

ЛЕКЦИЯ 6. КҮРЕС – ОҚУЛЫҚ ПӘНІ РЕТІНДЕ

1. Күрес спорт түрі ретінде түсінік.
2. Күрес спортымен айналысудың маңызы.
3. Күрес түрлерін топтау.
4. Күрес түрлерінің мінездемесі.

Күрес спорт түрі ретінде екі қарсыласушылардың арасындағы көрсетілген ережеге сәйкес қолданылатын жекпе-жегі. Күрес тартысының ережесі жеңісті берудің жағдайын қарастырады, балуандардың мүмкіншілік әрекеттерін шектейді, қызықты өтуін қамтамасыз етеді, үлгілі және тәрбиелік мәнін көрсетеді.

Күрес барлық халықтарға, барлық уақытта да таныс болды, жастардың денесін шынықтырудың күшті құралы болып қызмет етеді.

Кәзіргі уақытқа дейін барлық халықтардың, халықаралық спорт түрімен бірге (грек-рим, еркін күрес, самбо және дзюдо) ұлттық күрес түрлері кеңінен тараған.

Әртүрлі дәуірдің көрнекті адамдарының есімі спорттық күреске үлкен баға берген. Мысалы, П.Ф.Лесгафт (физиолог), балаларды тәрбиелеуде жекпе-жектің ерекше маңызын көрсетіп айтқан: «Күрес бұл біртіндеп жоғарылайтын қимылдық жаттығу, күшті және қарсыласының қимылдарын бақылап, мүмкіншілігінше оны ескерту».

Көрнекті адамдардың жеке басының қалыптасуына күреспен айналысуы әсерін тигізді, атап айтсақ: Сократ, Платон, Авиценна, Руставели, Линкольн, Л.Толстой, А.Куприн, т.б.

Күреспен айналысу жастардың керекті өмірлік ыңғайын құрастырады, әдептілікке, әсемдікке, қажырлыққа, денсаулығының нығаюына, дене құрылысының бірқалыпты дамуына және дене қасиеттеріне үлкен көлемде арнайы білім алуына және техника-тактикалық қимылдарға әсерін тигізеді.

Күреспен айналысқанда организмге түсетін күштердің жанжақты әсерінен дене құрылысы және тұла бойының бірқалыпты дамуына жағдай жасайды. Көптеген суретшілер, скульпторларды және суреттерді балуандардың денесіне қарап салған.

Дене дайындығы денсаулығын нығайтуға және дайындығының деңгейінің жетістігіне, дене қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған. Дене дайындығы жалпы және арнаулы деп бөледі.

Жалпы дене дайындығының мақсаты – жоғары жұмыс қабілеттілігіне жетістігіне жету, жақсы ағзаларының (органдарының) қызметінің және организмнің жүйесін үйлестіру, спортшының гармониялық дамуы болып саналады.

Жалпы дене дайындығының құралы болып организмге жалпы әсерін тигізетін (жүру, жүгіру, шаңғыда жүру, спорт ойындары, жалпы дамыту гимнастикасы, заттармен жаттығулары т.б.) жаттығулары жатады. Жалпы дене дайындығын көтеру мақсатында күрес жаттығуларын пайдалануы

мүмкін.

Жалпы дене дайындығы спортшының функциональдық мүмкіндігін жанжақты кеңітеді, жүктемені ұлғайтуға рұқсат (позволить) етеді, спорттық нәтижелерін өсуіне көмектеседі (способствует).

Балуанның арнаулы дене дайындығы, дене қасиеттерінің дамуына бағытталған, өзіндік күрес әрекетінің орындалуына бағытталған. Ол барлық оқу және жаттығу жұмыстарының этаптарында, оқу-жаттығу процесінің негізгі бөлігі ретінде қолданылады. Арнаулы дайындық құралдарын болып күрес фрагменттері орындаудағы жаттығулар, кейбір балуанның арнайы әрекеттерін орындағанда, қатысушылардың мүмкіндігін көтеру бағытында есептелінеді. Жаттығуларды дұрыс пайдалануы әдістерін орындағанда және әсіресе жарыста тексеріледі.

Сондықтан да арнайы дайындықты қатысушылардың нәтижелерін байланысын, жаттығуда және жарыста көрсеткендерін орындау.

Жарысқа қатысу арнайы дайындық құралдарын дұрыс бағытта қолдануын іріктеуге көмектеседі. Осы мақсатта күрестен арнайы бақылау жарыстары ұйымдастырылады және арнайы құрастырылған дене дайындығы бағдарламасы бойынша. Арнайы дайындық кейбір жарыс этаптарында әдістемелік байланыс жарыстық дайындық болып тұрады. Олар қатысушылардың тактикалық және зерделік-қуаттылық дайындығының есептерін дұрыс шешуге көмектеседі (способствовать).

