

## ЛЕКЦИЯ 11. СПОРТТЫҚ КҮРЕСТЕ ЗЕРДЕЛІК, ҚУАТТЫЛЫҚ ЖӘНЕ ТЕОРИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТАР

1. Күресте зерделік және қуаттылық дайындықтың мақсаты.
2. Күресте зерделік және қуаттылық дайындықтың түрлері.
3. Балуанның зерделік және қуаттылық дайындықтың құрамы.

Күрес спортымен айналысу - әртүрлі психологиялық қасиеттердің тәрбиеленуіне және қалыптасуының бірден-бір тамаша құралы

Жаттығу кезінде шешілетін спорттық мақсаттың бірі спортшыны әртүрлі қиыншылықтан өткізіп дайындау. Мұндай дайындық негізінде жаттығу кезінде әдейі ойластырылған қиындықтардан өту жолдары болыптабылады.

Жаттықтырушының психологиялық және жігерлік дайындығының көрсеткіші болып спортшының ұйымшылдығы мен тәртіптілігі дәлел.

Балуанның зерделік және қуаттылық дайындығы жаттығу кезінде және жарыс бойында қалыптасады. Бірақта спортшының дайындығының барлық жағы (техникалық, тактикалық, дене дайындығы) және шеберлігі әр спортшының жалпы психологиялық ерекшелігіне байланысты болады.

Мақсаттылық (целенаправленность) жақын арадағы және болашақтағы мақсаттарды анықтау және оны шешудің құралы мен әдістемелері болып есептелінеді. Спорттық жетістіктерін дұрыс есептеу, алға қойылған жоспарларының орындалуына ерекше маңызы және әріқарай бағытының ашылуына себепкерлігі тиеді.

Қайсарлық және қажырлық (настойчивость и упорство) қиыншылықтардан өтуді білуі және алға қойған мақсаттарына жетуге анықталуында білінеді.

Күрес спортында бұл қасиеттердің анықталуы, тактика-техникалық қимылда өте маңызды болып саналады.

Өз еркімен және белсенділігі (самостоятельность и инициативность) практикалық есептердің шешімін шығармашылық жақтарда анықталады.

Өзінділігі және ынталығы бар спортшыны алға қойған мақсатын орындауда барлық мүмкіншілікті пайдаланады. Мұндай спортшылар өзінесын көзбен қарайды және басқа спортшылардың сөзінде және қимылына да дұрыс дейін қойып тыңдайды.

Батылдығы (смелость и решительность) – ол спортшының белсенділігін анықтайды, оның еш қаймықпай қимылға дайындығын

көрсетеді.

Спорттық күрестің практикасында батылдықтың анықталуының базасы болып жақсы ойластырылған оқу-жаттығу жұмысындағы техника мен тактикалық шыңдауы болып табылады. Кейбір кездерде шешімділік ойластырылған тәуекелге байланысты.

Шыдамдылық және ұстамдылық ол жағдайдың өзгеруіне ұстамдылықкөрсетіп, анық ойлап, өзінің қимылы мен мінезін анық ұстап, сасқалақтықы, қорқақтықты басып өзін-өзі қателік қимылдардан ұстау болып анықталады. Балуандардың зерделік және қуаттылық дайындығының құрамына қойылған мақсаттың шешілуіне:

а) анық, жеңіл бақыланатын нәтиже алынады.

б) жағдайдың өзгеруіне байланысты алға қойған қимылдың жоспарының өзгеруі.

в) алға қойған мақсаттың шешілуі жолында кездейсоқ кедергілерден өту

г) сол мақсаттарды шешу жолында өзінше жол табу және соңғы нәтижеге жету.

Қуаттылық қасиетін тәрбиелеушің құралына техникалық элементтерді дәл орындауға міндеттеу, белдесуде таңдап алған тактикалық вариант, жігерлік көрсететін жаттығуларды орындау болып табылады және т.б.

Зерделік және қуаттылық қасиеттерін тәрбиелеуде әр жарысты осы қасиетін тәрбиелеудің құралы ретінде қарау қажет. Зерделік және қуаттылық дайындығында жаттықтырушы жағынан шәкіртіне амалсыздық, сенбеушілік білдірмеу керек.

Өзін тәрбиелеуде бастапқы мақсат құралына, бірқалыпты жұмысты істеуге бағындыру, жаттығуда төзімділікке арналған жаттығуларды көп қайталау және тактика-техникалық қимылды шыңдау болып табылады.

Жарысқа қатысу барысында шектен тыс қобалжығанды қалпына келтіруге негізгі құрал психологиялық қалыпты өзінше бақылау (саморегуляция). Бұл жағдайда басты рөлі өзіңе бұйрық беру болып саналады.

Теориялық дайындықта спортшының біліміне бағытталады. Теориялық дайындықтың мақсаты спортшының жалпы білімді (история, теория және спорт методикасы, физиология, психология, гигиена т.б.) арттыруы болып саналады.

Теориялық дайындық оқу-жаттығу сабағында сабақтың және жарыстың араларында өткізіледі.

Теория сабағында лекция, киносектория, жарыстағы видеофильмдер қолданылады. Жарыстан кейін әңгімелесу, жарысты

талдау болып саналады.

### **Бақылау сұрақтары**

1. Күресте зерделік және қуаттылық дайындықтың түрлері.
2. Балuanның зерделік және қуаттылық дайындықтың құрамы.

### **Әдебиет**

1. Матушак П., Мухиддинов Е. Казахша күрес. Алматы «Рауан», 1995.
2. Игуменов В.М. Значение психологической подготовки борцов. Сб.:
3. Спортивная борьба, 1971.
4. Асубаев А.Р. Спортивная борьба. 1998.
5. Свищев И.Д. Чуманов Е.Д. Спортивная борьба Москва 1975  
Зациорский В.М. Физические качества спортсмена Москва 1970