

ЛЕКЦИЯ 9. ҰЛТТЫҚ СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ. БАЛУАННЫҢ ДЕНЕ-КҮШ ДАЙЫНДЫҒЫ.

1. Жоспары:

1. Дене-күш қабілеттерінің бір-бірімен байланысын арттыру жолдары.
2. Балuanның психологиялық дайындығы. Психологиялық дайындықтың қажеттілігі, түрлері.
3. Күш-жігер мінез құлықтың ерекшеліктері. Батылдық, жігерлік т.б. қасиеттерді арттыру жолдары. Жүйке жүйесінің ерекшеліктері. Эмоция, оны реттеу.

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

3 Лекция мазмұны (қысқаша): Күш атасы-Қажымұханның қазақ күресіндегі орны-Қазақ деген қабырғалы елдің отын әлемге алғаш танытқандардың санатында Қажымұқан балуанның тұратындығы даусыз. Дара туған ол, хақының адал перзенті, ұлы тұлғасына айналды. Көрнекті ғалым профессор Әуелбек Қоңыратбаев «Қажымұқан өзін жер жүзіне таныта білген бұқара өкілі, жеке балуан емес, бүтін бір елдің балуаны болды» деп жазған еді. Оның бойындағы бала күш елінің ұлттық намысының, рухының көтерілуіне бағытталды. Қазақ күресі Қажымұқансыз толық болмайтындығы шүбәсі зшындық.



Қажымұқан Мұңайтпасов 1871 жылы Ақмоланың Сарытерек болысындағы Құрама деген жерге дүниеге келген. Қазір Қажымұқан ауылы аталады. Әкесі – Мұңайтпас, шешесі – Қәбира. Қыстағы Қорғалжың қамысында болған.

Қобыланды батыр Қажымұқанның он бірінші бабасы.

Төртінші атасы Шәді Абылай ханның тұсында батыр, асқан найзагер болыпты. Мұңайтпастың әкесі Ернақ та батыр, күшті адам болған.

Қажымұқан 1938 жылдары Оңтүстік Қазақстан облысы Шәуілдір ауданы Шілік ауылына қоныс аударып, соңынан Темірлан ауылында тұрған.

Сурет 1. Күш атасы Қажымұхан

Күш атасы Қажымұқан жалғыз қазаққа ғана белгілі десек, қателесеміз. Өз заманында Қажымұқанды Еуропа, Азия елдерінің күрес жан күйерлері жақсы білген. Қажымұқан атамыздың орасан күш иесі болғанын, әділдігін, мәрттігін, жомарттығын сүйсіне әңгімелеген өзге ұлт өкілдері аз болмаған. Бұған 2003

жылы жарық көрген «Ер дәулет» баспасынан «Воля батыра» (авторы Ян Дымов) кітабының жетінші бетінде кезінде Қажымұқан, Иван Поддубный секілді алыптармен бірге күрескен Киевтің Мехаил Слуцкийдің естелігі берілгені, сол айқын мысал бола алады. Жат елде, жат жерге кісілігіне, көркем мінезіне қылау түсірмеген қайран, Қалекем!

Алты алашты сүйіспеншілігіне бөлеген ерен күш иесі, дауылпаз әнші, сөздер балуан Шолақтың (Нұрмағанбет Баймырзаұлы) 51 пұт (816 кг) кір тасын көтергені – ғасырдан – ғасырға ауысатын, қазақ ұлты аман тұрғанда жадымыздан өшпейтін, аңызға бергісіз ерлік емес пе?

Спортшының алғашқы күреспен шұғылдану жылдарында жалпы күш жағдайына басым көңіл бөлінеді.

Жаттықтырушы- ұстаз алға қойған мақсаттардың ерешеліктерін ескере отырып балуан дайындығының осы екі түріне өз тарапынан өзгерістер дер кезінде енгізіп отырып, нәтижелі жұмыстың болына кепілдік береді.

Жалпы дене дайындығы кезінде белгілі бір дене – күш қабілетін аттыруға бағытталған жұмыстарды жүрігзу арқылы нәтижелі көрсеткіштерге жетуге болады. Ұстаздық осы жаттығуларды оқу- жаттығу сабақтарының белгілі бір кезеңінде қолдана білу қажет. Мысалы, күшті арттыру жаттығулардың сабақтың кіріспе бөлімде орындауға болмайды ғой, т.б.

Арнайы жаттығуларға негізіннен балуандардың күресу (белдесу) түрлеріне жақын іс-қимылдар алынады.

