

Резюме

Авторами: О.В.Романовой, Г.А. Синельниковой, О.П. Ларионовой, Э.Р.Аманбаевой работы «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК СРЕДСТВАМИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ» были рассмотрены вопросы по методике обучения игровым элементам у волейболисток средствами скоростно - силовой подготовки. Показаны направления в решении данного вопроса путем развития и применения специфических качеств, необходимых в волейболе. Авторами предлагаются контрольные тесты по оценке скоростно-силовых способностей и специальные упражнения, обсуждаются системы методов и приемов в подготовке волейболисток.

тест

Summary

Authors Olga Romanova, Galina Sinelnikova, Olga Larionova, Tamara Frolova wrote article «PHYSICAL EDUCATION FACTOR OF ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS IN HIGH SCHOOL».

The problems of adaptation are considered foreign student in the institutes of higher. Directions of decision of problems of social and individual psychological adaptation of student are rotined. The methods of adaptive physical activity are used. The ways of realization of the adaptation health programs are set for a foreign student. It is suggested to enter preparations of student basic methods of adaptive physical culture in practice. It is recommended to enter an adaptive physical culture in the plan of preparation foreign student first-year of teaching.

Галина Александровна Синельникова - д.т.: 233-35-26, моб.: +7 701 531 75 31, e-mail: galinakukatova@mail.ru

Ольга Викторовна Романова, Ольга Петровна Ларионова, Эльмира Равхатовна Аманбаева

УДК:796.012.56

**Шабарбек Л.А.-оқытушы, п.ғ.к., доцент Мырзаев М.О., Испамбетова Г.А.-оқытушы,
Фролова Т.М.- аға оқытушы**

ЖЕКПЕ-ЖЕК СПОРТ ТҮРЛЕРІНДЕГІ ДАЙЫНДЫҚ ТАКТИКАСЫНЫҢ ҚҰРЫЛЫМЫН ЗЕРТТЕУ әл-Фараби атындағы ҚазҰУ

Аннотация: Жекпе-жек спорт түрлеріндегі техника-тактикалық дайындау әдістерін қарастыру жолдары. Усынылған оқыту оптимизациясының логикалық құрылымы және тактикалық-техникалық дайындық эрекеттерінің қалыптасуы дайындық процесінің ұтымдылығын арттыруға арналған және оқыту үрдісін тез басқаруға мүмкіндік береді.

Түйінді сөздер: тактикалық дайындық құрылымы, күрестің спорттық түрлеріндегі техника-тактикалық эрекеттер, жаттығу үрдісін жоспарлау.

Кіріспе. Жекпе-жек спорт түрлерінде тактикалық дайындық - отандық және шетел әдебиеттеріндегі деректерде көрсетілгендей спорттық шеберлік деңгейін айқындайтын дайындықтың маңызды бөлімі. Алайда спорт тәжірибесі мен әдебиет деректері бойынша отандық жекпе-жекшілер мен шетелдік жекпе-жекшілерге қарағанда осы тактикалық дайындық жағынан, оның ішінде шабуыл эрекеттерін жасау тактикасы жағынан әлсіздеу. Сәйкес

дайындықсыз шабуылдау - сайыстарда жеңіліске әкеліп соқтыратын тактикалық қателік болып табылады. Отандық және шетелдің арнаулы әдебиеттерінде тактикалық дайындықтық құрылымы көрсетілмеген, әрі үнемі оны жетілдірудің жолдарын іздестіруді талап ететінін тәжірибеден байқаймыз.

Спорт теориясы саласындағы мамандар спорттың ситуациялық түрлерінде тактикалық даярлықтың маңызды рөл атқаратынын айтуда. Жүйелі-құрылымдық тәсілі жағынан спортшының тактикалық шеберлігі жоғары нәтижеге жету үшін сайыс міндеттерін сәтті орындауға бағытталған координациялық қиын әрекеттердің ерекше жүйесі ретінде қарастырылады. Жоғары квалификациялы палуандардың техника-тактикалық дайындығы біртұтас құрылымдық білім болып табылатын техника-тактикалық кешендерді (ТТК) жүйелеуге қолданудың құрылымдық және бөлек нұсқауларының өзгеруін талап етеді дейтін болсақ, ол спорттық күрестің даму деңгейін көрсете алатын техника-тактикалық әрекеттер мен әдістерді үлкен санатты қорытындылау ретінде көрсетеді.

