бойынша оқу сағаттарын (аптасына 9 сағат) оқу жылына бөлудің бағдарлы график-жоспары

№	Даярлық бөлімдері	Айлар												Барлық сағат саны
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теориялық даярлық	2	1		1	2		1		2	1	1	1	12
2	Жалпы дене даярлығы	12	8	8	8	10	10	8	10	10	9	23	26	142
3	Арнайы дене даярлығы	4	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6	8	40
4	Техникалық даярлық	13	11	13	16	12	12	16	13	13	13			132
5	Тактикалық даярлық	7	8	6	6	9	6	6	8	6	6			68
6	Ерік-жігерлік даярлық		1	2	1	4	2	1	1					12
7	Адамгершілік даярлық			1	1	1	2			1				6
8	Төрешілік ету тәжірибесі		1				2	3	4					10
9	Жарыс даярлығы		2	6	6			4						18
10	Сынақ талаптары		4							4				8
11	Қалпына келтіру іс-шаралары										6	8	6	20
Барлығы:		38	38	38	41	40	36	41	38	38	41	38	41	468

## ҚОСЫМША В

Кесте В.1 – 1-ші оқу жылының оқу-жаттығу даярлығы тобындағы дзюдо бойынша оқу сағаттарын (аптасына 12 сағат) оқу жылына бөлудің бағдарлы график-жоспары

№	Даярлық бөлімдері	Айлар												Барлық сағат саны
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Техника	20	20	20	16	18	16	16	18	16	16	12	20	208
2	Тактика	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	6	6	98
3	Арнайы дене даярлығы	4	6	8	4	6	4	8	4	2	2			50
4	Жалпы дене даярлығы	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	14	22	100
5	Ерік-жігерлік даярлық	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	32
6	Адамгершілік даярлық		2		2	2	2	2						10
7	Дзюдо теориясы және әдістемесі	2		2	2	2	2	2		2	2			14
8	Нұсқаушылық тәжірибе					2			2	4		4		12
9	Төрешілік ету тәжірибесі				2	2		2		4	2			12
10	Жарыс даярлығы				6		8		8		8			30
11	Сынақ талаптары											10		10
12	Қалпына келтіру	2	2	2	6	4	6	6	6	6	6	2		48
<b>Барлығы:</b>		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

## ҚОСЫМША Г

Кесте Г.1 – 2-ші оқу жылының оқу-жаттығу даярлығы тобындағы дзюдо бойынша оқу сағаттарын (аптасына 14 сағат) оқу жылына бөлудің бағдарлы график-жоспары

№	Даярлық бөлімдері	Айлар												Барлық сағат саны
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Техника	22	22	22	20	22	18	18	22	18	20	14	22	240
2	Тактика	12	12	12	12	10	8	10	10	10	10	6	8	120
3	Арнайы дене даярлығы	4	6	8	4	6	4	8	4	2	2			50
4	Жалпы дене даярлығы	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	14	22	100
5	Ерік-жігерлік даярлық	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	32
6	Адамгершілік даярлық		2		2	2	2	2						10
7	Дзюдо теориясы және әдістемесі	2		2	2	2	2	2		2	2			14
8	Нұсқаушылық тәжірибе					2			2	4		4		12
9	Төрешілік ету тәжірибесі				2	2		2		4	2			12
10	Жарыс даярлығы				6		8		8		8			30
11	Сынақ талаптары											10		10
12	Қалпына келтіру	2	2	2	6	4	6	6	6	6	6	2		48
<b>Барлығы:</b>		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	728

## ҚОСЫМША Д

Кесте Д.1 – 3-ші оқу жылының оқу-жаттығу даярлығы тобындағы дзюдо бойынша оқу сағаттарын (аптасына 16 сағат) оқу жылына бөлудің бағдарлы график-жоспары

№	Даярлық бөлімдері	Айлар												Барлық сағат саны
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Теориялық даярлық	2				2	2		4		2		4	16
2	Жалпы дене даярлығы	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	23	23	126
3	Арнайы дене даярлығы	4	2	2	2	2	2	2	2	2	8	28	24	80
4	Техникалық даярлық	30	26	28	28	28	28	28	30	30	22			278
5	Тактикалық даярлық	16	14	14	16	16	14	16	16	16	6			144
6	Ерік-жігерлік даярлық	6	4	2	4	4	4	6	6	2	4			42
7	Адамгершілік даярлық	2	2	2	2	2	2							12
8	Төрешілік ету тәжірибесі	4				4	4	4	2					18
9	Жарыс даярлығы		2	12	12	6		8						40
10	Сынақ талаптары		6							6				12
11	Қалпына келтіру іс-шаралары		4							4	22	17	17	64
<b>Барлығы:</b>		<b>72</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>832</b>

## ҚОСЫМША Е

Кесте Е.1 – 4-ші оқу жылының оқу-жаттығу даярлығы тобындағы дзюдо бойынша оқу сағаттарын (аптасына 18 сағат) оқу жылына бөлудің бағдарлы график-жоспары

