

**Қазақстан Білім және ғылым министрлігі**  
**Павлодар мемлекеттік педагогикалық университеті**

**Айтқалиев Нұржан Ержанұлы**

**Қазақ күресінен жас балуандарды техникалық-тактикалық дайындау**

**ДИПЛОМДЫҚ ЖҰМЫС**

**5B01401 - «Дене тәрбиесі және спорт » мамандығы**

**Павлодар 2021**

**Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі**

**Павлодар мемлекеттік педагогикалық университеті**

**Дене шынықтыру және спорт кафедрасы**

Қорғауға жіберілді  
кафедра меңгерушісі \_\_\_\_\_  
Лебедева В.И. \_\_\_\_\_

**ДИПЛОМДЫҚ ЖҰМЫС**

**Тақырыбы: «Қазақ күресінен жас балуандарды техникалық-тактикалық дайындау»**

**5В01401 - «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығы бойынша**

**Орындаған: Айтқалиев Н.Е.  
Ғылыми жетекшісі  
п.ғ.к. доцент Командик Т.Д.**

**Павлодар 2021**

## Мазмұны

Кіріспе.....	5
1 Қазақ күресінен жас балуандарды техникалық-тактикалық дайындау теориясы.....	9
1.1 Қазақ ұлттық дене мәдениетінің теориялық-әдістемелік негіздері.....	9
1.2 Қазақ ұлттық дене мәдениетінің педагогикалық қызмет мүмкіндіктері.....	9
1.3 Өзіндік зерттеу материалдарын алу әдістері.....	18
2 Ұлттық спорттық күрес – қазақ күресі жас балуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдірудің алғы шарттары.....	23
2.1 Қазақ күресі жас балуандарының жарыстық қызметі (ЖК) зерттеу нысаны ретінде.....	23
3 Қазақ күресі балуандарының техникалық- тактикалық даярлығын жетілдірудің эксперименталды әдістемесі.....	31
3.1 Қазақ күресі балуандарының техникалық- тактикалық даярлығын жетілдіру әдістемесі тиімділігінің эксперименталды негіздемесі.....	31
Қорытынды.....	50
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.....	53



## Кіріспе

**Зерттеудің өзектілігі.** Дүниежүзілік федерациясының (ФИЛА) қазақ күресі спорттық күрес халықаралық спорттық күрес түрлері қатарында тануы балуандардың техникалық-тактикалық даярлығына белгілі бір талаптар қояды, бұл өз кезегінде қазақ күресімен шұғылданушы спортшыларды жалпы даярлау жүйесін одан әрі жетілдіруге негіз болып табылады. Аталмыш алғышарттар ең алдымен, қазақ күресімен айналысатын қазақстандық балуандар үшін жоғары спорттық нәтижелерді көрсетіп, аймақтық, құрлықтық және әлемдік, чемпионаттарда бірқатар жеңіске қол жеткізу қажеттігін туындатады.

Сонымен қатар, бірқатар мамандардың айтуынша, соңғы жылдарда қазақ күресі балуандарының техникалық- тактикалық іс – әрекеттер қолданумен аса ерекшеленген жоқ. Ресми жарыстарда спортшылар негізінен төмен бағаланатын техникалық-тактикалық іс-әрекеттерді пайдалана бастады[1]. Даярлаудың тиімділігін арттыру жаңа тәсілдерді іздеуге, оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізуге, техникалық-тактикалық дайындықты арттыруға негізделеді. Сондай-ақ, тәжірибелі балуан даярлау мақсатында тиімді құралдар мен әдістерді әзірлеу, жаттықтырушы мамандардың біліктілігін арттыру бүгінгі күннің өзекті мәселелердің қатарынан саналады [2].

Зерттеу тақырыбының өзектілігі, сондай-ақ төмендегі бағыттармен анықталады:

- Зерттеу барысында көтерілген мәселелердің ғылыми-әдістемелік тұрғыдан өңделуі;

- Зерттеу нәтижесінде қазіргі спорттық қазақ күресі даму жағдайының жоғары теориялық және әдістемелік маңыздылығы;

- Қазақ күресінің оқушы жастар арасында танымалдығы;

- Қазақстан Республикасының тұңғыш Президенті - Ұлт Көшбасшысы Н.А. Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауын іске асыруда, «Қазақстан- 2050» стратегиясы: қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты.

**Зерттеу мақсаты.** Қазақ күресі жас балуандары қызметінің нәтижелілігін арттыруға ықпал ететін техникалық-тактикалық даярлықты жетілдіру әдістемесіне эксперименталды негіздеме беру.

**Зерттеу нысаны.** Қазақ күресі спортшыларының оқу-жаттығу үрдісі.

**Зерттеу пәні.** Қазақ күресі жас балуандарының техникалық-тактикалық даярлығы әдістемесінің тиімділігін арттыруды жетілдіру зерттеу пәні ретінде алынды.

**Зерттеу болжамы.** Қазақ күресі бойынша жас балуандардың техникалық-тактикалық әрекеттерін жетілдіру жолдары:

- Техникалық-тактикалық әрекеттер (ТТӘ) үйлесімділігі мен сенімділігін кешенді оқу-жаттықтыру тапсырмалары кешенін жасау арқылы арттыру;

- Техникалық-тактикалық әрекеттерді (ТТӘ) жоғары бағалауды арттыру есебінен даярлық әдістемесінің тиімділігін жетілдіру;

- Жарыс ережелерін өзгерту, бақылау мен түзетулер енгізе отырып, жекпе жек нәтижелілігін арттыру жолдары арқылы техникалық-тактикалық даярлықты

(ТТД) жетілдіру моделін жасау негізінде жүзеге асыру.

### **Зерттеу міндеттері:**

1 Қазақ ұлттық дене тәрбиесі мәдениетінің теориялық-әдістемелік және әдіснамалық негізін қазақ күресі ұлттық күресінің арқауы ретінде орнына талдау жасау

2 Қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдірудің педагогикалық алғышарттарын айқындау.

3 Қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіру әдістемесінің теориялық моделін дайындау

4 Қазақ күресі жекпе жек сайыстары көріністері мен тиімділігін шарттайтын техникалық-тактикалық жаттығулар кешенін дайындау және эксперименталды негіздеме жасау.

### **Зерттеудің жетекші идеясы:**

Қазақ күресі ұлттық спорттық күресімен шұғылданушылардың техникалық-тактикалық даярлық тиімділігінің көрсеткіштерін жетілдірудің нақты жолдарын айқындау

### **Зерттеу әдістері**

Зерттеу әдістері мен тәсілдері жұмыстың алдына қойылған мақсаты мен міндеттеріне байланысты айқындалды. Диплом зерттеу міндеттері теориялық және эмприкалық әдістер арқылы жүзеге асырылды. Зерттеу тақырыбына қатысты ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді қарастыру мен салыстырмалы, логикалық сараптама жасау теориялық әдістердің негізін құрады. Эмприялық әдістер ретінде педагогикалық бақылау, техникалық-тактикалық даярлық пен физикалық деңгейін айқындайтын тестілеулер, түрлі сауалнамалар, математикалық-статистикалық сараптамалар пайдаланылды.

### **Зерттеу кезеңдері:**

Зерттеу жұмысы 2020-2021 жылдар аралығында орындалып, шартты түрде төмендегідей кезеңдерге бөлінді:

2020ж. қыркүйек - қараша бірінші кезеңде зерттеліп отырған мәселенің спорт теориясы мен тәжірибесіндегі жағдайы жан-жақты зерделеніп, зерттеудің ғылыми аппараты анықталды. Сонымен қатар, қажетті зерттеу әдістері кешені мен педагогикалық эксперимент бағдарламасы айқындалып, даярланды.

Аталмыш кезеңде ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге шолу сараптамасын жүргізу мен жинақтау жұмыстары, жарыс хаттамалары мен спортшылардың қызметтері мен жарыстары хаттамалары қарастырылып, сауалнама, әңгімелесу, сұхбат алу, оқу-әдістемелік құжаттарға сараптама жасау сынды әдіс-тәсілдер пайдаланылды.

Екінші кезеңде желтоқсан - ақпан алғашқы эксперименталды материалдарды өңдеу мен оларға тікелей сараптама жасау жұмыстары жүзеге асырылды. Техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіруге бағытталған кешенді оқу-жаттығу тапсырмалары даярланып, эксперименталды және бақылау топтары құрылды.

Зерттеу жұмыстары Павлодар қаласының «Баянтау» спорт кешені аясында жүргізілді.

Осы кезеңде жұмыстың алдына қойылған мақсаты мен міндеттеріне байланысты оқу-жаттығу іс-шараларын жоспарлау мен ұйымдастыру бойынша оқу-әдістемелік, нормативті-құқылы материалдардың зерттелуі мен сараптамасы, жаттықтыру және жарыстық жүктемелерді педагогикалық бақылау мен есепке алу, педагогикалық бақылау, математикалық статистика әдістері қолданылды.

Наурыз - сәуір орындалған зерттеу жұмысының үшінші кезеңінде қазақ күресі спортшыларын техникалық-тактикалық даярлауды жетілдіру әдістемесінің тиімділігіне негізделген арнаулы педагогикалық эксперимент жүргізілді. Осы кезеңде алынған мәліметтерді түсіндіру мен жүйелеу, өңдеу және қорытынды мен практикалық ұсыныстарды тұжырымдау жұмыстарына логикалық сараптама жасалды. Сонымен қатар аталмыш кезеңде, зерттеу нәтижелерін ҚР оқу мекемелері мен ұйымдары практикасына ендірумен бірге дипломдық жұмыстың рәсімделуі іске асырылды.

**Зерттеу базасы.** Қазақ күресі техникалық-тактикалық әрекеті тиімділігін жетілдіру бойынша жүргізілген зерттеу жұмыстары Павлодар қаласының «Баянтау» спорт кешені аясында жүргізілді.

Зерттеуге 50-ден аса студенттер, оның 30-і эксперименттің негіздемелі (констатациялы) бөліміне қатыстырылды. Экспериментке сарапшы-мамандар ретінде жоғарыда аталған Павлодар қаласының «Баянтау» спорт кешені 5 тәжірибелі маман оқытушы-жаттықтырушылары жұмылдырылды.

#### **Зерттеудің ғылыми жаңалығы мен теориялық маңызы:**

-спортшылардың техникалық-тактикалық даярлығының заманауи талаптарға сай үлгісі жасалды;

-қазақ күресі балуандардың техникалық-тактикалық әрекеттерін тиімді жетілдіруге арналған кешендеріне эксперименталды негіздеме берілді;

- қазақ күресі спортшыларының тиімді техникалық-тактикалық әрекеттерінің көлемі жетілдірілді.

#### **Қорғауға ұсынылатын негізгі ережелер**

1. Қазақ күресінің теориялық негізі болып табылатын қазақтың ұлттық дене мәдениеті әйгілі халықаралық спорт түрлерінің аясында өзіндік ұлттық ерекшеліктері мен ұқсастықтарын сақтауға мүмкіндік береді.

2 Педагогикалық алғышарттар техникалық-тактикалық даярлықты ұйымдастыруда сапалы амал-тәсілдерді пайдалануға жағдай жасайды.

3 Қазақ күресі спортшыларын дайындау әдістемесінің теориялық үлгісі техникалық-тактикалық даярлық деңгейін жетілдіру әдіс-тәсілдерін айқындап, сол арқылы осы спорт түрінің оқу-жаттығу жұмыстарын ұйымдастыру сапасын жақсартуға мүмкіндік береді.

4 Өте маңызды оқу-жаттығу тапсырмалар кешенін даярлап, шығару балуандардың техникалық-тактикалық даярлығын шындап, қазақ күресі ұлттық спортында сенімді, құрылымды іс-әрекеттерді қамтамасыз етеді.

#### **Зерттеу нәтижелерінің негіздемелігі**

– Қазақстан Республикасында жоғары білікті спортшыларды даярлаудың біршама тиімді бағыттарын ескере отырып зерттеулер жүргізумен;

– Қазақ ұлттық спорт түрлерінің, соның ішінде қазақ күресінің саяси,

экономикалық және идеологиялық маңыздылығымен;

–логикалық тұрғыдан негізделген және іс-жүзінде жүзеге асырылған зерттеу бағдарламасымен **қамтамасыз етіледі.**

**Дипломдық жұмыс көлемі мен құрылымы.** Дипломдық жұмыс ол өз кезегінде кіріспеден, үш бөлімнен, тұжырымнан және пайдаланылған әдебиеттер тізімінен құралған.



# **1 Қазақ күресінен жас балуандарды техникалық-тактикалық дайындау теориясы**

## **1.1 Қазақ ұлттық дене мәдениетінің теориялық- әдістемелік негіздері**

Адамзат дамуының әрбір кезеңі мәдениетінің нақты бір деңгейімен сипатталады. Оның айнымас қасиетінің өзі адамдардың тіршілік жағдайларын өзгерту мен жетілдіруге арналған, тіршілік өнімділігін, оның жан-жақтылығын, қоғамның маңызды талаптарына бағыныштылығын және көптеген объективті тіршілік шарттарымен айқындалады. Сонымен қатар бұл күрделі әлеуметтік білімнің көпқырлылығымен, және адамның тіршілік әрекетінің жан-жақтылығымен өзара байланыста болып табылады.

Мәдениеттің маңызды бір бөлігі – дене мәдениеті, ол негізінде адамның дене күшін түрлі жағдайларда дамытумен және дұрыс қолданумен байланысты болып келеді.

Мәдениет ұлттық сипатта екендігі дауысыз. Ұлттық мәдениеттің маңызды түрлеріне ұлттық тіл, ұлттық психология, ұлттық дәстүр, ұлттық дене мәдениеті және т.б. жатады.

Әрбір ұлттық мәдениет іргелі екі үлкен бөлімнен құралады. Тұрғылықты мәдениетпен қатар жаңадан туындаған мәдениеттің элементтері бойынша үйлесімділік бар, өйткені қоғамның өткені мен келешек дамуын, оның біршама жоғары деңгейге өтуін айқындауы арасында жалғасымдылық болады.

Бұл аталған заңдылық мәдениеттің барлық түрлерімен қатар, Қазақ ұлттық дене мәдениетіне (ҚҰДМ) де қатысты. Бұдан қазақстандық қоғамның болашақ талаптарына (2050 жылға дейін) жауап бере алатын жалпыауқымды мәдениетіне дейін көтерілуге мүмкіндік беретін көптеген мәселелер туындайды.

## **1.2 Қазақ ұлттық дене мәдениетінің педагогикалық қызмет мүмкіндіктері**

ҚҰДМ білім беру, сауықтыру және тәрбиелеу ісінде өте бір маңызды, қажетті рөл атқарып келеді, яғни жеке тұлғаның сұраныстары мен қажеттігін қамтамасыз ету бүтіндей бір саяси, экономикалық және әлеуметтік- идеологиялық құбылыстың ары қарай да тиімді дамуына ықпал етеді. Түрлі жалпыадами мүмкіндіктер айқындалуының ерекше бір жүйесі бола отырып, бірқатар құрамдас жүйелерді қамтиды, олар: материалды-техникалық база, педагогикалық мамандар, арнайы спорттық ғылым, ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету және т.б.

Тарихи қалыптасқан жүйе ретінде ҚҰДМ объективті құбылыстармен қалыптасқан байланыстарымен сипатталады. Сондай-ақ, бұл байланыстар ерекше бір ҚҰДМ, оның тіршілікте тұрақтылығы заңдылықтарының айқындалуына мүмкіндік береді, сонымен оның өзіндік болмысын айқындайды. Педагогикалық мүмкіндіктер салаларының «тіршілік қабілеті» қазақ халқының ҚҰДМ педагогикалық қызметтерін көрсетеді. Қарастырылатын жоспардың ең

маңыздылығы – педагогикалық қызмет тікелей ҚҰДМ ішкі қасиеттерінің сырттай айқындала білуінде, адамға, онымен қарым-қатынасына әсер етуінде

қоғамдық және жекелей сұраныстарды қанағаттандыра білуінде. Бұл ҚҰДМ қызметін айқындау жолымен оның объективті мазмұны қалыптасуына ықпал етеді, оның тікелей қолданылуының заңдылықтары анықталады, яғни қызметтер туралы таным ҰДМ бірқатар маңызды мәселелерін қамтиды және толығымен дерлік оның Қазақстан қоғамы мен жекелей бір алынған адамның тіршілігіндегі шынайы рөлі мен маңызын айқындайды.

Өкінішке орай, бүгінгі таңда ҚҰДМ қызметін құрастыру сәйкес бағытсыз мақсатта және негіздемесіз жүзеге асырылады.

Жоғарыда аталған мәселе педагогикалық қызметтер туралы қандай да бір жайттарда түрлі бағыттарда қарастырылады. Жиі айтылатын пікірлер тым әрқалай сипатты және негізінен жүйесіз болып келеді.

Біздің ойымызша, пікірлер мен көзқарастар көптүрлілігінің себебі, ең алдымен, теориялық-әдістемелік мәселелердің жеткілікті деңгейде қарастырылмауында, өзіндік бір тарихи қайталанбас ҚҰДМ рөлі мен маңызын толық бағаланбауында болып табылады.

Экономисттердің көзқарасы тұрғысынан бірқатар фактілерге де жете көңіл бөлген жөн. Олар екі маңызды қызмет атқарады: шаруашылық-басқару және мәдени-тәрбиелеу; адагершілік тұрғысынан 4 қызмет атқарады: білім беру, тәрбиелеу, коммуникативті және гедонистикалық. Басқалары осы қызметтердің мазмұны, олардың айқындалуы, өзара байланыс жайттары туралы және т.б. қарастырады. Осы жайттарды ескере отырып, ҚҰДМ педагогикалық маңызын айқындау қажеттігі туындайды. ДШ теориясы мен әдістемесі маңыздылығы деп нақты бір нәрсенің мәні, яғни өзіндік нәрсе қарастырылады [11]. Бұл тәсіл берілген нәрсенің басқалармен айқындалуын және өзіне тән белгілерін қарастырады. Нәтижесінде, оның бойындағы тығыз байланыстар жиынтығы, берілген жағдайдың, заттың, құбылыстың басты қасиеттері мен бағыттылығын орнықтыратын қарым-қатынастар мен іштей заңдылықтар айқындалады.

Маңыздылықтың айқындалу арқасында сәйкес заңдылықтар, олардың іс жүзінде қолданылуын басқару әдістері түсіндіріледі.

Бүгінгі таңда ҚР барша халқын белсенді де, өнімді еңбектенуі мен елді қорғауы, жеке тұлғаның жан-жақты дамуы қазақ халқының ҰДМ әлеуметтік мәнін құрайды. Мұндай ереженің тікелей жүзеге асырылуы үшін көптүрлі жұмыс әдістері мен құралдарының біршама тиімді қолданылуы шарт.

