

ЛЕКЦИЯ 13. ӘДІС-АЙЛА ДАЙЫНДЫҒЫ

1. Күрес әдіс-айласының түрлері.
2. Күрес әдіс-айласын меңгерудің жолдары.
3. Жасөспірімдерді күрес әдіс-айласына үйретудегі өзіндікерекшеліктері.

I. Спорттық күресті күрес мамандары 6 топқа бөлген.
Әр топ белгіленген ереже бойынша жарыс өткізіледі.

I топ – Күрес тұру қалпында өткізіледі, шалмай және белінен төменұстамай (орыс, молдаван, татар, өзбек)

II топ – Күрес тұру қалпында өткізіледі, шалып белінен төмен ұстамай (орыс, қазақ, грузин, тәжіктер, армян, түріктер)

III топ – Күрес тұру қалпында өткізіледі, шалып және белінен төменұстап (тәжік, моңғол, тувиндар, ағылшын, жапондар)

IV топ – Күрес тұрыста және партерде өткізіледі, шалусыз және белінен төмен ұстамай (грек-рим күресі)

V топ – Күрес тұрыста және партерде өткізіледі, шалумен және белінен төмен ұстап (азербайджан, иран, түріктер, еркін күрес т.б.)

VI топ – Күрес тұрыста және партерде шалып, белінен төмен ұстап және ауыртатын әдістерді қолданатын (самбо, дзюдо)

Әдіс-айлалардың түрлері:

Партер: (Аударылу)

1. Бұрап (екі қолын жанынан, рычагпен, т.б.)
2. Айнала жүгіріп (мойынын қолтығының астынан ұстап, «кіліт» пент.б.)
3. Үстінен өтіп (қолын кілітпен ұстап т.б.)
4. Аунатып (нахат) (белінен ұстап, белін қолымен қосып т.б.)
5. Аударып (мойынын үстінен ұстап, т.б.)
6. Майыстырып (созып с/к)

Ұстау:

1. Жанынан
2. Иық жағынан
3. Бас жағынан
4. Аяқ жағынан
5. Үстінен
6. Көлденең

Лактыру:

1. Еңкейіп (аяғынан, қолынан ұстап т.б.)
2. Бұрылып (жамбас) (белінен және қолынан ұстап т.б.)
3. Шалқайып (белінен ұстап т.б.)

4. Аунатып (накатом) (белінен ұстап т.б.)

Тұрып.

Партерге

түсіру:

1. Жұлқып (қолынан, мойнымен иығынан ұстап)
2. Сүңгіп (қолтығына т.б.)
3. Айналып (қолынан ұстап, аяғынан ұстап т.б.)
4. Отырып (қарнына аяғын тіреп т.б.)

Лақтыру:

1. Еңкейіп (белінен)
2. Бұрылып (жамбас)
3. Айналып (диірмен т.б.)
4. Шалқайып (белінен, белімен қолын ұстап)
5. Айналып (қолынан, аяғынан ұстап т.б.)
6. Құлатып (белінен, қолынан ұстап т.б.)
7. Бұрап (белінен, қолынан ұстап т.б.)
8. Отырып (қарынан тіреп т.б.)

Жеке және топтық үйрету

II. Күрес әдіс-айласын жезілінен, күрделі әдістерге қарай үйреткен жөн. Себебі күрделі әдістерді үйретуге көп уақытты керек етеді. Үйрету әдістемесіне жеке және топтық үйрету болып табылады. Жеке үйрету әдістемесіне күрделі әдістерді үйреткенде қолдануға болады. Әдіс айланы үйретуде жан-жақтылық үлкен орын алады. Дене қасиеттерін дамыту. Бір әдісті меңгеріп болғаннан соң, екіншісіне көшу керек. Үйренген әдістерді оқу-жаттығу сабақтарында жаттығу белдесулерінде жетілдіру керек.

III. Жаттығудың дайындық кезеңінің соңында жалпы дене дайындықкөрсеткіштерін сынақтан өткізу қажет.

Жарыстық кезеңінің ортасында арнайы дене дайындығы көрсеткіштерін сынақтан өткізу керек.

1. Дайындық кезеңінде: 1. 100 м
2. Ұзындыққа секіру
3. Кермеге тартылу
4. Кросс
5. Штанга, гир көтеру
2. Жарыстық кезеңінде:
 1. Күшті анықтау (балуандарды көтеріп)
 2. Жылдамды анықтау (лақтыру) уақытпен
 3. Ептілікті анықтау (акробатика)
 4. Иілгіштік жаттығулар.
 5. Белдесулер
3. Ауыспалы кезең:

1. Жалпы дайындық жаттығулары.