Спортшының дене-күш қабілеттерін-жаттығу түрінің ерекшеліктеріне байланысты жалпы дайындық және арнайы дайындық деп екіге бөлінеді. Жалпы дене- күш дайындығы дегеніміз, адамның күш, ептелік, жылдамдық, иілгіштік, төзімділік-шыдамдылық қабілеттерін жалпы жаттықтыру болып табылады.

Жалпы дайындығы кезінде жоғарыда көрсетілген қабілеттерімен адам ағзасының (жүрек, өкпе т.б) мүшелерінің жақсарту бағытталады.

Арнайы дене-күш дайындығы кезінде балуанның таңдап алған спорт түрінің ерекшелігін негізделген арнайы жаттығулар беріледі. Арнайы жаттығулар күрес шеберлігін артырып, жарыстарда ас күш жұмсау арқылы өз мүмкіндігін толық көрсеттіп нәтижелік көрсеткішке жетуіне жол ашады.

Берілетін жалпы және арнайы жаттығулардың көлемі, түрі спортшының жаттығу жоспарының негізінде өзгеріп отырады.

Саптық жаттығулар оқу- жаттығу сабақтарын жақсы ұйымдастыру үшін пайдаланылады және сабақтық кіріспе бөлімінде қолданылады .

Жалпы және арнайы дене-күш дайындығын жүргізген кезде оны орындаушы адамның жасына, жынысына өзгеріп отырады. Әр адамның өзінің туа біткен ерекшеліктері есеріледі.

Қазіргі кездегі спорттық жарыстарда адам организміне және жүйке жүйесіне түсіретін өте жоғары әсерін ескере келіп, спортшының жаттықтыру кезінде қоршаған ортаның және жарыс барысында болатын экстремалді жағдайлардың бәріне төтеп бере алатындай жүктеме алатындай спортшының ағзасын қалыптастырып, жарысқа дайындау қажетті туындап отыр.

Адамдардың қандайда болмасын еңбек түрін алсақ та дәл спорттықтық жарыс кезіндегідей адам ағзасының еш шегін дейін жұмыс істеу дәрежесінне көрсетіп қызмет ету байқалмайды. Сондықтан спорт саласында спортшылардың үлкен жүктеме кезінде жұмыс істей білу және оған қалыптасу туралы қажетті еңбектер жинақталады. Жалпы қалыптасу деген ұғымға барлық тіршілік түрлерінің күн көрісі үшін сыртқы қоршаған ортаға сәйкестеніп, бейімделіп қалыптасуын айтады.

Педагог-жаттықтырушылар күрес тәсіліне ықпал ететін әдісдік шеберлікпен күш-қуат қана емес, балуандардың психологиялық тұрғыдан ыждағатты дайындығы екенін бір сәтте естен шығармаулары да керек. Жекпе-жек барысында батыл белсенділікпен алып баруға дағдыланған балуандардың әдіс-айлаларының алуан түрлілігі қарсыласын өз дегеніне көндірудің ең қысқа жолы деп түсінген жөн. Кілем үстіндегі ұстамдылық, сабырлық, өз мұратына жетуге деген табандылық күрес тактикасын өзі алдын-ала жасаған жоспары арқылы іске асады. Дер кезінде дұрыс шешімге келу мен қарсыласының қатесін өз пайдасына шешуге жағдай туғызады. Тәсілдік тапқырлық пен қырағылық балуан бойындағы қасиетке айналғанда ғана шеберлік сияқты үміт нақты тәжірибеге айналады.

Балуанның шабуылдық ой-өрісінің кеңдігі тек қана тәсілдік шеберлікпен шектелмейді. Сондықтан да педагог-жаттықтырушылар өз шәкірттерінің спорттық күрес өнері теориясы мен тәжірибесі туралы көлемді біліміне де байланысты болғандығын есепке алулары ескерілетін жайттардың бірі. Әрбір шабуылдық қадамдардың нәтижелігі оны шығармашылықпен пайдалануға байланысты, мұндай қабілет әрбір қимыл-қозғалысына есеппен пайдалана алатын жаттығушыларға ғана тән.

Олар: техникалық үрдісті шабуылды басқара алуға; өз қимылын нәтижелікке жеткізудің нақты көзін таба білуге; қарсыласының осал жерін дер кезінде байқап шабуылдауға; тек өзі шебер меңгерген тәсілді ұтымды пайдаланулары.

Бұл жоғарыдағы күрес тәсілдері балуандардың аз ғана күш жұмсап-ақ жеңіске жету жолы.