Сатылылық, көпдеңгейлік қандай да бір мәннің құрылымын, сипатын, қызметін сипаттайды. Мәнділіктің кейбір деңгейлері оның айқындалуының бір мәселелерін, екіншілері – басқаларын айқындайды. Қызмет ету бүтіндігі оның барлық салалары мен деңгейлерінің өзара әсер қорытындысы болып табылады. Ыңғайлылық пен маңыздылық мақсатында барлық мәнділіктерді 4 деңгейге бөлдік:

1. Мәнділіктің ең жоғары деңгейі – әлеуметтік деңгей. Ол ҰДМ ҚР жалпыәлеуметтік мәселелерін енгізу бойынша әсерлерінің көптүрлілігін ашуға арналған. Еңбек жағдайлары мен тиімділігін, өндіріс сапасын арттыру,

Қазақстанды сыртқы және ішкі жаулардан қорғауға барлық уақытта дайын болуын сақтау, оның қоғамдық және жекелей тәртіп сұраныстарының түрлерін қамтамасыз ету үшін рухани және денелік сауаттылық дәрежесін арттыру-Қазақстандық қоғамның заманауи сатысындағы мәселенің мәні болып саналады. Жоғарыда аталған мәселелер сипаты қазақстандық тіршілік мәнерінің адамгершілік мазмұнын ашады және тұрғылықты халықтың өзіндік ҰДМ бағытына толығымен сәйкес келеді. Бұл жерде жалпы қазақстандық ДШ жүйесінің теориялық-әдістемелік, бағдарламалы-нормативті негізі болып табылатын «Қазақстан Республикасының тұңғыш президентінің – ұлт көшбасшысының тестері» өзінің мақсаттарымен және міндеттерімен ерекшеленеді [12].

Қазақстан халқының ҰДМ мәнінің әлеуметтік деңгейін біршама терең зерттеу республика азаматтарының және сала мамандарының бойында диалектикалық дүниетаным, қандай да бір құбылыстарға (үдерістерге) деген байсалды да, ойлы көзқарас, Қазақстандық мәнер қалыптастыруы қажет.

2. Келесі, мәні жағынан маңыздылығы бар жалпықазақтық ҰДМ деңгей ретінде педагогикалық деңгей танылады. Оның басты мәні – ҰДМ қызметін жеке тұлғаның жан-жақты дамуының біршама тиімді құралы ретінде қамтамасыз ету. Бұл деңгейдің бағыттылық сипаты Қазақстан дамуының қандай да бір даму кезеңі есепке алына отырып және осыған орай тұрғындардың, әсіресе өскелең ұрпақтың қазақстандық мәнеріне қойылатын ерекше талаптарымен тікелей байланысты өзгереді. Бұл дене шынықтыру- спорттық қызметті (ДСҚ) басқаруды республика тұрғындарының арасында білім беру мен тәрбиелеу жұмысының рухани бай, моральдық тұрғыдан таза және денелік жетілген тұлғаны қалыптастырудың аса маңызды бөлімі ретінде қарастырылады.

ҰДМ мәнінің педагогикалық деңгейі тәрбиелеудің ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық, еңбек, отансүйгіштік және т.б. түрлерінің мәнділігін айқындайды.

3. Қазақ халқы ҰДМ маңыздылығының үшінші деңгейі – арнайы-педагогикалық. Қазақ ҰДМ бұл деңгейінің басты мәні – ҰДМ тиімділігін қазақ халқының заманауи ұрпағын жетілдірудің ерекше бір арнайы саласы ретінде қарастыру. Мұндай әлеуметтік-педагогикалық үдерістің қорытындысы рухани байлықпен және моральдық тұрғыдан тазалықпен бірлестікте қарастырылатын денелік жетілуге қол жеткізуде болуы қажет. ҰДМ мәнінің берілген деңгейі айқындалуының салалары ең алдымен жан-жақты дене тәрбиесінің (ДТ) маңызды салаларымен, тіршілікте маңызды қимыл сапаларының тәрбиеленуімен, сәйкес қимыл дағдысы қалыптасуымен және ДСҚ дайындықпен айқындалады.

Бұл деңгейге тәрбиелеудің басқа түрлеріне тән қасиеттер (ақыл-ой, еңбек, өнегелік және т.б.) жатады. Денелік даму мәселелерінің біршама тиімді шешімдерінің Қазақстан ғалымдарының (К.И.Адамбеков [13], Е.А.Алимханов [14], Н.Б.Мамиев [15], Х.К.Унтаев [16] және т.б.) бірқатар еңбектерінде ғылыми тұрғыдан дәлелденгені: ақыл-ой, еңбектену, өнегелік тәрбиелеу оларды қазақтың ұлттық спорт түрлерімен (ҚҰСТ) шұғылдану барысында ұлттық қозғалмалы ойындармен (ҰҚК) және дене жаттығуларымен (ДЖ) ұтымды үйлестіре білген жағдайда жеке тұлғаның ДТ түрлі арнайы салаларына күшті әсер етеді.

4. Қазақтың ҰДМ төртінші деңгейі – спорттық, кәсіби-қолданбалы,

сауықтыру-қалпына келтіру сияқты дене шынықтыру түрлерінің адам ағзасына әсерінің түрлі тәсілдерін айқындайтын құралды-тәжірибелік деңгейі. ДЖ орындау барысында нақты бір тәжірибелік-қолданбалы айқындалуларға сай келуі-бұл деңгейдің мәнін құрайды. Сонымен бірге, ҰДМ өзіндік мәнін қолданушылар іс-әрекетті жүзеге асыру барысында әдістеменің түрлі салаларында қолданылады.

ҰДМ мәнінің құралды-тәжірибелік деңгейінің біршама сәтті жүзеге асырылуы шұғылданушылардың, тұрғындардың түрлі деңгейлерімен жұмыс жүргізе білуге дайындайды.

Сонымен, қазақ ҰДМ мәнділігінің жоғарыда көрсетілген деңгейлері қоғамның дамуына сай күрделі де, өте қажетті динамикалық жүйесін түзе отырып, тығыз байланыста болады. Берілген қазақ жүйесінің қызмет етуінің басты логикасы оның нақты салаларының дамуын басқарудан жеке тұлғаның шынайы түрде жан-жақты дамуына біртіндеп өтуді, жеке тұлғаның жан-жақты дамуынан оның күнделікті тіршілікке әлеуметтік сұраныстардың барлық түрлерін біршама тиімді енгізуге нақты даярлығына өтуді қарастырады.

ҚҰДМ әлеуметтік қызметтері берілген саланың әлеуметтік мәнінің маңызды салаларын біршама нақты түрде айқындайды. Осы салалардың ең маңыздысы күмәнсіз еңбек тиімділігіне белсенді түрде әсер ету болып табылады, өйткені тек еңбек қана қоғамның тіршілік қажеттілігі негіздерін қанағаттандырады, оның қуаттылық деңгейін, адамның түрлі сұраныстарын қамтамасыз ету мүмкіндігін көрсетеді. ҰДМ еңбегінің өзге әсер етуі мен өзара үйлесімділік сараптамасы оның негізін құрайтын түрлі элементтердің сәйкес орны мен маңыздылығы есепке алынады.

Осыдан келіп, ҰДМ 1-ші әлеуметтік қызметі туындайды, оның мәні: жоғары өнімді еңбекке даярлық және оның тиімділігін жан-жақты арттыру. Берілген қызмет бірқатар элементтерден құралады: денсаулық күйін жақсарту, ағзаның қызметті күйін дамыту, қимыл-қозғалысты – қолданбалы тәжірибе ауқымын кеңейту, табысты еңбектену үшін қимыл-қозғалыстарының алғышарттарын қалыптастыру, жүзеге асырылушы іс-әрекеттерді жіне олардың нәтижелерін жан-жақты сараптай білуге үйрету, еңбек құралдары мен оның оның өнімдеріне деген оң көзқарас тәрбиелеу және т.б. Берілген қызметтің басты мәні – адамды белсенді еңбектенуге жедел де, тиімді дайындау, бар мүмкіндіктерді еңбектену барысында толығымен дерлік жүзеге асыру мақсатында аса қажет жеке тұлғаның сәйкес қасиеттерін білікті түрде және жүйелі түрде дамыта білуде.

Әлемде болып жатқан саяси, экономикалық және идеологиялық жайттар, кейбір экстремистік және діни ағымдардың белсендірілуі ҰДМ 2-ші әлеуметтік қызметін туындатады. Отанды қорғауға деген жоғары дайындыққа қол жеткізу және жан-жақты қолдауда ерекше мәнге ие.

Бұл қызметтің ауқымы: Қазақстанның барша халқының денсаулық деңгейін арттыру, ағза қызметін дамыту және т.б. Адам ең күрделі және тосын жағдайларда қажетті қасиеттердің айқындалуына үйренеді.

ҚҰДМ қызметтері жоғарыда аталған салауатты тынығудың қажетті элементін құрайды, психикалық, өнегелік және денелік қанағаттандырылуға мүмкіндік береді, бар сұраныстар мен талаптарды жан-жақты дамытуға

бағдарлайды, адамдардың арасында достықты, сыйластықты қарым-қатынастарды қалыптастырады, қоғамдық сананы арттырады. Мұның барлығы оның халық шаруашылығын толықтыратын және адамдарды жан-жақты дамытатын республика халқының барлығына дерлік әсерімен байланысты.

Бұдан келіп ҚҰДМ 3-ші әлеуметтік қызметі айқындалады: мәдени-көріністі сұраныстарды қамтамасыз ету. Оның қызметінің мәні – адам мүмкіндіктерінің көптүрлілігі, ДЖ ұлттық түрлерін тікелей қолдану, еңбектену мен қоғамдық және жекебасылық, міндетті және ерікті тынығудың жан-жақты үйлесімділігіне бағынады. Бұл қызметтің айнымас құрамды элементтері: ҚӘ және қимыл-қозғалыстарды өзіндік қанағаттану үшін орындау, қандай да бір ДЖ орындаушы жолдастарын қадағалау, спорттағы қарсылас тұлғалары мен командалары үшін уайымдау, басқаларға көмек көрсетуде ДТ құралдары мен әдістері тұрғысынан бірлестіктің айқындалуы және т.б.

Сонымен, адамның мәдени сұраныстарының келешекте қалыптастырылуы және осы негізде Қазақстанның қоғамдық тіршілігіне белсенді атсалысуы жоғары мәнге ие. Жоғарыда аталған қызметтер Қазақстандық қоғамның даму деңгейіне толық сәйкес деңгейде айқындалады және осы жағдайларда олар саяси, экономикалық және идеологиялық жаңаруға ықпал етеді.

ҚҰДМ қазақ халқының қалыптасқан дәстүрлі және заманауи дәстүрлеріне сай мәндік деңгейінің жалпы педагогикалық қызметтері олардың тәрбиелеудің негізгі түрлерімен өзара әрекеттерінен, өзара байланыстарынан туындайтын өзіндік бір ерекше мәнді қызметтерімен айқындалады.

Тәрбиелеудің зияткерлікті (ақыл-ой) тәрбие әсерінің қызметі ҚҰДМ түрлі білімдерді, олардың толықтырылып отыруымен мен тереңдете зерттелуін, орындалатын ҚӘ сараптама жүргізіп, объективті бағалаудағы біліктілік пен дағдыларға қол жеткізуді, қазақ ҰСТ, қозғалысты ойындарындағы және ДЖ мәліметтер мен түсініктерді дамыта білуді, ақыл-ой қабілеттерін дамытуды және т.б. қамтиды.

Сондықтан да, көрсетілген әрекет түрі қазақ ұлттық ДЖ түрлерімен шұғылдануды біршама саналы жүргізуді, тереңінен тани білуді, ақпаратты тұрғыдан байытуды және адамгершілік қасиеттерін қажет етеді.

Адамгершіліктік тәрбиеге ықпал ету қызметі. Бұл қалыптасқан салт-дәстүрлерге сай бірқатар мәселелерден тұрады, ол адам бойында ақсақалдармен, әйелдермен, балалармен, құрметті азаматтармен, және қоғамдық және жеке қолданыс құралдармен өзара қарым-қатынас нормалары мен ережелері туралы пікір қалыптастыру, адамның бойында шыншылдықты, объективтілікті, қарапайымдылықты, жолдастықты, қоршаған ортаға деген сыйластықты, сыпайылықты және т.б. қалыптастырудан тұрады. Осы негізде дене жаттығуларымен шұғылданушылардың адамгершілік қасиетін тәрбиелеуді түрлі арнайы ұйымдастырылған (жаттығулар, жарыстар және т.б.) және тұрмыстық (үй) жағдайларында жетілдіру жүзеге асырылады.

Бұл қызметтің түпкілікті мәні заманауи қазақ қоғамының өнегелік қағидаларына сай рухани-өнегелі «келбетін» қалыптастыруда жатыр.

Эстетикалық тәрбиелеуге ықпал ету қызметі бірқатар қазақ ұлттық ДЖ

эстетикалық қасиеттері, өнер туындылары, ақпаратты «көздер», қоршаған орта, СӨС және олардың меңгерілу шарттары, қимылдарды эстетика талаптарына сай орындау біліктіліктері мен дағдыларын қалыптастыру туралы сәйкес білімді меңгеру; басқа адамдарға және құбылыстарға қатысты эстетикалық көзқарас, әдет қалыптастыру; эстетикалық сезімді дамыту, эстетикалық таным қалыптастыру, эстетикалық құндылықты дамыту сынды қажетті элементтерден құралады. Түптеп келгенде, бұл қызметтің құрамдас элементтері жарыс кезінде, одан тыс уақыттарда қазақ ұлттық ДШ шұғылдану барысында ерекше бір туындыларды аңғара білетін, түсінетін, кереметтей бір жаңа туындыларды ойластыра білетін жаңа ұрпақты тәрбиелеуге ықпал етуі қажет.

Еңбекке тәрбиелеуге (ЕТ) ықпал ету қызметі арнайы ұйымдастырылған білім беру-тәрбие үдерісі барысында таңдаулы еңбек қызметіне біршама тиімді даярлықты қамтамасыз ететін ҚӘ биомеханикалық, биологиялық, педагогикалық заңдылықтары туралы мәліметтерді меңгеру, осындай әрекет барысы мен нәтижелерін сараптай білу біліктіліктері мен дағдыларын меңгеру, ондағы бар күштер мен қабілеттердің бар түрлерін жүзеге асыра білу біліктілігін тәрбиелеу, еңбексүйгіштік, жауапкершілік және т.б. қасиеттерді дамыту секілді түрлі элементтерді қамтиды. Аталмыш қызмет ДЖ қазақ ұлттық түрлерімен шұғылданушылардың бойында еңбек пен оқу тапсырыстарына деген қызығушылықтарын туындатуда алатын орны ерекше.

Берілген тәрбие түрлері ескеріле отырып айқындалатын негізгі жалпы педагогикалық қызметтер осылай болып келеді. Сонымен, қызмет дегеніміз Қазақстан қоғамы дамуының педагогикалық және әлеуметтік мәнін бүтіндей бір жүйеге келтіретін осындай өзара қарым-қатынастардың тиімділігін арттыруға мүмкіндік беретін нақты механизм (құрал).

Көрнекі зияткерлікті, адамгершілікті-тәрбиелік, еңбек және отансүйгіштік қасиеттерден ада ҚҰДМ қазақ халқының ҰДМ бола алмайды, аяғына дейін дейін ойластырылмаған таза «биологиялық» қимылдардан тұратын көрініске айналады.

ҚҰДМ арнайы-педагогикалық қызметтері. Аталмыш қызметтер тек қана ҚҰДМ тән және оның барлық түрлерінде дерлік табысты түрде жүзеге асырылуда. Осыған орай, жоғарыда аталған қызметтерді жалпы қазақтың ҰДМ

«өтпелі» немесе «жаппай» қызметтері деп айтады. Оларды ДШ жекелей бір түрлеріне ғана тән қызметтерден ажырата білу қажет.

Мұндай қызметтерге адам денсаулығын нығайту жатады. Оның мазмұны қамтитын ауқым: ағза қызметін жетілдіру, дене құрылысын жақсарту, жалпы ақыл-ой және дене жұмысының қабілеттілігін арттыру. Олар спорттық морфология, спорттық метрология, спорттық медицина, спорт физиологиясы, спорт гигиенасы және т.б. сияқты оқу-ғылыми пәндерде жарияланған қасиеттер мен белгілердің жиынтығынан тұрады. Қызметтің мәні адам ағзасының, Қазақстандық ортаның түрлі жағдайларына бейімделу мүмкіндіктерінің жоғары деңгейіне және құрылымы мен мазмұны бойынша түрлі қызметті тиімді орындауға қол жеткізуде.

Әлеуметтік-педагогикалық қызмет шұғылданушыларды ҚҰДМ бойынша біліммен қамтамасыз етеді. Мұндай қызмет Қазақстан тарихы, ДШ тарихы,

элеуметтану, қазақ ұлттық педагогикасы, түрлі қимыл біліктіліктері мен дағдыларын (тіршілікке қажетті) қалыптастыру, ҚӘ түрлерінен меңгерілген қимылдарды қолдана білуді тәрбиелеу салалары бойынша түрлі білімдерді меңгеруден тұрады. Сонымен қатар, рухани-дене күштері мен қабілеттерін жүзеге асырады.

Бұл қызметтің мәні – Отанды қорғауға және еңбек тәрбиесіндегі жоғары өнімді нәтижеге қол жеткізу үшін тәрбиелеумен ұштасады.

Арнайы-педагогикалық қызмет – ДТ жақсарту, ал оның мәні: күш, шапшаңдық, төзімділік, ептілік, иілгіштік сияқты маңызды дене сапаларын дамытудың жоғары деңгейіне қол жеткізуде және оларды іс-жүзінде тиімді қолдана білу біліктілігін қалыптастыруда маңыздылыққа ие. Сондай –ақ, еңбек және қорғаныс жұмысында қажетті дене сапаларын тәрбиелеу де бұл қызметтің мәнін құрайды.

Арнайы-педагогикалық қызмет – ДСҚ дайындау. Берілген қызметтің құрамды элементтері дене сапаларын дамытудың біршама жоғары деңгейімен, нақты бір қимылдар тобы жетілген техникасын меңгерумен, бұл қимылдарды бәсекелестік жағдайында қажетті психологиялық-эмоционалды даярлықты тиімді қолдануға ықпал ететін тактикалық ойлауды қалыптастырумен айқындалады. Аталмыш құрамдас элементтердің мәні – халықаралық деңгейде және ҚҰДМС танылған деңгейге сәтті өтуге арналған сәйкес даярлықты қамтамасыз ету.

ҚҰДМС арнайы-педагогикалық қызметін сәтті жүзеге асыру адамның ҚӘ деген табиғи сұранысын қамтамасыз етуге, оның маңызды салаларын қоғамның, мемлекеттің, Қазақстан Республикасының тұңғыш Президенті – ұлт көшбасшысы Н.Ә. Назарбаевтың тестеріне, жоғары өнімді еңбектену мен қорғаныс талаптарына, оның маңызды салаларына сай даму деңгейлеріне арналады. Жеке тұлғаның денелік тұрғыдан дәрежесін жетілдірудің мәні жалпылама тұрғыдан алғанда рухани, байлық және моральдық тазалықпен жан- жақты бірлестікте қарастырылатын денелік дамуда. Мұндай бірлестіктің объективті негіздемесінің мәні ҚҰДМ арнайы-педагогикалық және жалпы педагогикалық қызметтер атқаруында: ол адамның психикалық қасиеттерін, қимыл біліктіліктері мен дағдыларын үйлестіре білуіне ықпал етеді.