Мұндай бірліктерден прагматикалық мақсаттарға сәйкес күрделі квалификациялық құрылымдары құрылуы мүмкін. Техника-тактикалық кешені құрамына мыналар кіреді:

- 1) тактикалық дайындық әдісі;
- 2) бастапқы және негізгі басып алу әрекеттерінің нұсқалары;
- 3) қарсыластың қорғанысы;
- 4) шабуыл әрекеті

Күрделі құрылымдар бірнеше комбинациялы бірліктерден тұрады және бұрын жекпе-жек кезінде қолданылмаған инновациялық білім құрайды. Инновациялық білімге қосымша мыналар кіреді: тактикалық дайындық, бастапқы немесе негізгі басып алу, қарсыластың қорғанысы, даярлық тәсіл, қорғаныс және аяқтау күрес тәсілінің басқа келесі комбинациясын өткізу үшін қолайлы жағдай жасай алатын қорғаныс немесе қарсы әрекет. Жаттықтырушылардың тәжірибесі күрес тәсілдерін өткізу үшін спортшылар үйретіліп жатқан тәсілдің құрылымын игерген соң және әріптесінің қарсыласуынсыз оң мен сол жақ күрес тәсілдерін орындай алатын болған соң ғана тактикалық даярлығын үйретіп, қалыптастыру керек екенін көрсетеді. Спортшылар қозғалыссыз күйде әріптестің қарсыласуынсыз және толық емес қарсыласуын жеңіп, дайындықтың қайсыбір әдісін игеріп, оларды дәл сол реттілікпен және күрес кілемде қозғалу үстінде үйренуі керек.

Зерттеу әдістері: Күресті модельдейтін барлық нұсқамалардан ең дұрысы, мағынасы жақынырақ әдіс - А.А. Новикова идеясы бойынша жасалған әдіс.

Зерттеу нәтижелері. Квалификациялы күресші-спортшылар даярлығының үрдісі мен ұйымдастыру жүйесін басқару мәселелерін шешу - ғылыми зерттеулер бағытының бірі. Спорттық шеберліктің көп қырлылығы мен оның қозғалмалы-координациялық құрылымы спортшының келіп түсетін ақпаратты қабылдау жылдамдығына, жағдайды тез бағалай алу қабілетіне, дұрыс шешімдер қабылдап, оларды іске асыруына деген ерекше талаптар қояды. Күресшілердің арнайы бағыттылығының дайындығы мен мазмұнын қарстыруға спорттық шеберлікті құрайтын техникалық, тактикалық, жалпы және арнаулы физикалық интеллектуалды және психологиялық дайындығы анализі жақтарына көңіл болу керек дейді В.В.Нелюбин. Күрестің барлық аспектілерінен ең көп өзгеріске ұшырағанын көрсетеді. Арнайы көмекші техника-тактикалық әрекеттер сәтті шабуыл және қорғаныс әрекеттерінің кепілі болып саналады. Оған жекпе-жек кезіндегі барлау әрекеттері, оңтайландыру, шабуыл және қорғаныс әрекеттерін дайындау әдістері жатады. Жекпе-жекте ең бастысы күрес тәсілін дәл орындауға қолайлы сәттерді таңдау, оған қоса күрес тәсілін орындау техникасы жеткілікті дәрежеде түрліше болуы керек.

Жекпе-жекте тәсілдер техникасын сәтті орындауға түрлі факторлар кедергі келтіреді:

- қарсыластың қорғаныс әрекеттері
- күрес тәсілінің жеткіліксіз тактикалық даярлығы
- шабуыл жасаушы күресушінің күшінің азая түсуі

Осы айтқандарды жеңе алу қабілеті күресушінің техникалық шеберлігінің тұрақтылығының кепілі, сонымен қатар спорттық нәтижеде. Тактикалық іс-қимылдар теі

тактикалық мәселені қозғаушы шешім барысында ғана көрініс табады. Қозғаушы шешім дегеніміз - интеллектуалды, сонымен қатар физикалық қабілеттер мен дағдыларын талап ететін кешенді қызмет. Ол өнімді шығармашылық ойлау қызметінің нәтижесі болып табылады. Аталмыш нәтиже қабылдау қорытындысы мен жарысу жағдайының, сонымен қоса арнайы тактикалық мәселені ойша шешу анализін есептейді.

