

ЛЕКЦИЯ 10. ҰЛТТЫҚ СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ. БАЛУАН ГИГЕНАСЫ.

1. Жоспары:

1. Күрес кілемі. Жарыс орны, жылылығы, жарықтығы.
2. Балуан гигиенасы, киімі. Дәрігерлік бақылау.

2 Мақсаты мен міндеттері: Студенттерге теориялық білім беру, өз бетінше жұмыс жасауға үйрету

3 Лекция мазмұны (қысқаша): Жалпы білім беретін мектептерде, арнайы спорт мекемелерінде қазақ күресінен оқу – жаттықтыру жүйесін ұйымдастыруды былай жіктеуге болады:

- Жаттығу орнын даярлау, спорттық жабдықтармен жабдықтау;
- Оқу топтарын құру;
- Оқу жүйесін жоспарлау, арнайы график түзіп, сабақ жазба жоспарларын дайындау, жаттығу кестесін шығару;
- Жаттығу сабақтарын ұйымдастырып өткізу;
- Үйірме ішінде жаттығушы спортшылар арасында жарыстар ұйымдастыру;

Қазақ күресімен жыл бойы шұғылдануға болады. Яғни айтқанда қыста, көктемде және күзде спорт залдарында, ал жаз айларында таза ауада. Ол үшін арнаулы күреске арналған кілемдерде өткізіледі.

Кез келген жаттығу өтізілетін ғимарат, ішінде ауданы 6x6 немесе 8x8 метр, ал қалыңдығы 10-15 см арнайы күрес кілемі орналастырылған 24x18x6 метр көлемде болғаны жөн. Кілем тегіс, серпінді, бірақ өте қатты гимнастикалық арқан, сақина орналастырады.

Сонымен қоса жаттығу залында гимнастикалық қабырға, хабарландыруға арналған тақта, қабырға сағаты, салмаққа түсуге арналған таразы, стол және орындықтар, су тұратын ыдыс, стақан және де штангамен жаттығатын шағын төсеніш, керме, гантельдер, гирлер, доптар тұратын шкаф болуға тиіс.

Ғимараттың едені ағаштан болуы керек. Жоғары қабатта болған кезде дыбыс өткізбейтін құрылыс ережелері сақталуы тиіс. Күрес залы санитарлық – гигиеналық талаптарға сай болуы шарт. Зал қабырғасы сулы шүберекпен сұрткенге ыңғайлы болуы керек. Оның қабырғаларының беті тегіс болып екі метр биіктікке дейін ашық түсті бояумен сырланады. Сырланған қабырға шаң – тозаңдардан тазартуға жеңіл келеді. Ғимараттың жоғарғы қабатында кемінде екі ауаны сыртқа шығарушы желдеткіш орналастырып, ол зал ауасын сағатына үш рет тазартып тұруы керек. Залдың температурасы 16 – 18 градус, ал ылғалдылығы 50 - 60 пайыз болғаны жөн. Әр оқу жылы басталғанда ғимарат санитарлық тексеруімен өткізіледі.

Күрес залындағы кілемдер арнаулы жасалған рамаларға төселеді. Мұндағы ерекшелік сол – еденді жуғанда кілем суға тимейді. Кілемдерді залдың ортасына орналастырып, оның төңірегіне ені 1-2 метр жұмсақ маталар төселеді. Ол жолдың түсі кілем түсінен бөлек болуы керек. Кілемнің жеке бөліктері шығып кетпес үшін, шеті биіктігі 10 см болған тақтайлармен қоршалады. Шеті жақсы қатырылған кілемнің аралары ашылмай сақталады және құлағанда жарақат алудың алдын алады. Кілем жарыс талаптарына жауап беретін жаттығу кезінде де ыңғалы синтетикалық матамен жабылады. Зал жарық болуға тиіс. Электр жарығы жоғарыдан түскені жөн.

Спорттық құрал – жабдықтармен жаттыққанда негізгі санитарлық – гигиеналық талаптарды сақтай отыра жаттығулар жасалынады. Және де залды күніне екі – үш рет шаң сорғыш және сулы шүберекпен сүртеді, ал аптасына бір рет кір жуғыш ұнтақ қосылған ыстық сумен тазалап жуылады. Кірлеген соң кілемнің қабы жуылады және апта сайын дезинфекцияланады. Жаттығу басталардан алдын 10 -15 минут залды желдетеміз. Жаттығулар тек қана спорттық киім және спорттық аяқ киіммен ғана рұқсат етіледі.

Жаттығу алдында мүмкіндігіне қарай, залдың ішін карц лампалармен сәулеленген жөн.

Сонымен қатар және де күрес залында үлкен айна ,әр жаттығушыларға арналған киім ілелетін шкаф, душ, дәрігер – жаттықтырушыға арналған бөлмелер болуы керек.

Жазғы жаттығу алаңдарын жабдықтау. Жазда жаттығулар таза ауада өткені жақсы. Таза ауада жаттығу үшін арнаулы кілемдер болуы қажет емес, жасанды кілемдерде де өткізуге болады. Ол үшін мөлшері 8x8 не 10x10 метр, тереңдігі 60см төрт бұрышты шұңқұр қазылады.

Шұңқырдың қабырлары үгітілмеу үшін оның үстіңгі жағын жұмсақ матамен қапталған тайтаймен қоршайды.