ҚҰДМ утилитарлы-тәжірибелік қызметтері. ҰДМ мәнділігінің бұл деңгейіне оның сәйкес түрлерінің арнайылығын нақты айқындайтын өзіндік ерекше қызметтері тән. Берілген қызметтердің жоғарыда аталғандармен (элеуметтік, жалпыпедагогикалық және арнайы-педагогикалық) бірлестікте ғана айқындалатындығын ұмытпаған дұрыс.

Құралды -тәжірибелік қызметтің өзіндік мәні ДШ нақты бір түрлерінің ҚҰДМ жүйелі түрде шұғылданатындарға әсер ету ерекшеліктерімен және нақты бір олардың әдістемелік ерекшеліктерімен жүзеге асырылуымен тікелей байланысында жатыр.

Құралды-тәжірибелік спорт ҰСТ ҚҰДМ бір бөлімі ретінде айқындалады. Бұл жағдайда зияткерлікті ҚБ негізделген және денелік, психологиялық, және функционалды қабілеттіліктер мен мүмкіндіктердің барынша айқындалуын талап ететін спорттық қызмет түрлері қарастырылады. Мұның өзінде берілген қызметтің



спорттық қызмет нысаны, біздің жағдайда қазақ күресі болап табылатын тиянақты спорттық маманданумен байланыстың маңызы зор. Мұндай спорттың одан тарайтын басқа түрлерінен басты айырмашылығы жоғары жетістікті спорт (ЖЖС) заңдылықтарына бағынышытылығында болып табылады.

Аталмыш қызметтерге жататындар:

- спортшының ерікті, адамгершілік, техникалық-тактикалық, функционалды және басқа осы қасиеттермен байланысты қабілеттері дамуының аса маңызды деңгейі;

- қарсыластарымен және олардың қызметімен тұрақты өзара байланыс қалыптастырып, оны сақтап тұру;

- спорттық жетістіктерді бағалауға арналған үлгілер (эталондар) жасай білу;

- қазақстандық спортты қолдау және т.б..

Сонымен қатар, осы негіздегі олардың барлығына тән жалпы қызметтер:

- өзінің кәсіби міндеттерін толыққанды орындауға қажетті қимыл тәжірибесін жинақтау;

- берілген қызмет саласында қажетті дене қасиеттерін дамыту;

- берілген салада қажетті ерікті, зияткерлікті сияқты қасиеттерді тәрбиелеу;

- ағзаны арнайы шынықтыруды жүзеге асыру.

ДШ сауықтыру-оңалтудың құралды -тәжірибелік қызметінің мәні – ағза қызметін арттыруда, жарақат алған, шектен тыс шаршаған, шамадан тыс шыныққан, ауруға ұшыраған шұғылданушылардың дене күші мен қабілеттерін қалпына келтіру. Бұл қызметтер қалпына келтіру іс-шараларында және ЕДШ айқындалады. Қимыл тәртібін және онымен байланысты тынығуды ұйымдастыру мен басқару төмендегідей бірқатар педагогикалық салаларды қамтиды:

- ағзаның функционалды мүмкіндіктерін қалпына келтіру;

- ағза қызметін ҰСТ талаптарын ескере отырып, жетілдіру;

- дене жүктемесінен кейін белсенді тынығуды қамтамасыз ету.

ДШ «бейнелі» түрлерінің құралды -тәжірибелік қызметі ағзаның тиімді күйін қамтамасыз ететін және басты тіршілік әрекетіне арналған тиімді жағдай жасауға ықпал ететін іс-шараларға тән болып келеді. Мұндай іс-шаралар, тәртіп бойынша жиынтықтала отырып гигиеналық ДШ және дене шынықтыру рекреациясын құрайды. Олар ағзаның функционалды күйін жақсарта отырып, көңіл күйін арттырады.

Негіздемелі ДШ мәні оның күнделікті тіршіліктегі орнын анықтап береді.

Бұл жерде СТС –тің құрамдас мәні зор.

Оның қызметтері:

- ағзаның тез өзгермелі функционалды күйін жетілдіруді қамтамасыз ету;

- салауатты тынығуды ұйымдастыру;

- тіршілікке арналған жағымды жағдай қалыптастыру.

ҚҰДМ утилитарлық-тәжірибелік қызметін жүзеге асыру жүктеменің бағыттылығын, көлемін, қарқындылығын қамтитын өзіндік арнайы заңдылықтарға бағынышты. Бұл жерде ерекше атап көрсететін мәселе: қазақ ҰДМ берілген түрлерінің бірлескен қызметі мен ҚҰДМ күнделікті және болашақ жоспарларын

тиімді шешуге арналған құралы ретіндегі біріккен әрекеттері болып табылады.

### **1.3 Өзіндік зерттеу материалдарын алу әдістері**

Эксперименталдық жұмыстың (ЭЖ) жүргізілуі барысында ТТД жетілдіру үдерісіне педагогикалық негіздеме берумен байланысты қазақ күресі СК жекпе-жектердің нәтижелілігі мен көріністілігі ЖӘ әрекеттерді зерттеу және спортшылардың біршама тиімді ЖС кешенін түзу, қазақ күресінен балуандардың ТТД жетілдіру әдістемесінің тиімділігіне алдын-ала эксперименталды негіздеме беру секілді біршама міндеттер айқындалып, шешілді.

Зерттеудің мақсатына, міндеттеріне және жүргізілу кезеңдеріне сай зерттеу әдістемесін құрастыру жүзеге асырылды. Бұл жұмыста алдын-ала тексерілген және спорттық даярлық теориясы мен тәжірибесінде кеңінен қолданылатын жүйелілік, қайталанбалылық, объективтілік, кешенділік, үдемелілік және дәлелдемелік сияқты әдістер қатаң түрде педагогикалық қағидаттардың сақталуымен жүзеге асырылды. Мұның барлығы біз жасаған зерттеу болжамының өзіндік қасиеттеріне және олардың арнайы ұйымдастырылған жағдайларда жүзеге асырылуына тәуелді болды.

Талқыланған жоспарда негізінен фактілі материалды жинақтау және өңдеу әдістеріне көбірек көңіл бөлінді.

Ғылыми-зерттеу әдебиеттерінің сараптамасы зерттеу мақсатын анықтау және жұмысқа болжам жасау үшін қолданылды. Әдебиеттерге теориялық сараптама жүргізу кезінде балуандардың ТТД мәселелерін көтеру мен ашу, оның басты бағыттарын айқындау, даярлық үдерісінің жарыстық ТТӘ тиімділігін мақсатты-бағытты жетілдіру құралдарын іздестіру басты мәселелер қатарынан болды. Бұл жерде қазақ күресі спорттық күресі бойынша басты жаттықтырушы-оқытушылардың алдыңғы қатарлы тәжірибелері жинақталды. Ол түрлі және жоғары бағаланатын ТТӘ құру балуандардың жекпе-жектерінің көріністілігін және нәтижелілігін қамтамасыз ететіндігі туралы пікір қалыптастырумен қатар, балуандардың жекпе-жектерінің нәтижелілігі мен көріністілігін қамтамасыз етеді, сондай-ақ, балуандардың ОЖҮ тиімділігін арттыруға ықпал етеді.

Қазақ күресі спорттық даярлық үдерісін жетілдірудің педагогикалық тәсілдері қарастырылды, СК ОЖҮ инновациялық бағыттары зерттелінді. қазақ күресі дамуының жарыс ережелерінің өзгерістері мен ережелерін толықтыруды есепке ала отырып, заманау бағыттары зерттелді. Осы бағытта жүргізілген жұмыс нәтижелері берілген дипломдық жұмыстың кіріспе және бірінші бөлімінде айқындалды.

Балуандардың СӘ бейнежазбаларының сараптамасы балуандар қолданатын біршама тиімді жарыс ТТӘ айқындау үшін жүргізілді. 2010-2016 жылдар аралығындағы халықаралық жарыстарының, Әлем, Азия, Қазақстан Республикасы чемпионаттарының бейнежазбалары зерттелінді. Балуандардың түрлі жағдайларында өткізілген 100-ден аса жарыстық жекпе-жектер сараптамадан өткізілді.

Дәлелдемелі материалдарды, жаттығу жоспарларын, дербес сабақтарды

сараптамадан өткізіп, жинақтау СӘ ерекшеліктерін айқындау және техникалық-тактикалық, шабуылдау, қорғаныс, қарсы шабуыл әрекеттерін жетілдіру мақсатында жүргізілді. Даярлық бөлімдері мен түрлерінің құжаттары, балуандардың ОЖС ТТД құралдары мен әдістерін бөлу, қарсы шабуыл амалдарын жетілдіру үшін қарастырылды. Ең алдымен ғылыми материалдарды жинақтау мен өңдеу жұмыстары жүзеге асырылды.

Қажетті құжаттар мен материалдарды, жаттықтыру жоспарларын, жекелей сабақтарды зерттеу мен жинақтау негізінде алдыңғы қатарлы тәжірибені жинақтау мақсатында СӘ ерекшеліктерін айқындау және дәлелдемелі әдебиеттерді жинақтау жетілдіру жүргізілді, тиімді жарыс ТТӘ жетілдіруге арналған ТТД әдістемесін дамыту, ОЖС арнайы кешендерін түзуіске асырылды.

Арнайы жасалған тапсырмалардың алдын-ала тексерістен өткізілуі Семей медициналық университеті мен Қазақ спорт және туризм академиясының (ҚазСТА) аясындаіске асырылды. Осы уақыт бойы ОЖС тәжірибелік тұрғыдан қолдану мүмкіндігі анықталды, жарыстардағы белдесулерда орындалатын техника мен тактикаға соңғы нақтылаулар мен түзетулер енгізілді, балуандардың ТТД әдістемесіне толықтырулар енгізілді. Берілген кешендерді тиімді қолданудың педагогикалық шарттары айқындалды, дәлелдемелі эксперимент жүргізілді.

Дәлелдемелі эксперимент нәтижесінде алынған мәліметтер ТТД әдістемесі нәтижеліліндіре түсуге бағдарланған үлгі түзуге, балуандардың ТТӘ жоғары бағаланатын түрлі, үйлесімді, сенімді қорғаныстарды қалыптастыруға арналған арнайы тапсырмалардың кешендерін құруға мүмкіндік берді.

Сауалнама жүргізу шұғылданушылардың СЖ тиімділігін арттыруға арналған ТТД маңыздылығының мәселелері бойынша мамандар мен күресшілердің өзінің көзқарастарын айқындау мақсатында қолданылды. Арнайы жасалған сауалнамаға 50 респондент қатыстырылды.

Сауалнама мақсатты-бағытты, сырттай, жекелей жүргізілді. Осы жағдайларды ескере отырып, сауалнамалар әрбір респондентке жеке тапсырылды және олар өздері дербес сипатты маңызын қарастырды. Сұрақтардың бір бөлімі негізінен бақылаулы сипатта болды.

Осындай жолмен алынған материалдар статистикалық жолмен сарапталып, толтырды. Сұрақтар ашық және жабық түрде болды. Олар біршама өңдеуден өткізілді, бұл балуандардың ТТД оң және теріс көрсеткіштерінің арақатысын анықтауда тиімді тәсілдердің бірінен саналды. Бұдан басқа, қалыптасқан бағыттылықпен пікірлердің келісімділік көрсеткіштері және корреляция коэффициенті қолданылды.

Респонденттердің құрамы негізінен Семей мемлекеттік медициналық университетінің және ҚазСТА оқытушылары мен студенттерін қамтыды. Сауалнамаға жалпы саны 100 адам қатысты.

Құжаттамалы ақпаратты зерттеу кезінде қосалқы тәсілдер ретінде реферат, конспект жазу, конспект-сараптама құру жүргізілді.

Сұхбат алу. Егер сауалнама жүргізу қандай да бір себептерге байланысты қиыншылық тудырған жағдайда, сұхбат алу жүргізілді. Ол сұхбаттасушысының ОЖС және жарыстардағы ТТӘ маңыздылығы мен түрлері туралы көзқарастарын

зерттеуді қарастырды. Бұл жерде 20 оқытушы және 50 студент қатысты. Алынған материал сауалнама жүргізу кезіндегі сияқты өңделуден өткізілді.

Сарапшылардың арасында сауалнама жүргізу нақтыланған көрсеткіштерді тікелей бес баллды бағаммен бағалау жолымен жүргізілді. Оның көмегімен маманның жеке басына қойылатын талаптар, ТТӘ құралдары мен әдістері анықталды. Сарапшылар ретінде Семей медициналық университетінің дене шынықтыру кафедрасының және ҚазСТА еңбек өтілі жоғары тәжірибелі оқытушылары мен білім алушы студенттері қатысты. Бұл іс-шараға 15 сарапшы қатысты.

Балуандардың жарыстардағы жетістігін педагогикалық бақылау эксперименталды топ спортшыларының түрлі деңгейлі және ауқымды жарыстарға қатысуы кезінде жарыстық белдесулерды М.В. Габов [25] әдістемесі бойынша стенографиялық жазба әдісін қолданумен жүргізілді. ЖӘ мәліметтерін ары қарай өңдеу арнайы хаттамаларда орындалды (қазақ күресі бойынша жарыстар жүргізілуі кезіндегі кездесулер мен хаттамалары), арасында есептеу техникасы да қолданылды. Математикалық өңдеу жүргізудің мәні К.К. Закирьянов және Л.И. Орехов [26] әдістемесі бойынша ЖӘ сандық айқындайтын көрсеткіштерді алумен байланысты. Техникалық-тактикалық көрсеткіштердің жекелей мәндерін экспериментке дейін және кейін математикалық-статистикалық өңдеу кезінде балуандардың ЖӘ сипаттайтын және біршама айқындайтын белдесулері қарастырылды.

ЭЖ сандық мәндерді анықтау үшін жарыстық қызметті сипаттайтын ғылыми-негіздемелі және халықаралық деңгейде танылған күрестің спорттық түрлерінен жарыстарды сынақтан өткізген көрсеткіштері қолданылды [27].

1. Шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі (ШӘБ) дегеніміз жарыстық белдесудің бір минуты ішінде бағаланған ТӘ жүргізуге деген шынайы талпыныстар саны. Бұл көрсеткіш қаншалықты жоғары болса, балуандар белдесудің бір минуты ішінде соншалықты көп ТТӘ қолданады.

2. Қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі (ҚӘБ) дегеніміз бағаланған ТӘ саны және қарсыластың жарыстық белдесулердағы күрестің бір минуты ішінде есепке алынатын ТӘ жүргізуге деген шынайы талпыныстарының саны. Қаншалықты көрсеткіш жоғары болса, балуан белдесудің бір минуты ішінде ТӘ жеңіледі.

3. Шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі (ШӘС) – жарыстарды қолданылатын ТӘ жүргізу тәсілдері мен оларды шынайы жүзеге асыруға деген талпыныстардың орташа бағасы. Бұл жердегі шынайы талпыныс және 1, 2, 3, 4, 5 баллдарымен бағаланған ТӘ сәйкес: 0,1; 1; 2; 3; 5 ұпайларға сай. Көрсеткіш қаншалықты жоғары болса, соншалықты жарыстарда қолданылатын ТӘ жиі, әрі жоғары бағаланады.

4. Қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі (ҚӘС) – бағалама мен шынайы талпыныстар көлемі ШӘС сай келетін жеңілгендердің он сапалы орта бағаламасы мен шынайы талпыныстарының айырмашылығымен анықталады. Бұл көрсеткіш қаншалықты жоғары болса, соншалықты балуан ТӘ аздау жеңіледі.

5. Шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі (ШӘҮ) - үйлесімділікті қолданумен күресу барысында орындалатын тәсілдер санының үйлесімділікте және үйлесімділіктің қолданылуынсыз орындалған тәсілдер санына қатысы.

Қаншалықты көрсеткіш жоғары болса, балуан соншалықты үйлесімділікті қолдана отырып біршама ТӘ қолданады.

6. Тиімді техника көлемі (ТТК) дегеніміз – жарыс кезінде қолданылатын түрлі ТӘ саны. Қаншалықты бұл көрсеткіш жоғары болса, соншалықты балуан жарыс кезінде бағалауы үшін түрлі ТӘ қолданады.

7. Тәсілдердің сапалы бағаламасы (ТСБ) – қолданылған ТӘ 1; 2; 3; 4; 5 балдарымен бағаланған барлық қолданылған тәсілдердің орташа көрсеткіші.

8. Жарыстық техника көлемі (ЖТК) – балуан жарыстарда қолданатын бағаланатын және бағаланабайтын түрлі тәсілдерінің жалпы саны. Бұл көрсеткіш қаншалықты жоғары болса, балуан жарыстарда соншалықты түрлі ТӘ қолданады.

9. Жарыстарда иеленген орын (ЖИО) – бұл көрсеткіш қаншалықты төмен болса, соншалықты балуанның спорттық шеберлік деңгейі жоғары болады.

Балуандардың спорттық әрекеттері (СӘ) ҚР, Азия және Әлем чемпионаттарында, 2020-2021 жылдары өткізілген көшпенділердің Бүкіл әлемдік ойындары барысында зерттелді.

Педагогикалық эксперимент зерттеудің негізгі әдісі болды және 2020жылдың қыркүйек айынан қараша айына дейін болды.

ПӘ ұсынылған Б.А. Ашмарин [28] жіктемесінің негізгі қағидаттарын қатаң түрде ұстану және оның орындалу ережелеріне сай жоспарланды және жүзеге асырылды. Бұл жіктеме төменде сипатталатын қасиеттер арқылы жүзеге асты:

- зерттеу мақсаты – қалыптастырушы, өйткені зерттеулер жүргізу барысында біз болжамға сай жаңа ереже жасадық;

- өткізу шарттары – табиғи, өйткені педагогикалық үдеріс жағдайларындағы өзгерістер ПӘ қатысшуларға аса ықпал ете қоймады;

- оқу топтарын құру – тәжірибелік сабақтар түрінде жүргізілді, себебі ПӘ кәдуілгі ОЖС барысында жүзеге асырылды;

- студенттердің хабардарлығы – жабық, өйткені ПӘ бойы спортшылар өздерінің ғылыми ізденіске қатысушылар екендігі туралы бейхабар болды;

- бағыттылық – салыстырмалы, өйткені ПӘ ұсынылған әдістеме тиімділігін анықтауы қажет болды;

- дәлелдеудің логикалық үлгісі – қатпарлас, түзу, өйткені зерттеу екі ұқсас топтардың қатысуымен жүргізілді, оның біреуінде ОЖӘ ұйымдастырудың эксперименталды, екіншісінде – дәстүрлі әдістемесі қолданылды. Бірқатар сабақтар жүргізіліп болған соң ұсынылған әдістеме нәтижелілігі анықталды.

ТТД жетілдіру жоспарланған уақытта біз ұсынған даярлық әдістемесін қолданумен жүзеге асырылды. Бұл кезде нәтижелілік пен көріністілікті арттыруды қамтамасыз ететін СӘ жағдайларында қолданылатын тиімді ТТӘ жетілдіру бойынша мақсатты-бағытты жұмыс жүргізілді. Берілген тапсырмалар кешені айқындалған ерекшеліктер, ТТӘ жетілдірудің негізгі бағыттары және спортшылар «қазақ күресінде» қолданатын айқындалған біршама тиімді жарыстық тәсілдер есепке алына отырып жасалған.