Әдебиет деректері бойынша жекпе-жектерде дайындық санатына байланысты жалпы даярлық уақытынан күрестің техникасы мен тактикасы бөліміне жоспарланған 50% уақыт бөлінеді. Біздің деректер бойынша осы дайындық уақытының 50 %-ы келесідей бөлінуі керек:

- сайысты жүргізу тактикасына дайындық уақытының 17,9% көлемінде жаттығатын барлық жас топтары бойынша
- ұстап алуды жүргізу тактикасына шамамен 27,8%
- бүкіл тактика түрлерінен өзгешелейтін күрес тәсілін өткізу эрекетіне дайындық тактикасына шамамен 54,3%.

Қорытынды. Техникалық эрекетті өткізудегі кемшіліктерді анықтау және жою спортшының дайындығын басқару жүйесінде ең басты нәрсе ретінде сайыстың үлгілеудегі нақтылы динамикалық жағдайларында болады. Осылайша қозғалыс дағдысын жүзеге асыру мүмкіндігі нақтылы ұрыс жағдайларындағы екі күресшінің қарым-қатынасын сипаттайтын факторлар қатарына байланысты екенін анықтай аламыз: спортшылардың жағдайы, олардың морфологиялық ерекшеліктері, тактикалық мәселелерді шешу қабілеті және т.б. Нақтылы динамикалық жағдай - күресшілердің қарастырылып жатқан сәтте пайда болып жатқан жағдайлары мен қарым-қатынасының көрінісі. Заманауи көзқарастарға сәйкес жекпе-жектегі техника-тактикалық эрекеттер белгілі бір мағыналық қозғаушы мәселені шешуге бағытталған үрдістер жүйесінің көрінісі.

Спорттық жекпе-жекте шабуылдаушы күресшінің мағыналық қозғаушы мәселесі қарсыластың жауырынын жерге тигізу болып табылады. Яғни техникалық іс-эрекеттің тиімділігін бағалау көрсеткіші шабуылдаушы күресшінің күрес тәсілін аяқтау сәтіндегі орналасқан күйі болып табылады. Ұрыс кезіндегі динамикалық жағдай тудытуда шабуыл жасап жатқан күресші маңызды рөл атқарады, себебі туындағағы жағдай көбіне соның іс-эрекетіне байланысты.

Бұл қимылдар күрделі техника-тактикалық қимылдарды орындауға бағытталуы қажет. Зерттеулер жоғары санатты спорт шеберлерінде техникалық күрес тәсілдері сыртқы құрылымы негізгі фазалардағы қимылдарды орындаудың рационалды биомеханикалық сипатқа ие екенін көрсетті.

Аяқтың орналасуын өзгерту биомеханикалық мақсатқа сәйкестігі болып табылады. Тез өзгеретін жағдай және өте күрделі психологиялық ахуал шарттарында жоғары автоматтандырылған қозғаушы дағдылар үлкен шеберліктің белгісі қызметін атқаруы мүмкін, себебі олардың көмегімен қозғаушы мәселелердің тек бір бөлігін ғана шешуге болады.

Жоғары білікті спортшылар ұрыс кезінде ыңғайлы сәт туғанға дейін біршама уақыт бұрын оны болжалдау есебінен шешім қабылдауға кететін уақытты қысқартады екен. Яғни, шабуыл эрекеттерін орындау тактикасын үйрету және жетілдіру мәселелерінің бірі - қарсыластың эрекеттерін болжай алу қабілеті болып есептеледі. Бұл қабілет барлық мүмкін болатын сайыс жағдайларының жалғасын талдау секілді әр түрлі күрес жағдайларының тыңғылықты талдауының арқасында қалыптасады.