Шұңқырдың түбіне қалыңдығы 15-20см жіңішке тал шыбықтар ұзынан және көлденеңнен салынды.

Жасанды кілемге күн сәулесі, жаңбыр тимеу үшін , ағаштан не темірден шатыр жасаланды. Шатырдың тіреулері жасанды кілемнен 2,5-3 метр қашықтықта болуы керек. Тіреулердің арасына орындықтар жасауға да болады.

Жаттығулар ауаның температурасы 13 тен 25 градус жылылықта өткізіледі.

Жаттығушы спортшылармен дұрыс жұмыс істеу үшін, оларды топтарға жіктеген дұрыс. Негізінен үйірмедегілерді жас ерекшеліктеріне қарай топтайды. Балалар, жасөспірімдер өз алдарына, ал жастар мен ересектер тобы жеке жаттықтырылады.

Жаттығушыларды бөлудегі негізгі мақсат спортшылардың негізгі қабілетіне, күш-жігер дәрежесіне қарай дұрыс жаттығу жұмыстарын беру.

Қазақ күресі жаттығушы спортшылар денсаулығын жақсартып, ағза мүшелерін дұрыс даму жолына қояды. Ол үшін күнделікті өмірде жаттығу талаптарын қатаң сақтап, дұрыс бағытқа қоя білу керек, Жаттығу және гигиеналық талаптарға салғырт қарау, еңбек режимі мен ұйқының бұзылуы спортшы ағзасына кері әсері етеді. Жаттығушыларға қатаң екі тәртіп қою керек:

-Гигиеналық талап;

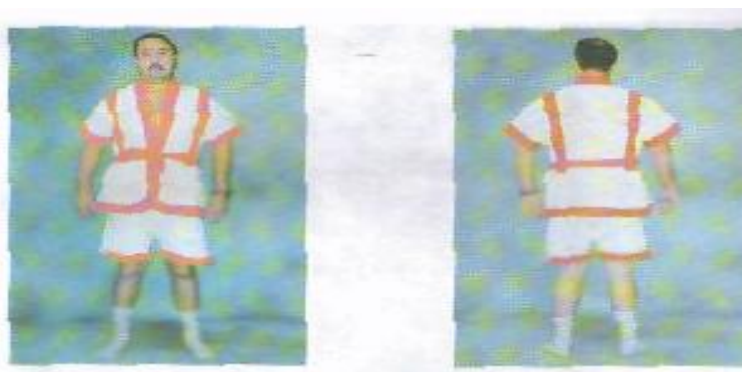
-Тәрбиелік талап

-Жаттығушыларға қойылар гигиеналық талап.

Қатаң еңбек режимі, спорттық қалыпты сақтау және де жеке бас гигиенасына мән біреу қазақ күресімен шұғылданушы әрбір спортшыға қойылар негізгі талап.

Спорттық күреспен шұғылданушы әрбір жас темекі, спирттік ішімдіктерден аулақ болып, жаман әдеттерге жоламауға тиісті. Өзінің бір күндік жоспарланған күн режимі болғаны дұрыс. Яғни, нәтижелі спортшы болу үшін, таңертең 7.30-да ұйқыдан тұрып, 22.30-ға дейін ұйқыға жату керек. Сонда спортшы ұйқысы, демалысы дұрыс болады. Және де түсте де жаттығу алдынан 1-сағат кемінде ұйықтап алудың да пайдасы мол.

Қазақ күресінің арнайы киімі және арнайы аяқ киім әрбір жаттығушыда болуы шарт. Спорттық киімде металл немесе пластмассалық заттар болмауы қажет. Ол өзіне немесе серіктесіне жарақат жетізуі мүмкін. Аяқ киім өте жинақы етіп байланады. Ал спорттық киім яғни қазақ күресі күртешесі спортшыға дәл шақ болуға тиіс. Өзіне киім үлкен болса, ебедейсізденіп кедергі болады, ал қысқа болса тырысып, қозғалыстың қарқындылығын жоғалтады.



4 Оқытудың техникалық құралдары: интеракт. тақта, проектор т.б.

5 Лекцияның әдістері мен түрлері: сұрақ-жауап, дөңгелек үстел

6 Әр түрлі күрделілік деңгейдегі тапсырмалар

1 деңгей

- Күрес кілемі. Жарыс орны, жылылығы, жарықтығы.

2-деңгей

- Дәрігерлік бақылау.

3-деңгей

- Балуан гигиенасы, киімі.

7 СӨЖ және ОБСӨЖ тапсырмалары (Өзіндік жұмысқа арналған тапсырма нұсқаулары көрсетіледі)

- Ұлттық спорт ойындарының түрлері.

8 Пайдаланған әдебиеттер

Негізгі әдебиеттер:

1. Физическая подготовка единоборцев. Теоретико-практические рекомендации. ТВТ Дивизион Москва-2017 Д.В.Максимов, В.Н.
2. Ұлттық спорт ойындары. Оқу құралы. Альманахь. Алматы-2019. Б.А.Шилібаев.
3. Е.Алимханов. Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері. Қазақ университеті баспасы. Монография. Алматы-2018.
4. Казакша күрес. Учебное пособие. Алматы. Мектеп. 2011. П.Ф.Матушак, Е.М.Мухиддинов.

Қосымша әдебиеттер:

1. Ұлттық ойындар арқылы жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту. Тұран. Түркістан-2017. Н.К.Жилисбаев., Е.Е.Сейдахетов