Математикалық-статистикалық өңдеу әдістері нәтижелі жарыстық ТТӘ анықтау және ТТД жетілдірудің жасалған эксперименталды әдістемесінің тиімділігін анықтау мақсатында жүргізілді. Айқын таңдау бойынша міндеттерді

шешуге арналған алынған мәліметтердің алдын-ала жүргізілген сараптамасынан кейін қолданылған нақтылы мәліметтердің статистикалық өңделуі жалпы қабылданған әдістеме бойынша жүргізілді. Орташа арифметикалық көрсеткіш ( $\bar{X}$ ), стандартты ауытқу ( $\delta$ ), Стьюденттің t-критеріі бойынша анықталған сенімділік деңгейі ( $P$ ) [26, с.39; 28, с.40] есептелінді. Статистикалық өңдеу нәтижесінде дәлелдемелікті, нақтылықты және объективтілікті арттыруға алынған мәліметтер педагогикалық сараптамадан өткізілді. Анықталған факторлар және заңдылықтар математикалық статистиканың сәйкес әдістерін қолдану арқылы жүзеге асырылды.

Бірінші тарау бойынша тұжырым

Демек, қазақтың ұлттық дене мәдениеті педагогикалық білім санатында болуымен қатар, Қазақстандық қоғам мәдениетінің көптеген салаларымен өзара тығыз байланыста болады және олардың бойындағы қасиеттер мен сапалардың нышандарын иеленеді. Мұндай өзара байланыстар нәтижесінде бірқатар арнайы емес қызметтерге де ие.

ҚҰДМ қызметін зерттеу қағидаларының маңыздылығы өзара сәйкес үдерістердің жан-жақтылығының объективті мазмұнын анықтайды, және түрлі сабақтарда шешімін табатын нақты тәжірибелі міндеттердің жүйесі мен сипаты аясында айқындалады. Бұл жерде іс-әрекет – объективті негіз бола отырып, міндеттері айқындалған нақты сұраныстардың өзіндік ерекшеліктерін ескере отырып жүзеге асырудың арнайылығын көрсетеді.

Қазақ күресіне деген орнықты өзқарас пен балуандардың өзіндік жүзеге асырылуына арналаған біршама мүмкіндіктерін түсіне білу ҚҰДМ даму деңгейін арттыруға мүмкіндік береді, нақтырақ айтқанда: жүйелі түрде (аптасына үш реттен кем емес) ДШЖС шұғылданушы республика халқы санын; балуандардың халықаралық жарыстарда көрсететін нәтижелерін арттыруға жағдай жасайды.

Шешуші жарыстарда балуандардың маңызды жарыстарда өнер көрсетуі мен қатысуының қорытындыларының сараптамасын нақты мәселе тұрғысынан қарастырған кезеңде барлық әдістер жан-жақты үйлесімділікпен бірлікте алыну қажеттілігі туындайды.

Педагогикалық тәсілдерді ұтымды пайдалану ТӘ уақытша, кеңістікті, динамикалық өлшемдері; қазақ күресінің ТТӘ жетілдіругің педагогикалық тәсілдерінің реттілігі; балуандардың жекелей бейімділіктері мен қабілеттерін педагогикалық тұрғыдан сенімді қолдану секілді бірқатар жайттарға қатаң түрде мақсатты әсер етуді қамтамасыз етеді.

Балуандардың жалпы және арнайы даярлығын жетілдіру кезінде шапшаңдық, шапшаңдықты-күшті және күшті төзімділік сияқты негізгі дене қасиеттерін дамытуға ерекше көңіл бөлу қажет.

Қарастырылып отырған зерттеу жұмысында ғылыми әдебиеттерді зерттеу мен жинақтау, жаттықтырушылар мен балуандар арасында сауалнама жүргізу, бақылау, педагогикалық эксперимент, алынған мәліметтердің математикалық-статистикалық өңдеуден өткізілу сынды арнаулы мәселелерге серекше көңіл бөлінді.

## **2 Ұлттық спорттық күрес – қазақ күресі жас балуандарының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдірудің алғы шарттары**

### **2.1 Қазақ күресі жас балуандарының жарыстық қызметі (ЖҚ) зерттеу нысаны ретінде**

Қазақтың ұлттық спорттық күресі – қазақ күресі мәдениеттің әлеуметтік, этнопедагогикалық құбылысы және феномені ретінде өзіне оқушы жастарды (ОЖ) денелік тәрбиелеуді, жоғары жетістікті спорт (ЖЖС) ретінде қарастырсақ, ҚР ұлттық жетістіктерін айқындаудың жауапты міндеттерін жүктейді [27]. Заманауи спорттық даярлық балуандардың ЖӘ ерекшеліктерімен және талаптарымен үйлестіріле жүргізілуі қажет. Зерттеудің басты міндеттерінің бірі – ЖӘ зерттеу барысында алынған мәліметтер қолданылған әдістемені жасау болып табылады [28, 29].

Адамдардың күнделікті тіршілік әрекеті уақыт талабына сай бірлестікті, бүтін сипатты болып келеді және ол адамды жеке тұлға, тарихи үдерістің субъектісі мен объектісі ретінде қалыптастыратын , объективті-субъективті қарым-қатынастардың, әлеуметтік және өзара байланыстар жүйесінде жүзеге асырылады. Адамның іс-әрекеті үзбей болып тұратын өзгерістерімен, тасымалдылығымен сипатталады [30-32].

Адамның сыртқы және ішкі іс-әрекетінің өзіндік ерекшелігі оның заттық сипатында болады, өйткені іс-әрекеттің ұжымды және жекелей субъектісі қажетті талаптарын қамтамасыз етуі барысында өзінің тіршілік әрекетінің заттық саласын өзгертеді. Адамның тіршілік әрекеті күрделі құрылымды болып келеді, өйткені ол тұрақты өзара байланыстарды және тасымалдарда болатын сұраныстардан, уәждемелерден, мақсаттардан, іс-әрекеттерден құралады.

Іс-әрекетті оның құрылым жағынан, оның динамикасында, оның түрлері бойынша толыққанды қарастыру қажет. Бірақ, іс-әрекет қандай жағдайда, қандай түрде жүзеге асырылғанмен де ол қоғамдық қарым-қатынастарға енгізілген жүйе болып табылады – олардан тыс болуы мүмкін емес. Іс-әрекет өндірістің дамуынан туындайтын рухани және материалдық қарым- қатынастардың түрлерімен анықталады. Нақты бір тұлғалардың іс- әрекеттерінің қоғами жағдайлары оның жүзеге асырылуының уәждері мен мақсаттарын, құралдары мен тәсілдерін туындатады [33].

ЖӘ теориясы спорттық шеберлікті, жарыстардағы нәтижелер мен жеңістерді айқындау мен объективті салыстыру мақсатындағы «салыстыру» болып саналады.

«Жарыс» терминінің негізін «салыстыру» термині құрайды. Салыстыру стандарттауды негіздеу қажеттігін туындатады. «Салыстыру» түсінігі қосарланған мәнді болып келеді:

- бірдеңемен салыстыру;
- ұқсастықтары мен айырмашылықтарын айқындау. Бұл екі мәнде жарыстың кез келген ережесі қамтылған:
- салыстыру үшін жарыс ережелерін жасау қажет;

- ұқсастықтар мен айырмашылықтарды айқындау үшін жарыстың жеңу, тең түсу, жеңілу ережелерін жасау қажет.

Ережесіз жарыс өткізу мүмкін емес, ал жарыс ережелерін білмей мақсатты-бағыт ОЖҮ жүргізуге болмайды. Жарыс ережелері балуандарды спорттық даярлығы ОЖҮ маңызды әсер етеді» [36].

ЖӘ білікті балуан қарсыластықтың қандай деңгейіне сай келетіндігін айқындауға мүмкіндік беретіндіктен маңызды мәселе болып табылады. Оның талаптары жаттықтыру және жаттықтырудан тыс қызмет бағдарламаларының негізін құрайды [37].

Жарыс спортшының шешуші әрекеті ретінде қарастырылады, тікелей жарыста спортшы даярлығының оң және теріс жақтары айқындалады. Балуанды даярлаудан алдын бәсекелестіктің жүргізілу шарттарын, жекелей қызметтерге қойылатын талаптарды білу қажет, содан соң даярлық құралдары мен әдістерін таңдау керек. Қазақ күресі СК СЖ тұрғысынан алғанда бізде спортшының жоғары спорттық жетістігінің даярлықтың жекелей салаларына (денелік, психологиялық, техникалық-тактикалық) бөлінуі туралы түсінік қалыптастырады. Жарыстарда барлық бұл құрамдастар бірлестікте қарастырылады және жоғары жетістікке қол жеткізу үдерісін басқару үшін жарыстық қарсыластықтың шынайы сипаты туралы түсінік болуы қажет.

Жарыстық әрекетке (ЖӘ) мақсатты-нәтижелі - мақсат – құрал – нәтиже сипатты қарым-қатынастар тән.

Мақсат дегеніміз спортшы ЖӘ барысында талпынатын үлгі (образ), құрал – алға қойылған мақсатқа жетуге арналған әдіс-тәсілдер, нәтиже – нақты бір ЖӘ нәтижесінде қол жеткен спорттық нәтиже.

ЖӘ құрылымын анықтайтын фактор дегеніміз нақты бір спортшының ең жоғары жетістікке жетуіндегі алған бағыты [38].

«Қызмет теориясына сай, балуанның көпжылдық даярлығы жоғары спорттық жетістікке жетуге талпынушы (уәждемелі), осы мақсатқа жетуді жүзеге асыруға арналған барлық іс-әрекеттерді меңгерген мүмкіндігін сезіне білуші педагогикалық үдеріс ретінде берілген [39].

Қазақ күресі СК спортшылардың даярлау қатаң бәсекелестікте, қатаң жауапкершілікпен, керемет эмоциялық ширығумен өтетін жарыстарда жеңіске қол жеткізуіне арналған. Спорттық нәтиже ЖӘ сапалы сипаттамасы ретінде спортшылар үшін өзіндік бір құндылық болып табылады, оның әрекетінің уәждемесі болып табылады. Дегенмен, спортшы үшін оның спорттық жетістігінің қоғамдық танылуының мәні де зор [14, б.14].

СК ұлттық және халықаралық түрлерінде ТТӘ қалыптастыру табысты ЖӘ шешуші факторы болып табылады. Спорттық-педагогикалық зерттеулерде қалыптастыру түсінігі қолданылады, ол дегеніміз: қандай да бір іс-әрекетті табысты жүзеге асыруға арналған қажетті дене сапаларын (денелік, психологиялық, зияткерлікті) дамыту, қасиеттерді, білімді, тәжірибелік дағдылар мен біліктіліктердің мақсатты-бағытты кешені, аяқталғандыққа нақты бір сипат беру. Қалыптастыру нақты бір шекті көрсеткіштергі қол жеткізудегі мақсатты-бағытты өзгерістермен байланысты [40, 41]. ТТӘ негізгі құрамдас бөлімдері



балуандардың көпжылдық даярлығы барысында қалыптасады және спорттық шеберліктің өсімімен, шеберліктің артуымен ерекше маңызғы ие болады.

Спорттық қызмет салыстырмалы түрде аса көп емес аралықты - 15-20 жас қамтиды, ЖӘ жоғары жетістіктерге қол жеткізу уақыты - барлығы 5-10 жыл. Оған денелік және жарыстарға даярлық пен қатысу барысында психологиялық-эмоционалды әсерлердің жоғары, тіпті шекті деңгейі тән [42].

«Қазіргі уақытта қазақ күресі СК адам ағзасының түрлі функционалды жүйелері шекті мүмкіндік реакциясы тәртібімен жұмыс жасайтын адам қызметінің бір саласы ретінде қарастырылады, ол өз кезегінде СӘ тосын, шұғыл жағдайларға бейімделуін зерттеуге арналған объективті алғышарттарын қалыптастырады [43].

Спорттық жетістіктер өсімі байқылады. Бұл бірқатар факторлармен байланысты, атап айтқанда:

- СЖ жоғары жетістігімен ерекшеленетін жаңа әдістерін енгізу [44-48], даярлық әдістемесінің кез келген өзгерістер ең алдымен спорттық жетістіктерді жақсартуға арналған [49-52];

- жарыстарды ұйымдастыру мен өткізу жағдайларының өзгерістерімен [53-6], құрал-жабдықтаудың, спорттық жабдықтардың жетілдірілуімен [57, 58] байланысты;

- жаттықтыру жұмысы көлемінің біршама ұлғаюымен байланысты [59- 61];

- дене жұмыс қабілеттігін арттырудың психологиялық және денелік бағытты жаңа тәсілдерін қолдана отырып [62-65], спортшыларды қалпына келтірудің жаңа фармакологиялық құралдарын жасаумен байланысты [67, 68, 69]. «Спорттық жарыс» түсінігі спортшылардың өзінің СӘ басқа қызығушылық танытушы адамдардың (жаттықтырушылардың, спорттық ғылым өкілдерінің) сайыстарға, бәсекелестікке қатысуын қамтиды. Бұл қалпына келтірудің, ОЖҮ тиімділігін арттырудың жаңа құралдарын жасаумен байланысты ғылыми жаңалықтардың жетілдірілуіне ықпал етеді [70, 71].

Қазақ күресі үшін аксиологиялық және этикалық сипатты философиялық-әлеуметтік зерттеулер өзекті болып табылады. Бұл дүниетанымдылық-психологиялық бағдарлардың өз мәндерін жояды және біршама өзгереді. Спорт индустрия саласы, спортшылардың кәсіби қызметінің көріністі саласы болып отыр, сондықтан бәсекелестіктік әлеуметтік танылуын, допингтік құралдар мәселелерін, эстетикалық, этикалық, діни құндылықтарды қажет етеді.

Е.А.Алимхановтың пікірі бойынша, қазақ күресінің көріністілігін қоғамдық-бұқаралық ішаралармен, қазақ ұлттық спорт түрлері бойынша спорттық ішараларға деген шынайы сезімдердің белсендірілуімен байланыстырылады, кимыл-қозғалыстардың, дене сұлулығының және іс-әрекет этикасының қабылдануына, түсіндірілуіне ерекше көңіл бөлінеді. Кейбіреулерді балуандардың қарсыластығының эмоционалды жағы көбірек қызықтырады, бірақ дегенмен дөрекілік, тәртіпсіздік емес, ҚӘ қарсыласпен жекпе-жекте қол жеткізуге ықпал ететін жеңілдігі мен әдемілігі басты болып табылады [72].

Осыған байланысты, қазақ күресі СК көрермендер түсінуі үшін қолжетімді болу, тартымдылық, эмоциялық күйді арттыру және түрлі қозғалмалы, тиімді (есте қаларлықтай, таңқалдырарлықтай) іс-әрекеттерді орындау, жарыстық жекпе-

жектердің эстетикалық тартымдылығы мақсатында жарыс ережелері өзгертіліп, толықтырылып отырады.

Е.А.Алимханов зерттеулерінде [73] қазақ күресінің техникасы мен тактикасының тартымдылығын жіктемеге сәйкес тәсілдер бойынша анықтауға және жеңімпаздарды айқындаудың жаңа ережелерін қарастыруға талпыныс жасалған (3 кесте).

Автор біршама көріністі тәсілдерінің тобын анықтаған, олар: қапсыра лақтырулар - 4,8; айналдыра лақтырулар - 4,6; иықтан асыра лақтырулар - 4,3; бүгілген күйде лақтырулар - 4,2; көрінісі біршама төмендері: құлату – 1,8 және басқа амалдар - 0,9.

Жоғарыда аталған мәселелерге байланысты қазақ күресі спорттық күресіндегі көріністілік деп жалпылама қолжетімділік пен қабылдаудың артуы түсіндіріледі.

Кесте 1– Қазақ күресі әдістерінің көріністілігі»

Техникалық іс-әрекеттер	Көріністілік бағасы	
Лақтырулар:	X	Σ
-Аяқпен алдынан қағып лақтыру	2,7	0,95
-Аяқпен жанынан қағып лақтыру	3,5	0,98
-Аяқпен іліп лақтыру	4,2	0,48
-Іштен шалып лақтыру	4,6	0,63
-Аяқпен бұттан қағып лақтыру	4,8	0,28
-Сырттан шалып лақтыру	4,3	0,59
-Кеудеден асырып лақтыру	4,2	0,68
-Арқадан асыра лақтыру	4,3	0,66
-Жамбастан асыра лақтыру	3,2	0,57
-Иіріп лақтыру	2,7	0,83
-Жығу	1,8	0,90
-Отырғызу	4,7	0,49
Басқа техникалық әдістер	0,9	0,44
Σ	45,9	8,49
X	3,53	0,65

Көрсеткіштердің алдында спортшылардың тиімді, есте қаларлықтай, таңқаларлықтай, жоғары бағаланатын, нәтижелі ТТӨ көрсетуі.

«Жарыс ережелерін балуандардың ЖӨ жүзеге асыруын шектеуші шарттар ретінде негізгі құқылы құжат ретінде қабылдай отырып ескерте кететін жайт, ережелерге енгізілетін өзгерістер қатаң түрде негіздемелі және балуандардың даярлық әдістемесін жетілдіру жолдарын айқындауы қажет. Мұндай өзгерістерді жастық жекпе-жектердің мазмұнына спортшылар ағзасының түрлі жүйелерінің

осы жекпе-жектердің әсерінен болатын оң және теріс динамикасын екере отырып сараптама жүргізу қажет»[74].

Жарыстық күрестің негіздемелі құрылған стратегиясын жүзеге табысты асыру көбіне жарыс ережелерімен анықталады. Жарыс ережелерінің аздаған өзгерістерінің өзі спортшының ЖӘ сапалы және сандық көрсеткіштерінде және оның СД жаттығу тәртібінде айқындалады [75].

Өкінішке орай, қазақ күресі СК халықаралық федерациясы қызметі берілген жекпе-жек түрінің көріністілігі мен танымалдылығын арттыру мақсатында балуандардың жекпе-жектерін белсендіруге арналған, жекпе-жектерді жүргізудің объективті заңдылықтарына аздау көңіл бөлінбеген, кілем үстіндегі жеңістің спортшы ағзасына қандай бағамен келетіндігі аз мөлшерде қызықтырылды. 1990 жылдан бастап қазақ күресінен халықаралық жарыстар біршама өзгертілді және сегіз реттей толықтырулар енгізілді, дегенмен мұның өзін позитивті құбылыс деп айту мүмкін емес. Балуандар жекпе-жегінің көріністілігін шын мәнінде арттыратын ережелердің өзгертілуімен қатар қазақ күресі Халықаралық федерациясы осы уақыт ішінде не балуандардың ЖӘ ешбір оң өзгерістер енгізбеген, не теріс әсерлі болған бірқатар өзгерістар саны енгізді [8, б.6].

Соңғы жылдары қазақ күресі СК бірнеше рет енгізілген өзгерістер жаңа талаптарға сай өзгеше, бірақ көбіне балуандардың замануи жарыстық үлгісіне қайшы келетін болды. Керісінше, спортшылардың іс-әрекеттерін қарқынды жолымен жекпе-жектің көріністілігін арттыруға деген қызметін федерация бұл жекпе-жек дұрыс жолмен дамып келеді және қазіргі таңда замануи, дамыған және тартымды спорт түрі деп есептейді. Бұл енді тым асыра сілтеулік, өйткені мамандардың көптеген зерттеулері көрсетіп отырғандай, балуандардың жарыстық жекпе-жектерде көрсетіп жүрген тиімді және көріністі-әсем ТТӘ саны артып отырғна жоқ, керісінше кейбір мәліметтер бойынша қысқарып отыр [76- 78].