№	Даярлық бөлімдері	Айлар												Барлық сағат саны
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Техника	30	30	30	30	30	24	26	26	26	22	10	12	296
2	Тактика	16	16	18	14	16	12	15	15	11	13	8	6	160
3	Арнайы дене даярлығы	8	8	10	8	10	10	10	10	10	4	8	4	100
4	Жалпы дене даярлығы	13	13	6	6	8	6	4	4	4	4	16	16	120
5	Ерік-жігерлік даярлық	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	46
6	Адамгершілік даярлық	2	2	2	2	2	2		2					14
7	Дзюдо теориясы және әдістемесі	2	3	2	2	1	2			2		2	2	18
8	Нұсқаушылық тәжірибе		2				2	2				4	12	22
9	Төрешілік ету тәжірибесі	2						2	2			8	6	20
10	Жарыс даярлығы				8		8	8	8	8	8			48
11	Сынақ талаптары									4		12		16
12	Қалпына келтіру	3	2	3	6	6	6	9	7	11	9	8	6	76
	<b>Барлығы:</b>	78	78	76	80	78	76	80	78	80	76	80	76	936

## ҚОСЫМША Ж

Кесте Ж.1 – 5-ші оқу жылының оқу-жаттығу даярлығы тобындағы дзюдо бойынша оқу сағаттарын (аптасына 20 сағат) оқу жылына бөлудің бағдарлы график-жоспары

№	Даярлық бөлімдері	Айлар												Барлық сағат саны
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Техника	30	30	30	30	30	24	26	26	26	22	10	12	296
2	Тактика	16	16	18	14	16	12	15	15	11	13	8	6	160
3	Арнайы дене даярлығы	8	8	10	8	10	10	10	10	10	4	8	4	100
4	Жалпы дене даярлығы	13	13	6	6	8	6	4	4	4	4	16	16	120
5	Ерік-жігерлік даярлық	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	46
6	Адамгершілік даярлық	2	2	2	2	2	2		2					14
7	Дзюдо теориясы және әдістемесі	2	3	2	2	1	2			2		2	2	18
8	Нұсқаушылық тәжірибе		2				2	2				4	12	22
9	Төрешілік ету тәжірибесі	2						2	2			8	6	20
10	Жарыс даярлығы				8		8	8	8	8	8			48
11	Сынақ талаптары									4		12		16
12	Қалпына келтіру	3	2	3	6	6	6	9	7	11	9	8	6	76
<b>Барлығы:</b>		78	78	76	80	78	76	80	78	80	76	80	76	1040

## ҚОСЫМША И

Кесте И.1 – Оқу жылдары бойынша жалпы және арнайы дене даярлығы көлемдерінің арақатынасы, (%)

Дене даярлығы	Даярлық кезеңдері							
	ССТ	АД		ОЖТ				
	Бүкіл кезең	1-ші жыл	2-ші жыл	1-ші жыл	2-ші жыл	3-ші жыл	4-ші жыл	5-ші жыл
Жалпы дене даярлығы	100	68	68	66	64	59	53	53
Арнайы дене даярлығы	-	32	32	34	36	41	47	47

Кесте И.2 – Оқу жылдары бойынша дене және техникалық-тактикалық даярлық көлемдерінің арақатынасы, (%)

Дене даярлығы	Даярлық кезеңдері							
	ССТ	АД		ОЖТ				
	Бүкіл кезең	1-ші жыл	2-ші жыл	1-ші жыл	2-ші жыл	3-ші жыл	4-ші жыл	5-ші жыл
Дене даярлығы	60	40	39	37	33	32	32	32
Техникалық-тактикалық даярлық	40	60	61	63	67	68	68	68

## ҚОСЫМША К

Кесте К.1 – Оқу-жаттығу жиындарында (ОЖЖ) дзюдо бойынша оқу сағаттарын бөлудің бағдарлы график-жоспары

№	Топтар	Өткізу мерзімдері	ОЖЖ мазмұны	ОЖЖ мақсаты мен міндеттері
1	2	3	4	5
1	ССТ	2 апта	Жалпы дене, арнайы және функционалдық даярлық, дзюдо және самбо техникаларын үйрену үшін негізгі жаттығуларды меңгеру, теориялық сабақтарды және ойын-сауық іс-шараларын өткізу, бағытты біркүндік сапарлар, экскурсиялар.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дене даярлығы, денсаулықты нығайту және ағзаның барлық жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Балалардың денсаулығын нығайту.</li> <li>2. Үйренген машықтарды бекіту және жаңа спорттық машықтарды меңгеру.</li> <li>3. Салауатты өмір салтын насихаттау және дені сау өмір сүру негіздерін үйрету</li> <li>4. Ары қарай спортпен айналысу үшін теориялық білімдерді меңгеру.</li> <li>5. Өзін және қоршаған әлемді тану.</li> <li>6. Айналысушылардың спортпен жүйелі түрде айналысу қажеттілігін тәрбиелеу.</li> </ol>
2	АД	2 апта	Жалпы дене, арнайы және функционалдық даярлық, дзюдо және самбо техникаларын үйрену үшін негізгі жаттығуларды меңгеру, теориялық сабақтарды (ерік-жігерлік психологиялық даярлық) және ойын-сауық іс-шараларын өткізу, бағытты біркүндік сапарлар, экскурсиялар.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дене даярлығы, денсаулықты нығайту және ағзаның барлық жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Балалардың денсаулығын нығайту.</li> <li>2. Болашақтағы оқу жылында айналысушылардың спорттық шеберлік деңгейін арттыру үшін негіз құру.</li> <li>3. Үйренген машықтарды бекіту және жаңа спорттық машықтарды меңгеру.</li> <li>4. Ары қарай спортпен айналысу үшін теориялық білімдерді меңгеру.</li> <li>5. Өзін және қоршаған әлемді тану.</li> <li>6. Айналысушылардың спортпен жүйелі түрде айналысу қажеттілігін тәрбиелеу.</li> </ol>

