

## **ЛЕКЦИЯ 14. ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ БОЙЫНША ЖАРЫСТАР ҰЙЫМДАСТЫРУ МЕН ӨТКІЗУ ЕРЕЖЕЛЕРІ.**

### **1. Жоспары:**

1. Ат спорты түрлерінен жаттығу өткізу
2. Ұлттық ойын түрлері.
3. Ұлттық ойын түрлерінің қалыптасуы, ерекшелігі. Жас ерекшеліктеріне қарай, қолдану қажеттілігі. Ойын түрлері.

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

**3 Лекция мазмұны (қысқаша):** Аударыспаққа тиісті дайындықтан өтіп, жаттықтырушыдан және дәрігерден денсаулығы жөнінде рұқсаты бар, 18 жасқа толған азаматтар жіберіледі. Олардың жарысқа жіберілгендігі белгіленген форма бойынша тиісті заявкаға толтырылады.

Жарысты өткізетін ұйымның рұқсаты бойынша жекелеген жағдайда жан-жақты даярлығы жақсы, 17 жастағы жасөспірімдер де ересектермен бірге жарысқа қатыса алады. Мұндай жасөспірімдер ересек спортшылармен бірге жалпы заявкаға тіркелсе де оның жарысқа түсуіне жаттықтырушы мен мал дәрігер қол қойған анықтама бойынша ғана рұқсат беріледі.

Жарысқа қатысуға мандат комиссиясы (оны жарыс өткізетін ұйым бекітеді) рұқсат береді. Оның құрамындағы: бас төреші, бас секретарь, бас дәрігер және мал дәрігері, олар жарыс жөніндегі ереже шартына сай жарысқа қатынасатын спортшылардың документтері мен заявкаларын тексереді. Жарысқа жіберілген адамдар үшін сол жарысты өткізетін ұйым жауап береді.

Спортшының дене бітімі, салмағы аударыспақта үлкен роль атқаратын болғандықтан жарысқа қатынасушылар мынадай салмақ категорияларына бөлінеді:

1. Жеңілдеу салмақ 60 килограмға дейін;
2. Жеңіл салмақ 70 килограмға дейін;
3. Орта салмақ 80 килограмға дейін;
4. Ауыр салмақ 80 килограмнан жоғары;

**Ескерту.** Аударыспақтан абсолюттік чемпионды анықтау үшін жарысты оған қатысушыларды салмақ категориясына бөлмей-ақ олимпиялық жүйе бойынша өткізуге болады. Мұндай жарыстың нәтижесі бойынша атақ және разряд беріледі.

Спортшылар салмақ категориясын анықтау үшін өлшеу, жарыс басталатын күні ереже бойынша жарыстың басталуына кем дегенде екі сағат қалғанда өткізіледі; салмақты өлшеу 30 минутқа созылады. Салмақты өлшеуден жарты сағат бұрын жарысқа қатысушыларға ресми түрде өлшеу

өткізілетін таразыда тексеріп көруге рұқсат беріледі. Өлшегенде кешіккен немесе келмей қалған ойыншы жарыстан шығарылады. Жарысқа қатысушы өлшенген кезде өзін куәландыратын суреті бар документін көрсетуге міндетті.

Жарысқа қатысушылар шешініп өлшенеді. Өлшеудің нәтижелері протоколға түсіріледі.

Жеке және жекелей командалық жарыстарда спортшы өлшенген кезінде оған белгіленген тек бір ғана салмақ категориясы бойынша қатысуға ерікті.

Спортшыларды бас төреші тағайындаған комиссия өлшейді. Оның құрамына бас төрешінің орынбасары, дәрігер, жарыстың секретары кіреді.

Төрешілік ережелерге сәйкес аударыспаққа қатысушылар жарыс алдында алаңдағы аға төреші шеңбердің ортасында тұрып, жанындағы төрешілердің дайын болған-болмағандығын тексереді де жарысқа қатысушыларды белгі беріп шақырады. Аға төрешінің ысқырығы бойынша екі атта шеңбердің ортасына шығып бір-біріне қарама-қарсы тұрады.