IV. Жасөспірімдерді спорттық күрестен үйрету және жаттығу бекітілген бағдарлама бойынша іске асырылады. Жақсы мақсатты алға қойып, мысалы, бір әдістің техникасын меңгеріп, жаттықтырушы оның неге керек екенін көрсетеді. Жасөспірімдердің жастық ерекшеліктерін біле, жаттықтырушы көбірек көрнекті құралмен үйретуді қолдану керек. Жасөспірімдер, әсіресе, жас балалар материалды ауызша түсіндіргенше көрсету және анық бейнемен түсіндіруге жақындау.

Күрес техникасын үлгілі көрсету қажет және дұрыс, негізгі бөлшектерін бейнелеп түсіндіру.

Қатысушылар арнайы жаттығулармен бірге күрес техникасын үйренеді: негізгі жағдайларымен, қозғалысына, ұсталуына және одан құтылауына. Үйренуді партерден бастау керек. Жасөспірімдер үшін бұл өте қажет, партерде көп әдістер, тұрып қалпынан гөрі, жеңілдеу. Әдістерді үйренудегі ерекшеліктері жасөспірімдерге арнайы жаттығуларды орындауға көп уақыт керек етеді.

Күрделі әдістерді үйрету үшін қауіпсіздікті сақтау үшін бастапқы нағыздылығы тұлға (чучело) пайдалану керек екенін ұсынады. Егер дәл келетін нығыздалған тұлып жоқ болса, онда қатысушылардың күрделі әдістерді меңгеруі қиындыққа соғылады.

Күрес техника сатылап үйренудің солай болу керек, құрылысы бір-біріне сәйкес әдістердің біреуін толық меңгергеннен кейін әр әдісті үйренуде аралығына керекті уақыт бөлу қажет.

Күрес әдістерін сатылап үйренуде үлкендердің бағдарламасын ұсынылған кейбір әдістер жасөспірімдерге үйренуге бұл кезеңге сәйкес келмейді. Ол солай түсіндіріледі, жасөспірімдердің керекті дене дайындығы төмендеу. Оның үстіне кейбір әдістерді керекті дайындықсыз орындағанда жарақат алуына әкеп соғады.

Мысалыға грек-рим күресінде мынадай әдістер денесін теріс қарай ұстап аудару, аунатып (накатом) лақтыру, ересектерге ұсынылған алғашқы 6 айда үйренуге, жасөспірімдер тек 2-ші оқу жылында үйренеді. Белінен теріс ұстап лақтыру, денесінен ұстап құлату, ересектерге 2 жыл ұсынылған әдістерді, жасөспірімдер 3-ші жылдан ерте үйренуге қажет болады. Кеудеден асырып лақтыруды жасөспірімдерге 2 жыл ғана үйрену керек (жанынан денесін қолымен ұстап, денесін және мойынын тапып ұстап). Бұл әдістер үлкен қағуды (подбавка) қажет етпейді, алдымен ұстағандай.

3-ші жылы кеудеден асырып лақтыруды, денесін қолымен ұстап, бірінші үйретеді, керекті дене дайындығы болғанда.

Балуандық «көпірді» нығайтқанда аса көңіл бөлу қажет. Бұл

жаттығуларды қолдану қатаң сатылы (біртіндеп) болу керек. 12-15 жастағылармен «көпірді» көп уақыт тұрудан қашу керек. Күрес олар үшін ойын. Ал ойында жеңу үшін, құралдарды кеңінен пайдалануды үйрену қажет, ережемен рұқсат ететіндерін. Біртіндеп ойын (күрес) шартын күрделендіреді, оқытушы қатысушыларды спорттық шыңдауға әкеледі. Сол мақсатпен ол жасөспірімдерді күрес әдістеріне дұрыс үйретуге үлкен көңіл бөледі. Күрес әдістерін меңгеру олар үшін негізгі мақсат болып саналады.

Бақылау сұрақтары

1. Күрес әдіс-айласының түрлері.
2. Жасөспірімдерді күрес әдіс-айласына үйретудегі өзіндікерекшеліктері.
3. Жас балуандармен жұмыс жасау ерекшелігі.

Әдебиет

1. Алимханов Е. Самбо күресін үйретудің негіздері. Алматы, 2000.
2. Новиков А.А. О системе соревнований. Сб.: «Спортивная борьба». М.: ФиС, 1973.
3. Кенесбаев Т.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование по вольной борьбе (уч. пособие) Алматы, 2005.
5. Алимжанов Е Самбо күресін үйрету негіздері Алматы 1992ж
6. Купцов А.П. Спортивная борьба 1978