К.1 – кестенің жалғасы

1	2	3	4	5
3	ОЖТ	2 немесе 4 апта	Жарыс маусымына даярлық: арнайы дене, функционалдық даярлық, теориялық даярлық (адамгершілік, ерік-жігерлік, психологиялық, жарыс даярлығы), кілемдегі техникалық және тактикалық даярлық, сапарлар.	<p>1. Спортшыларды жарыстарға дайындау мақсатында олардың дене, функционалдық және техникалық қабілеттерін жетілдіру, сондай-ақ спорттық жаттығулар, арнайы спорттық дайындық (СӨС) және оқу-құрылымдық негіздер (ӨҚН) бойынша теориялық білімдерін қалыптастыру қажет.</p> <p>2. Спорттық қасиеттерді, коммуникациялық машықтарды дамыту және жетілдіру арқылы жас спортшылардың өзінің әлеуметтік маңыздылығын сезінуіне (өзін сенімді, барлық жағынан мықты сезінуіне) көмектесу.</p> <p>3. Жас спортшыларды өзіне және басқаларға пайдасын тигізумен еңбектенуге және демалуға, сондай-ақ, жаңа білімдер алып, өзін-өзі дамытуға үйрету.</p>

## ҚОСЫМША Л

Кесте Л.1 – Оқу-жаттығу жиындарында (ОЖЖ) дзюдо бойынша бағдарлы күн тәртібі

№	Уақыт	Мазмұны	Ескерту
1	7.30	Ұйқыдан тұру	ОЖЖ өткізу барысында іс-шараларды өткізу уақыттары түзетілуі мүмкін
2	7.35	Дәретхана, төсек жинау	
3	7.45 - 8.15	Сапқа тұру, серуендеу	
4	8.30	Таңғы ас	
5	9.15	Теориялық даярлық	
6	9.30 - 11.30	I Жаттығу	
7	11.45	Душ	
8	12.00	Жеке уақыт, демалыс	
9	13.00	Түскі ас	
10	13.30 - 15.00	Демалыс	
11	15.45	Теориялық даярлық	
12	16.00 - 18.00	II Жаттығу	
13	18.10	Душ	
14	19.00	Кешкі ас	
15	20.00	Серуендеу	
16	20.00 - 21.30	Күнді қорытындылау, ОЖЖ күнделігін толтыру	
17	21.45	Дәретхана, ұйқыға дайындалу	
18	22.30	Ұйқыға жату	

## ҚОСЫМША М

Кесте М.1 – Оқыту түрлерінің жіктелуі

№	Оқыту түрлері	Жаттықтырушының әрекеттері	Спортшының әрекеттері
1	Хабарлау	Жаттықтырушы оқу ақпаратын хабарлайды.	Дзюдошы тыңдайды, қабылдайды, қимыл тәсілін көшіреді, оқу тапсырмасын орындайды.
2	Бағдарламау	Жаттықтырушы оқу материалы мөлшерленіп (қадамдармен) бөлінген бағдарламаны ұсынады.	Жаттықтырушының бақылауы және дзюдошының өзін-өзі бақылауы. Спортшы оқу ақпаратын біртіндеп бөлік-бөлікпен меңгереді.
3	Мәселелік	Жаттықтырушы мәселені белгілеп, оның негізгі бөліктерін ерекшелейді. Жаттықтырушы қызықтырады (қарама-қайшылықты ашып көрсетеді), дзюдошы мәселені шешуге деген ынтаны қалыптастырады.	Дзюдошы туындаған мәселені анықтайды, оны қабылдайды, шешу жолдарын іздейді, шешім қабылдау процесін ұйымдастырады, нәтижеге жетеді және алған білімін меңгереді. Сонымен қатар, ол осы білімді тиімді пайдалану әдістерін өз бетінше ойлап таба алады.
4	Ойын	Оқыту субъектілеріне рөл беру, ойын эксперименті, нәтиже, қорытындыларды талдау.	
5	Дербес		Спортшы табады, қабылдайды, шығармашылық түрде түрлендіреді, меңгереді, қолданады, дағдыларды қалыптастыру тәсілдерін ойлап табады, білімін, дағдысын, машықтарын тәжірибеде пайдаланады.