Басты мамандар-практиктер арасында жүргізілген қазақ күресі СК даму бағыттарын есепке ала отырып, балуандардың ТТД негізгі салалары бойынша сауалнамалық сұраунама нәтижесінде анықталғаны:

- соңғы уақытта федерация енгізген күрес бойынша жарыс ережелерінің өзгерісі негізінен күрестің көріністілігін арттыру емес, балуандардың басымдылығын және басқа елдердің балуандарына арналған жоғары орындарды иелену мүмкіндіктерін төмендетуге бағытталған;

- респонденттер ережелердің сәтсіз өзгерістері деп: ауыр салмақты балуандардың салмағын шектеуді, салмақтық дәрежелер санын қысқартуды, жеңіл салмақты жарыстарды болдырмауды, балуандарды алдн-ала 3-4 адамнан топтарға бөле отырып, турнирлерді өткізудің аралас жүйесін енгізуді есептейді;

- мамандар біршама тиімді өзгеріс деп біршама сылбыр балуанды жазалауды есептейді;

- респондент қазақ күресі бойынша жарыс ережелеріне жиі өзгерістер енгізу теріс бағаланады, бірақ дегенмен бұл өзгерістер енгізілетін болғандықтан спортшылардың ОЖҮ және СӘ тиімділіктерін арттыру мақсатымен балуандардың ТТД жетілдіру мәселесін ары қарай қарастыруды жүзеге асыру қажет [79].

Жарыс ережелерін енгізудің оң жағы деп шабулыдаушы балуанға

лақтыруды орындаған кезінде қосымша бір баллды қосу деп есептелінеді. Берілген қосымшалардың нәтижесінде спортшылар жоғары амплитудалы, тиімді, көріністі ТТӘ жүргізуге тырысады.

Жарыс ережелерінің маңызды бір өзгерісі – тең түскен нәтижелі жекпе-жек кезінде жеңімпазды уақыт бойынша анықтау болып табылады, ол жеңімпазды біршама объективті анықтауға мүмкіндік береді.

Қазақ күресінен жарыстар өткізу ережесі ары қарайда қарастыруды және түзетулер енгізуді талап етеді. Кез келген өзгерістер мен толықтырулар негіздемелі сипатты болуы қажет, күрес дамуының объективті заңдылықтарын ескеріп, берілген спорт түрін тиімді жетілдіруге ықпал етуі қажет [3, б.6; 5, б. 6; 4, б.14].

Балуандардың ОЖУ, әсіресе заманауи және мәнді қайта құруды жүзеге асыру мәселесі қазақ күресі СК бойынша жарыс және спортшылардың СҚ сәйкес ережелеріне байланысты өзекті болып отыр және үзбей жетілдіруді талап етеді.

Жарыс ережелерін өзгерту жекпе-жекті жүргізудің уақытша шектелуіне ғана қатысты емес, сонымен бірге ТӘ бағалауға, сылбыр күрес жүргізугенді жазалауға қатысты, бұл балуандардың техникалық-тактикалық қабілеттеріне және тәсілдер сәйкестігіне мәнді әсер етеді. қазақ күресі СК заманауи ережелері арқасында балуандардың техникалық мүмкіндігінің негізін үлесі жалпы бағалау тәсілдерінің 87% көбін құрайтын төмен бағаланатын (бір немесе екі балл) ТӘ құрайды. Заманауи ережелер спортшыларды күрес техникасы мүмкіндігін максималды жүзеге асыруға ынталандырмайды және тек қана бірнеше баллдарды иеленуге мүмкіндік береді.

Қазақ күресі балуандарының ТТӘ заманауи мүмкіндігі негізінен «бүк» болып есептелетін қарапайым тәсілдерден құралады.

Күшті спортшылардың ЖӘ сараптамасы көрсеткендей, балуанның шеберлігі оның жекпе-жекте жоғары қарқынмен жүргізе білуге мүмкіндігімен, қолы жтеккен жетістігін ұстап тұра алу мүмкіндігімен, белсенді күрес жүргізе білуімен анықталуы қажет [80]. Бұл техникалық мүмкіндік пен тактикалық қамтамасыз етудің шектелуіне әкеп соғады, бұл спортшылар мен жаттықтырушыларды адам мүмкіндігінің шегінен шыға отырып, ағзасының функционалды мүмкіндіктерін допингтің көмегімен және басқа да жетілдіру құралдарын - қосуға мәжбүрлейді [81].

Қазіргі уақытта балуандар жекпе-жегі төрешілік жүргізу талаптарына сай құрылады – спортшы бірнеше баллды ұтып ала отырып, өзінің мүмкіндігін арттыруға аса талпына қоймайды.[45, б.45].

Мықты балуандардың басымдылығы жекпе-жек кезінде ТТӘ тиімді және тұрақты түрде қолдануында және қарсыласына өзінің шабуыл жүргізу мәнерін мойындата білуінде [82]. Сондай-ақ, оларға күрделі де, құбылмалы жарыстық жекпе-жек жағдайында шабуылдау әрекеттерін жүргізу үшін жағымды динамикалық жағдайлар жасай білуінде.

Жұмыс тәжірибесін жинақтау, ҚР құрама командасының ізбасарларын құрайтын жоғары білікті балуандарды даярлаудағы СӘ мен ерекшеліктерін [7, б.6]; өйткені жоқ мәселелер бар:

- жақын елдерде жоғары жетістікке қол жеткізудегі даярлықтың болашақтағы жекелей жоспары және бағыттылығы;
- ТТД мазмұнындағы дамудың және СК төрешіліктің мазмұнында [7, б.6];
- республиканың құрама командасының (жастар және ересек) көптеген мүшелерінің жекпе-жекте жүргізудегі жекелей мәнері, алып кету тактикасының және жекелей ТТӘ шабуылдарының басымдылығы;
- көптеген спортшылардың тактикалық даярлығының шектеулі мүмкіндігі, стандартты жағдайларды қолданудың өте төмен тиімділігі;
- жоғары амплитудалы «таза» болып бағаланатын лақтырулар және керісінше орындалу тәсілдері бойынша қарапайым тәсілдердің басымдылығы [83];
- аяқпен әлсіз жұмыс жасау және қарсыласын тепе-теңдіктен шығаратын шектеулі мүмкіндігі.

Балуандардың ОЖӘ ТТӘ меңгеру жолдарын анықтау мақсатымен күрестің тиімді бөлімдерін және тәсілдерді қолдану бағыттарын құрастыру, балуанның бар техникалық-тактикалық мүмкіндіктерін айқындауда ЖӘ сипаттайтын белсенділік, тиімділік, нәтижелілік, сенімділік, үйлесімділік сияқты сандық көрсеткіштерді қолдану қажет [84].

Балуандардың ЖӘ сандық сипаттамасын айқындау үшін жалпы танылымды стенография әдісі қолданылады [85- 91]. Материалдарды өңдеуден өткізу жарыс хаттамаларын есептеу техникасын қолдана отырып, арнайы формуламен анықтау арқылы жүзеге асырылады [92-95].

Балуандардың ЖӘ нәтижелері бойынша техникалық-тактикалық шеберлігін бағалаудың басты бөлімі болып спортшылар нәтижелі жарыстарда жиі қолданатын жекелей ТТӘ құрамын анықтау болып табылады [96-98]. Берілген мәселенің маңызды шешімінің мәні қазіргі уақытта егер қазақ күресінен жарыс ережелерінің өзгерістерін есепке алса айқындала түседі.

Е.Алимханов негізінен балуандардың ЖӘ зерттеу нәтижесінде қазақ күресі бойынша жарыс ережелерін жетілдірумен байланысты оның техникасы мен тактикасының өзгерістері мен мазмұнының заңдылықтарын айқындады. Жарыс ережелері төмендегідей:

- балуандардың күрделі жоғары-амплитудалы ТТӘ қарапайым шабуылдарға өтуі;
- балуандар жекпе-жектің бір минуты ішінде жинақтаған техникалық балдары санының төмендеуі;
- жекпе-жектің жалпы ұзақтығының қосымша уақытты белдесулер есебінен артуы;
- таза жеңістер санының артуы;
- шабуылдау әрекеттері тиімділігі көрсеткіштерінің төмендеуі;
- қорғану әрекеттерінің сенімділігін арттыру;
- спортшылардың тәуекелге бел буу даярлығының төмендеуі [3, б.6; 74, б.47].

Зерттелінетін көрсеткіштердің басым бөлігі салмақты дәрежені арттырумен төмен нәтижелі көрсеткіштерге ие болуы әсіресе бұл жарыстық жекпе-жектің белдесудегі және минут ішіндегі орташа нәтижелігіне, сондай-ақ, шабуылдаудағы

ТТӘ санына қатысты. Жарыс деңгейі артқан сайын балуандардың сапалық-сандық көрсеткіштерінің төмендеуі байқалады [99, 100]. Жекпе-жектердегі жоғары бағаланатын тәсілдердің жан-жақтылығы біршама төмендеді және бұл үдеріс ары қарай жалғасып келеді.

Мұндай қазақ күресі СК ТӘ айқындалған теңсіздік жарыс ережелерінің жиі және әлсіз негіздемелі өзгерістерімен түсіндіріледі [101, 102, 103]. Біршама нәтижелі және жоғары бағаланатын тәсілдер, тәртіпке сай біршама ұзақ даярлықты талап етеді [104]. Сонымен бірге, жекпе-жекті жүргізудің қарқындылығы тәртібіне қойылатын талаптар спортшылар ескертулер алып қалуына және тіпті күресті сылбыр жүргізгендігінен белдесуде жеңіліп қалуына байланысты балуандардың ТӘ біршама нақты жүргізуге мүмкіндік бермейді. Сондықтан, балуандар даярлық уақыты бойынша ұзақ емес, техникалық тұрғыдан біршама қарапайым жолмен жүруге мәжбүр болады. Мұндай жағдай күрестің дамуына кедергі келтіреді және қазақ күресінен жарыстық жекпе-жектің көріністілігіне теріс әсер етеді.

### **3 Қазақ күресі балуандарының техникалық- тактикалық даярлығын жетілдірудің эксперименталды әдістемесі**

#### **3.1 Қазақ күресі балуандарының техникалық- тактикалық даярлығын жетілдіру әдістемесі тиімділігінің эксперименталды негіздемесі**

Балуандарды даярлаудың, спортшылардың оқу-жаттықтыру және жарыстық қызметінің арнайылығын қоса ерекшеліктері туралы әдебиет мәліметтерінің сараптамасы мен жинақтамасы қазақ күресі балуандарының маңыздылығы олардың спорттық шеберлігі артқан сайын жоғарылайтын оңтайлы және негіздемелі ТТД, жарыстардағы ТТӘ тиімді жүзеге асырылу мәселелерін шешуге ықпал етеді.

Жүргізілген зерттеулердің нәтижелері нәтижелі және көріністі ТТӘ жетілдірудің эксперименталды әдістемесін қолданумен қалыптастыру мүмкіндігі туралы біздің болжамымызды дәлелді. Ұсынылған модель білікті спортшыларды даярлаудың эксперименталды әдістемесін жетілдірудің негізгі бағыттарын анықтауға және нақтылай түсуге мүмкіндік берді.

Эксперименттің жүргізілуі кезінде тиімді жарыстық ТТӘ жетілдірудің негізінде жасалған әдістемені қолдану арқылы ЭТ ЖӘ және спорттық нәтижені сипаттайтын көрсеткіштер жоғарылайды. Өз кезегінде жетілдірілу үдерісінің алдын-ала келтірілген моделінен көретініміздей, түрлі және жоғарыбағаламалы ТТӘ жекпе-жектің көріністілігін қамтамасыз етеді.

ПЖ ұйымдастырылу кезеңінде екі міндет қойылды.

Біріншісі – сенімділікке, көптүрлілікке, сапалы бағаламалықты, үйлесімділікті арттыруға арналған әдістеменің қолданыстағылығын тексеру. Мұны шешу кезінде жасалған құралдар кешендерінің алдын нақтылануы мен түзетулері жүргізілді. Бұл міндет ПӘ басында шешілді және дәлелдемелі сипатты болды. Экспериментке 2015-2016 оқу жылының қыркүйек-маусым айлары аралығында тәжірибелі топтың (бақылау және эксперименталды) барлық балуандары қатысты. ТТД даярлықты жетілдіру мақсатында жоспарланған әрбір ОЖС,ЭТ-та спортшылар шабуылдау мен қорғану ТТӘ қалыптастыру бойынша бірдей тапсырмалар орындады. Жасалған тапсырмалардың алдын-ала тексерістен өткізілуі барысында олардың жарыстық белдесулерда жүзеге асырылу мүмкіндігі нақтыланды, біруақытта басты жаттықтырушылар мен спортшылардың жұмыс тәжірибелері мен ұсыныстары топтастырылды. Дәлелдемелі эксперименттің жүргізілуі барысында нақты бір тәсілді, ТТӘ әдістемесін орындау кезінде жүзеге асырылды. Толықтырулардың, ескертулердің және өзгерістердің ескерілуі еспеке алынған берілген кешендер жұмыста қандай күйде берілген болса, сондай күйде біржола құрастырылған. Олардың ары крайғы тиімділігі қалыптастырушы ПӘ барысында тексерілді.

Екінші міндет – балуандардың ТТД арттыруға арналған құралдар кешендерінің тиімділігін тексеру.

Жасалған кешендердің тиімділігі ЭТ жекелей-топты әдісті қолдану арқылы

тексерілді, «қазақ күресі» СК ТТӘ тиімділігін жетілдіруге арналған жасалған тапсырма кешендерін қолдану бойынша мақсатты-бағытты педагогикалық жұмыс жүргізілді.

Балуандар СӘ бейнежазбаларын зерттеу бағаланатын ТТӘ санын анықтауға мүмкіндік берді (кесте 2).

Кесте 2 – Балуандардың бағаланатын техникалық-тактикалық әрекеттер

Бағаланушы ТӘ	%
-Аяқпен алдынан қағып лақтыру	10
-Аяқпен жанынан қағып лақтыру	7
-Аяқпен іліп лақтыру	9
-Іштен шалып лақтыру	3
-Аяқпен бұттан қағып лақтыру	5
-Сырттан шалып лақтыру	2
-Кеудеден асырып лақтыру	4
-Арқадан асыра лақтыру	6
-Жамбастан асыра лақтыру	26
-Иіріп лақтыру	2
-Жығу	13
-Отырғызу	8
Басқа техникалық әдістер	5

Қазақ күресі ҰСК біршама жиі қолданылатындар тәсілдер – жамбастан асыра лақтыру - 26%, жығу - 13%, аяқпен алдынан қағып лақтыру - 10%. спортшылар сирек қолданатындары – сырттан шалып лақтыру - 2%, иіріп лақтыру - 2%, іштен шалып лақтыру - 3%.

Қарапайым және «бүк» күйіндегітөмен бағаланатын ТӘ анықталды. Балуандар жекпе-жегінің көріністілігін арттыруға арналған жарыс ережелерін жетілдіру жоғары бағаланатын , бірақ өкінішке орай қазіргі кезде біршама сирек қолданылатын ТТӘ («жартылай жеңіс», «таза») талап етіледі. Берілген нәтижелер түрлі зерттеулермен дәлелденеді [3, б.6; 5, б.6; 76, б.48; 77, б.48; 143, б.60].

СӘ зерттеу нәтижесінде балуандар қолданатын шалып лақтырулар, бүгіле лақтырулар, қапсыра лақтырулар, иықтан асыра лақтырулар сияқты тиімді ТТӘ айқындалды.

Аталып кеткен ТТӘ көріністі болып келеді, бұны басты қазақ күресінен спортшылар мен жаттықтырушы-оқытушылардың арасында сауалнама жүргізу барысында анықталды [177].

Біршама қарапайым және төмен бағаланатын ТӘ жиі қолдану қарқындылықтың артуымен – қатал бәскелестік жағдайында жарыстық жекпе-жекте жүргізудің жоғары белсенділігі, спортшылардың жоғары жауапкершілігі мен керемет эмоциялы ширығуымен байланысты болады. Мұның барлығы түрлі және жоғары бағаланатын ТТӘ қолданудың шектелуіне әкеп соғады, бұл өз кезегінде спортшыларды функционалды қорларының айқындалуына жүгінуіне



мәжбүрлейді. Мұның басты себептерінің бірі – қазақ күресі СК бойынша жарыс ережелері, жарысты ТТӘ қарабайырлануының айқын басымдылығы байқалады. Спорттық шеберліктің өсуі бойынша қарапайым, төмен бағаланатын, ТТӘ орындаудың жекелей көптүрлілігімен ерекшелене бермейтін тәсілдерінің жиынтығын жасау.

Арнайы әдебиеттер мәліметтері [3, б.6, 4, б.6; 5, б.6; 44, б.45; 151, б. 62], СӘ мен ОЖҮ зерттеу жарыста ТТӘ кейбір ерекшеліктерін, жарыс ережелерінің өзгеріп отырғандығын есепке ала отырып, «қазақ күресінен» білікті балуандардың ТТД жетілдірудің негізгі бағыттарын анықтауға мүмкіндік берді (кесте 3).

Кесте 3 – Білікті балуандардың ТТД жетілдіру ерекшеліктері

Балуандардың жарыстық техникалық-тактикалық әрекеттер ерекшеліктері	Балуандардың ТТӘ жетілдіру бағыттары
Қарапайым және төмен бағалымды техникалық-тактикалық әрекеттерді қолдану	Түрлі тәсілдерді біршама тиімді жарыстық техникалық-тактикалық әрекеттерді үйлесімділікте қалыптастыру
Кілемнің үстінде белсенді қозғала жүріп жекпе-жек өткізу	Белсенді күрес дағдыларын белдесулерда және қатаң қысым көрсетілуі, тепе-теңдіктен шығару жағдайларында жетілдіру
Күресті белсенді жүргізу	
Жарыстық жекпе-жекте сылбыр жүргізгендігі үшін ескерту берілмейтін қорғану техникалық-тактикалық әрекеттерін қолдану	
Түрлі және жоғары бағаламалы техникалық әрекеттерді қолдануды азайту	

Жарыстық ТТӘ төмендегідей ерекшеліктері кездеседі:

- мықты балуандардың ТТӘ заманауи сараптамасы негізінен салыстырмалы түрде қарапайым және төмен бағаланатын тәсілдерден тұрады. Спортшылардың ТӘ біршама тиімді және көптүрлілігі аз болып келеді, сонымен қатар жарыстардағы ТӘ орындалуының сенімділігі артып келеді;

- балуандар жекпе-жегі жарыс ережелеріне сай құрылады. Спортшылар тұрған күйде мақсатты-бағытты белсенді күресті көрсеткендей болып, күресті өзіне ыңғайлы күйге көшіріп алуға тырысады;

- заманауи ережелер қазақ күресі СК ТӘ мүмкіндігін максималды жүзеге асыруға жағдай жасамайды және тек аздаған басымдылықпен жеңуге (негізгі уақытта жеңіске қол жеткізуге қажетті) мүмкіндік береді, бұл өз кезегінде функционалды қорлардың айқындалуына жүгінуге мәжбүрлейді.