Жарысқа қатысу спортшының спорттық шеберлігін көтерудің құралы болып табылады. Бірақ есте сақтасақ керек, жиі жарыстар нерв жүйелерін шаршатады, спортшылардың сайысқа түсу ынтасы жоғалады. Сондықтан да жарыстық дайындық жаттығу процесіне қызығуына жоспарлануы қажет және негізгі жарыс сезонна бағытталған.

Спорттық күрестің тәрбиелік, денсаулыққа және білімге деген рөлі мектептерде, көптеген дүниежүзінің елдерінде оқулық бағдарламасына кіргізудің негізі болды. (Германия, Иран, Корея, Мексика, Монголия, Болгария, Америка, Турция, Франция, Финляндия, Швеция, Япония, СССР).

Балуандардың кәзіргі кездесуі спортшыларға ерекше талаптар қойылады. Күрес өнері біріншіден кейбір кездерді әсерлі бақылап және оны құрастырып өзінің пайдасына шешу.

Мұндай сәттерді талдауды балуандар тек жекпе-жек үйренеді, қарсыласының қимылдарының дәлсіздігін пайдалану арқылы, алдамшы қимылдармен адастырып, күрделі комбинацияларды қолданып, қарсыласының шегінің шешімін тауып.

Жеңіске жету үшін балуанда биік жылдам күштілік қасиеті, бұлшық еттердің жұмысына үлкен төзімділік бар болу керек.

Балуан бұлшық еттердің жиырылуымен босауын, керісінше, аустыра білу керек. Күресте көпқырлы әрекеттер айналысушылардың психикасына әсер етеді. Жаттығуда тезаралық реакция, биік сезімталдығы, ұқыптылықты дұрыс үнемдеу, белсенділікті сақтау, қажырлық жағдайын, турнирлік жағдайын дұрыс есептеу және кілемдегі кейбір сәттерді тәрбиелейді.

Күресте байқағыштыққа, ұқыптылыққа, тез дұрыс шешімге келуге білуді, қарсыласының басымдылығын барынша төмендете түсіруге, балуан сайыс барысын өзінің пайдасына шешуге бағыттауды қажет етеді.

Бірақ ең бастысы балуандарды қиыншылықтардан өту қабілеттілігінің қалыптасуын мойындау керек. Мұндай қасиет жас кездегі жылдардан бастап қалыптасады және онан соң барлық алдындағы өмірінде. Қиыншылықтан өту қабілеттілігі жеке басының қасиетін шыңдауда негізінен «намысқойлығы», өз еркінділігі, өзінің жеке мұқтажына ұстамдылығын көрсете білуінде қалыптасады. Белдесуде көп уақыт керекті ұстауды іздеуіне, қарсыласын ұстап тұруға және ығыстыруға, блок қоюына кетеді.

Осындай мақсатпен белдесудің ритмі өзгереді, қорқыту, шабылдау, бір қалпынан шығару, күту және т.б. қолданылады. Осылайша көпқырлы және балуандардың күрделі жарыс қызметінде күнделікті, жаттықтырушылардың алдында әртүрлі дайындық жоспарларын алға қояды. Сондықтан да күрестен кәзіргі турнир биік қоғамдық-психологиялық, педагогикалық және биологиялық білімдерді міндетті түрде керек етеді.

Күрес спортының мамандары Н.Галковский, А.Катулин, Н.Чионов күрес түрлерін 6 топқа бөледі:

1. Күрес тұру қалпында өткізіледі, шалмай және белінен төмен ұстамай (орыстардың, молдавиндердың, татарлардың, өзбектердің)

2. Күрес тұру қалпында өткізіледі, шалып белінен төмен ұстамай (орыстар, қазақша күрес, грузиндердің, тәжіктердің, армяндардың, түркмендердің және т.б.)

3. Күрес тұру қалпында өткізіледі, шалып және белінен төмен ұстап (тәжіктердің, монголдардың, Тувиндердің, ағылшын, жапондардың).

4. Күрес тұрыста және партерде өткізіледі, шалусыз және белінен төмен ұстамай (грек-рим күресі)

5. Күрес тұрыста және партерде өткізіледі, шалумен және белінен төмен ұстап (азербайджандардың, ирандардың, түріктердің, еркін күрес т.б.)

6. Күрес тұрыста және партерде шалып, белінен төмен ұстап және ауыртпайтын әдістерді қолданатын (самбо, дзюдо)

Бақылау сұрақтары

1. Күрес спорт түрі ретінде түсінік.
2. Күрес түрлері.
3. Күрес түрлерінің мінездемесі.

Әдебиет

1. Матушак П., Мухиддинов Е. Казахша күрес. Алматы «Рауан», 1995.
2. Игуменов В.М. Значение психологической подготовки борцов. Сб.: Спортивная борьба, 1971.
3. Асубаев А.Р. Спортивная борьба. 1998.
4. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы Алматы 1990

5. Айберов М. Мусаев С.А Күреспен айналысушы студенттердің өз бетінше дайындығына әдістемелік ұсыныс Шымкент 2005