Әр түрлі салмақ дәрежесіндегі спортшылардың тактикалық дайындығының алуан түрлілігі жаттықтырушылар арсеналында нақтылы сақтық қорлары бар екендігін аңғартады. Бұл сұрақ бойынша ғылыми ұсыныстар аз болғанымен кіші, орта, үлкен салмақты дәрежедегі жекпе-жекшілерді ұрыс жүргізудің түрлі әдіс-тәсілдерімен қаруландыру керек екенін айтуда.

Қолданылған әдебиеттер

1. Закиров, Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям: автореф. дис. ... канд. пед. наук/Р.М. Закиров.- Майкоп, 2009.26с.

2. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе/А.Н. Ленц/ - М.:Физкультура и спорт, 1967 - 152 с.

3. Нелюбин, В.В. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических спортивной борьбе: автореф. дис. ... докт. пед. наук/В.В. Нелюбин.- СПб., 1999.-44 с.

4. Новиков, А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. дис. ... в виде науч.докл.докт. пед. наук/ А.А. Новиков. - М., 2000.-62с.

Резюме

Авторы статьи «Жекпе-жек спорт түрлеріндегі дайындық тактикасының құрылымын зерттеу» - Л.А. Шабарбек, М.О. Мырзаев, Г.А. Испамбетова, Т.М. Фролова - результаті проделанной работы по тактической подготовленности в спортивных видах единоборств важный раздел подготовки, определяющий уровень спортивного мастерства, о чем свидетельствуют данные отечественные и зарубежной литературы. Однако, как показывая практика спорт и данные литературы, отечественные единоборцы значительно уступают зарубежным именно в тактической подготовленности и в том числе в тактике проведения атакующих действий.

Summary

The authors of the article «Жекпе-жек спорт түрлеріндегі дайындық тактикасының құрылымын зерттеу» - L.A. Shabarbek, M.O. Myrzaev, G.A. Ispambetova, T.M. Frolova - as a result of work done on tactical training in sport combative sports - an important portion of the training, which determines the level of sportsmanship, as evidenced by the data of native and foreign literature. However, as practice of sport and literature data shows, local martial athletes significantly inferior foreign, precisely, tactical preparedness and including the tactics of attacking moves.

Шабарбек Л.А. - arm.star89@mail.ru сот.87757258997

Испамбетова Г.А. - isp_gcap@mail.ru 377-34-87 Көктем-1 /23 65 сот. 87012497887

Мырзаев М.О. - сот. 87017807997

Фролова Т.М. - сот. 87776773639

УДК 793.4

**Б.К.Бакаев аға оқытушы, Н.О.Байзакова аға оқытушы,
Н.Ж. Болсамбеков оқытушы, К.К.Ерубаева дене шынықтыру мұғалімі**

ҚЫЗДАРҒА АРНАЛҒАН ТРЕНАЖЕР ЗАЛЫНДАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАР

Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті

«Мыңбаев ауылындағы орта мектепке дейінгі шағын орталығы» мемлекеттік мекемесі, Жамбыл ауданы, Алматы облысы

Бұл жұмыс жаттығу залында кешенді шұғылдану ретінде қыздарға арналады. Алдын ала жасалатын жаттығулар беріледі. Жұмыста көрсетілген жаттығулар түрлі дене бөлігіне арналады. Негізгі жаттығу жеңіл гантельмен, резинадан істелген лента арқылы жасалады. Әр жаттығулар жасалатын кезде әдістемелік нұсқаулар берілген.

Түйіндеме сөздер: тренажер, денсаулық, гантельдер, бұлшық ет, кешен, шынықтыру.

Кіріспе. «Дене құрылысының әдемілігі әрқашанда саулық күші, қажымас өмір жігері жайында түсінікпен сәйкес келеді,» - деп Л.Н.Толстой жазған. Табиғаттың өзі қыздың әдемі болуын қажет етеді. Қазіргі уақытта бой, салмақ және дененің басқа да өлшемдері мен коэффициенттері бар екендігі белгілі. Бірақ та олардың барлығы дерлік орташа қалыптағы адамға ғана арналған және де әркімнің жеке қасиеттерін назарға алмайды.