## ҚОСЫМША Н

Кесте Н.1 – Спортшының жасына байланысты морфофункционалдық көрсеткіштер

Морфофункционалдық көрсеткіштер, дене қасиеттері	Жас							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Бой			+	+	+	+		
Бұлшықет массасы			+	+	+	+		
Жылдамдық	+	+						
Жылдамдық-күштік қасиеттер	+	+	+	+	+			
Күш			+	+	+			
Төзімділік (аэробты мүмкіндіктер)	+					+	+	+
Анаэробты мүмкіндіктер	+	+				+	+	+
Икемділік	+							
Үйлестіру қабілеттері	+	+	+					
Тепе-теңдік	+	+	+	+	+			

## ҚОСЫМША О

Кесте О.1 – Көпжылдық даярлық жүйесінің компоненттері

№ р/с	Даярлық топтары Даярлық жүйесінің компоненттері	Алғашқы дайындық топтары (АД) және спорттық-сауықтыру топтары (ССТ)	Жаттығу топтары (ЖТ)
1	2	3	4
1.	Даярлық кезеңдері	Алғашқы дайындық кезеңі	Тереңдетілген спорттық мамандану кезеңі
2.	Спортшылар	Дзюдо сабақтарына қызығушылық білдіретін, мектепте үлгерімі жақсы, дәрігермен рұқсат етілген жаңадан бастаушылар	Дзюдоға ары қарай дайындауға жарамды, үйлесімді дамудың жеткілікті деңгейіне ие жаңадан бастаушылар, II жасөспірімдік, III ересектер разряды.
3.	Жаттықтырушылар	Іріктеу әдістерін, алғашқы дайындықты және дзюдо сабақтарына деген уәждемені қалыптастыруды игеру.	Жаттығуды жоспарлау қағидаларын және разряды бар спортшылармен топтық сабақтарды өткізу әдістемесін білу.
4.	Даярлық мақсаттары	Дзюдо сабақтарына деген уәждемені қалыптастыру және бекіту, денсаулықты нығайту, дзюдо негіздерін меңгеру, дене даярлығын арттыру.	Үйлесімді дамуға және дзюдоны терең меңгеруге көмектесу.
5.	Спорттық даярлықтың негізгі міндеттері	Топтарды іріктеу және жинақтау.	II жасөспірім, I жасөспірім, II ересектер разрядтарының нормативтерін орындау.
6.	Тәрбие жұмысы	Патриоттық тәрбие, салауатты өмір салтын қалыптастыру.	Ұжымның және Отанның алдындағы парыз сезіміне тәрбиелеу.
7.	Оқу-жаттығу үдерісі: а) психикалық даярлық	Дзюдо сабақтарына деген уәждемені қалыптастыру	Уәждеменің, жауапкершіліктің, сананың, дербестіктің деңгейін арттыру. Жарыс жағдайларына деген психикалық тұрақтылыққа тәрбиелеу.

О.1 – кестенің жалғасы

1	2	3	4
	ә)техникалық даярлық	Дзюдо техникасының негіздерін меңгеру.	Техникасының негіздерін тереңдетіп меңгеру, шабуылдау, қорғану және қарсы шабуылдаудың негізгі қимылдарын меңгеру.
	б)тактикалық даярлық	Тактика туралы жалпы түсінікті қалыптастыру.	Негізгі шабуылдау әрекеттеріне, комбинацияларға деген тактикалық даярлықтың негізгі тәсілдерін игеру; жекпе-жекті жүргізу тактикасының негіздерін меңгеру.
	в) дене даярлығы	ЖДД құралдарын кең қолдану негізінде жан-жақты дене дамуының негізін құру.	Дзюдошының арнайы жаттығуларын пайдалану арқылы арнайы дене даярлығының негізін құру.
	г)теориялық даярлық	Сабақ жүйесі туралы түсінікті құру.	Дзюдошының күйін дайындау және бақылау жүйесі туралы түсінікті құру.
	ғ) жарыс қызметі	Топтың, мектептің, клубтың жарыстарына қатысу.	Мектеп, қалалық, облыстық және республикалық жарыстарға қатысу.
8.	Жаттығу үдерісін ұйымдастыру.	Оқыту және жаттықтыру әдістері.	Оқыту және жаттықтырудың заманауи әдістері.
9.	Құрал-жабдық және материалдық-техникалық қамтамасыз ету	Сериямен жасалатын құрал-жабдықтар, қарапайым спорт киімі.	Сериямен жасалатын құрал-жабдықтар, қарапайым спорт киімі.
10.	Дайындалуға қажетті жағдайлар	Спорттық зал, ойын алаңдары, спорттық лагерь.	Спорттық зал, ойын алаңдары, спорттық лагерь, мерзімді түрде жиындар мен жарыстарға бару.
11.	Тамақтану	Уақытылы және әртүрлі.	Уақытылы және әртүрлі тамақтану, дәрумендер.
12.	Медициналық және ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету	Кезеңді медбақылау, қарапайым тесттерді қолдану.	Кезеңді медбақылау, қарапайым тесттерді қолдану.
13.	Қалпына келтіру құралдары.	Душ, монша.	Душ, монша, өзін-өзі уқалау, белсенді демалыс.
	Даярлық үдерісін бақылау жүйесі а)ұйымдастыру	Топтардың толық болуы, сабақтарға жүйелі қатысу.	Топтардың толық болуы және сапасы, апталық микроциклде жүктемелердің кезектестірілуі және бағыттылығы.

