

Қазақ спорт және туризм академиясы

ӘОЖ 796.015:796.8

Қолжазба құқығында

**МЫРЗАБОСЫНОВ ЕРБОЛ ҚҰАНТАЙҰЛЫ**

**Ұлттық спорт түрі қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлық ерекшеліктері**

6D010800 – Дене шынықтыру және спорт

Философия докторы (PhD)  
дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Ғылыми жетекші  
педагогика ғылымдарының докторы,  
профессор И.Ф.Андрущишин;

Шетелдік ғылыми кенесші  
педагогика ғылымдарының докторы,  
профессор Г.Д. Бабушкин

Қазақстан Республикасы  
Алматы, 2017

## МАЗМҰНЫ

<b>НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР.....</b>	<b>3</b>
<b>АНЫҚТАМАЛАР.....</b>	<b>4</b>
<b>БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР.....</b>	<b>4</b>
<b>КІРІСПЕ.....</b>	<b>7</b>
<b>1 ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІНІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ .....</b>	<b>12</b>
1.1 Қазақ ұлттық дене мәдениетінің педагогикалық мәні.....	12
1.2 Қазақтың ұлттық спорт күресі – қазақ күресі қоғамның заманауи даму сатысындағы спорт түрі ретінде .....	20
1.3 Қазақ ұлттық спорт түрі – қазақ күресінің техникасын үйретудің педагогикалық шарттары мен жекпе-жек тактикасын өзіндік есепке алу. ....	24
1.4 Өзіндік зерттеу материалдарын алу әдістері.....	34
Бірінші тарау бойынша тұжырым.....	39
<b>2 ҰЛТТЫҚ СПОРТТЫҚ КҮРЕС – ҚАЗАҚ КҮРЕСІМЕН ШҰҒЫЛДАНУШЫ БАЛУАНДАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ АЛҒЫ ШАРТТАРЫ .....</b>	<b>40</b>
2.1 Қазақ күресінен балуандардың жарыстық қызметі – зерттеу нысаны ретінде. ....	40
2.2 Техникалық-тактикалық даярлықты жетілдіру – қазақ күресі балуандарының жарыстағы жетістігін қамтамасыз ету факторы ретінде.....	47
2.3 Қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіру әдістемесі (үлгісі).....	59
Екінші тарау бойынша тұжырым.....	68
<b>3 ҚАЗАҚ КҮРЕСІ БАЛУАНДАРЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ЭКСПЕРИМЕНТАЛДЫ ӘДІСТЕМЕСІ.....</b>	<b>71</b>
3.1 Қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдірудің тиімді құралдары .....	71
3.2 Қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіру әдістемесі тиімділігінің эксперименталды негіздемесі .....	86
3.3 Зерттеу нәтижелерінің сараптамасы.....	103
Үшінші тарау бойынша тұжырым .....	107
<b>ҚОРЫТЫНДЫ .....</b>	<b>109</b>
<b>ПАЙДАЛАНЫЛҒЫН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ.....</b>	<b>112</b>
<b>ҚОСЫМШАЛАР.....</b>	<b>125</b>

## НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР

Берілген диссертацияда келесі стандарттарға сілтемелер жасалған:

Қазақстан Респудликасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған салалық бағдарламасы;

«Дене шынықтыру және спорт» жайлы Қазақстан Республикасы Заңы(3 шілде 2014 ж. №228-V ҚРЗ);

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы (2007 жылғы 27 шілдедегі № 319 ІІІ(22.12.2016 толықтуралы мен өзгерістерімен);

Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы;

«ҚР бұқаралық дене тәрбиесі дамуы және жоғары білікті спортшыларды даярлауды жетілдірудің ғылыми-әдістемелік жүйесін қамтамасыз ету» Республикалық Бағдарламасы (ГР № 0197 РК 01381);

Қазақстан Республикасындағы ұлттық спорт түрлері және ұлттық қимылды ойындарының даму тұжырымдамасы (Астана: туризм және спорт агенттігі) заңнамалары мен ережелері басшылыққа алынды;

ҚР Президенті Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдаулары.

## АНЫҚТАМАЛАР

Бұл диссертациялық жұмыста келесі терминдерге сәйкес анықтамалар қолданылды:

**Сенімділігі** - бұл спортшының кешенді ішкі қасиеттері, белгілі бір уақыт ішінде жауапты жарыстарға тұрақты және тиімді күресуге, мүмкіндік береді.

**Әрекеттердің сенімділігі** - спортшылардың кешенді жетілдіру дағдылары мен қабілеттерін арттыратын, және олардың ішкі және сыртқы туындаған кедергілерге қарамастан жоғары нәтижелерге жетуге кепілдік беретін дағдылары мен қабілеттері. (бөгетке төзімділік)

**Жарыс сенімділігі** - бұл балуанның қарсыластары тең немесе одан көп жоғары дәрежелі белдесулерде жеңіске жетуге мүмкіндік беретін интегралдық кешен сапасы. Белгілі уақыт барысында немесе балуанның жарыстық стресс жағдайларында мінез құлық тұрақтылығына күйзеліс факторлар төзімділігіне және техникалық-тактикалық дайындық деңгейіне, қорғаныс сапасына байланысты.

**Жарыс қызметі** – бұл әдетте, ресми жарыстарда адам жүзеге асыратын ерекше белсенді физикалық және психикалық күйзеліс шегіндегі әрекеттер белсенділігі. Жарыс қызметінің басты мақсаты ресми жарыстардағы спортшының жеке қоғамдық маңызы бар және жеке сұраныс көрсеткіштерінің сапасын арттыру.

**Спорттық жаттығу** – спорттық жетілдіруді, жоғары нәтижелерге қол жеткізуді көздейтін жаттығулар жүйесі және мамандандырылған педагогикалық процесс болып табылады

**Күрестің тактикасы** – белгілі іс-әрекеттерді іске асыру амалдары, жеке белдесулерді және жарыстарды өткізудің әдістері. Іс-қимыл құрылымында жеке белдесуде немесе жарыс барысында аз шығындармен нәтижеге қол жеткізуді қоздейтін жеке әрекеттердің реттілігін қарастырады.

**Техникалық дайындық** - спортшының жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге көзделген, осы күрес түрінің ерекшеліктерін ескере отырып, қозғалыстар жүйесін игеру дәрежесі.

## БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР

ШӘБ(ААД)	–шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі
ШӘ (АД)	–шабуылдау әрекеттері
ҚӘБ (АЗД)	–қорғаныс әрекеттер белсенділігі
ШТӘ (АТД)	–шабуылдау техникалық әрекеттері
ЖСШТ(ГВСМ)	–жоғары спорттық шеберлік топтары
БДТ (ГНП)	–бастапқы даярлық топтары
СЖТ (ГСС)	–спорттық жетілу топтары
ҚБ (ДА)	–қимыл белсенділігі
ҚӘ (ДД)	–қимыл әрекеттері
СӨС (ЗОЖ)	–салауатты өмір салты
ТАСТ (ИВС)	–таңдап алынған спорт түрі
ШӘУ (КАД)	–шабуылдау әрекеттерінің үйлесімділігі
БТ (КГ)	–бақылау тобы
ҚҰДМ (КНФК)	–қазақтың ұлттық дене мәдениеті
СШҮ (КМС)	– спорт шеберлігінен үміткер
ТСБ (КОП)	–техниканың сапалы бағаламасы
ЕДШ (ЛФК)	–емдік дене шынықтыру
ЖИО (МЗС)	–жарыстарда иеленілген орын
СШ (МС)	–спорт шебері
МТБ	–материалды-техникалық база
ШӘС (НАД)	–шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі
ҚС (НВС)	–қорғаныс сенімділігі
ҰСТ (НЗ)	–ұлттық спорт түрлері
ҚӘС (НЗД)	–қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі
ҰДМ (НФК)	–ұлттық дене мәдениеті
ЖТК (ОСТ)	–жарыстық техника көлемі
ЖДД (ОФП)	–жалпы дене даярлығы
ТТК (ОЭТ)	–тиімді техника көлемі
ПӘ (ПВ)	– педагогикалық әсерлер
ПӘ	– педагогикалық эксперимент
ҚР (РК)	– Қазақстан Республикасы
СК (СБ)	– спорттық күрес
ЖЖС (СВД)	– жоғары жетістікті спорт
ЖҚ (СД)	– жарыстық қызмет
ОІСБЖМ (СДЮШОР)	– Олимпиадалық ізбасарлар спорттық балалар-жастар мектебі
СЖ (СТ)	– спорттық жаттығу
СМ(СК)	– спорттық мәдениет
АДД (СФП)	– арнайы дене даярлық
ЕТ (ТВ)	– еңбек тәрбиесі
ТӘ (ТД)	– техникалық әрекеттер

ТШ (ТМ)	– техникалық шеберлік
ТТӘ (ТТД)	– техникалық-тактикалық әрекеттер
ТТШ (ТТМ)	– техникалық- тактикалық шеберлік
ТД (ТП)	– тактикалық даярлық
ТТД (ТТП)	– техникалық-тактикалық даярлық
ОЖТ (УТГ)	– оқу-жаттығу тобы
ОЖТ (УТЗ)	– оқу-жаттығу тапсырма
ОШҮ (УТП)	– оқу-жаттығу үдерісі
ДТ (ФВ)	– дене тәрбиесі
ДШ (ФК)	– дене шынықтыру
ДД (ФП)	– дене даярлығы
ДД (ФР)	– дене дамуы
ДСҚ (ФСД)	– дене шынықтыру-спорттық қызмет
ДЖ (ФУ)	– дене жаттығулары
ЖСЖ (ЧСС)	– жүрек соғу жиілігі
ЭТ (ЭГ)	– эксперименталды топ
ЭЖ (ЭР)	– эксперименталды жұмыс

$\Sigma$  - жиынтық

X – арифметикалық орташа белгі

$\sigma$  – стандартты ауытқу

t – Стьюдент критеріі

P – сенімділік

## КІРІСПЕ

### **Зерттеудің өзектілігі**

Дүниежүзілік федерациясының (ФИЛА) қазақ күресі спорттық күрес халықаралық спорттық күрес түрлері қатарында тануы балуандардың техникалық-тактикалық даярлығына белгілі бір талаптар қояды, бұл өз кезегінде қазақ күресімен шұғылданушы спортшыларды жалпы даярлау жүйесін одан әрі жетілдіруге негіз болып табылады. Аталмыш алғышарттар ең алдымен, қазақ күресімен айналысатын қазақстандық балуандар үшін жоғары спорттық нәтижелерді көрсетіп, аймақтық, құрлықтық және әлемдік, чемпионаттарда бірқатар жеңіске қол жеткізу қажеттігін туындатады.

Сонымен қатар, бірқатар мамандардың айтуынша, соңғы жылдарда қазақ күресі балуандарының техникалық- тактикалық іс – әрекеттер қолданумен аса ерекшеленген жоқ. Ресми жарыстарда спортшылар негізінен төмен бағаланатын техникалық-тактикалық іс-әрекеттерді пайдалана бастады [1]. Даярлаудың тиімділігін арттыру жаңа тәсілдерді іздеуге, оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізуге, техникалық-тактикалық дайындықты арттыруға негізделеді. Сондай-ақ, тәжірибелі балуан даярлау мақсатында тиімді құралдар мен әдістерді әзірлеу, жаттықтырушы мамандардың біліктілігін арттыру бүгінгі күннің өзекті мәселелелердің қатарынан саналады [2].

Зерттеу тақырыбының өзектілігі, сондай-ақ төмендегі бағыттармен анықталады:

- Зерттеу барысында көтерілген мәселелердің ғылыми-әдістемелік тұрғыдан өңделуі;
- Зерттеу нәтижесінде қазіргі спорттық қазақ күресі даму жағдайының жоғары теориялық және әдістемелік маңыздылығы;
- қазақ күресінің оқушы жастар арасында танымалдығы;
- Қазақстан Республикасының Президенті - Ұлт Көшбасшысы Н.А. Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауын іске асыруда, «Қазақстан-2050» стратегиясы: қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты.
- «ҚР Дене шынықтыру және спорт» Бабын іске асыруға, 3 шілде 2014 ж. №228-V ҚРЗ.

**Зерттеу мақсаты.** қазақ күресі балуандары қызметінің нәтижелілігін арттыруға ықпал ететін техникалық-тактикалық даярлықты жетілдіру әдістемесіне эксперименталды негіздеме беру.

**Зерттеу нысаны.** қазақ күресі спортшыларының оқу-жаттығу үрдісі.

**Зерттеу пәні.** қазақ күресі– балуандарының техникалық-тактикалық даярлығы әдістемесінің тиімділігін арттыруды жетілдіру зерттеу пәні ретінде алынды.

**Зерттеу болжамы.** қазақ күресі бойынша балуандардың техникалық-тактикалық әрекеттерін жетілдіру жолдары:

- техникалық-тактикалық әрекеттер (ТТӘ) үйлесімділігі мен сенімділігін кешенді оқу-жаттықтыру тапсырмалары кешенін жасау арқылы арттыру;

- техникалық-тактикалық әрекеттерді (ТТӘ) жоғары бағалауды арттыру есебінен даярлық әдістемесінің тиімділігін жетілдіру;

- Жарыс ережелерін өзгерту, бақылау мен түзетулер енгізе отырып, жекпе жек нәтижелілігін арттыру жолдары арқылы техникалық-тактикалық даярлықты (ТТД) жетілдіру моделін жасау негізінде жүзеге асыру.

### **Зерттеу міндеттері:**

1 Қазақ ұлттық дене тәрбиесі мәдениетінің теориялық-әдістемелік және әдіснамалық негізін қазақ күресі ұлттық күресінің арқауы ретінде орнына талдау жасау

2 Қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдірудің педагогикалық алғышарттарын айқындау.

3 Қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіру әдістемесінің теориялық моделін дайындау

4 Қазақ күресі жекпе жек сайыстары көріністері мен тиімділігін шарттайтын техникалық-тактикалық жаттығулар кешенін дайындау және эксперименталды негіздеме жасау.

### **Зерттеудің жетекші идеясы:**

Қазақ күресі ұлттық спорттық күресімен шұғылданушылардың техникалық-тактикалық даярлық тиімділігінің көрсеткіштерін жетілдірудің нақты жолдарын айқындау

### **Зерттеу әдістері**

Зерттеу әдістері мен тәсілдері жұмыстың алдына қойылған мақсаты мен міндеттеріне байланысты айқындалды. Диссертациялық зерттеу міндеттері теориялық және эмприкалық әдістер арқылы жүзеге асырылды. Зерттеу тақырыбына қатысты ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді қарастыру мен салыстырмалы, логикалық сараптама жасау теориялық әдістердің негізін құрады. Эмприялық әдістер ретінде педагогикалық бақылау, техникалық-тактикалық даярлық пен физикалық деңгейін айқындайтын тестілеулер, түрлі сауалнамалар, математикалық-статистикалық сараптамалар пайдаланылды.

### **Зерттеудің методологиялық негіздері.**

Диссертациялық жұмыстың әдіснамалық негізіне қазақ ұлттық дене тәрбиесі қалыптасуы мен дамуының тарихи арқауы (Брусилковский М., 1960; Б.М. Доскараев, 1993; А.К. Кульназаров, О.Ш. Жолымбетов, 2004), Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт дамуындағы ұлттық, интерноцианалдық өзара байланыстың теориялық, практикалық факторлары (М.Т. Таникеев, 1998; Е. Сағындықов, 1986; Е.А. Алимханов, 2010), жаттығу үрдісін басқарудың теориялық негізі (А.А. Новиков, 1974, 1976; А.А. Новиков, А.О. Акоюн, 1983), жаттығу үрдісін моделдеу негізі (А.А. Новиков, В.В. Кузнецов, Б.Н. Шустин, 1976), спорттық ғылымның тиімділігін арттыру (А.А. Новиков, Р.А. Пилоян, 1976), қазіргі спорттық күрестің дидактикалық және әдістемелік негізіне қатысты (А.З. Катулин, 1956; И.И. Алиханов, 1982, П.Ф. Матушак, Е.М. Мухиддинов, 1985; А.Р. Асубаев, 1997; Г.С.Туманян, 2006) т.б. отандық және шетелдік философтардың іргелі



зерттеулері басшылыққа алынып, теориялық ой пікірлері мен ұсыныс, тұжырымдарына сүйендік. Сонымен қатар, зерттеу жұмысында қазақ күресі мәселесі арнайы зерттеу нысанына арналған Қазақ күресі спортының өзіндік ұлттық ерекшеліктері (М. Рахимкулов, 1967; К.Р. Байдосов, 1987), қазақ күресіндегі жаттығу үрдісін ұйымдастырудың жалпы талаптары Е.А. Алимханов [3], М.Х. Болгамбаев [4], М.О. Даупбаев [5], А.Б. Донбаев [6], М.Т. Таникеев, В.С. Жаналин [7], А.И. Какенов [8], К.А. Усин [9], Ж. Байшулаков [10] т.б ғалымдардың жазған еңбектері, ұсыныстары мен ғылыми тұжырымдары пайдаланылды.

«Дене шынықтыру және спорт» жайлы Қазақстан Республикасы Заңы(3 шілде 2014 ж. №228-V ҚРЗ).

«ҚР бұқаралық дене тәрбиесі дамуы және жоғары білікті спортшыларды даярлауды жетілдірудің ғылыми-әдістемелік жүйесін қамтамасыз ету» Республикалық Бағдарламасы (ГР № 0197 РК 01381),

Қазақстан Республикасындағы ұлттық спорт түрлері және ұлттық кимылды ойындарының даму тұжырымдамасы (Астана: туризм және спорт агенттігі) заңнамалары мен ережелері басшылыққа алынды.

### **Зерттеу кезеңдері:**

Зерттеу жұмысы 2014-2017 жылдар аралығында орындалып, шартты түрде төмендегідей кезеңдерге бөлінді:

2014-2015 оқу жылындағы бірінші кезеңде зерттеліп отырған мәселенің спорт теориясы мен тәжірибесіндегі жағдайы жан-жақты зерделеніп, зерттеудің ғылыми аппараты анықталды. Сонымен қатар, қажетті зерттеу әдістері кешені мен педагогикалық эксперимент бағдарламасы айқындалып, даярланды.

Аталмыш кезеңде ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге шолу сараптамасын жүргізу мен жинақтау жұмыстары, жарыс хаттамалары мен спортшылардың қызметтері мен жарыстары хаттамалары қарастырылып, сауалнама, әңгімелесу, сұхбат алу, оқу-әдістемелік құжаттарға сараптама жасау сынды әдіс-тәсілдер пайдаланылды.

Екінші кезеңде (2015-2016 оқу жылы) алғашқы эксперименталды материалдарды өңдеу мен оларға тікелей сараптама жасау жұмыстары жүзеге асырылды. Техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіруге бағытталған кешенді оқу-жаттығу тапсырмалары даярланып, эксперименталды және бақылау топтары құрылды.

Зерттеу жұмыстары Семей қаласының мемлекеттік медициналық университетінің дене тәрбиесі кафедрасының және Қазақ спорт және туризм академиясының ұлттық спорт түрлері кафедрасы аясында жүргізілді.

Осы кезеңде жұмыстың алдына қойылған мақсаты мен міндеттеріне байланысты оқу-жаттығу іс-шараларын жоспарлау мен ұйымдастыру бойынша оқу-әдістемелік, нормативті-құқылы материалдардың зерттелуі мен сараптамасы, жаттықтыру және жарыстық жүктемелерді педагогикалық бақылау мен есепке алу, педагогикалық бақылау, математикалық статистика әдістері қолданылды.

2016-2017 оқу жылында орындалған зерттеу жұмысының үшінші кезеңінде қазақ күресі спортшыларын техникалық-тактикалық даярлауды жетілдіру әдістемесінің тиімділігіне негізделген арнаулы педагогикалық эксперимент жүргізілді. Осы кезеңде алынған мәліметтерді түсіндіру мен жүйелеу, өңдеу және қорытынды мен практикалық ұсыныстарды тұжырымдау жұмыстарына логикалық сараптама жасалды. Сонымен қатар аталмыш кезеңде, зерттеу нәтижелерін ҚР оқу мекемелері мен ұйымдары практикасына ендірумен бірге диссертациялық жұмыстың рәсімделуі іске асырылды.

**Зерттеу базасы.** Қазақ күресі техникалық-тактикалық әрекеті тиімділігін жетілдіру бойынша жүргізілген зерттеу жұмыстары Семей қаласының мемлекеттік медицина университеті мен Қазақ спорт және туризм академиясы аясында ұйымдастырылды.

Зерттеуге 200-ден аса студенттер, оның 50-і эксперименттің негіздемелі (констатациялы) бөліміне қатыстырылды. Экспериментке сарапшы-мамандар ретінде жоғарыда аталған жоғары оқу орындарының 15 тәжірибелі маман оқытушы-жаттықтырушылары жұмылдырылды.

#### **Зерттеудің ғылыми жаңалығы мен теориялық маңызы:**

- спортшылардың техникалық-тактикалық даярлығының заманауи талаптарға сай үлгісі жасалды;

- қазақ күресі балуандардың техникалық-тактикалық әрекеттерін тиімді жетілдіруге арналған кешендеріне эксперименталды негіздеме берілді;

- қазақ күресі спортшыларының тиімді техникалық-тактикалық әрекеттерінің көлемі жетілдірілді.

#### **Қорғауға ұсынылатын негізгі ережелер**

1. Қазақ күресінің теориялық негізі болып табылатын қазақтың ұлттық дене мәдениеті әйгілі халықаралық спорт түрлерінің аясында өзіндік ұлттық ерекшеліктері мен ұқсастықтарын сақтауға мүмкіндік береді.

2 Педагогикалық алғышарттар техникалық-тактикалық даярлықты ұйымдастыруда сапалы амал-тәсілдерді пайдалануға жағдай жасайды.

3 Қазақ күресі спортшыларын дайындау әдістемесінің теориялық үлгісі техникалық-тактикалық даярлық деңгейін жетілдіру әдіс-тәсілдерін айқындап, сол арқылы осы спорт түрінің оқу-жаттығу жұмыстарын ұйымдастыру сапасын жақсартуға мүмкіндік береді.

4 Өте маңызды оқу-жаттығу тапсырмалар кешенін даярлап, шығару балуандардың техникалық-тактикалық даярлығын шыңдап, қазақ күресі ұлттық спортында сенімді, құрылымды іс-әрекеттерді қамтамасыз етеді.

#### **Зерттеу нәтижелерінің негіздемелігі**

– Қазақстан Республикасында жоғары білікті спортшыларды даярлаудың біршама тиімді бағыттарын ескере отырып зерттеулер жүргізумен;

– Қазақ ұлттық спорт түрлерінің, соның ішінде қазақ күресінің саяси, экономикалық және идеологиялық маңыздылығымен;

–логикалық тұрғыдан негізделген және іс-жүзінде жүзеге асырылған зерттеу бағдарламасымен қамтамасыз етіледі.

### **Зерттеу сенімділігі:**

- зерттеу барысында алға қойылған міндеттерге сай объективті зерттеу әдістерінің қолданылуымен;
- қалыптастырылған педагогикалық эксперимент жүргізілуімен;
- эксперименталды материалдың статистикалық өңделу реттілігімен және шынайылығымен;
- зерттеу нәтижелерінің қайта өндірілуімен және оның кеңінен алдын-ала талқылануымен;
- зерттеу жұмысы барысында тұжырымдалған қорытындылармен;
- қазақ күресі ТТД тиімділігін жетілдіру бойынша шынайы педагогикалық эксперимент барысында алынған мәліметтердің сапалы және кең ауқымды саралануымен қамтамасыз етіледі.

Бұл кезеңдегі алға қойылған міндеттерді шешу педагогикалық эксперимент, педагогикалық бақылау, спортшылардың жарыстағы жекпе-жегін стенографиялау, эксперименттік материалдарды математикалық-статистикалық өңдеу, алынған нәтижелерге сраптама және жинақтау, талдау сынды әдістерді қолдануға мүмкіндік берді.

**Апробация.** Диссертациялық жұмыстың негізгі тұжырымдамалары мен зерттеу нәтижелері Қазақстан және шет елдердегі халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдарында жарияланды. (Қазақстан, 2017; Ресей, 2015, 2016, 2017; Канада, 2015; Украина, 2017).

**Жұмыс нәтижелерінің жариялылығы.** Диссертациялық жұмыстың теориялық мәні мен мазмұнның тұжырымдарын және зерттеу нәтижелерін құрайтын мәселелер бойынша ҚРБЖҒМ білім және ғылым саласын бақылау Комитеті ұсынған басылымдарда 4 мақала, халықаралық Scopus базасы тізіміне енетін журналда 1 мақала, 4 мақала халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдарының жинақтарында жарық көрді.

**Диссертацияның көлемі мен құрылымы.** Диссертация 128 бет компьютерлік басылымнан тұрады, ол өз кезегінде кіріспеден, үш бөлімнен, тұжырымнан және пайдаланылған әдебиеттер тізімінен құралған.

### **Диссертанттың қосқан жеке үлесі:**

- қазақ күресінен спортшыларды даярлауды жетілдірудің теориялық-әдістемелік негізін анықтайтын ережелеріне ғылыми-педагогикалық негіздеме берілген;
- қазақ күресінен спортшылардың техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіру әдістемесін практикаға енгізу үлгісі жасалған
- қазақ күресі оқу-жаттығу іс-шараларының кешенді әдіс-тәсілдеріне эксперименталды негіздеме берілген;
- қазақ күресінің техникалық-тактикалық әрекеттерін жетілдіру бойынша ғылыми-тәжірибелік ұсыныстар жасалған.

# **1 ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІНІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ**

Адамзат дамуының әрбір кезеңі мәдениетінің нақты бір деңгейімен сипатталады. Оның айнымас қасиетінің өзі адамдардың тіршілік жағдайларын өзгерту мен жетілдіруге арналған, тіршілік өнімділігін, оның жан-жақтылығын, қоғамның маңызды талаптарына бағыныштылығын және көптеген объективті тіршілік шарттарымен айқындалады. Сонымен қатар бұл күрделі әлеуметтік білімнің көпқырлылығымен, және адамның тіршілік әрекетінің жан-жақтылығымен өзара байланыста болып табылады.

Мәдениеттің маңызды бір бөлігі – дене мәдениеті, ол негізінде адамның дене күшін түрлі жағдайларда дамытумен және дұрыс қолданумен байланысты болып келеді.

Мәдениет ұлттық сипатта екендігі дауысыз. Ұлттық мәдениеттің маңызды түрлеріне ұлттық тіл, ұлттық психология, ұлттық дәстүр, ұлттық дене мәдениеті және т.б. жатады.

Әрбір ұлттық мәдениет іргелі екі үлкен бөлімнен құралады. Тұрғылықты мәдениетпен қатар жаңадан туындаған мәдениеттің элементтері бойынша үйлесімділік бар, өйткені қоғамның өткені мен келешек дамуын, оның біршама жоғары деңгейге өтуін айқындауы арасында жалғасымдылық болады.

Бұл аталған заңдылық мәдениеттің барлық түрлерімен қатар, Қазақ ұлттық дене мәдениетіне (ҚҰДМ) де қатысты. Бұдан қазақстандық қоғамның болашақ талаптарына (2050 жылға дейін) жауап бере алатын жалпыауқымды мәдениетіне дейін көтерілуге мүмкіндік беретін көптеген мәселелер туындайды.

## **1.1 Қазақ ұлттық дене мәдениетінің педагогикалық қызмет мүмкіндіктері**

ҚҰДМ білім беру, сауықтыру және тәрбиелеу ісінде өте бір маңызды, қажетті рөл атқарып келеді, яғни жеке тұлғаның сұраныстары мен қажеттігін қамтамасыз ету бүтіндей бір саяси, экономикалық және әлеуметтік-идеологиялық құбылыстың ары қарай да тиімді дамуына ықпал етеді. Түрлі жалпыадами мүмкіндіктер айқындалуының ерекше бір жүйесі бола отырып, бірқатар құрамдас жүйелерді қамтиды, олар: материалды-техникалық база, педагогикалық мамандар, арнайы спорттық ғылым, ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету және т.б.

Тарихи қалыптасқан жүйе ретінде ҚҰДМ объективті құбылыстармен қалыптасқан байланыстарымен сипатталады. Сондай-ақ, бұл байланыстар ерекше бір ҚҰДМ, оның тіршілікте тұрақтылығы заңдылықтарының айқындалуына мүмкіндік береді, сонымен оның өзіндік болмысын айқындайды. Педагогикалық мүмкіндіктер салаларының «тіршілік қабілеті» қазақ халқының ҚҰДМ педагогикалық қызметтерін көрсетеді. Қарастырылатын жоспардың ең маңыздылығы – педагогикалық қызмет тікелей ҚҰДМ ішкі қасиеттерінің сырттай айқындала білуінде, адамға, онымен қарым-қатынасына әсер етуінде,

қоғамдық және жекелей сұраныстарды қанағаттандыра білуінде. Бұл ҚҰДМ қызметін айқындау жолымен оның объективті мазмұны қалыптасуына ықпал етеді, оның тікелей қолданылуының заңдылықтары анықталады, яғни қызметтер туралы таным ҰДМ бірқатар маңызды мәселелерін қамтиды және толығымен дерлік оның Қазақстан қоғамы мен жекелей бір алынған адамның тіршілігіндегі шынайы рөлі мен маңызын айқындайды.

Өкінішке орай, бүгінгі таңда ҚҰДМ қызметін құрастыру сәйкес бағытсыз мақсатта және негіздемесіз жүзеге асырылады.

Жоғарыда аталған мәселе педагогикалық қызметтер туралы қандай да бір жайттарда түрлі бағыттарда қарастырылады. Жиі айтылатын пікірлер тым әрқалай сипатты және негізінен жүйесіз болып келеді.

Біздің ойымызша, пікірлер мен көзқарастар көптүрлілігінің себебі, ең алдымен, теориялық-әдістемелік мәселелердің жеткілікті деңгейде қарастырылмауында, өзіндік бір тарихи қайталанбас ҚҰДМ рөлі мен маңызын толық бағаланбауында болып табылады. Экономисттердің көзқарасы тұрғысынан бірқатар фактілерге де жете көңіл бөлген жөн. Олар екі маңызды қызмет атқарады: шаруашылық-басқару және мәдени-тәрбиелеу; адагершілік тұрғысынан 4 қызмет атқарады: білім беру, тәрбиелеу, коммуникативті және гедонистикалық. Басқалары осы қызметтердің мазмұны, олардың айқындалуы, өзара байланыс жайттары туралы және т.б. қарастырады. Осы жайттарды ескере отырып, ҚҰДМ педагогикалық маңызын айқындау қажеттігі туындайды.

ДШ теориясы мен әдістемесі маңыздылығы деп нақты бір нәрсенің мәні, яғни өзіндік нәрсе қарастырылады [11]. Бұл тәсіл берілген нәрсенің басқалармен айқындалуын және өзіне тән белгілерін қарастырады. Нәтижесінде, оның бойындағы тығыз байланыстар жиынтығы, берілген жағдайдың, заттың, құбылыстың басты қасиеттері мен бағыттылығын орнықтыратын қарым-қатынастар мен іштей заңдылықтар айқындалады. Маңыздылықтың айқындалу арқасында сәйкес заңдылықтар, олардың іс жүзінде қолданылуын басқару әдістері түсіндіріледі.

Бүгінгі таңда ҚР барша халқын белсенді де, өнімді еңбектенуі мен елді қорғауы, жеке тұлғаның жан-жақты дамуы қазақ халқының ҰДМ әлеуметтік мәнін құрайды. Мұндай ереженің тікелей жүзеге асырылуы үшін көптүрлі жұмыс әдістері мен құралдарының біршама тиімді қолданылуы шарт.

Сатылылық, көпдеңгейлік қандай да бір мәннің құрылымын, сипатын, қызметін сипаттайды. Мәнділіктің кейбір деңгейлері оның айқындалуының бір мәселелерін, екіншілері – басқаларын айқындайды. Қызмет ету бүтіндігі оның барлық салалары мен деңгейлерінің өзара әсер қорытындысы болып табылады. Ыңғайлылық пен маңыздылық мақсатында барлық мәнділіктерді 4 деңгейге бөлдік:

1. Мәнділіктің ең жоғары деңгейі – әлеуметтік деңгей. Ол ҰДМ ҚР жалпыәлеуметтік мәселелерін енгізу бойынша әсерлерінің көптүрлілігін ашуға арналған. Еңбек жағдайлары мен тиімділігін, өндіріс сапасын арттыру, Қазақстанды сыртқы және ішкі жаулардан қорғауға барлық уақытта дайын болуын сақтау, оның қоғамдық және жекелей тәртіп сұраныстарының түрлерін

қамтамасыз ету үшін рухани және денелік сауаттылық дәрежесін арттыру-Қазақстандық қоғамның заманауи сатысындағы мәселенің мәні болып саналады. Жоғарыда аталған мәселелер сипаты қазақстандық тіршілік мәнерінің адамгершілік мазмұнын ашады және тұрғылықты халықтың өзіндік ҰДМ бағытына толығымен сәйкес келеді. Бұл жерде жалпы қазақстандық ДШ жүйесінің теориялық-әдістемелік, бағдарламалы-нормативті негізі болып табылатын «Қазақстан Республикасының тұңғыш президентінің – ұлт көшбасшысының тестері» өзінің мақсаттарымен және міндеттерімен ерекшеленеді [12].

Қазақстан халқының ҰДМ мәнінің әлеуметтік деңгейін біршама терең зерттеу республика азаматтарының және сала мамандарының бойында диалектикалық дүниетаным, қандай да бір құбылыстарға (үдерістерге) деген байсалды да, ойлы көзқарас, Қазақстандық мәнер қалыптастыруы қажет.

2. Келесі, мәні жағынан маңыздылығы бар жалпықазақтық ҰДМ деңгей ретінде педагогикалық деңгей танылады. Оның басты мәні – ҰДМ қызметін жеке тұлғаның жан-жақты дамуының біршама тиімді құралы ретінде қамтамасыз ету. Бұл деңгейдің бағыттылық сипаты Қазақстан дамуының қандай да бір даму кезеңі есепке алына отырып және осыған орай тұрғындардың, әсіресе өскелең ұрпақтың қазақстандық мәнеріне қойылатын ерекше талаптарымен тікелей байланысты өзгереді. Бұл дене шынықтыру-спорттық қызметті (ДСҚ) басқаруды республика тұрғындарының арасында білім беру мен тәрбиелеу жұмысының рухани бай, моральдық тұрғыдан таза және денелік жетілген тұлғаны қалыптастырудың аса маңызды бөлімі ретінде қарастырылады.

ҰДМ мәнінің педагогикалық деңгейі тәрбиелеудің ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық, еңбек, отансүйгіштік және т.б. түрлерінің мәнділігін айқындайды.

3. Қазақ халқы ҰДМ маңыздылығының үшінші деңгейі – арнайы-педагогикалық. Қазақ ҰДМ бұл деңгейінің басты мәні – ҰДМ тиімділігін қазақ халқының заманауи ұрпағын жетілдірудің ерекше бір арнайы саласы ретінде қарастыру. Мұндай әлеуметтік-педагогикалық үдерістің қорытындысы рухани байлықпен және моральдық тұрғыдан тазалықпен бірлестікте қарастырылатын денелік жетілуге қол жеткізуде болуы қажет. ҰДМ мәнінің берілген деңгейі айқындалуының салалары ең алдымен жан-жақты дене тәрбиесінің (ДТ) маңызды салаларымен, тіршілікте маңызды қимыл сапаларының тәрбиеленуімен, сәйкес қимыл дағдысы қалыптасуымен және ДСҚ дайындықпен айқындалады.

Бұл деңгейге тәрбиелеудің басқа түрлеріне тән қасиеттер (ақыл-ой, еңбек, өнегелік және т.б.) жатады. Денелік даму мәселелерінің біршама тиімді шешімдерінің Қазақстан ғалымдарының (К.И.Адамбеков [13], Е.А.Алимханов [14], Н.Б.Мамиев [15], Х.К.Унтаев [16] және т.б.) бірқатар еңбектерінде ғылыми тұрғыдан дәлелденгені: ақыл-ой, еңбектену, өнегелік тәрбиелеу оларды қазақтың ұлттық спорт түрлерімен (ҚҰСТ) шұғылдану барысында ұлттық қозғалмалы ойындармен (ҰҚК) және дене жаттығуларымен (ДЖ) ұтымды

үйлестіре білген жағдайда жеке тұлғаның ДТ түрлі арнайы салаларына күшті әсер етеді.

4. Қазақтың ҰДМ төртінші деңгейі – спорттық, кәсіби-қолданбалы, сауықтыру-қалпына келтіру сияқты дене шынықтыру түрлерінің адам ағзасына әсерінің түрлі тәсілдерін айқындайтын құралды-тәжірибелік деңгейі. ДЖ орындау барысында нақты бір тәжірибелік-қолданбалы айқындалуларға сай келуі-бұл деңгейдің мәнін құрайды. Сонымен бірге, ҰДМ өзіндік мәнін қолданушылар іс-әрекетті жүзеге асыру барысында әдістеменің түрлі салаларында қолданылады.

ҰДМ мәнінің құралды-тәжірибелік деңгейінің біршама сәтті жүзеге асырылуы шұғылданушылардың, тұрғындардың түрлі деңгейлерімен жұмыс жүргізе білуге дайындайды.

Сонымен, қазақ ҰДМ мәнділігінің жоғарыда көрсетілген деңгейлері қоғамның дамуына сай күрделі де, өте қажетті динамикалық жүйесін түзе отырып, тығыз байланыста болады. Берілген қазақ жүйесінің қызмет етуінің басты логикасы оның нақты салаларының дамуын басқарудан жеке тұлғаның шынайы түрде жан-жақты дамуына біртіндеп өтуді, жеке тұлғаның жан-жақты дамуынан оның күнделікті тіршілікке әлеуметтік сұраныстардың барлық түрлерін біршама тиімді енгізуге нақты даярлығына өтуді қарастырады.

ҚҰДМ әлеуметтік қызметтері берілген саланың әлеуметтік мәнінің маңызды салаларын біршама нақты түрде айқындайды. Осы салалардың ең маңыздысы күмәнсіз еңбек тиімділігіне белсенді түрде әсер ету болып табылады, өйткені тек еңбек қана қоғамның тіршілік қажеттілігі негіздерін қанағаттандырады, оның қуаттылық деңгейін, адамның түрлі сұраныстарын қамтамасыз ету мүмкіндігін көрсетеді. ҰДМ еңбегінің өзге әсер етуі мен өзара үйлесімділік сараптамасы оның негізін құрайтын түрлі элементтердің сәйкес орны мен маңыздылығы есепке алынады.

Осыдан келіп, ҰДМ 1-ші әлеуметтік қызметі туындайды, оның мәні: жоғары өнімді еңбекке даярлық және оның тиімділігін жан-жақты арттыру. Берілген қызмет бірқатар элементтерден құралады: денсаулық күйін жақсарту, ағзаның қызметті күйін дамыту, қимыл-қозғалысты – қолданбалы тәжірибе ауқымын кеңейту, табысты еңбектену үшін қимыл-қозғалыстарының алғышарттарын қалыптастыру, жүзеге асырылушы іс-әрекеттерді жіне олардың нәтижелерін жан-жақты сараптай білуге үйрету, еңбек құралдары мен оның оның өнімдеріне деген оң көзқарас тәрбиелеу және т.б. Берілген қызметтің басты мәні – адамды белсенді еңбектенуге жедел де, тиімді дайындау, бар мүмкіндіктерді еңбектену барысында толығымен дерлік жүзеге асыру мақсатында аса қажет жеке тұлғаның сәйкес қасиеттерін білікті түрде және жүйелі түрде дамыта білуде.

Әлемде болып жатқан саяси, экономикалық және идеологиялық жайттар, кейбір экстремистік және діни ағымдардың белсендірілуі ҰДМ 2-ші әлеуметтік қызметін туындатады. Отанды қорғауға деген жоғары дайындыққа қол жеткізу және жан-жақты қолдауда ерекше мәнге ие.

Бұл қызметтің ауқымы: Қазақстанның барша халқының денсаулық деңгейін арттыру, ағза қызметін дамыту және т.б. Адам ең күрделі және тосын жағдайларда қажетті қасиеттердің айқындалуына үйренеді.

ҚҰДМ қызметтері жоғарыда аталған салауатты тынығудың қажетті элементін құрайды, психикалық, өнегелік және денелік қанағаттандырылуға мүмкіндік береді, бар сұраныстар мен талаптарды жан-жақты дамытуға бағдарлайды, адамдардың арасында достықты, сыйластықты қарым-қатынастарды қалыптастырады, қоғамдық сананы арттырады. Мұның барлығы оның халық шаруашылығын толықтыратын және адамдарды жан-жақты дамытатын республика халқының барлығына дерлік әсерімен байланысты.

Бұдан келіп ҚҰДМ 3-ші әлеуметтік қызметі айқындалады: мәдени-көріністі сұраныстарды қамтамасыз ету. Оның қызметінің мәні – адам мүмкіндіктерінің көптүрлілігі, ДЖ ұлттық түрлерін тікелей қолдану, еңбектену мен қоғамдық және жекебасылық, міндетті және ерікті тынығудың жан-жақты үйлесімділігіне бағынады. Бұл қызметтің айнымас құрамды элементтері: ҚӘ және қимыл-қозғалыстарды өзіндік қанағаттану үшін орындау, қандай да бір ДЖ орындаушы жолдастарын қадағалау, спорттағы қарсылас тұлғалары мен командалары үшін уайымдау, басқаларға көмек көрсетуде ДТ құралдары мен әдістері тұрғысынан бірлестіктің айқындалуы және т.б.

Сонымен, адамның мәдени сұраныстарының келешекте қалыптастырылуы және осы негізде Қазақстанның қоғамдық тіршілігіне белсенді атсалысуы жоғары мәнге ие. Жоғарыда аталған қызметтер Қазақстандық қоғамның даму деңгейіне толық сәйкес деңгейде айқындалады және осы жағдайларда олар саяси, экономикалық және идеологиялық жаңаруға ықпал етеді.

ҚҰДМ қазақ халқының қалыптасқан дәстүрлі және заманауи дәстүрлеріне сай мәндік деңгейінің жалпы педагогикалық қызметтері олардың тәрбиелеудің негізгі түрлерімен өзара әрекеттерінен, өзара байланыстарынан туындайтын өзіндік бір ерекше мәнді қызметтерімен айқындалады.

Тәрбиелеудің зияткерлікті (ақыл-ой) тәрбие әсерінің қызметі ҚҰДМ түрлі білімдерді, олардың толықтырылып отыруымен мен тереңдете зерттелуін, орындалатын ҚӘ сараптама жүргізіп, объективті бағалаудағы біліктілік пен дағдыларға қол жеткізуді, қазақ ҰСТ, қозғалысты ойындарындағы және ДЖ мәліметтер мен түсініктерді дамыта білуді, ақыл-ой қабілеттерін дамытуды және т.б. қамтиды.

Сондықтан да, көрсетілген әрекет түрі қазақ ұлттық ДЖ түрлерімен шұғылдануды біршама саналы жүргізуді, тереңінен тани білуді, ақпаратты тұрғыдан байытуды және адамгершілік қасиеттерін қажет етеді.

Адамгершіліктік тәрбиеге ықпал ету қызметі. Бұл қалыптасқан салт-дәстүрлерге сай бірқатар мәселелерден тұрады, ол адам бойында ақсақалдармен, әйелдермен, балалармен, құрметті азаматтармен, және қоғамдық және жеке қолданыс құралдармен өзара қарым-қатынас нормалары мен ережелері туралы пікір қалыптастыру, адамның бойында шыншылдықты, объективтілікті, қарапайымдылықты, жолдастықты, қоршаған ортаға деген сыйластықты, сыпайылықты және т.б. қалыптастырудан тұрады. Осы негізде



дене жаттығуларымен шұғылданушылардың адамгершілік қасиетін тәрбиелеуді түрлі арнайы ұйымдастырылған (жаттығулар, жарыстар және т.б.) және тұрмыстық (үй) жағдайларында жетілдіру жүзеге асырылады.

Бұл қызметтің түпкілікті мәні заманауи қазақ қоғамының өнегелік қағидаларына сай рухани-өнегелі «келбетін» қалыптастыруда жатыр.

Эстетикалық тәрбиелеуге ықпал ету қызметі бірқатар қазақ ұлттық ДЖ эстетикалық қасиеттері, өнер туындылары, ақпаратты «көздер», қоршаған орта, СӨС және олардың меңгерілу шарттары, қимылдарды эстетика талаптарына сай орындау біліктіліктері мен дағдыларын қалыптастыру туралы сәйкес білімді меңгеру; басқа адамдарға және құбылыстарға қатысты эстетикалық көзқарас, әдет қалыптастыру; эстетикалық сезімді дамыту, эстетикалық таным қалыптастыру, эстетикалық құндылықты дамыту сынды қажетті элементтерден құралады. Түптеп келгенде, бұл қызметтің құрамдас элементтері жарыс кезінде, одан тыс уақыттарда қазақ ұлттық ДШ шұғылдану барысында ерекше бір туындыларды аңғара білетін, түсінетін, кереметтей бір жаңа туындыларды ойластыра білетін жаңа ұрпақты тәрбиелеуге ықпал етуі қажет.