Жекпе-жектердің нәтижелілігі мен көріністілігін қамтамасыз етуге арналған

білікті балуандардың ТТӘ қалыптастыруы келесі шарттардың орындалуы барысында жүзеге асырылады:

- жарыстық белдесулерде тиімді іс-әрекеттерді қолдану мақсатында түрлі ТӘ жиі бағаланатын жарыстық ТТӘ үйлесімділікті жетілдіру қажет, сондықтан бұл тәсілдерді үйлесімділікте қарастыру жарыстық жекпе-жек тиімділігін арттырады;

- жарыстық жекпе-жектің моделін құру: уақыты шектелуі белсенді күрес жағдайында белдесудің алғашқы минуттарында қатаң күштік қысым көрсету, тығыз байланысты белдесулі күрес, тепе-теңдіктен шығару;

- тиімді жарыс тәсілдерімен үйлесімділікте таза жеңіске жетуге арналған ТТӘ жетілдіру, ТӘ үйлесімділігін орындау;

- қорғану ТТӘ туындап отырған стандартты және динамикалық жағдайларды есепке ала отырып, жоғарыбағаламалы ТӘ сенімділігін арттыру.

ТТД жетілдірудің негізгі бағыттарын анықтау, біршама тиімді ТӘ, СӘ ерекшеліктерін құрастыру нәтижесінде білікті балуандардың тиімді ТТӘ қалыптастыруға арналған эксперименталды әдістеме жасалынды. Жылдық жаттығу циклінде білікті балуандарды даярлау бөлімдерінің үйлесімділігі берілген (кесте 4).

Кесте 4 – Спорттық жаттығудың жылдық цикліндегі даярлық бөлімдерінің үйлесімділігі, %

Спорттық бөлімдері	Құралдар көлемі	
	Бақылау тобы	Экспериментальді топ
Теориялық даярлық	2,0	2,0
ЖДД	21,0	19,0
АЖД	17,0	14,0
ТТД	54,0	60,0
Қалпына келтіру іс-шаралары мен даярлықтың басқа бөлімдер	6,0	5,0
Σ	100,0	100,0

Спорттық жетілдірілу топтарында теориялық даярлық бөлімі 2,0 %, ЖДД– 21,0 %, АДД – 17,0 %, ТТД– 54,0 % және басқа бөлімдері – 6,0 % құрайды.

Біз ұсынып отырған жетілдіру құралдары әдістемесінде: теоретиялық бөлім – 2,0%; ЖДД– 19,0%; АДД – 14,0 %, ТТД - 60,0% және басқа бөлімдері - 5,0 % құрайды.

Түрлі ТӘ тиімді және жиі қолданылатын жарыстық ТТӘ БТ және ЭТ үйлесімділікте жетілдіру 8 кестеде айқындалған.

Белсенді күрес дағдыларын жетілдіруге арналған ОЖС тығыз белдесуде, қатаң күштік қысым көрсету жағдайында жаттықтырудың жылдық циклінде– 12,0 %, тепе-теңдіктен шығару– 10,0 % құрайды.

Күрестің заманауи ережелері балуандардың функционалды даярлығын

жүзеге асыруға арналғандықтан спортшылардың СК ТТӘ түрлі мүмкіндіктерін қолдануы шектеледі, бұл жарыстық жекпе-жектердің көріністілігін біршама төмендетеді. қазақ күресі СК дамуының басымдылық танытатын түрлі және жоғары бағалымды ТТӘ орындалуын талап ететін жарыс ережелеріне ары қарай өзгерістер мен толықтырулар енгізуге арналған (8 кесте).

Білікті балуандардың даярлығын жетілдіру әдістемесі ұсынылған үлгіде жетілдірудің жасалған әдістемесі, түрлі, үйлесімді, қазіргі кезде жарыстарда сирек қолданылатын қорғану және шабуыл кезеңінде жоғары бағаламалы ТТӘ қалыптастырып, жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

Кесте 5 – Кешенді тапсырмалар уақытын балуандарды жаттықтырудың жылдық циклінде бөлу

Оқу-жаттығу тапсырма кешендері	Сағаттар саны, %	
	Бақылау тобы	Экспериментальді топ
Тиімді жарыстық техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіру	7,0	9,0
Тепе-теңдіктен шығару және тәсілді жүргізу үшін оңтайлы жағдайлар жасау дағдыларын жетілдіру	8,0	10,0
Қатаң күшті қысым жағдайларындағы бесленді күресу, белдесу дағдыларын жетілдіру	10,0	12,0
Шабуылдау және қорғану іс-әрекеттерін жетілдіру	6,0	8,0
Түрлі тәсілдерді тиімді жарыстық ТТӘ үйлесімділікте жетілдіру	14,0	21,0
Σ	45,0	60,0
X	9,0	12,0

ОЖТ мәліметтерін қолдану қолдағы жарыс ережелерінің балуандардың ТТӘ құрамы мен құрылымына қатысты пайдаланылды.

Зерттелушілердің ЖТ және БТ 17-19 жас аралығындағы түрлі білікті спортшылардан құралған: 15 балуан ЭТ және 15 балуан БТ құрады. ПӘ қатысушы балуандардың біліктілігі: СШ - 10 спортшы, СШҮ - 20 спортшы, осыған сәйкес әрбір тәжірибе тобында - 5 СШ және 10 СШҮ. Ескере кететін жайт, ЭТ және БТ СӘ көрсеткіштері бойынша экспериментке дейін бірдеңгейлі даярлық болды және бір-біріне қатысы ерекшелене қойған жоқ болатын ( $P > 0,05$ ).

ЭТ ТТД жетілдіруге арналған жоспарлы уақытта түрлі, сенімді, қорғану және жоғары бағаламалы шабуыл ТТӘ қалыптастыруға арналып жасалған ОЖС қолданылды.

Жасалған әдістеме тиімділігі ЭТ СД көрсеткіштерімен салыстыру жолымен

бағаланды. Жасалған әдістеменің ЭТ көрсеткіштерін ПӘ басында СӘЭ көрсеткіштерімен салыстыра қарастыру жолымен бағаланды (кесте 9).

Кесте 6 – Бақылау тобындағы экспериментке дейінгі көрсеткіштері

Сынақталушы	Шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	Қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	Шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	Қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	Шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	Тиімді техника көлемі	Тәсілдердің сапалы бағаламасы	Жарыстық техника көлемі	Жарыстарда иеленген орын
М-В	1,13	1,16	0,80	9,37	1,72	2,04	2,53	2,66	12,25
Б-В	0,33	0,40	0,30	8,49	0,41	0,68	0,72	1,44	5,04
Т-В	0,41	0,37	0,38	8,87	0,40	0,55	0,73	0,94	6,45
Б-В	0,32	0,45	0,31	7,84	0,38	0,55	1,68	1,46	4,09
К-В	0,43	0,38	0,42	9,15	0,39	0,45	0,73	0,98	5,52
И-В	0,35	0,42	0,29	8,80	0,40	0,48	0,65	0,95	7,02
Д-В	0,39	0,44	0,33	8,14	0,47	0,55	0,71	0,93	4,92
Е-Ы	0,36	0,40	0,38	8,39	0,38	0,50	1,59	1,45	8,57
С-Ы	0,31	0,44	0,41	9,00	0,43	0,53	1,67	0,97	5,15
П-В	0,35	0,41	0,35	8,34	0,47	0,50	0,69	0,93	5,50
А-Ы	0,33	0,60	0,32	8,48	0,40	0,53	0,72	1,49	7,10
А-В	0,31	0,53	0,33	9,30	0,43	0,65	0,69	0,93	7,12
К-Ы	0,31	0,51	0,36	8,27	0,42	0,68	0,70	0,94	6,52
Р-В	0,37	0,48	0,30	9,14	0,45	0,58	1,75	1,46	7,00
А-В	0,30	0,36	0,27	6,42	0,37	0,48	0,66	0,92	4,89
X	0,40	0,49	0,37	8,57	0,50	0,65	0,88	1,23	6,53
Σ	0,24	0,23	0,15	0,85	0,39	0,45	0,54	0,50	2,12

Кесте 7 – Бақылау тобындағы эксперименттен кейінгі көрсеткіштері

Сынақталушы	Шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	Қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	Шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	Қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	Шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	Тиімді техника көлемі	Тәсілдердің сапалы бағаламасы	Жарыстық техника көлемі	Жарыстарда иеленген орын
М-в	1,45	0,77	0,81	11,81	1,56	2,92	2,68	2,98	5,36
Б-в	0,38	0,27	0,48	10,29	0,45	0,97	0,76	1,61	5,18
Т-в	0,35	0,25	0,42	10,27	0,44	0,79	0,77	1,05	5,20
Б-в	0,37	0,30	0,34	9,54	0,41	0,73	1,78	1,63	4,42
К-в	0,39	0,25	0,45	10,05	0,42	0,70	0,75	1,10	4,90
И-в	0,37	0,28	0,48	9,60	0,44	0,69	0,65	1,06	4,82
Д-в	0,40	0,29	0,36	9,94	0,51	0,79	0,75	1,04	5,20
Е-ы	0,34	0,27	0,41	9,19	0,92	0,71	0,68	1,62	5,29
С-ы	0,38	0,29	0,45	10,0	0,41	0,75	0,77	1,08	5,12
П-в	0,41	0,27	0,38	9,19	0,47	0,76	0,73	1,04	5,18
А-ы	0,34	0,40	0,35	10,28	0,51	0,93	0,76	1,66	5,24
А-в	0,34	0,35	0,51	10,58	0,44	0,57	0,73	1,04	5,26
К-ы	0,40	0,34	0,39	9,08	0,47	0,82	0,74	1,36	5,29
Р-в	0,33	0,39	0,33	10,07	0,49	0,69	0,86	1,63	5,31
А-в	0,32	0,17	0,22	0,20	0,28	0,75	0,54	0,72	5,33
X	0,43	0,33	0,44	9,39	0,57	0,93	0,93	1,38	5,14
Σ	0,32	0,19	0,17	0,70	0,45	0,49	0,78	0,47	0,27

Кесте 8– Эксперименттік топтағы экспериментке дейінгі көрсеткіштері

Сынақталушы	Шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	Қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	Шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	Қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	Шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	Тиімді техника көлемі	Тәсілдердің сапалы бағаламасы	Жарыстық техника көлемі	Жарыстарда иеленген орын
И-в	0,33	1,18	0,72	9,86	1,98	1,61	2,77	1,73	15,26
Н-в	0,08	0,40	0,29	8,89	0,43	0,58	0,79	1,13	5,72
Т-в	0,08	0,44	0,30	8,64	0,43	0,68	0,78	1,56	7,48
С-ы	0,08	0,41	0,28	8,93	0,43	0,62	0,77	1,4	6,05
Б-в	0,08	0,43	0,29	8,78	0,43	0,64	0,79	1,40	7,46
М-в	0,08	0,45	0,31	9,82	0,43	0,53	0,74	1,15	5,70
Т-в	0,08	0,41	0,29	9,74	0,43	0,56	0,78	1,53	6,84
Б-в	0,09	0,42	0,50	8,30	0,43	0,53	0,78	1,50	7,26
А-в	0,08	0,44	0,32	8,98	0,43	0,52	0,74	1,16	6,74
Қ-в	0,08	0,43	0,28	8,90	0,43	0,52	0,76	1,26	6,34
О-в	0,08	0,40	0,32	7,54	0,43	0,57	0,74	0,62	5,92
Қ-в	0,08	0,42	0,31	7,46	0,43	0,53	0,77	1,14	6,44
М-ы	0,08	0,40	0,30	8,35	0,43	0,52	0,79	1,13	7,13
Г-в	0,08	0,44	0,32	8,50	0,43	0,54	0,78	1,12	6,62
Ғ-т	0,07	0,38	0,27	6,91	0,42	0,50	0,72	1,10	5,69
X	0,10	0,47	0,34	8,64	0,53	0,63	0,90	1,13	7,11
Σ	0,07	0,23	0,13	0,85	0,45	0,32	0,59	0,47	2,76

Кесте 9 – Бақылау тобындағы эксперименттен кейінгі көрсеткіштері

Сынақталушы	Шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	Қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	Шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	Қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	Шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	Тиімді техника көлемі	Тәсілдердің сапалы бағаламасы	Жарыстық техника көлемі	Жарыстарда иеленген орын
И-в	1,0	0,90	0,97	10,45	3,50	2,48	2,83	2,42	6,74
Н-в	0,25	0,30	0,39	9,42	0,76	0,89	0,80	1,58	3,94
Т-в	0,25	0,34	0,41	9,16	0,76	1,05	0,79	2,18	3,98
С-ы	0,25	0,31	0,38	9,46	0,76	0,95	0,78	1,85	3,80
Б-в	0,25	0,33	0,39	9,31	0,76	0,99	0,80	1,96	4,27
М-в	0,25	0,35	0,42	10,15	0,76	0,82	0,80	1,61	3,68
Т-в	0,25	0,31	0,39	10,32	0,76	0,86	0,79	2,14	4,02
Б-в	0,26	0,32	0,68	8,80	0,76	0,82	0,79	0,70	3,42
А-в	0,25	0,34	0,43	9,52	0,76	0,80	0,75	1,62	4,18
Қ-в	0,25	0,33	0,38	9,43	0,76	0,80	0,77	1,76	5,02
О-в	0,25	0,35	0,43	7,99	0,76	0,88	0,75	0,87	4,04
Қ-в	0,25	0,32	0,42	7,91	0,76	0,82	0,78	1,60	5,48
М-ы	0,25	0,30	0,46	8,85	0,76	0,80	0,80	1,58	3,33
Г-в	0,25	0,34	0,43	9,01	0,76	0,83	0,79	1,57	5,01
Ғ-т	0,24	0,24	0,31	7,32	0,74	0,77	0,73	1,14	3,61
Х	0,3	0,36	0,46	9,14	0,94	0,97	0,92	1,59	4,32
Σ	0,22	0,19	0,19	0,90	0,80	0,49	0,60	0,66	0,98
<p>Ескерту - ШӘБ – Шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі; ҚӘБ – Қорғану әрекеттерінің белсенділігі; ШӘС - Шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі; ҚӘС - Қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі ШӘҮ – Шабуылдау әрекеттерінің үйлесімділігі; ТТК – Тиімді техника көлемі; ТСБ – Техниканың сапалы бағаламасы; ЖТК – Жарыстық техника көлемі; ЖИО – Жарыстарда иеленілген орын</p>									



ТТӘ қалыптастыру бойынша БТ жасалған кешендерді қолдана отырып арнайы жұмыстар жүргізілген жоқ. Балуандар берілген уақытта ЭТ қатар жалпы қабылданағын әдістемемен жаттықтырылды. Екі топ спортшылары ПӘ барысында балуандар СӘ сипаттайтын педагогикалық бақылаулар мен көрсеткіштердің сандық мәні анықталған. Екі қалалық, бір облыстық чемпионаттарға және ҚР біріншіліктеріне қатыстырылды. Білікті балуандардың ТТД жетілдіру әдістемесінің эксперименталды тексерілуі нәтижесінде анықталып, педагогикалық жұмыстың жүргізілуі барысында екі топта да ЖӘ көрсеткіштері бойынша өзгерістер тіркелді.

ЭТ-та ЖҚ көрсеткіштерінің тоғызының жетеуінде статистикалық маңызды өзгерістер болды. Экспериментке дейін ШӘБ мәні 0,10 болса, эксперименттен кейін - 0,3 шартты бірлікті көрсетті ( $P < 0,05$ ). ШӘС мәні экспериментке дейін 0,34 болып, эксперименттен кейін - 0,46 шартты бірлікті көрсетті ( $P < 0,05$ ). Бұл балуандардың жиі және жоғары бағаланатын ТҚ орындағанына дәлел болады. ҚӘС мәні экспериментке дейін 8,64 болса, эксперименттен кейін 9,14 шартты бірлікті көрсетті ( $P < 0,05$ ). ШӘҮ көрсеткіштерінің деңгейі анық жоғарылады. Экспериментке дейін ол 0,53-ті құраса, эксперименттен кейін – 0,94 шартты бірлікті құрады ( $P < 0,05$ ). Балуандар комбинацияларды қолдана отырып жасалатын ТҚ көбірек жүргізетін болды; ТТК техникасы экспериментке дейін 0,63, одан кейін - 0,97 шартты бірлік ( $P < 0,05$ ). Балуандар бағаланатын сан алуан тәсілдерді көбірек қолданатын болды; күресу жарыстық сайыстық техника көлемі (ЖТК) экспериментке дейін 1,13, одан кейін - 1,59 шартты бірлік ( $P < 0,05$ ). Бұл балуандардың белдесулер барысында сан алуан тәсілдерді қолдану деңгейінің анық артқанына дәлел болады. ЖҚ көрсеткіштерінің айтарлықтай жақсаруы спорттық шеберлік деңгейінің жоғарылауын қамтамасыз етті. ЭТ спортшылары балуандық белдесулерде барынша жоғары орындарды иеленді. Экспериментке дейін жарыстарда иеленген орын орын көрсеткіші (ЖИО) 7,11-ді құраса, эксперименттен кейін – 4,32-ні құрады ( $P < 0,05$ ). Оның сандық мәні неғұрлым төмен болса, спорттық шеберлік деңгейі соғұрлым жоғары деген сөз.

БТ-да ЖҚ көрсеткіштерінің аз саны бойынша жағымды өзгерістер орын алды. Анық маңызды өзгерістер он бес көрсеткіштің небәрі екеуінде ғана байқалды: ҚӘБ, ҚӘС ( $P < 0,05$ ) (14-кесте).

Эксперименттен кейін ЭТ білікті балуандарының СҚ көрсеткіштерін салыстырмалы талдау нәтижесінде, балуандардың нәтижелері БТ-ны жеті көрсеткіш бойынша басып озғанын аңғартты: ЖҚ–ШӘБ, ШӘС, ҚӘС, ШӘҮ, ТТК, ЖТК, ЖИО (кестелер 13,14).

