

## **ЛЕКЦИЯ 8. ҰЛТТЫҚ СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ. КҮРЕСКЕ ОҚЫТУ, ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ НЕГІЗДЕРІ.**

### **1. Жоспары:**

1. Оқыту мақсаты. Оқыту нысаны.
2. Оқытудың әдістемелері: айту-хабарлау-көрсету, проблемалық оқыту, жоспарлау.
3. Оқыту кезінде қолданылатын құралдар.

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

**3 Лекция мазмұны (қысқаша):** Қазақ күресінің тәсілдерін атап өтейік.  
Олар:

Ұстасу – қолмен орындалатын әрекеттер, балуан шабуылдау, қорғану немесе қарсы шабуылдау мақсатында қарсыласының кимінің бір жерінен ұстай алуы;

Бір жақты ұстау – оң қолымен қарсыласының оң қолынан (сол қолымен сол қолынан) ұстау;

Әр жақты ұстау – оң қолымен қарсыласының сол қолынан (сол қолымен оң қолынан) ұстау;

Бірғақ – білектерін айқастыру әдісі, саусақтарына қармақтап ілмектеп, құлыптап, бір-бірімен ұстастырады;

Шалу – аяқпен жасалатын қимыл, бұл кезде балуан балтырын, жіліншігін қарсыласының тізесінен төмен қойып, сырттан шалады.

Ілу – аяқпен жасалатын қимыл, бұл кезде балуан қарсыласының денесінің қандай да болмасын бір бөлігін ұстап, өзіне немесе бір жағына қарай тартады. Аяқты бүгіп тұрып жіліншікпен немесе табанмен орындалады;

Орау – аяқпен жасалатын қимыл. Балуан қарсыласын қимылдатпай ұстап, оны өзіне немесе бір жағына қарай тартып, онымен бір мезгілде жіліншігімен және табанымен аяғынан іледі.

Қағу – аяқ қимылы. Балуан табан жағымен табанның ішкі, сыртқы қырларымен қарсыласын аяқтан қағады.

Көтере қағу – аяқ қимылы. Балуан санының артқы жағымен қарсыласын аяғынан немесе екі аяғынан бірдей артқа көтере қағады.

Тізеден қағу – аяқ қимылы. Балуан қарсыласының аяқтарын кілемге тигізбей көтеріп алып, тізесімен қағады.

Көтере итеру – аяқ қимылы. Балуан қарсыласын санымен немесе жіліншігімен өзінің алдынан жоғары көтере итереді.

Адымын айқастыру – қарсыласының жанына немесе артына шығу мақсатымен балуан аяғын оның аяқтарының артына қояды.

Еңкею – дененің тік тұрған күйінен жазықтық күйге қозғалту;

Тікею – денені жазық күйден тік күйге келтіру;

Шалқаю – денені артқа қарай шалқайтып доғаша иілу;

Айналу – артқа қарай құлаған кездегі дененің қозғалысы: балуан шалқалап құлап бара жатқанда кеудесімен түсетіндей болып айналады;

Жұлқу – балуан қарсыласын өзінен ары қарай немесе қапталға қарай қатты итереді.

Әдіс – балуанның толық аяқталған әрекеті, қарсыласының басым түсу немесе оны жеңу амалы;

Қорғану – қарсыласының шабуылын балуанның тойтаруына мүмкіндік беретін әрекеттері;

Қарды әдіс (амал) – қарсыласының әдісіне қарсы қолданылатын әдіс.

Лақтыру – қарсыласын кілемнен көтеріп алып жауырынымен немесе кеудесімен түсіруге мүмкіндік беретін әдістер.

Жығу – түрегеліп тұрған қарсыласты кілемнен көтеріп алмай-ақ кеудесімен немесе арқасымен түсіруге көмектесетін әдістер;

Арқадан асыра лақтыру – қарсыласқа арқасын бере айналып, содан соң еңкею немесе алға қарай құлау арқылы орындалады. Айнала берген кезде еңкейе қалу бұл әдістің негізгі элементі болып табылады.

Шалқайып (төспен) лақтыру – шалқаю арқылы орындалады. Бұл әдістің негізгі элементі – денені артқа қарай доғаша иіліп шалқайту;

Еңкейіп лақтыру – кеуденің және аяқтың күші арқылы қарсыласты кілемнен көтеріп алып, содан соң еңкейіп, оны кілемге түсіру жолымен орындалады;

Ілу – түрегеліп тұрғанда орындалатын әдіс. Қарсыласының аяғын балуан бүгілген өз аяғымен іліп алып жығады немесе лақтырады;

Сүріндіру – лақтыру әдісі. Кедергі етіп қойған өзінің аяғынан қарсыласын өткізе сүріндіріп лақтырады;

Иықтан асырып лақтыру – балуан арқасын беріп денесін айналдырып барып, қарсыласын иығынан асырып лақтырады;

Орау – түрегеліп тұрғанда орындалатын әдіс. Қарсыласының аяғын балуан өз аяғымен (жіліншігімен және табанымен бір мезгілде) орап алып жығады немесе лақтырады;

Тактикалық даярлық амалдарды – балуанның шабуылдау немесе қарсы шабуылдау үшін қолайлы жағдай жасайтын әрекеттері;

Барлау – балуанның қарсыласы жөнінде мәліметтер алуына көмектесетін тактикалық әрекеттері;

Бүркемелеу – балуанның қарсыласынан шын ойын жасыру үшін жасайтын тактикалық әрекеттері;

Қауіп төндіру – балуанның қарсыласын қорғанысқа мәжбүр ететін тактикалық әрекеттері;

Жалған әрекеттер – ақырына дейін жеткізілмеген және қарсыласты тиісті қорғанысқа көшуге мәжбүр ететін амалдар, қарсы амалдар, ұстау, жұлқу, итеру және басқа да деректер;

Алдау – ол да жалған әрекеттер;

Қайталап алдау – балуанның өзінің шын амалын қарсыласына жалған амал етіп көрсетуге бағытталған тактикалық әрекеттер;

Шақыру – балуанның қарсыласының еркін қимылдауына мүмкіндік бермейтін тактикалық әрекеттер;

Тепе-теңдіктен шығару – балуанның өзінің шабуылға шығуына ыңғайлы, ал қарсыласын тепе-теңдігін сақтай алмай қолайсыз күйге түсуге мәжбүр ететін тактикалық әрекеттер;

Шабуыл – тактикалық әрекет, оның мақсаты – басым түсу немесе жеңіске жету;

Қайталап шабуылдау – бірдей қимылдар қатар орындалатын тактикалық әрекеттер, ол қимылдардың тек соңғысы ғана шешуші, ал қалғандары жалған болып табылады;

Қиыстыру (комбинация) – белгілі бір нәтижеге жету үшін орындалатын әрекеттерді тактикалық жағынан ұштастыру немесе олардың бірінен соң бірінің орындалуы;

Ұстау (әдіс) комбинациясы – қарсыласы ұстаудың бір түрінен қорғана жүріп, келесілерін орындауға қолайлы сәтін туғызатындай етіп ұстау түрлерін ұштастыру;

Алдын алу – балуанның қарсыласының шабуылымен бір мезгілде жүргізетін шабуылдау әрекеттері, бірақ балуан қарсыласының алдын алу үшін оны шапшаңырақ орындайды.

**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**

- Оқыту мақсаты. Оқыту нысаны.

**2-деңгей**

- Оқыту кезінде қолданылатын құралдар.

**3-деңгей**

- Оқытудың әдістемелері: айту-хабарлау-көрсету, проблемалық оқыту, жоспарлау.

#### **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 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