Еңбекке тәрбиелеуге (ЕТ) ықпал ету қызметі арнайы ұйымдастырылған білім беру-тәрбие үдерісі барысында таңдаулы еңбек қызметіне біршама тиімді даярлықты қамтамасыз ететін ҚӘ биомеханикалық, биологиялық, педагогикалық заңдылықтары туралы мәліметтерді меңгеру, осындай әрекет барысы мен нәтижелерін сараптай білу біліктіліктері мен дағдыларын меңгеру, ондағы бар күштер мен қабілеттердің бар түрлерін жүзеге асыра білу біліктілігін тәрбиелеу, еңбексүйгіштік, жауапкершілік және т.б. қасиеттерді дамыту секілді түрлі элементтерді қамтиды. Аталмыш қызмет ДЖ қазақ ұлттық түрлерімен шұғылданушылардың бойында еңбек пен оқу тапсырыстарына деген қызығушылықтарын туындатуда алатын орны ерекше.

Берілген тәрбие түрлері ескеріле отырып айқындалатын негізгі жалпы педагогикалық қызметтер осылай болып келеді. Сонымен, қызмет дегеніміз Қазақстан қоғамы дамуының педагогикалық және әлеуметтік мәнін бүтіндей бір жүйеге келтіретін осындай өзара қарым-қатынастардың тиімділігін арттыруға мүмкіндік беретін нақты механизм (құрал).

Көрнекі зияткерлікті, адамгершілікті-тәрбиелік, еңбек және отансүйгіштік қасиеттерден ада ҚҰДМ қазақ халқының ҰДМ бола алмайды, аяғына дейін дейін ойластырылмаған таза «биологиялық» қимылдардан тұратын көрініске айналады.

ҚҰДМ арнайы-педагогикалық қызметтері. Аталмыш қызметтер тек қана ҚҰДМ тән және оның барлық түрлерінде дерлік табысты түрде жүзеге асырылуда. Осыған орай, жоғарыда аталған қызметтерді жалпы қазақтың ҰДМ «өтпелі» немесе «жаппай» қызметтері деп айтады. Оларды ДШ жекелей бір түрлеріне ғана тән қызметтерден ажырата білу қажет.

Мұндай қызметтерге адам денсаулығын нығайту жатады. Оның мазмұны қамтитын ауқым: ағза қызметін жетілдіру, дене құрылысын жақсарту, жалпы ақыл-ой және дене жұмысының қабілеттілігін арттыру. Олар спорттық морфология, спорттық метрология, спорттық медицина, спорт физиологиясы,

спорт гигиенасы және т.б. сияқты оқу-ғылыми пәндерде жарияланған қасиеттер мен белгілердің жиынтығынан тұрады. Қызметтің мәні адам ағзасының, Қазақстандық ортаның түрлі жағдайларына бейімделу мүмкіндіктерінің жоғары деңгейіне және құрылымы мен мазмұны бойынша түрлі қызметті тиімді орындауға қол жеткізуде.

Әлеуметтік-педагогикалық қызмет шұғылданушыларды ҚҰДМ бойынша біліммен қамтамасыз етеді. Мұндай қызмет Қазақстан тарихы, ДШ тарихы, әлеуметтану, қазақ ұлттық педагогикасы, түрлі қимыл біліктіліктері мен дағдыларын (тіршілікке қажетті) қалыптастыру, ҚӘ түрлерінен меңгерілген қимылдарды қолдана білуді тәрбиелеу салалары бойынша түрлі білімдерді меңгеруден тұрады. Сонымен қатар, рухани-дене күштері мен қабілеттерін жүзеге асырады.

Бұл қызметтің мәні – Отанды қорғауға және еңбек тәрбиесіндегі жоғары өнімді нәтижеге қол жеткізу үшін тәрбиелеумен ұштасады.

Арнайы-педагогикалық қызмет – ДТ жақсарту, ал оның мәні: күш, шапшаңдық, төзімділік, ептілік, иілгіштік сияқты маңызды дене сапаларын дамытудың жоғары деңгейіне қол жеткізуде және оларды іс-жүзінде тиімді қолдана білу біліктілігін қалыптастыруда маңыздылыққа ие. Сондай –ақ, еңбек және қорғаныс жұмысында қажетті дене сапаларын тәрбиелеу де бұл қызметтің мәнін құрайды.

Арнайы-педагогикалық қызмет – ДСҚ дайындау. Берілген қызметтің құрамды элементтері дене сапаларын дамытудың біршама жоғары деңгейімен, нақты бір қимылдар тобы жетілген техникасын меңгерумен, бұл қимылдарды бәсекелестік жағдайында қажетті психологиялық-эмоционалды даярлықты тиімді қолдануға ықпал ететін тактикалық ойлауды қалыптастырумен айқындалады. Аталмыш құрамдас элементтердің мәні – халықаралық деңгейде және ҚҰДМС танылған деңгейге сәтті өтуге арналған сәйкес даярлықты қамтамасыз ету.

ҚҰДМС арнайы-педагогикалық қызметін сәтті жүзеге асыру адамның ҚӘ деген табиғи сұранысын қамтамасыз етуге, оның маңызды салаларын қоғамның, мемлекеттің, Қазақстан Республикасының тұңғыш Президенті – ұлт көшбасшысы Н.Ә. Назарбаевтың тестеріне, жоғары өнімді еңбектену мен қорғаныс талаптарына, оның маңызды салаларына сай даму деңгейлеріне арналады. Жеке тұлғаның денелік тұрғыдан дәрежесін жетілдірудің мәні жалпылама тұрғыдан алғанда рухани, байлық және моральдық тазалықпен жан-жақты бірлестікте қарастырылатын денелік дамуда. Мұндай бірлестіктің объективті негіздемесінің мәні ҚҰДМ арнайы-педагогикалық және жалпы педагогикалық қызметтер атқаруында: ол адамның психикалық қасиеттерін, қимыл біліктіліктері мен дағдыларын үйлестіре білуіне ықпал етеді.

ҚҰДМ утилитарлы-тәжірибелік қызметтері. ҰДМ мәнділігінің бұл деңгейіне оның сәйкес түрлерінің арнайылығын нақты айқындайтын өзіндік ерекше қызметтері тән. Берілген қызметтердің жоғарыда аталғандармен (әлеуметтік, жалпыпедагогикалық және арнайы-педагогикалық) бірлестікте ғана айқындалатындығын ұмытпаған дұрыс.

Құралды -тәжірибелік қызметтің өзіндік мәні ДШ нақты бір түрлерінің ҚҰДМ жүйелі түрде шұғылданатындарға әсер ету ерекшеліктерімен және нақты бір олардың әдістемелік ерекшеліктерімен жүзеге асырылуымен тікелей байланысында жатыр.

Құралды-тәжірибелік спорт ҰСТ ҚҰДМ бір бөлімі ретінде айқындалады. Бұл жағдайда зияткерлікті ҚБ негізделген және денелік, психологиялық, және функционалды қабілеттіліктер мен мүмкіндіктердің барынша айқындалуын талап ететін спорттық қызмет түрлері қарастырылады. Мұның өзінде берілген қызметтің спорттық қызмет нысаны, біздің жағдайда қазақ күресі болап табылатын тиянақты спорттық маманданумен байланыстың маңызы зор. Мұндай спорттың одан тарайтын басқа түрлерінен басты айырмашылығы жоғары жетістікті спорт (ЖЖС) заңдылықтарына бағынышытылығында болып табылады.

Аталмыш қызметтерге жататындар:

- спортшының ерікті, адамгершілік, техникалық-тактикалық, функционалды және басқа осы қасиеттермен байланысты қабілеттері дамуының аса маңызды деңгейі;

- қарсыластарымен және олардың қызметімен тұрақты өзара байланыс қалыптастырып, оны сақтап тұру;

- спорттық жетістіктерді бағалауға арналған үлгілер (эталондар) жасай білу;

- қазақстандық спортты қолдау және т.б..

Сонымен қатар, осы негіздегі олардың барлығына тән жалпы қызметтер:

- өзінің кәсіби міндеттерін толыққанды орындауға қажетті қимыл тәжірибесін жинақтау;

- берілген қызмет саласында қажетті дене қасиеттерін дамыту;

- берілген салада қажетті ерікті, зияткерлікті сияқты қасиеттерді тәрбиелеу;

- ағзаны арнайы шынықтыруды жүзеге асыру.

ДШ сауықтыру-оңалтудың құралды -тәжірибелік қызметінің мәні – ағза қызметін арттыруда, жарақат алған, шектен тыс шаршаған, шамадан тыс шыныққан, ауруға ұшыраған шұғылданушылардың дене күші мен қабілеттерін қалпына келтіру. Бұл қызметтер қалпына келтіру іс-шараларында және ЕДШ айқындалады. Қимыл тәртібін және онымен байланысты тынығуды ұйымдастыру мен басқару төмендегідей бірқатар педагогикалық салаларды қамтиды:

- ағзаның функционалды мүмкіндіктерін қалпына келтіру;

- ағза қызметін ҰСТ талаптарын ескере отырып, жетілдіру;

- дене жүктемесінен кейін белсенді тынығуды қамтамасыз ету.

ДШ «бейнелі» түрлерінің құралды -тәжірибелік қызметі ағзаның тиімді күйін қамтамасыз ететін және басты тіршілік әрекетіне арналған тиімді жағдай жасауға ықпал ететін іс-шараларға тән болып келеді. Мұндай іс-шаралар, тәртіп бойынша жиынтықтала отырып гигиеналық ДШ және дене шынықтыру

рекреациясын құрайды. Олар ағзаның функционалды күйін жақсарта отырып, көңіл күйін арттырады.

Негіздемелі ДШ мәні оның күнделікті тіршіліктегі орнын анықтап береді. Бұл жерде СТС –тің құрамдас мәні зор.

Оның қызметтері:

- ағзаның тез өзгермелі функционалды күйін жетілдіруді қамтамасыз ету;
- салауатты тынығуды ұйымдастыру;
- тіршілікке арналған жағымды жағдай қалыптастыру.

ҚҰДМ утилитарлық-тәжірибелік қызметін жүзеге асыру жүктеменің бағыттылығын, көлемін, қарқындылығын қамтитын өзіндік арнайы заңдылықтарға бағынышты. Бұл жерде ерекше атап көрсететін мәселе: қазақ ҰДМ берілген түрлерінің бірлескен қызметі мен ҚҰДМ күнделікті және болашақ жоспарларын тиімді шешуге арналған құралы ретіндегі біріккен әрекеттері болып табылады.

## **1.2 Қазақтың ұлттық спорттық күресі – қазақ күресі қоғамның заманауи даму деңгейіндегі спорт түрі ретінде**

Қазақстан Республикасының Егемендік алуымен бірге мемлекет пен қоғам алдында халықтың, әсіресе оқушы жастардың денсаулығын сақтау мен нығайту мәселесі тұрды. Әлемдегі күрделі геополитикалық жағдайды ескере отырып, дені сау, күшті, еңбектенуге және Отанын қорғауға даяр, өзіне сенімді бәсекеге қабілетті өскелең ұрпақты тәрбиелеу басты міндеттердің бірінен саналады. Сол негізде, осындай архиөзекті міндетті шешудің бірден-бір жолы – ДШЖС, әсіресе қазақтың ұлттық жекпе-жек түрлері мен олардың қолданбалы салалары мен кең таралуын назарда ұстау екендігі даусыз. ДШЖС, соның ішіндегі ҚҰДМ саласындағы зерттеулердің маңызды ғылыми бағытының бірі дене шынықтыруға адам қызметінің өзіндік жетістікті саласы және оның заманауи саяси, экономикалық және идеологиялық жағдайларға сай инновациялық құрамдастарын іздестіру болып табылады.

Тәжірибелік қызмет барысында теориялық-әдістемелік ізденістер сараптамасы бізге қазақ күресі қазақтың ұлттық спорттық күресін Қазақстанның спорттық мәдениетінің құрамдас бөлімі екендігін анықтап береді. Біздің ойымызша, қазақ күресі заманауи қоғамда қоғамдық құбылыс ретінде қарастыру қажеттігі ешбір талас тудырмайды. Ұлттық спорт түрінен халықаралық дәрежеде танылған спорт түріне (СТ) дейінгі дамуы мен сол деңгейде танылуы қазіргі уақытта өз шырқау шегіне жетті деуге болады. қазақ күресі жақын арада Олимпиадалық спорт түріне айналатындығы даусыз мәселе.

Статистикалық мәліметтерге жүгінетін болсақ, СК берілген түрі Қазақстанда танымалылығы бойынша бірінші орынды иеленеді.

Қазақ күресінің ең алдымен мәні неде?

Ол Қазақ ұлттық спорттық мәдениетінде қандай орынды иеленеді?

Оның дамуына Қазақстанда және Әлемдік деңгейде нелер кедергі келтіріп отыр?

Біздің түсінігіміз бойынша, тап осы сұрақтар мемлекеттік маңызды міндеттерді жүзеге асыруға арналған осы бір әлеуметтік-мәдени құбылыстың құралын біршама тиімді қолдануға мүмкіндік беретін ғылыми-педагогикалық басқару міндеттерін табуға және жүзеге асыруға жауап беруі тиіс.

Бұдан басқа, заманауи жағдайларда қазақ күресі спорттану кезеңінен сәтті өтті және бүгінгі күні қазақ ұлттық спорттық мәдениетін (ҚҰСМ), әсіресе ауыл тұрғындары, балалар мен жасөспірімдер арасында қалыптастырудың тиімді құралы болып табылады. Қазақ күресі о бастан, өзінің түпкілікті мәні бойынша тіршіліктен қалып қалмау, жер мен елді қорғау құралы болғанымен, бүгінде жекпе-жектің бұл түрі спорттық талқалауға бағытталған және нәтижесінде жекпе-жектің мәнін өзгерткен бірқатар өзгерістерді «басынан өткерді».

Спорттық күрестің теориясы мен тәжірибесінде осы жарыс бойынша нақты құралған жарыс ережелері, қажетті ғылыми-әдістемелік материалдар жоқ деген пікір қалыптасқан.

Жоғарды аталған мәселелерге қосымша ұсынарымыз, қазақ күресі туралы әлеуметтік құбылыс ретінде пікірдің қалыптаспауы берілген жекпе-жек түрінің Қазақстанда және одан тыс аумақтарда дамуын тежеп отыр.

Қазақ күресін өзгелерден ерекшелігін көрсетпеу дегеніміз оны қарапайымдандыру, шығармашылық мүмкіндіктерін жою, барлығынбір қалыпта қарастыру. Мұндай талпыныстар ұйымдастыру мен басқару салаларында бірнеше рет жүргізілген және барлық уақытта дерлік сәтсіздікке ұшырап отырды. Балуанның жекебасылық ерекшеліктерін ескере отырып қарастырылатын мәселелер: қайсарлық, мақсаттылық және мақтаныш тұту. Бұл тәсіл қазақ күресінде тиімсіз, өйткені бұл осы спорт түрінен бас тартауға әкеп соғуы мүмкін, бұл өз кезегінде берілген жекпе-жек түрінің танымалдылығына нұқсан келтіруі мүмкін, ал бұл түбінде оның дамуы бойынша өзгертулерге әкеп соғады.

Қазақ күресі туралы әлеуметтік құбылыс ретінде қисынды қалыптасқан пікірдің жоқтығы, яғни нақты бір түсініктің болмауы қазақ күресінде шынайылыққа жанаспайтын сипаттамалар береді.

«Белбеу күрес» сынды жиі танымал түсініктің қазақ күресімен астарлана қолданылуы тіпті дұрыс емес.

Бірқатар теоретиктердің пайымдауы бойынша, бүгінгі күні қазақ күресімен астарлас тәжірибені шартты түрде бірнеше бағыттарға бөлуге болады: дене шынықтыру-бұқаралық (арнайы дене қасиеттерін жетілдіруге және ҚБ сақтауға бағытталған ДТ жүйесі); спорттық (ресми жарыстарда жеңіске жету мақсатымен қолданылатын біліктіліктер мен дағдыларды қалыптастыруға арналған спорттық жекпе-жектің толыққанды, толыққұқылы өзіндік түрі); әскери (жекпе-жектің техникалық-тактикалық әрекеттерін (ТТӘ) және жекпе-жек қимылдарын үйретуге арнайы кәсіби-қолданбалы пән).

Біздің ойымызша, мұндай бөлудің басты мақсаты – жеке тұлғаның жекпе-жекті жүргізудің біліктіліктері мен дағдыларын біруақытта меңгеруін жан-жақты дамыту мақсатымен бүтіндей педагогикалық үдерістің құрамдас бөлімі

ретінде қарастырылатын балуанды даярлаудың бір кезеңін ғана айқындайды (кесте 1).

Кесте 1 –Балуандарды даярлау кезеңдері

Даярлау кезеңдері	Кезеңдер мазмұны
Дене шынықтыру-бұқаралық	Қазақ күресінің техникалық-тактикалық негіздемесі. жалпы дене даярлық және арнайы дене даярлық құралдары
Спорттық	Жарыстарға қатысу
Әскери	Жекпе-жектің, өзіндік қорғаныстың және т.б. біліктіліктері мен дағдыларын меңгеру.

Сонымен, белсенді денсаулық қалыптастыру және денсаулық қорғау, жеке тұлғаны әлеуметтендіру, жан-жақты дамыған және Отанын қорғай білетін, СӨС ұстанатын жастар жақтастарын тәрбиелеу сияқты бірқатар мемлекеттік және қоғамдық міндеттерді берілген педагогикалық жүйе арқылы табысты шешуге болады.

ҚР заманауи саяси, экономикалық және идеологиялық жағдайларында РК (халықтың денсаулығының төмен деңгейі, ДШЖС, СӨС белсенді шұғылдануға деген нашар уәждеме, түрлі діни-экстремистік ағымдардың көбеюі, жастардың дәстүрлі-қалыптасқан құндылықтардан алшақтауы және т.б.) жағдайларда қазақ күресі тиімді жалпы мәдени құрал ретінде қарастырылады және тәуелсіз Қазақстанның ұлттық спорттық мәдениетімен сәтті үйлеседі.

Соңғы уақытқа дейін ЖЖС феномені ДШ байланысты болды және оның маңызды құрамдас бөлімі ретінде қарастырылды. Сонымен бірге, бұл әлеуметтік-мәдени құбылыстың мамандығының өзіндік қолданысы бар, басқалай жалпы адами мәдениетпен араласып кетпеген адам тіршілігінің жетістікті саласы ретінде көбірек таныла бастады.

Л.И. Лубышеваның [17] пікірі бойынша спорттық мәдениет (СМ) қоғамда қалыптасқан және ұрпақтан-ұрпаққа жалғасымын тапқан құндылықтар, біріншілікке қол жеткізуді немесе адамның денелік және рухани жетілуі арқылы жеңіске жетуді мақсат тұтынатын жарыстар немесе оларға даярлық барысында қалыптасатын әлеуметтік үдерістер мен қарым-қатынастар ретінде қарастырылады. Л.И. Лубышеваның ұсынып отырған құндылықтар құрылымына сай қазақ күресі туралы СМ құрамдас бөлімі түрінде айтуға болады. Осыған орай, біз қазақ күресі арқылы СМ қандай да бір құндылықтарына қол жеткізуге және маңызды міндеттерін қалай ұтымды шешуге болатындығын түсіндіру қажет (кесте 2).

Кесте 2 – Спорттық мәдениеттің құнды мүмкіндігі

Құрамдас бөлімдері	Қазақ күресінің бөлімдері	Маңызды шешімдері
Жалпымәдени	Қазақ күресінің дене шынықтыру-бұқаралық бөлімі білім беруге, тәрбиелеуге, денелік жетілуге бағытталған	Салауатты өмір салтын үгіттеу, денсаулық қалыптастыру және денсаулық сақтау, денелік даярлық деңгейін арттыру міндеттерін шешеді
Әлеуметтік-психологиялық	Спорттық бөлім жетістікке қол жеткізуге арналған	Адамның өзіндік жүзеге асырылуға деген сұранысын, жеке тұлғаның қоғамдағы әлеуметтік деңгейін жоғары спорттық нәтижеге қол жеткізу негізінде арттыруын қанағаттандырады. Қазақ күресіне тән қасиет – өзіндік жүзеге асырылу мүмкіндігінің кең ауқымы: дәрежелер, атақтар берілуі және т.б.
Арнайылық	Әскери бөлім шынайы жекпе-жекті жүргізу дағдыларын иеленуге арналған, тіршілікке қажетті психологиялық және т.б.құндылықтарды иеленуге мүмкіндіктер береді.	Бүтіндей өзіне сенімді, өзін-өзі қорғауға қабілетті адамды тәрбиелеу міндеттерін шешеді.

Осының алдында жүргізілген зерттеулерде қарапайым ТТД қолдану негізінде денсаулық қалыптастырушы технологияны оқушылардың ДТ үдерісіне қалыптастыру мен енгізу жүзеге асырылды.

Біздің қалыптастыру экспериментіміздің қорытындысы ЭТ балуандарының БТ салыстырғанда ДД деңгейін анықтау бойынша тестілеу тапсырмаларының нәтижесі жоғары ( $P < 0,05$ ) болды. Инновациялық технологияны үйлесімді енгізу құнды бағдарлану жүйесінің оң өсіміне ықпал етті және шұғылданушылардың әлеуметтік бейімделуін жақсартты. Шұғылданушылар үшін маңызды қасиеттер: батылдық, шыншылдық, тәртіптілік, жауапкершілік, жолдастарына деген қамқорлық, оқуға деген ынта және т.б. болды. Сонымен қатар, шиеленістілік, агрессивтілік сияқты теріс қасиеттердің деңгейі төмендеді. Инновациялық технологияның жоғары тиімділігі шұғылданушылардың ауру деңгейінің төмендеуіне, ДД жоғарылауына, психологиялық және эмоциялық күйлерінің

жақсаруына және ДЖ шұғылдануға және ДМ бойынша білім беру үдерісіне деген уәждемелерінің деңгейінің артуы арқасында жүзеге асырылып отыр.

Сонымен, қазақ күресі СМ құрамдас бөлімі ретінде жеке тұлғаны адамгершілікті-ерікті, рухани бай, денелік тұрғыдан жетілген, әлеуметтік бейімделген, заманауи қоғамда тіршілік етуге қажетті білімдер мен қабілеттерді меңгерген адамның психологиялық тұрақтылығы сияқты тәрбиелеу міндеттерін табысты шешуге ықпал етеді.

Бүгінгі күнде бұқаралық спортты дамыту қажеттілігі мен оқушы жастардың ДМ қайта құру жағдайларында қазақ күресінің жаңа технологияларын енгізу мен оның құралдарын қолдану ДМ, СӨС орынды өзекті мәселелердің бірінен саналады.

Қазақ күресіне деген салиқалы көзқарас және балуандардың өз іс әрекеттерін жүзеге асыруға кеңінен мүмкіндіктер беру ҚҰДМ даму деңгейін жетілдіруге төменде көрсетілген мәселелерді арттыру жолымен жүзеге асырылады, атап айтқанда:

- ДШЖС жүйелі түрде шұғылданушы (аптасына үш реттен кем емес) халықтың санын арттыру;

- балуандардың (спортшылардың) халықаралық сайыстардағы жетістіктері.

### **1.3 Қазақ ұлттық спорттық күресі – қазақ күресінен жекпе-жектерді жүргізудің техникалық амалдарын үйретудің және тактикасының өзіндік қасиеттерін есепке алудың педагогикалық шарттары**

Білім - спортшылардың (балуандардың) СЖ ТТД біліктіліктерін, дағдылары мен қабілеттерін саналы түрде меңгерудің қажетті алғышарты болып табылады. Осыған байланысты төменде көрсетілгендей арнайы заңдылықтардың қажетті ауқымына сүйене білудің маңызы артып отыр, олар: шынайы әлем айқындалуының ғылыми-педагогикалық теориясына сүйену; білім саласы бойынша мәліметтер туралы үздіксіз терең ақпарат алып отыру; білім алудың көптеген түрлерін қолдану; сәйкес оқу-әдістемелік тәсілдердің өсімін білікті қолдану; қолданыстағы ақпарат көздерін тереңдете өзара әсерде қабылдау және т.б.

Мұнда жиі ҚҰДМ, соның ішінде қазақ күресі дамуының тарихы туралы ақпарат кіреді, олардың заманауи жағдайларда даму ерекшеліктері мен қалыптасуы, олардың ағза қызметінің арасындағы әсерлері, шұғылданудың білімді, тәрбиелі және сауықтырулы маңыздылығы, қазақ күресінің балуандардың рухани-адамгершілік қасиеттеріне, психикалық күйіне әсері және т.б.

Спортшының СЖ тек толыққанды ОЖҮ ғана тиімді болады. Онсыз педагогикалық үдерістің мәні мен тиімділігінің маңызы болмайды. балуандардың есте сақтау қабілетіне, жаттықтырушы-оқытушы беретін ақпараттардың «механикалық көшірмесін» жасау қабілетіне бұл білімді меңгерген жағдайда тиімді әсер бермейді. Спорт теориясы басқа әдіс-тәсілдерді



талап етеді, ол жаттығу және СҚ барысында бағалаулар мен тиімді қолдануды терең де жан-жақты меңгеру қажеттігін бағдарлайды.

Жоғарыда аталған жоспар бойынша балуандардың тиімді қызметі, олар орындайтын тапсырмалар мен талаптар спорттық педагогтың тұрақты және кәсіби бақылауында болуы қажет. Жетекшілік, кәсіби-педагогикалық құбылыс ретінде спорттық педагогтың өзінің тікелей қызметтерін жүзеге асыруға талаптарын қатаң ұстанатын жетекшілікке қарағанда жаттықтырушылық қызметтің мәнін тереңінен айқындайды.

Танымдылық қызметін басқару қажетті нәтижеге жеткізетін сәйкес жағдайларды саналы түрде қойып, қоя балуандардыңталпыныс қасиеттерін қамтамасыз ететін, оның көзқарастары мен эмоционалды күйіне, түсінігіне, көңіл-күйіне, сезіміне, еріктілігі мен талпынысына әсер етуіне сай келетін қарым-қатынастар жүйесін құрастырады.

Жаттықтырушының басқару қызметінің балуандардың ақыл-ой белсенділігін арттырудағы жан-жақтылығы педагогикалық әсерлердің түрлерін қолдану қажеттігіне әкеп соғады.

Осыған орай, балуандардың танымдылық қызметін басқаруға қойылатын негізгі талаптарды атап көрсетуге болады, олар: ақпаратты және қимыл әрекеттері мен қозғалыстардың реттелуші әсеріне қол жеткізу; берілетін ақпараттың ұсынылған ТТД сәйкестігін қамтамасыз ету; әрекеттердің ақпаратты және техникалық-тактикалық салалары бірлестігінің басты факторларына сүйене білу; бағытты сәйкестікті ақпаратты және техникалық-тактикалық салалардың бағытты сәйкестігін қолдану.

Арнайы әдебиеттерде спортшылардың ОЖҮ барысындағы психологиялық үдерістерімен байланысты сөздің мәні мен маңызын қарастыруға деген ұмтылыстың ауқымы кеңейіп, әрі тереңдеп отыр. Бұл өз кезегінде көзқарастар мен түсініктер қалыптасуына ықпал ету, сезінуді, өңдеуді, түсінуді, есте сақтауды жеңілдету, сезіммен қабылдау «көздерін» талқылау, ойлау қабілетін қадағалау, белсенділікті дамыту, саналылыққа, дербестілікке, басым сезімділікті игере білуге, аңғарымдылыққа және т.б. әсер ету сынды бірқатар жайттармен байланысты болып келеді. Бір сөзбен айтқанда, ОЖҮ барысында спортшының психологиялық күйін реттеу негізгі талаптардың біріне жатады.

Балуандардың ОЖҮ қазақ күресімен шұғылдану барысында білім беру, тәрбиелік және сауықтыру міндеттері оның негізі болып табылады. Сонымен бірге, есте сақтайтын бір мәселе – психологиялық күй білім беру материалдарының негізін, оқыту әдістерін, ОЖС нәтижелерінің меңгерілу бағытын кейбір жағдайлар да ғана анықтайды. Мұның барлығы ОЖҮ алдында тұрған міндеттерден туындайды, олар нақты бір балуанның даярлығын басқару барысында анықталады, ал ол өз кезегінде жаттықтырушының сөзбен әсер етуінің нақты түрлерімен айқындалуы қажет.

Спорттық тәжірибедегі біршама қалыптасқан сөздер қатарына берілетін мәліметтер, ақпараттар мазмұнымен де, сипатымен де ерекшеленетіндер ғана енеді. Осыған орай, жалпы педагогикалық және арнайы әдебиеттерде көбіне әңгімелесу, түсіндіру, сипаттау, көрсету, ескерту және т.б. туралы айтылады.

Сөздің ауқымдылығы мен жан-жақтылығы жаттықтырушы-оқытушыға спортшыларға нақты сәйкес ақпаратты олардың мүмкіндіктерін және спорттық мектептердегі ОЖҮ жағдайларын ескере отырып жеткізуге толықжағдай жасайды.

Сөзбен жеткізуді түрлі көрнекілік құралдарымен үйлестіре білу балуандарға берілетін білімнің ауқымын кеңейтіп, тереңдете түсетіндігі хақ. Спорт теориясы бойынша әдебиеттерде бұл үдеріске көп көңіл бөлінген: айқын белгілерге, спортшыларға әсер ету сипатына, күрделі жағдайлардағы уақытша және іштей функционалды қарым-қатынастарға сипаттама берілген.

Сондай-ақ, сөздік қаратпалармен және көрнекілік құралдармен бірлестікте СК сабақтар жүргізу әдістемесі жаттықтырушының түрлі ишараттар жасауы, ТТӘ ұқсастыруы, қолымен, аяғымен, басымен, бет әлпеті өзгерістерімен, алақан соғуымен және табан қимылдарымен сияқты түрлі қимыл-әрекеттерді қолдануын қарастырады. Барлық бұл әрекеттердің өзіндік қасиеттері олардың әрқайсысының сәйкес мәліметтерді жеткізуге арналған салыстырмалы мүмкіндіктері бар. Бірақ, спортшылар білім алу барысында жаттықтырушының білімі мен жұмыс тәжірибесі ерекшеліктері айқындалуының қыр-сырын толғымен дерлік меңгереді. Мұндай тәжірибе негізінде балуандар жаттықтырушы-оқытушының түрлі іс-әрекеттері ақпараттандырып тұратын талаптардың сөздік мәні мен сипатын түсініп, ұғынады. Осыған байланысты қимыл әрекеттер қазақ күресімен шұғылдану кезіндегі сөздік қаратпалардың нақтылануы мен күшейтілуінің қажетті құралдары болып табылады.

Спорт педагогтарының жұмыс тәжірибесінде кеңінен танылған бірқатар сөйлеу-көрсету, көрсету-сөйлеу, біруақытта сөйлеу мен көрсету, әрекет ету-сөйлеу, біруақытта сөйлеу мен әрекет ету секілді амал үйлесімділіктерінен тұрады [18].

Өрбіте өйлауға тікелей сүйене отырып, шешімді рөл жаттықтырушы дайындаған және жүзеге асырған ақпаратты сезінуге, есте сақтауға, қайта өңдеуге беріледі.

Жаңа тапсырмаларды меңгеру жағдайында шығармашылық ойландыруды жұмылдыру талап етілсе, берілген жағдайда сараптамаға, жинақтауға және елестетуге көбірек көңіл бөлінеді.

Ережеге сай, қазақ күресінің жаттықтырушы-оқытушылары күнделікті жұмысы барысында осы екі жолды да табысты қолданады. балуандардың білім деңгейі артқан сайын өнімді ойлану кеңнен қолданыс тауып отыр. Шығармашылық ойлануға сүйене жұмыс жүргізу ОЖҮ тиімділігі мен жоғары деңгейін көрсетеді. Танымдылық әрекетінің тәжірибелік жағы спортшылардың зияткерлікті қабілеттері мен мүмкіндіктерінің даму деңгейін көрсететін үдерістерден күтіледі. Сонымен ұсынылған мәліметтердің қабылдануы барысында осы құрылымды байланыстардың жаңа байланыстары мен жүзеге асырылуы, түрлі астарлардың белсенділіктері пайда болады. Нәтижесінде, ақыл-ой жетілуі, танымдылық артады, ойлау қабілетінің шапшаңдығы, бағдарлануы, реттілігі арттады.

Белгілі болғандай, танымдылық дербестілігінің артуы қазақ күресімен шұғылданду міндеттерін қалыптастырудан басталады.

Балуандардың танымдылық дербестілігін үзбей арттыру мақсатымен жаттықтырушы спортшыларға педагогикалық әсер ету (ПӘ) құралдарының күрделі жүйесін қолдануға тура келеді. Кезекті ақпаратты қолдану барысында ол спортшылардың мүмкіндігін қарастырады, СК халықаралық-танымды түрлері туралы білімдерін естеріне алуына ықпал етеді, ОЖҮ даярлық деңгейлеріне, маңызды СЖ кезеңдеріне байланысты әселелерін шешу жолдарын нақты айқындай білуін қарастырады.

Сонымен қатар, берілген мақсатқа сай ұсынылған мәліметтерді ойластыруға және қайта қарастыруға біршама уақыт бөліну мәселелері, спорттық даярлық тәжірбесінен алынған мысалдарға міндетті сілтеме, алдын зерттелген ережелер қолданылады.

Қолданыстағы көрнекілік құралдарын балуандарға өздері ОЖҮ біршама маңызды заңдылықтарын өздері оқи алатындай деңгейде жеткізу қажет.

Көрнекілік құралдар педагогика талаптарына сай есте сақтауға, білім ауқымын арттыруға, ойлауды дамытуға арналған түрлі салалы болулары қажет[19].

Спорт педагогтарының бірегей пікірі бойынша, сезінумен шындалған ойлау қабілеті селқостықпен салыстырғанда танымдылық пәніне біршама терең және жеңіл енеді. Осыған орай, сөздік қаратпаларды жылдамдататын және басқа қосалқы құралдарын қолдануға мүмкіндік беретін ПӘ барлық түрлерін қолдану маңыздылығы артып отыр. Бұл үшін сөзді айту кезінде дауысты көтеру мен бәсеңдету, оның ырғағын өзгерту, сөзді буынға бөліп айту, мимиканы өзгерте отырып, ишарат біліре білу, қазақ фольклоры материалдарын (мақал-мәтелдер) табысты пайдалана білу қолданылады.

ОЖС тікелей өткізу әдістемесін қолдану кезінде қазақ күресі туралы мәліметтерді жеткізудің теориялық және тәжірибелік тәсілдерінің өзіндік ерекшеліктері ескерілуі қажет.

Сонымен, балуандардың танымдылық дербестілігін арттыру жаттықтырушы-оқытушымен өзара әрекет сипатына қажетті ықпал етеді. Оқытушылардың және балуандардың алдында тұрған міндеттеріне сай ұсыныстарға сай саналылықты жетілдіру, зерттелетін құбылысты жан-жақты талқылай білу және мәніне сай дұрыс тандай білу мүмкіндіктері қалыптасады. Әрине, саналылықты қалыптастыру оқытушы-жаттықтырушының және балуандардың өзінің қызметінің барлық жақтарын қамтитын болғандықтан кәсібилік қабілетінің тереңдігі мен мазмұны үздіксіз артып отыруы қажет.

Қазақтың ұлттық спорттық күресі – қазақ күресі республика елінің арасындағы қолжетімділігі, кеңінен танымалдылығы және ТТӘ көптүрлілігі арқасында оқушылар мен жастарды жан-жақты тәрбиелеудің біршама тиімді құралы болып табылады.

Балуандарды ТТӘ үйрету күрделі, сонымен бірге қажетті мәселе болып табылады, өйткені берілген мәселенің табысты шешіміне спортшыларды даярлаудың барлық салалары да байланысты.

Осыған байланысты, балуандардың ТТӘ арнайы ұйымдастырылған ҚӘ қалыптасуы мен жетілдірілуін қамтамасыз етуі қажет. Берілген ауқымды мәселенің табысты шешімі ПӘ түріне, құралдарына, әдістеріне, педагогикалық тәсілдеріне байланысты.

Берілген педагогикалық міндетті шешудің әдіс-жолы. Қимылдарды үйрену әдісі бірқатар маңызды факторлардан құралады, олар: техниканың жалпы құрылымы қалыптасуын қамтамасыз ету; орындалатын әрекеттердің кинематикалық және динамикалық негіздері реттілігін жабдықтау; жоғарыда аталағн негіздерді арықарайғы үйрету барысында жан-жақты жетілдіруге арналған база жасау. Әдіс дегеніміз алда тұрған педагогикалық міндеттерді шешу тәсілі [18].

Көрсетілген факторлар жаттықтырушы-оқытушының бойында қолданыстағы әдіс, оның түрлері, өзара байланыстары және іс-жүзінде айқындалуы сияқты қалыптасқан түсініктерді үздіксіз тереңдетуге, кеңейтуге деген талпыныс туындатады.

ТТӘ іс-жүзінде жүзеге асырылуының күрделілігі мен жан-жақтылығын ескере отырып, қазақ күресінде бірқатар әдістерге, олардың үйретілуіне, қателердің ескертілуі мен түзетілулеріне, үйрену нәтижелерінің тексерілуіне маңызды көңіл бөлінеді

Қазақ күресі ТӘ үйрену зерттелінетін ТӘ кинематикалық және динамикалық негіздері меңгерілуін қамтамасыз ететін үйретудің маңызды бөлімін қамтиды. Сонымен, балуандарға дұрыс жүйесі қисынындағы техниканың барлық элементтерін орындау мүмкіндіктері беріледі. Мұндай мүмкіндік ағзаның функционалды мүмкіндіктерінің жан-жақты жетілдірілуіне, зерттелетін ТӘ туралы білімнің байытылуына, «балуанға» тән арнайы сезіну тәжірибесін иеленуге сүйенеді [4, б.6].

ТӘ меңгерудің ішкі механизмдерінің көптүрлілігі туралы біршама нақты түсінік ОЖҮ барысындағы қызметті білікті реттеудің шынайы алғышарттарын, спортшыны үзбей жаттықтырудың түрлі жолдарын айқындауды, үйрету нәтижелерін бағалаудың объективті және ақпаратты тәсілдерінің кең ауқымын іздестіру жайттарымен сипатталады.

Сондай-ақ, ТӘ іштей күрделілігі сырттай әртүрлі жолдармен айқындалады. Қорытындылай келе, біз ТӘ көптеген түрлерін иеленеміз, ал олар қазақ күресінде 1000 асады.

Сонымен, ТӘ тәжірибелік тұрғыдан үйренудің екі түрлі әдісі бар, олар: бүтіндей және жекелей бөлімдер бойынша үйрену.

Бүтіндей үйрену әдісі ТТӘ жекелей бөлімдерге бөлу қиын болған жағдайда қолданылады.

Бұл әдістің жетістігі: әрбір жағдайда әрекеттердің сыртқы және ішкі күштері үйлесімділігін сезе білу мүмкіндіктеріне ықпал ететін әрекеттердің қимындылығын сақтау, оның көрнекі өлшемдерін жиынтығын айқындай білу, құлшыныстардың сипатын айқындай білу. Осы негізде әрбір талпыныстың күшті және әлсіз жақтарын нақты айқындайды, әрекеттерді ары қарай

жетілдірудің жолдары айқындайды; орындалған ТӘ бүтіндей нұсқасы қазақ күресіндегі басым сезімдердің артуына ықпал етеді.

Жоғарыда аталған мәселелермен қатар, ТӘ зерттейтін бұл әдістің бірқатар кемшіліктері де бар, ол туралы қазақ күресінің жаттықтырушы-оқытушылары ұмытпауы қажет. Олар: іс-әрекеттердің барлық бөлімдерінің орындалуын қамтамасыз ететін біршама белсенді бұлшық ет ширығуларын талап етеді, ал ол өз кезегінде шаршаудың ертерек туындауына алып келуі мүмкін, нәтижесінде әрбір кезекті талпынысқа көбірек уақыт жұмсалып кетуі ықтимал. Ережеге сай, мұндай жағдайда шұғылдану қозғалмалы тығыздығы жоғары болмай қалады: назар салынуы мен күш жұмсалыуын әрекет етудің бірнеше кезеңдеріне бөліп жіберуге мәжбүрлейді. Нәтижесінде СЖ қарқынын төмендетеді: қорғануға талапты күшейтеді.

Аталған жағдайлар үйлесімде бірлестікте әсер етеді.

Сонымен, қазақ күресіндегі ТӘ бүтіндей, тұтас үйрету әдісі бір жағынан үйрету талаптарына сай келсе, екінші бір жағынан оларға кері әсер етуі мүмкін.

Бөлімдерге бөліп үйрету әдісі басқалай жағдайларда қолданылады, оның әрқайсысы белгілі дербестілігімен ерекшеленеді; зерттелінетін әрекеттер техникалық күрделілігімен сипатталады, дене бөлімдерінің, оның өзгермелі әрекет өлшемдерінің түрлі жағдайларында үйлесімді жұмыс жасауын талап етеді, уақыт көп жұмсалып кетеді; әрекеттердің толық үйлесімділігі: бүтін, тұтас ТӘ көп қуат жұмсалыуына әкеп соғады [11, б.12], жұмсалған қуаттың қалпына келтірілуі бойынша ерекше бір амалдар қолданылуын қарастырады.

Олай болса, қарастырылып отырған әдіс берілетін тапсырмалар көлемін есепке алуға, осы тапсырмалардың тиімді реттілігін сақтауға және т.б. көбірек назарда ұстауды талап етеді.

Бұл әдістің меңгеру жетістігі: ТӘ жақ-жақты бөлімдерін таңдаулы түрде меңгеруге кеңінен жағдай жасайды, демек, балуанның күші мен қуатын үнемдеуге мүмкіндік береді, оларды үнемді қуат жұмсауға үйретеді, спортшылардың жекелей ерекшеліктерін біршама тиімді қолдануға, өзінің техникалық мәнерін қалыптастыруға қолайлы жағдайлар жасайды, спортшылар арасында өзара үйрену мүмкіндіктерін, олардың ОЖҮ ақпаратты, техникалық ұйымдастыру-әдістемелік жақтарын меңгеру ауқымын кеңейтеді.

Бұл әдістің кемшілік жақтары ТӘ бөлімдері дербес әрекет ретінде меңгерілуінде жатуы мүмкін. Бұл жерде оның объективті бүтіндігі бұзылуы мүмкін, яғни, тұтас ТӘ меңгерілген бөлімдерді біріктіру қосымша уақыт жұмсалыуын талап етеді; балуанның оны үйрену нәтижесіндегі жалпы ығысуларды түсінуін қиындатады, нәтижесінде жалпы ОЖҮ деген сезіміне теріс әсер етуі мүмкін; денелік және техникалық жетілдірілу арасында үзіліс пайда болуынан әрекеттердің кейбір бөлімдерін меңгеру кезіндегі ұзақ жаттығулар балуандардың функционалды даярлығының тиімді өсіміне ықпал ете алмай қалады.

Қазақ күресінде ТТӘ мен қимыл-қозғалыстардың өте көп түрлері зерттеу нысанына алынған. Қазақ күресінен спорттық маманданудың бастапқы кезеңінде тек қана жоғарыда аталған әдістерді қолдану арқылы тиімді

жетістіктерге қол жеткізу әрі қиын, әрі тиімсіз болды. Қазақ күресінің техникасы мен тактикасының өзіндік ерекшеліктерін ескере отырып, бұл әдістер әдістемелік тұрғыдан бірлестікте қолданылды, бұл әдіс тұтастай-бөлімді үйрету әдісі деп аталады.

Тұтастай-бөлімді үйрету әдісінің бірқатар мүмкіндіктері бар: ТТӘ әскерту мен түзетулердің көптеген жолдарын қолдануды қарастырады; әрбір элементтің жан-жақты меңгерілуін қамтамасыз етеді; оның түрлі салалары бойынша дағдылар қалыптастырады; тапсырмалардың жаңалықтары мен түрлі қиындықтары есебінен балуандардың меңгеруге деген сезімін бекітіп, дамыта түседі.

ТТӘ іс-жүзінде меңгеру әдісі үйретудің нақты жағдайларын, спортшылардың денелік, психикалық және функционалды күйлерін, ТТД жалпы жүйесіндегі ретті әрекеттер маңыздылығын және басқа факторларды ескере отырып қолданылады. Мұның барлығы үйретудің әдістемелік жүйесінің жекелей ерекшелігінің туындауына, көптүрлі болып айқындалуына әкеп соғады.

ТТӘ әдістерін және техника мен тактиканы меңгеру барысында жіберілетін қателіктерді ескерту мен түзету оның әрқайсысы өзінің мәнділігімен ерекшеленетінін ескертеді, ОӘҮ маңызды міндеттерін шешуге есептелген, жаттықтырушы-оқытушының және спортшының педагогикалық талпыныстарының маңызды жолын көрсетеді. Мұндай амалдар санқырлы болып келеді, әрекеттердің түрлі салаларын жетілдіруді қамтамасыз етеді. Бұл сәйкес таңдалған педагогикалық тәсілдерге байланысты: спортшылар өте қысқа уақыт ішінде лақтырулардың қажетті жылдамдығы мен амплитудасын меңгере алса қарсыласының мүмкіндігі саналы түрде төмендеткен жағдайда; спортшы лақтыру мәнін кеңінен түсіну үшін қажет.

Сонымен, қазақ күресінің жаттықтырушысының педагогикалық тәсілдер туралы білімі ауқымды болуы қажет.

ТТӘ үйрету тиімділігі тексерудің арнайы әдістерінің көмегімен анықталады. Спорт педагогикасындағы үйрету нәтижелерін тексеру әдістері ОҚҮ бірқатарларының сапасын тереңінен сараптауға; спортшының жүзеге асырып отырған ТӘ саналылығына; меңгерілген ТТӘ спорттық тәжірибенің кәсіби қызметінде қолдана білу түсінінің қалыптасуына; орындалған ТТӘ жан-жақтылығының толыққанды зерттелуіне; балуанның зерттелініп отырған әрекеттерінің тиімлігіне; орындалатын әрекеттердің өзара байланыс жолдарының біршама тиімділігіне; ары қарай жетілдірілудің маңызды жолдарына және т.б. ықпал етеді [20].