Аға төреші ер – тұрмандарының тексергеннен кейін спортшылардың фамилияларын, салмақ категорияларын және қай командадан екенін хабарлайды. Содан соң олар бір-бірімен қол алысып, қарама-қарсы жаққа шеңбер сызығының бойына борып тұрады да аға төрешінің белгісі бойынша жекпе-жек бастайды. Аударыспақ аяқталған соң, спортшылар шеңбердің ортасына келіп, жарыс басталар алдындағыдай тәртіппен сондай күйде тұрады. Бас төреші бәсекенің нәтижесін хабарлаған соң, олар тағы бір-бірінің қолын алып, шеңберден шығып кетеді.

Аударыспақ аға төрешінің ысқырығы бойынша басталып және тоқтатылып, гонгтың белгісімен аяқталады. Бәсеке 5 минутқа созылады. Егер сол уақыт өткенше олардың бірде-бірі жеңіске жете алмаса, онда жарыс нәтижесі ұпай саны бойынша анықталады.

Бәсеке кезінде спортшылардың аға төрешінің рұқсатынсыз шеңберден шығып кетулеріне право берілмейді.

Жарақаттанып қалған жағдайда немесе киімінде қолайсыздық болған жағдайда, жекпе-жек тоқтатылады, бірақ мұндай тоқтау уақыты әр спортшы үшін, 5 минуттан аспауы тиіс. Егер 5 минут өткеннен кейін, ол бәсекені жалғастыра алмайтын болса, онда ол жеңілді деп есептелінеді.

Егер спортшылардың біреуі айқасты қайта-қайта тоқтата берсе, оның тоқтатқан уақыты қосылып есептелінеді, ол 5 минуттан аспауы тиіс.

Аударыспаққа спортшы таза немесе балл бойынша жеңуі мүмкін.

Таза жеңіс. Жекпе-жек барысында аттан сүйреп түсірген немесе аударып тастаған (егер оның денесінің бір мүшесі жерге тимеген болса) спортшыға беріледі. Таза жеңіске 3 ұпай беріліп, қалған сайысшыға 0 ұпай есептелінеді.

Балл бойынша жеңіске жету. Бәсеке кезінде басым түскен, яғни ескертуді аз алған және белсенді болған спортшыға жеңіс балл бойынша беріледі. Ал ескерту алған және жарыстан шығарылған (ережені бұзғанда және екінші рет сақтандырғаннан кейін де сайыста белсенділік көрсетпегені үшін) спортшы балл бойынша жеңілді деп есептелінеді.

Балл бойынша жеңіске жеткенде 2 ұпай, жеңілгенде 0 ұпай беріледі.

Егер жекпе-жек аяқталғанша екі спортшының бірі жеңіске жете алмаса, сондай-ақ, олардың алған ескертулері бірдей болса, онда олар тең түсті деп хабарланады да, әр қайсысына бір-бір ұпайдан жазылады.

Жекпе-жек кезінде қарсыласын қолынан, белінен, үзеңгіден шығарып алуға тырысып, аяғынан ұстауға, кеудесінен құшақтап алуға, қарсыласын қолымен (ұруға болмайды), денесімен кез-келген жаққа итеруге, өз атының мойнынан құшақтап ұстауға, тізесін немесе табанын қарсыласының атының бүйіріне тіреуге рұқсат етіледі.

Қарсыласын не оның атын қалмен, қамшымен ұруға, немесе тебуге, қарсыласын басынан (бетінен, мойынан, шашынан) немесе ер-тұрманнан (сондай-ақ аттың басынан, жалынан, құйрығынан) ұстауға, ережеден рұқсат етілмеген әдістерді қолдануға (қолыа, саусақтарын бұрауға) және қолын қарсыласының аяғының және оның үзеңгісінің астына жіберіп ұстауға, тізгінді қарсыласының қолына, басына салып ұстауға тыйым салынады.

Әдісті дұрыс қолданбаған спортшының бұрын алған ұпайлары есептелінбейді. Егер төрешілер спортшының біреуінің тыйым салынған әдісті қолданғанын байқамай қалса, онда жапа жеккен спортшының дайыстап белгі беруіне болады. Осы белгі бойынша аға төреші жекпе-жектегі тоқтатып, жағдайды анықтап, кінәліге ескерту жасайды.