О.1 – кестенің жалғасы

1	2	3	
15.	ә)әлеуметтік-психологиялық	Тәртіптілік дәрежесі, тұрмыстағы, оқудағы, жұмыстағы, күреспен айналысу кезіндегі мінез-құлық мәдениеті, мектептегі үлгерімі, жолдастарына, дзюдо сабақтарына деген қатынасы, психикалық тұрақтылық.	
	б) техникалық	Бағдарламаға сәйкес қапсыра ұстау техникасын, қарсыластың әрекетін болжау дағдыларын, күрестің қарапайым нұсқаларын және шабуылдау әрекеттерін меңгеру деңгейі.	
	в) дене	Жас спортшылардың жылдамдық-дамытушылық дайындығы (ЖДД), аэробтық дамытушылық дайындығы (АДД) және техникалық-тактикалық дайындық деңгейін бағалау үшін бақылау нормативтерін орындау.	
	г) теориялық	Дайындық бағдарламасында көзделген көлемде спорттық жаттығу теориясы мен әдістемесі бойынша тестілеу немесе бақылау жұмысы.	
	ғ) жарыс	Техникалық-тактикалық шеберлікті, арнайы төзімділікті және психикалық тұрақтылықты сипаттайтын көрсеткіштер бойынша жарыс қызметі тиімділігінің және спорттық жетістіктердің динамикасын бақылау.	
16.	Күтілетін нәтижелер	Спортқа жарамды спортшылардан оқу топтарын қалыптастыру. Оқушылардың үйлесімді дамуын қамтамасыз ету және дзюдоны меңгеру негіздерін игеру. Көшу және бақылау нормативтерін орындау арқылы оқу-жаттығу тобына қатысушыларды интеграциялау.	ЖДД және АДД деңгейінің артуы, негізгі техника мен тактиканы терең меңгеру. Спорттық даярлыққа қойылатын талаптарды орындау.

## ҚОСЫМША II

### ЖАТТЫҒУ ТОПТАРЫНЫҢ ДЗЮДОШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН СЫНАҚ ТАЛАПТАРЫ (оқу жылдары бойынша)

Кесте II.1 – Спорттық-сауықтыру тобындағы оқушыларға арналған сынақ талаптары

Меңгеру деңгейі. Баға	Стандартты жағдайларда техникалық (тактикалық) қимылды атау және орындау
Қанағаттандырылғысыз	Орындамады; атауын атады және өрескел қатемен орындады
Жақсы	Атауын атады және болар-болмас қатемен орындады
Үздік	Атауын атады және қатесіз орындады

## ҚОСЫМША Р

### Р.1 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошыларға арналған сауалнама (Оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыруды бағалау мақсатында)

1. Сіз дзюдо спортымен қанша жылдан бері айналысып келесіз?

- 1–3 жыл
- 3–5 жыл
- 5 жылдан жоғары

2. Аптасына неше рет жаттығуға қатысасыз?

- 2–3 рет
- 4–5 рет
- 6 рет және одан көп

3. Жаттығу сабақтарының жалпы ұзақтығы сіз үшін қолайлы ма?

- Иә, толықтай қолайлы
- Кейде шаршататын
- Қиындық туғызады

4. Жаттығу сабақтарының құрылымы (жылыну, негізгі, қорытынды бөлім) дұрыс ұйымдастырылған деп ойлайсыз ба?

- Иә
- Жартылай
- Жоқ

5. Жаттығу кезінде берілетін дене жүктемелері сіздің мүмкіндіктеріңізге сай ма?

- Сай
- Кейде ауыр
- Өте ауыр

6. Дзюдоға тән техникалық жаттығуларды меңгеру деңгейіңізді қалай бағалайсыз?

- Жоғары
- Орташа
- Төмен

7. Жаттығулар барысында жаттықтырушының түсіндіруі сізге түсінікті ме?

- Әрқашан түсінікті
- Кейде түсініксіз
- Түсініксіз

8. Жаттығу кезінде өзіңізді қауіпсіз сезінесіз бе?

- Иә
- Кейде
- Жоқ

9. Жаттығу сабақтары Сіздің дзюдоға деген қызығушылығыңызды арттыра ма?

- Иә, арттырады
- Өзгеріс жоқ
- Қызығушылығым төмендейді

10. Жаттығу кезінде шаршауды қалай сезінесіз?

- Аз
- Орташа
- Күшті

11. Сабақ соңындағы қалпына келтіру жаттығулары (созылу, тыныс алу) жеткілікті деп ойлайсыз ба?

- Иә
- Жартылай
- Жоқ

12. Дзюдо жаттығулары сіздің дене дамуыңызға оң әсер етеді деп есептейсіз бе?

- Иә
- Сенімді емеспін
- Жоқ

13. Жаттығу барысында психологиялық қолдау (мадақтау, ынталандыру) жеткілікті ме?