Спортшылар ОЖҮ барысында түрлі білімдерді, біліктіліктерді және дағдыларды меңгереді. Бұл жаттықтырушының балуанның жүзеге асыратын әрекеттерінің ОЖҮ барысында саналы жүргізуінің сапасы қажетті мөлшерде тереңінен сараптай білуіне; іс-әрекеттерді толыққанды орындауына; үйретудің ары қарай жетілдірілуінің тиімді жолдарын түсіне білуіне; алда орындалатын іс-әрекеттерді бірлестікте үйретудің тиімді жолдарын айқындай білуіне; спортшылардың қимыл-қозғалыстарын меңгеруге деген педагогикалық

тәсілдердің өзіндік ерекшелігін айқындауына; меңгерілген ТТӘ сан қырлы қызмет барысында қолданудың көп түрлерін түсіне білуіне ықпал етеді.

ТӘ үйретудің қорытындысын объективті бағалау үшін бірқатар әдістер қолданылады. Мысалы, білім мөлшерін бағалау үшін жазба және ауызша түрде жүргізілетін сауалнамалар, сұхбаттасулар өткізеді.

Қимыл біліктіліктерін бағалау тексеру жолымен, қимыл біліктілігін бағалаумен, қабілеттерді айқындаумен, бақылаумен, бағалаумен және т.б. жүзеге асырылады.

Қимыл дағдыларын бағалау педагогикалық бақылау жүргізумен, ТӘ бағалама үшін орындаумен, жарысқа қатысу нәтижелерін зерттеумен, биомеханикалық және физиологиялық әдістерді зерттеу жолымен жүзеге асырылады.

Сонымен, үйрету нәтижелерінің сараптамасы зерттелінетін ТТӘ меңгерілуіне және спортшы-балуандар, ОЖЖ өткізу әдістемесі туралы қажетті деңгейде ақпарат алуға мүмкіндік береді. Ешбір күмәнсіз, бұл жаттықтырушының өзінің кәсіби-педагогикалық шеберлік мәселелері бойынша түсініктері мен көзқарастарын жетілдіре білуіне, ОЖҮ педагогикалық құрылымы мен мазмұндылығын арттыруға ықпал етеді.

Жоғарыда аталған әдістерді ТТӘ үйрету қорытындыларын анықтау кезінде жүйелілік, жан-жақтылық, дербестілік, шынайылық, негіздемелік сынды арнайы және жалпы талаптарға жауап беруі қажет.

Оқытушы-жаттықтырушылар қандай да бір балуанның жекпе-жекте тікелей жүргізу техникасын қарастырғанда алдымен оның «лақтыру», «қарсы шабуылдау», «тарпа бас салу» және т.б. сияқты қасиеттерін айқындап алады. Ал, мұндай жағдайда жекпе-жекте белсенді жүргізуді жақсы меңгерген жоғары білікті спортшыларда шабуылдау, қорғану, лақтыру және т.б. жан-жақтылық белгілері байқалады.

Спорттық күрестің халықаралық-танылған спорттық күрес түрлерімен маманданушы спортшы-балуандардың жекелей зияткерлікті, адамгершілік, психологиялық, денелік, физиологиялық және т.б. өзіндік қасиеттерін зерттей отырып, Ю.А.Шулика жарыстық жекпе-жекте жүргізу мәнерінің бірқатарын айқындап көрсетті [22].

Өз кезегінде А.Ф.Зекрин балуандарды «ойыншылар», «күштілер», «қарқындылар» деп үш топқа бөлді. Айта кетерлігі, олар жекелей қарастырғанда спортшылардың СӘ түрі ретінде айқындалмайды. Белгілі болғандай, «күштілер» тікелей жекпе-жекте жүргізу кезінде көбіне қарсыласына күштік қабілетін көрсетуге тырысады. Қарсыласының сескеніп қалуы ең маңызды ТӘ қолдануға есептелген және қарсыласы қолданған күшті жеңуге есептелген ТӘ жүргізуінің басты тактикалық тәсілі болып табылады. ТӘ жүргізудің «сескендіру және ұстап қалу» сияқты тактикалық тәсілін қолдану «балуанға» қарсыласының қимыл әрекетіне өзінің күштік және төзімділік мүмкіндіктерін сәтті қарсы қоя білуіне мүмкіндік береді [23].

Демек, спорттық тәжірибеде күштік шабуыл жасау жекпе-жектің соңына қарай техникалық-тактикалық басымдылығы қажетті деңгейде ұстап тұра алу

және спорттық төрешілер мен көрермендерге өзінің белсендігін көрсете білу мақсатында қолданылады. «Күшті балуандардың» жекпе-жектері біркелкі қарқынмен, жақын арақашықтықты сақтай отырып, тек қана алға ұмтылыспен тығыз, қатал белдесулермен, тек қарсыласын жеңу мақсатымен жүргізіледі. Мұндай балуандар үлкен ерікті белсенділігімен, төзімділіктің орта деңгейі айқындалуымен ерекшеленеді. Олар қарсыластарын кілемнің шетіне ысырылып кетуге мәжбүрлейді, күші мен ерік-жігерін толығымен дерлік жұмсайды, тым мақсаттылық қасиетін ұстанады, соның арқасында олар жиі қарсыласын жекпе-жектен сылбырлығы үшін ығыстырып жібереді [23, б.33].

Балуандарға денесінің салмағын көбіне жасанды түрде қуу, қатаң қадағалау тән. Жекпе-жек барысында қолданылатын ТӘ жиынтығы аса бай және көптүрлі емес. Олар шабуылдау кезінде уақыт-уақытымен тактикалық әрекетті ұсатасулардың біршама меңгерілгендерін, бейімделмегендерін, яғни тікелей қарастырылып отырған қарсыластың нақты белсендірілуіне қатысты, сондықтан ондай «балуандарда» жекпе-жектерді жүргізу нәтижесі біршама төмен болып келеді [4, б.21].

СК күрес, соның ішінде қазақ күесі бойынша мамандардың, жаттықтырушы-мамандардың және спорттық төрешілердің басым бөлігі күшпен бағдарланған балуандардың ОЖҮ барысында біршама басымдылығы бар балуандарға көбірек көңіл бөлген жөн. Олар өзінің жақсы дене дамуын бірқатар жайттарда сәтті қолдана білу: ТӘ тығыз белдесу жағдайында ТӘ қолданудың қарсыласының тепе-теңдігін бұзу немесе тығырыққа тіреу сияқты тактикалық тәсілдерін қолдана отырып жақын арақашықтықта жекпе-жек жүргізу [4, б.6].

Балуандардың жалпы және арнайы дене даярлықтарын (ЖДД және АДД) жетілдіру кезінде уақыттың біразы күшті төзімділікті дамытуға жұмсалады. Балуандардың ОЖҮ шеңберлі жаттығулары түрлі көлемі мен ұзақтығы спортшыларды даярлаудың кезеңдерін ескере отырып шектелетін нұсқалардан тұрады. Жарыс кезеңінде қолданылатын ДЖ кешенін шеңберлі жаттығу кезінде СК қандай да бір түрін айқындайтын жекелей ситуациялы сәттерін немесе жаттығуларға жақындатылған қимылдарды орындау кезіндегі бұлшық еттердің түрлі топтарын дамытуға арналған жаттығулармен алмастырған тиімді [4, б.6].

«Қарқынды» балуандар негізінен жекпе-жек кезінде негізінен қарқынды – қарқынды шабуылды қолдануға тырысады. Ол шабуылдарды қарсыласын үстемеленген қимылдармен шаршатуға негізделген. Бұл әдістің бір кемшілігі – жиі қарсыласының қарсы шабуылдарын өткізіп алуға әкеп соғатын балуанның шабуыл әрекеттерінің күшеюі. Осыған байланысты қарсы шабуылдарға қарсы балуандардың қорғаныс әрекеттеріне көбірек көңіл бөлу қажет. Техникалық-тактикалық мүмкіндіктер ауқымын кеңейту «спурттармен» күрес жүргізу кезінде жүзеге асырылады, олардың арасындағы үзілістерде кезекті «спуртқа» деген мақсат пен талпынысты нақтылау жүзеге асырылады. «Спурттың» басты мақсаты – қарсыласын әбден қажыту.



Қарсыласының тиімді қорғанысы оның өзіне қарсы қолданылуы немесе жеңіліске ұшырауы мүмкін. Қарсыласының білікті түрде қолдана білуі жекпе-жек жүргізудің үйлесімді мәнерін туындатады.

Жекпе-жектің негізін қарсыласқа әсер ете алуға және оның қорғанысын бұза алуға мүмкіндік беретін ТТӘ құрайды. Тиімді қорғаныс оның ТӘ жүргізуге қолдануда қажеттік туындатады, бұл жекпе-жектің қимыл-әрекеттер үйлесімділігімен жалғасымдылығын анықтайды [21, б.33].

Қарқынды балуандарға жоғары шапшаңдық қасиеті, күрес жүргізу бойы жекпе-жекті жүргізу қарқынын сақтау, түрлі қашықтықтарда жүргізілген шабуыл әрекеттерінің жоғары пайыздық көрсеткіші арқылы жүзеге асырылған ТТӘ жекпе-жектің біршама қарқынды жүргізілуі тән. ТӘ қоры күшті балуандармен салыстырғанда біршама жоғары.

«Қарқынды балуандар», білетініміздей, жекпе-жекті жүргізу мәнері басқа жақтастарымен салыстырғанда бірегей өзіндік бақылауды жүзеге асырғуа бейім келеді. Олар тік тұрған күйдегі жекпе-жектерге басымдылық береді. Қарсыласын жеңу кезінде тек жоғары қарқынды жекпе-жекті жүргізуге күш салады [4, б.6; 21, б.33].

Қарқынды балуандарға жоғары техникалық-тактикалық белсенділік пен ҚӘ тығыздығы тән. Күресші-балуандардың спорттық шеберлігін жетілдіру мақсатында жаттықтырушы-оқытушылар ОҚҮ барысында жекпе-жекті басынан аяғына дейін шабуылдау әрекеттерін үздіксіз жүргізе отырып, олардың шектеулі уақыт жағдайында дұрыс орындай алу қабілетімен жүргізе білгені жөн, техникалық-тактикалық белсенділікті тек жоғары деңгейде ұстап тұрғаны тиімді.

Мұндай балуандар ОЖҮ барысында әрбір жекпе-жектің соңғы 15-30 секундтарында ТТӘ орындауға бағдарланған тапсырмаларды орындау қажет. Сондай-ақ, ОЖС соңында қайталанбалы шабуыл, жалған әрекеттер, қарсыласының тепе-теңдігін бұзу, жекпе-жекті жоғары қарқынмен және серіктесін алмастыра отырып жүргізуге күш салу қажет.

Даярлық барысында (әртүрлі қарқынмен жүгіру, кросс, спорттық ойындар және т.б.) жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің функционалды мүмкіндіктерін біршама күшейту мақсатында жүргізіледі.

Балуан-ойыншылардың жекпе-жекті жүргізу негізін үйлесімді мәнерде шабуыл жасау немесе шабуылдауды үйрету, және жалған шабуылдар сияқты ТТӘ шабуылдау күйі қарсыласын жеңу құрайды. Жекпе-жекті жүргізудің үйлесімді мәнерін көбіне қазақ күресінің ТТӘ маңызды бір бөлігіндегі жағдайларды таңдай отырып, қарсыласын жеңіп кетуді таңдауын айқындай көрсете отырып, «ойынды» деген атау береді. Осы мәнерде жекпе-жек жүргізуге бейім балуандар жиі шабуылда ТТӘ бірден қосып, ТТӘ кеңінен қолданады және үзбей шабуыл жасау қарқынымен ерекшеленеді.

Ойыншы-балуандар ТТӘ біршама кең ауқымда қолдануға тырысады. Оларға көркемділік, барлық уақытта арақашықтықты, дененің күйін ауыстырып отыру, ТӘ орындау кезіндегі шығармашылық пен үйлесімділік, қарсыласы жіберген қателіктерді сәтті қолдана білу және т.б. қасиеттер тән. Мұндай

балуандар барлық уақытта жеңіп кетуге талпынады және жекпе-жектерді орта және ұзақ арақашықтықтарда жүргізуге бейім, жиі жедел түрде жеңіске қол жеткізеді.

Ойыншы-балуандардың жекпе-жек жүргізу әдістері басқа да мәнерлерімен салыстырғанда жоғары, шапшаңдық деңгейі басым, бірақ төзімділік жағынан біршама төмен келеді. Сондай-ақ, оларға жоғары зияткерлік деңгейі, психомоторлық көрсеткіштер, тез шешім қабылдау және орындау тән.

Оларға біркелкі өзіндік бақылау, жүйке жүйесінің жоғары қозғалмалылығы және жұмылдырымдылығы, қимыл әрекеттерінің нәтижелілігі тән.

Ойыншы-балуандардың спорттық шеберлігін арттырудың негізгі құралдары: шабуылдаушы ТТӘ жедел түрде жүргізуді жетілдіру, бетпе-бет және жауапты қарсы шабуылдарды жұмылдыра отырып, қарсыласының қателіктерін сәтті қолдану; ТТӘ мүмкіндігін байыту: шығармашылық қабілеттерін жетілдіру, жекпе-жекте жүргізудің түрлі жағдайларында, туындаған жағдайларда дұрыс әрекет ете білу; біліктілікті жетілдіру бойынша қарастырылатын тапсырмалар бойынша жекпе-жекте ТӘ түрлі тәсілдерін білікті қолдана отырып, шақыру, алдау, қосарлай алдау, орын ауыстыру, прессинг, қайталанбалы шабуыл сияқты шабуыл әрекеттерін жүргізуді жетілдіру болып табылады [22].

Сонымен, жалпы және арнайы даярлықтарды жетілдіру кезінде шапшаңдық, шапшаңдық-күш, күш-төзімділік сынды басты дене қасиеттерін дамытуға басты көңіл бөлу қажет.

#### **1.4 Өзіндік зерттеу материалдарын алу әдістері**

Эксперименталдық жұмыстың (ЭЖ) жүргізілуі барысында ТТД жетілдіру үдерісіне педагогикалық негіздеме берумен байланысты қазақ күресі СК жекпе-жектердің нәтижелілігі мен көріністілігі ЖӘ әрекеттерді зерттеу және спортшылардың біршама тиімді ЖС кешенін түзу, қазақ күресінен балуандардың ТТД жетілдіру әдістемесінің тиімділігіне алдын-ала эксперименталды негіздеме беру секілді біршама міндеттер айқындалып, шешілді.

Зерттеудің мақсатына, міндеттеріне және жүргізілу кезеңдеріне сай зерттеу әдістемесін құрастыру жүзеге асырылды. Бұл жұмыста алдын-ала тексерілген және спорттық даярлық теориясы мен тәжірибесінде кеңінен қолданылатын жүйелілік, қайталанбалылық, объективтілік, кешенділік, үдемелілік және дәлелдемелік сияқты әдістер қатаң түрде педагогикалық қағидаттардың сақталуымен жүзеге асырылды. Мұның барлығы біз жасаған зерттеу болжамының өзіндік қасиеттеріне және олардың арнайы ұйымдастырылған жағдайларда жүзеге асырылуына тәуелді болды.

Талқыланған жоспарда негізінен фактілі материалды жинақтау және өңдеу әдістеріне көбірек көңіл бөлінді.

Ғылыми-зерттеу әдебиеттерінің сараптамасы зерттеу мақсатын анықтау және жұмысқа болжам жасау үшін қолданылды. Әдебиеттерге теориялық сараптама жүргізу кезінде балуандардың ТТД мәселелерін көтеру мен ашу,

оның басты бағыттарын айқындау, даярлық үдерісінің жарыстық ТТӘ тиімділігін мақсатты-бағытты жетілдіру құралдарын іздестіру басты мәселелер қатарынан болды. Бұл жерде қазақ күресі спорттық күресі бойынша басты жаттықтырушы-оқытушылардың алдыңғы қатарлы тәжірибелері жинақталды. Ол түрлі және жоғары бағаланатын ТТӘ құру балуандардың жекпе-жектерінің көріністілігін және нәтижелілігін қамтамасыз ететіндігі туралы пікір қалыптастырумен қатар, балуандардың жекпе-жектерінің нәтижелілігі мен көріністілігін қамтамасыз етеді, сондай-ақ, балуандардың ОЖҮ тиімділігін арттыруға ықпал етеді.

қазақ күресі спорттық даярлық үдерісін жетілдірудің педагогикалық тәсілдері қарастырылды, СК ОЖҮ инновациялық бағыттары зерттелінді. қазақ күресі дамуының жарыс ережелерінің өзгерістері мен ережелерін толықтыруды есепке ала отырып, заманау бағыттары зерттелді. Осы бағытта жүргізілген жұмыс нәтижелері берілген диссертациялық жұмыстың кіріспе және бірінші бөлімінде айқындалды.

Балуандардың СӘ бейнежазбаларының сараптамасы балуандар қолданатын біршама тиімді жарыс ТТӘ айқындау үшін жүргізілді. 2010-2016 жылдар аралығындағы халықаралық жарыстарының, Әлем, Азия, Қазақстан Республикасы чемпионаттарының бейнежазбалары зерттелінді. Балуандардың түрлі жағдайларында өткізілген 100-ден аса жарыстық жекпе-жектер сараптамадан өткізілді.

Дәлелдемелі материалдарды, жаттығу жоспарларын, дербес сабақтарды сараптамадан өткізіп, жинақтау СӘ ерекшеліктерін айқындау және техникалық-тактикалық, шабуылдау, қорғаныс, қарсы шабуыл әрекеттерін жетілдіру мақсатында жүргізілді. Даярлық бөлімдері мен түрлерінің құжаттары, балуандардың ОЖС ТТД құралдары мен әдістерін бөлу, қарсы шабуыл амалдарын жетілдіру үшін қарастырылды. Ең алдымен ғылыми материалдарды жинақтау мен өңдеу жұмыстары жүзеге асырылды.

Қажетті құжаттар мен материалдарды, жаттықтыру жоспарларын, жекелей сабақтарды зерттеу мен жинақтау негізінде алдыңғы қатарлы тәжірибені жинақтау мақсатында СӘ ерекшеліктерін айқындау және дәлелдемелі әдебиеттерді жинақтау жетілдіру жүргізілді, тиімді жарыс ТТӘ жетілдіруге арналған ТТД әдістемесін дамыту, ОЖС арнайы кешендерін түзуіске асырылды.

Арнайы жасалған тапсырмалардың алдын-ала тексерістен өткізілуі Семей медициналық университеті мен Қазақ спорт және туризм академиясының (ҚазСТА) аясындаіске асырылды. Осы уақыт бойы ОҚС тәжірибелік тұрғыдан қолдану мүмкіндігі анықталды, жарыстардағы белдесулерда орындалатын техника мен тактикаға соңғы нақтылаулар мен түзетулер енгізілді, балуандардың ТТД әдістемесіне толықтырулар енгізілді. Берілген кешендерді тиімді қолданудың педагогикалық шарттары айқындалды, дәлелдемелі эксперимент жүргізілді.

Дәлелдемелі эксперимент нәтижесінде алынған мәліметтер ТТД әдістемесі нәтижеліліндіре түсуге бағдарланған үлгі түзуге, балуандардың ТТӘ жоғары

бағаланатын түрлі, үйлесімді, сенімді қорғаныстарды қалыптастыруға арналған арнайы тапсырмалардың кешендерін құруға мүмкіндік берді.

Сауалнама жүргізу шұғылданушылардың СЖ тиімділігін арттыруға арналған ТТД маңыздылығының мәселелері бойынша мамандар мен күресшілердің өзінің көзқарастарын айқындау мақсатында қолданылды. Арнайы жасалған сауалнамаға 50 респондент қатыстырылды.

Сауалнама мақсатты-бағытты, сырттай, жекелей жүргізілді. Осы жағдайларды ескере отырып, сауалнамалар әрбір респондентке жеке тапсырылды және олар өздері дербес сипатты маңызын қарастырды. Сұрақтардың бір бөлімі негізінен бақылаулы сипатта болды.

Осындай жолмен алынған материалдар статистикалық жолмен сарапталып, толтырды. Сұрақтар ашық және жабық түрде болды. Олар біршама өңдеуден өткізілді, бұл балуандардың ТТД оң және теріс көрсеткіштерінің арақатысын анықтауда тиімді тәсілдердің бірінен саналды. Бұдан басқа, қалыптасқан бағыттылықпен пікірлердің келісімділік көрсеткіштері және корреляция коэффициенті қолданылды.

Респонденттердің құрамы негізінен Семей мемлекеттік медициналық университетінің және ҚазСТА оқытушылары мен студенттерін қамтыды. Сауалнамаға жалпы саны 100 адам қатысты.

Құжаттамалы ақпаратты зерттеу кезінде қосалқы тәсілдер ретінде реферат, конспект жазу, конспект-сараптама құру жүргізілді.

Сұхбат алу. Егер сауалнама жүргізу қандай да бір себептерге байланысты қиыншылық тудырған жағдайда, сұхбат алу жүргізілді. Ол сұхбаттасушысының ОЖС және жарыстардағы ТТӘ маңыздылығы мен түрлері туралы көзқарастарын зерттеуді қарастырды. Бұл жерде 20 оқытушы және 50 студент қатысты. Алынған материал сауалнама жүргізу кезіндегі сияқты өңделуден өткізілді.

Сарапшылардың арасында сауалнама жүргізу нақтыланған көрсеткіштерді тікелей бес баллды бағаммен бағалау жолымен жүргізілді. Оның көмегімен маманның жеке басына қойылатын талаптар, ТТӘ құралдары мен әдістері анықталды. Сарапшылар ретінде Семей медициналық университетінің дене шынықтыру кафедрасының және ҚазСТА еңбек өтілі жоғары тәжірибелі оқытушылары мен білім алушы студенттері қатысты. Бұл іс-шараға 15 сарапшы қатысты.

Балуандардың жарыстардағы жетістігін педагогикалық бақылау эксперименталды топ спортшыларының түрлі деңгейлі және ауқымды жарыстарға қатысуы кезінде жарыстық белдесулерды М.В. Габов [25] әдістемесі бойынша стенографиялық жазба әдісін қолданумен жүргізілді. ЖӘ мәліметтерін ары қарай өңдеу арнайы хаттамаларда орындалды (қазақ күресі бойынша жарыстар жүргізілуі кезіндегі кездесулер мен хаттамалары), арасында есептеу техникасы да қолданылды. Математикалық өңдеу жүргізудің мәні К.К. Закирьянов және Л.И. Орехов [26] әдістемесі бойынша ЖӘ сандық айқындайтын көрсеткіштерді алумен байланысты. Техникалық-тактикалық көрсеткіштердің жекелей мәндерін экспериментке дейін және кейін

математикалық-статистикалық өңдеу кезінде балуандардың ЖӘ сипаттайтын және біршама айқындайтын белдесулері қарастырылды.

ЭЖ сандық мәндерді анықтау үшін жарыстық қызметті сипаттайтын ғылыми-негіздемелі және халықаралық деңгейде танылған күрестің спорттық түрлерінен жарыстарды сынақтан өткізген көрсеткіштері қолданылды [27].

1. Шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі (ШӘБ) дегеніміз жарыстық белдесудің бір минуты ішінде бағаланған ТӘ жүргізуге деген шынайы талпыныстар саны. Бұл көрсеткіш қаншалықты жоғары болса, балуандар белдесудің бір минуты ішінде соншалықты көп ТТӘ қолданады.

2. Қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі (ҚӘБ) дегеніміз бағаланған ТӘ саны және қарсыластың жарыстық белдесулердағы күрестің бір минуты ішінде есепке алынатын ТӘ жүргізуге деген шынайы талпыныстарының саны. Қаншалықты көрсеткіш жоғары болса, балуан белдесудің бір минуты ішінде ТӘ жеңіледі.

3. Шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі (ШӘС) – жарыстарды қолданылатын ТӘ жүргізу тәсілдері мен оларды шынайы жүзеге асыруға деген талпыныстардың орташа бағасы. Бұл жердегі шынайы талпыныс және 1, 2, 3, 4, 5 баллдарымен бағаланған ТӘ сәйкес: 0,1; 1; 2; 3; 5 ұпайларға сай. Көрсеткіш қаншалықты жоғары болса, соншалықты жарыстарда қолданылатын ТӘ жиі, әрі жоғары бағаланады.

4. Қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі (ҚӘС) – бағалама мен шынайы талпыныстар көлемі ШӘС сай келетін жеңілгендердің он сапалы орта бағаламасы мен шынайы талпыныстарының айырмашылығымен анықталады. Бұл көрсеткіш қаншалықты жоғары болса, соншалықты балуан ТӘ аздау жеңіледі.

5. Шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі (ШӘҮ) - үйлесімділікті қолданумен күресу барысында орындалатын тәсілдер санының үйлесімділікте және үйлесімділіктің қолданылуынсыз орындалған тәсілдер санына қатысы. Қаншалықты көрсеткіш жоғары болса, балуан соншалықты үйлесімділікті қолдана отырып біршама ТӘ қолданады.

6. Тиімді техника көлемі (ТТК) дегеніміз – жарыс кезінде қолданылатын түрлі ТӘ саны. Қаншалықты бұл көрсеткіш жоғары болса, соншалықты балуан жарыс кезінде бағалауы үшін түрлі ТӘ қолданады.

7. Тәсілдердің сапалы бағаламасы (ТСБ) – қолданылған ТӘ 1; 2; 3; 4; 5 балдарымен бағаланған барлық қолданылған тәсілдердің орташа көрсеткіші.

8. Жарыстық техника көлемі (ЖТК) – балуан жарыстарда қолданатын бағаланатын және бағаланабайтын түрлі тәсілдерінің жалпы саны. Бұл көрсеткіш қаншалықты жоғары болса, балуан жарыстарда соншалықты түрлі ТӘ қолданады.

9. Жарыстарда иеленген орын (ЖИО) – бұл көрсеткіш қаншалықты төмен болса, соншалықты балуанның спорттық шеберлік деңгейі жоғары болады.

Балуандардың спорттық әрекеттері (СӘ) ҚР, Азия және Әлем чемпионаттарында, 2010-2016 жылдары өткізілген көшпенділердің Бүкіл әлемдік ойындары барысында зерттелді.

Педагогикалық эксперимент зерттеудің негізгі әдісі болды және 2015 жылдың қыркүйек айынан 2016 жылдың маусымы аралығында Семей медициналық университетінің дене шынықтыру кафедрасы және ҚазСТА күрес және ұлттық спорт түрлері кафедраларында жүргізілді, онда студенттердің (балуандардың) ТТӘ жетілдірудің жасалған әдістемесін тексеру арқылы жүзеге асырылды.

ПӘ ұсынылған Б.А. Ашмарин [28] жіктелмесінің негізгі қағидаттарын қатаң түрде ұстану және оның орындалу ережелеріне сай жоспарланды және жүзеге асырылды. Бұл жіктеме төменде сипатталатын қасиеттер арқылы жүзеге асты:

- зерттеу мақсаты – қалыптастырушы, өйткені зерттеулер жүргізу барысында біз болжамға сай жаңа ереже жасадық;

- өткізу шарттары – табиғи, өйткені педагогикалық үдеріс жағдайларындағы өзгерістер ПӘ қатысшыларға аса ықпал ете қоймады;

- оқу топтарын құру – тәжірибелік сабақтар түрінде жүргізілді, себебі ПӘ кәдуілгі ОЖС барысында жүзеге асырылды;

- студенттердің хабардарлығы – жабық, өйткені ПӘ бойы спортшылар өздерінің ғылыми ізденіске қатысушылар екендігі туралы бейхабар болды;

- бағыттылық – салыстырмалы, өйткені ПӘ ұсынылған әдістеме тиімділігін анықтауы қажет болды;

- дәлелдеудің логикалық үлгісі – қатпарлас, түзу, өйткені зерттеу екі ұқсас топтардың қатысуымен жүргізілді, оның біреуінде ОЖӘ ұйымдастырудың эксперименталды, екіншісінде – дәстүрлі әдістемесі қолданылды. Бірқатар сабақтар жүргізіліп болған соң ұсынылған әдістеме нәтижелілігі анықталды.

ТТД жетілдіру жоспарланған уақытта біз ұсынған даярлық әдістемесін қолданумен жүзеге асырылды. Бұл кезде нәтижелілік пен көріністілікті арттыруды қамтамасыз ететін СӘ жағдайларында қолданылатын тиімді ТТӘ жетілдіру бойынша мақсатты-бағытты жұмыс жүргізілді. Берілген тапсырмалар кешені айқындалған ерекшеліктер, ТТӘ жетілдірудің негізгі бағыттары және спортшылар «қазақ күресінде» қолданатын айқындалған біршама тиімді жарыстық тәсілдер есепке алына отырып жасалған.

Математикалық-статистикалық өңдеу әдістері нәтижелі жарыстық ТТӘ анықтау және ТТД жетілдірудің жасалған эксперименталды әдістемесінің тиімділігін анықтау мақсатында жүргізілді. Айқын таңдау бойынша міндеттерді шешуге арналған алынған мәліметтердің алдын-ала жүргізілген сараптамасынан кейін қолданылған нақтылы мәліметтердің статистикалық өңделуі жалпы қабылданған әдістеме бойынша жүргізілді. Орташа арифметикалық көрсеткіш ( $X$ ), стандартты ауытқу ( $\delta$ ), Студенттің  $t$ -критеріі бойынша анықталған сенімділік деңгейі ( $P$ ) [26, с.39; 28, с.40] есептелінді. Статистикалық өңдеу нәтижесінде дәлелдемелікті, нақтылықты және объективтілікті арттыруға алынған мәліметтер педагогикалық сараптамадан өткізілді. Анықталған факторлар және заңдылықтар математикалық статистиканың сәйкес әдістерін қолдану арқылы жүзеге асырылды.

## **Бірінші тарау бойынша тұжырым**

Демек, қазақтың ұлттық дене мәдениеті педагогикалық білім санатында болуымен қатар, Қазақстандық қоғам мәдениетінің көптеген салаларымен өзара тығыз байланыста болады және олардың бойындағы қасиеттер мен сапалардың нышандарын иеленеді. Мұндай өзара байланыстар нәтижесінде бірқатар арнайы емес қызметтерге де ие.

ҚҰДМ қызметін зерттеу қағидаларының маңыздылығы өзара сәйкес үдерістердің жан-жақтылығының объективті мазмұнын анықтайды, және түрлі сабақтарда шешімін табатын нақты тәжірибелі міндеттердің жүйесі мен сипаты аясында айқындалады. Бұл жерде іс-әрекет – объективті негіз бола отырып, міндеттері айқындалған нақты сұраныстардың өзіндік ерекшеліктерін ескере отырып жүзеге асырудың арнайылығын көрсетеді.

Қазақ күресіне деген орнықты өзқарас пен балуандардың өзіндік жүзеге асырылуына арналаған біршама мүмкіндіктерін түсіне білу ҚҰДМ даму деңгейін арттыруға мүмкіндік береді, нақтырақ айтқанда: жүйелі түрде (аптасына үш реттен кем емес) ДШЖС шұғылданушы республика халқы санын; балуандардың халықаралық жарыстарда көрсететін нәтижелерін арттыруға жағдай жасайды.

Шешуші жарыстарда балуандардың маңызды жарыстарда өнер көрсетуі мен қатысуының қорытындыларының сараптамасын нақты мәселе тұрғысынан қарастырған кезеңде барлық әдістер жан-жақты үйлесімділікпен бірлікте алыну қажеттілігі туындайды.

Педагогикалық тәсілдерді ұтымды пайдалану ТӘ уақытша, кеңістікті, динамикалық өлшемдері; қазақ күресінің ТТӘ жетілдіругің педагогикалық тәсілдерінің реттілігі; балуандардың жекелей бейімділіктері мен қабілеттерін педагогикалық тұрғыдан сенімді қолдану секілді бірқатар жайттарға қатаң түрде мақсатты әсер етуді қамтамасыз етеді.

Балуандардың жалпы және арнайы даярлығын жетілдіру кезінде шапшаңдық, шапшаңдықты-күшті және күшті төзімділік сияқты негізгі дене қасиеттерін дамытуға ерекше көңіл бөлу қажет.

Қарастырылып отырған зерттеу жұмысында ғылыми әдебиеттерді зерттеу мен жинақтау, жаттықтырушылар мен балуандар арасында сауалнама жүргізу, бақылау, педагогикалық эксперимент, алынған мәліметтердің математикалық-статистикалық өңдеуден өткізілу сынды арнаулы мәселелерге серекше көңіл бөлінді.

## 2 ҰЛТТЫҚ СПОРТТЫҚ КҮРЕС – ҚАЗАҚ КҮРЕСІ БАЛУАНДАРЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУДІҢ АЛҒЫ ШАРТТАРЫ

### 2.1 Қазақ күресі балуандарының жарыстық қызметі (ЖҚ) зерттеу нысаны ретінде

Қазақтың ұлттық спорттық күресі – қазақ күресі мәдениеттің әлеуметтік, этнопеддагогикалық құбылысы және феномені ретінде өзіне оқушы жастарды (ОЖ) денелік тәрбиелеуді, жоғары жетістікті спорт (ЖЖС) ретінде қарастырсақ, ҚР ұлттық жетістіктерін айқындаудың жауапты міндеттерін жүктейді [27]. Заманауи спорттық даярлық балуандардың ЖӘ ерекшеліктерімен және талаптарымен үйлестіріле жүргізілуі қажет. Зерттеудің басты міндеттерінің бірі – ЖӘ зерттеу барысында алынған мәліметтер қолданылған әдістемені жасау болып табылады [28, 29].

Адамдардың күнделікті тіршілік әрекеті уақыт талабына сай бірлестікті, бүтін сипатты болып келеді және ол адамды жеке тұлға, тарихи үдерістің субъектісі мен объектісі ретінде қалыптастыратын, объективті-субъективті қарым-қатынастардың, әлеуметтік және өзара байланыстар жүйесінде жүзеге асырылады. Адамның іс-әрекеті үзбей болып тұратын өзгерістерімен, тасымалдылығымен сипатталады [30-32].

Адамның сыртқы және ішкі іс-әрекетінің өзіндік ерекшелігі оның заттық сипатында болады, өйткені іс-әрекеттің ұжымды және жекелей субъектісі қажетті талаптарын қамтамасыз етуі барысында өзінің тіршілік әрекетінің заттық саласын өзгертеді. Адамның тіршілік әрекеті күрделі құрылымды болып келеді, өйткені ол тұрақты өзара байланыстарды және тасымалдарда болатын сұраныстардан, уәждемелерден, мақсаттардан, іс-әрекеттерден құралады.

Іс-әрекетті оның құрылым жағынан, оның динамикасында, оның түрлері бойынша толыққанды қарастыру қажет. Бірақ, іс-әрекет қандай жағдайда, қандай түрде жүзеге асырылғанмен де ол қоғамдық қарым-қатынастарға енгізілген жүйе болып табылады – олардан тыс болуы мүмкін емес. Іс-әрекет өндірістің дамуынан туындайтын рухани және материалдық қарым-қатынастардың түрлерімен анықталады. Нақты бір тұлғалардың іс-әрекеттерінің қоғамы жағдайлары оның жүзеге асырылуының уәждері мен мақсаттарын, құралдары мен тәсілдерін туындатады [33].

ЖӘ теориясы спорттық шеберлікті, жарыстардағы нәтижелер мен жеңістерді айқындау мен объективті салыстыру мақсатындағы «салыстыру» болып саналады.

«Жарыс» терминінің негізін «салыстыру» термині құрайды. Салыстыру стандарттауды негіздеу қажеттігін туындатады. «Салыстыру» түсінігі қосарланған мәнді болып келеді:

- бірдеңемен салыстыру;
  - ұқсастықтары мен айырмашылықтарын айқындау.
- Бұл екі мәнде жарыстың кез келген ережесі қамтылған:
- салыстыру үшін жарыс ережелерін жасау қажет;



- ұқсастықтар мен айырмашылықтарды айқындау үшін жарыстың жеңу, тең түсу, жеңілу ережелерін жасау қажет.

Ережесіз жарыс өткізу мүмкін емес, ал жарыс ережелерін білмей мақсатты-бағыт ОЖҮ жүргізуге болмайды. Жарыс ережелері балуандарды спорттық даярлығы ОЖҮ маңызды әсер етеді» [36].

ЖӘ білікті балуан қарсыластықтың қандай деңгейіне сай келетіндігін айқындауға мүмкіндік беретіндіктен маңызды мәселе болып табылады. Оның талаптары жаттықтыру және жаттықтырудан тыс қызмет бағдарламаларының негізін құрайды [37].

Жарыс спортшының шешуші әрекеті ретінде қарастырылады, тікелей жарыста спортшы даярлығының оң және теріс жақтары айқындалады. Балуанды даярлаудан алдын бәсекелестіктің жүргізілу шарттарын, жекелей қызметтерге қойылатын талаптарды білу қажет, содан соң даярлық құралдары мен әдістерін таңдау керек. Қазақ күресі СК СЖ тұрғысынан алғанда бізде спортшының жоғары спорттық жетістігінің даярлықтың жекелей салаларына (денелік, психологиялық, техникалық-тактикалық) бөлінуі туралы түсінік қалыптастырады. Жарыстарда барлық бұл құрамдастар бірлестікте қарастырылады және жоғары жетістікке қол жеткізу үдерісін басқару үшін жарыстық қарсыластықтың шынайы сипаты туралы түсінік болуы қажет.

Жарыстық әрекетке (ЖӘ) мақсатты-нәтижелі - мақсат – құрал – нәтиже сипатты қарым-қатынастар тән.

Мақсат дегеніміз спортшы ЖӘ барысында талпынатын үлгі (образ), құрал – алға қойылған мақсатқа жетуге арналған әдіс-тәсілдер, нәтиже – нақты бір ЖӘ нәтижесінде қол жеткен спорттық нәтиже.

ЖӘ құрылымын анықтайтын фактор дегеніміз нақты бір спортшының ең жоғары жетістікке жетуіндегі алған бағыты [38].

«Қызмет теориясына сай, балуанның көпжылдық даярлығы жоғары спорттық жетістікке жетуге талпынушы (уәждемелі), осы мақсатқа жетуді жүзеге асыруға арналған барлық іс-әрекеттерді меңгерген мүмкіндігін сезіне білуші педагогикалық үдеріс ретінде берілген [39].

Қазақ күресі СК спортшылардың даярлау қатаң бәсекелестікте, қатаң жауапкершілікпен, керемет эмоциялық ширығумен өтетін жарыстарда жеңіске қол жеткізуіне арналған. Спорттық нәтиже ЖӘ сапалы сипаттамасы ретінде спортшылар үшін өзіндік бір құндылық болып табылады, оның әрекетінің уәждемесі болып табылады. Дегенмен, спортшы үшін оның спорттық жетістігінің қоғамдық танылуының мәні де зор [14, б.14].

СК ұлттық және халықаралық түрлерінде ТТӘ қалыптастыру табысты ЖӘ шешуші факторы болып табылады. Спорттық-педагогикалық зерттеулерде қалыптастыру түсінігі қолданылады, ол дегеніміз: қандай да бір іс-әрекетті табысты жүзеге асыруға арналған қажетті дене сапаларын (денелік, психологиялық, зияткерлікті) дамыту, қасиеттерді, білімді, тәжірибелік дағдылар мен біліктіліктердің мақсатты-бағытты кешені, аяқталғандыққа нақты бір сипат беру. Қалыптастыру нақты бір шекті көрсеткіштергі қол жеткізудегі мақсатты-бағытты өзгерістермен байланысты [40, 41]. ТТӘ негізгі құрамдас

бөлімдері балуандардың көпжылдық даярлығы барысында қалыптасады және спорттық шеберліктің өсімімен, шеберліктің артуымен ерекше маңызғы ие болады.

Спорттық қызмет салыстырмалы түрде аса көп емес аралықты - 15-20 жас камтиды, ЖӘ жоғары жетістіктерге қол жеткізу уақыты - барлығы 5-10 жыл. Оған денелік және жарыстарға даярлық пен қатысу барысында психологиялық-эмоционалды әсерлердің жоғары, тіпті шекті деңгейі тән [42].

«Қазіргі уақытта қазақ күресі СК адам ағзасының түрлі функционалды жүйелері шекті мүмкіндік реакциясы тәртібімен жұмыс жасайтын адам қызметінің бір саласы ретінде қарастырылады, ол өз кезегінде СӘ тосын, шұғыл жағдайларға бейімделуін зерттеуге арналған объективті алғышарттарын қалыптастырады [43].

Спорттық жетістіктер өсімі байқылады. Бұл бірқатар факторлармен байланысты, атап айтқанда:

- СЖ жоғары жетістігімен ерекшеленетін жаңа әдістерін енгізу [44-48], даярлық әдістемесінің кез келген өзгерістер ең алдымен спорттық жетістіктерді жақсартуға арналған [49-52];

- жарыстарды ұйымдастыру мен өткізу жағдайларының өзгерістерімен [53-6], құрал-жабдықтаудың, спорттық жабдықтаудың жетілдірілуімен [57, 58] байланысты;

- жаттықтыру жұмысы көлемінің біршама ұлғаюымен байланысты [59- 61];

- дене жұмыс қабілеттігін арттырудың психологиялық және денелік бағытты жаңа тәсілдерін қолдана отырып [62-65], спортшыларды қалпына келтірудің жаңа фармакологиялық құралдарын жасаумен байланысты [67, 68, 69]. «Спорттық жарыс» түсінігі спортшылардың өзінің СӘ басқа қызығушылық танытушы адамдардың (жаттықтырушылардың, спорттық ғылым өкілдерінің) сайыстарға, бәсекелестікке қатысуын қамтиды. Бұл қалпына келтірудің, ОЖҮ тиімділігін арттырудың жаңа құралдарын жасаумен байланысты ғылыми жаңалықтардың жетілдірілуіне ықпал етеді [70, 71].

Қазақ күресі үшін аксиологиялық және этикалық сипатты философиялық-әлеуметтік зерттеулер өзекті болып табылады. Бұл дүниетанымдылық-идеологиялық бағдарлардың өз мәндерін жояды және біршама өзгереді. Спорт индустрия саласы, спортшылардың кәсіби қызметінің көріністі саласы болып отыр, сондықтан бәсекелестіктік әлеуметтік танылуын, допингтік құралдар мәселелерін, эстетикалық, этикалық, діни құндылықтарды қажет етеді.

Е.А.Алимхановтың пікірі бойынша, қазақ күресінің көріністілігін қоғамдық-бұқаралық ішаралармен, қазақ ұлттық спорт түрлері бойынша спорттық іс-шараларға деген шынайы сезімдердің белсендірілуімен байланыстырылады, қимыл-қозғалыстардың, дене сұлулығының және іс-әрекет этикасының қабылдануына, түсіндірілуіне ерекше көңіл бөлінеді. Кейбіреулерді балуандардың қарсыластығының эмоционалды жағы көбірек қызықтырады, бірақ дегенмен дөрекілік, тәртіпсіздік емес, ҚӘ қарсыласпен жекпе-жекте қол жеткізуге ықпал ететін жеңілдігі мен әдемілігі басты болып табылады [72].

Осыған байланысты, қазақ күресі СК көрермендер түсінуі үшін қолжетімді болу, тартымдылық, эмоциялық күйді арттыру және түрлі қозғалмалы, тиімді (есте қаларлықтай, таңқалдырарлықтай) іс-әрекеттерді орындау, жарыстық жекпе-жектердің эстетикалық тартымдылығы мақсатында жарыс ережелері өзгертіліп, толықтырылып отырады.

Е.А.Алимханов зерттеулерінде [73] қазақ күресінің техникасы мен тактикасының тартымдылығын жіктемеге сәйкес тәсілдер бойынша анықтауға және жеңімпаздарды айқындаудың жаңа ережелерін қарастыруға талпыныс жасалған (3 кесте).

Автор біршама көріністі тәсілдерінің тобын анықтаған, олар: қапсыра лақтырулар - 4,8; айналдыра лақтырулар - 4,6; иықтан асыра лақтырулар - 4,3; бүгілген күйде лақтырулар - 4,2; көрінісі біршама төмендері: құлату – 1,8 және басқа амалдар - 0,9.

Жоғарыда аталған мәселелерге байланысты қазақ күресі спорттық күресіндегі көріністілік деп жалпылама қолжетімділік пен қабылдаудың артуы түсіндіріледі.

Кесте 3– Қазақ күресі әдістерінің көріністілігі»

Техникалық іс-әрекеттер	Көріністілік бағасы	
	$\bar{X}$	$\sigma$
Лақтырулар:		
-Аяқпен алдынан қағып лақтыру	2,7	0,95
-Аяқпен жанынан қағып лақтыру	3,5	0,98
-Аяқпен іліп лақтыру	4,2	0,48
-Іштен шалып лақтыру	4,6	0,63
-Аяқпен бұттан қағып лақтыру	4,8	0,28
-Сырттан шалып лақтыру	4,3	0,59
-Кеудеден асырып лақтыру	4,2	0,68
-Арқадан асыра лақтыру	4,3	0,66
-Жамбастан асыра лақтыру	3,2	0,57
-Иіріп лақтыру	2,7	0,83
-Жығу	1,8	0,90
-Отырғызу	4,7	0,49
Басқа техникалық әдістер	0,9	0,44
$\Sigma$	45,9	8,49
$\bar{X}$	3,53	0,65

Көрермендерің алдында спортшылардың тиімді, есте қаларлықтай, таңқаларлықтай, жоғары бағаланатын, нәтижелі ТТӘ көрсетуі.