Жалған белгі берілген болса, ол тыйым салынған әрекет ретінде бағаланып, спортшыға ойдағыдай дәрежеде жазаланады.

Тыйым салынған әдісті қолданғаны, шеңбердің сыртына әдейі шығып кеткені, сайысты дөрекі жүргізгені, шеңберге 2 минуттан астам кешігіп шыққаны үшін спортшыға ескерту жасалады.

Жарысқа қатысушы екі адамның біреуіне ескерту жасалғанда, екіншісіне бір ұтыс балл есептелінеді. Егер ескерту екі спортшыға да жасалатын болса, онда екеуіне бір-бірден ұтылыс балы беріледі.

Аударыспақ кезінде әр спортшыға 2-ден артық ескерту жасалмауы тиіс. Ережені ол одан әрі бұзса, жекпе-жек тоқтатылып, ондай спортшы жеңілді деп есептелінеді.

Жарыста белсенді қимыл көрсетпеген спортшыға әуелі ескерту жасалады да, соңынан мұны қайталайтын болса, жарыстан шығарылатындығы

ескертіледі. Бірінші және екінші ескерту төрешілердің көп дауысымен жасалады, ал үшінші ескерту үш төрешінің пікірі қосылғанда ғана беріледі.

Спортшыны жарыстан шығару жөнінде шешім қабалдағанда оған бас төреші де қатысады.

**Жарыстан шығару немесе дисквалификация.** Жарысқа қатысқан спортшы бас төрешінің шешімі бойынша мынадай жағдайларда екі рет ескерту алғаннан кейін үшінші рет ескерту жасау керек болғанда, тыйым салынған әдісті қайталап қолдануға әрекет еткенде, қарсыласына, төрешілерге, көрермендерге және т.б. дәрежелі көрсеткенде, қарсыласына қол беруден бас тартқанда, екінші рет шақырылғаннан кейін, 3 минут бойы шеңберге шықпағанда, қарсыласына жекпе-жекте одан әрі жүргізе алмайтындай етіп, тыйым салынған әдісті қолданғанда жарыстан шығарылады.

Жарыстан шығарылған спортшы жеңілді деп есептеледі, оған 0 ұпай, ал оның қарсыласына 2 ұпай беріледі.

**Ескерту.** Жарыстан шығарылып тасталған спортшының нәтижелерін төрешілер коллегиясы жояды да, оған жарыста не жеке не командалық орын берілмейді.

Сайыстың нәтижелерін хабарлау. Спортшының сайыста жеңгенін, тең түскенін не жарыстан шығарылғандығын бас төреші немесе оның орынбасары хабарлайды.

Сайыстың нәтижесі хабарланарда аға төреші екі сайысшыны да шеңбердің ортасына тұрғызып, жеңімпаз жағына қарай қолын көтереді.

Нәтиже былай хабарланады:

\_\_\_\_\_ спорт коллективінің өкілі (немесе облысы)  
\_\_\_\_\_ фамилиясы \_\_\_\_\_ минут \_\_\_\_\_ секунд ішінде таза  
(ұпай санымен ) жеңіске жетті.

Егер таза жеңіс болмаса, (балл бойынша немесе қарсыласын жарыстан шығарғандықтан жеңсе), фамилиясы, облысы, ауданы аталады.

Егер тең түскен болса, төреші қолын екі жарысушыға қарай созады.

**Төрешінің протоколын толтыру.** Төрешілік протоколы бәсекенің жекелеген сәттерін, яғни ескерту «е», сақтандыру «с» әртімен көрсетіліп, қарсыласына тиісінше 1 балл қойылғанын, т.с.с. тіркейтін негізгі документ болып табылады. Аударыспақтың соңында оның нәтижелері толтырылады. Егер таза жеңіс болса, жеңген адам фамилиясының тұсына алымына 3 ұпай, бөліміне уақыты, жеңілген спортшыға 0 ұпай және уақыт қойылады. Егер балл бойынша немесе қарсыласын жарыстан шығарғандықтан жеңсе, жеңімпазға 2 ұпай, жеңілгенге 0 ұпай жазылады. Егер жекпе-жектің нәтижесінде ешкім де басым түспесе, ол тең аяқталды деп есептеліп, екі спортшыға да бір балдан жазылады.