Кесте 10 – Экспериментальді топ балуандарының техникалық-тактикалық әрекеттерінің, экспериментке дейін және эксперименттен кейінгі көрсеткіштер айырмашылығы (n=15)

Техникалық-тактикалық көрсеткіші	Экспериментальді топ, n=15					
	Экспериментке дейін		Эксперименттен кейін		t	P
	X	Σ	X	Σ		
шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	0,10	0,07	0,3	0,22	3,33	< 0,01
қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	0,47	0,23	0,36	0,19	2	> 0,05
шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	0,34	0,13	0,46	0,19	2,4	< 0,05
қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	8,64	0,85	9,14	0,90	2,5	< 0,05
шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	0,53	0,45	0,94	0,80	2,27	< 0,05
тиімді техника көлемі	0,63	0,32	0,97	0,49	2,42	< 0,05
тәсілдердің сапалы бағаламасы	0,90	0,59	0,92	0,60	0,09	> 0,05
жарыстық техника көлемі	1,13	0,47	1,59	0,66	2,3	< 0,05
жарыстарда иеленген орын	7,11	2,76	4,32	0,98	3,36	< 0,01

Кесте 11 – Бақылау топ балуандарының техникалық-тактикалық әрекеттерінің, экспериментке дейін және эксперименттен кейінгі көрсеткіштер айырмашылығы (n=15)

Техникалық-тактикалық көрсеткіші	Бақылау топ, n=15					
	Экспериментке дейін		Эксперименттен кейін		t	P
	X	Σ	X	Σ		
шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	0,40	0,24	0,43	0,32	0,3	> 0,05
қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	0,49	0,23	0,33	0,19	2,6	< 0,05
шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	0,37	0,15	0,44	0,17	1,4	> 0,05
қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	8,57	0,85	9,39	0,70	2,9	< 0,05
шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	0,50	0,39	0,57	0,45	0,43	> 0,05
тиімді техника көлемі	0,65	0,45	0,93	0,49	1,75	> 0,05
тәсілдердің сапалы бағаламасы	0,88	0,54	0,93	0,78	0,20	> 0,05
жарыстық техника көлемі	1,23	0,50	1,38	0,47	0,93	> 0,05
жарыстарда иеленген орын	6,53	2,12	5,14	0,27	1,74	> 0,05

Тәжірибеге алынған екі топта да жағымды өзгерістер байқалды. Барынша айқын көрінген статистикалық маңызды топаралық айырмашылықтар келесі көрсеткіштерден анықталды: ЭТ-да шабуылдау қимылдарының

комбинациялылығы 0,94, ал БТ-да - 0,57 болды ( $P < 0,05$ ).

Техникалық-тактикалық даярлықты жетілдіру әдістемесінің барынша жоғары тиімділігі эксперименттік топтағы қазақ күресі балуандарының сайыстық қызметінің көрсеткіштерін бақылау тобындағы қазақ күресі балуандарының көрсеткіштерімен эксперименттен кейін салыстыра талдау нәтижелерімен де расталады. 15-кестеде ұсынылған деректерден эксперименттік топтың нәтижелері сайыстық қызметтің 6 көрсеткіші бойынша бақылау тобының ұқсас нәтижелерінен асып түскенін көруге болады (ҚӘБ, ШӘС, ШӘУ, ТТК, ЖТК, ЖИО). Тағы бір айта кетерлігі 5 көрсеткіш (ҚӘБ, ШӘС, ШӘУ, ЖТК, ЖИО) бойынша эксперименттік топтың артықшылықтары анық маңызды.

Кесте 12 – Экспериментальді және бақылау топ балуандарының техникалық- тактикалық әрекеттерінің, экспериментке дейін және эксперименттен кейінгі көрсеткіштер айырмашылығы ( $n=15$ )

Техникалық-тактикалық даярлықтың көрсеткіші	Экспериментальді топ, $n=15$		Бақылау топ, $n=15$		t	P
	X	$\Sigma$	X	$\Sigma$		
шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі	0,3	0,22	0,43	0,32	1,4	$> 0,05$
қорғаныс әрекеттерінің белсенділігі	0,36	0,19	0,33	0,19	2,32	$< 0,05$
шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі	0,46	0,19	0,44	0,17	2,33	$< 0,05$
қорғаныс әрекеттерінің сенімділігі	9,14	0,80	9,39	0,70	0,37	$> 0,05$
шабуылдаушы әрекеттердің үйлесімділігі	0,94	0,47	0,57	0,45	2,3	$< 0,05$
тиімді техника көлемі	0,97	0,43	0,93	0,49	0,23	$> 0,05$
тәсілдердің сапалы бағаламасы	0,92	0,65	0,93	0,78	0,03	$> 0,05$
жарыстық техника көлемі	1,59	0,53	1,38	0,47	2,46	$< 0,05$
жарыстарда иеленген орын	4,32	0,98	5,14	0,27	3,18	$< 0,01$

Бұл ТТД-ны біз әзірлеген әдістемені қолдана отырып жетілдіру бойынша мақсатты жұмыс жүргізу барысында, ЭТ спортшылары белдесулерде комбинацияларды, сондай-ақ сандық бағаланатын тәсілдерді қолдана отырып тиімді ТТӘ көлемінің деңгейін анық көтергеніне дәлел болады. Нәтижесінде ЭТ балуандары БТ спортшыларына қарағанда сайыстарда біршама жоғары орындарды иеленді.

Жүргізілген педагогикалық эксперимент (ПЭ) балуандардың сан түрлі, комбинациялық, сенімді, жоғары бағаланатын қорғану және шабуылдау ТТӘ қалыптастыру және жетілдіру бойынша даярлығының ұсынылып отырған әдістемесінің жағымды әсеріне дәлел болады.

ТТД жетілдірудің әзірленген әдістемесінің тиімділігі ПЭ барысында БТ балуандарымен салыстырғанда, ЭТ балуандарының ЖК көрсеткіштерінің айтарлықтай өсуімен расталды.

Осылайша, эксперимент нәтижелері ұсынылып отырған зерттеу болжамын

растады және оқу-жаттығу сабақтарында осы әзірленген әдістемені пайдалану білікті балуандардың белдесу жекпе-жектерінің нәтижелілігі мен көріністілігін жоғарылатуды қамтамасыз ететін ТТӘ қалыптастыруға мүмкіндік беретінін көрсетті.

Бұл біз әзірлеген әдістемені қолдана отырып ТТД жетілдіру бойынша мақсатты жұмыс жүргізу барысында ЭТ спортшылары белдесулерде комбинацияларды, сондай-ақ сандық бағаланатын тәсілдерді қолдана отырып тиімді ТТӘ көлемінің деңгейін анық көтергеніне дәлел болады. Нәтижесінде ЭТ балуандары белдесулерде БТ спортшыларымен салыстырғанда барынша жоғары орындарды иеленді.

Жүргізілген ПӘ балуандардың сан түрлі, комбинациялық, сенімді, жоғары бағаланатын қорғану және шабуылдау ТТӘ қалыптастыру және жетілдіру бойынша даярлығының ұсынылып отырған әдістемесінің жағымды әсеріне дәлел болады.

ТТД жетілдірудің әзірленген әдістемесінің тиімділігі ПӘ барысында БТ балуандарымен салыстырғанда, ЭТ балуандарының ЖҚ көрсеткіштерінің айтарлықтай өсуімен расталды.

Осылайша, эксперимент нәтижелері ұсынылып отырған зерттеу болжамын растады және оқу-жаттығу сабақтарында осы әзірленген әдістемені пайдалану білікті балуандардың белдесу жекпе-жектерінің нәтижелілігі мен көріністілігін жоғарылатуды қамтамасыз ететін ТТӘ қалыптастыруға мүмкіндік беретінін көрсетті.

#### **Алынған зерттеу нәтижелерінің сараптамасы**

Заманауи спорттық-педагогикалық ғылым спортшылардың ТТД спортшыларды, әсіресе халықаралық деңгейде танылған және күрестің ұлттық спорт түрлерімен шұғылданушы спортшыларды даярлаудың маңызды саласы деп есептейді [178-183]. Бұл жерде спортшының жасын, спорттық тәжірибесін, шеберлік деңгейін және басқа да факторлар ескеріле отырып, құрылатын үдеріске аса назар аударылу қажет. Дегенмен, күрестің ұлттық түрлерінің сипаттамасы талқыланып отырған жоспарда әлі негіздемесін нақтыланған жоқ. Бұл фактор туралы негізінен құрылымды жоспарда айтылады, қазақ күресі СК спортшыларының ТТД деңгейіне қойылатын оқу-жаттығу және ЖӘ педагогикалық бақылау нәтижелері ерекше талаптардың арасында көрсетіледі [3, б. 6; 4,б.6; 5б.6;18, б.27].

ТТӘ жетілдірудің нақты әдістемесін талқылау кезінде көптеген авторлар жұмыстарында слмақтық дәрежедегі СК әрбір түрінің ТТӘ жетілдіру құралдары мен әдістерін жекелей қарастыруға көбірек көңіл бөлу қажеттігі айтылады. Сонымен бірге, мамандарға жүргізілген сауалнама нәтижесі спортшылардың оқу-жаттығу, СӘ педагогикалық бақылау нәтижелері берілген жағдайдан қазақ күресінен жұмыс тәжірибесінде жүзеге асырылмайтындығын көрсетеді. Сонымен қатар, спортшыларға ұсынылатын қазақ күресі СК ТТД құралдары мен әдістері берілген спорт түріне тән ерекшеліктерді негіздемесіз беріледі.

Аталмыш жағдай біздің алдымызда балуандардың ТТД және ЖӘ құрылымын жетілдіруге деген кешенді тәсілді анықтау міндетін қояды. Біздің

түсінгеніміздей, мұндай негізде шұғылданушылардың техникалық-тактикалық мүмкіндіктеріне, тіпті ЖӘ көрсеткіштеріне де тиімді әсер етуін қамтамасыз ететін орнықты кәсіби негізде мелі таңдау жүргізу қажеттігі туындайды.

Осыдан келіп, таңдап алынған тақырып бойынша өзіндік ғылыми материалдарды жинақтап, сараптама жүргізудің жалпы бағыттылығы айқындалады. Осы мақсатта бірқатар іс-шаралар жүзеге асырылды, атап айтқанда: спортшылардың ТТӘ жетілдірудің теориялық-әдістемелік негізін қалайтын ережелер жиынтығына негіздеме беру; спортшылардың ТТӘ жетілдіру үдерісінің үлгісін жасау; қазақ күресінің ТТӘ жетілдіру бойынша кешенді ОЖС әдістемесіне эксперименталды негіздеме беріп, ғылыми-әдістемелік ұсыныстар жасау. Бұл қазақ күресі балуандарының ТТД жетілдіру бойынша ОЖЖ ғылыми тәсіл қажеттігіне бағдарлайды.

Жоғарды аталып кеткендей, жоғары спорттық нәтижеге қол жеткізуде ТТД рөлін зерттеуге арналған көптеген зерттеулердің нақты еместігімен айқындалады, ол өз кезегінде ТТД ерекшеліктерін ашуға мүмкіндік бермейді. Бұл кемшілікті жою үшін қазақ күресі СК қатысты зерттелінді. Бұл жерде халықаралық дәрежеде танылған күрес түрлерінде және қазақ күресінің ТТД құрылымының сараптамасындағы сәйкестіктер мен айырмашылықтар айқындалды. балуандардың техникалық-тактикалық қабілеттерін сипаттайтын көрсеткіштердің маңыздылығы анықталды. Бұл фактілер балуандардың ТТД зерттеу кезінде алынған мәліметтермен сәйкес келді. Дегенмен де, сапалық және сандық көрсеткіштердің ара салмағында біршама айырмашылықтардың бар екеніне көз жеткіздік. Аталған жағдай, біздің көзқарасымыз бойынша, СП-ның әр түрлерінде ең алдымен ТТД бірқатар көрсеткіштерімен келіспейтін әдіс-тәсілдерді қолданумен байланыстылығында жатыр.

Балуандарды жаттықтыру үдерісінің мазмұнын анықтау кезінде басты мәселенің бірі - техникалық пен тактикалық даярлықты жетілдіруге көп көңіл бөлінеді. Біздің зерттеу жұмысымызда олардың көрсеткіштері балуан үшін үшін де маңызды болып табылатындығы анықталды. Сонымен бірге, мұндай фактілер (құралдар мен әдістер) мөлшерін олардың ТТД анықтайтын түрлі құрамдас бөлімдеріне әсер етуін ескере отырып нақтылау қажет. Осыған орай, таңдап алынған спорт түрінің арнайы жақтарын біршама толық қамту қамтамасыз етіледі, спорттық шеберліктің кешенді көрсеткіштерін жаңарту мен ары қарай жетілдіруді ынталандыруға жағдайлар жасалған.

Қазіргі кезде еңкейте лақтырулар мен құлатулардан құралған ТӘ біршама көрнекі тобы айқындалды. Бұл құрылымда автор спортшылар жиі қолданатын біраз әдістері анықтаған, атап айтқанда: жамбастан асыра лақтыру (26 %), жығу (13 %), аяқпен алдынан қағып лақтыру (10 %), аяқпен іліп лақтыру (9 %).

Тәжірибелі топ балуандарының СӘ, зерттеу ЭТ балуандарының нәтижелері БТ бес көрсеткіші бойынша асып түсті, олар: ШӘС, ШӘҮ, ҚӘС, ҚӘБ, ЖТК, ЖИО.

Бұл жерде статистикалық маңызды біршама анық топтық айырмашылықтар ШӘҮ (0,94) айқындалған.

Спортшылардың спорттық-жаттықтыру қызметі бойынша бірқатар

авторлардың зерттеулері [185-191] мен педагогикалық бақылаулары көрсеткендей, балуандардың жарыстық жекпе-жектердегі техникалық-тактикалық белсенділігі оқу-жаттығу кезеңімен салыстырғанда жоғары деңгейде. Сонымен бірге, балуандардың жарыстардағы табысын қамтамасыз ететін факторлардың бірі – ОЖС мүмкіндігі болғанша өзіндік СӘ біршама орайластыра өткізу. Осыған байланысты техникалық-тактикалық белсенділік құрылымы туралы алынған мәліметтер спортшылардың ТТД мазмұны мен әдістемесінің нақтылануының қосымша мүмкіндіктерін ашып береді. Берілген мәселенің шешілуі үшін спортшыларға арналған бірінғай модель құру қажет.

Жүргізілген зерттеулердің тәжірибелік маңыздылығын жарыстың өзгермелі ережелеріне байланысты ерекше атай кеткен жөн. Белгілі болғандай, мұндай өзгерістер СӘ сараптамасына арналған балуандар жекпе-жегі белсенділігін арттыруға [74 б. 47; 101, б.51] бағытталған. Тәжірибе сараптамасы көрсеткендей, мұндай өсім сылбырлығы мен басқа көрсеткіштері үшін біліктілігінен айырылған спортшылардың белдесулердегі тәсілдерінің санында да, жеңістерінің санында да айқындалады.

Зерттеудің бірінші кезеңінде алынған нәтижелер арнайы ұйымдастырылған ПӘ жүргізу үшін негіз болып табылады. Жоғарыда айтылғандай, оның мәні балуандардың ТД тиімді мазмұнын және ТТӘ құралдарын тәжірибелік қолдану әдістемесін анықтауда жатыр. Басқаша айтқанда, бұл жердегі жинақталған, жаңартылған фактор қазақ күресі спортшыларының жарыстық қызметін ескеретін жаттықтыру амалдарын ерекше таңдап алу болып табылады, бұл олардың техникалық-тактикалық даярлығының біршама жоғары көрсеткіштерін алдын-ала анықтайды.

Балуандардың жарыстық белдесулерде анықталған ұқсас нәтижелері техникалық-тактикалық белсенділік динамикасы ескерілген жұмыстан тұратын арнайы даярлық кезеңінде де көрсетілген. Мұнда ЭТ жаттықтыру және жарыстық жекпе-жектерінің белсенділігін арттыруға арналған жарыстық белдесу талаптарына сай жоғары бағаламалы ТТӘ өткізу бойынша жұмыстар жүргізілді.

Зерттеу нәтижелері балуандардың ТТД жоғарыда аталған факторларды есепке ала отырып ары қарай жетілдіру қажеттігіне сенімділік туындатады. Сонымен бірге, жұмыстың жалпылама қабылданған әдістемесі оң бағаны иелене алмайды. Тіпті, өзінің қағидамалы қасиеттері бойынша ол тексерілген нұсқа ретінде қарастырылуы қажет. Мұны БТ шұғылданушылардың даярлық деңгейіндегі маңызды өзгерістерінен ( $P < 0,05$ ). көруге болады. Дегенмен, осы негізде ЭТ балуандары біршама жоғары көрсеткіштерге ( $P < 0,05$ ) қол жеткізіп келеді. Айта кетерлігі, ТТД артуы біздің тәрбиеленушілердің дәстүрлі функционалды, денелік, психологиялық және басқа да маңызды қасиеттерінің жақсаруымен бірлестікте қарастырылды.

ТТД барысында спорттық даярлықтың жарыстық әрекетпен байланысын нығайту сияқты жүйесінің саласы да іс-жүзінде үздіксіз жүзеге асырылып келуі де оның маңыздылығын айқындайды. Бұл жан-жақты техникалық-тактикалық қабілеттерді, олардың психологиялық тәртіптің ерікті, моральдық және басқа қасиеттерімен, лақтырулар және құлатулар сияқты ТТӘ сандық көрсеткіштеріне

келісімді ықпалымен, өзара кешенді дамытумен анықтылды. Біз жинақтаған фактілі материал көрсеткендей, ЭЖ жұмыс барысында маңызды құрамды бөліктердің дербестілікті, сондай-ақ, бірлестікті айқындалуларында оң өзгерістерге ұшырағанына көз жеткіземіз. Демек, олар мамандандырылған деңгейде де, жинақталған деңгейде де айқындалып отырды.

СЖ жүйесінің жалпылама қабылданған, қағидамалы негіздерін жүзеге асыру және ТТД арнайы талаптарын бірмезгілде орындау сондай-ақ, олардың үйлесімділігіне сүйеніп, шұғылданушылардың жетілдірілуі қалыптасу мен ары қарай жетілдірілуінің қажетті деңгейін қамтамасыз етуі қажет.

Үйлесімділік талаптарының даярлық мақсатының өзінде берілгені баршамызға мәлім.

Бұл жайында спорт педагогикасында, спорт теориясында, дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесінде, ТСТ теориясы мен әдістемесінде атап өтілген. Үйлесімділік – сала бөлімдерінің сәйкестігі, осы бөлімдердің бір-біріне қатысты тиімді оң әсерін көрсетеді. Таңдап алынған қызметтің жалпы функционалды негіздерінің қалыптасуын қамтамасыз ететін ЖДД ДД объективті негізі болып табылады. Жан-жақты ДД зерттелінетін жаттығулардың техникасын меңгеруге арналған шынайы мүмкіндіктерді іске асырады. Меңгерілетін техникалық даярлық ерікті және эмоциялық сапалар мен қасиеттердің жұмылдырылуы бойынша жұмыс жасайды. Мұндай әсерге қол жеткізу міндеттер үйлесімділігінің және шұғылданушылармен жүргізілетін жұмыс бағытының үйлесімділігін үзбей оларға ықпал ететін педагогикалық әсер барысындағы тәсілдердің нығайтылған үйлесімділік бірлестігі байланысында ғана болатындығы сөзсіз.

Біздегі қолданыстағы бар материал берілген талаптың эксперименталды зерттеу барысында сақталғандығын көрсетеді. Қолданылған ТТД құралдары мен әдістемелерін таңдау туралы жоғарыда аталып өткен. Сонымен қатар, осы жерде ескерте кететін жайт, олардың барлығы бірқатар арнайы талаптарды есепке ала отырып қолданылды:

- шұғылданушылардың даярлықтың бір кезеңінен екіншісіне өтуі кезіндегі арнайы тапсырмалар көлемінің артуы;

- балуандардың ТТД бойынша арнайы тапсырмалар көлемінің жалпыденелік, психологиялық, функционалды және жалпыпедагогикалық бағытағы тапсырмалармен негіздемелі үйлесімділігін қамтамасыз ететін талаптардың сақталуы;

- шұғылданушылар талабының сипаты мен мөлшерін шектейтін сәйкес жұмыстар мен құрылымдарды кеңінен қолдану;

- мәнері әртүрлі салмақтық дәрежелі қарсыластардың ОЖҚ және ЖҚ қолдануға қажетті көңіл бөлуі;

- түрлі эмоциялық күйлердегі тапсырмалар мен талаптарды орындау;

- ТТӘ бірнеше нысандарын, көлемдерін көруге, тіркеуге және бірден ескеруге деген талпынысты сақтау;

- ОЖТ белгілі шаршау жағдайында жоғары жұмысқа қабілеттіліктің айқындалуы .