«Жарыс ережелерін балуандардың ЖӘ жүзеге асыруын шектеуші шарттар ретінде негізгі құқылы құжат ретінде қабылдай отырып ескерте кететін жайт, ережелерге енгізілетін өзгерістер қатаң түрде негіздемелі және балуандардың даярлық әдістемесін жетілдіру жолдарын айқындауы қажет. Мұндай

өзгерістерді жастық жекпе-жектердің мазмұнына спортшылар ағзасының түрлі жүйелерінің осы жекпе-жектердің әсерінен болатын оң және теріс динамикасын екере отырып сараптама жүргізу қажет»[74].

Жарыстық күрестің негіздемелі құрылған стратегиясын жүзеге табысты асыру көбіне жарыс ережелерімен анықталады. Жарыс ережелерінің аздаған өзгерістерінің өзі спортшының ЖӘ сапалы және сандық көрсеткіштерінде және оның СД жаттығу тәртібінде айқындалады [75].

Өкінішке орай, қазақ күресі СК халықаралық федерациясы қызметі берілген жекпе-жек түрінің көріністілігі мен танымалдылығын арттыру мақсатында балуандардың жекпе-жектерін белсендіруге арналған, жекпе-жектерді жүргізудің объективті заңдылықтарына аздау көңіл бөлінбеген, кілем үстіндегі жеңістің спортшы ағзасына қандай бағамен келетіндігі аз мөлшерде қызықтырылды. 1990 жылдан бастап қазақ күресінен халықаралық жарыстар біршама өзгертілді және сегіз реттей толықтырулар енгізілді, дегенмен мұның өзін позитивті құбылыс деп айту мүмкін емес. Балуандар жекпе-жегінің көріністілігін шын мәнінде арттыратын ережелердің өзгертілуімен қатар қазақ күресі Халықаралық федерациясы осы уақыт ішінде не балуандардың ЖӘ ешбір оң өзгерістер енгізбеген, не теріс әсерлі болған бірқатар өзгерістар саны енгізді [8, б.6].

Соңғы жылдары қазақ күресі СК бірнеше рет енгізілген өзгерістер жаңа талаптарға сай өзгеше, бірақ көбіне балуанның замануи жарыстық үлгісіне қайшы келетін болды. Керісінше, спортшылардың іс-әрекеттерін қарқындыру жолымен жекпе-жектің көріністілігін арттыруға деген қызметін федерация бұл жекпе-жек дұрыс жолмен дамып келеді және қазіргі таңда заманауи, дамыған және тартымды спорт түрі деп есептейді. Бұл енді тым асыра сілтеулік, өйткені мамандардың көптеген зерттеулері көрсетіп отырғандай, балуандардың жарыстық жекпе-жектерде көрсетіп жүрген тиімді және көріністі-әсем ТТӘ саны артып отырғна жоқ, керісінше кейбір мәліметтер бойынша қысқарып отыр [76- 78].

Басты мамандар-практиктер арасында жүргізілген қазақ күресі СК даму бағыттарын есепке ала отырып, балуандардың ТТД негізгі салалары бойынша сауалнамалық сұраунама нәтижесінде анықталғаны:

- соңғы уақытта федерация енгізген күрес бойынша жарыс ережелерінің өзгерісі негізінен күрестің көріністілігін арттыру емес, балуандардың басымдылығын және басқа елдердің балуандарына арналған жоғары орындарды иелену мүмкіндіктерін төмендетуге бағытталған;

- респонденттер ережелердің сәтсіз өзгерістері деп: ауыр салмақты балуандардың салмағын шектеуді, салмақтық дәрежелер санын қысқартуды, жеңіл салмақты жарыстарды болдырмауды, балуандарды алдн-ала 3-4 адамнан топтарға бөле отырып, турнирлерді өткізудің аралас жүйесін енгізуді есептейді;

- мамандар біршама тиімді өзгеріс деп біршама сылбыр балуанды жазалауды есептейді;

- респондент қазақ күресі бойынша жарыс ережелеріне жиі өзгерістер енгізу теріс бағаланады, бірақ дегенмен бұл өзгерістер енгізілетін болғандықтан спортшылардың ОЖҮ және СӘ тиімділіктерін арттыру мақсатымен балуандардың ТТД жетілдіру мәселесін ары қарай қарастыруды жүзеге асыру қажет [79].

Жарыс ережелерін енгізудің оң жағы деп шабулыдаушы балуанға лақтыруды орындаған кезінде қосымша бір баллды қосу деп есептелінеді. Берілген қосымшалардың нәтижесінде спортшылар жоғары амплитудалы, тиімді, көріністі ТТӘ жүргізуге тырысады.

Жарыс ережелерінің маңызды бір өзгерісі – тең түскен нәтижелі жекпе-жек кезінде жеңімпазды уақыт бойынша анықтау болып табылады, ол жеңімпазды біршама объективті анықтауға мүмкіндік береді.

Қазақ күресінен жарыстар өткізу ережесі ары қарайда қарастыруды және түзетулер енгізуді талап етеді. Кез келген өзгерістер мен толықтырулар негіздемелі сипатты болуы қажет, күрес дамуының объективті заңдылықтарын ескеріп, берілген спорт түрін тиімді жетілдіруге ықпал етуі қажет [3, б.6; 5, б. 6; 4, б.14].

Балуандардың ОЖҮ, әсіресе заманауи және мәнді қайта құруды жүзеге асыру мәселесі қазақ күресі СК бойынша жарыс және спортшылардың СҚ сәйкес ережелеріне байланысты өзекті болып отыр және үзбей жетілдіруді талап етеді.

Жарыс ережелерін өзгерту жекпе-жекті жүргізудің уақытша шектелуіне ғана қатысты емес, сонымен бірге ТӘ бағалауға, сылбыр күрес жүргізугенді жазалауға қатысты, бұл балуандардың техникалық-тактикалық қабілеттеріне және тәсілдер сәйкестігіне мәнді әсер етеді. қазақ күресі СК заманауи ережелері арқасында балуандардың техникалық мүмкіндігінің негізін үлесі жалпы бағалау тәсілдерінің 87% көбін құрайтын төмен бағаланатын (бір немесе екі балл) ТӘ құрайды. Заманауи ережелер спортшыларды күрес техникасы мүмкіндігін максималды жүзеге асыруға ынталандырмайды және тек қана бірнеше баллдарды иеленуге мүмкіндік береді.

Қазақ күресі балуандарының ТТӘ заманауи мүмкіндігі негізінен «бүк» болып есептелетін қарапайым тәсілдерден құралады.

Күшті спортшылардың ЖӘ сараптамасы көрсеткендей, балуанның шеберлігі оның жекпе-жекті жоғары қарқынмен жүргізе білуге мүмкіндігімен, қолы жтеккен жетістігін ұстап тұра алу мүмкіндігімен, белсенді күрес жүргізе білуімен анықталуы қажет [80]. Бұл техникалық мүмкіндік пен тактикалық қамтамасыз етудің шектелуіне әкеп соғады, бұл спортшылар мен жаттықтырушыларды адам мүмкіндігінің шегінен шыға отырып, ағзасының функционалды мүмкіндіктерін допингтің көмегімен және басқа да жетілдіру құралдарын - қосуға мәжбүрлейді [81].

Қазіргі уақытта балуандар жекпе-жегі төрешілік жүргізу талаптарына сай құрылады – спортшы бірнеше баллды ұтып ала отырып, өзінің мүмкіндігін арттыруға аса талпына қоймайды.[45, б.45].

Мықты балуандардың басымдылығы жекпе-жек кезінде ТТӘ тиімді және тұрақты түрде қолдануында және қарсыласына өзінің шабуыл жүргізу мәнерін мойындата білуінде [82]. Сондай-ақ, оларға күрделі де, құбылмалы жарыстық жекпе-жек жағдайында шабуылдау әрекеттерін жүргізу үшін жағымды динамикалық жағдайлар жасай білуінде.

Жұмыс тәжірибесін жинақтау, ҚР құрама командасының ізбасарларын құрайтын жоғары білікті балуандарды даярлаудағы СӘ мен ерекшеліктерін [7, б.6]; өйткені жоқ мәселелер бар:

- жақын елдерде жоғары жетістікке қол жеткізудегі даярлықтың болашақтағы жекелей жоспары және бағыттылығы;

- ТТД мазмұнындағы дамудың және СК төрешіліктің мазмұнында [7, б.6];

- республиканың құрама командасының (жастар және ересек) көптеген мүшелерінің жекпе-жекте жүргізудегі жекелей мәнері, алып кету тактикасының және жекелей ТТӘ шабуылдарының басымдылығы;

- көптеген спортшылардың тактикалық даярлығының шектеулі мүмкіндігі, стандартты жағдайларды қолданудың өте төмен тиімділігі;

- жоғары амплитудалы «таза» болып бағаланатын лақтырулар және керісінше орындалу тәсілдері бойынша қарапайым тәсілдердің басымдылығы [83];

- аяқпен әлсіз жұмыс жасау және қарсыласын тепе-теңдіктен шығаратын шектеулі мүмкіндігі.

Балуандардың ОЖӘ ТТӘ меңгеру жолдарын анықтау мақсатымен күрестің тиімді бөлімдерін және тәсілдерді қолдану бағыттарын құрастыру, балуанның бар техникалық-тактикалық мүмкіндіктерін айқындауда ЖӘ сипаттайтын белсенділік, тиімділік, нәтижелілік, сенімділік, үйлесімділік сияқты сандық көрсеткіштерді қолдану қажет [84].

Балуандардың ЖӘ сандық сипаттамасын айқындау үшін жалпы танылымды стенография әдісі қолданылады [85- 91]. Материалдарды өңдеуден өткізу жарыс хаттамаларын есептеу техникасын қолдана отырып, арнайы формуламен анықтау арқылы жүзеге асырылады [92-95].

Балуандардың ЖӘ нәтижелері бойынша техникалық-тактикалық шеберлігін бағалаудың басты бөлімі болып спортшылар нәтижелі жарыстарда жиі қолданатын жекелей ТТӘ құрамын анықтау болып табылады [96-98]. Берілген мәселенің маңызды шешімінің мәні қазіргі уақытта егер қазақ күресінен жарыс ережелерінің өзгерістерін есепке алса айқындала түседі.

Е.Алимханов негізінен балуандардың ЖӘ зерттеу нәтижесінде қазақ күресі бойынша жарыс ережелерін жетілдірумен байланысты оның техникасы мен тактикасының өзгерістері мен мазмұнының заңдылықтарын айқындады. Жарыс ережелері төмендегідей:

- балуандардың күрделі жоғары-амплитудалы ТТӘ қарапайым шабуылдарға өтуі;

- балуандар жекпе-жектің бір минуты ішінде жинақтаған техникалық балдары санының төмендеуі;

- жекпе-жектің жалпы ұзақтығының қосымша уақытты белдесулер есебінен артуы;
- таза жеңістер санының артуы;
- шабуылдау әрекеттері тиімділігі көрсеткіштерінің төмендеуі;
- қорғану әрекеттерінің сенімділігін арттыру;
- спортшылардың тәуекелге бел буу даярлығының төмендеуі [3, б.6; 74, б.47].

Зерттелінетін көрсеткіштердің басым бөлігі салмақты дәрежені арттырумен төмен нәтижелі көрсеткіштерге ие болуы әсіресе бұл жарыстық жекпе-жектің белдесудегі және минут ішіндегі орташа нәтижелігіне, сондай-ақ, шабуылдаудағы ТТӘ санына қатысты. Жарыс деңгейі артқан сайын балуандардың сапалық-сандық көрсеткіштерінің төмендеуі байқалады [99, 100]. Жекпе-жектердегі жоғары бағаланатын тәсілдердің жан-жақтылығы біршама төмендеді және бұл үдеріс ары қарай жалғасып келеді.

Мұндай қазақ күресі СК ТӘ айқындалған теңсіздік жарыс ережелерінің жиі және әлсіз негіздемелі өзгерістерімен түсіндіріледі [101, 102, 103]. Біршама нәтижелі және жоғары бағаланатын тәсілдер, тәртіпке сай біршама ұзақ даярлықты талап етеді [104]. Сонымен бірге, жекпе-жекті жүргізудің қарқындылығы тәртібіне қойылатын талаптар спортшылар ескертулер алып қалуына және тіпті күресті сылбыр жүргізгендігінен белдесуде жеңіліп қалуына байланысты балуандардың ТӘ біршама нақты жүргізуге мүмкіндік бермейді. Сондықтан, балуандар даярлық уақыты бойынша ұзақ емес, техникалық тұрғыдан біршама қарапайым жолмен жүруге мәжбүр болады. Мұндай жағдай күрестің дамуына кедергі келтіреді және қазақ күресінен жарыстық жекпе-жектің көріністілігіне теріс әсер етеді.

## **2.2 Техникалық-тактикалық даярлықты жетілдіру – қазақ күресі балуандарының жарыстық нәтижелілігін қамтамасыз етудің факторы ретінде**

Қазақ күресі СК дамуы спорттық алаңдағы бәсекелестіктің артуымен, ТТД деген талаптардың, әсіресе жарыс ережелерін үзбей жетілдірумен байланысты ЖӘ шарттарын өзгертумен сипатталады [3, б.6].

Жоғары спорттық жетістіктер негізінен спортшылардың жекелей ерекшеліктерімен айқындалатын көпжылдық даярлық жағдайларымен және жарыстардағы шынайы мүмкіндіктерімен жүзеге асырылады. Бірақ, жоғары білікті балуандарды даярлауда жаттықтыру жүктемелеріне қатысты тек қан жекелей бейімделу қабілеттерін ескеру жеткіліксіз. Қазақ күресінде нәтижелілікке осы мәселемен қатар тиімді ТТӘ қалыптастыру факторлары ықпал етеді [105-107].

Қазақ күресінен халықаралық жарыстар нәтижелері көрсеткендей, мықты балуандардың басымдылығы жекпе-жек кезінде ТТӘ табысты және тұрақты қолдана білуде және қарсыласына өзінің белдесуді жүргізу мәнерін мойындатуында жатыр [101, б.51].

Халықаралық жарыстардағы жоғары спорттық жетістіктерге тұрақтылығын негізінен шабуылдау және қарсы шабуылдау іс-әрекеттерінің және сенімді қорғаныстың «кең ауқымды» балуандары көрсете алады. Оларда біріншілерге арналған шабуылдаушы және қарсы шабуыл іс-әрекеттерінің кең ауқымынсыз тұрақтылық ұзақ уақыт сақталып тұра алмайды [36, б.44].

Спортшылардың ТТӘ дағдыларының тұрақтылығы олардың жауапты жарыстарда табысты да, сенімді өнер көрсетуіне мүмкіндік береді. Балуандардың ЖӘ сенімділігін нақты жарыс мақсаттарына сай функционалды және арнайы даярлықтың максималды және сай айқыдалуына сәйкес келетін жарыста нәтижені жүзеге асырудың жоғары сенімділігі, іс-әрекеттің арнайы жағдайларындағы кемшіліктердің аз болуы, сондай-ақ, жарыс жағдайларында нәтижелілігі бойынша күнделікті жаттықтыру жұмысына сай келетін бас тартпай жүзеге асыру ретінде қарастыруға болады.

Спортшылардың «сенімділігі» іштей және сырттай кедергілерге қарамай жоғары тиімді іс-әрекеттеріне кепілдік беретін олардың дағдылары мен қабілеттерін жетілдірудің кешенді нәтижесі ретінде түсіндіріледі [108].

Сенімділік – спортшының нақты бір уақыт бойы жауапты жарыстарда тұрақты да, тиімді өнер көрсетуіне мүмкіндік беретін кешенді ішкі қасиеті.

Балуанның жарыстық сенімділігі дегеніміз нақты бір уақыт бойы біршама жауапты жарыстарда өзіне тең немесе біршама басым түсетін қарсыластарымен жекпе-жектерде жеңіске жетуіне мүмкіндік беретін бірлестікті, кешенді қасиеті. Ол спортшының іс-әрекеттерінің және техникалық-тактикалық сипатты амлдарының жетілдірілуіне, олардың шаршау факторларын азайту факторларына тұрақтылығына, қарсыласының қорғануына және жарыстың тосын жағдайларында шабуылдау және қорғаныс іс-әрекеттерін жүзеге асыру мүмкіндігіне байланысты [109].

Спорттағы, әсіресе СК ТТШ спортшының табысты қызметінің шешуші факторы болып табылады. қазақ күресі СК тәжірибесінде ТТШ әлі қарсыласпен тікелей жекпе-жекке шығу кешеніндегі жүйелі тәсілді және жарыстың күрделі жағдайларындағы оның жүзеге асырылу ерекшеліктерін ескере отырып, теориялық және эксперименталды дәлелдемесін іске асырған жоқ [110].

ЖЖС тәжірибесінде ТТШ айқындалып көрсетіледі. СДСБА ерекшеліктерін ескере отырып, Р.Асубаев [75, б.47] техникалық және тактикалық даярлықты көрсетеді. Е.Алимханов [3, б.6] СК даярлықты үш бөлімге бөледі, олар: техникалық, техникалық-тактикалық және тактикалық, бұл қазақ күресінің техникасы мен тактикасының мәнділігін анықтауға мүмкіндік береді.

СК теориясы мен әдістемесінің өзекті мәселелерінің бірі – техникалық шеберлікті (ТШ) басқару және жетілдіру мәселесі [110, б.53]. Спортшы шеберлігінің бұқаралық жүйелілік-құрылымды тәсіл тұрғысынан қарастырғанда біршама спорттық нәтижелерге қол жеткізу кезіндегі қимыл міндеттерін мақсатты-бағытты және тиімді шешуге арналған күрделі қимылдардың нақты, мамандандырылған жүйесі ретінде қарастырылады.



Спортшы шеберлігінің негізгі жақтары балуанның техникалық мүмкіндігінің жүзеге асырушы фактор ретіндегі жекелей ерекшеліктерімен сәйкестендіріледі.

Көптеген зерттеулер ТӘ орындалуының тиімді құраламы айқындалуына, сондай-ақ, оның спорттық шеберлікке байланысты өзгеруіне арналған. Дегенмен, тиімді құрылым өздігінен спортшы шеберлігінің көрсеткіші бола алмайды, өйткені ЖӘ жағдайында балуандар сол бір тәсілді жекелей ерекшеліктерін есепке ала отырып орындайды, әрі осы жағдайда жоғары тиімділікке қол жеткізеді [3, б.6].

«Балуандардың ЖӘ арнайылығының мәні – ол шектеулі уақыт жағдайында, қарсыласының белсенді кедергісін жетілдірілген, қажетті дәрежеде автоматтандырылған және сонымен бірге таңдаулы дағдылы жағдайларда жеңе білу жағдайында жүреді» [111].

Жалпы ТД мақсаты – жалпы қимылтәжірибесі ауқымын кеңейту және жалпы, бағдарлану қабілеттерін, сондай-ақ арнайы бағдарлану қабілеттерін және СК ТӘ меуңгеруге арналған арнайы ТД ауқымын кеңейту [37, б. 44].

ТД салыстырмалы түрде дербес кезеңдердің біршама көп санына бөлу техникалық жетілдірілудің міндеттерін, құралдары мен әдістерін нақтылауға мүмкіндік береді [112, 113].

ОЖҮ қарқынын арттыруға бағыттылыққа байланысты оның дене сапалары дауына әсері белгілі [114], бірақ ОЖҮ қарқынын арттырудың балуанның ТД әсері зерттелінбеген күйде қалып отыр. Спортшылардың жарыстың түрлі кезеңдеріндегі даярлығын жетілдіру басты болып табылады, өйткені ол балуанның жетілдірілуге деген соңғы буыны болып табылады [115].

ТД – спортшының берілген күрес түріне сай келетін, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге арналған қимылдар жүйесін меңгеру деңгейі. ТД жекелей қарастыруға болмайды, тек қана техникалық шешімдер спортшының денелік, психикалық, тактикалық мүмкіндіктерімен тығыз байланысты бүтіндей бірлестіктің құрамды бөлімі ретінде ғана қарастыру болады [116, 117].

Тактикалық әрекеттер ТӘ (тәсілдер, қарсы тәсілдер, қорғаныстар) нақты тактикалық мәнмен орындалуымен ерекшеленеді. Тактикалық әрекеттер, негізінен қарсыластың қимылдарын алдын-алуға есептелген алдамшы қимылдар мен басқа да амалдар. Егер қимылдар айқындалған нақты мәнмен орындалса, олар негізінен нақты тактикалық мәнді болып есептелінеді, егер де мұндай мән болмаса техникалық болып танылады [37, б. 44].

Балуанның әрбір, әсіресе шабуылдау әрекетінде техника тактикамен бірлесіп кетеді, өйткені соларда алдын-ала автоматизмге дейін жеткізілген жекелей операциялары өз мәніне еніп, қарсыласының ерекшеліктеріне байланысты тактикалық сипатқа иеленеді [119]. ТӘ көптүрлілігі және қарсыластық барысындатұрақты түрде пайда болатын мүмкін шиеленісті жағдайлардың болуы мүмкін көп мөшері олардың әрекет ерекшеліктерін және жетілдірілу үдерісі әрекеттерін анықтайды. Мұндай жағдайларда балуан туындаған жағдайды тез бағалай біліп, оларға нақты және тиімді әрекеттерімен жауап беруі қажет, бұл өз кезегінде қимыл дағдыларына көптеген түрлі тосын

жағдайлар туындағаннан өзінде нәтиже тұрақтылығын сақтап қалу түріндегі негізгі талаптар қояды.

Тактикалық даярлық құрылымында А.М. Мамытов [120] тактикалық білімдер, біліктіліктер, дағдылар сияқты түсініктерді айқындап көрсетеді. В.В.Медведев [121], G.Feck [122], D.Martin [123] тактикалық ойларды атап көрсетеді, ол спортшының СӘ барысында ойлануы уақыт тапшылығы мен психикалық ширығу жағдайларында нақты тактикалық міндеттерді шешуге бағдарланады.

Спортшылардың тактикалық даярлық деңгейі олардың спорттық тактика құралдарын (техникалық тәсілдер мен олардың орындалу жолдары), оның түрлерін (шабуылдау, қорғану, қарсышабуыл) және нұсқаларын (жекелей, топты, командалық) меңгеруге байланысты.

Спорт теориясында «спорттық тактика» түсінігінің анықтамасы «бірегей емес» ретінде қарастырылады. Бұл мәселенің зерттелу күрделілігімен байланысты. Тактикада нақты өлшемді нәтиже болмайды. ТӘ көрсеткіштері секундтармен, метрлермен, килограммдармен өлшенуі мүмкін. Көптеген үдерістер сырттай қабылдау мен бақылаудан жасырын болады [124].

Ұзақ жылдар бойы тактикаға «спорттық күресті жүргізу өнері» ретінде анықтама беріліп келді [120, б.55]. Бұл анықтама спортшы даярлығының барлық жақтарын, бүтіндей оның шеберлік деңгейі айқындалуын анықтайды. Бұл ақпарат алу мен оған сараптама жүргізу, шешім қабылдау, қимыл сапалары мен функционалды даярлықтың айқындалу деңгейі, жарыс барысында өзінің күшін біркелкі бөліп, қимылдарын басқара білу қабілеті, өз іс-әрекетті түзетулер енгізіп, қарсыласының күйіне әсер ете білу, топтық және командалық өзара байланыстарды жетілдіру және т.б. сияқты мәліметтерден құралатын кең ауқымды білім. Спорт түрлерінде тактикаға оны ЖӘ тактикасымен, спортшының тактикалық шеберлігімен, тактикалық ойлау қабілетімен, тактикалық іс-әрекетімен және техникасымен байланыстыра отырып, ЖӘ жекелей-құрамдас бөлімдерін анықтамай отырып, жан-жақтылық сипаттама береді. [108, б.53; 124, б.55]. Сонымен бірге, кез келген шабуылды спорттық деп атауға болмайды, өйткені оның жүзеге асырылуы барысында спорттық арнайы міндеттер шешілмейді және осы міндеттерді шешудің мамандандырылған құралдары қолданылмайды.

Тактика ТӘ, сондай-ақ, балуанның денелік, моральдық-ерікті қасиеттерін тиімді қолдануға мүмкіндік береді. СК тактикасы алда орындалатын тәсілдердің (тәсіл тактикасы), ұсатасуларды жүргізу (ұсатсау тактикасы) және бүтіндей бір жарыстың (жарыс тактикасы) өзіндік сценарийі болып табылады. Тактиканы құра білу қағидаттарын білу, қажетті құралдарды және мақсатқа қол жеткізу жолдарын дұрыс таңдай білу спорттық шеберліктің ажырамас құрамдас бөлімі болып табылады [125].

Бірқатар мамандар тактиканың шабуылдау, қарсышабуыл, қорғаныс, үйлесімді сияқты төрт түрін бөліп көрсетеді [126]. Ғылыми-педагогикалық әдебиеттерде СК бойынша тактика мәселелерін қарастыру көптүрлілігі

тактиканың негізгі түрлерін анықтауға мүмкіндік береді: шабуылдау, ізге түсу, белсенді қорғаныс, қарсы күрес, қорғаныс [127].

Күрес тактикасы – дегеніміз нақты амалдарды жүзеге асыру амалдары, жекелей жекпе-жекті жүргізу тәсілдері, жалпы жарысты жүргізу тәсілдері. Ол жекелей іс-шараларды әрекет құрылымында нақты реттілікпен, жекелей әрекеттерді жекпе-жек құрылымында немесе жарыс құрылымындағы жекелей іс-әрекетті кешендерді орындауда және түпкі мақсатқа аздаған кідірістермен жеткізеді [39, б. 44].

«Негізгі жарыстық жаттығулардың құрамы мен құрылымын жетілдіру – ТӘ спортшыдан жарыстарды қимыл мүмкіндіктерін қолдануда ұтымды шешімдері қабылдауын және немесе бір іс-әрекет сипатын нақтылауды талап ететін жалғыз мақсат» [124, б.55].

Арнайы әдебиеттерде спортшының түрлі шиеленісті жағдайларда дұрыс шешім қабылдап, оны жүзеге асыруының заңдылықтарын айқындаумен байланысты міндеттер жиынтығы соңғы уақыттарға дейін тактика мәселелері ретінде қарастырылады [128], дегенмен бұл жерде іс-әрекеттің объективті және субъективті өзара әсерімен және құрамды қозғалмалы құрылыммен байланысты психологиялық жайт та да бар [129].

ТӘ психикалық және қимыл элементтерінің өзара байланысы тікелей бағдарланудан атқарушылық қызметке көшкен кезде байқалады [130]. Бірақ, адам іс-әрекетінің басқа да көптеген түрлерінен айырмашылығы, жекпе-жектерде бұл әрекеттер бір атқарушылық қызмет барысында бірлескен болып келеді, жиі басқаға деген бағдарланулар жүзеге асырылады. Мұндай «бірлестірілу» жекпе-жектердің психологиялық-тактикалық қызметінің басты арнайылығын анықтайды [111, б.54].

СК, соның ішінде «қазақ күресінде» келіп түсетін ақпаратты өңдеу жылдамдығына, тез өзгеріп отыратын жайттарды бағалай білу қабілеттеріне, дұрыс шешім қабылдап және оны жүзеге асыруға жоғары талаптар қойылады. Мұның барлығы жоғары зияткерлік және ағзаның барлық жүйелерінің стресске қарсы тұра білу қабілеттерін талап етеді. Алдын болатын қаншалықты іс-әрекеттер нақты болмаса, соншалықты жарыстық жекпе-жектің оңтайлы соңындағы тактиканың рөлі жоғары болады және жекпе-жектің түрлі динамикалық жағдайларында ТТӘ қалыптастыру маңыздылығы артады

Көріп отырғанымыздай, күрес тактикасының жіктемесі СК даярлық сапасын арттыруға арналған зерттеуді, шешуді, нақтылауды және жетілдіруді талап етеді [131]. СК тактикасының жіктемесін жасауға арналған барлық бастапқы, негізгі, қосалқы ТӘ ескерілген ТӘ бірегей жіктесемін құру кезіндегі түрлі жүйелердегі құрылымды жағдайлар туралы жалпы қағидаттар тәжірибесін қолдану қажет [44, б.45; 95, б.50].

Жарыстардағы іс-әрекет тактикасының мәселесі, өз күшін белдесуге дейін және тіпті жарысқа дейін үнемдеп қалу техникалық құралдардың қолданылу тактикасы мәселелерімен астарласып жатады. Ю.А.Шуликаның [132] пікірі бойынша бұл көпжылдық циклдегі даярлық стратегиясына және өнер көрсетулерге, күнтізбелік жылға, жекелей жарыстарға қатысты. Алғашқы

түсініктер тактикасы - жіктемесінен шығу, ал соңғыларына – жекпе-жектің соңғы нәтижесіне қосалқы әсер ете алатын психологиялық қарым-қатынастар жатады. Оларды оқшауланған бөлімге – спортшының жарыстардағы өзін өзі алып жүруіне жатықуыға болады. СК тактикасы жіктемесінің болуы спортшылардың көпжылдық даярлық ОЖД біркелкі ұйымдастыруға мүмкіндік береді, онда қарастырылатын мәселелер:

- негіздемелі ТД - ТӘ жасанды үлгілер негізінде, ыңғайлы динамикалық жағдайларда және нақты жағдайларды, бастапқы күйлерді, ұтасуларды, ТӘ жасаудағы зерттеулер мен жетілдірулер;

- жекелендірілген ТД – жекелей мәнерді айқындау және оның құралдары мен ОЖС әдістемесіне сәйкестігі, қарсыластарымен жарыстық жекпе-жектерді жүргізудің түрлі мәнерлерін қолдана отырып күресу;

- ұзақ уақытты ТТД бағдарламасын жасау;

- ТШ қалыптасуын бақылау жүйесі.

А.И. Какенова [8, с.6] еңбектерінде басымдылық көрсету, құбылмалылық жолдармен жекпе-жекті жүргізу тәсілдері туралы түсініктері мәні айқындалады және біршама таралған ТӘ жүргізу кезінде ТӘ қолдану, күресті жүргізу және жарыстарды өткізу шабуылды іс-әрекет және белсенді қорғану, түрлі салмақты-бойлы индекс пен денелік сапалары бар қарсыластармен күреске түсу тәсілдері бойынша ұсыныстар, сондай-ақ, өзінің психикалық күйі көрсетілген.

Балуандардың ТТӘ жататындар: барлау, шабуылдау, қарсышабуылға шығу, күшін қалпына келтіру, басымдылықты ұстап тұру және т.б. Іс-әрекеттің басты ерекше қасиеті – оның мақсатқа тәуелділігі. Бұдан басқа, шабуыл іс-әрекеттері, қорғаныстар мен қарсы шабуылдар сәйкес ТӘ біршама күрделі құрылымымен ерекшеленеді. Жекелей алғанда, оларға алдын-ала мақсатты аярлық (қандай да бір тәсілмен) тәсілді қолдануға ыңғайлы жағдайлар. Ал жалпы алғанда, тәсілдер қателіктер жіберілгенде және аяқ астынан пайда болған ыңғайлы жағдайларда қолданылады [39, б. 44].

Балуандардың ТТД базалық тактика; стратегия мен тактиканың стратегиялық, жедел, тактикалық деңгейлері; бағдарламалы (түзусызықты, жасырын), белдесулерды жүргізудің ситуациялы (белсенді, сылбыр) топтары мазмұны айқындалып көрсетіледі [130, б.35]. Жоғарыбілікті балуандардың шабуылдау қызметтерінің ТӘ орындау кезінде В.Г. Олейник [133] шапшаңдықты, күшті, техникалық-тактикалық ерекшеліктерін айқындап көрсетті.

Спорттық күрестегі ТТШ - ауытқыту факторлары жағдайындағы мәнді міндеттерді шешуге арналған өзарабайланысты үдерістердің (балуанмен оның қарсыласының іс-әрекеттері, сыртқы әсерлер және т.б.) күрделі жүйесі» [110].

Жекпе-жек барысында қалыптасатын барлық негізгі күйлерде күресе алу мүмкіндігі – балуанның керемет техникалық-тактикалық үлгісі.

Жекпе-жектің міндеттерін дұрыс шешу міндеттері балуанды жасытып, жоғары спорттық жетістіктерге қол жеткізу мүмкіндігіне күмәндандырады [134]. Балуандардың ТТД көрсеткіштерінің бірі – олардың мүмкіндіктерінде іс-әрекеттердің түрлі жиынтықтары (алгоритмдердің, үйлесімділіктердің,

байланыстардың және т.б.) болады. Жоғары спорттық шеберлік мәнінің арасында ерекше орынды жекпе-жек барысында жүзеге асырылатын іс-әрекеттер алгоритмі алады. Спортшы қарсыласын қарсы жеңіске аз күш жұмсай отырып жеткізетін іс-әрекеттер реттілігі бойынша тығырыққа тірейді.

Балуанның ТТД - шеберлік деңгейін көрсететін маңызды көрсеткіштердің бірі. Тек қана ТТӘ көмегімен нақты нәтижеге қол жеткізуге болады [92, б. 50]. Балуанның ТТД ТӘ жетілдірілуімен және олармен жаңа үйлесімділіктерді меңгерумен тасымалданады, күрделендіріледі [39, б.44]. ОЖД бағытты жетілдіруді ТТӘ даярлықтың әрбір жас кезеңінде немесе даярлық кезеңінде спорттық нәтижеге мейлінше көп үлес қосатын жақтарын қатысты жүргізілуі қажет. Сондықтан даярлықтың берілген саласына СК шұғылданудың алғашқы жылдарынан бастап көбірек көңіл бөлу керек [135].

Қазіргі уақытта спорт саласында туындаған жағдайға қарамастан, спорт саласында спорттық даярлықтың жалпы теориясы спорт түрлерінен даярлықтың теориясымен және әдістемесімен қатар спорттық ғылымда басты ұстанымды иеленіп отыр. Сонымен қатар, спорттың танымалдылығының артуы және жарыстардағы бәсекелестіктің күрт өсуі, жетістіктердің үзбей жаңартылып отыруы спорттық даярлық жүйесінің ғылыми-әдістемелік ережелерін ары қарай жетілдіру қажеттігін, ғылыми-жаттығу үдерісі жетістіктерінің тәжірибеге кеңінен енгізілуін, ғылыми зерттеулердің және алдыңғы қатарлы практикалық тәжірибелердің жан-жақты, сенімді нәтижелерін анықтайды [62, б.46; 70, б.46; 96, б.50; 136; 135].

Балуандардың спорттық даярлығын детілдіруге қимыл дағдысы қалыптасқаннан бастап барлық іс-әрекет бойы жалғасатын ТТӘ ары қарайғы бекінуінің кезеңі тән [96, б. 50; 138]. Бұл жерде ТТӘ меңгеру ТТӘ СК түрлі жағдайларында қолдануға болатындай деңгейге жеткізілуі қажет [18, б.23; 139, 140, 141].

Күрес түрлеріндегі спорттық жетістіктердің жоғары деңгейін жиі ОЖҮ басқару жүйесін жетілдірумен байланыстырады. Дегенмен, осы жүзеге асырылатын өлшемдер уақыт өте өзгереді. Өткен жылдары жоғары жетістіктерге қол жеткізу мүмкіндігі даярлық үдерістерін қарқындандырумен байланысты болды, ал қазіргі уақытта – көпжылдық ТД түрлі кезеңдеріндегі жекелей қорларды максималды жүзеге асыру негізінде ОЖҮ түрлі құрамдас бөлімдерін жетілдіру [61, б. 45]. Балуандарды даярлау жүйесі – көпфакторлы құбылыс және техникалық-тактикалық жетілдірілу көбіне бірқатар көрсеткіштермен анықталады:

- жаттықтыру қызметін ТСТ спорттық кедергілердің үлгісін жасау негізінде жетілдірумен;
- ДД тиімді құралдары мен әдістерін денсаулықты нығайту міндеттерін шешу, және спорттық шеберлікті арттыруды шешу кезіндегі ізденістермен;
- даярлықтың тиімді бағдарламаларын жасау;
- негіздемелі теориялық-әдістемелік және дүниетанымдылық даярлықты, заманау экономикалық тұрғыдан ойланудың, басқару және ұйымдастырушылық жұмыс дағдыларымен, заманауи аппаратураны өз

қызметінде қоланудың алдыңғықатарлы әдістерін, жоғары жалпы мәдениетті меңгерген жоғарыкәсіби жаттықтырушы мамандардың болуымен;

- тәрбиелік жұмыстың түрлері мен әдістерін іздестірумен;

- материалдық-техникалық базаның (МТБ)(залдардың, арнайы құрал-жабдықтардың, тренажерлардың) болуымен;

- спортшылардың ДД және спорттық шеберлігін жетілдіруі бойынша өзіндік жұмыс тиімділігін арттыруымен; [111 б.54; 140].

«ЖӘ заманауи жағдайларында балуандардың ТТД жетілдірудің тиімдіқұралдары мен әдістерінің маңызы артып келеді. Бұл жерде ұсынылып отырған әдістемелердің ғылыми және тәжірибелік маңыздылығы ең алдымен, олардың күрес кілеміндегі жекпе-жек барысында жүзеге асырылатын күрделі және заңнамалы үдерістерді нақты айқындай білуімен анықталады» [97, б.50].

«Балуандарды даярлаудың мәнді кемшіліктерінің бірі – спортшылардың ТТШ жетілдіру кезінде жаттықтыру құралдары мен әдістерін таңдау негіздемелігінің нашарлығы. Жетілдіру бағытының бірі ретінде қолдағы бар барлық жаттықтыру құралдарын мақсатты түрде жүйелендіру, сондай -ақ, күрес тәсілдерінің ғылыми-негіздемелі рефлективті техникалық-тактикалық кешендерін құру ұсынылады» [75, б. 47].

Дағдыларды жетілдіру құралдары мен әдістерін таңдауға кірісерден арлын нақты міндетті анықтап алу қажет. Техникалық жетілдірудің біршама қарапайым міндеті – қимылдарды басқару жүйесінің құрылымын өзгерте білу, яғни қимыл міндетін тек қана реактивті вариативтілік негізінде жүзеге асыру. Бірақ, берілген міндеттің қарапайымдылығы туралы айта отырып, қимылдарды басқарудың қимыл міндеттерін орындау қарапайымдығы емес, қимылдарды басқарудың тек салыстырмалы түрде қарапайымдылығы қарастырылады. Күрделі нақты динамикалық жағдайларда қимыл міндеттерін орындаудың үнемділігі мен тиімділігі тұрғысына алғанда бұл жол үлкен денелік күштенуді талап ететін ең қиын жолы болып табылады [44, б. 45].

Техникалық-тактикалық жетілдіру ретінде қосалқы және арнайы-даярлықты, ойынды, жарысты және т.б. сияқты түрлі жаттығулар қолданылады [53, б. 45; 137, б.59; 143, 144]. Қолданылатын жаттығулардың әрқайсысы біруақытта бір емес, бірнеше міндеттерді шеше алады, атап айтқанда: ТТӘ жетілдіру, психологиялық даярлық деңгейін арттыру [129, б.57; 136, б.59; 143, 145, 146].

Қазақ күресінен спорттық даярлық құрылымының бастапқы элементі ретінде жаттығулар емес, жаттықтыру тапсырмасы қарастырылады [18, б.27], Жаттықтыру тапсырмасы деп нақты педагогикалық міндетті шешуге мүмкіндік беретін оларды орындауға қажетті барлық жағдайлармен қарастырылатын ДЖ айтады. СК шабулыдаушы ТТӘ [147, б.60], қорғану ТТӘ [147, б.60], қарсышабуыл іс-әрекеттері [100, б.51]. іс-әрекеттерді үйретуге және жетілдіруге арналған жаттықтыру тапсырмалары жасалған.

Балуандардың СК ОЖҮ жетілдіру, ТТД тиімділігін арттыру мақсатында СК диагностикалық сараптамасы негізінде бағдарламалы үйрету (кибернетикалық тәсіл) қағидаттары қолданылады [148].

Балуандарды даярлау жүйесі – көпфакторлы жүйе. И.Д. Свищев жүйесі [53, с.45] ТТД жетілдірудің ғылымизерттеудің бірқатар жолдарын айқындап береді:

1. Түрлі жастағы (жастар, ересектер) балуандардың және жарыстардың түрлі білікті жеңімпаздары мен аутсайдерлерін ТТШ жетілдіруге бейімділіктерді айқындау.

2. Кезектестірілу заңдылықтары есепке алынатын белсенді (эпизодтар) және сылбыр (үзілістер) үзілістерден тұратын жарыстық жекпе-жектің үлгісін құру [141, б.59].

3. Балуандардың шабуылдау іс-әрекеттерін (Ш) жүрек соғу жиілігіне (ЖСЖ) байланысты тиімді орындау заңдылықтарын айқындау.

4. Балуандардың жекпе-жектегі ойлау қабілеттерін ұйымдастырудың теориялық негіздемесі [149, 150].

5. Спортшы миының функционалды күйінің өзгерістерін стандартты жекпе-жек жүргізілгеннен кейін айқындау.

СК жарыстарға даярлық пен қатысу диалектикалық бірлестікте және қарама-қайшылықта қарастырылады, СӘ тұтас құрамдас бөлімі және оның дамуының негізгі шарттарының бірі болып табылады. Осыған байланысты, бірқатар мамандар [80, с.49; 120, с.55] СК-ң ТТД ерекшеліктері мен оларға қойылатын талаптарды және СК жарыс ережелерінің өзгеру басымдылығын айқындайтын күрестің «спорттық қарама-қайшылық үлгісін» ұсынады, осыған орай балуан міндетті жайттар:

- сенімді қорғанысты және қарсы шабуылды іс әрекеттері бар ТТӘ кең ауқымын меңгеруі қажет;

- жекпе-жекте 6-8 баллдан кем алмауы керек;

- стандартты жағдайларды жүзеге асыра білуді меңгеруі қажет;

- белдесулерді тосын жағдайларда жоғары функционалды деңгейде орындай білуі қажет;

- қарсыласына 15-25 сек. үзіліспен шабуыл жасау ;

- кілемнің біршама ауқымын иелену мақсатында белсенді күрес тактикасын меңгеруі қажет;

- белсенді қимыл есебінен қарсыласын қапсыра ұстап, тығырыққа тірей отырып, басымдылығын тактикалық тұрғыдан бекіте білуі керек;

- бақылау және жарыстық белдесулерді жүргізу кезінде жеңіс мүмкіндігін жүзеге асыра білуі керек:

а) дярлығы төмен атлетті қарсыласын балсыз қалдыра отырып, таза техникалық жеңу;

б) күшті қарсыласына балмен басымдылық көрсету;

- міндетті түрде белдесуді күшті басымдылықпен (жаттықтыруларда да) аяқтау [46, б. 45].

«Спортшыларды даярлау жүйесін жетілдіру үйретудің және СЖ біршама алдыңғы қатарлы тәжірибесін қолдана білумен айқындалады, әрі тек қана өз спорт түрінде емес, ұқсас спорт түрлерінде де. Қарым-қатынастың кең мүмкіндіктерінің, коммуникация және ақпараттандыру құралдарының

арқасында СЖ әдістерінің «құпиялары» мен әдістеріне деген қызығушылық артып келеді» [43, б. 45].

Балуандардың ТТД негізгі жолдары төмендегідей:

- негізгі қарсыласымен белдесулерде өзіне ұнамды тәсілдерді тиімді қолдануға арналған тактикалық даярлықтың үлгісін құру және жетілдіру;
- белсендіжаппай күрес дағдыларын, дененің тепе-теңдігін бұзу және нәтижелі ТӘ орындауға арналған жағымды динамикалық жағдайларды жасау;
- күрес дағдыларын қатаң қысым көрсете отырып және қарсыласын кілемнің бойымен қуа жүріп, тығыз белдесудегі күрес дағдыларын жетілдіру;
- қорғаныс сенімділігін (ҚС) арттыру;
- қолданылуы нәтижесінде таза жеңіске қол жеткізілетін ТӘ жетілдіру;
- белдесудің біршама агрессивті белсенді бастамасын жетілдіру;
- стандартты жағдайларды қолданудың тиімділігі мен сенімділігін арттыру;
- белдесу барысында басмыдылықты ұстап тұрудың біліктіліктері мен дағдыларын жетілдіру;
- белдесу кезінде күшті дұрыс бөле білуді жетілдіру [1, б.6; 5, б.6; 29, б.43; 44, б.45; 51, б.45; 108, б.55].

Соңғы міндетті шешуге ОЖС бағдарламасына нақты бағытталған айналымды жаттықтыруларын енгіздірілуіне ықпал етуі мүмкін [49, б.45; 151].

Балуандардың ҚБ тиімділігін арттыру мақсатында даярлық барысында жекпе-жектің түрлі жағдайларындағы стандартты аралық ережелер ретінде іс-әрекетінің үлгісін құру тиімді. Олардың біршама тиімділері – БҚ жетілдірудің мақсатты бағдарламалары [48, б.45].

Спортшыларға арналған ШТӘ жетілдіру технологиясының қағидаттарын жасау қазақ күресі дамуының заманауи ұстанымдарына сай болуы керек. Оның іс-жүзінде жүзеге асырылуы СЖ әдістемесі құрылуының қалыптасуындағы, СК сенімділігі мен нәтижелілігі, қарсыластың кедергісін жоғарлатуды есепке ала отырып құрылуы қажет тапсырмалар жүйесі арттырылуында; тынығу уақыты қысқартылып, физиологиялық жүктеме қарқындылығы арттырылуында; балуандардың бастапқы және аралық өзара орындары күрделенуінде; түрлі ЖҮ динамикалық жайттар туындатуында; дене тұрқы, арақашықтықты, бағыттылықты, қамтамасыз ететін түрлі анатомиялық-морфологиялық, денелік және психологиялық ерекшеліктері бар серіктестерді дұрыс таңдай білу қағидаттарын таңдай білуінде; қарсыласын тепе-теңдіктен шығарып, белдесу орындалуының нақтылығын жасауда; бұлшық еттердің босаңсуы мен ширығуы деңгейі айқындалуында; жекпе-жектегі үлгілі түрде ұйымдастыра білуінде; жағдайғы сай ойлана біліп, қарсыласының іс-әрекетін болжай білуі үлкен маңыздылықты айқындады [154].