### *Айналым әдісі бойынша жарыс өткізу үшін жұп құру тәртібі.*

Жарысқа қатысушының (команданың) рет саны жеребе тарту арқылы анықталады да жарыс аяқталғанша сақталады.

Жұптар бойынша айналым құралады. Бірінші айналымдықұру үшін спортшылар саны екеу болғанда – бір саны сол жаққа, жоғарыға жазылады. Содан соң екі санының астына 3, 4, 5, т. с. с. (жарысқа қатысушылардың тең жартысына тең) сандар жазылады да, қалған жарыс бірдің астына төменнен жоғары қарай тізіледі. Екі бағандағы сандардың тұспа-тұс келгендері (сондай нөмірлі спортшылар) өзара аударысуға қатынасады. Екінші және одан кейінгі айналымдарды құру үшін нөмірлер жылжытылмай бір орында тұрады, ал қалғандары сағат тіліне қарсы бағытта әр айналым сайын бір орынға жылжиды.

Жарысқа қатысушы спортшылар (командалар) саны тақ болғанда сол бағанға ең саңғы саннан соң ноль қойылады. Нөмірі нольге тұспа-тұс келген спортшы (немесе команда) бұл айналымда бос болады.

***Жарысқа қатысушылардың алған орнын анықтау .*** Жеке жарыста барлық кездесудің нәтижесінде кіші топта жарыстың сол кезеңіне қатысушылар арасында бірінші орын алады. Қалған орындар ұпай санының азаюына қарай бөлінеді.

Екі сайысшының ұпайы тең болған жағдайда олардың өзара кездесудің нәтижесі шешуші болып табылады.

Егер бірінші сайысшының ұпайы тең болса, онда олардың алатын өзара кездескенде жеңіске жету санына қарай анықталады.

Ұпайларының саны да бірден болса олардың алатын орны өзара кездескендегі жеңіс сапасына қарай анықталады. Таза жеңіске көп жеткен, сол жеңістеріне уақытты аз жұмсаған, балл бойынша көп жеңіске жеткен спортшыларға осы айтылған ретпен артықшылық беріледі.

Қалған жағдайларда спортшыларды кіші топтарға бөлетін салмағының аздығы жеребе тиісінше роль атқарады.

Егер спортшы кіші топта, жартылай финалда немесе финалда сайыстың жартысын не жартысынан астамын өткізіп, ауырып жарыстан шығып қалған болса, қатыспаған барлық жекпе-жекте де ол жеңілді, ал оның қарсыласы 00 минут 00 секунд уақытпен таза жеңіске деп есептеліп, оған тиісті орын беріледі.

Финал немесе жартылай финал тобына енбеген спортшылар жарысты аяқтайды ды өзара тиісті орындарын алады.

Егер жарысқа қатысушылар екі кіші топқа бөлінген болса, онда екі кіші топтағы 3-ші орын алған спортшылар өзара 5-ші және 6-шы орындарды, 4-ші орын алғанда 7-ші және 8-ші орындарды т.с.с. бөліседі.

Егер жарысқа қатысушылар төрт кіші топқа бөлінген болса, онда кіші топтарда 3-ші орын және жартылай финалға енбеген спортшылар өзара 9-12-ші, ал 4-ші орын алған дар 13-16-шы орынды, т.с.с. бөліседі.

Жарыс басында оған қатысушылар кіші топтарға бөлінеді, оның құрамындағы спортшылар саны алтыдан аспауы тиіс.

Жарысқа қатысушыларды екі кіші топқа бөлгенде жеке орынды анықтау үшін финал өткізіледі. Әрбір кіші топтан финалға сол топта бірінші және екінші орын алған сайысшылар шығады.

Жарысқа қатысушыларды төрт кіші топқа бөлгенде оларда бірінші және екінші орын алған спортшылар ортасында жартылай финалдық жарыстар өткізіледі.

Бірінші және екінші кіші топтың жеңімпаздарынан бірінші жартылай финалдық топ, ал үшінші және төртінші кіші топтың жеңімпаздарынан екінші финалдық топтарда бірінші және екінші орын алған сайысшылар финалға шығады. Жартылай финалға қатысқан спортшылардың нәтижелері жартылай финалдық деп есептеліп, жартылай финалдық жарыстардың протоколына енгізеді.