Келтірілген жағдайлар, олардың объективті және заңнамалы сипаты біз ұсынған зерттеу болжамының ерекшелігін дәлелдейді, балуандардың СЖ қалыптасқан ережелерінің іс жүзінде арықарайғы нақтыландырылуының және осы негізде спорттық шеберліктері жетілдірілуінің шынайы мүмкіндіктерін ашады.

Мұның барлығы балуандардың толыққанды ЖҚ қажетті техникалық-тактикалық даярлығының басты маңыздылығын айқындайды.

Тұжырымдай келе, балуандарды даярлаудың біз ұсынып отырған құралдары мен әдістемесі өзіндік-жарыстық әрекетте табысқа қол жеткізуіне ықпал ететін, олардың техникалық-тактикалық мүмкіндіктерінің біршама тиімді жетілдірілуін қамтамасыз етудегі басты маңызын атап өтеміз.

### **Үшінші тарау бойынша тұжырым**

Балуандардың ЖӘ зерттеу нәтижелері бойынша бағаланған ТТӘ айқындалды: аяқпен алдынан қағып лақтыру - 10%, аяқпен жанынан қағып лақтыру - 7%, аяқпен іліп лақтыру - 9%, іштен шалып лақтыру - 3%, сырттан шалып лақтырулар - 2%, кеудеден асыра лақтыру

- 4%, арқадан асыра лақтыру - 6%, жамбастан асыра лақтыру - 26%, иіріп лақтыру - 2%, жығу - 13%, басқа техникалық әдістер - 5%.

Қазақ күресі СК даму бағыты жан-жақты және жоғары бағаламалы ТТӘ орындауды талап ететін жарыс ережелерінің ары қарай да өзгертілуі мен толықтыруларына бағдарланған және де заманауи ережелер негізінде балуандардың функционалды даярлығын жүзеге асыруға арналған.

Осының нәтижесінде спортшылардың қазақ күресі ТТӘ көптірлі мүмкіндігін қолдануы шектеледі, нәтижесінде жарыстық жекпе-жектер көріністілігі біршама төмендейді.

Даярлықтың жасалған әдістемесі тиімді ТТӘ жетілдіру бойынша ОЖС кешендерінен тұрады, бұл балуандардың СӘ өзгермелі жарыс ережелеріне және ерекшеліктерін сәйкес келеді.

ОЖС кешендері шабуылдау мен қорғану ТТӘ үйлесімділігін, көптірлілігін, сенімділігін қалыптастыруға арналған. ОЖД таза жеңіске қол жеткізу мақсатында ТТӘ бағаланушы ТӘ үйлесімділікте жетілдіруге көбірек көңіл бөлінеді.

Жүргізілген ПӘ нәтижесі бойынша кейбір топтарда ЖӘ көрсеткіштері бойынша өзгесітер тіркелінді. ЭТ шабуылдау әрекеттері сенімділігінің көрсеткіштері, үйлесімділігі, тиімді және жарыстық қызметтің көлемі, қорғану әрекеттерінің сенімділігі, жарыстарда иеленілген орын сенімділік деңгейінде ( $P < 0,05$ ) болды.

БТ өзгерістер дегенмен тоғыз көрсеткіштің екеуі бойынша ғана сенімді айырмашылықтар байқалды.

Балуандардың ТТД жетілдіру әдістемесін қолдану тиімділігі ПӘ кейін ЭТ салыстырумен дәлелденеді. Балуандардың спорттық шеберлігі және ЖӘ көрсеткіштері сенімділік деңгейінде БТ көрсеткіштерінен артып кеткендігіне көз жеткіздік.



## ҚОРЫТЫНДЫ

Қазақ күресі спорттық күресі спортшыларының техникалық-тактикалық даярлығының (ТТД) мазмұнын және оны пайдалану әдістемесін жетілдіру бойынша жүргізілген зерттеулер қойылған міндеттерді толықтай іске асыруға және келесі қорытындыларды шығаруға мүмкіндік берді:

1 Қазақстанның қоғамдық өмірінде жалпы және арнайы педагогикалық, сондай-ақ әлеуметтік функциялардың бар болуының және кеңінен көрініс табуының арқасында, қазақтың ұлттық дене шынықтыруы сан алуан спорт түрлерін, ең алдымен, қазақ күресін ең танымал ұлттық спорт түрі ретінде дамытудың және жетілдірудің табиғи теориялық және методологиялық іргетасы болып табылатыны анықталды.

2 Техникалық-тактикалық даярлық үдерісін сапалық жағынан жақсартуға жағдай жасайтын педагогикалық жағдайлар қатары зерттеліп, анықталды:

а) терең теориялық білімдер және практикалық дағдылар мен қабілеттер;

б) объективті әлемді көрсетудің ғылыми-педагогикалық теориясына сүйену және білімдерді берудің сан алуан түрлерін пайдалану барысындағы білім беру мәліметтері туралы ақпаратты бұлжытпай тереңдету;

в) тиісті оқу-әдістемелік тәсілдердің үдемелі санын тиімді қолдану;

г) пайдаланылған ақпарат көздерінің тереңдей түсетін өзара әрекеттестігі. Ең алдымен, қазақ күресінің даму тарихы туралы, оның қазіргі кездегі жағдайларға сай жетілдірілуі, оның ағзаның функцияларына әсерлері, сабақтардың білімдік, тәрбиелік және сауықтыру мәні, қазақ күресінің балуанның рухани-адамгершілік және психикалық жағдайына әсері туралы ақпарат;

д) толыққанды оқу-жаттығу үдерісі;

е) спорттық педагогтің ұдайы және білікті қадағалуы;

ж) ойдағы нәтижеге жеткізетін тиісті шарттарды саналы түрде қою және балуандардың күш-жігерінің ойдағыдай сипатын қамтамасыз ететін қарым-қатынастар жүйесін орнату.

3 Техникалық-тактикалық даярлықты жетілдірудің теориялық моделі ұсынылып, апробацияланды, ол құрамдас бөліктері ретінде келесілерді қамтиды: жарыстық қызметтің жетекші сипаттарын; жарыстардың өзгермелі ережелеріне бейімделген әдістемені; жаттығу-жарыстық қызметті бақылау және түзету. Модель нәтижелілікке және көріністілікке бағдарланған, және қазақ күресіндегі техникалық-тактикалық даярлықтың ең бір маңызды алгоритмдерін анықтайды.

4 Құрамдастырылған арнайы жаттығулар кешенін әзірлеу және оны оқу-жаттығу үдерісінде қолдану әдістемесі эксперименттік топ (ЭТ) балуандарының техникалық-тактикалық даярлығының деңгейін бақылау тобымен (БТ) салыстырғанда келесі көрсеткіштер бойынша анық көтергені эксперименттік тұрғыдан дәлелденді: қорғану әрекеттерінің белсенділігі ( $t = 2,32$ ;  $P < 0,05$ ), шабуылдау әрекеттерінің сенімділігі ( $t = 2,33$ ;  $P < 0,05$ ), шабуылдау әрекеттерінің үйлесімділігі ( $t = 2,30$ ;  $P < 0,05$ ), сайыс техникасының көлемі ( $t =$

2,46;  $P < 0,05$ ). Жалпы алғанда бұл сайыстық белдесулердің нәтижелерін айтарлықтай жақсартуға көмектесті. Эксперименттік топ орындарының орташа көрсеткіші - 4,32 бақылау тобымен салыстырғанда анық кеміді - 5,14. Жақсару анықтығы ( $t = 3,18$ ;  $P < 0,01$ ) деңгейінде тұр.

Қалған көрсеткіштер бойынша (шабуылдау әрекеттерінің белсенділігі, қорғану әрекеттерінің сенімділігі, тиімді техника көлемі, техниканы сапалық бағалау) жағымды ілгері басулар орын алғанымен де, олар қажетті маңыздылық деңгейіне жете қоймайды.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері мен қорытындыларының негізінде келесі ұсыныстар ұсынылады.

1. Балуандардың спорттық шеберлігін жоғарылату мақсатында, техникалық-тактикалық әрекеттерді сипаттайтын деректерді жүйелі түрде зерделеу, талдау және жалпылау керек, сондай-ақ, бұл орайда алынған көрсеткіштерді әділ бағалау, және солардың негізінде оқу-жаттығу және жарыстық сипаттағы мәселелерді жетілдіру құралдары мен әдістерін тиісті түрде нақтылау қажет.

Мұндай деректерді спорттық жаттығудың әр кезеңінің (оқу жылының) алдында, оларды өткізу барысында және аяқтау кезінде анықтау керек. Онсыз шұғылданушылардың аталған жақтарына жеткілікті, дәл және таңдамалы әсер ету өте қиын.

Балуандардың даярлығының шынайы деңгейін және оқу-жаттығу және жарыстық қызметтегі техникалық-тактикалық әрекеттерге қатысты ұсынылған құралдар мен әдістердің ерекшеліктерін терең түсінудің негізінде оқу-жаттығу жұмысының модельдік сабақтардың талаптарын ескеретін нақты міндеттерін әзірлеу қажет. Аталған міндеттерді балуандарға жүйелі түрде түсіндіріп отыру керек.

Мұндай күш салу жоспарлы нәтижелерге жағдай жасауы және ықпалдылығымен ерекшеленуі үшін, балуандардың әрбір жеке алынған оқу тобы, салмақ санаты және біліктілігі үшін жаттығу жұмысының үлгісін жасаған дұрыс. Мұндай үлгілер олардың жеке түрлерімен жүргізілетін спорттық жаттығуды дербестендіруді қамтамасыз етуге қабілетті тиісті тапсырмалармен және талаптармен толықтырылуы тиіс, мұндай спорттық жаттығу қазақ күресі балуандарымен жүргізілетін бүкіл жұмыстың жүйесіндегі жалпы мен ерекшенің бірлігін қамтамасыз ететін болады.

2. Балуандардың техникалық-тактикалық әрекеттерін тиімділігін жоғарылатудың мазмұны мен әдістерін анықтау барысында, жоғары бағаланатын техникалық қимылдарды жетілдіруге ерекше мән беру керек: еңкейіп лақтыруға, шалып лақтыруға, қағып лақтыруға, іліп тастауға, іштен шалып тастауға, өңгеріп лақтыруға, іле лақтыруға, шалқайып лақтыруға, иықтардан (иықтан) асырып лақтыруға, айналдырып лақтыруға, жығуға.

Оқу-жаттығу үдерісінің модельдерін әзірлеу барысында балуандардың техникалық-тактикалық даярлығының олардың үйлесімді бірлігінен көрінетінін назардан шығармау керек. Бұл жарыстық қызметті олардың оқу және сайыстық белдесулерді өткізу жағдайларындағы техникалық-тактикалық белсенділігінің

сандық та, сапалық та көрсеткіштерін нақты көрсете отырып модельдеуге міндеттейді.

3. Жаттығу жұмысының көлемі мен сипатын анықтау барысында, яғни балуандардың техникалық-тактикалық даярлығын жетілдіру әдістемесінің теориялық моделін сайыстардың өзгеріп отыратын ережелерін ескере отырып әзірлеуде меңгерілген техникалық-тактикалық әрекеттердің нақты деңгейін де ескерген жөн. Атап айтқанда, олардың 26 %-ының жамбастан асыра лақтырумен байланысты екенін. Әрине, мұндай қимылдарды меңгеру балуанның техникалық-тактикалық мүмкіндіктерін кеңейтетін өзге қимылдардың жеткілікті сан алуан түрлерін пайдаланумен үйлесуі тиіс.

Балуандардың техникалық-тактикалық әрекеттерін жетілдірудің құралдары мен әдістерін анықтау барысында, спорттық жаттығудың тиісті әдістерін пайдалануды да назардан тыс қалдыруға болмайды: акценттеу, қайталама, қайталама-ауыспалы, айналдыру, жарыстық және басқа әдістерді. Мұндай әдістердің әрқайсысы даярлықтың техникалық-тактикалық көрсеткіштерін ғана емес, сол даярлықтың құрылымын да, маңызын да, жаттығу кезеңдерін де және басқа қажетті жағдайларды да ескеруі тиіс.

4. Балуандарды спорттық жаттықтырудың ұсынылып отырған құралдары мен әдістерінің ерекшелігі – олардың сан алуандығы және ерекше бағыттылығы жаттығу сабақтарының: техникалық-тактикалық әрекеттерін орындаудың маңдайалды, топтық, дербес әдістерінің (уақыттық, толассыз, кезекті, аралас) тиісті ұйымдастырылуымен үйлесуі тиіс. Жалпы алғанда бұл үдерістің ұйымдастырушылық негіздері әр сабақтың оңтайлы құрылуын, балуандардың жарыстық қызметінің барлық қырларын толыққанды басқаруды қамтамасыз ететіндей реттеледі.

Сол сияқты спортшылардың жан-жақты даярлық деңгейін күнделікті есепке алу және бақылау технологиясына да түзетулерді енгізген абзал. Бұл жалпы техникалық-тактикалық әрекеттерін қолдану сапасын бағалаудың алуан түрлілігіне ғана емес, көріністілік пен нәтижелілікке де таралуы тиіс.

Жиынтығында, ұсынылып отырған практикалық ұсынымдар біздің орындаған зерттеуіміздің ең бір маңызды қырларын көрсетеді, балуандардың жарыстық қызметінің тиімділігін көтерудің аса маңызды жолдарын қамтиды.

## Пайдаланылган әдебиеттер тізімі

- 1 Концепция развития национальных видов спорта и народных подвижных игр в Республике Казахстан. - Астана: Агентство туризма и спорта, 2003. – 12 с.
- 2 Закирьянов К.К. Подготовка спортивных резервов и повышения квалификации тренерских кадров // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2006. - № 2. – С.5-10.
- 3 Алимханов Е.А. Совершенствование национальной борьбы казахша курес путем изменения модели спортивной одежды: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 1997. – 140 с.
- 4 Болгамбаев М.Х. Техника и тактика борьбы казахша курес: учебное пособие. – Алматы: Казахский институт физической культуры, 1983. – 84 с.
- 5 Даупаев М.О. Эффективность освоения техники борьбы казахша курес студентами факультета физической культуры с учетом развития функций равновесия: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2004. – 22 с.
- 6 Донбаев А.Б. Становление казах-куреси как учебной дисциплины: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2010. – 126 с.
- 7 Жаналин Б.С., Таникеев М.Т. Традиционные виды борьбы у азиатских кочевников: материалы Международной научно-практической конференции. – Алматы, 1995. – С. 5-10.
- 8 Какенов А.И. Структура и содержание технической подготовки борцов // Современные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции. – Бишкек, 2009. – С. 40-42.
- 9 Усин К.А. Повышение эффективности физического воспитания учащихся сельских общеобразовательных школ с использованием национальной борьбы «казак куреси»: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2010. – 120 с.
- 10 Байшулаков Ж.С. Оптимизация тренировочного процесса и повышение роли технико-тактической подготовки в казах-курес с учетом современных тенденций видов спортивной борьбы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2010. – 130 с.
- 11 Теория и методика физической культуры: учебное пособие для ИФК / под ред. Н.И.Шарабакина, К.У.Мамбеталиева. – Бишкек: Шам, 1997. – 327 с.
- 12 Горанько М.И., Кульназаров А.К. Президентские тесты Республики Казахстан. – Алматы, 1993. – 116 с.
- 13 Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся: дис. ... док. пед. наук: 13.00.01. – Алматы, 1995. – 275 с.
- 14 Алимханов Е.А. Большой спорт и народные игры. Спорт и здоровье человека. – Бишкек: Технология, 1999. – С. 60-61.
- 15 Мамиев Н.Б. Казахские национальные подвижные игры как средство подготовки учащихся 5-7 классов к сдаче нормативов Президентского теста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2008. – 135 с.
- 16 Унтаев Х.К. Педагогика физической культуры казахского народа: дис.

- ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2010. – 136 с.
- 17 Лубышева Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе. – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 167 с.
- 18 Мырзабосынов Е.К. Развитие национальной борьбы «Казах-курес» как вида спорта в современных условиях // Обучение и воспитание: материалы XXXIII международной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2017. – С. 136-142.
- 19 Боген М.М. Обучения двигательным действиям: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 221 с.
- 20 Мырзабосынов Е.К. Қазақ күресі балуандарының техникалық-тактикалық дайындығын жетілдіру әдістемесінің жана тәсілдері // Вестник КазНПУ. Серия: Педагогические науки. – Алматы, 2017. – Т. 51, №2. – С.96-99
- 21 Подласый И.П. Педагогика: учебник. – М.: Педагогика, 1998. – 280 с.
- 22 Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, вузов физической культуры / под ред. Ю.А.Шулика, Я.К.Коблева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.
- 23 Зекрин А.Ф. Особенности тактики борцов, применяющих различные стили ведения соревновательного поединка // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2016. – № 1. – С. 40-42.
- 24 Езин В.Г. Особенности технической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка. – Харьков: Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2008. – Т. 1. – С. 13-18.
- 25 Габов М.В. Отбор и ориентация юных спортсменов в греко-римской борьбе // Педагогические инновации по педагогике, физической культуре, спорту и туризму: материалы региональной научно-практической конференции. – Челябинск: ЧОНЦ Ур ОРАО, 2002. – С. 180-182.
- 26 Закирьянов К.К., Орехов Л.И. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре: учебное пособие. – Алматы: КазАСТ, 2002. – 112 с.
- 27 Еганов А.В. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных дзюдоистов. – Челябинск: УралГАФК, 1998. – 146 с.
- 28 Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
- 29 Таникеев М.Т. Мир народного спорта. – Алматы: Адабият, 1997. – 237 с.
- 30 Кульназаров А.К. Об итогах выступления Казахстанской спортивной делегации на XXIX Олимпийских играх 2008 года в Пекине и задачах по подготовке национальных сборных команд к XXX летним Олимпийским играм 2012 года в Лондоне // Вестник физической культуры. – Алматы: ННПЦ ФК МОиН РК, 2008. - №2. – С. 31-39.
- 31 Усин Ж.А. Анализ выступления борцов вольного стиля Казахстана на Олимпийских играх в Пекине // Теория и практика физической культуры и

спорта: материалы Международной научно-практической конференции. – Алматы: ННПЦ ФК МОиН РК, 2008. - №2. – С. 296-297.

32 Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977. – 380 с.

33 Шестаков М.П. Теоретико-методическое обоснование процессов управления технической подготовкой спортсменов на основе компьютерного моделирования: автореф. ... док. пед. наук: 13.00.04. – М., 1998. - 50 с.

34 Давыдов В.В. Состояние и проблемы исследований учебной деятельности // Деятельностный подход в психологии: проблемы, перспективы: сборник научных трудов. – М.: АПН СССР, 1990. – С.35-37.

35 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 136 с.

36 Фомин В.С., Петрухин В.Г., Чепик В.Ф. О методологии исследований спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – М., 1984. - №8. – С. 47-51.

37 Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): автореф. ... док. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 1996. – 40 с.