Бұдан басқа, күрестің ТТӘ тиімділігі спортшының жекпе-жек барысында тез, әрі уақыттылы біліктілігіне байланысты, бұл жерде табандар орналасуының күйін, тірек алаңына қатысты ауыртпалықтың жалпы орталығы ауыстырлуын, қарсыласының берілген іс-әрекетке қатысу көлемін, әрі түрлі жағдайларды анықтай білуінде [29, б.43; 46, б.45].



И.П.Ратов [155] «жасанды басқару ортасы» жоспарын жасады. Спорттық даярлық жағдайында спортшыға жасанды жасалған жағдайда арнайы тренажерлық стенд көмегімен оған арналған рекордты тәртіпте негізгі жарыстық қимылдарды орындау және осымен «қимылды келешекке» ену мүмкіндігі беріледі. Қажетті көлемде жаттығуды қайталау спортшының қимыл-қозғалыс мүмкіндігін кеңейтуге және жаңа біршама жетілдірілген техниканы қалыптастыруға мүмкіндік береді [156, 157].

Еңбек өнімділігінен қорлар өнімділігін арттыруға көшу үдерісі байқалады [158]. Спорттық даярлыққа қатысты жаттықтыру және жарыстық жүктемелердің негізгі өлшемдерін (еңбек өнімділігін) үзбей арттырудан даярлықтың нақты жағдайларында, оның жаттығудантыс және жарыстантыс факторларын тиімді қолданудың нақты жағдайларында әрбір спортшының мүмкіндіктері мен ерекшеліктерін біршама толыққанды жүзеге асыруға ауысу туралы айтуға болады [11, б.12]. Бұл жоспарда «танып білу» феномені жүзеге асырылуы қажет [159]. Бұл жағдайда берілетін жүктемелердің спортшылар ағзасының тұқымқуалай нақты спорттық—қимыл іс-әрекетке, жаттыққандық деңгейіне, қазіргі күйге, бағытын бекіте отырып, даярлығын жағдайларына, және олардың жекелендірілуінің қағиاداتтары, көрсеткіштері факторлары сияқты бірқатар жайттарға бейімділігіне сәйкес келуі түсіндіріледі [136, б.59].

Спортшылардың даярлық тәртібіндегі шектен тыс эксперименталды жаттықтыру жүктемелері – келеңсіз жайт болып табылады. СЖ мұндай тәсілі адам табиғатына, физиология заңдарына кері келеді [160]. Спортшылар жоғары нәтижелерге біршама төмен дене жүктемелерінде де қол жеткізіп жүрді. Бұл жетілдірілу жүктеме сипатының шұғылданушылардың жекелей-психологиялық жүктемелер сипатына максималды сәйкестігі арқасында жүзеге асырылады [61, б. 45].

Спорттық, техникалық-тактикалық даярлық үдерісін жетілдірудің нәтижелі бағыттарының бірі – спортшылар ағзасының берілетін жүктемелердің жекелей мүмкіндіктеріне және оның орындалу жағдайларына сәйкестігін қарастырады [106, б.52; 159].

Әрбір адамның бойында оның жекелей келбетін аыңқайтын физиологиялық-биологиялық, психологиялық және әлеуметтік ерекшеліктердің үйлесімділігі болады. Балуандар бір-бірінен дене тұрқымен, ағзасының, оның мүшелерінің, мүшелер жүйесінің, ұлпаларының және жасушаларының жекелей реакцияларымен ерекшеленеді. Ағзасындағы психикалық үдерістер мен қызметтердің жүру ерекшеліктері, жеке тұлғаның қаситтері мен темпераментінде көптеген ерекшеліктер болады. Мұның барлығы спорттық даярлықты қатаң түрде жекелей жүргізуді міндеттейді. Адамның бар мүмкіндіктерін, оның барлық жекебасылық қорларын біршама тиімді құралдар мен әдістерді, жоғарыда аталған ерекшеліктерді ескере отырып дербес мөлшерлі тәсілдерді қолдану – спорттық дайырлық дербестендірудің басты мақсаты [96, б.50].

Дербестендірудің негізін спортшылардың көпжылдық даярлықтың түрлі құрылымдарында жаттықтыру мен жарыстық жүктемелерді орындауы кезінде

ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін есепке алу мен жүзеге асыру құрайды [96, б.50; 137, б.59; 6; 139, б.59]. Спортшыларды даярлау бағдарламасына негіздеме беру мен оны құру көбіне бүгінгі күні берілетін жүктемелердің ең жоғары мөлшерін орындау ғана емес, бағдарланылған ҚӘ және жедел, кешіктірілген және шешімді (тұрақты және ұзақуақытты ) сипаттарын алуға арналған болуы қажет [114, б.54]. Жаттықтыру жүктемелерінің жинақты көлемінің шектелуі, оның жетілдірілуі, физиологиялық факторларының есепке алынуы, шектеуші ғана емес, сонымен бірге СЖ әдістерін таңдау басымдылығын да ұмытпаған жөн [160].

Спорттық жетістіктер өсімінің келешегі нақты бір спортшының ерекшеліктеріне сай көпжылдық даярлық нұсқаларының жүзеге асырылуымен байланысты [161]. Жоғары жетістіктерге тек қасиеттерімен және қабілеттерімен ерекшелентін жеке тұлғалар ғана қол жеткізеді. Әрбір спортшының мүмкіндігін анықтау қажет, бұл қаншалықты нақты және уақытылы жүргізілсе, соншалықты спорттық нәтиже жоғары болып, тұрақтырақ болады [162, 163, 164].

Спортшылардың қандай да бір бөлігі жоғары жетістіктерге қол жеткізуге тек жас кезеңінде қабілетті. Бұл қарқынды даярлықтан емес, спортшылардың өздерінің баар мүмкіндіктерін (немесе оған жақын) жастық кезеңде жүзеге асыруға талпынуымен байланысты даму ерекшеліктеріне байланысты деген түсінік кеңінен таралған.

Әрбір спортшының физиологиялық жетілуін жедел болжау маңызды мәселе, өйткені оның нәтижелері мүмкіндіктердің жүзеге асырылуына жағымдай жағдай туындатады, жастар спорты таланттарын айқындауға мүмкіндік береді, олармен, бай мүмкіндіктері біршама ересек жаста кеңінен ашылуы мүмкін болғандықтан шыдамды түрде жұмыс жүргізе біледі. Спортшылардың бір бөлімінің халықаралық жастар жарыстарына мақсатты-бағытты даярлыққа бағдарлау басымдылығын қамтамасыз ететін, ал екіншісін – ересектер арасындағы ірі жарыстарға даярлауды қамтамасыз ететін ұйымдастырулы шешімдер де маңызды [162, б.64].

Спортшы мүмкіндіктерінің ауқымы оның субъективті сипаттамасына, іс-әрекетінің жекебастық мәнеріне, біліктілігіне, жастық және жыныстық, әлеуметтік-психологиялық, және жекебастық-психологиялық ерекшеліктеріне байланысты. Мұндай шектеулер слыстырмалы сипатты болып келеді және әлеуметтік жасалым болыптабылады. Басқашажағдайда жарыс жағдайларын жетілдіру үдерістерін жүзеге асыру және спорттық қызметтің денелік, техникалық, тактикалық және психологиялық салаларын жүзеге асыру мүмкіндігі шектелер еді. [160, б.64]. Мамандар спорттық даярлықты және спортшылардың жекелей жаттығу жүктемелерін біршама тиімді бақылауға, даярлықтың техника-тактикалық және басқа бөлімдерінің жетілдірілуінің бағыттарын анықтауға мүмкіндік беретін бақылау ізденістерін ары қарай жүргізудің қажеттілігін атап көрсетеді [34, б.43; 59, б.45; 60, б.45; 165; 166; 167].

### 2.3 Қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіру әдістемесі (үлгісі)

Спорт теориясында күрделі-бағдарлы, ситуациялы және психикалық-стрессті спорт түрлерінде бірінші орында жастық сала бойынша оған тән ұлғаюмен ретті, функционалды жүктемелердің арттырылуымен байланысты ТТД бірінші орында тұр [75, б. 47].

Қазақ күресі СК теориясы мен әдістемесінің біршама өзекті мәселесінің бірі – ТТШ жетілдіру үдерісін басқару мәселесі. Спортшы шеберлігінің бұл жағы жүйелі-құрылымды тәсіл тұрғысынан алғанда жоғары спорттық нәтижелерде қимыл-қозғалыстарды орындауда мүмкін күрделі қимылдардың нақты, мамандандырылған жүйесі ретінде қарастырылады.

Спорттағы ТТШ, әсіресе ҰСТ спортшының табысты қазметінің шешуші факторы болып табылады. Күресте біршама сенімді және төрешілер жоғары бағалайтын тәсілдің орындалу техникасы тиімді болып есептелінеді. Балуандардың ТТШ, сиқырдағыдай денелік және психологиялық даярлық нәтижелері, сондай-ақ шынығу деңгейі шоғырландырылады [101, б.51].

Мамандар жарыстағы маңызды қағидалардың бірін біріншілік пен жаттықтыру үдерісінің екіншілігін мәнді деп есептейді. Бұл қағиданың ОЖҮ тиімділігін арттыру тек қана СӘ сараптама жүргізгенде ғана мәні болады деп есептелінеді.

Ғылыми-тәжірибелік әдістердің кеңінен таралған түрі ретінде спорттық шеберліктің құрамдас бөлімдерінің моделін (үлгісін) жасау болып есептелінеді. Бұл жерде «болашақ спортшы моделі», «болашақ спортшының эвристикалық моделі» «спортшы моделі», «моделді қалыптастыру», «күшті спортшылардың моделді қасиетін қалыптастыру үлгісі» түсініктері қалыптасады [125, б.56; 152, б.63;168].

Спорт саласында «модель» дегеніміз – бұл нақты бір спорттық шеберлік деңгейінде болжамды нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік беретін түрлі өлшемдер жиынтығы. Оның құрамына кіретін жекелей көрсеткіштер моделді сипаттамалар ретінде қарастырылады [169].

«Модель» түсінігі тіпті бір оқу-ғылыми пәнінің ауқымында түрлі маңызға ие. Берілген түсінікті анықтайтын барлық терминдер латынның «модулюс» сөзінен тараған[70, б.46]. Модель дегеніміз бұл материалды немесе ойдан құрастырылған нысан, ол зерттеу барысында берілген зерттеуге тән қасиеттерін сақтай отырып, түпнұсқа нысанның орнын басады [170, 171].

Өз кезегінде моделдеу деп «қандай да бір құбылыстарды, үдерістерді немесе нысан жүйелерін олардың үлгісін жасай отырып зерттеу; моделдерді қайта құрылған нысандардың қасиеттерін нақтылауда және тиімділігін артыруда қолдану» түсіндіріледі. Модельді жасау – танымдылық теориясының негізгі дәрежесінің бірі. Модельдеу идеясында ғылыми зерттеудің белгілі, абстрактілі модельдер қолданылатын теориялық және эксперименталды (пәнді моделдерді қолданатын) кез келген әдісі негізделеді [151, б.62].

Сонымен, «модельдеу» дегеніміз танымдылық нысандарын олардың үлгісінде зерттеу; шынайы бар заттардың, құбылыстардың, үдерістердің (тірі

ағзалар мен олардың дамуының, инженерлік құрылымдардың, қоғамдық жүйелердің, түрлі үдерістердің) модельдерін құрастыру.

Адамды зерттеу кезінде «модель» деп статистикалық емес, динамикалық тәртіп үлгісін ағзаның дамуы мен қызмет етуінің үлгісі ретінде, үйрету, жаттықтыру және даярлау құбылыстарды айқындайтын құбылыс ретінде түсінген дұрыс. Модельдерді құру кезінде дамулықтың есебі қажеттігіне «спорттық қарама-қайшылық үлгісі» түсінігінің ғылыми, не тәжірибелік мәнін қарастыру кезінде салмақты көңіл бөлінді [151, б.62].

Спорттық қызметте моделдеуді бірқатар жайттармен байланыстырады:

- спорттық даярлық үдерісін және жарыстарға қатысуды анықтау мен нақтылау және жетілдіруге арналған модельдерді құрумен, зерттеумен және қолданумен [130, б.57];

- модельдерді жасау үдерісімен және оларды спорттық даярлықтың түрлі қасиеттерін анықтау және оның құрылымды бөлімдерін құрудың тиімді тәсілдері негізінде ТД тиімді басқарумен [109, б.53].

Модельдеу СЖ теориясында жаңа зерттеу әдісі және ТД құру маңыздылығының құрылымды мәні, оның уақыт және анықтамалы әдістемелік қағидалары бойынша жетілдіріл негізінде қарастырылады [169, б.66].

Модельдер СЖ саласында бірқатар маңызды қызметтер атқарады:

- олар нысанның алмастырушысы ретінде модельдерге жүргізілетін зерттеулер осы нысан туралы қажетті мәліметтер бере алатындай деңгейде қолданылады;

- модельдерді мақсатты-бағытты қолдану мәні – олардың салалас білімдерді жинақтау, түрлі үдерістердің және спорт саласындағы құбылыстардың заңды байланыстарын айқындау үшін пайдалылығымен сипатталады. Модельді түсінік және жүзеге асырылған модельдер ретінде қайта қарастырылған байланысты мән теориялық жинақтарды қалыптастыруға мүмкіндік береді;

- модельдер эксперименталды түрде жүргізілген ғылыми еңбектерді спорт педагогикасының практикалық саласына көшіруге маңызды ықпал етеді. Нақ осындай рөлдіріктеу мен бағдарлау міндеттерін шешу кезіндегі модельдер, даярлық және ОЖҮ құру кезіндегі СӘ модельдері атқарады [38, б.44].

Спортшыларды даярлаудың жалпы жүйесінің құрамдас түрлі бөлімдерінің модельді деңгейін анықтау, нақты бір кезеңдердегі мақсаттар ретінде мақсатты-бағыттылығын арттыра отырып, басқару үдерісін жетілдіруге мүмкіндік береді. Модельді сипаттамаларды қолданудың біршама кеңінен таралған тәсілі – шынайы күй мен шеберліктің біршама жоғары деңгейін анықтайтын модельді күйін салыстыру болып табылады. Салыстыру нәтижесінде айқындалған айырмашылықтар жаттықтыру әсерлерінің бағыттарын белгілеуге және берілген сәйкесіздіктерді жою бағдарламасын түзуге мүмкіндік береді [120, б.55]. Сонымен, модельді қасиеттерге мақсат ретінде негіздеме беру оған сай мақсатқа қол жеткізу және қажет болған жағдайда жаттықтыру әсерлерін басқаруға түзетулер енгізуді түзетулерді анықтайды.

Спорттық шеберліктің құрамдас бөліміне мақсатты-бағытты әсер ету үшін модельді сипаттамаларына бағдарлана отырып, ТД бағыттарын дұрыс анықтау маңызды. Мысалы, білікті балуандардың жаттығуын басқару тиімділігін арттыру үшін спортшылардың модельді мәндері мен жекелей көрсеткіштерінің арасындағы сәйкессіздік деңгейін анықтау ұсынылады. Бұл жерде сәйкессіздікті жоюдың екі негізгі тәсілі айқындалып көрсетіледі:

- оларды даярлықтың әлсіз жақтарына басым әсер ету жолымен абсолютті жою;

- шеберліктің басты құрамдас салаларын әлсіз жақтарын қажетті деңгейге дейін «тарту» кезінде ары арай арттыруға негізделген.

Қазақ күресі спорттық күресінің ТТШ түзетулер енгізудің жекелей бағдарламаларын құру кезінде біршама маңызды болып келесі тәсіл айқындалды: даярлықтың басты қасиеттері мен салаларын қарқынды дамыту, қалыс қалып отырғандарын оңтайлы деңгейге дейін тартып жеткізу, ал аралық деңгейдегілерге – ұстап тұратын тәртіпте жетілдіру. Спортшылардың ТД түзетулер енгізу модельді қасиеттері мен нормативті көрсеткіштері бар жекелей мәліметтердің сәйкессіздігін жоюретінде қарастыру ұсынылады [64, б.46; 86, б.50].

СЖ түзетулердің жоғарыда ұсынылған бағыттары жаттықтыру және жарыстық жүктемелердің әсерінен туындаған мәселелі жағдайларды тұрақты шешілуі ретінде спортшылардың күйі мен мінез-құлқын басқару туралы мәлімет береді. Бұл жерде модельдеуді басқару мақсаттарын және басқару нысанын алға қойылған мақсатқа сай жетілдіру жолдары қарастырылады. Бұл жерде әңгіме қандай да бір үдерісті танып білуге арналған жасанды модель туралы емес, табиғи модель туралы болып отыр [48, б.45].

Модельдеу барысыныда айқындалатындар:

- іздеу; танымды; модельдерді ойша және шынайы зерттеу нәтижелерінің, олардың білімнің жалпы жүйесіне қосылуының теориялық сараптамасы, олардың жалпы білім жүйесіне енгізілуі, жаттықтырудың және СЖ нақты моделін жасау кезінде пайда болатын басқару міндеттерінің іс-жүзінде жүзеге асырылу жолдарын жасау кезеңдері;

- модель түрлері - жинақталған, топты және жекелей;

- ЖӘ деңгейлері, арнайы денелік ТТД, функционалды және психологиялық даярлық, морфологиялық ерекшеліктер, жасы мен еңбек өтілі;

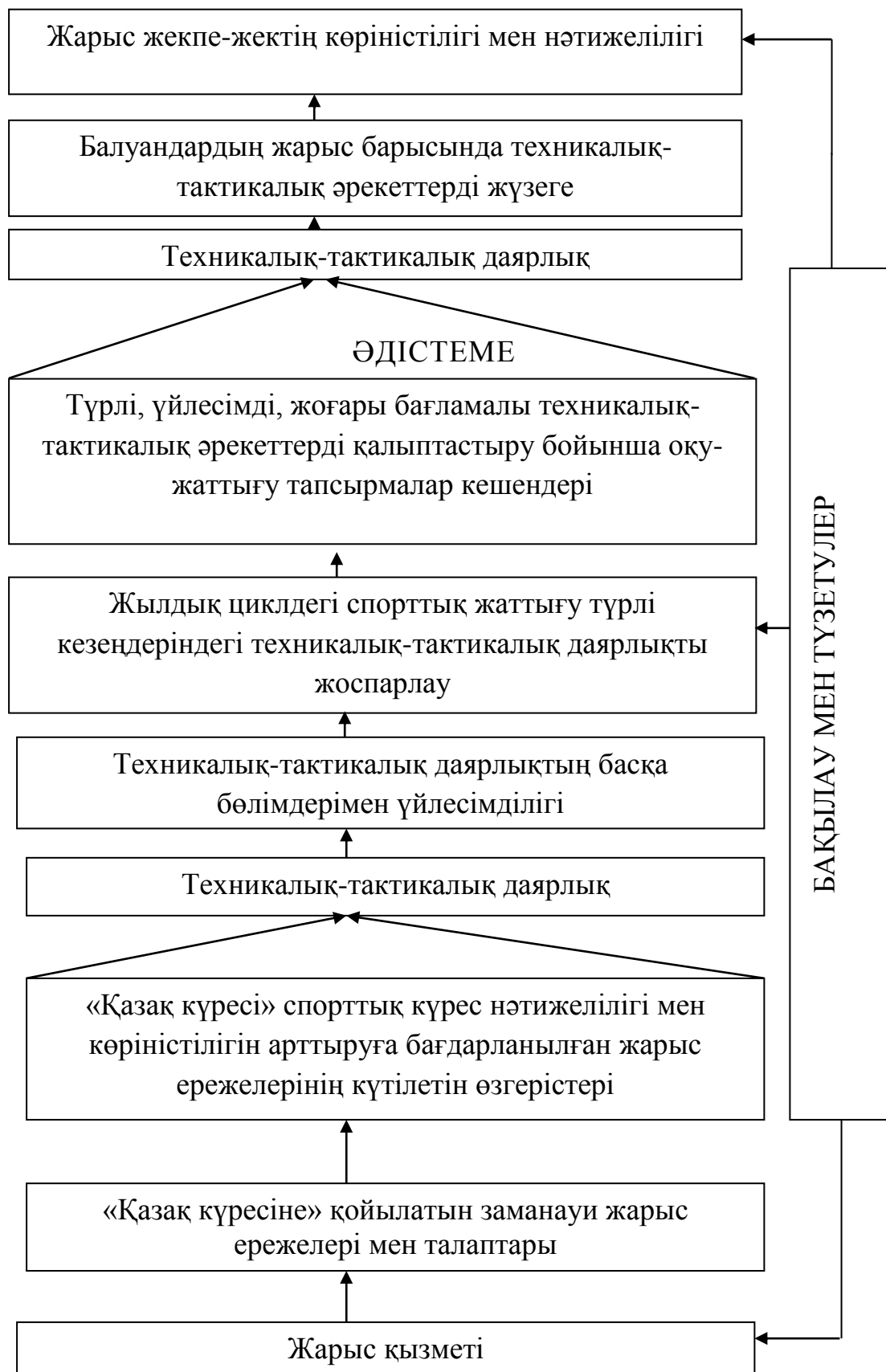
- модельдеу әдістері – қажетті нормалардың, математикалық экстраполяциялардың сараптамалы бағалары [56, б. 45; 123, б.56; 125, б.56].

Ғылыми-әдістемелік материалдардың теориялық сараптамасы, қазақ күресіндегі ЖӘ ерекшеліктерін анықтау білікті балуандардың ТТД жетілдіру үдерісінің үлгісін жасауға мүмкіндік берді (сурет 2.1). Бұл үлгі – СӘ сипаттамасынан; даярлық әдістемесінен; үдерісті бақылау мен оған түзетулер енгізуден тұрады.

СӘ жарыс ережелерінің болжамды өзгерістерінің бөлімдерінен тұрады, бұл өзгерістер өз кезегінде ЖӘ жағдайындағы фактілі және жоспарлы ТТД

айқындайды. Берілген бөлімдер білікті спортшылардың ТТД мазмұнын анықтайды және модельдің бірінші деңгейі болып табылады.

Әдістеме техникалық-тактикалық даярлықтың басқалармен, жылдық цикл құрылымындағы ТТД жоспарлау, ОЖС кешендерін қолдану сияқты даярлықтың басқа түрлерімен үйлесімділігін құрайды. Әдістеменің ерекшелігі – меншікті салмағы жылдық циклдегі ТД жалпы көлемінің 70% дейін жоғарылаған тиімді ТТӘ қалыптастырубойынша ОЖС кешендері. Тапсырмалардың түрлі кешендері үйлесімділікті, көптүрлілікті, жарыстық белдесулердағы қорғаныс және жоғары бағаланатын шабуылдаушы ТТӘ сенімділігін жетілдіруге арналған. ОЖҮтәсілдерді таза жеңіске қол жеткізуге, белсенді күрес жүргізуге, мықты белдесулерді жүзеге асыруға, қарсыласының тепе-теңдігін бұзуға, түрлі ТӘ, жарыстық жекпе-жектің даму барысын ескере отырып қорғану әрекеттерінің дағдыларын орындауға жағымды жағдайлар жасау үшін арналған жарыстық ТТӘ үйлесімділігімен жетілдіруге көбірек көңіл бөлу қажет (сурет 1).



Сурет 1 – Қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлығын педагогикалық жетілдірілу

Модель бөлімдерінің әрекеті ТТҮ үдерісін бақылау мен оған түзетулер енгізуді қарастырады. Модельдің құрылымды саласы модельдің негізгі бөлімдерінің тығыз өзара байланысы мен өзара әсері болып табылады. Модельді жүзеге асыру түрлі, жоғарыбағалымды ТТӘ жүзеге асыруға мүмкіндік береді, бұл жарыстық жекпе-жектердің нәтижелілігі мен көріністілігін арттырады.

ОЖҮ ең алдымен қазақ күресі СК бойынша жарыс ережелерімен, СЖ барлық көптүрлілігін қамтитын спорттық шеберліктің бейімделу заңдарымен және жетілдірілуімен жүзеге асырылады. Ережелерсіз жарыс өткізуге болмайды, ал жарыс ережелерін білмей ТД болуы мүмкін емес. Жарыс ережелері қалыптастыру мен мазмұндылық негізі болып табылады [74, б.47].

Қазақ күресі федерациясы соңғы он жыл бойы жарыстық жекпе-жектердің көріністілігі мен нәтижелілігін арттыру бойынша жұмыс жүргізіліп келеді. Жарыс ережелерін жетілдіру тоқтаусыз жүргізілуде [101, б.51]. Балуандардың жекпе-жектерінің көріністілігін арттыратын шынайы іс-әрекеттердің өзгерістерімен қатар федерация осы жылдар ішінде бірқатар толықтырулар енгізді.

Федерация ұсынылған «балуанның заманауи жарыстық үлгісінде» балуанның шеберлігінің басқа жақтарына қатысты ДД басымдылығы байқалады. Заманауи ережелер спортшылардың қазақ күресі СК техникалық мүмкіндіктерінің барынша жүзеге асырылуын жетілдірмейді, көріністілік спортшылардың қимыл-әрекеттерін жетілдіру жолымен арттырылады. СК техникалық әрекеттерін меңгеру техникасы көптүрлілігінің қағидатты талаптары көбіне құжаттамалы сипатта болады, өйткені техникалық көптүрлілік өте сирек жекпе-жекті жүргізу белсенділігінің оң корреляциялы болып келеді. Іс жүзінде, жиі біршама белсенді балуан өзінің көптүрлі техникасы туралы ойланбайды, өзінің қарсыласын өзінің жеңіске жететін сенімділігімен тысырта отырып, жеңіске жетеді [78, б.48]. Осында балуанның федерация талабына сай жарыстық моделінің кереғарлығы жатыр.

Білікті спортшылардың СҚ зерттеу көрсеткендей, балуанның шеберлігі оның жекпе-жекті жоғары қарқынмен жүргізу мүмкіндігімен және белсенді күрес жүргізе білуімен анықталады, ал бұл өз кезегінде ТТӘ қолдануының шектелуіне жеткізеді және адам мүмкіндігінің шегіне шыға отырып, функционалды қорларына жүктелуге итермелейді [89, б.50].

Осыны ескере отырып, жарыстық белдесулерді өсімді қарқын кезінде үдемелі денелік шаршау негізінде жүргізумен байланысты спортшының қимыл дағдысының уақытша кері автоматтандырылуы жүреді де, нәтижесінде ТТӘ орындалуында қиындықтар туындауы мүмкін мәселесі пайда болады [56, б. 45].

Функционалды мүмкіндіктер дамуының жоғары деңгейіне қойылатын талаптар күшейтіледі, бұл көбіне динамикалық ширығулар тәртібіндегі шапшаңдықты-күшті баярлыққа, сондай-ақ күшті төзімділіктің арнайы төзімділіктің негізгі құрамдас бөлімі ретінде қарастырылуына қатысты болады [98, б.50].



Табысты өнер көрсетіп, жоғары нәтижелер көрсету үшін жарыс талаптарына сай болу қажет, ол дегеніміз жоғары қарқынды жекпе-жек өткізіп, тиімді ТӘ орындау. Біршама қарапайым және төмен бағаланатын ТТӘ деген басымдылық байқалады. Олар орындалуы бойынша біршама қарапайым болғандықтан, оларға аз күш пен қуат (денелік, психикалық) жұмсалады және олардың белдесулер бойы жүзеге асырылу мүмкіндігі айқындалады. Іс жүзінде У.Р.Эшби [174, б.66] еңбегіне негізделген күрделі жүйелер теориясын жүзеге асыру олардың қарапайымдалындыратын жолдарын іздеу, жарыстың ТТӘ етілдірілуі бойынша орындалады. Мықты балуандардың техникасы тиімді және түрлі болып отыр, ТТӘ сенім артуда. Мұндай балуандардың ТТӘ заманауи мүмкіндігі негізінен салыстырмалы түрде қарапайым және төмен бағаланатын тәсілдерден тұрады [4, б.6].

Спортшының бар даярлығы жарыстарда жоғары бәсекелестік, жоғары жауаптылық, үлкен эмоциялық ширығу жағдайында жүргізе білуге арналған [111, б.54]. Жарыс деңгейі қаншалықты жоғары болса, соншалықты жеңістің немесе «кәтеліктер» (жеңіліс) құны да жоғары болады. Балуан жоғары дәрежелі жарыстарға мақсатты-бағытты көпжылдар бойы дайындалыптыңдықтан ТТД, оның сенімділігі мен тиімділігіне келеңсіз факторларға (төрешілердің дұрыс шешім қабылдамауы) жоғары талаптар қояды.

4 кестеде балуандардың көпжылдық даярлық кезеңдеріндегі бағаланатын жарыстық ТТӘ көлемі берілген. ОЖД бастапқы даярлық топтарынан спорттық жетілдірілу топтарына біртіндеп өтуі негізінде құрылған, ал шешуші кезеңі болып жоғары спорттық жетістік тобы болып есептелінеді. Бір топтан екінші топқа өту спорттық шеберлік деңгейімен тығыз байланысты жоғары дәрежені орындау кезінде жүзеге асырылады.

Көпжылдық даярлық келесі кезеңдерге бөлінеді, олар: бастапқы даярлық, алды-ала базалық, мамандандырылған базалық, жекелей мүмкіндіктердің максималды жүзеге асырылуы, жетістіктерді сақтап тұру [131, б.58].

Балуандардың көпжылдық даярлығы барысында ТТӘ қолданылу динамикасы үйрену кезеңіне байланысты және спортшылардың біліктілігіне қатысты төмендегідей болады. Бастапқы даярлық топтарында үйрету үдерісі жүреді, күрес ТӘ орындалуы бойынша біліктіліктер мен дағдылар қалыптастырылады. ТТӘ жарыстарда осы топтарда қолдану үйретудің бірінші жылында ТТӘ үш тәсілінен, үшіншісінде – алты тәсілден тұрады. ОЖТ өту кезінде балуандардың жарыстарда жеті ТТӘ орындауына дейін жетілуі байқалады. Ары қарай жарыстық техника көлемінің спорттық жетілдірілуі топтарында бес тәсілге дейін азаюы жүреді.

Кесте 4 – Балуандардың көпжылдық даярлықтары барысындағы жарыстық ТӘ көлемі

Үйрету жылдары бойынша оқу-жаттығу үдерісі	Тиімді техникалық-тактикалық әрекеттер саны
БДТ	3
БДТ	5
БДТ	6
ОЖТ	6
ОЖТ	7
ОЖТ	6
СЖТ	5
СЖТ	5
СЖТ	4
ЖСШТ	3
<p>Ескерту -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бастапқы даярлық топтары (БДТ);</li> <li>- оқу-жаттығу топтары (ОЖТ);</li> <li>- спорттық жетілдірілу топтары (СЖТ);</li> <li>- жоғары спорттық шеберлік топтары (ЖСШТ)</li> </ul>	

Жарыстардағы жоғары спорттық шеберлік топтарында бағаланатын ТТӘ орташа есеппен үш тәсілден тұрады, бұл балуандардың ТӘ мүмкіндіктерінің тұрақтандырылғандығын көрсетеді. Көпжылдық даярлықтың берілген кезеңінде басты мәселе спорттық ең жоғары жетістікке қол жеткізу болып табылады, ал спортшының жаттығу әрекеті жауапты жарыстарға даярлығына арналған және көріп отырғанымыздай, ТТӘ мұндай көлемін орындау даярлықтың берілген кезеңіндегі тиімдісі болып табылады. Сонымен, білікті балуандардың ЖӘ бастапқы даярлық кезеңінде меңгерілген ТТӘ көлемі мен олардың жүзеге асырылуы арасында сәйкессіздік пайда болады, бұл жекпе-жектің көріністілігіне теріс ықпал етеді.

«Балуандардың шеберлігі артқан сайын маңыздылығы жетіле түсетін оңтайлы және негіздемелі ТД спортшылардың жаттықтыру үдерісін тиімді жүзеге асыру мәселесінің тиімді жүзеге асырылуына ықпал етеді».

ТД мүмкіндігінің аздығы, олардың ЖӘ барысында шектеулі мөлшерде қолданылуы нәтижесінде педагогтар балуандардың көпжылдық даярлығы барысында ТТД жеткілікті көңіл бөлмейді, өйткені спорттық шеберлік қалыптасуының, негізін күрестің базалық техникасын меңгеру болып табылады, бірақ тәсілдер техникасының біліктілігі мен дағдылары қалыптасуына зияны тиетін әсер – бастапқы даярлық кезеңінен бастап функционалды қорлар айқындалуынан асып түседі [36, б.44].

Педагогикалық бақылау көрсеткендей, қазақ күресі балуандарының 80% дейін қарсыласынан дене даярлығы мен ТТД бойынша кем түсетін спорттық күресс техникасының барлық жіктемелі топтарының түрлі тәсілдерін тиімді

қолданады. Олай болса, олар түрлі ТТӘ біліктілігі мен дағдыларының нақты емес деңгейін меңгерген деген сөз. Жекпе-жектерде өзімен тең түсетін және біршама басымырақ түрлі төмен тиімді ТТӘ себептерінің бірі – дарялық әрекеттерін нашар жүзеге асыру.

«Тез өзгермелі динамикалық жағдайларда жоғары білікті спортшылар үшін ең бастысы – өзіне пайдалы нақты динамикалық жағдайлар жасай білу және ТӘ орындауға тиімді кезенді таңдай білу. Бұл жерде үлкен мүмкіндік алдын-ала ойындалған даярлық іс-әрекеттерінде мүмкін, ал негізгі ТӘ аяқтаушы іс-әрекет жоғары нақтылықпен орындалу қажет» [110, б.53].

Жарыстық ТТӘ көлемін жетілідіру көрсеткіші – барлық спортшылардың бір-біріне ұқсамайтындығы [96, б.50]. Әрбір балуанның бойында нақты ерекшеліктері бар және өзі ұнататын тәсілдері болады. Морфофункционалды айырмашылықтарына, ЖӘ жекелей мәнеріне (типологиялық қағидат бойынша) қарамай спортшылар жарыстарда іс-жүзінде бірдей ТТӘ қолданады. Бұл әрекеттер негізінен салыстырмалы түрде қарапайым ТӘ тұрады. Біршама сирек бүгілген күйде, айналдыра лақтырулар қолданылады.

Қазақ күресі СК жағдайларында жекелей тәсіл техникалық тәсілдердің көптүрлілігімен емес, ТТӘ орындалуының жекелей амалдарымен айқындалады. Бұл әрекеттердің орындалу тәсілдері (нұсқалары) спортшының жекелей ерекшеліктеріне байланысты.

балуандардың жекпе-жегі жарыс ережелерінің талаптарына сай (моделдің бірінші бөлімі) құрылады, соның нәтижесінде спортшылар төмен бағаланатын, бірақ орындалуы қарапайым ТӘ қолданады.

Дене тұрқын ұстап тұру кезінде қарсыластар бірдей жағдайларда болады, шабуылдаушы, қорғаныс, қарсышабуыл ТТӘ жүзеге асырылуындағы сәттілік мүмкіндіктері тең болады. Спортшылар бір-біріне қарама-қарсы тұратындықтан, олар қарсыласының жекпе-жекте жүргізу барысын, белдесулерын, дене тұрысы күйін, арақашықтықты, қозғалысын, кілем үстінде өзін-өзі ұстай алуын қадағалай алады. Бірақ, жекпе-жекте белсенді жүргізуге бағытталған және осыдан туындайтын шаршау жоғары қарқындылық, үлкен эмоциялық ширығу ТТӘ қолданылуын шектейді.

Күрестің мұндай шабуылдау негізінде тез өзгермелі сөрелік динамикалық жағдайларда балуандар ТӘ тек қана өзіне пайдалы және жағымды жағдайларда жүзеге асырылады.

Күрестің осындай сәйкесті негізінде балуандар құбылмалы сөрелік динамикалық жағдайларда ТӘ орындаудың пайдалы жағдайлары мен жағымды сәттері кезінде ғана қолданады. Жекпе-жек уақытының шектеулілігі және жоғары қарқындылығы біршама қарапайым және сенімді ТТӘ қолдануға мәжбүрлейді.

Бүгінгі күнде ережелер спортшының қазақ күресі СК түрлі техникасын жүзеге асыруын шектеп отыр, өйткені олар тек қана жекпе-жектегі негізгі уақытында жеңіске жетуге қажетті баллдарды жеңуге ғана бағдарлайды [108, б.53]. Үш балл ұта отырып, атлет өзінің басымдылығын арттыруға талпынбай қояды, осы басымдылықты сақтауға тырысып, тек қана күрестің «белсенді

тұрқын» ғана жасап жүреді [45, б.45]. Балуандардың біреуінің сылбырлығы нәтижесінде спортшы ТӘ нақты және тиімді орындау үшін пайдалы жағдай мен жағымды сәтті мақсатты-бағытты жасайды. Мұндай жағдай даярлық ТТӘ қолдану есебінен емес, ағзаның ФД мен функционалды қорларын жарыстық жекпе-жекте жүргізудің жоғары белсенділігін жасау үшін қолдану есебінен жасалынады.

Спортшының ДД артуы және ТТӘ (бір, екі ТӘ) шекті көлемін қолдану есебінен іс-әрекетті жетілдіру жолымен жеңіске қол жеткізу алда болатын Азия және Әлем чемпионаттары сияқты жоғары деңгейлі жарыстарда болады-ау деген сәтсіздіктерді алдын-ала анықтауға мүмкіндік береді. «Қазақ күресі» СК заманауи ережелері көп жылдар бойы өзгерістер мен толықтыруларға ұшырап келеді, алдыңғы қатарлы практикалық тәжірибе көрсеткендей, өзгерістерді анықтау ары қарай да жүргізе беріледі. қазақ күресінен жарыс ережелерін жетілдірудің негізгі себебі – балуандардың барлық белдесулер бойы көптүрлі, тиімді және жоғары бағалымды ТӘ қолдануына арналған нақты жағдайларды жасау жолымен жекпе-жектердің көріністілігін арттыруға талпыныс. Олай болса, білікті спортшыларды даярлау жүйесінде балуандардың ТТД заманауи ережелер мен олардың ары қарайғы дамуы жағдайларында максималды және тиімді жүзеге асыруы барысында тиімді педагогикалық құралдар мен әдістерді қолдану бойынша ары қарайғы ізденістер қажет.

Соңғы кездері күрестегі СӘ ерекшеліктері мен талаптарын, төрешілік тәжірибесіндегі бағыттарды айқындайтын, балуандарды даярлаудың негізгі бағыттарын анықтайтын спорттық қарама-қайшылықтардың белсенді ізденісі жүргізіліп, үлгісі жасалынууда [46, б. 45; 99, б.51].

Жоғарыда аталған мәселелерге байланысты зерттелген жайттардың теориялық сараптамасына сүйене отырып, қазақ күресінен өзгермелі жарыс ережелерінің талаптарын, олардың ары қарай даму бағыттарын, есепке ала отырып білікті балуандардың ТТД жетілдірудің негізгі бағыттары анықталған.

Даярлық үдерісі моделінде ОЖС кешендері негізінде жасалған жетілдіру әдістемесі ұсынылады, олар ТТӘ келесі бағыттар бойынша қалыптастырады:

- түрлі, жоғарыбағалымды ТТӘ жарыстық белдесулерды қолдану мақсатымен біршама тиімді жарыстық ТӘ үйлесімділікте жетілдіру;
- тығыз белдесулердағы, қатаң күш көрсетулер, тепе-теңдіктен шығару жағдайларындағы белсенді күрес дағдыларын жетілдіру;
- түрлі қарсыластармен жарысжекпе-жектері жағдайларындағы қорғану ТТӘ дағдыларын жетілдіру.

Балуандарды даярлау жүйесінде жетілдірудің берілген бағыттары жарыстық жекпе-жектердің нәтижелілігі мен көріністілігін арттыратын түрлі және жоғары бағалымды ТТӘ қалыптастыруға мүмкіндік береді.

### **Екінші тарау бойынша тұжырым**

Қазақ күресінен жарыстар өткізудің заманауи ережелері балуандарға көптүрлі ТТӘ барлық көлемін максималды жүзеге асыруға мүмкіндік бермейді. Білікті балуандардың ТТӘ мүмкіндігі негізінен салыстырмалы түрде

карапайым ТТӘ Тұрады. Жоғары бағаламалы ТТӘ сирек қолданылады. Жарыс ережелеріне енгізілген өзгерістер мен толықтырулар: жекпе-жекті жүргізу, ТӘ бағалау, сылбыр күрес жүргізгендігі үшін жазалау түрі назарды ТӘ жүргізу жағына аударды. Осының нәтижесінде балуандардың түрлі, сенімді, жоғары бағаламалы ТТӘ қалыптастыруға арналған даярлық әдістемесін жетілдіру қажеттігі туындайды.

Қазақ күресі СК көріністілігін арттыру жарыс ережелеріне енгізілген өзгерістер мен толықтырулар нәтижесінде көрермендердің қабылдауын карапайымдандыру, жалпыға қолжетімдігі, тартымдылығы, эмоцияны арттыруы, балуандар жарыстық жекпе-жегінің эстетикалық сезінуі, және олардың тиімді, яғни таңқаларлық нәтижелі ТТӘ орындауына арналған жағдайларда жүзеге асырылады.

Спорттық даярлық ЖӘ ерекшеліктерімен және талаптарымен үйлесіп, балуандар кілеміндегі жекпе-жек кезінде жүзеге асырылатын күрделі және заңдылықты үдерістерді айқындауы қажет. Жарыс ережелеріндегі болмашы өзгерістердің өзі ЖӘ сандық (белсенділігі, тиімділігі, сенімділігі, үйлесімділігі, нәтижелілігі, көптүрлілігі), сондай-ақ, спорттық даярлықтарының жаттығу тәртібі көрсеткіштерімен айқындалады.

Қазақ күресі СК ТТД жетілдіру бағыттары анықталған, олар: жарыстық жекпе-жектің моделін түзу; белдесудің белсенді бастамасының дағдыларын жетілдіру; жекпе-жек кезінде басымдылықты ұстап тұру; қорғану амалдарының, ұнамды тәсілдерді тиімді жүргізуге арналған ТТД сенімділігін арттыру; нәтижелі және көріністі тәсілдерді орындау кезінде жағымды динамикалық жағдайлар жасау.

Қазақ күресі СК техникалық даярлық спортшыларды табысты ЖӘ шешуші факторы болып табылады. Мықты балуандардың басымдылығы ұсатсулар кезінде ТТӘ табысты да тұрақты қолдануында, сондай-ақ, қарсыласына өзінің жекпе-жек жүргізу мәнерін мойындата білуінде. балуандардың ТТД құралдары мен әдістерін тиімді ете түсу ерекше маңызға ие болып отыр. Спорттық даярлықтың бастапқы элементі ретінде нақты бір педагогикалық міндеттерді жүзеге асыруға мүмкіндік беретін олардың орындалуына қажетті жағдайлары бар жаттықтыру тапсырмалары қарастырылады. Бұл жерде жасалынатын құралдар мен әдістердің ғылыми және тәжірибелік маңыздылығы ең алдымен қаншалықты олар жекпе-жек кезінде болатын күрделі және заңдылықты үдерістерді айқындайтындығымен анықталады.

Бастапқы даярлық кезеңдеріндегі көпжылдық даярлық барысында балуандардың жарыстық техника көлемі бес-жеті ТД құрайды. Спорттық шеберлігі артқан сайын жарыстық ТТӘ көлемі төмендейді, бірақ олардың жекпе-жек барысында орындалу сенімділігі артады.

Білікті балуандар жарыстарда үш әрекетті қолданады, бұл жекпе-жектің көріністілігін біршама төмендетеді. Заманауи қазақ күресі СК жағдайында тәсілдер техникасының көптүрлілігі емес, тиімді жарыс ТТӘ орындалуының жекелей, көпнұсқалы тәсілдері байқалады. Түрлі кезеңдердегі ТТӘ игерілу

көлемі мен олардың білікті балуандар ЖӘ жүзеге асырылуы арасында сәйкессіздік байқалады.

Нәтижелілік пен көріністілікке бағдарланған білікті балуандардың ТТД жетілдіру үдерісінің моделі ұсынылған. Оның құрамына енетіндер: жарыс ережелерінің заманауи және болжамдыөзгеріс талаптарын айқындайтын СӘ сипаттамасы; әдістеме мен даярлық; үдерісті бақылау мен оған түзетулер енгізу болып отыр.

Даярлық әдістемесі даярлықтың техникалық-тактикалық, теориялық, жалпы және арнайы денелік бөлімдерінің үйлесімділігін және СЖ түрлі сатылары мен кезеңдеріндегі ТТД жоспарлауды қарастырады. Әдістеме ерекшелігі ретінде жарыстық жекпе-жектердің нәтижелілігі мен көріністілігін арттыратын түрлі, үйлесімді, сенімді, жоғары бағаламалы шабуыл ТТӘ қалыптастыру бойынша құралдар кешені қарастырылады.

Тиімді ТТӘ қалыптастыру бойынша ОЖС кешендері білікті балуандардың жылдық циклдегі ТТД жалпы көлемінің 70% құрайды. Тапсырмалардың түрлі кешендері үйлесімділікті, көптүрлілікті, жарыстық белдесулердағы қорғаныс және жоғары бағаланатын шабуылдаушы ТТӘ сенімділігін жетілдіруге арналған. ОЖҮ тәсілдері таза жеңіске қол жеткізуге, белсенді күрес жүргізуге, мықты белдесулерды жүзеге асыруға, қарсыласының тепе-теңдігін бұзуға, түрлі ТӘ, жарыстық жекпе-жектің даму барысын ескере отырып, қорғану әрекеттерінің дағдыларын орындауға арналған.