Жартылай финалдық және финалдық жарыстар екі айналым (бірінші айналым 1-3, 2-4, екінші айналым 1-2, 4-3) бойынша өткізіледі. Финалдың екінші айналымын өткізген кезде әуелі 3 және 4 орын үшін, содан соң 1 және 2 орын үшін сайыс өткізуге рұқсат етіледі.

Жарыс өткізудің көрсетілген осы тәртібі айналым әдісі бойынша командалық жарыс кезінде де толық сақталады.

***Жарыс өткізілетін орын.*** Аударыспақтан жарыс, шұңқырлы, шоқалақты бұтасы, тасы және тасқада бөгде заттар жоқ тегіс алаңдағы шеңбердің ішінде өткізіледі. Шеңбердің диаметрі 40 метр. Шеңберден 25-30 метр жерге көрермендер отыратын орын жасауға болады.

Жарысқа қатысушылардың киімі. Тығыз матадан тігілген көйлек, жұқа шалбар, шүберке белбеу, етік (мәсі), басқа байлайтын орамал. Ер-тұрман әркімнің қалауынша.

Аға төреші сайыстың барысын басқарады және оның жарыс ережелеріне сай етуін қадағалайды. Ол спортшының біреуі жеңілгенде, тыйым салынған әдіс қолданылғанда, спортшының біреуі жараланып қалғанда, жекпе-жектің барысында киімде өзгеріс болғанда, сақтандыру керек болғанда, төрешілер коллегиясы спортшыны сақтандырмай-ақ жарыстан шығарып жіберуге шешім қабылдағанда бәсекені тоқтатады.

Жарыс кезінде аға төреші оның барысын мұқият қадағалап, олардың әрекеттерін бағалап, қайсысы шын сайысып, қайсысы әрекет етуден

жалтарып, жалған қимылдап жүргенін анықтап тұруы тиіс. Аударыспақтың дұрыс әрі адал өтуі үшін ол қолындағы билікті түгел қолдануы керек.

Егер жекпе-жек кезінде ережелерге сай сақтандыру қажет болса аға төреші жарысты дереу тоқтатып, содан соң жанындағы төрешілермен келісіп алғаннан кейін барып ескерту жасауға тиіс.

Егер спортшы тиым салынған, бірақ бәсекенің барысында әсер ете қоймайтын әдісті қолданса, аға төреші жарысты тоқтатпай-ақ ондай әдісті дереу доғаруын талап етуге міндетті.

Аға төреші жарыс кезінде жанындағы төрешілердің белгісіне назар аударып, оларды ережеге сай пайдаланып тұруы тиіс.

Жекпе-жектің нәтижесін хабарлағанда аға төреші бар төрешілік столына қарай жүзін беріп, жеңіп шыққан спортшыға қарай қолын көтереді. Жарыс тепе-тең аяқталғанда ол екі спортшыға қарай екі қолын да көтеріп тұрады.

**Қапталдағы төреші.** (бір сайыс үстінде мұндай екі төреші болады), спортшылардың әрбір әрекетін бағалап, қажет болған жағдайда жарыстың жеке сәттеріне аға төрешінің көңілін аударады.

Жанындағы төрешілер атқа жақсы отыра алатын болуы тиіс. Олар шеңбердің сыртында тізгінінен айрылып қалған спортшыға әзір тұрады. Жанындағы төрешілер аға төрешінің екі жағында болады. Бәсекені тоқтату керек болған барлық жағдайда да олар қолдарын көтереді.

Жанындағы төрешілер жарысқа қатысушы сақтандырылуын немесе ол дисквалификациялануын талап ете алады.

Аға төреші сияқты жанындағы төрешілер де неге олай жасағандарын түсіндіре алатын болулары тиіс.

**Төреші-секундамерист** басқарушының (бас төрешінің) столаның басында отарады. Ол жарыс уақытын белгілеп, хабарлайды. Уақыт аяқталғанда гонг соғылып, аударыспақтың біткіні жайлы беогі береді.

Жарысқа қатысушы жарақаттанып немесе оның киімінде олпы-солпылық болып дайындала алмай қалғанда, үзіліс жасағанда төреші қосымша уақыт хабарлайды.