- Иә
- Кейде
- Жоқ

14. Сіз үшін жаттығудың қай бөлігі ең қиын?

- Дене жаттығулар
- Техникалық әдістер
- Жекпе-жек (рандори)

15. Оқу-жаттығу үдерісін жақсарту үшін қандай ұсыныс айтар едіңіз? (ашық сұрақ)

## **Р.2 13-15 жас аралығындағы дзюдошылар сауалнама қорытындысы (80 қатысушы)**

1. Дзюдомен қанша жылдан бері айналысып келесіз?

1 жылға дейін – 10% (8 адам), орташа

1–3 жыл – 45% (36 адам), орташа

3–5 жыл – 30% (24 адам), орташа

5 жылдан жоғары – 15% (12 адам), орташа

2. Аптасына неше рет жаттығуға қатысасыз?

2–3 рет – 25% (20 адам), орташа

4–5 рет – 50% (40 адам), орташа

6 рет және одан көп – 25% (20 адам), орташа

3. Жаттығу сабақтарының ұзақтығы сізге қолайлы ма?

Иә – 60% (48 адам), орташа

Кейде шаршататын – 30% (24 адам), орташа

Қиындық туғызады – 10% (8 адам), орташа

4. Сабақ құрылымы дұрыс ұйымдастырылған деп ойлайсыз ба?

Иә – 55% (44 адам), орташа

Жартылай – 35% (28 адам), орташа

Жоқ – 10% (8 адам), орташа

5. Дене жүктемелері сіздің мүмкіндіктеріңізге сай па?

Сай – 50% (40 адам), орташа

Кейде ауыр – 35% (28 адам), орташа

Өте ауыр – 15% (12 адам), орташа

6. Дзюдоға тән техникалық жаттығуларды меңгеру деңгейіңізді қалай бағалайсыз?

Жоғары – 25% (20 адам), орташа

Орташа – 50% (40 адам), орташа

Төмен – 25% (20 адам), орташа

7. Жаттығулар барысында жаттықтырушының түсіндіруі сізге түсінікті ме?

Әрқашан түсінікті – 70% (56 адам), орташа

Кейде түсініксіз – 20% (16 адам), орташа

Түсініксіз – 10% (8 адам), орташа

8. Жаттығу кезінде өзіңізді қауіпсіз сезінесіз бе?

Иә – 75% (60 адам), орташа

Кейде – 20% (16 адам), орташа

Жоқ – 5% (4 адам), орташа

9. Жаттығу сабақтары сіздің дзюдоға деген қызығушылығыңызды арттырады ма?

Иә – 65% (52 адам), орташа

Өзгеріс жоқ – 25% (20 адам), орташа

Қызығушылығым төмендейді – 10% (8 адам), орташа

10. Жаттығу кезінде шаршауды қалай сезінесіз?

Аз – 20% (16 адам), орташа

Орташа – 60% (48 адам), орташа

Күшті – 20% (16 адам), орташа

11. Сабақ соңындағы қалпына келтіру жаттығулары жеткілікті деп ойлайсыз ба?

Иә – 50% (40 адам), орташа

Жартылай – 35% (28 адам), орташа

Жоқ – 15% (12 адам), орташа

12. Дзюдо жаттығулары сіздің дене дамуыңызға оң әсер етеді деп есептейсіз бе?

Иә – 70% (56 адам), орташа

Сенімді емеспін – 20% (16 адам), орташа

Жоқ – 10% (8 адам), орташа

13. Жаттығу барысында психологиялық қолдау жеткілікті ме?

Иә – 55% (44 адам), орташа

Кейде – 30% (24 адам), орташа

Жоқ – 15% (12 адам), орташа

14. Сіз үшін жаттығудың қай бөлігі ең қиын?

Дене жаттығулар – 40% (32 адам), орташа

Техникалық әдістер – 35% (28 адам), орташа

Жекпе-жек (рандори) – 25% (20 адам), орташа

15. Оқу-жаттығу үдерісін жақсарту үшін қандай ұсыныс айтар едіңіз?

Жеке бағдарлама бойынша жаттығу

Қалпына келтіру жаттығулары (созылу, тыныс алу)

Психологиялық қолдауды арттыру (мадақтау, ынталандыру)

Техникалық әдістерді кезең-кезеңімен үйрету

## ҚОСЫМША С

### С.1 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың антропометриялық өлшемдері (80 қатысушы)

№	Жас	Бой (см)	Салмақ (кг)	Қол ұзындығы (см)	Аяқ ұзындығы (см)	Кеуде көлемі (см)
1	13	150	47	60	75	70
2	13	151	49	60	75	70
3	13	152	51	61	76	71
...	...	...	...	...	...	...
27	13	155	60	62	77	72
28	14	156	61	63	78	73
...	...	...	...	...	...	...
53	14	158	70	64	79	74
54	15	160	71	65	80	75
...	...	...	...	...	...	...
80	15	165	102	67	83	78

### С.2 13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың әр жасқа орташа көрсеткіштері мен стандартты ауытқулар (80 қатысушы)