Күрес тәсіліндегі алғышарттардың бірі, өзінің шебер меңгерген техникалық әдіс-тәсілдерін пайдаланудың ең оңтайлы кезеңін бағу болып табылады. Мысалы, жекпе-жек барысында жүріс-тұрысын үнемі өзгертіп отыру, әртүрлі жолды таңдау, аяқ-қолдың бағытын құпия ұстау, алысу барысының қарқынын үнемі өзгертіп отыру сияқты тактикалық қарулар т.б.

Өз қарсыласының осал жерін зерделеп қана қоймай оның психологиясы мен қабілетін де барлауды естен шығармау керек. Спорттық күресте қарсыластың кілем үстіндегі өз бойын билеп алу қабілеті оған қарсы әдістің жеке түрлерін ұтымды пайдалануды талап ететін процесс. Бұндай жаңа жағдайға бейімделе алушылық бәсекелестің өз әрекетін жаңа жағдайға байланысты қайта құруға мәжбүрлейтіндігін үнемі естен шығармау керек. Кілем үстіндегі әрбір қимыл-қозғалыс өз қарсыласы үшін үнемі жұмбақ болған жағдайда ғана балуан өз мұратына жетуге жол табады. Тек қана ұтымдылықты іздеу және оны дер кезінде өз пайдасына шешу көрегенділік болмақ.

Қарсыласын әлсірету оның қателесуіне алып келеді де шабуылшыға ең қолайлы қимылға келуіне жағдай туғызады, бұл спорттық күрес нәтижесін ез пайдасына шешуге мүмкіншілік береді. Ал жарысқа шыққан балуанның психологиялық тұрғыдан жүйелі шындалмауы, оның жарысты онан әрі жалғастыруына кедергі болатынын ұстаздардың алдын-ала білулері міндеттілік. Сол сияқты спорттық күресте өз қарсыласын дұрыс бағаламау үнемі сәтсіздікке жетелейді, жекпе-жекке шыққан әрбір балуанның жеңісті ғана тілейтінін есепке алып отыру өзін-өзі сақтаудың негізгі көздерінің бірі. Бір сөзбен айтқанда тер төкпей жеңіс келмейді, сол сияқты халқымыз айтқандай «сақтықта қорлық жоқ» деген тағлым бір сәт те назардан тыс қалмауы керек.

Жекпе-жек барысындағы ең қолайлы жағдай тек белсенді әрекет жағдайында ғана болатынын ескерту қажеттілік. Қарсыласы тарапынан жасалынатын әрбір қимыл-қозғалысқа сақ болу мен оған қарсы әдіс тактикасын пайдалану үшін, алдын-ала дайындық өз салмақ категориясындағы бәсекелестерін зерттеп, қарсы амал-айлалар тобын алдын-ала даярлау педагог-жаттықтырушы мен жаттығушылар арасындағы шығармашылық байланыс барысында ғана дүниеге келетін «күрес тактикасының бағдарламасы» деуге болады. Бұл бағдарламаны басшылыққа алу жарыс барысында «жұмыс бағдарламасын» пайда ететіні анық.

Балуанның өз шеберлігін іске асырудың сәті тек қана шабуыл кезінде ғана емес, қорғану кезінде де пайда болатынын ескерген. Мысалы, грек-римдік спорт күресінде өз қарсыласын қапсыра-қыса ұстап артқа түсіру кезінде және басқа да күрес түрлерінде (еркін және самбо күресінде).

Күрес барысында балуан дардың шабуылды тоқтатып, бірақ өз қауіпсіздігін естен шығаратын кезеңдері де болады. Мұндай жағдайда тез қарсы әрекетке шығуға арналған оның тәсілі де дайын болу керек. Сондықтан, жеңіс жолы тек шабуыл ғана емес, қорғана да білу екендігін жаттықтырушы өз шәкірттеріне үнемі ескертіп отыруы оқу-жаттығудың негізгі әдістемесі екендігін ескертеміз.

Спорттық күрестегі шабуылға қарсы тәсіл пайдаланушылар (тік жүріп, етпеттеп қорғануда және шеңбер жасап қорғануда және шеңбер жасап қағу кезеңдерінде) бірінші артынан екіншісі және үшіншісінің жалғаса келіп әдіскерге пайда келтіруін «байланыстар легі» деп атайды.

Бұл байланыстардың үйлесімділігі күрес тактикасын тыңғылықты меңгерген балуандарға ғана тән шеберлік болмақ. Бұл жағдайлар туралы жаттығушылардағы дағды, жүйелі әдістемелікті үнемі есте ұстайтын қасиеттің қалыптасуы ұзақ мерзімді дайындық барысында ғана қалыптасатын дағды.