Төреші-секундомерист секундомерді бас төрешінің немесе аға төрешінің нұсқауымен тоқтатады.

Аударыспақ жігіттерді батылдыққа, шапшаңдыққа, ұзақ уақыт шаршамауға, ыңғайлы болуға үйретеді, қайратына қайрат қосады. Республика көлемінде бұдан 1945 жылдан бастап жарыс өткізіліп келеді. 1958 жылдан бастап аударыспақ ат спортының түрі ретінде колхоздардың совхоздардың және жылқы заводтарының Бүкілодақтық ат жарысының программасына енгізілді.

Техникалық дәрежелері бойынша ондықтың қатарына кірген республиканың ең жақсы спортшылары жеңіл салмақта С. Терсебаев (Жамбыл облысы), А.Оспанов (Алматы облысы), орта салмақ Б.Өтебаев (Жамбыл облысы), А.Төлеев (Шымкент облысы), ауыр салмақ М.Елгезеров (Алматы облысы), Т. Байқасымов (Алматы облысы).

Алматы облысындағы Жамбыл ауданының шопаны Мұсахан Елгезеров бүкілодақтық жарыстарда үш рет жүлде алды. Алматы облысындағы «Қастек» асыл тұқымды қой совхозының аға шопаны Талапхан Байқасымов 1958 жылдан бастап бүкілодақтық жарыстарда жеті рет жеңіске жетті.

1966 жылы Ессентуки қаласында өткен Бүкілодақтық жарыста құрамында Боранбай Қасымбеков (ауыр салмақ) және Молжан Шалғанбаев (ауыр салмақ) болған Қазақстан командасы бірінші орын алған.

Көкпардан жарыс командалар арасында өткізіледі. Жарысқа 18-ге толған және одан асқан, тақымы атқа үйренген спортшылар қатысады. Команда құрамы 4-6 адам болады. Ойынға бауыздалған лақтың біреуі пайдаланады.

Жарыс өтетін орын. Жарыс өткізу үшін шұңқыры, шоқалағы, бұтасы, тасы жоқ, топырағы жұмсақ жер таңдап алынады. Алаңның ұзындығы 300-400 метр, ені 150-200 метр. Осы алаңның ортасына мәре-диаметрі 9 метр шеңбер созылады. Алаңның екі жағына жалаушалармен қақпалар белгіленіп қойылады. Жалаушаның ұзындығы 50-40 метр, қақпа ені 15 метр. Қақпаның сыртына ені 3 метр ұзыны қақпаның өзіндей алаң жасалады. Егер көкпар осы алаңға немесе әйтеуір оның шекарасына түссе, оны лақтыру есепке алынады. Егер көкпар алаңға немесе оның шекарасына түссе, оны сол қақпаның алдына 30-35 метр жерге тастайды да төрешінің ысқырығы бойынша жарыс жалғаса береді.

Қақпаның сыртына тағы 25-30 метрлік сызық созылады. Көкпарды алған сайысшы осы сызықтан асып кетсе, төреші жарысты тоқтатады. Көкпар қайтадан шеңбердің ортасына тасталып, ойны тағыда жалғастырылады.

**Жарыс тәртібі.** Командалардың кезегін білу үшін жарыс басталар алдында кемінде бір сағат бұрын жеребе тасталады. Аға төреші көмекшілерімен бірге ортаға шығып, кезекті командаларды ысқырып, жалау көтеріп, радиомен шақырады.

Командалар ортаға шығып, мәренің (яғни диаметрі 9 метр шеңбердің) екі жағына қарсы қарап тұрады да сәлемдеседі.

**Ескерту.** Командалар бір-бірімен былай сәлемдеседі: капитан: «Семей облысының командасына бізден – «сәлем!»

Командалардың капитандары төрешілердің қасына келеді. Аға төреші капитандармен сәлемдесіп болған соң қай қақпаға қай команда тұратындығын анықтайды. Аға төреші белгі бергеннен кейін шеңбердің ортасына көкпар



қойылады. Төрешілердің көмекшілері ортаға шығып, орындарына бұрып тұрады. Әр командадан көкпарға бір-бір адам жақындап, аға төрешінің белгісі бойынша көкпарды жерден көтеріп алады. Сол сәтте-ақ команданың басқа мүшелері де сайысқа түсіп кетеді. Әр команданың мақсаты қарсы жақтың қақпасына тастау, ал өз қақпасына тастауға әрекет болғанда оған жол бермеу. Көкпарды қарсы жақтың қақпасына көбірек лақтырған команда жеңіске жетеді. Жарыстың ұзақтығы – 15 минут. Көкпардың салмағы 30-40килограмм шамасында. Жарысты өткізетін ұйым көкпардың салмағы мен жарыс ұзақтығын басқаша етіп те белгілей алады.