Жас	Бой орташа ± σ (см)	Салмақ орташа ± σ (кг)	Қол ұзындығы орташа ± σ (см)	Аяқ ұзындығы орташа ± σ (см)	Кеуде көлемі орташа ± σ (см)
13	152 ± 1.5	53 ± 4.2	61 ± 0.8	76 ± 0.8	71 ± 0.8
14	157 ± 1.2	70 ± 4.8	63 ± 0.8	78 ± 0.8	73 ± 0.8
15	162 ± 1.5	91 ± 6.5	66 ± 0.8	81 ± 1	76 ± 1

## ҚОСЫМША Т

БЕКІТЕМІН



«8D01401(6D010800 – Дене шынықтыру және спорт» мамандығының докторанты **Балтина Алтынай Сапаровнаның «13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыру»** атты ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижелерін оқу-ұйымдастыру процесіне ендіру туралы


### АКТ

Қазақ спорт және туризм академиясы, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының докторанты А.С. Балтина, ғылыми жетекші: PhD докторы, қауым. профессор Т.Б. Исаков әзірлеген «Балалар мен жасөспірімдер мектептеріне арналған дзюдо күресінен оқу-жаттығу үдерісі» атты оқу-жаттығу бағдарламасы, дзюдо күресімен шұғылданатын жасөспірім дзюдошыларға арналған.

Оқу-әдістемелік құрал «К.Ахметов атындағы Олимпиада резервінің республикалық мамандандырылған мектеп-интернат-колледж қызметкерлері, жаттықтырушылары мен әдіскерлері тарапынан оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыруда сәтті қолданылды.

Бағдарлама оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыруда толық көлемде енгізілді және оқу-тренингтік процесті тиімді жүргізуге мүмкіндік береді.

Аталған бағдарламаның мазмұны: 1. Нормативтік бөлім; 2. Әдістемелік бөлім: Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар; Оқу жоспары; Жылдық даярлық циклдерінің сызба-жоспары; Кешенді бақылау; Теориялық даярлық; Тәрбие жұмысы; Психологиялық даярлық; Қалпына келтіру құралдары және іс-шаралары; Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі; 3. Жаттығу топтарының дзюдошыларына арналған сынақ талаптары (оқу жылдары бойынша); 4. Пайдаланылған әдебиет тізімінен құралған.

**БЕКІТЕМІН**  
Алматы қаласы Спорт басқармасының  
«№ 6 Олимпиадалық резервтегі  
мамандандырылған балалар-жасөспірімдер  
мектебі» мемлекеттік коммуналдық  
қазыналық кәсіпорн директоры  
  
Г.Т. Балтин  
«03» 09 20 25 ж.

«8D01401(6D010800 – Дене шынықтыру және спорт» мамандығының докторанты Балтина Алтынай Сапаровнаның «13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыру» атты ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижелерін оқу-ұйымдастыру процесіне ендіру туралы

### АКТ

Қазақ спорт және туризм академиясы, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының докторанты А.С. Балтина, ғылыми жетекші: PhD докторы, қауым. профессор Т.Б. Искаков әзірлеген «Балалар мен жасөспірімдер мектептеріне арналған дзюдо күресінен оқу-жаттығу үдерісі» атты оқу-жаттығу бағдарламасы, дзюдо күресімен шұғылданатын жасөспірім дзюдошыларға арналған.

Оқу-әдістемелік құрал Алматы қаласы Спорт басқармасының «№ 6 Олимпиадалық резервтегі мамандандырылған балалар-жасөспірімдер мектебі» мемлекеттік коммуналдық қазыналық қызметкерлері, жаттықтырушылары мен әдіскерлері тарапынан оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыруда сәтті қолданылды.

Бағдарлама оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыруда толық көлемде енгізілді және оқу-тренингтік процесті тиімді жүргізуге мүмкіндік береді.

Аталған бағдарламаның мазмұны: 1. Нормативтік бөлім; 2. Әдістемелік бөлім: Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар; Оқу жоспары; Жылдық даярлық циклдерінің сызба-жоспары; Кешенді бақылау; Теориялық даярлық; Тәрбие жұмысы; Психологиялық даярлық; Қалпына келтіру құралдары және іс-шаралары; Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі; 3. Жаттығу топтарының дзюдошыларына арналған сынақ талаптары (оқу жылдары бойынша); 4. Пайдаланылған әдебиет тізімінен құралған.



**БЕКІТЕМІН**

**РМҚК «Республикалық спорт колледжі» директоры**

**И.И. Байрамуков**

« 04 » 09 2025 ж.

«8D01401(6D010800 – Дене шынықтыру және спорт» мамандығының докторанты **Балтина Алтынай Сапаровнаның «13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыру»** атты ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижелерін оқу-ұйымдастыру процесіне ендіру туралы

### **АКТ**

Қазақ спорт және туризм академиясы, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының докторанты А.С. Балтина, ғылыми жетекші: PhD докторы, қауым. профессор Т.Б. Исаков әзірлеген «Балалар мен жасөспірімдер мектептеріне арналған дзюдо күресінен оқу-жаттығу үдерісі» атты оқу-жаттығу бағдарламасы, дзюдо күресімен шұғылданатын жасөспірім дзюдошыларға арналған.