### **3 ҚАЗАҚ КҮРЕСІ БАЛУАНДАРЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ЭКСПЕРИМЕНТАЛДЫ ӘДІСТЕМЕСІ**

#### **3.1 Қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдірудің тиімді құралдары, тәсілдері**

Арнайы әдебиеттерді зерттеу, практикалық тәжірибені жинақтауда көрсетілгендей, балуандардың спорттық даярлығын жетілдірудегі біршамасы ТТӘ ары қарай бекіту кезеңі, ол қимыл біліктіліктері мен дағдылары қалыптасуынан бастап барлық спорттық әрекеттер барысында жалғасады. ТӘ меңгеру қарсыласының белсенділігі, шаршаудың жоғары деңгейі және басқа да саптан шығыратын факторлары сияқты ЖӘ әртүрлі кезеңдерінде тиімді қолдануға мүмкіндік беретін деңгейге дейін жеткізілуі қажет [118, б.55; 135, б.53; 137, б.50; 138, б.59; 172]. Мұның барлығы негізінен балуанның ТТШ арттыруында біршама жетілдірілген құралдарды қолдануына байланысты. ОЖС қолданылатын әрбір жаттығу біруақытта бір емес, шабуылдау мен қорғану техникасын жетілдіру, дене сапаларын дамыту, психологиялық даярлық деңгейін арттыру сияқты бірнеше міндеттерді шеше алады [108, б.53; 114, б.54; 145, б.60; 173] жән спортшылардың жекелей мүмкіндіктеріне байланысты жоспарланады [165, б.65].

Қазақ күресі СК ТТД жетілдіру үшін үш түрлі әдіс айқындалып көрсетіледі [143, б.60]:

1. Қамтамасыз етілген ережелер, кедергілер (алдын-ала қарастырылған) әдісі.

2. Өзгертілген түрлер әдісі ТӘ серіктесімен жұптаса әртүрлі жаттығулардағы (оқу, жаттығу, оқу-жаттығу және жарыстық жекпе-жектер) ТӘ жетілдірілуін қарастырады.

3. Бақылау әдісі (жарыстық белдесулер).

4. Жеткізімді жаттығулар әдісі қосалқы жаттығулардан тұрады. Қосалқы дегеніміз ТӘ тиімді құрылымын жақсартатын, дене сапаларын дамытатын жаттығулар. Олар снарядтарсыз, снарядтармен, баланның мекендерімен шамалас жағдайларда орындалады.

5. Арнайы – құрылымы бойынша күрестің ТӘ-не (ТӘ немесе олардың жекелей түрлері ) жақын жаттығулар.

ТТӘ жетілдіру құралдары ретінде негізінен қосалқы, арнайы-қосалқы, ойынды, жарыстық және т.б. түрлі жаттығулар қолданылады. Олар негізінен ТӘ үйрену және оны ары қарай жетілдіру барысында қолданылады. Жарыстық жаттығу оның жарыстық жағдайларда жүзеге асырылуы сенімділігін арттыруға арналған қимыл біліктілігі мен дағдысын бекіту үшін қолданылады [18, б.27; 138, б.59].

Балуандар жарыстарға тікелей даярлық кезеңдерінде немесе орындалуы кезінде ЖСЖ 156 соғу/мин және одан көп болатын жарыстық дәрежеге жақындатылған жаттықтыру тәртіптерін қолдануы қажет. Жарыстық тәртіп 175-180 соғу/мин. құрайды. Жаттықтыру тәртіптері бұлшық ет қызметінің

қуатпен қамтамасыз етілу механизмі, ұзақтығы мен қарқындылығы бойынша жарыстық кезеңге сай болуы қажет. Даярлықтың арнайы құралдары СЖ жалпы көлемінің 60% құрайды. Олар жарыстық тәртіпте белдесулерді жүргізуге ықпал ететін құралдарды, жалпы даярлық құралдарын, ТТД құралдарын, қозғалмалы және арнайы ойындарды, сондай-ақ, арнайы тапсырмаларды ескере отырып жүргізіледі [80, б.49; 141, б.60; 147, б.60].

Балуандардың тиімді жарыстық ТТӘ жетілдіру мен құрастыру негізгі бағыттарына жүргізілген зерттеу нәтижелері бойынша спортшылардың ТТӘ деңгейін арттыруға арналған құралдардың арнайы кешендерін жасау жүзеге асырылды.

Спорттық күрестің теориясы мен тәжірибесінде СЖ басты элементі жаттығу емес, жаттығу тапсырмалары болады [8, б. 7]. Жаттықтыру тапсырмасы деп нақты педагогикалық міндеттерді ДТ құралдарымен шешуге мүмкіндік беретін жаттығулар орындалуына қажетті барлық жағдайлары бар жаттығулар аталады.

А.А. Новиков пен Л.Н. Ленц вжаттықтыру құралдарының үш тобын айқындап көрсетеді [173]:

1. Жарыстық даярлық құралдары – жекпе-жектің бақылау, оқу-жаттығу сияқты барлық түрлері;

2. Арнайы даярлық құралдары – қазақ күресі СК ТӘ дарлық элементтерін құрайды. Бұл ТТӘ жетілдіру бойынша серіктеспен орындалатын жаттығулар, жекпе-жектерден және тәсілдер техникасын орындау элементтерінен көріністер;

3. ЖДД құралдары – спорттық күрестің және ОРУ спорт түрлері ТӘ айқын элементтері жоқ басқа түрлерінің жаттығулары. Бөлім негізін СӘ жаттығуларының сырттай құрылымының сәйкестігі құрайды.

Балуанның арнайы даярлығын қалыптастыру жүйесіне сай кез келген жаттықтыру тапсырмасы төрт бөлімнен тұрады, олар: ұйымдастырулы, техникалық-тактикалық және жұмылдырылымды (мобилизациялық) [141, б.60]. мұндай тапсырмалар жүйесін ВСБ Г.С. Туманяном [38, б.44] ұсынды. Барлық қолданыстағы құралдарды ол үш бөлімнен (техникалық-тактикалық, ұйымдастырулы-денелік және жұмылдырылымды) тұратын СЖ ұйымдастырудың максаттарынан, міндеттерінен, қағидаларынан, құралдарынан, ұйымдастырылу әдістері мен түрлерінен тұратын СЖ «жаттықтыру тапсырмасы» деген түсінікке біріктіріледі. Техникалық-тактикалық бөлім спортшының қаншалықты өзінің ТТӘ саналы түрде орындай алуын, яғни олардың қимыл біліктілігі мен дағдысының қай деңгейіне (жарыстың техникасы мен тактикасы элементтеріне немесе жалпы жаттығудың өзіне) назар сала білуін көрсетеді. Өйткені 10-шы деңгейде элементтердің, бөлімдердің, тәсіл кезеңдерінің меңгерілу және жетілдірілу міндеттері шешіледі. 1-ші деңгейде бүтіндей бірегей іс-әрекет күйіне қол жеткізуге болады.

А.Н. Ленц балуанның ТШ байланысты болып келетін біршама тиімді құралдары мен әдістерін көрсете білді. Ол жаттықтыру жекпе-жектерінде,



қарсыласымен кездесудегі тактикалық ойлай білу қабілетін дайындауға бағытталған тапсырмалар әдісін, жарыстық жекпе-жектердегі тиімді іс-әрекеттердің тәсілдерін меңгеруді ұсынады. Бұл әдістің мәні – күресшінің серіктесімен жаттықтырулы белдесулері кезінде қандай тапсырманы орындау. Әрбір тапсырма орындалу құралдарының, әдістерінің, орындалу уақытының нақтылану көмегімен нақтылана түсуі мүмкін. Тапсырмалар қолжетімді болуы үшін ол ненің есебінен қамтамасыз етілетіндігін немесе оның орындалу мүмкіндігі туралы білу қажет [131, б.57].

Бір жаттықтыру сабағындағы (ЖС) даярлық құралдарының уақытша құрылым алгоритмі ұсынылған. Ол ЖС 5-10 минутында ЖСЖ 168-175 соғу/мин деңгейіндегі қарқындылық аймағындағы жұмысты құрайды. ЖСЖ 180 соғу/мин және одан жоғары қарқындылық аймағында 6-8 минуттық, 1,5 минуттық шабуылдау, ал 1,5 минуты – шұғылданушылардың орындай алу қабілеті. Тапсырмалар арасындағы үзіліс уақыты 2 минут [106, б.52].

Білікті спортшыларға арналған ТТ орындалу жағдайлары айқындалып көрсетілген. Бір тапсырманың өзі оның орындалу жағдайына байланысты түрлі тиімділік беруі мүмкін екендігі белгілі. Сонымен қатар, қазақ күресінде қарсыластың ерекшеліктерінің (оның біліктілігі, морфологиялық ерекшеліктері, денелік мәліметтері, күресті жүргізу мәнері) маңызы жоғары. ЖС әрбір жағдайы оларды шабуылдайтын және шабуылданушы балуанның орындай алуын қарастырады, ал жоспарлауды оңтайландыру үшін шифр бар. Әрбір ЖС сонымен, түрлі нұсқалы болуы мүмкін, кең ауқымды міндеттерді шешуге ықпал етеді және ТТӘ жетілдірілуі кезіндегі даярлық үдерісін дербестендіруге мүмкіндік береді [86, б.50; 88, б.50].

Спортшларды даярлаудың жаттықтыру құралдарын таңдау кезінде төмендегідей бірқатар жайттарды ескеру қажет:

- жарыстық жаттығуларға мәндік және қимылдық құрам бойынша қолданыстағы даярлық тәсілдерінің сәйкес келуі;
- динамикалық және ритмикалық қасиеттердің, сондай-ақ, жарыстық жаттығулардың орындалуы барысында жүретін физиологиялық, биохимиялық өзгерістерінің сәйкестігі.

Техникалық-тактикалық элементтерден тұратын ұсынылған жаттығулар олардың жетілдірілу құралы ретінде қызмет етеді [175].

Дене сапалары мен қасиеттерінің айқындалуының эквиваленттілігіне сай ТТД тұрақты үдерісін дамыта алатын элемент құрылымы мен механизміне (есте сақтаудың талдағышты-қозғалымды дамуы) ықпал ете алатындай ТӘ тиімділігін арттыруда қолдану қажет [11, б.12].

ТӘ арнайы жаттығулар көмегімен жетілдірудің үш деңгейі айқындалып көрсетілген. Бірінші деңгей – серіктессіз, снарядтармен орындалатын жаттығулар. Екінші – серіктесімен және жаттықтырушысымен орындалатындар (шабуылдау мен қорғану амалдарын орындау). Үшінші деңгей қарсыласпен тікелей өзара байланыстағы жаттығулар деңгейін (белсенді қорағулар, қайтымды, жинақтамалы, сылбыр және белсенді мен шабуыл қорғаныстарының үйлесімділігі (шабуыл-қорғану-қайталымды шабуыл; қарсышабуыл – қорғану-

жауап-қайталанбалы шабуыл), қорғану мен шабуыл үйлесімділігі) қарастырады.

Жарыс жағдайына барынша жақындатылған СЖ нормасы ретінде D.Surgens жаттықтырулы белдесулерін жүргізуді ұсынады. Ондағы тапсырмалардың нақты бір жоспарға сай құрылуы қарастырылады.. Жоспар міндетіне балуанның техникасын немесе басқа қасиеттерін жетілдіруді енгізіу спортшының ойлануының тактикалық және стратегиялық бейнесін қамтамасыз етуі мүмкін.

Мамандардың пікірі бойынша жарыстық құралдар – СЖ негізгі түрінің бірі. СК ТӘ техникалық қасиеттері айқындалады, арнайы дене сапалары жетілдіріледі, спортшының ерік күші мен мінезі тәрбиеленді [44, б.45; 73, б.46; 75, б.47; 83, б.50; 151, б.62].

Іс-әрекеттің орындалуы барысында жеңіске жеткізетін жолда үйрену белдесулері басым болуышарт. Бұл белдесулер жарыстық қарқынмен , арасындағы ұзақтығы бойынша тынығу уақыты жаттықтыру жүктемелерінің денелік күйіне байланысты жүргізіледі.

Оқу-жаттығу белдесулері жарыстық жағдайларға жақын деңгейде жүргізіледі. Мұндай белдесулердың негізгі міндеті – ТТД арттыру және арнайы дене сапаларын жетілдіру. Жарыстық белдесулер жарыстарға қатысуға даярлықты тексеру мақсатында жүргізіледі. Мұның формуласы жарыстарға қойылатын талаптарға сәйкес келеді [144, б.60].

Жекелей жарыстық белдесулерге сай мазмұны модельдерден құралатын ЖС белдесудің соңында серіктестің әрқайсысына қатысты жасалған көрсеткіш нәтижесіне байланысты. ЖС әрбір шұғылданушыға қатысты дербестендірілуі қажет. ЖС бірқатар талаптар қойылады, атап айтқанда: белдесудің моделін құрудың үздіксіз күрделенуі; бірінен екіншісіне өту кезіндегі алдыңғы материалдың міндетті түрде меңгерілуі; әрбір серіктестің тең жағдайларын ұстануды сақтау; тәсілдермен жүзеге асырылатын мақсатты амалдардың кезектесуі [151, б.62].

Арнайы әдебиеттерден белгілі болғандай, алдыңғы қатарлы практика тәжірибесін жинақтау, белдесулер мен жарыстық ТТӘ жетілдірудің негізгі бағыттарын анықтау және қазақ күресінің біршама жарыстық техникасын (тәсілін) құрастыру. Мұның барлығы ОЖС кешенді құралдарын жасауға мүмкіндік береді:

- шалу, қағып қалу, айналдыру, қабыстыру, иықтан асыра лақтыру, құлату сияқты лақтыруларды жетілдіру;
- түрлі тәсілдердің үйлесімділігі;
- тепе-теңдіктен шығарып, ТӘ жүргізуге арналған жағымды жағдайларды (тең тұрқылар, кілем үстіндегі дене күйі, қарсыласының тұрақсыз күйі) жасау);
- белдесулердегі, қатаң күшті қысым жағдайындағы (жеңінен, кеудесінен, белінен ұстау) белсенді күрес;
- оқу, бақылау, жарыстық белдесулер.

Бұл тапсырмалар шабуылды және қорғаныс ТТӘ жетілдіруге, оларға жарыстық белдесулерде орындалу нәтижелілігін жетілдіруге арналған. Күрес

тәсілдерінің тапсырмаларын жасау кезінде тиімді жарыстық ТӘ үйлесімінде жетілдіруге, белсенді күрес жүргізу дағдыларына, белдесулерға тепе-теңдіктен шығаруға, түрлі тәсілдердің орындалуына оңтайлы жағдайлар жасауға, нәтижесінде жеңіске қол жеткізуге, жарыстық жекпе-жектің даму жолын есепке ала отырып ерекше көңіл бөлінді. Шабуылдау және қорғаныс іс-әрекеттерін орындаудың мүмкін нұсқалары барлық нұсқаларымен таласпай-ақ берілген бөлімде тек қана біршама жетілдірілген шабуылдау және қорғану амалдары жүзеге асырылады. Жетілдірудің жасалған құралдары тек қана жалпы бағыттары мен ұсыныстары. Рәсімдеулер балуандармен жекелей жұмыс жүргізу барысында нақтыланып, толықтырылады.

Тапсырмалар жаттықтырушы мен балуанның ОЖҮ қатысты тек қана шығармашылық қатынас жағдайында ғана біршама тиімділік беруі мүмкін, бұл көбіне олардың қолданылу әдістемесіне қатысты. Жаттықтырушы тиімділігі бар жаттығулардың орындалуы кезінде екі балуанның біріншісінің шабуылдау іс-әрекеттерін, екіншісінің қорғану әрекеттерін жетілдіреді. Жұмыстың жүргізілуі барысында жетілдірілу үдерісі шексіз болады. Төменде арнайы ОЖС кешендері мен олардың орындалу техникасы берілген.

ТТӘ жетілдіру кезінде белсенді күрес жүргізу дағдыларына, белдесулерге тепе-теңдіктен шығаруға, түрлі тәсілдердің орындалуына оңтайлы жағдайлар жасауға, нәтижесінде жеңіске қол жеткізуге, жарыстық жекпе-жектің даму жолын есепке ала отырып ерекше көңіл бөлінді.

Балуанның ТТӘ жетілдірудің арнайы ОЖС кешендері:

1. Балуандар жұптаса бірінші, екінші нөмірлерге бөлінеді. Бірінші нөмір үздіксіз шабуылдау амалдарын орындайды, ТӘ қолданусыз белсенділік жасауды көрсетеді. Екінші нөмір күрестің белсенді жүргізілуіне кедергі келтіреді, бірінші балуанның жалпы ауыртпалық орталығы жалпы болған жағдайда тірек алаңынан тысқары шыққанда немесе тапсырманы орындау кезінде оның салмағын екінші балуан көтереді, екіншісі – артқа шегінеді, нәтижесінде бірінші нөмір денесінің тұрақты күйін (денесінің тепе-теңдігін) жоғалтады.

Денесінің тұрақты күйін – тепе-теңдігін қалпына келтіру үшін бірінші балуанға маңызды іс-әрекеттерді қолдану қажет болған жағдайда жаттығу дұрыс жүргізіледі. Содан кейін балуандар рөлдерімен алмасады.

2. Тапсырмалар 1-бөлімде көрсетілген тәртіппен орындалады. Бірақ, бірінші нөмірлі балуан күрестің белсенді, шабуылдаушы негізін қалау кезінде негізгі даярлық іс-әрекеттері мен шабуылдаулы белдесулерді белгілеп қояды.

3. Бірінші нөмірлі балуан кедергілі белдесулерді және техникалық қорғану іс-әрекеттерін қоланбай-ақ, орын ауыстыра отырып, қозғала жүріп денесінің тепе-теңдігін сақтап тұруға тырысады. Екінші нөмірлі балуан кез келген тәсілмен (жарыс ережелері бойынша рұқсат етілген) қарсыласын тепе-теңдік күйінен шығарады.

4. ТТӘ тапсырмаларды орындау шарттарын қолдана отырып жетілдіру. Лақтыру тәсілдерін жетілдіру жолдары:

- 4.1. шалып қалу:

- артқы аяқпен,
- алдыңғы аяқпен;
- тізеден.
- 4.2. тізе бүгіп.
  - бүйірінен;
  - алдынан;
  - қадам қарқынымен.
- 4.3. іліп кету:
  - ішінен;
  - сыртынан;
  - артынан.
- 4.4. айналдыра белдесумен:
  - артынан белден және жеңнен;
  - кеудеден және жеңнен.
- 4.5. бүріп кету:
  - ішінен;
  - алдынан.
- 4.6. шалқайта белдесу:
  - күртеше етегі мен жеңінен;
  - алдыңғы белбеуден (бүйірінен) және жеңінен.
- 4.7. еңкейте белдесумен:
  - кеудені қолмен;
  - арқа жақтан белден және қолмен;
  - кеудеден.
- 4.8. иықтан асыра, қапсыра:
  - іштен қол мен жеңнен;
  - жеңнен.
- 4.9 иілте қапсырумен:
  - қолы мен белі сыртынан;
  - кеудеден.
- 4.10. айналдырумен; белдесумен
  - кеудеден;
  - бүйірлей белден;
  - екі жақтан белден.
- 4.11. құлату:
  - айналдыра;
  - итеріп қалып.
- 4.12. тізе бүктіре:
  - ішінен;
  - сыртынан;
  - балтырдан.
- 4.13 тепе-теңдіктен шығара:
  - итеріп;
  - жұлқи.

5. Күресті атаң күшті қысым көрсете отырып жүргізу дағдылары, белдесулеры:

- қарсыласын сырттай екі қолымен (жеңінен);
- қарсыласын іштей екі қолымен (жеңінен);
- қарсыласын төменнен иық астынан қолдарымен (жеңінен);
- күртеше етегінен алдынан;
- жеңінен және күртеше етегінен;
- жеңінен және бүйірлей белден (алдынан, артынан);
- мойынынан ұстап;
- кеудесі мен қолынан.

6. Комбинациялық Т.Ә. жетілдіру

6.1. Шалып

- Алдыңғы аяқпен шалып лақтыру әдісін көрсетіп, артқы аяқпен шалып лақтыру

- Артқа шалу әдісін көрсетіп, алдыға аяқпен шалып лақтыру әдісі

- Қырқа шалу әдісіне қарсы, алдыға аяқпен шалып лақтыру

- Бір аяққа қарсы аяқпен жаннан қағып лақтыру әдісінен кейін, екінші аяқты қырқа шалу

Бір аяққа қарса аяқпен жаннан қағып лақтыру әдісінен кейін, алдыға аяқпен қағып лақтыру

- Жанынан аяқпен қағу әдісінен кейін шабуылдамаған аяқты қырқа шалу

- Аяқты іштен қағу әдісін көрсетіп, алдыңғы аяқты қағып лақтыру әдісі

6.2. Аяқпен қағып лақтыру

- Қырқа шалу әдісін көрсетіп, аяқпен жаннан қағып лақтыру әдісі

- Кеудеден асыра артқа лақтыру әдісін көрсетіп, аяқты іштен қағу әдісі

- Бір аяқты жаннан қағу әдісін көрсетіп, екінші аяқты жаннан қағу әдісі

- Аяқты іліп артқа лақтыру әдісін көрсетіп, аяқпен алдына шалып лақтыру әдісі

- Аяқпен алдыға шалып лақтыру әдісін көрсетіп, аяқты жаннан қағу әдісі

- Аяқпен жаннан қағу әдісін көрсетіп, аяқпен ішінен қағу әдісі

- Арттан аяқпен қағу әдісін көрсетіп, арттан аяқпен қағу

- Тепе-теңдіктен шығарып жығу әдісін көрсетіп, аяқпен іштен қағып жығу әдісі

- Жаннан аяқпен қағу әдісін көрсетіп, аяқпен арттан қағу әдісі

- Аяқпен іліп лақтыру әдісін көрсетіп, аяқпен арттан қағу әдісі

- Бұттан қағып алдыға лақтыру әдісін көрсетіп, жаннан аяқпен қағу әдісі

- Аяқпен іштен ілу әдісін көрсетіп, жаннан аяқпен қағу әдісі

- Иықтан асырып алдыға лақтыру әдісін көрсетіп, аяқпен іштен ілу әдісі

- Тепе-теңдікті итеріп шығарғаннан кейін, сырттан аяқпен ілу әдісі

6.3. Іліп лақтыру әдістері

- Аяқпен ілу әдісін көрсетіп, аяқпен ішкі аяқты іліп лақтыру әдісі.

- Итеріп тепе-теңдіктен шығарудан кейін, аяқпен ілу әдісі.

- Қырқа шалу әдісінен кейін, аяқты іштен іліп лақтыру әдісі.

6.4. Аяқпен орып лақтыру әдістері

-Аяқпен іліп

-Бұттан қағып

6.5.Бұттан қағып лақтыру әдістері,комбинациялық нұсқау

-Алдыдан аяқпен шалып лақтыру әдісінен кейін,бұттан қағып лақтыру әдісі

-Іштен ілу әдісін көрсетіп,бұттан қағып лақтыру әдісі

-Аяқпен жанынан қағу әдісінен кейін,бұттан қағып лақтыру әдісі

6.6.Артқа кеудеден асыра лақтыру

-Қырқа өкшеден шалу әдісін көрсетіп,кеудеден асыра лақтыру

-Қырқа шалу әдісінен кейін,кеудеден асыра лақтыру

-Алдыдан шалу әдісінен кейін,кеудеден асыра лақтыру

-Жанынан аяқпен шалу әдісінен кейін,кеудеден асыра лақтыру

-Алдыдан кеудеден асыра лақтыру

-Аяқтың ішкі жағынан қағу әдісінен кейін,кеудеден асыра лақтыру

-Аяқпен іштен ілу әдісінен кейін,кеудеден асыра лақтыру

-Оң аяқпен оң аяқты іштен ілу әдісінен кейін,кеудеден асыра лақтыру

-Іштен орау әдісінен кейін,кеудеден асыра лақтыру

6.7. Бірінші әдістен кейін екінші негізгі әдіс иықтан асыра лақтыру

-Бір жақты аяқты іштен ілу әдісін көрсетіп,иықтан асыра лақтыру

-Жаннан аяқпен қағу әдісінен кейін,иықтан асыра лақтыру

-Кеудеден асыра лақтыру әдісінен кейін,иықтан асыра лақтыру

-Іштен аяқпен қағу әдісінен кейін,иықтан асыра лақтыру

-Тепе-теңдіктен жұлқып шығаруды көрсетіп,екінші жаққа жамбастан жора лақтыру әдісі

-Іштен іліп лақтыру әдісін көрсетіп,иықтан асыра лақтыру

-Қырқа шалу әдісінен кейін,иықтан асыра лақтыру әдісі

-Итеріп тепе-теңдіктен шығару әдісінен кейін,жамбастан асыра лақтыру

әдісі

-Белдіктен алу әдісін көрсетіп,иықтан асыра лақтыру әдісі

-Артқа аяқпен шалып отырғызу әдісін көрсетіп,иіріп лақтыру

-Қырқа шалу әдісін көрсетіп,иіріп лақтыру әдісі

-Итеріп тепе-теңдіктен шығару әдісін көрсетіп,иіріп лақтыру әдісі

-Алдыдан аяқпен шалу әдісін көрсетіп,иіріп лақтыру әдісі

-Аяқпен бұттан қағу әдісінен кейін,иіріп лақтыру әдісі

-Алдыдан аяқпен қағу әдісінен кейін,иіріп лақтыру әдісі

6.8.Көрсетілген бірінші әдістен кейін,жығу әдісі

-Тепе-теңдіктен кейін,қарсы бағытта жығу әдісі

-Қырқа шалу әдісін көрсетіп,қарсы бағытта жығу әдісі

-Алдыдан шалу әдісінен кейін,қарсы бағытта жығу әдісі

-Аяқпен жаннан қағу әдісінен кейін,қарсы бағытта жығу әдісі

-Аяқпен алдыдан қағу әдісінен кейін,қарсы бағытта жығу әдісі

-Іштен аяқпен ілу әдісінен кейін,қарсы бағытта жығу әдісі

-Иықтан асыра лақтыру әдісінен кейін,қарсы бағытта жығу әдісі

-Кеудеден асыра лақтыру әдісінен кейін,қарсы бағытта жығу әдісі

### 6.9. Көрсетілген әдістен кейін, отырғыза жығу әдісі

- Іштен шалу әдісінен кейін
- Аяқпен бұттан қағып қағу әдісінен кейін
- Кеудеден асыра лақтыру әдісінен кейін
- Аяқпен алдыдан қағу әдісінен кейін
- Жаннан отырғыза жығу әдісі
- Аяқпен іштен қағу әдісінен кейін
- Аяқпен арттан қағу әдісінен кейін

### 6.10. Тепе-теңдіктен шығарып лақтыру әдісі

- Қырка шалу әдісінен кейін тепе-теңдіктен шығарып лақтыру әдісі
- Арттан аяқпен қағу әдісінен кейін
- Арттан аяқпен ілу әдісінен кейін
- Қағып жығу әдісінен кейін
- Иіріп жығу әдісінен кейін
- Алдыдан аяқпен қағу әдісінен кейін
- Жұлқа иіріп лақтыру әдісінен кейін
- Аяқпен жаннан қағу әдісіне қарсы ,жұлқа тепе-теңдіктен шығарып лақтыру әдісі

- Алдыдан шалу әдісінен кейін
- Аяқпен ілу әдісіне қарсы,жұлқа тепе-теңдіктен шығарып лақтыру әдісі

### 7. Ұстау әдістерін қолданып, ТТӘ. Жетілдіру

#### 7.1. Ұстап, қырка шалу

- Жеңнен және белбеуден жаннан ұстау
- жеңнен және белбеудің алдынан
- жеңнен және белбеудің артынан
- аттас емес қолдан және белбеудің жанынан
- аттас емес қолдан және белбеудің артынан
- аттас емес қолдан және белбеудің алдынан
- белбеудің жандарынан
- аттас емес қолдан
- басынан және белбеуден
- басынан және денесінен

#### 7.2 ұстап аяқтан қағу

- аттас емес қолдың жеңінен және белбеудің алдынан
- аттас емес қолдың жеңінен және белбеудің жанынан
- аттас емес қолдың жеңінен және белбеудің артынан
- күртешенің жеңдерінен
- білектен және белбеудің жанынан
- аттас емес қолмен бастан
- белбеудің екі жағынан
- аттас емес қолмен күртешенің жеңінен
- аттас емес қолмен бастан
- қолдың білектерінен

#### 7.3 ұстап ілу

- аттас емес қолдың жеңінен және белбеудің алдынан
- аттас емес қолдың жеңінен және белбеудің жанынан
- аттас емес қолдың жеңінен және белбеудің артынан

-аттас емес қолмен бастан

-белбеуден екі жақтан

-аттас емес қолмен денесінен

-күртешенің жеңдерінен

-екі қолмен қолдарынан

-денесін құшақтап

7.4 ұстап шалу

-қолынан және денесінен

-қолынан және белбеудің артынан

-қолынан және белбеудің жанынан

7.5 аяқпен бұттан қағып лақтыру, аттас емес қолын алып-жеңін

-белбеудің артын

-белбеудің жанын

-қолдың астынан денесінен ұстап

7.6 сырттан шалып

-аттас емес қолдың жеңінен және белбеудің алдынан

-аттас емес қолдың жеңінен және белбеудің жанынан

-аттас емес қолдың жеңінен және денесінен

- белбеудің жанын

7.7 кеудеден асырып лақтыру

-аттас емес қолмен және денесінен

-денесін қапсыра құшақтап

-белбеудің екі жағынан

7.8 арқадан асыра лақтыру

-аттас емес қолдан

-аттас емес қолдың жеңінен және жағасынан

-күртешенің жеңдерінен

-аттас емес қолмен денесінен

-басынан

7.9 жамбастан асыра лақтыру

-аттас емес қолдың жеңінен және белбеудің алдынан

-аттас емес қолдың жеңінен және белбеудің жанынан

-аттас емес қолдың жеңінен және денесінен

-күртешенің жеңдерінен

- белбеудің жанын

- денесін қапсыра құшақтап

7.10 иіріп лақтыру

7.11 жығып лақтыру, аттас емес қолымен балбеуінен

-алдынан

-жанынан

-артынан



- және басынан
- және денесінен
- екі қолымен
- белбеудің екі жанын
- денені қапсыра құшақтап
- 7.12 отырғызып лақтыру, аттас емес қолымен немесе жеңінен
- және белбеудің артынан
- және белбеудің жанынан
- және денесінен
- және жеңдерінен

- 7.13 тептеңдіктен шығара лақтыру, аттас емес қолымен немесе жеңінен
- және күртешенің жеңінен
- және басымен мойнынан
- белбеудің екі жағынан

Қазақ күресі ережелерінің өзгертілуіне байланысты ТТӘ жоғары нәтижелі ұпаймен бағаланатын тәсілдеріне қалыптастыру қажеттілігі туындады. Оқу жаттығу жұмыстарын қалыптастыруда ұстасқан балуандардың тактикалық қорғаныс әдістерін бұзып өтетін шабуылдағы жамбас әдісіне жеке балуанның ерекшеліктеріне қарай бейімдеді.

8 Балуанның ТТӘ – жетілдірудің реттілігін қалыптастыру.

8.1 Қапсыра құшақтап артқа лақтыру.

Белгілі ұстасу әдістерін қолдану арқылы қарсыласты сүріндіру қаупін туғызу, артынша қолымен денесін қапсыра құшақтап артқа лақтыру.

8.2 кіру арқылы лақтыру

Жоғарыда көрсетілген әдістерді қолдана отырып

- Сүріндіру қаупін туғызып артынша арқадан асыра, жамбас әдістерін қолдану;

- Кіру арқылы лақтыру қаупін туғызып артынша сүріндіру әдісін қолдану;

8.3 Иіріп лақтыру.

Белгілі ұстау әдістерін қолданып және тептеңдіктен шығару арқылы қарсыласты иіріп лақтыру әдісі қолданылады. Егер қарсылас қорғаныс әрекетін белсене қолданса иіре лақтыру әдісін артынша сүріндіру мақсатымен әдіс жалғастыруға болады.

-Сүріндіру әдісін қолданып артынша иіріп лақтыру әдісін қолдану.

- Қарсыластың кеуде тұсынан немесе қолынан ұстаған сәтте иіру әдісін қолдану немесе артынша сол қолмен оның он қолын үзе отыра сүріндіру әдісін қолдану

8.4 Айналдыра лақтыру

- айналдыра лақтыру әдісінің балуанның күрес барысында сүріндіре отырып айналдыра лақтырған әдісінің нәтижелі әрекеті.

- айналдыра лақтыру әдісін қолданған балуан қарсыласының денесінен, жеңінен, арқасынан, жауырынан ұстау арқылы кеудеден асырып лақтыру, жамбастан асырып лақтыру, сүріндіріп лақтыру әдістерін қолданады.

8.4 Сүріндіре лақтыру әдістері

Бұл техникалық әдістерді жетілдіру үшін төменде көрсетілген тапсырмаларды орындау қажет...

Қарсылас ұсталған қолын босату, ұзу мақсатымен артқа шегінген бетте сүріндіру әдісін қолдану.

Балуан денеден , дене мен қолды қапсыра ұстау арқылы сүріндіру әдісін қолдану

#### 8.6 айналдыра лақтыру әдісі:

- қарсыластың қолынан ұстаған сәтте сілкіп тартып айналдыра лақтыру әдісіне ұластыру;

- қарсыластың арқа тұсынан ұстаған сәтте иіре бастап артынша айналдыра лақтыру әдісін қолдану;

- қарсыластың жағамен жеңінен ұстаған сәтте сүріндіріп қарсылас тепе - теңдігін қалпына келтіре бастаған сәтте айналдыра лақтыру.

#### 8.7 жамбастан асыра лақтыру:

- қарсыластың жеңінен ұстап, сілкіп тартып, арқасынан алып, жамбастан асыра лақтыру;

- қарсыластың жеңінен арқасынан ұстап, айналдыра тартып, қарсыласты жамбастан асыра лақтыру;

Бұл әдісті машықтау тапсырмалары балуандардың кезектесіп жұмыс істеуі арқылы іске асады. Балуанның бірі жамбастан асыра лақтырып 30 секундтан 3 минутқа дейін аралықта жұмыс істейді. Демалу интервалы 30 секундтан 2 минутқа дейін аралықта тапсырма бойынша 2 балуан ауысып отырады.

Жаттығу және бақылау белдешелері 1 минуттан 9 минутқа дейін созылады. Бақылау белдесулер аралығындағы демалыс уақыты 1 - 5 минутқа дейін созылады.

Оқу жаттығу жұмыстарын жоспарлауда бізбен әзірленген дайындау әдістерін оқу жаттығу барысында қолдана отырып, балуандардың техника – тактикалық даярлығын машықтау.

Оқу жаттығу жұмыстарының мақсаты - балуандардың бақылау белдесулеріндегі ТТӘ шабуылдау, қорғану әрекеттерінің реттілігін қалыптастыру. Оқу жаттығу жұмысының барысында бақылау белдесуінің өрбуіне байланысты қорғану және шабуылдау әрекеттерінің реттілігіне мән беру.

ТТӘ – нің жетілдіру балуандардың ТТӘ – дің араластық реттілігін сонымен қатар, жоғары нәтижелі ұпай әкелетін әдістерді қалыптастыру.

Қазақ күресі бойынша жарыстардың ережелері бойынша құрылған күресті белдесумен жүргізу дағдыларын жетілдіруде ерекше көңіл бөлу қажет. қазақ күресінен жарыстарға өзгерістер мен түзетулер енгізілуіне байланысты белдесулердегі ТТӘ сенімділігін арттыру қажеттігі пайда болды.

Тапсырмаларды жасау кезінде біршама тиімді және жиі қолданылатын ТТӘ қарсы кедергілерді жеңу, спортшылардың тиімді ерекшеліктерінен қорғану тәсілдерін қолдану, ТӘ мүмкіндігі болуы мен ұнамды тәсілдерінің қолданылу мүмкіндігі болды.

## **Қазақ күресінің әдістері**

Қазақ күресіндегі басты құрал, ол - әдіс-айла. Осы құрал қаншалықты жақсы меңгерілсе, соншалықты спортшының шеберлігі де шындала түседі. Өз кезегінде қазақ күресінің әдіс-айлалары да түрлі болып келеді. Қазақ күресінің оңтайлы әдістері: қырқа шалу, жамбастап тастау, айналдыра лақтыру және т.б. Бұлар шабуылдау кезінде қолданылатындары. Ал енді қарсы шабуылдау кезінде қолданылатын әдіс-тәсілдер әдіс ретінде қарастырылады.

Қазақ күресінің ережелері:

- екі палуанның белден ұстауға құқы жоқ;
- екі палуанның белбеуден ұстауға құқы жоқ;
- жеңнен ұстауға болмайды;
- жағадан ұстауға болмайды;
- мойыннан қос қолмен ұстауға болмайды.

**Қауіпсіздендіру.** Палуан күресу кезінде қалай болса солай емес, өзін-өзі қауіпсіздендіруі қажет. Қарсыласын лақтырған кезде өзінің тепе-теңдігін жоғалтып алғанын сезінсе, қарсыласының үстіне құламауға тырысуы қажет. Қауіпсіздендірудің басты мақсаты – палуанның өзі құлап бара жатқанда кездейсоқ соққыға ұшырамай, сақтануы:

- алға,
- артқа,
- қырыңмен,
- арқамен құлап үйрену.

Алға құлау әдісі құлап бара жатып, қолмен жерді тіреу кезінде жүзеге асырылады.

Артқа құлау екі жауырынның кілемге тиер-тиместен жайылған қос алақанмен кілемге тірей құлау.

**Тік тұрып күресу және қозғалыс:**

- тік тұрып күрескен кезде палуан денесі тура қалыпта болады;
- тізе аздап бүгіліп, аяқ иық деңгейінде ғана алшақтанады.

**Бетпе-бет тұрыс:**

- иық пен тізе аздап бүгіледі;
- табандар бірдей қалыпты деңгейде тұрады;
- өкше ішке бұрылып, дене сәл ғана алға еңкейеді.

**Оң жақ тұрыс:**

- оң аяқ алда;
- сол аяқ артта;
- дененің салмағы екі аяққа бірдей немесе оң аяққа көбіре түседі; - аяқтар аздап бүгілген күйде болады.

**Сол жақ тұрыс:**

- сол аяқ аздап алға таман;
- дененің салмағы қос аяққа бірдей немесе сол аяққа көбірек түседі;
- аяқтар аздап бүгіледі.

**Белдесу және арақашықтық.**

**Белдесу:**

- ұзақ белдесу;
- тез арада немесе бірден белдесу.

**Арақашықтық** – палуандардың бір-бірін итежеп ұстауы:

- ұстаудың алдындағы арақашықтық;
- алыс арақашықтық;
- орта қашықтық;
- жақын қашықтық;
- өте жақын қашықтық.

**Жұлқу** – палуанды тепе-теңдік қалпынан шығаратын айла-тәсіл:

- шапанның жеңінен;
- жағасынан;
- белбеуден;
- белден ұстап қолдануға болады.

**Тарту** – қарсыласын тепе-теңдік қалпынан шығаратын айла-тәсіл:

- екі қолмен;
- бір қолмен белінен тарту.

**Арқадан тастау әдістері** – қарсыласын қапысыз жеңудің ең қолайлы әдісі:

- жеңнен ұстап лақтыру;
- белбеуден ұстап лақтыру.

**Бұл кезде жіберілетін қателер:**

- қарсыласын тепе-теңдік қалпынан шығара алмау;
- қолмен жақсылап тарта білмеу;
- жамбасты ішке сұғына енгізу;
- тізе буынын жаза білмеу.

**Жоғарыдан және қолтықтың астынан ұстап арқадан тастау** – палуан қарсыласының жағасынан және қолтықтың астынан өзіне қарай жұлқи тартып тепе-теңдік күйінен шығарады:

**жіберілетін қателіктер:**

- қарсыласын тепе-теңдік күйінен шығара алмау;
- дұрыс тарта алмау;
- жамбаспен басу;
- тізе буынын жаза алмау.

**қорғану тәсілдері:**

- қарсыласының қимылдарына кедергі жасау;
- аяқтан шалып етпетінен құлату.

**қарсы қолданылатын әдістер:**

- кеудеден асыра лақтыру;
- аяқтың сыртынан шалу.

**Жеңнен және белдіктен ұстау, жамбас арқылы лақтыру** – қазақ күресінің тиімді айла-тәсілі:

**жіберілетін қателіктер:**

- қарсыласын тепе-теңдік күйінен шығара алмау;
- жеңінен дұрыс тарта алмау;

- белдіктен тартып, жамбаспен басу;
  - тізе буынын жаза білмеу.
- қорғану тәсілдері:
- қарсыласының қимылдарына кедергі жасау;
  - аяқтан шалып етпетінен құлату.
- қарсы қолданылатын әдістер:
- кеудеден асыра лақтыру;
  - аяқтың сыртынан шалу.

**Жеңнен және жағадан ұстап, аяқтың алдынан шалу** – бұл тәсіл қарсыласымен түрлі арақшықтықта қолданыла береді:

- жіберілетін қателіктер:
- аяқты қапталға қоя білмеу;
  - қарсыласын дұрыс шала білмеу; аяқ-қолды дұрыс қолдана білмеу.
- қорғану тәсілдері:
- аяғын шалатын аяқтан асыра лақтыру.
- қарсы қолданылатын әдістер:
- белден және жағадан ұстап, кеудеден асыра лақтыру;
  - салмақ түсіп тұрған аяқтың сыртынан шалу.

**Жеңнен және иықтан ұстап аяқтың сыртынан шалу** – жарыс кезінде көбірек қолданылады, жеңіске жеткізу мүмкіндігі жоғары:

- жіберілетін қателіктер:
- алыстан аяқтан шалады;
  - қарсыласын өзіне тартып, тепе-теңдік күйінен шығару;
  - қарсыласының кейін шегінуіне мүмкіндік бермеу.

қорғану тәсілдері:

- қарсыласының шапанының жеңінен ұстау, белбеуінен ұсатп оның шалуына мүмкіндік берему;

- кейін тез арада шегініп кету керек.

қарсы қолданылатын әдістер:

- жеңнен және белдіктен ұстап, арқадан асыра лақтыру.

**Аяқтан қағу әдістері** – қарсыласын тепе-теңдік қалпынан шығарып, кілемге сүріндіріп немесе қағып жығу әдісі:

жіберілетін қателіктер:

- аяқтың жанымен қағу керек;
- қарсыласының денесін бұрап, сонымен қатар бір уақытта аяқтан қағып үлгеру;

- қолмен жұмыс істей білмеу.

қорғану тәсілдері:

- аяғын көтерген күйде қарсыласының аяғынан қағу;
- аяқты бүгіп, еңкейген күйде қарсыласының қағуына кедергі жасау керек.

қарсы қолданылатын әдістер:

- сырттан шалу керек.

**Іліп тастау әдістері** – аяқтан шалу әдісіне ұқсас келеді:

- әдіс қолданушы палуан қарсыласының аяқтарын іліп алып тастайды.

**Қолтықтың астынан және жеңінен ұстап, аяқтарын іліп тастау** – бұл әдіс қарсыласының алға қарай еңкейген сәтінде қолдануға болад:

-жіберілетін қателіктер:

- қарсыласының аяғын іліп алуға мүмкіндік болмау;

- дененің саламғы түскен аяқты әдіс қолданатын жаққа бұрмалау.

-қорғану тәсілдері:

- қолмен бүйірден тіреп, қарсыласының» әдіс қолдануына жағдай туғызбау.

қарсы қолданылатын әдістер:

- қолдан және белден қапсыра ұстап сырттан қырқа шалу.

**Шалып жығу әдісі** – бұл әдіс қарсы палуан екі аяғын алшақ ұстаған сәтте оны жығу үшін қолданылады.

**Сырттан шалып жығу** – шалып жығу әдісіне ұқсас, бәсекелестер аяқтарын бір-біріне жақын ұстаған кезде қолданылады.

-жіберілетін қателіктер:

- қарсыласының тым қашықта тұруы;

- қол-аяқтың бірдей жұмыс істемеуі.

- қорғану тәсілдері:

- шапаннан, белбеуден ұстап қорғану;

- шегініп кету;

- тізе арасын қосып, шалатын аяққа кедергі жасау.

- қарсы қолданылатын әдістер:

- төмендеу отыру;

- аяқты сыртынан шалу.

**Кеудеден асыра лақтыру** - өте ертеден қолданылып келе жатқан әдістер тобы:

- белден қапсыра құшақтап немесе белдіктен ұстап қарсыласының ішіне ену;

- ішке сұғына еніп, кілемнен көтеру;

- артқа қарай иіліп құлау.

**Үйіріп тастау әдістері** – шабуыл жасаушы палуан қарсыласының белбеуінен мықтап ұстап, қолдың және белдің күшімен оны кілемнен жоғры көтеріп алып өзіне қарай тарта үйіріп кетуі керек.

Қазақ күресі спортшыларының даярлық үдерісін жоспарлау ОЖД құралдары кешенін енгізуді қарастырады ол ТТД нақты салаларын жетілдіруге бағытталған болып келеді.

ОЖС жарыстық белдесулердағы шабуылдаушы және қорғаныс ТТӘ үйлесімділігін, көптүрлілігін, сенімділігін арттыруға арналған.