Өз қарсыласын қапыда қалдыруға деген мүмкіншілікке алдын-ала жаттығу қажет, бұл қажеттілікті үнемі басшылыққа алуға даярлықтың жетіліктілігін тәсілдік талапты орындаудағы шеберлік деп атауға болады.

Өз бәсеклесін қателесуге мәжбүрлей отырып нәтижелі белдесе алуға төмендегі жағдайлардың себепші болатындығы айқындайды:

1. Қарсыласына жасанды шабуылдық қимыл жасау арқылы оның қорғануға мәжбүр болу кезеңі (қорқыту, аяқ-қолын матап ұстау, тепе-теңдігін

бұзу сияқтылар);

2. Шабуылшының өзіне ең тиімді сәтті қарсыласына байқатпау кезеңі;

3. Шабуыл бағытының қарсыласы үшін құпиялығын сақтау мен оны ұтымды пайдалануға.

Бұл жоғарыдағы жекпе-жек тәсілдері тек қана қарсыласының шамадан тыс өз бәсекелесін жоғары бағалауы жағдайында ғана мүмкін. Қарсыласына өз бағыт-бағдарының құпиялығын білдірмеген балуан ғана оны қапыда қалдыра алады, бұлар қорғануға даяр шабуылдар легі болмақ.

Спорттық күрес өнеріндегі күш-қуат ерекше мағынаға ие балуандар әрекеттеріндегі негізгі сапалардың бірі. Себебі, балуан көздеген нәтижеге жету жолы, тактикалық ой-өрнегін ортаға салу ондағы өз қарсыласын күш басымдылығымен қателесуге мәжбүрлеу.

Жекпе-жек шеберлері қарсыласынан өз күш-қуатының басымдылығын сәтті пайдалана жүріп, оның текетіресін өз амалына қызмет еткізеді де, ақтық шабуыл арқылы тізе бүктіреді. Мысалы, қарсыласының бойын тіктеп белдесуін ұтымды пайдаланып келіп, өзінің қарулы қол күші арқылы оны тізерлеуге мәжбүрлей алады, тізерлеу- өз мүмкіншілігінен айрылуының алғашқы белгісі (бұл еркін күрестегі ең сәтсіз қалпы). Немесе қарсыласын күшпен сүріндіру арқылы жамбасқа алу мүмкіншілігі. Қазақша күрес өнерінде жамбастан қағу ең ұтымды тәсіл.

Жамбасқа алу кезеңінің белгілі сәті болатынын балуандар үнемі естерінде ұстаулары керек. Олар қарсыласының еріксіз алға жүруі, аяқтың тепе-теңдігі, яғни тең басудан айырылған шақты, жағадан ырықсыз жұлқа тарту кезеңдері, мұны «жамбас салу» деп атайды (жоғарыдағы тәсілдер- еркін, қазақша және самбо күресінде ерекше нәтижелі тәсіл). Спорттық күрес өнерінде қарсыласының «екпінін» ұтымды пайдалану-тактикалық шеберлікке жатқызуға болады, олар қарсыласының күшіне қарсы тұра алмау кезеңінде, сәтсіз шабуылда және нәтижесіз қарсыласу барысында байқалатын үрдістер. Бапкерлер мұндай сәтсіздіктердің алдын-ала отырып, оқу-жаттығу дәрістерінде кездейсоқтық жекпе-жек барысында орын алмауын зерделі сараптаулары және оларды балдырмауға арналған тәжірибеде дәрісіне мән берулері қажеттілік.

Сонымен, көрнекілік принципін жаттығудың тәсілін терең меңгеруге, берік есте сақтауда алатын орны ерекше.

Күрес өнеріндегі көрнекіліктің түрлері:

а) жарыс барысының жеке сәттерін көрсету;

ә) жарысқа түскен балуандардың сәтті, сәтсіз қимыл-қозғалыстарын суреттеу-бейнелеу;

б) балуандар жекпе-жегіндегі аса ұтымды қимыл- қозғалысты көрсету және оған талдау жасау.

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

- Дене-күш қабілеттерінің бір-бірімен байланысын арттыру жолдары.
- Күш-жігер мінез құлықтың ерекшеліктері.

2-деңгей

- Балуанның психологиялық дайындығы.
- Батылдық, жігерлік т.б. қасиеттерді арттыру жолдары.

3-деңгей

- Психологиялық дайындықтың қажеттілігі, түрлері.
- Эмоция, оны реттеу.

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

- 3. Жүйке жүйесінің ерекшеліктері.

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.Матуцак, Е.М.Мухиддинов.

Қосымша әдебиеттер:

1. Ұлттық ойындар арқылы жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту. Тұран. Түркістан-2017. Н.К.Жилисбаев., Е.Е.Сейдахетов