Оқу-әдістемелік құрал «Республикалық спорт колледжі» РМҚК қызметкерлері, жаттықтырушылары мен әдіскерлері тарапынан оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыруда сәтті қолданылды.

Бағдарлама оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыруда толық көлемде енгізілді және оқу-тренингтік процесі тиімді жүргізуге мүмкіндік береді.

Аталған бағдарламаның мазмұны: 1. Нормативтік бөлім; 2. Әдістемелік бөлім: Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар; Оқу жоспары; Жылдық даярлық циклдерінің сызба-жоспары; Кешенді бақылау; Теориялық даярлық; Тәрбие жұмысы; Психологиялық даярлық; Қалпына келтіру құралдары және іс-шаралары; Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі; 3. Жаттығу топтарының дзюдошыларына арналған сынақ талаптары (оқу жылдары бойынша); 4. Пайдаланылған әдебиет тізімінен құралған.

## БЕКІТЕМІН

«Алматы қаласы спорт басқармасының  
«Спорттағы дарынды балаларға арналған  
мамандандырылған мектеп-интернат-  
колледжі» мемлекеттік коммуналдық

казыналық кәсіпорын басшысы

Ж.К. Танабаева

«03» 09 2025 ж.

«8D01401(6D010800 – Дене шынықтыру және спорт» мамандығының докторанты **Балтина Алтынай Сапаровнаның «13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыру»** атты ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижелерін оқу-ұйымдастыру процесіне ендіру туралы

## АКТ

Қазақ спорт және туризм академиясы, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының докторанты А.С. Балтина, ғылыми жетекші: PhD докторы, қауым. профессор Т.Б. Исаков әзірлеген «Балалар мен жасөспірімдер мектептеріне арналған дзюдо күресінен оқу-жаттығу үдерісі» атты оқу-жаттығу бағдарламасы, дзюдо күресімен шұғылданатын жасөспірім дзюдошыларға арналған.

Оқу-әдістемелік құрал «Алматы қаласы спорт басқармасының «Спорттағы дарынды балаларға арналған мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі» мемлекеттік коммуналдық казыналық кәсіпорын қызметкерлері, жаттықтырушылары мен әдіскерлері тарапынан оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыруда сәтті қолданылды.

Бағдарлама оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыруда толық көлемде енгізілді және оқу-тренингтік процесті тиімді жүргізуге мүмкіндік береді.

Аталған бағдарламаның мазмұны: 1. Нормативтік бөлім; 2. Әдістемелік бөлім: Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар; Оқу жоспары; Жылдық даярлық циклдерінің сызба-жоспары; Кешенді бақылау; Теориялық даярлық; Тәрбие жұмысы; Психологиялық даярлық; Қалпына келтіру құралдары және іс-шаралары; Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі; 3. Жаттығу топтарының дзюдошыларына арналған сынақ талаптары (оқу жылдары бойынша); 4. Пайдаланылған әдебиет тізімінен құралған.

**БЕКІТЕМІН**  
**Олимпиада резервінің республикалық мамандандырылған мектеп-интернаты -колледж» директоры**  
**С.К. Сырлыбаев**  
« 03 » 09 2025 ж.

«8D01401(6D010800 – Дене шынықтыру және спорт» мамандығының докторанты **Балтина Алтынай Сапаровнаның «13-15 жастағы жасөспірім дзюдошылардың оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыру»** атты ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижелерін оқу-ұйымдастыру процесіне ендіру туралы

### АКТ

Қазақ спорт және туризм академиясы, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының докторанты А.С. Балтина, ғылыми жетекші: PhD докторы, қауым. профессор Т.Б. Исаков әзірлеген «Балалар мен жасөспірімдер мектептеріне арналған дзюдо күресінен оқу-жаттығу үдерісі» атты оқу-жаттығу бағдарламасы, дзюдо күресімен шұғылданатын жасөспірім дзюдошыларға арналған.

Оқу-әдістемелік құрал «Олимпиада резервінің республикалық мамандандырылған мектеп-интернаты-колледж» қызметкерлері, жаттықтырушылары мен әдіскерлері тарапынан оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыруда сәтті қолданылды.

Бағдарлама оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыруда толық көлемде енгізілді және оқу-тренингтік процесті тиімді жүргізуге мүмкіндік береді.

Аталған бағдарламаның мазмұны: 1. Нормативтік бөлім; 2. Әдістемелік бөлім: Ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар; Оқу жоспары; Жылдық даярлық циклдерінің сызба-жоспары; Кешенді бақылау; Теориялық даярлық; Тәрбие жұмысы; Психологиялық даярлық; Қалпына келтіру құралдары және іс-шаралары; Нұсқаушылар және төрешілер тәжірибесі; 3. Жаттығу топтарының дзюдошыларына арналған сынақ талаптары (оқу жылдары бойынша); 4. Пайдаланылған әдебиет тізімінен құралған.