### **3.2 Қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіру әдістемесі тиімділігінің эксперименталды негіздемесі**

Балуандарды даярлаудың, спортшылардың оқу-жаттықтыру және жарыстық қызметінің арнайылығын қоса ерекшеліктері туралы әдебиет мәліметтерінің сарапатамасы мен жинақтамасы қазақ күресі балуандарының

маңыздылығы олардың спорттық шеберлігі артқан сайын жоғарылайтын оңтайлы және негіздемелі ТТД, жарыстардағы ТТӘ тиімді жүзеге асырылу мәселелерін шешуге ықпал етеді.

Жүргізілген зерттеулердің нәтижелері нәтижелі және көріністі ТТӘ жетілдірудің эксперименталды әдістемесін қолданумен қалыптастыру мүмкіндігі туралы біздің болжамымызды дәлелді. Ұсынылған модель білікті спортшыларды даярлаудың эксперименталды әдістемесін жетілдірудің негізгі бағыттарын анықтауға және нақтылай түсуге мүмкіндік берді.

Эксперименттің жүргізілуі кезінде тиімді жарыстық ТТӘ жетілдірудің негізінде жасалған әдістемені қолдану арқылы ЭТ ЖӘ және спорттық нәтижені сипаттайтын көрсеткіштер жоғарылайды. Өз кезегінде жетілдірілу үдерісінің алдын-ала келтірілген моделінен көретініміздей, түрлі және жоғарыбағаламалы ТТӘ жекпе-жектің көріністілігін қамтамасыз етеді.

ПЖ ұйымдастырылу кезеңінде екі міндет қойылды.

Біріншісі – сенімділікке, көптүрлілікке, сапалы бағаламалықты, үйлесімділікті арттыруға арналған әдістеменің қолданыстағылығын тексеру. Мұны шешу кезінде жасалған құралдар кешендерінің алдын нақтылануы мен түзетулері жүргізілді. Бұл міндет ПӘ басында шешілді және дәлелдемелі сипатты болды. Экспериментке 2015-2016 оқу жылының қыркүйек-маусым айлары аралығында тәжірибелі топтың (бақылау және эксперименталды) барлық балуандары қатысты. ТТД даярлықты жетілдіру мақсатында жоспарланған әрбір ОЖС,ЭТ-та спортшылар шабуылдау мен қорғану ТТӘ қалыптастыру бойынша бірдей тапсырмалар орындады. Жасалған тапсырмалардың алдын-ала тексерістен өткізілуі барысында олардың жарыстық белдесулерда жүзеге асырылу мүмкіндігі нақтыланды, біруақытта басты жаттықтырушылар мен спортшылардың жұмыс тәжірибелері мен ұсыныстары топтастырылды. Дәлелдемелі эксперименттің жүргізілуі барысында нақты бір тәсілді, ТТӘ әдістемесін орындау кезінде жүзеге асырылды. Толықтырулардың, ескертулердің және өзгерістердің ескерілуі еспеке алынған берілген кешендер жұмыста қандай күйде берілген болса, сондай күйде біржола құрастырылған. Олардың ары крайғы тиімділігі қалыптастырушы ПӘ барысында тексерілді.

Екінші міндет – балуандардың ТТД арттыруға арналған құралдар кешендерінің тиімділігін тексеру.

Жасалған кешендердің тиімділігі ЭТ жекелей-топты әдісті қолдану арқылы тексерілді, «қазақ күресі» СК ТТӘ тиімділігін жетілдіруге арналған жасалған тапсырма кешендерін қолдану бойынша мақсатты-бағытты педагогикалық жұмыс жүргізілді.

Балуандар СӘ бейнежазбаларын зерттеу бағаланатын ТТӘ санын анықтауға мүмкіндік берді (кесте 5).

Кесте 5 – Балуандардың бағаланатын техникалық-тактикалық әрекеттер

Бағаланушы ТӘ	%
-Аяқпен алдынан қағып лақтыру	10
-Аяқпен жанынан қағып лақтыру	7
-Аяқпен іліп лақтыру	9
-Іштен шалып лақтыру	3
-Аяқпен бұттан қағып лақтыру	5
-Сырттан шалып лақтыру	2
-Кеудеден асырып лақтыру	4
-Арқадан асыра лақтыру	6
-Жамбастан асыра лақтыру	26
-Иіріп лақтыру	2
-Жығу	13
-Отырғызу	8
Басқа техникалық әдістер	5

Қазақ күресі ҰСК біршама жиі қолданылатындар тәсілдер – жамбастан асыра лақтыру - 26%, жығу - 13%, аяқпен алдынан қағып лақтыру - 10%. спортшылар сирек қолданатындары – сырттан шалып лақтыру - 2%, иіріп лақтыру - 2%, іштен шалып лақтыру - 3%.

Қарапайым және «бүк» күйіндегітөмен бағаланатын ТӘ анықталды. Балуандар жекпе-жегінің көріністілігін арттыруға арналған жарыс ережелерін жетілдіру жоғары бағаланатын , бірақ өкінішке орай қазіргі кезде біршама сирек қолданылатын ТТӘ («жартылай жеңіс», «таза») талап етіледі. Берілген нәтижелер түрлі зерттеулермен дәлелденеді [3, б.6; 5, б.6; 76, б.48; 77, б.48; 143, б.60].

СӘ зерттеу нәтижесінде балуандар қолданатын шалып лақтырулар, бүгіле лақтырулар, қапсыра лақтырулар, иықтан асыра лақтырулар сияқты тиімді ТТӘ айқындалды.

Аталып кеткен ТТӘ көріністі болып келеді, бұны басты қазақ күресінен спортшылар мен жаттықтырушы-оқытушылардың арасында сауалнама жүргізу барысында анықталды [177].

Біршама қарапайым және төмен бағаланатын ТӘ жиі қолдану қарқындылықтың артуымен – қатал бәскелестік жағдайында жарыстық жекпе-жекте жүргізудің жоғары белсенділігі, спортшылардың жоғары жауапкершілігі мен керемет эмоциялы ширығуымен байланысты болады. Мұның барлығы түрлі және жоғары бағаланатын ТТӘ қолданудың шектелуіне әкеп соғады, бұл өз кезегінде спортшыларды функционалды қорларының айқындалуына жүгінуіне мәжбүрлейді. Мұның басты себептерінің бірі – қазақ күресі СК бойынша жарыс ережелері, жарысты ТТӘ қарабайырлануының айқын басымдылығы байқалады. Спорттық шеберліктің өсуі бойынша қарапайым, төмен бағаланатын, ТТӘ орындаудың жекелей көптүрлілігімен ерекшелене бермейтін тәсілдерінің жиынтығын жасау.

Арнайы әдебиеттер мәліметтері [3, б.6, 4, б.6; 5, б.6; 44, б.45; 151, б. 62], СӘ мен ОЖҮ зерттеу жарыста ТТӘ кейбір ерекшеліктерін, жарыс ережелерінің



өзгеріп отырғандығын есепке ала отырып, «қазақ күресінен» білікті балуандардың ТТД жетілдірудің негізгі бағыттарын анықтауға мүмкіндік берді (кесте 6).

Кесте 6 – Білікті балуандардың ТТД жетілдіру ерекшеліктері

Балуандардың жарыстық техникалық-тактикалық әрекеттер ерекшеліктері	Балуандардың ТТӘ жетілдіру бағыттары
Қарапайым және төмен бағалымды техникалық-тактикалық әрекеттерді қолдану	Түрлі тәсілдерді біршама тиімді жарыстық техникалық-тактикалық әрекеттерді үйлесімділікте қалыптастыру
Кілемнің үстінде белсенді қозғала жүріп жекпе-жек өткізу	Белсенді күрес дағдыларын белдесулерда және қатаң қысым көрсетілуі, тепе-теңдіктен шығару жағдайларында жетілдіру
Күресті белсенді жүргізу	
Жарыстық жекпе-жектегі сылбыр жүргізгендігі үшін ескерту берілмейтін қорғану техникалық-тактикалық әрекеттерін қолдану	
Түрлі және жоғары бағаламалы техникалық әрекеттерді қолдануды азайту	

Жарыстық ТТӘ төмендегідей ерекшеліктері кездеседі:

- мықты балуандардың ТТӘ заманауи сараптамасы негізінен салыстырмалы түрде қарапайым және төмен бағаланатын тәсілдерден тұрады. Спортшылардың ТӘ біршама тиімді және көптүрлілігі аз болып келеді, сонымен қатар жарыстардағы ТӘ орындалуының сенімділігі артып келеді;

- балуандар жекпе-жегі жарыс ережелеріне сай құрылады. Спортшылар тұрған күйде мақсатты-бағытты белсенді күресті көрсеткендей болып, күресті өзіне ыңғайлы күйге көшіріп алуға тырысады;

- заманауи ережелер қазақ күресі СК ТӘ мүмкіндігін максималды жүзеге асыруға жағдай жасамайды және тек аздаған басымдылықпен жеңуге (негізгі уақытта жеңіске қол жеткізуге қажетті) мүмкіндік береді, бұл өз кезегінде функционалды қорлардың айқындалуына жүгінуге мәжбүрлейді.

Жекпе-жектердің нәтижелілігі мен көріністілігін қамтамасыз етуге арналған білікті балуандардың ТТӘ қалыптастыруы келесі шарттардың орындалуы барысында жүзеге асырылады:

- жарыстық белдесулерде тиімді іс-әрекеттерді қолдану мақсатында түрлі ТӘ жиі бағаланатын жарыстық ТТӘ үйлесімділікті жетілдіру қажет, сондықтан бұл тәсілдерді үйлесімділікте қарастыру жарыстық жекпе-жек тиімділігін арттырады;

- жарыстық жекпе-жектің моделін құру: уақыты шектелуі белсенді күрес жағдайында белдесудің алғашқы минуттарында қатаң күштік қысым көрсету, тығыз байланысты белдесулі күрес, тепе-теңдіктен шығару;

- тиімді жарыс тәсілдерімен үйлесімділікте таза жеңіске жетуге арналған ТТӘ жетілдіру, ТӘ үйлесімділігін орындау;

- қорғану ТТӘ туындап отырған стандартты және динамикалық жағдайларды есепке ала отырып, жоғарыбағаламалы ТӘ сенімділігін арттыру.

ТТД жетілдірудің негізгі бағыттарын анықтау, біршама тиімді ТӘ, СӘ ерекшеліктерін құрастыру нәтижесінде білікті балуандардың тиімді ТТӘ қалыптастыруға арналған эксперименталды әдістеме жасалынды. Жылдық жаттығу циклінде білікті балуандарды даярлау бөлімдерінің үйлесімділігі берілген (кесте 7).

Кесте 7 – Спорттық жаттығудың жылдық цикліндегі даярлық бөлімдерінің үйлесімділігі, %

Спорттық даярлық бөлімдері	Құралдар көлемі	
	Бақылау тобы	Экспериментальді топ
Теориялық даярлық	2,0	2,0
ЖДД	21,0	19,0
АЖД	17,0	14,0
ТТД	54,0	60,0
Қалпына келтіру іс-шаралары мен даярлықтың басқа бөлімдер	6,0	5,0
Σ	100,0	100,0

Спорттық жетілдірілу топтарында теориялық даярлық бөлімі 2,0 %, ЖДД– 21,0 %, АДД – 17,0 %, ТТД– 54,0 % және басқа бөлімдері – 6,0 % құрайды.

Біз ұсынып отырған жетілдіру құралдары әдістемесінде: теоретиялық бөлім – 2,0%; ЖДД– 19,0%; АДД – 14,0 %, ТТД - 60,0% және басқа бөлімдері - 5,0 % құрайды.

Түрлі ТӘ тиімді және жиі қолданылатын жарыстық ТТӘ БТ және ЭТ үйлесімділікте жетілдіру 8 кестеде айқындалған.

Белсенді күрес дағдыларын жетілдіруге арналған ОЖС тығыз белдесуде, қатаң күштік қысым көрсету жағдайында жаттықтырудың жылдық циклінде– 12,0 %, тепе-теңдіктен шығару– 10,0 % құрайды.

Күрестің заманауи ережелері балуандардың функционалды даярлығын жүзеге асыруға арналғандықтан спортшылардың СК ТТӘ түрлі мүмкіндіктерін қолдануы шектеледі, бұл жарыстық жекпе-жектердің көріністілігін біршама төмендетеді. қазақ күресі СК дамуының басымдылық танытатын түрлі және жоғары бағалымды ТТӘ орындалуын талап ететін жарыс ережелеріне ары қарай өзгерістер мен толықтырулар енгізуге арналған (8 кесте).

Білікті балуандардың даярлығын жетілдіру әдістемесі ұсынылған үлгіде жетілдірудің жасалған әдістемесі, түрлі, үйлесімді, қазіргі кезде жарыстарда

сирек қолданылатын қорғану және шабуыл кезеңінде жоғары бағаламалы ТТӨ қалыптастырып, жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

Кесте 8 – Кешенді тапсырмалар уақытын балуандарды жаттықтырудың жылдық циклінде бөлу

Оқу-жаттығу тапсырма кешендері	Сағаттар саны, %	
	Бақылау тобы	Экспериментальді топ
Тиімді жарыстық техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіру	7,0	9,0
Тепе-теңдіктен шығару және тәсілді жүргізу үшін оңтайлы жағдайлар жасау дағдыларын жетілдіру	8,0	10,0
Қатаң күшті қысым жағдайларындағы бесленді күресу, белдесу дағдыларын жетілдіру	10,0	12,0
Шабуылдау және қорғану іс-әрекеттерін жетілдіру	6,0	8,0
Түрлі тәсілдерді тиімді жарыстық ТТӨ үйлесімділікте жетілдіру	14,0	21,0
Σ	45,0	60,0
X	9,0	12,0

ОЖТ мәліметтерін қолдану қолдағы жарыс ережелерінің балуандардың ТТӨ құрамы мен құрылымына қатысты пайдаланылды.

Зерттелушілердің ЖТ және БТ 17-19 жас аралығындағы түрлі білікті спортшылардан құралған: 15 балуан ЭТ және 15 балуан БТ құрады. ПЭ қатысушы балуандардың біліктілігі: СШ - 10 спортшы, СШҮ - 20 спортшы, осыған сәйкес әрбір тәжірибе тобында - 5 СШ және 10 СШҮ. Ескере кететін жайт, ЭТ және БТ СЭ көрсеткіштері бойынша экспериментке дейін бірдеңгейлі даярлық болды және бір-біріне қатысы еркешелене қойған жоқ болатын ( $P > 0,05$ ).

ЭТ ТТД жетілдіруге арналған жоспарлы уақытта түрлі, сенімді, қорғану және жоғары бағаламалы шабуыл ТТӨ қалыптастыруға арналып жасалған ОЖС қолданылды.

Жасалған әдістеме тиімділігі ЭТ СД көрсеткіштерімен салыстыру жолымен бағаланды. Жасалған әдістеменің ЭТ көрсеткіштерін ПЭ басында СЭЭ көрсеткіштерімен салыстыра қарастыру жолымен бағаланды (кесте 9).

Кесте 9 – Бақылау тобындағы экспериментке дейінгі көрсеткіштері

Сынақталушы	Шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	Қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	Шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	Қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	Шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	Тиімді техника көлемі	Тәсілдердің сапалы бағаламасы	Жарыстық техника көлемі	Жарыстарда иеленген орын
М-в	1,13	1,16	0,80	9,37	1,72	2,04	2,53	2,66	12,25
Б-в	0,33	0,40	0,30	8,49	0,41	0,68	0,72	1,44	5,04
Т-в	0,41	0,37	0,38	8,87	0,40	0,55	0,73	0,94	6,45
Б-в	0,32	0,45	0,31	7,84	0,38	0,55	1,68	1,46	4,09
К-в	0,43	0,38	0,42	9,15	0,39	0,45	0,73	0,98	5,52
И-в	0,35	0,42	0,29	8,80	0,40	0,48	0,65	0,95	7,02
Д-в	0,39	0,44	0,33	8,14	0,47	0,55	0,71	0,93	4,92
Е-ы	0,36	0,40	0,38	8,39	0,38	0,50	1,59	1,45	8,57
С-ы	0,31	0,44	0,41	9,00	0,43	0,53	1,67	0,97	5,15
П-в	0,35	0,41	0,35	8,34	0,47	0,50	0,69	0,93	5,50
А-ы	0,33	0,60	0,32	8,48	0,40	0,53	0,72	1,49	7,10
А-в	0,31	0,53	0,33	9,30	0,43	0,65	0,69	0,93	7,12
К-ы	0,31	0,51	0,36	8,27	0,42	0,68	0,70	0,94	6,52
Р-в	0,37	0,48	0,30	9,14	0,45	0,58	1,75	1,46	7,00
А-в	0,30	0,36	0,27	6,42	0,37	0,48	0,66	0,92	4,89
$\bar{X}$	0,40	0,49	0,37	8,57	0,50	0,65	0,88	1,23	6,53
$\sigma$	0,24	0,23	0,15	0,85	0,39	0,45	0,54	0,50	2,12

Кесте 10 – Бақылау тобындағы эксперименттен кейінгі көрсеткіштері

Сынақталушы	Шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	Қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	Шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	Қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	Шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	Тиімді техника көлемі	Тәсілдердің сапалы бағаламасы	Жарыстық техника көлемі	Жарыстарда иеленген орын
М-в	1,45	0,77	0,81	11,81	1,56	2,92	2,68	2,98	5,36
Б-в	0,38	0,27	0,48	10,29	0,45	0,97	0,76	1,61	5,18
Т-в	0,35	0,25	0,42	10,27	0,44	0,79	0,77	1,05	5,20
Б-в	0,37	0,30	0,34	9,54	0,41	0,73	1,78	1,63	4,42
К-в	0,39	0,25	0,45	10,05	0,42	0,70	0,75	1,10	4,90
И-в	0,37	0,28	0,48	9,60	0,44	0,69	0,65	1,06	4,82
Д-в	0,40	0,29	0,36	9,94	0,51	0,79	0,75	1,04	5,20
Е-ы	0,34	0,27	0,41	9,19	0,92	0,71	0,68	1,62	5,29
С-ы	0,38	0,29	0,45	10,0	0,41	0,75	0,77	1,08	5,12
П-в	0,41	0,27	0,38	9,19	0,47	0,76	0,73	1,04	5,18
А-ы	0,34	0,40	0,35	10,28	0,51	0,93	0,76	1,66	5,24
А-в	0,34	0,35	0,51	10,58	0,44	0,57	0,73	1,04	5,26
К-ы	0,40	0,34	0,39	9,08	0,47	0,82	0,74	1,36	5,29
Р-в	0,33	0,39	0,33	10,07	0,49	0,69	0,86	1,63	5,31
А-в	0,32	0,17	0,22	0,20	0,28	0,75	0,54	0,72	5,33
$\bar{X}$	0,43	0,33	0,44	9,39	0,57	0,93	0,93	1,38	5,14
$\sigma$	0,32	0,19	0,17	0,70	0,45	0,49	0,78	0,47	0,27

Кесте 11– Эксперименттік топтағы экспериментке дейінгі көрсеткіштері

Сынақталушы	Шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	Қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	Шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	Қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	Шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	Тиімді техника көлемі	Тәсілдердің сапалы бағаламасы	Жарыстық техника көлемі	Жарыстарда иеленген орын
И-в	0,33	1,18	0,72	9,86	1,98	1,61	2,77	1,73	15,26
Н-в	0,08	0,40	0,29	8,89	0,43	0,58	0,79	1,13	5,72
Т-в	0,08	0,44	0,30	8,64	0,43	0,68	0,78	1,56	7,48
С-ы	0,08	0,41	0,28	8,93	0,43	0,62	0,77	1,42	6,05
Б-в	0,08	0,43	0,29	8,78	0,43	0,64	0,79	1,40	7,46
М-в	0,08	0,45	0,31	9,82	0,43	0,53	0,74	1,15	5,70
Т-в	0,08	0,41	0,29	9,74	0,43	0,56	0,78	1,53	6,84
Б-в	0,09	0,42	0,50	8,30	0,43	0,53	0,78	1,50	7,26
А-в	0,08	0,44	0,32	8,98	0,43	0,52	0,74	1,16	6,74
Қ-в	0,08	0,43	0,28	8,90	0,43	0,52	0,76	1,26	6,34
О-в	0,08	0,40	0,32	7,54	0,43	0,57	0,74	0,62	5,92
Қ-в	0,08	0,42	0,31	7,46	0,43	0,53	0,77	1,14	6,44
М-ы	0,08	0,40	0,30	8,35	0,43	0,52	0,79	1,13	7,13
Г-в	0,08	0,44	0,32	8,50	0,43	0,54	0,78	1,12	6,62
Ғ-т	0,07	0,38	0,27	6,91	0,42	0,50	0,72	1,10	5,69
$\bar{X}$	0,10	0,47	0,34	8,64	0,53	0,63	0,90	1,13	7,11
$\sigma$	0,07	0,23	0,13	0,85	0,45	0,32	0,59	0,47	2,76

Кесте 12 – Бақылау тобындағы эксперименттен кейінгі көрсеткіштері

Сынақталушы	Шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	Қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	Шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	Қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	Шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	Тиімді техника көлемі	Тәсілдердің сапалы бағаламасы	Жарыстық техника көлемі	Жарыстарда иеленген орын
И-в	1,0	0,90	0,97	10,45	3,50	2,48	2,83	2,42	6,74
Н-в	0,25	0,30	0,39	9,42	0,76	0,89	0,80	1,58	3,94
Т-в	0,25	0,34	0,41	9,16	0,76	1,05	0,79	2,18	3,98
С-ы	0,25	0,31	0,38	9,46	0,76	0,95	0,78	1,85	3,80
Б-в	0,25	0,33	0,39	9,31	0,76	0,99	0,80	1,96	4,27
М-в	0,25	0,35	0,42	10,15	0,76	0,82	0,80	1,61	3,68
Т-в	0,25	0,31	0,39	10,32	0,76	0,86	0,79	2,14	4,02
Б-в	0,26	0,32	0,68	8,80	0,76	0,82	0,79	0,70	3,42
А-в	0,25	0,34	0,43	9,52	0,76	0,80	0,75	1,62	4,18
Қ-в	0,25	0,33	0,38	9,43	0,76	0,80	0,77	1,76	5,02
О-в	0,25	0,35	0,43	7,99	0,76	0,88	0,75	0,87	4,04
Қ-в	0,25	0,32	0,42	7,91	0,76	0,82	0,78	1,60	5,48
М-ы	0,25	0,30	0,46	8,85	0,76	0,80	0,80	1,58	3,33
Г-в	0,25	0,34	0,43	9,01	0,76	0,83	0,79	1,57	5,01
Ғ-т	0,24	0,24	0,31	7,32	0,74	0,77	0,73	1,14	3,61
$\bar{X}$	0,3	0,36	0,46	9,14	0,94	0,97	0,92	1,59	4,32
$\sigma$	0,22	0,19	0,19	0,90	0,80	0,49	0,60	0,66	0,98

Ескерту - ШӘБ – Шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі; ҚӘБ – Қорғану әрекеттерінің белсенділігі; ШӘС - Шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі; ҚӘС - Қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі ШӘҮ – Шабуылдау әрекеттерінің үйлесімділігі; ТТК – Тиімді техника көлемі; ТСБ – Техниканың сапалы бағаламасы; ЖТК – Жарыстық техника көлемі; ЖИО – Жарыстарда иеленілген орын

ТТӘ қалыптастыру бойынша БТ жасалған кешендерді қолдана отырып арнайы жұмыстар жүргізілген жоқ. Балуандар берілген уақытта ЭТ қатар жалпы қабылданағын әдістемемен жаттықтырылды. Екі топ спортшылары ПӘ барысында балуандар СӘ сипаттайтын педагогикалық бақылаулар мен көрсеткіштердің сандық мәні анықталған. Екі қалалық, бір облыстық чемпионаттарға және ҚР біріншіліктеріне қатыстырылды. Білікті балуандардың ТТД жетілдіру әдістемесінің эксперименталды тексерілуі нәтижесінде анықталып, педагогикалық жұмыстың жүргізілуі барысында екі топта да ЖӘ көрсеткіштері бойынша өзгерістер тіркелді.

ЭТ-та ЖҚ көрсеткіштерінің тоғызының жетеуінде статистикалық маңызды өзгерістер болды. Экспериментке дейін ШӘБ мәні 0,10 болса, эксперименттен кейін - 0,3 шартты бірлікті көрсетті ( $P < 0,05$ ). ШӘС мәні экспериментке дейін 0,34 болып, эксперименттен кейін - 0,46 шартты бірлікті көрсетті ( $P < 0,05$ ). Бұл балуандардың жиі және жоғары бағаланатын ТҚ орындағанына дәлел болады. ҚӘС мәні экспериментке дейін 8,64 болса, эксперименттен кейін 9,14 шартты бірлікті көрсетті ( $P < 0,05$ ). ШӘҮ көрсеткіштерінің деңгейі анық жоғарылады. Экспериментке дейін ол 0,53-ті құраса, эксперименттен кейін – 0,94 шартты бірлікті құрады ( $P < 0,05$ ). Балуандар комбинацияларды қолдана отырып жасалатын ТҚ көбірек жүргізетін болды; ТТК техникасы экспериментке дейін 0,63, одан кейін - 0,97 шартты бірлік ( $P < 0,05$ ). Балуандар бағаланатын сан алуан тәсілдерді көбірек қолданатын болды; күресу жарыстық сайыстық техника көлемі (ЖТК) экспериментке дейін 1,13, одан кейін - 1,59 шартты бірлік ( $P < 0,05$ ). Бұл балуандардың белдесулер барысында сан алуан тәсілдерді қолдану деңгейінің анық артқанына дәлел болады. ЖҚ көрсеткіштерінің айтарлықтай жақсаруы спорттық шеберлік деңгейінің жоғарылауын қамтамасыз етті. ЭТ спортшылары балуандық белдесулерде барынша жоғары орындарды иеленді. Экспериментке дейін жарыстарда иеленген орын орын көрсеткіші (ЖИО) 7,11-ді құраса, эксперименттен кейін – 4,32-ні құрады ( $P < 0,05$ ). Оның сандық мәні неғұрлым төмен болса, спорттық шеберлік деңгейі соғұрлым жоғары деген сөз.

БТ-да ЖҚ көрсеткіштерінің аз саны бойынша жағымды өзгерістер орын алды. Анық маңызды өзгерістер он бес көрсеткіштің небәрі екеуінде ғана байқалды: ҚӘБ, ҚӘС ( $P < 0,05$ ) (14-кесте).

Эксперименттен кейін ЭТ білікті балуандарының СҚ көрсеткіштерін салыстырмалы талдау нәтижесінде, балуандардың нәтижелері БТ-ны жеті көрсеткіш бойынша басып озғанын аңғартты: ЖҚ–ШӘБ, ШӘС, ҚӘС, ШӘҮ, ТТК, ЖТК, ЖИО (кестелер 13,14).



Кесте 13 – Экспериментальді топ балуандарының техникалық-тактикалық әрекеттерінің, экспериментке дейін және эксперименттен кейінгі көрсеткіштер айырмашылығы (n=15)

Техникалық-тактикалық даярлықтың көрсеткіші	Экспериментальді топ, n=15					t	P
	Экспериментке дейін		Эксперименттен кейін				
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$			
шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	0,10	0,07	0,3	0,22	3,33	< 0,01	
қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	0,47	0,23	0,36	0,19	2	> 0,05	
шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	0,34	0,13	0,46	0,19	2,4	< 0,05	
қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	8,64	0,85	9,14	0,90	2,5	< 0,05	
шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	0,53	0,45	0,94	0,80	2,27	< 0,05	
тиімді техника көлемі	0,63	0,32	0,97	0,49	2,42	< 0,05	
тәсілдердің сапалы бағаламасы	0,90	0,59	0,92	0,60	0,09	> 0,05	
жарыстық техника көлемі	1,13	0,47	1,59	0,66	2,3	< 0,05	
жарыстарда иеленген орын	7,11	2,76	4,32	0,98	3,36	< 0,01	

Кесте 14 – Бақылау топ балуандарының техникалық-тактикалық әрекеттерінің, экспериментке дейін және эксперименттен кейінгі көрсеткіштер айырмашылығы (n=15)

Техникалық-тактикалық даярлықтың көрсеткіші	Бақылау топ, n=15				t	P
	Экспериментке дейін		Эксперименттен кейін			
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	0,40	0,24	0,43	0,32	0,3	> 0,05
қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	0,49	0,23	0,33	0,19	2,6	< 0,05
шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	0,37	0,15	0,44	0,17	1,4	> 0,05
қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	8,57	0,85	9,39	0,70	2,9	< 0,05
шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	0,50	0,39	0,57	0,45	0,43	> 0,05
тиімді техника көлемі	0,65	0,45	0,93	0,49	1,75	> 0,05
тәсілдердің сапалы бағаламасы	0,88	0,54	0,93	0,78	0,20	> 0,05
жарыстық техника көлемі	1,23	0,50	1,38	0,47	0,93	> 0,05
жарыстарда иеленген орын	6,53	2,12	5,14	0,27	1,74	> 0,05

Тәжірибеге алынған екі топта да жағымды өзгерістер байқалды. Барынша айқын көрінген статистикалық маңызды топаралық айырмашылықтар келесі көрсеткіштерден анықталды: ЭТ-да шабуылдау қимылдарының комбинациялылығы 0,94, ал БТ-да - 0,57 болды (P<0,05).

Техникалық-тактикалық даярлықты жетілдіру әдістемесінің барынша жоғары тиімділігі эксперименттік топтағы қазақ күресі балуандарының сайыстық қызметінің көрсеткіштерін бақылау тобындағы қазақ күресі балуандарының көрсеткіштерімен эксперименттен кейін салыстыра талдау нәтижелерімен де расталады. 15-кестеде ұсынылған деректерден эксперименттік топтың нәтижелері сайыстық қызметтің 6 көрсеткіші бойынша бақылау тобының ұқсас нәтижелерінен асып түскенін көруге болады (ҚӘБ, ШӘС, ШӘУ, ТТК, ЖТК, ЖИО). Тағы бір айта кетерлігі 5 көрсеткіш (ҚӘБ, ШӘС, ШӘУ, ЖТК, ЖИО) бойынша эксперименттік топтың артықшылықтары анық маңызды.

Кесте 15 – Экспериментальді және бақылау топ балуандарының техникалық-тактикалық әрекеттерінің, экспериментке дейін және эксперименттен кейінгі көрсеткіштер айырмашылығы (n=15)

Техникалық-тактикалық даярлықтың көрсеткіші	Экспериментальді топ, n=15		Бақылау топ, n=15		t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	0,3	0,22	0,43	0,32	1,4	> 0,05
қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	0,36	0,19	0,33	0,19	2,32	< 0,05
шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	0,46	0,19	0,44	0,17	2,33	< 0,05
қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	9,14	0,80	9,39	0,70	0,37	> 0,05
шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	0,94	0,47	0,57	0,45	2,3	< 0,05
тиімді техника көлемі	0,97	0,43	0,93	0,49	0,23	> 0,05
тәсілдердің сапалы бағаламасы	0,92	0,65	0,93	0,78	0,03	> 0,05
жарыстық техника көлемі	1,59	0,53	1,38	0,47	2,46	< 0,05
жарыстарда иеленген орын	4,32	0,98	5,14	0,27	3,18	< 0,01

Бұл ТТД-ны біз әзірлеген әдістемені қолдана отырып жетілдіру бойынша мақсатты жұмыс жүргізу барысында, ЭТ спортшылары белдесулерде комбинацияларды, сондай-ақ сандық бағаланатын тәсілдерді қолдана отырып тиімді ТТӘ көлемінің деңгейін анық көтергеніне дәлел болады. Нәтижесінде ЭТ балуандары БТ спортшыларына қарағанда сайыстарда біршама жоғары орындарды иеленді.

Жүргізілген педагогикалық эксперимент (ПЭ) балуандардың сан түрлі, комбинациялық, сенімді, жоғары бағаланатын қорғану және шабуылдау ТТӘ қалыптастыру және жетілдіру бойынша даярлығының ұсынылып отырған әдістемесінің жағымды әсеріне дәлел болады.

ТТД жетілдірудің әзірленген әдістемесінің тиімділігі ПЭ барысында БТ балуандарымен салыстырғанда, ЭТ балуандарының ЖҚ көрсеткіштерінің айтарлықтай өсуімен расталды.

Осылайша, эксперимент нәтижелері ұсынылып отырған зерттеу болжамын растады және оқу-жаттығу сабақтарында осы әзірленген әдістемені пайдалану

білікті балуандардың белдесу жекпе-жектерінің нәтижелілігі мен көріністілігін жоғарылатуды қамтамасыз ететін ТТӘ қалыптастыруға мүмкіндік беретінін көрсетті.

Бұл біз әзірлеген әдістемені қолдана отырып ТТД жетілдіру бойынша мақсатты жұмыс жүргізу барысында ЭТ спортшылары белдесулерде комбинацияларды, сондай-ақ сандық бағаланатын тәсілдерді қолдана отырып тиімді ТТӘ көлемінің деңгейін анық көтергеніне дәлел болады. Нәтижесінде ЭТ балуандары белдесулерде БТ спортшыларымен салыстырғанда барынша жоғары орындарды иеленді.

Жүргізілген ПӘ балуандардың сан түрлі, комбинациялық, сенімді, жоғары бағаланатын қорғану және шабуылдау ТТӘ қалыптастыру және жетілдіру бойынша даярлығының ұсынылып отырған әдістемесінің жағымды әсеріне дәлел болады.

ТТД жетілдірудің әзірленген әдістемесінің тиімділігі ПӘ барысында БТ балуандарымен салыстырғанда, ЭТ балуандарының ЖҚ көрсеткіштерінің айтарлықтай өсуімен расталды.

Осылайша, эксперимент нәтижелері ұсынылып отырған зерттеу болжамын растады және оқу-жаттығу сабақтарында осы әзірленген әдістемені пайдалану білікті балуандардың белдесу жекпе-жектерінің нәтижелілігі мен көріністілігін жоғарылатуды қамтамасыз ететін ТТӘ қалыптастыруға мүмкіндік беретінін көрсетті.

### **3.3 Алынған зерттеу нәтижелерінің сараптамасы**

Заманауи спорттық-педагогикалық ғылым спортшылардың ТТД спортшыларды, әсіресе халықаралық деңгейде танылған және күрестің ұлттық спорт түрлерімен шұғылданушы спортшыларды даярлаудың маңызды саласы деп есептейді [178-183]. Бұл жерде спортшының жасын, спорттық тәжірибесін, шеберлік деңгейін және басқа да факторлар ескеріле отырып, құрылатын үдеріске аса назар аударылу қажет. Дегенмен, күрестің ұлттық түрлерінің сипаттамасы талқыланып отырған жоспарда әлі негіздемесін нақтыланған жоқ. Бұл фактор туралы негізінен құрылымды жоспарда айтылады, қазақ күресі СК спортшыларының ТТД деңгейіне қойылатын оқу-жаттығу және ЖӘ педагогикалық бақылау нәтижелері ерекше талаптардың арасында көрсетіледі [3, б. 6; 4,б.6; 5б.6;18, б.27].

ТТӘ жетілдірудің нақты әдістемесін талқылау кезінде көптеген авторлар жұмыстарында слмақтық дәрежедегі СК әрбір түрінің ТТӘ жетілдіру құралдары мен әдістерін жекелей қарастыруға көбірек көңіл бөлу қажеттігі айтылады. Сонымен бірге, мамандарға жүргізілген сауалнама нәтижесі спортшылардың оқу-жаттығу, СӘ педагогикалық бақылау нәтижелері берілген жағдайдан қазақ күресінен жұмыс тәжірибесінде жүзеге асырылмайтындығын көрсетеді. Сонымен қатар, спортшыларға ұсынылатын қазақ күресі СК ТТД құралдары мен әдістері берілген спорт түріне тән ерекшеліктерді негіздемесіз беріледі.

Аталмыш жағдай біздің алдымызда балуандардың ТТД және ЖӘ құрылымын жетілдіруге деген кешенді тәсілді анықтау міндетін қояды. Біздің түсінгеніміздей, мұндай негізде шұғылданушылардың техникалық-тактикалық мүмкіндіктеріне, тіпті ЖӘ көрсеткіштеріне де тиімді әсер етуін қамтамасыз ететін орнықты кәсіби негіздемелі таңдау жүргізу қажеттігі туындайды.

Осыдан келіп, таңдап алынған тақырып бойынша өзіндік ғылыми материалдарды жинақтап, сараптама жүргізудің жалпы бағыттылығы айқындалады. Осы мақсатта бірқатар іс-шаралар жүзеге асырылды, атап айтқанда: спортшылардың ТТӘ жетілдірудің теориялық-әдістемелік негізін қалайтын ережелер жиынтығына негіздеме беру; спортшылардың ТТӘ жетілдіру үдерісінің үлгісін жасау; қазақ күресінің ТТӘ жетілдіру бойынша кешенді ОЖС әдістемесіне эксперименталды негіздеме беріп, ғылыми-әдістемелік ұсыныстар жасау. Бұл қазақ күресі балуандарының ТТД жетілдіру бойынша ОЖЖ ғылыми тәсіл қажеттігіне бағдарлайды.

Жоғарды аталып кеткендей, жоғары спорттық нәтижеге қол жеткізуде ТТД рөлін зерттеуге арналған көптеген зерттеулердің нақты еместігімен айқындалады, ол өз кезегінде ТТД ерекшеліктерін ашуға мүмкіндік бермейді. Бұл кемшілікті жою үшін қазақ күресі СК қатысты зерттелінді. Бұл жерде халықаралық дәрежеде танылған күрес түрлерінде және қазақ күресінің ТТД құрылымының сараптамасындағы сәйкестіктер мен айырмашылықтар айқындалды. балуандардың техникалық-тактикалық қабілеттерін сипаттайтын көрсеткіштердің маңыздылығы анықталды. Бұл фактілер балуандардың ТТД зерттеу кезінде алынған мәліметтермен сәйкес келді. Дегенмен де, сапалық және сандық көрсеткіштердің ара салмағында біршама айырмашылықтардың бар екеніне көз жеткіздік. Аталған жағдай, біздің көзқарасымыз бойынша, СП-ның әр түрлерінде ең алдымен ТТД бірқатар көрсеткіштерімен келіспейтін әдіс-тәсілдерді қолданумен байланыстылығында жатыр.

Балуандарды жаттықтыру үдерісінің мазмұнын анықтау кезінде басты мәселенің бірі - техникалық пен тактикалық даярлықты жетілдіруге көп көңіл бөлінеді. Біздің зерттеу жұмысымызда олардың көрсеткіштері балуан үшін үшін де маңызды болып табылатындығы анықталды. Сонымен бірге, мұндай фактілер (құралдар мен әдістер) мөлшерін олардың ТТД анықтайтын түрлі құрамдас бөлімдеріне әсер етуін ескере отырып нақтылау қажет. Осыған орай, таңдап алынған спорт түрінің арнайы жақтарын біршама толық қамту қамтамасыз етіледі, спорттық шеберліктің кешенді көрсеткіштерін жанарту мен ары қарай жетілдіруді ынталандыруға жағдайлар жасалған.

Қазіргі кезде еңкейте лақтырулар мен құлатулардан құралған ТӘ біршама көрнекі тобы айқындалды. Бұл құрылымда автор спортшылар жиі қолданатын біраз әдістері анықтаған, атап айтқанда: жамбастан асыра лақтыру (26 %), жығу (13 %), аяқпен алдынан қағып лақтыру (10 %), аяқпен іліп лақтыру (9 %).

Тәжірибелі топ балуандарының СӘ, зерттеу ЭТ балуандарының нәтижелері БТ бес көрсеткіші бойынша асып түсті, олар: ШӘС, ШӘҮ, ҚӘС, ҚӘБ, ЖТК, ЖИО.

Бұл жерде статистикалық маңызды біршама анық топтық айырмашылықтар ШӘҮ (0,94) айқындалған.

Спортшылардың спорттық-жаттықтыру қызметі бойынша бірқатар авторлардың зерттеулері [185-191] мен педагогикалық бақылаулары көрсеткендей, балуандардың жарыстық жекпе-жектердегі техникалық-тактикалық белсенділігі оқу-жаттығу кезеңімен салыстырғанда жоғары деңгейде. Сонымен бірге, балуандардың жарыстардағы табысын қамтамасыз ететін факторлардың бірі – ОЖС мүмкіндігі болғанша өзіндік СӘ біршама орайластыра өткізу. Осыған байланысты техникалық-тактикалық белсенділік құрылымы туралы алынған мәліметтер спортшылардың ТТД мазмұны мен әдістемесінің нақтылануының қосымша мүмкіндіктерін ашып береді. Берілген мәселенің шешілуі үшін спортшыларға арналған бірінші модель құру қажет.

Жүргізілген зерттеулердің тәжірибелік маңыздылығын жарыстық өзгермелі ережелеріне байланысты ерекше атай кеткен жөн. Белгілі болғандай, мұндай өзгерістер СӘ сараптамасына арналған балуандар жекпе-жегі белсенділігін арттыруға [74 б. 47; 101, б.51] бағытталған. Тәжірибе сараптамасы көрсеткендей, мұндай өсім сылбырлығы мен басқа көрсеткіштері үшін біліктілігінен айырылған спортшылардың белдесулердегі тәсілдерінің санында да, жеңістерінің санында да айқындалады.

Зерттеудің бірінші кезеңінде алынған нәтижелер арнайы ұйымдастырылған ПӘ жүргізу үшін негіз болып табылады. Жоғарыда айтылғандай, оның мәні балуандардың ТД тиімді мазмұнын және ТТӘ құралдарын тәжірибелік қолдану әдістемесін анықтауда жатыр. Басқаша айтқанда, бұл жердегі жинақталған, жаңартылған фактор қазақ күресі спортшыларының жарыстық қызметін ескеретін жаттықтыру амалдарын ерекше тандап алу болып табылады, бұл олардың техникалық-тактикалық даярлығының біршама жоғары көрсеткіштерін алдын-ала анықтайды.

Балуандардың жарыстық белдесулерде анықталған ұқсас нәтижелері техникалық-тактикалық белсенділік динамикасы ескерілген жұмыстан тұратын арнайы дарялық кезеңінде де көрсетілген. Мұнда ЭТ жаттықтыру және жарыстық жекпе-жектерінің белсенділігін арттыруға арналған жарыстық белдесу талаптарына сай жоғары бағаламалы ТТӘ өткізу бойынша жұмыстар жүргізілді.

Зерттеу нәтижелері балуандардың ТТД жоғарыда аталған факторларды есепке ала отырып ары қарай жетілдіру қажеттігіне сенімділік туындатады. Сонымен бірге, жұмыстың жалпылама қабылданған әдістемесі оң бағаны иелене алмайды. Тіпті, өзінің қағидамалы қасиеттері бойынша ол тексерілген нұсқа ретінде қарастырылуы қажет. Мұны БТ шұғылданушылардың даярлық деңгейіндегі маңызды өзгерістерінен ( $P < 0,05$ ). көруге болады. Дегенмен, осы негізде ЭТ балуандары біршама жоғары көрсеткіштерге ( $P < 0,05$ ) қол жеткізіп келеді. Айта кетерлігі, ТТД артуы біздің тәрбиеленушілердің дәстүрлі функционалды, денелік, психологиялық және басқа да маңызды қасиеттерінің жақсаруымен бірлестікте қарастырылды.

ТТД барысында спорттық даярлықтың жарыстық әрекетпен байланысын нығайту сияқты жүйесінің саласы да іс-жүзінде үздіксіз жүзеге асырылып келуі де оның маңыздылығын айқындайды. Бұл жан-жақты техникалық-тактикалық қабілеттерді, олардың психологиялық тәртіптің ерікті, моральдық және басқа қасиеттерімен, лақтырулар және құлатулар сияқты ТТӘ сандық көрсеткіштеріне келісімді ықпалымен, өзара кешенді дамытумен анықтылды. Біз жинақтаған фактілі материал көрсеткендей, ЭЖ жұмыс барысында маңызды құрамды бөліктердің дербестілікті, сондай-ақ, бірлестікті айқындалуларында оң өзгерістерге ұшырағанына көз жеткіземіз. Демек, олар мамандандырылған деңгейде де, жинақталған деңгейде де айқындалып отырды.

СЖ жүйесінің жалпылама қабылданған, қағидамалы негіздерін жүзеге асыру және ТТД арнайы талаптарын бірмезгілде орындау сондай-ақ, олардың үйлесімділігіне сүйеніп, шұғылданушылардың жетілдірілуі қалыптасу мен ары қарай жетілдірілуінің қажетті деңгейін қамтамасыз етуі қажет.

Үйлесімділік талаптарының даярлық мақсатының өзінде берілгені баршамызға мәлім.

Бұл жайында спорт педагогикасында, спорт теориясында, дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесінде, ТСТ теориясы мен әдістемесінде атап өтілген. Үйлесімділік – сала бөлімдерінің сәйкестігі, осы бөлімдердің бір-біріне қатысты тиімді оң әсерін көрсетеді. Таңдап алынған қызметтің жалпы функционалды негіздерінің қалыптасуын қамтамасыз ететін ЖДД ДД объективті негізі болып табылады. Жан-жақты ДД зерттелінетін жаттығулардың техникасын меңгеруге арналған шынайы мүмкіндіктерді іске асырады. Меңгерілетін техникалық даярлық ерікті және эмоциялық сапалар мен қасиеттердің жұмылдырылуы бойынша жұмыс жасайды. Мұндай әсерге қол жеткізу міндеттер үйлесімділігінің және шұғылданушылармен жүргізілетін жұмыс бағытының үйлесімділігін үзбей оларға ықпал ететін педагогикалық әсер барысындағы тәсілдердің нығайтылған үйлесімділік бірлестігі байланысында ғана болатындығы сөзсіз.