ЖУРНАЛ
«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖАРШЫСЫ» № 1 (38) 2015
Ғылыми-практикалық басылым

1

Редакциялық алқа

I Бас редактор:

1 А.Қ.Құлназаров - ғылыми және оқу-әдістемелік қамтамасыз ету
| зертханасының жетекшісі, п.ғ.д., профессор;

1 Бас редактор іш. орынбасары:

|| А.Р.Әбішев - ұйымдастыру-талдау қызметінің жетекшісі, б.ғ.к;
А.Ф.Семушкин - КазСТА-ның құрметті профессоры, дене шынықтыру
саласында ҚР-на еңбегі сіңген қызметкер.

Редакциялық кеңес:

Б.Н.Рамазанов - Бас директордың спорт жөніндегі орынбасары, ҚР еңбегі
сіңген жаттықтырушы;

С.І.Қасымбекова - Бас директордың ғылым жөніндегі орынбасары, п.т.д.,
1 профессор;

1 Қ.Е.Жахин - ҚР БҒМ Мектепке дейінгі және орта білім департаментінің бас
Ісарапшысы (келісім бойынша);

1 Э.К.Мұхамеджанов - спорттық ізбасарларды дәрігерлік-биологиялық жағынан
Жамту және спорттық профилактикалық тамақтандыру зертханасының
1 жетекшісі, м.ғ.д., профессор;

1 В.А.Таймазов - п.ғ.д., профессор, Санкт-Петербург қаласы, Ресей;

1 А.А.Горелов - п.ғ.д., профессор, Мәскеу қаласы, Ресей;

1 А.М.Мамытов - п.ғ.д., профессор, Бішкек қаласы, Қырғызстан

f В.И.Лях - п.ғ.д., профессор, Варшава қаласы, Польша; В.И.Шукан - п.ғ.к.,
| профессор, Минск қаласы, Белоруссия;

1 С.В.Сухов - спорттық ізбасарларды дәрігерлік-биологиялық жағынан жамту
1 және спорттық профилактикалық тамақтандыру зертханасы жетекшісінің 1
орынбасары, м.ғ.д.;

1 Ж.Ы.Жүнісбеков - оқу-спорттық жұмыстары және спорт шараларын өткізу
1 зертханасының жетекшісі, п.ғ.к., доцент, ҚР еңбегі сіңген жаттықтырушы;

1 А.И.Арещенко - эл-Фараби атындағы казак ұлттық университетінің дене
Тәрбиесі және спорт кафедрасының меңгерушісі, профессор, Қаз ССР еңбегі
• сіңген жаттықтырушы (келісім бойынша);

1 Е.Қ.Өтегенов - І.Жансүгіров атындағы Жетісу мемлекеттік университетінің
дене шынықтыру және спорт кафедрасының меңгерушісі, п.ғ.к., доцент;

1 Т.К.Интин - № 175 МГ дене тәрбиесі мұғалімі (келісім бойынша);

Жауапты хатшы:

1 Т.К.Қойбағаров - баспасөз хатшысы;

1 Д.Қ.Шалбарбаев - кеңесші.

1 РГКП «Национальный научно-практический центр физической
1 культуры» (ННПЦФК)
РНН 600400120892

1 ННKKZ638560000000217594 (собственный)
БИН 000740000649

БИК КСJBKZKX

1 АО «БанкЦентрКредит»

1 Юр.адрес: г. Алматы ул. Розыбакиева 250

Индекс 050060, пр. Достык 124

nnpcfk@yandex.ru

**07.02.2001 ж. бастап
шығарылып келеді.**

**Басылымның
құры.и'аншылары:**
Қазақстан Республикасы
Білім және ғылым
министрлігі
Дене тәрбиесінің ұлттық
ғылыми-практикалық
орталығы

2009 жылдың 14 сәуіріндегі

Ақпараттық агенттікті және 1
(немесе) кезендік
басылымды есепке алу
туралы куәлік
№ 10053 Ж

Жылына 4 рет шығады

**Дене тәрбиесінің
жаршысы / Вестник
физической культуры**
Ғылыми-практикалық
жорнал / научно-
практический журнал
2015, №1

Адрес: 050051,
Алматы к. Достык д. 124

Телефондар:
264-07-83
264-44-69
264-39-33

Тапсырыс 57.
Таралымы 230 дана.

«Полиграфсервис» ЖШС-де j
басылды
050050, Алматы к.
Зеленая к. 13 «А»
Тел.: 8 (727) 233-32-53

1