Алаңның кез келген жерден көкпарды көтеріп, қарсыласынан тартып алуға, оны командалас жолдасының қолына ұстауға немесе оған қарай лақтыруға, тақымына қысуға, қолымен ұстауға, командалас жолдастарына алып қашып, қарсыластарының қақпасына тастауға көмектесуге, таласып жүргенде қақпа сыртына (бұл кезде 25-30метрлік сызықтан әрі асып кетпесе) шауып шыққанда алаңға қақпа арқылы емес сырт жағынан оралуға, сөйтіп оны қақпаға лақтыруға рұқсат етіледі.

Егер спортшының бір лақтырған көкпар алаңға немесе сызыққа түспесе, онда оның артында шауып келе жатқан екінші спортшыға көкпарды алып, қарсы жақтың қақпасына қайта лақтырып түсіруіне болады.

**Көкпар кезінде**, қарсыласыңның тізгінін ұстауға, жүгенін сыпруға, жалпы ер-тұрманнан ұстауға, қарсыласының қолынан ұстауға, белбеуінен, денесінің тағы басқа жерлерінен ұстауға, үзеңгімен, аяқпен қарсыласын ұруға, байлауға, шауып келе жатқан аттаның алдына кесе-көлденең тұруға, айқайлауға немесе сөйлеуге, алаңның шекарасынан шеттеп шығып кетуге, қақпаға түсірілгеннен кейін де сайысты жалғастыра беруге тыйым салынады.

Егер бір команда немесе жекелеген спортшылар жарыс ережелерін өрескел бұзатын болса және төрешілердің сақтандыруын тыңдамаса, сол команда тұтас немесе жеке сайысшылар жарыстан аластатылады. Жарыстан шығарылған жігіттің орнына басқа спортшы қатыстырылмайды. Егер команда құрамындағы спортшы үштен аз болып қалса, ол команда жеңілді деп есептеледі. Жарыстан тұтас шығарылған команда да солай жазаланылды. Мұндай жағдайда жеңілісі минус, ал жеңіс плус белгісімен белгіленеді.

Қарсыласының қақпасына көкпарды көп рет лақтырған команда жеңіп шыққан болып есептеледі.

Жеңіп шыққан командаға 2 ұпай, жеңілген командаға 0 ұпай жазылады. Төрешілер коллегиясы жеребе тартқызу жолымен командаларды 2(4) және одан да көп топтарға бөледі, ол топтарға командалар айналым жүйесі бойынша сайысады.

Бұдан әрі кіші таптарда бірінші орын алған командалар өзара бірінші және төртінші орындар үшін сайысады, кіші топта екінші орын алған командалар 5-8 орындар үшін, ал үшінші орын алғандар 9-12 орындар үшін күреседі. Бір команда бір күнде ең көп дегенде тек үш рет қана сайысқа қатыса алады.

Екі команданың ұпайы бірдей болған жағдайда: жеңімпаз өзара кездесу нәтижесінде бірінің жеңіске көп жетуіне қарай, қарсыласының қақпасына көкпарды көп тастауына қарай анықталады.

Командалардың алған орындарын анықтау үшін ең аз немесе ең көп ұпай бойынша есептеу жүйесі пайдаланылады. Бұл жайында жарыс ережелерінде жазылады немесе төрешілердің отырысында келісіледі.

**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**

- Ат спорты түрлерінен жаттығу өткізу

**2-деңгей**

- Ұлттық ойын түрлері.

**3-деңгей**

- Ұлттық ойын түрлерінің қалыптасуы, ерекшелігі.

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

- Жас ерекшеліктеріне қарай, қолдану қажеттілігі. Ойын 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 курес. 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