Біздегі қолданыстағы бар материал берілген талаптың эксперименталды зерттеу барысында сақталғандығын көрсетеді. Қолданылған ТТД құралдары мен әдістемелерін таңдау туралы жоғарыда аталып өткен. Сонымен қатар, осы жерде ескерте кететін жайт, олардың барлығы бірқатар арнайы талаптарды есепке ала отырып қолданылды:

- шұғылданушылардың даярлықтың бір кезеңінен екіншісіне өтуі кезіндегі арнайы тапсырмалар көлемінің артуы;

- балуандардың ТТД бойынша арнайы тапсырмалар көлемінің жалпыденелік, психологиялық, функционалды және жалпыпедагогикалық бағытағы тапсырмалармен негіздемелі үйлесімділігін қамтамасыз ететін талаптардың сақталуы;

- шұғылданушылар талабының сипаты мен мөлшерін шектейтін сәйкес жұмыстар мен құрылымдарды кеңінен қолдану;

- мәнері әртүрлі салмақтық дәрежелі қарсыластардың ОЖҚ және ЖҚ қолдануға қажетті көңіл бөлуі;

- түрлі эмоциялық күйлердегі тапсырмалар мен талаптарды орындау;
- ТТӘ бірнеше нысандарын, көлемдерін көруге, тіркеуге және бірден ескеруге деген талпынысты сақтау;
- ОЖТ белгілі шаршау жағдайында жоғары жұмысқа қабілеттіліктің айқындалуы .

Келтірілген жағдайлар, олардың объективті және заңнамалы сипаты біз ұсынған зерттеу болжамының ерекшелігін дәлелдейді, балуандардың СЖ қалыптасқан ережелерінің іс жүзінде арықарайғы нақтыландырылуының және осы негізде спорттық шеберліктері жетілдірілуінің шынайы мүмкіндіктерін ашады.

Мұның барлығы балуандардың толыққанды ЖҚ қажетті техникалық-тактикалық даярлығының басты маңыздылығын айқындайды.

Тұжырымдай келе, балуандарды даярлаудың біз ұсынып отырған құралдары мен әдістемесі өзіндік-жарыстық әрекетте табысқа қол жеткізуіне ықпал ететін, олардың техникалық-тактикалық мүмкіндіктерінің біршама тиімді жетілдірілуін қамтамасыз етудегі басты маңызын атап өтеміз.

### **Үшінші тарау бойынша тұжырым**

Балуандардың ЖӘ зерттеу нәтижелері бойынша бағаланған ТТӘ айқындалды: аяқпен алдынан қағып лақтыру - 10%, аяқпен жанынан қағып лақтыру - 7%, аяқпен іліп лақтыру - 9%, іштен шалып лақтыру - 3%, сырттан шалып лақтырулар - 2%, кеудеден асыра лақтыру - 4%, арқадан асыра лақтыру - 6%, жамбастан асыра лақтыру - 26%, иіріп лақтыру - 2%, жығу - 13%, басқа техникалық әдістер - 5%.

Қазақ күресі СК даму бағыты жан-жақты және жоғары бағаламалы ТТӘ орындауды талап ететін жарыс ережелерінің ары қарай да өзгертілуі мен толықтыруларына бағдарланған және де заманауи ережелер негізінде балуандардың функционалды даярлығын жүзеге асыруға арналған.

Осының нәтижесінде спортшылардың қазақ күресі ТТӘ көптүрлі мүмкіндігін қолдануы шектеледі, нәтижесінде жарыстық жекпе-жектер көріністілігі біршама төмендейді.

Даярлықтың жасалған әдістемесі тиімді ТТӘ жетілдіру бойынша ОЖС кешендерінен тұрады, бұл балуандардың СӘ өзгермелі жарыс ережелеріне және ерекшеліктерін сәйкес келеді.

ОЖС кешендері шабуылдау мен қорғану ТТӘ үйлесімділігін, көптүрлілігін, сенімділігін қалыптастыруға арналған. ОЖД таза жеңіске қол жеткізу мақсатында ТТӘ бағаланушы ТӘ үйлесімділікте жетілдіруге көбірек көңіл бөлінеді.

Жүргізілген ПӘ нәтижесі бойынша кейбір топтарда ЖӘ көрсеткіштері бойынша өзгесітер тіркелінді. ЭТ шабуылдау әрекеттері сенімділігінің көрсеткіштері, үйлесімділігі, тиімді және жарыстық қызметтің көлемі, қорғану әрекеттерінің сенімділігі, жарыстарда иеленілген орын сенімділік деңгейінде ( $P < 0,05$ ) болды.

БТ өзгерістер дегенмен тоғыз көрсеткіштің екеуі бойынша ғана сенімді айырмашылықтар байқалды.

Балуандардың ТТД жетілдіру әдістемесін қолдану тиімділігі ПӘ кейін ЭТ салыстырумен дәлелденеді. Балуандардың спорттық шеберлігі және ЖӘ көрсеткіштері сенімділік деңгейінде БТ көрсеткіштерінен артып кеткендігіне көз жеткіздік.



## ҚОРЫТЫНДЫ

Қазақ күресі спорттық күресі спортшыларының техникалық-тактикалық даярлығының (ТТД) мазмұнын және оны пайдалану әдістемесін жетілдіру бойынша жүргізілген зерттеулер қойылған міндеттерді толықтай іске асыруға және келесі қорытындыларды шығаруға мүмкіндік берді:

1 Қазақстанның қоғамдық өмірінде жалпы және арнайы педагогикалық, сондай-ақ әлеуметтік функциялардың бар болуының және кеңінен көрініс табуының арқасында, қазақтың ұлттық дене шынықтыруы сан алуан спорт түрлерін, ең алдымен, қазақ күресін ең танымал ұлттық спорт түрі ретінде дамытудың және жетілдірудің табиғи теориялық және методологиялық іргетасы болып табылатыны анықталды.

2 Техникалық-тактикалық даярлық үдерісін сапалық жағынан жақсартуға жағдай жасайтын педагогикалық жағдайлар қатары зерттеліп, анықталды:

а) терең теориялық білімдер және практикалық дағдылар мен қабілеттер;

б) объективті әлемді көрсетудің ғылыми-педагогикалық теориясына сүйену және білімдерді берудің сан алуан түрлерін пайдалану барысындағы білім беру мәліметтері туралы ақпаратты бұлжытпай тереңдету;

в) тиісті оқу-әдістемелік тәсілдердің үдемелі санын тиімді қолдану;

г) пайдаланылған ақпарат көздерінің тереңдей түсетін өзара әрекеттестігі. Ең алдымен, қазақ күресінің даму тарихы туралы, оның қазіргі кездегі жағдайларға сай жетілдірілуі, оның ағзаның функцияларына әсерлері, сабақтардың білімдік, тәрбиелік және сауықтыру мәні, қазақ күресінің балуанның рухани-адамгершілік және психикалық жағдайына әсері туралы ақпарат;

д) толыққанды оқу-жаттығу үдерісі;

е) спорттық педагогтің ұдайы және білікті қадағалуы;

ж) ойдағы нәтижеге жеткізетін тиісті шарттарды саналы түрде қою және балуандардың күш-жігерінің ойдағыдай сипатын қамтамасыз ететін қарым-қатынастар жүйесін орнату.

3 Техникалық-тактикалық даярлықты жетілдірудің теориялық моделі ұсынылып, апробацияланды, ол құрамдас бөліктері ретінде келесілерді қамтиды: жарыстық қызметтің жетекші сипаттарын; жарыстардың өзгермелі ережелеріне бейімделген әдістемені; жаттығу-жарыстық қызметті бақылау және түзету. Модель нәтижелілікке және көріністілікке бағдарланған, және қазақ күресіндегі техникалық-тактикалық даярлықтың ең бір маңызды алгоритмдерін анықтайды.

4 Құрамдастырылған арнайы жаттығулар кешенін әзірлеу және оны оқу-жаттығу үдерісінде қолдану әдістемесі эксперименттік топ (ЭТ) балуандарының техникалық-тактикалық даярлығының деңгейін бақылау тобымен (БТ) салыстырғанда келесі көрсеткіштер бойынша анық көтергені эксперименттік тұрғыдан дәлелденді: қорғану әрекеттерінің белсенділігі ( $t = 2,32$ ;  $P < 0,05$ ), шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі ( $t = 2,33$ ;  $P < 0,05$ ),

шабуылдау әрекеттерінің үйлесімділігі ( $t = 2,30$ ;  $P < 0,05$ ), сайыс техникасының көлемі ( $t = 2,46$ ;  $P < 0,05$ ). Жалпы алғанда бұл сайыстық белдесулердің нәтижелерін айтарлықтай жақсартуға көмектесті. Эксперименттік топ орындарының орташа көрсеткіші - 4,32 бақылау тобымен салыстырғанда анық кеміді - 5,14. Жақсару анықтығы ( $t = 3,18$ ;  $P < 0,01$ ) деңгейінде тұр.

Қалған көрсеткіштер бойынша (шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі, қорғану әрекеттерінің сенімділігі, тиімді техника көлемі, техниканы сапалық бағалау) жағымды ілгері басулар орын алғанымен де, олар қажетті маңыздылық деңгейіне жете қоймайды.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері мен қорытындыларының негізінде келесі ұсыныстар ұсынылады.

1. Балуандардың спорттық шеберлігін жоғарылату мақсатында, техникалық-тактикалық әрекеттерді сипаттайтын деректерді жүйелі түрде зерделеу, талдау және жалпылау керек, сондай-ақ, бұл орайда алынған көрсеткіштерді әділ бағалау, және солардың негізінде оқу-жаттығу және жарыстық сипаттағы мәселелерді жетілдіру құралдары мен әдістерін тиісті түрде нақтылау қажет.

Мұндай деректерді спорттық жаттығудың әр кезеңінің (оқу жылының) алдында, оларды өткізу барысында және аяқтау кезінде анықтау керек. Онсыз шұғылданушылардың аталған жақтарына жеткілікті, дәл және таңдамалы әсер ету өте қиын.

Балуандардың даярлығының шынайы деңгейін және оқу-жаттығу және жарыстық қызметтегі техникалық-тактикалық әрекеттерге қатысты ұсынылған құралдар мен әдістердің ерекшеліктерін терең түсінудің негізінде оқу-жаттығу жұмысының модельдік сабақтардың талаптарын ескеретін нақты міндеттерін әзірлеу қажет. Аталған міндеттерді балуандарға жүйелі түрде түсіндіріп отыру керек.

Мұндай күш салу жоспарлы нәтижелерге жағдай жасауы және ықшамдылығымен ерекшеленуі үшін, балуандардың әрбір жеке алынған оқу тобы, салмақ санаты және біліктілігі үшін жаттығу жұмысының үлгісін жасаған дұрыс. Мұндай үлгілер олардың жеке түрлерімен жүргізілетін спорттық жаттығуды дербестендіруді қамтамасыз етуге қабілетті тиісті тапсырмалармен және талаптармен толықтырылуы тиіс, мұндай спорттық жаттығу қазақ күресі балуандарымен жүргізілетін бүкіл жұмыстың жүйесіндегі жалпы мен ерекшенің бірлігін қамтамасыз ететін болады.

2. Балуандардың техникалық-тактикалық әрекеттерін тиімділігін жоғарылатудың мазмұны мен әдістерін анықтау барысында, жоғары бағаланатын техникалық қимылдарды жетілдіруге ерекше мән беру керек: еңкейіп лақтыруға, шалып лақтыруға, қағып лақтыруға, іліп тастауға, іштен шалып тастауға, өңгеріп лақтыруға, іле лақтыруға, шалқайып лақтыруға, иықтардан (иықтан) асырып лақтыруға, айналдырып лақтыруға, жығуға.

Оқу-жаттығу үдерісінің модельдерін әзірлеу барысында балуандардың техникалық-тактикалық даярлығының олардың үйлесімді бірлігінен көрінетінін назардан шығармау керек. Бұл жарыстық қызметті олардың оқу және сайыстық

белдесулерді өткізу жағдайларындағы техникалық-тактикалық белсенділігінің сандық та, сапалық та көрсеткіштерін нақты көрсете отырып модельдеуге міндеттейді.

3. Жаттығу жұмысының көлемі мен сипатын анықтау барысында, яғни балуандардың техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіру әдістемесінің теориялық моделін сайыстардың өзгеріп отыратын ережелерін ескере отырып әзірлеуде меңгерілген техникалық-тактикалық әрекеттердің нақты деңгейін де ескерген жөн. Атап айтқанда, олардың 26 %-ының жамбастан асыра лақтырумен байланысты екенін. Әрине, мұндай қимылдарды меңгеру балуанның техникалық-тактикалық мүмкіндіктерін кеңейтетін өзге қимылдардың жеткілікті сан алуан түрлерін пайдаланумен үйлесуі тиіс.

Балуандардың техникалық-тактикалық әрекеттерін жетілдірудің құралдары мен әдістерін анықтау барысында, спорттық жаттығудың тиісті әдістерін пайдалануды да назардан тыс қалдыруға болмайды: акценттеу, қайталама, қайталама-ауыспалы, айналдыру, жарыстық және басқа әдістерді. Мұндай әдістердің әрқайсысы даярлықтың техникалық-тактикалық көрсеткіштерін ғана емес, сол даярлықтың құрылымын да, маңызын да, жаттығу кезеңдерін де және басқа қажетті жағдайларды да ескеруі тиіс.

4. Балуандарды спорттық жаттықтырудың ұсынылып отырған құралдары мен әдістерінің ерекшелігі – олардың сан алуандығы және ерекше бағыттылығы жаттығу сабақтарының: техникалық-тактикалық әрекеттерін орындаудың маңдайалды, топтық, дербес әдістерінің (уақыттық, толассыз, кезекті, аралас) тиісті ұйымдастырылуымен үйлесуі тиіс. Жалпы алғанда бұл үдерістің ұйымдастырушылық негіздері әр сабақтың оңтайлы құрылуын, балуандардың жарыстық қызметінің барлық қырларын толыққанды басқаруды қамтамасыз ететіндей реттеледі.

Сол сияқты спортшылардың жан-жақты даярлық деңгейін күнделікті есепке алу және бақылау технологиясына да түзетулерді енгізген абзал. Бұл жалпы техникалық-тактикалық әрекеттерін қолдану сапасын бағалаудың алуан түрлілігіне ғана емес, көріністілік пен нәтижелілікке де таралуы тиіс.

Жиынтығында, ұсынылып отырған практикалық ұсынымдар біздің орындаған зерттеуіміздің ең бір маңызды қырларын көрсетеді, балуандардың жарыстық қызметінің тиімділігін көтерудің аса маңызды жолдарын қамтиды.

## ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 Концепция развития национальных видов спорта и народных подвижных игр в Республике Казахстан. - Астана: Агентство туризма и спорта, 2003. – 12 с.
- 2 Закирьянов К.К. Подготовка спортивных резервов и повышения квалификации тренерских кадров // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2006. - № 2. – С.5-10.
- 3 Алимханов Е.А. Совершенствование национальной борьбы казахша курес путем изменения модели спортивной одежды: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 1997. – 140 с.
- 4 Болгамбаев М.Х. Техника и тактика борьбы казахша курес: учебное пособие. – Алматы: Казахский институт физической культуры, 1983. – 84 с.
- 5 Даупаев М.О. Эффективность освоения техники борьбы казахша курес студентами факультета физической культуры с учетом развития функций равновесия: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2004. – 22 с.
- 6 Донбаев А.Б. Становление казах-куреси как учебной дисциплины: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2010. – 126 с.
- 7 Жаналин Б.С., Таникеев М.Т. Традиционные виды борьбы у азиатских кочевников: материалы Международной научно-практической конференции. – Алматы, 1995. – С. 5-10.
- 8 Какенов А.И. Структура и содержание технической подготовки борцов // Современные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции. – Бишкек, 2009. – С. 40-42.
- 9 Усин К.А. Повышение эффективности физического воспитания учащихся сельских общеобразовательных школ с использованием национальной борьбы «казак куреси»: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2010. – 120 с.
- 10 Байшулаков Ж.С. Оптимизация тренировочного процесса и повышение роли технико-тактической подготовки в казах-курес с учетом современных тенденций видов спортивной борьбы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2010. – 130 с.
- 11 Теория и методика физической культуры: учебное пособие для ИФК / под ред. Н.И.Шарабакина, К.У.Мамбеталиева. – Бишкек: Шам, 1997. – 327 с.
- 12 Горанько М.И., Кульназаров А.К. Президентские тесты Республики Казахстан. – Алматы, 1993. – 116 с.
- 13 Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся: дис. ... док. пед. наук: 13.00.01. – Алматы, 1995. – 275 с.
- 14 Алимханов Е.А. Большой спорт и народные игры. Спорт и здоровье человека. – Бишкек: Технология, 1999. – С. 60-61.
- 15 Мамиев Н.Б. Казахские национальные подвижные игры как средство подготовки учащихся 5-7 классов к сдаче нормативов Президентского теста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2008. – 135 с.

- 16 Унтаев Х.К. Педагогика физической культуры казахского народа: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2010. – 136 с.
- 17 Лубышева Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе. – М: Теория и практика физической культуры, 2009. – 167 с.
- 18 Мырзабосынов Е.К. Развитие национальной борьбы «Казах-курес» как вида спорта в современных условиях // Обучение и воспитание: материалы XXXIII международной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2017. – С. 136-142.
- 19 Боген М.М. Обучения двигательным действиям: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 221 с.
- 20 Мырзабосынов Е.К. Қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық дайындығын жетілдіру әдістемесінің жана тәсілдері // Вестник КазНПУ. Серия: Педагогические науки. – Алматы, 2017. – Т. 51, №2. – С.96-99
- 21 Подласый И.П. Педагогика: учебник. – М.: Педагогика, 1998. – 280 с.
- 22 Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, вузов физической культуры / под ред. Ю.А.Шулика, Я.К.Коблева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.
- 23 Зекрин А.Ф. Особенности тактики борцов, применяющих различные стили ведения соревновательного поединка // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2016. – № 1. – С. 40-42.
- 24 Езин В.Г. Особенности технической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка. – Харьков: Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2008. – Т. 1. – С. 13-18.
- 25 Габов М.В. Отбор и ориентация юных спортсменов в греко-римской борьбе // Педагогические инновации по педагогике, физической культуре, спорту и туризму: материалы региональной научно-практической конференции. – Челябинск: ЧОНЦ Ур ОРАО, 2002. – С. 180-182.
- 26 Закирьянов К.К., Орехов Л.И. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре: учебное пособие. – Алматы: КазАСТ, 2002. – 112 с.
- 27 Еганов А.В. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных дзюдоистов. – Челябинск: УралГАФК, 1998. – 146 с.
- 28 Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
- 29 Таникеев М.Т. Мир народного спорта. – Алматы: Адабият, 1997. – 237 с.
- 30 Кульназаров А.К. Об итогах выступления Казахстанской спортивной делегации на XXIX Олимпийских играх 2008 года в Пекине и задачах по подготовке национальных сборных команд к XXX летним Олимпийским играм 2012 года в Лондоне // Вестник физической культуры. – Алматы: ННПЦ ФК МОиН РК, 2008. - №2. – С. 31-39.

31 Усин Ж.А. Анализ выступления борцов вольного стиля Казахстана на Олимпийских играх в Пекине // Теория и практика физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции. – Алматы: ННПЦ ФК МОиН РК, 2008. - №2. – С. 296-297.

32 Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977. – 380 с.

33 Шестаков М.П. Теоретико-методическое обоснование процессов управления технической подготовкой спортсменов на основе компьютерного моделирования: автореф. ... док. пед. наук: 13.00.04. – М., 1998. - 50 с.

34 Давыдов В.В. Состояние и проблемы исследований учебной деятельности // Деятельностный подход в психологии: проблемы, перспективы: сборник научных трудов. – М.: АПН СССР, 1990. – С.35-37.

35 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 136 с.

36 Фомин В.С., Петрухин В.Г., Чепик В.Ф. О методологии исследований спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – М., 1984. - №8. – С. 47-51.

37 Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): автореф. ... док. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 1996. – 40 с.

38 Туманян Г.С., Гожин В.В. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Техническая подготовка – М.: Советский спорт, 2001. - Книга 13, ч. 3.– 80 с.

39 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

40 Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): дис. ... научн. докл. док. пед. наук: 13.00.04. – М., 1999. – 60 с.

41 Демин В.А., Анаркулов Х.Ф. Методическая направленность спорта: методическое пособие. – Фрунзе: Респорткомитет, 1978. – 66 с.

42 Айсмонтас Б.Б. Теория обучения: схемы и тесты. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2002. – 176 с.

43 Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры: учебник. – М.: Академия, 2005. – 543 с.

44 Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса: принципы, организация методы реализации // Теория и практика физической культуры. – М., 2003. - №5. – С. 28.

45 Усин Ж.А. Вектор вольной борьбы в системе подготовки борцов высокой квалификации: учебное пособие. – Павлодар: ПГПУ, 2008. – 238 с.

46 Охотин В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1998. – 19 с.

47 Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Акоюн А.О. и др. Экспериментальное обоснование программ тренировки адекватных

современным тенденциям в судействе соревнований: сборник научных трудов кафедры борьбы РГАФКиС. – М., 1997. – С. 34-39.

48 Турлыханов Д.Б. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 1999. – 110 с.

49 Селуянов В.Н. Роль аэробного механизма энергообеспечения в борьбе // Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития. – М., 2001. – С. 160-164.

50 Подливаев Б.А., Перемышлев Е.С., Игуменова Л.А. Тестирование локальной мышечной работоспособности у борцов греко-римского стиля // Актуальные проблемы спортивных единоборств: теория и методика подготовки спортсменов. – М.: ФОН, 2000. – С.13-23.

51 Рыбалко В.В., Куликов Л.М. К Проблеме национальной спортивной доктрины: аналитический обзор // Теория и практика физической культуры. – М., 2002. - № 1. – С. 5-10.

52 Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: методические рекомендации. – М., 2000. – 32 с.

53 Свищев И.Д. Инновационные направления научных исследований в дзюдо // Теория и практика физической культуры. – М., 2002. - №9. – С. 29-35.

54 Юшков О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: автореф. ... док. пед. наук: 13.00.04. – М., 1992. – 41 с.

55 Семен Б.В. Эффективность реализации технико-тактических действий в греко-римской борьбе: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1993. – 22 с.

56 Новиков А.А., Суряхин С.В. Теория устойчивости основного технического действия борцов в условиях схватки. На борцовском ковче. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 52-63.

57 Бектурганов О.Е. Совершенствование устойчивости соревновательной деятельности борца к сбивающему фактору утомления: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 1999. – 26 с.

58 Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. – М., 1992. - №1. – С. 55-58.

59 Поляев Б.А., Порастаев С.А., Павлов С.Е. и др. О необходимости использования восстановительных средств на ранних этапах спортивной специализации // Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва: материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции. – М., 1999. – С. 197-198.

60 Мельников А.А., Викулов А.Д. Особенности гемодинамики и реологических свойств крови у спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса // Теория и практика физической культуры. – М., 2013. - №1. – С. 23-25.

- 61 Пашков В.А. Использование мониторинга сердечного ритма для контроля за эффективностью подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. – М., 2008. - №8. – С. 2-4.
- 62 Сальников В.А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – М., 2008. - № 4. – С. 16-20.
- 63 Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – М., 1999. - №4. – С. 21-25.
- 64 Панков В.А. Современные технологии оптимизации процесса в спорте высших достижений // Теория и практика физической культуры. – М., 2011. - №8. – С. 49-54.
- 65 Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровье, 1988. – 216 с.
- 66 Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборств на этапах годового цикла: автореф. ... док. пед. наук: 13.00.04. – Ташкент, 2013. – 44 с.
- 67 Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2006. – 480 с.
- 68 Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988. – 239 с.
- 69 Павлов С.Е., Павлова М.В., Кузнецова Т.Н. Восстановление в спорте: теоретические и практические аспекты // Теория и практика физической культуры. – М., 2008. - №8. – С. 2-4.
- 70 Бальсевич В.К. От высоких информационных технологий к спортивным победам // Теория и практика физической культуры. – М., 2010. - №10. – С. 5-6.
- 71 Матвеев Л.П. Этот многоликий, восхищающий и возмущающий спорт / Л.П.Матвеев // Физкультура в школе. – М., 2009. - №1. – С. 40-44.
- 72 Алимханов Е.А. Казактын балуандын онери: окуу куралы. – Алматы: КазАСТ, 2008. – 216 с.
- 73 Алимханов Е.А. Балуаннын дене-куш кабилетин арттыру. – Алматы: Алишер, 2004. – 180 с.
- 74 Казах-курес. Правила соревнований / сост. Е.А.Алимханов. – Алматы, 2000. – С. 28.
- 75 Асубаев А.Р. Спортивная борьба: учебное пособие. – Алматы: Шартарап, 1997. – 180 с.
- 76 Гылыжев Г. Взаимовлияния и взаимообогащения национальных и спортивных видов борьбы (на материале Средней Азии и Казахстана): автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 1993. – 22 с.
- 77 Калилов У.Ж. Единство видов спортивной борьбы и их взаимосвязь с кыргызской национальной и спортивной борьбой куреш: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2007. – 137 с.
- 78 Анаркулов Б.Х. Научно-педагогические основы скоростно-силовой подготовки занимающихся кыргызской национальной спортивной борьбой куреш: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2007. – 110 с.



79 Какенов А.И. Исследования системы подготовки спортсменов высокой квалификации к соревнованиям // Современные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: материалы II Международной научно-практической конференции. – Бишкек, 2009. – С. 21-23.

80 Мырзабосынов Е.К. Technical-tactical preparations as a factor for ensuring competitive performance of wrestlers in Kazak-kures (Технико-тактическая подготовка как фактор обеспечения соревновательной результативности борцов в казах-курес) // Инновационные подходы в современной науке: сборник материалов 2-й Международной научно-практической конференции. – М., 2017. - №2. – С. 62-67.

81 Подливаев Б.А., Невретдинов Ш.Т., Суснин Ю.М. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе // Теория и практика физической культуры. – М., 2008. - №10. – С.30-32.

82 Иванов А.С. Тестирование в спортивной физиологии. – Алматы: ННПЦ ФК МОиН РК, 2008. – 226 с.

83 Даулет К.Р. Алматы: Ер-Даулет, 1997. – 350 с.

84 Байдосов К.Р. Казахская национальная борьба: учебное пособие. – Алма-Ата: Мектеп, 1987. – 186 с.

85 Усина Ж.А. Повышение оздоровительной эффективности тренировочных занятий в спорте (на примере спортивной борьбы): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2010. – 126 с.

86 Волков В.П., Родков В.С., Чумаков Е.М. Анализ технического мастерства самбистов // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 45-53.

87 Еганов А.В. Эффективность средств повышения технического мастерства дзюдоистов высших разрядов: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1985. – 24 с.

88 Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. ... док. пед. наук: 13.00.04. – М., 1990. – 44 с.

89 Чумаков Е.М. Тактика борца самбиста: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.

90 Шулика Ю.А. Технико-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. – Краснодар: Краснодарское книжное издательство, 1998. – 142 с.

91 Анаркулов Х.Ф., Джамангулов К.Д. Исследование тактической подготовленности курешистов в соревновательных схватках // Вопросы развития кыргызской физической культуры. – Бишкек: КГИФК, 1995. – С. 34-39.

92 Анаркулов Х.Ф., Джамангулов К.Д. Исследование тактической подготовленности курешистов в соревновательных схватках // Вопросы развития кыргызской физической культуры. – Бишкек: КГИФК, 1995. – С. 45-52.

- 93 Еганов А.В. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных дзюдоистов. – Челябинск: УралГАФК, 1998. – 146 с.
- 94 Рубанов М.Н. Тенико-тактическая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1992. – 22 с.
- 95 Семенов В.М. Совершенствование технико-тактических действий дзюдоистов юношеского возраста: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1998. – 23 с.
- 96 Шепетюк Н.М. Совершенствование технико-тактических действий в тренировочном процессе квалифицированных дзюдоистов: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2008. – 28 с.
- 97 Сиротин О.П. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. – Челябинск: УралГАФК, 1996. – 315 с.
- 98 Тараканов Б.И. Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов: автореф. ... док. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2000. – 44 с.
- 99 Усин Ж.А. Алгоритмы повышения спортивного мастерства борцов вольного стиля: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2007. – 250 с.
- 100 Карданов М.Н. Техничко-тактические структуры атакующих действий борцов и методики их совершенствования: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2011. – 21 с.
- 101 Карелин А.А. Методика обучения контратакующим действиям от бросков прогибом: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 1998. – 24 с.
- 102 Программа для спортивных школ по национальным видам спорта с методическими рекомендациями и правилами соревнований. – Астана: Агентство туризма и спорта РК, 2003. – 18 с.
- 103 Болгамбаев М.Х. Казаша-курес: учебное пособие. – Алма-Аты: КИФК, 1983. – 84 с.
- 104 Казак-балуандары. – Алматы: Ер-Даулет, 1996. – 361 с.
- 105 Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. – М., 1992. - №6. – С. 28-30.
- 106 Сариев К.С. Планирование предсоревновательного этапа подготовки квалифицированных дзюдоистов с учетом условий, моделирующих соревновательную деятельность: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2009. – 22 с.
- 107 Охотин В.Г. Индивидуальность и эффективный арсенал техники в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. – М., 1997. - № 12. – С. 58.
- 108 Мухитдинов Е. Казахша-курес. – Алматы: Казахстан, 1984. – 105 с.
- 109 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

- 110 Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
- 111 Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): дис. ... док. пед. наук в виде науч. докл.: 13.00.04. – М., 2000. – 45 с.
- 112 Родионов А.В. Принцип психофизического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – М., 2001. - №11. – С. 34-36.
- 113 Schnabel G. Fundamentals and methods of the development of technique sport // Principles of Sports Training. – Berlin: Sportverlang, 2002. – P. 159-176.
- 114 Schnabel G. Grundkonzept Spartechnik Listing // Trainingswissen - shaft. – Berlin: Sportverlang, 2004. – P. 35-92.
- 115 Анаркулов Б.Х. Исследование соответствующих педагогических (тренировочных) воздействий скоростно-силовой подготовки кураешистов с учетом их весовых категорий // Известия вузов. – Бишкек, 2004. - № 2. – С. 106-108.
- 116 Медведь А.В., Шахлай А.М., Медведь А.А. и др. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. – М., 2000. - №6. – С. 31-32.
- 117 Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270 с.
- 118 Платонов В.Н., Келлер В.С. Соревновательная деятельность в спорте. – Киев: КГТФК, 1987. – 49 с.
- 119 Мырзабосынов Е.К. Қазақ күресі палуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіру адистемісінің тиімділігі // Теория и методика физической культуры. – Алматы: Каз АСТ, 2017. - №1 (47). – С.36-41
- 120 Мамытов А.М. Теория спорта. – Бишкек: Технология, 1999. – 236 с.
- 121 Медведев В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 25 с.
- 122 Fesk G. Fundamentals of Sport tactics and tactical training // Principles of Sport Training. – Berlin: Sportverland, 1992.– P.177-185.
- 123 Martin P., Carl K., Zehnertz K. Hanukah Trainings lecher. – Schorndorf: Hoffman, 1999. – 253 p.
- 124 Павлов А.И., Войтов В.Г. Определение понятия «Спортивная тренировка» // Теория и практика физической культуры. – М., 2000. - №9. – С. 20.
- 125 Чумаков Е.М. Борьба (тактика спортивной борьбы). – М.: ГЦОЛИФК, 1974. – 30 с.
- 126 Толочек В.А., Дахновский В.С. Влияние тактической ситуации на стиль борьбы дзюдоистов // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 74-76.

- 127 Кузнецов В.В., Новиков А.А. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – М., 1975. - №1. – С. 59-62.
- 128 Пилюян Р.А., Новиков А.А. О тактическом мышлении в борьбе // Теория и практика физической культуры. – М., 1969. - №4. – С. 25-27.
- 129 Андрущицин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсмена: дис. ... док. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2008. – 266 с.
- 130 Barht V. Problem eider theories und methodic das Strategies und Tactic des Wettkampfes in Sport // Theories und praxis der Korperkultur. – Berlin, 2000. - № 2. – P.26-29.
- 131 Ленц А.Н. Ведущие элементы в сложных технико-тактических действиях // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 19-20.
- 132 Шулика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов / Ю.А.Шулика // Теория и практика физической культуры. – М., 1990. - № 8. – С. 23-26.
- 133 Оленик В.Г. Экспериментальное исследование особенностей выполнения техники атакующих действий борцов высокой квалификации: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1974. – 24 с.
- 134 Шулика Ю.А., Долгов В.А. Управление учебно-тренировочным процессом на базе использования «формальных» моделей технических действий в борьбе самбо и дзюдо // Комплексная оценка и управление тренированностью спортсменов. – Краснодар: КГИФК, 1978. – С. 21-22.
- 135 Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: автореф. ... док. пед. наук: 13.00.04. – Челябинск, 1999. – 44 с.
- 136 Куликов Л.М., Рыбаков В.В., Великая Е.А. Спортивная тренировка: управление, системность, адаптация, здоровье // Теория и практика физической культуры. – М., 1997. - №7. – С. 26-30.
- 137 Еганов А.В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 176 с.
- 138 Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
- 139 Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М.:ФОН, 1995. – С. 395.
- 140 Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов / В.Н.Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 186 с.
- 141 Свищев И.Д. Моделирование соревновательного поединка дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. – М., 1990. - №12. – С. 37-41.
- 142 Радченко Л.Н., Тараканов Б.И., Семенов А.Г. Современные тенденции в динамике спортивно-технического мастерства борцов // Современные

проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов: сборник научных трудов. – СПб.: СПбУЭФ, 1994. – С. 43-50.

143 Цандыков В.Э. Структура тренировочных заданий высококвалифицированных борцов на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1993. – 24 с.

144 Мырзабосынов Е.К. Педагогическое обоснование своеобразия тактики с учетом избранного стиля ведения поединка в борьбе казах-курес // Актуальные научные исследования в современном мире. – Переяслав-Хмельницкий; Украина, 2017. – С.53-58.

145 Анаркулов Б.Х. Педагогические проблемы скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных кураешистов // Известия вузов. – Бишкек, 2004. - №1. – С. 170-172.

146 Воробьев В.А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видов борьбы: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2001. – 24 с.

147 Ивлев В.Г., Петрушев А.А., Акопян А.О. Особенности мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от двигательных способностей // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – С. 78-81.

148 Hermann J. 100 Klein Zweikampfbungen. – Berlin: Sportverlag, 2007. – 128 s.

149 Миллер А.Е. Повышение уровня надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Челябинск, 1999. – 24 с.

150 Керимов М.Н. Программное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1990. – 25 с.

151 Лункер К. Качественное (экспериментальное и теоретическое) исследование продуктивного мышления // Психология мышления. – М.: Прогресс, 1995. – С.21-85.

152 Спиридонов В.Ф. Роль эвристических средств в развитии процессов решения творческой задачи // Вестник МГУ. – М., 1994. - №2. – С. 13-25.

153 Игуменов В.М., Пилюян Р.А., Туманян Г.С. Понятие модель спортивного противоборства, его научный и практический смысл // Теория и практика физической культуры. – М., 1996. - №9. – С. 24-26.

154 Пархоменко Н.Н., Проказов Н.А., Подливаев Б.А. Греко-римская борьба: проблемы и перспективы выступления в Афинах // Теория и практика физической культуры. – М., 2002. - №12. – С. 28-32.

155 Ратов И.П. Концепция «искусственная управляющая среда», ее основные положения и перспективы использования // Научные труды ВНИИФК. – М.: ВНИИФК, 1996. – С.129-148.

156 Кряжев В.Д. Двигательные возможности человека: методологические аспекты развития, сохранения и восстановления // Теория и практика физической культуры. – М., 2003. - №1. – С. 58-61.

- 157 Ratov I.P., Kriazhev V.D. Method of increasing mechanical efficiency of bicycle pedaling // *Biology of Sport*. – Katow, 1990. – Vol. 7, №3. – P. 249-255.
- 158 Вайцзеккер Э., Ловинс Э., Ловинс Л. Фактор четыре. Затрат половина, отдача двойная. Новый доклад Римскому клубу. – М.: Академия, 2000. – 400 с.
- 159 Энельгарт В.А. О некоторых атрибутах жизни: иерархия, интеграция, «узнавание» // *Вопросы философии*. – М., 1996. - №7. – С. 65-81.
- 160 Розен Р. Принцип оптимальности в биологии. – М.: Мир, 1969. – С.17-20.
- 161 Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 159 с.
- 162 Гогунев Е.Н. Интериоризационные аспекты экстремальных ситуаций соревновательного характера // *Теория и практика физической культуры*. – М., 2001. - №8. – С. 19-21.
- 163 Сахновский К.П., Фесенко С.Л. Подготовка спортивного резерва. – Киев: Здоровье, 1990. – 149 с.
- 164 Бауэр В.Г. Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1994. – 26 с.
- 165 Шапошникова В.И. Хронология, индивидуализация и прогноз в спорте // *Теория и практика физической культуры*. – М., 2002. - №3. – С. 34-36.
- 166 Bergier J., Zamalski A.Z. Baden and aprawnosti monoryczby I rozwojem fizycznym // *Trener*. – 1996. - №3. – P.12.
- 167 Саносян Х.А., Мусаелян С.Л., Агамян М.Г. и др. Разработка современной комплексной технологии контроля в видах единоборств // *Теория и практика физической культуры*. – М., 2002. - №4. – С. 26-27.
- 168 Garcia J. Test J.M.G. Judio-info online Dojo. – 1999. - P. 1-4.
- 169 Габов М.В. Отбор и ориентация юных спортсменов в греко-римской борьбе // *Педагогические инновации по педагогике, физической культуре, спорту и туризму: материалы региональной научно-практической конференции*. – Челябинск: ЧНОЦ УрОРАО, 2002. – С. 180-182.
- 170 Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности // *Современная система спортивной подготовки*. – М.: СААМ, 1995. – С.50-73.
- 171 Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я.Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. –280 с.
- 172 Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1981. –192 с.
- 173 Гостко А.Б. Познакомьтесь с математическим моделированием. – М.: Знание, 1991. – 157 с.
- 174 Эшби У.Р. Конструкция мозга. Происхождение адаптивного поведения. – М.: ИИЛ, 1962. – 198 с.
- 175 Мырзабосынов Е.К. Қазақ-күресі палуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіру әдістемесінің тиімділігі // *Теория и методика физической культуры*. – Алматы: Каз АСТ, 2017. - №21 (48). – С.27-32.

176 Никуличев В.А. Классификация и учет средств тренировки в спортивной борьбе // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 74-76.

177 Новиков А.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств. – М.: Госкомспорт СССР, 1989. – 49 с.

178 Jurgens D. Die Bedeutung der Aufgabenerstellung und die methodische Gestaltung des wettkampfadagustens Trainings für Nachwuchsbildung im Jugendlicher Ring Kempner // Schwerathletik. – 1998. - №3. – S. 1-3.

179 Шифрин А.С. Техничко-тактическая подготовка юных борцов в связи с изменением правил соревнований и с учетом зрительского интереса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Малаховка, 2003. – 22 с.

180 Габов М.В. Формирование технико-тактических действий квалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Челябинск, 2003. – 23 с.

181 Ахметжан К.С. Казахские боевые искусства // Japan Karate-do Fan. – Токуо, 2013. - №1. – P. 71.

182 Ашкинази С.М. Совершенствование системы специальной физической подготовки в смешанных единоборствах // Теория и практика физической культуры. – М., 2014. - №6. – С. 94-99.

183 Бавыкин Е.А., Ашкинази С.М., Обвинцев А.А., Таймазов А.Б. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсмена, занимающегося смешанными единоборствами // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – СПб., 2016. - №1. – С. 118-128.

184 Букурбаев Ж.Т., Агелеуова А.Т. Техническая подготовка юных борцов на начальном этапе обучения // Университетский спорт, здоровье и будущее общества: материалы Всемирной научной конференции ФИСУ: инновация – Образование – Спорт. – Алматы, 2017. – С. 263-265.

185 Дымов Я. Воля батыра. – Астана: Ер-Даулет, 2003. – 288 с.

186 Щепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы: учебное пособие. – Алматы: Федерация дзюдо РК, 2012. – 336 с.

187 Щепетюк М.Н., Щепетюк Н.М., Крушбаев С.Б., Тен А.В., Альмуханбетова Г.Н. Оценка технической подготовленности дзюдоистов в условиях соревнований // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2016 - №2 (45). – С.63-67.

188 Щепетюк М.Н. Контроль в спортивной борьбе. – Алматы: КазАСТ, 2001. – 101 с.

189 Мырзабосынов Е.К. Совершенствование технико-тактической подготовленности борцов в казах-курес путем использования подводящих упражнений на начальном этапе спортивной специализации // Вестник КазНПУ им. Абая: Серия: Педагогические науки. – Алматы, 2017. - №1 (53). – С.96-99.

190 Андрушицин И.Ф., Щепетюк М.Н., Щепетюк Н.М. Взаимосвязь личностных свойств высококвалифицированных дзюдоистов с показателями соревновательной деятельности // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2002. - №1. – С.161-164.

191 Ген А.В. Взаимосвязь между технико-тактическими действиями и личностными особенностями дзюдоистов высокой квалификации // Актуальные проблемы спорта высших достижений: материалы Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых. – Казань; Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.68-71.

192 Отенов Н.О., Суежишбеков Е.Ж. Жас балуандарды казак куресине дайындау адистемеси // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2016. - №2 (45). – С.80-83.

193 Матушак П.Ф., Мухиддинов Е.М. Казахша-курес: Национальная спортивная борьба, подростки. – Алматы: Рауан, 1995. – 120 с.



## ҚОСЫМША А

### Сауалнама (сұхбаткерге арналған)

Аты-жөні \_\_\_\_\_

Туған жылы \_\_\_\_\_ Білімі \_\_\_\_\_ Еңбек өтілі \_\_\_\_\_

Лауазымы \_\_\_\_\_

Спорттық білімі \_\_\_\_\_ Бапкерлік санаты \_\_\_\_\_

Сіздің ойыңыз:

1. «қазақ күресі» спортшыларының жарыстық әрекеттерінің тиімділігін арттыру қажет пе?

Иә                                      Жоқ                                      Білмеймін  
(белгі қою қажет)

2. Техникалық-тактикалық даярлықты жетілдіру қажет пе?

Иә                                      Жоқ                                      Білмеймін

3. Жарыс ережелеріндегі салмақтық санатты қысқартуға қалай қарайсыз?

Құптаймын                      Қарсымын                      Қажет деп есептемеймін

4. Жарыс өткізудегі аралас жүйенің (айналмалы) қолданылуына көзқарасыңыз

Құптаймын                      Қарсымын                      Қажет деп есептемеймін

5. Басқа да ұсыныстарыңыз бар ма?

Иә                                      Жоқ                                      Білмеймін

«Иә» болса, қандай? \_\_\_\_\_

## Сауалнама (сұхбаткерге арналған)

Жасы \_\_\_\_\_ Ұлты \_\_\_\_\_ Лауазымы \_\_\_\_\_ Студент  
Бапкер Магистр Спортшы

Жұмысшы Ғалым Кәсіпкер (белгі қою қажет)

Спортпен шұғылданған өтілі \_\_\_\_\_

Сіздің ойыңыз:

1. «Қазақ күресі» балуандарының техникалық-тактикалық даярлығы көңіліңізден шығады ма?

Иә Жоқ Білмеймін

2. «Қазақ күресі» балуандарының техникалық-тактикалық даярлығында қандай жағымды және жағымсыз көрсеткіштерін атай аласыз? (белгі қою қажет)

- жарыстарда жоғары бағаламалы техникалық-тактикалық әрекеттер аз

- белдесу барысында көрініс жоқ

- жарыстарда қалыптасқан ережелер балуандардың жоғары бағаламалы әрекеттерге баруына міндеттемейді

- басқа \_\_\_\_\_

3. «Қазақ күресі» балуанын қандай деңгейде көргіңіз келеді?

- мықты денелі

- техникалық-тактикалық даярлығы мол

- психологиялық тұрақты

- жеке бас тазалығы және демалыс пен тамақтану тәртібін сақтаушы

Немесе басқа \_\_\_\_\_

5. «Қазақ күресі» жарыстары ережелеріне түзетулер енгізу қажет деп есептейсіз бе?

Иә

Жоқ

Білмеймін

6. «Қазақ күресі» жарыстарындағы белдесудің қандай тәсілін қалайсыз?

- шабуылдау; - қорғаныстық; - тосу;

- қарсы шабуылдау; - құрамдастырылған; - басқа.

---

7. Жарыс «Ит жығыс» тәсілін енгізу қажет пе?»

Иә

Жоқ

Білмеймін

8. Басқа да ұсыныстарыңыз бар ма?

Иә

Жоқ

Білмеймін

«Иә» болса,  
қандай? \_\_\_\_\_

## Сауалнама (сарапшыға арналған)

Аты-жөні \_\_\_\_\_

Жасы \_\_\_\_\_ Ұлты \_\_\_\_\_ Білімі \_\_\_\_\_

Спорттық атағы \_\_\_\_\_ Бапкерлік санаты \_\_\_\_\_ Еңбек өтілі \_\_\_\_\_

Лауазымы \_\_\_\_\_

1. «Қазақ күресі» техникалық-тактикалық даярлығының қандай әдіс-тәсілдерін ұсынасыз? (белгі қою қажет)

- техникалық-тактикалық даярлық әдістерін жетілдірудің үлгісін жасау
- техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіруге бағытталған арнайы оқу-жаттығу тапсырмаларының кешенін әзірлеу
- балуанның техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіру мақсатында жоғарыда аталған тармақтарды пайдаланып эксперимент жүргізу

2. Басқа да ұсыныстарыңыз бар ма?

Иә

Жоқ

Білмеймін

«Иә» болса,  
қандай? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_