

Түйін

Орта сыныптағы оқушылардың дзюдо күресіндегі күш төзімдік қабілетін тәрбиелеу жолындағы әдістемелік нұсқаулары. Бұл жұмыстың авторлары орта сыныптағы жастардың арнайы дене дайындық бейімдері туралы анықтама берген. Дзюдошылардың күш төзімдікті бейімдеу жолдарын әдістемесін көрсеткен. Арнайы күш төзімділігін нығайту жолдарын ұсынған.

Summary

M.O. Myrzaev N.O.Baizakova, D.K.Kamysbaeva, A.Muhamethanov

They show a range of methods on how to develop judo wrestlers' power resilience. They show methodology of power resilience development and visually give methodological examples on how to improve judoists' power resilience.

Мырзаев М.О., педагогика ғылымының кандидаты, әл – Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті, т:8701-487-7094, nurzhih_61@mail.ru

Байзакова Н.О., аға оқытушы, әл – Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті, т:8701-487-7094, nurzhih_61@mail.ru

Камысбаева Д.Ж., аға оқытушы, М.Х.Дулати атындағы Тараз мемлекеттік университеті, Тараз қ., т:8701-487-7094, nurzhih_61@mail.ru

Мухаметханов А.Р. «ДШЖС» мамандығының 4- курс студенті, әл – Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті, т:8701-487-7094, nurzhih_61@mail.ru

ӘОЖ 37:[796/799+394.3 (=512.122)

Алимханов Е. – п.ғ.д., профессор

Мырзаев М.О. - п.ғ.к., доцент

әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті

СПОРТТЫҚ КҮРЕСТЕГІ ЖАРЫС ЕРЕЖЕЛЕРІНІҢ ҚАЛЫПТАСУЫ МЕН ДАМУЫНА ӘСЕР ЕТУШІ ФАКТОРЛАР

Аннотация: Көне тарихтан бастап қазіргі күнге дейінгі балуандық өнердегі жарыс ережелерінің орнын анықтау қарастырылған. Күрес ережесінің өзгеруі, жетілуі, толықтырылуына әсер етуші жағадайларды сараптау арқылы, жарыс ережесінің әдіс-айлаға, күрестің қазіргі және болашақта даму барысына әсерін болжауға мүмкіндік туады. Ұлттық қазақ күресі ережесінің қалыптасу ерекшелігіне хронологиялық талдау жасалып, оған әсер етуші факторлар, ереженің балуандар күресін дамытудағы орны анықталған.

Түйін сөздер: ереже, балуан, салмақ деңгейлері, ұпай, белдесу.

Мақсаты: Спорттық күрес ережелерінің дамуын зерттеу.

Міндеттері:

- Күрес ережелерінің қалыптасуына әсер етуші факторларды айқындау;

- Ереженің спорттық күрестердің дамуына әсерін анықтау.

Мәселенің көкейтестілігі. Балуандардың күресулері барысында орындалған әдіс-айланы бағалау, жеңісті беру тәртібін қалыптастыру спорттық күрестердегі маңызды зерттеулер болып табылады. Күрес ережесі балуанның әдіс-тәсілдік дайындығына тікелей әсер ете отырып жалпы күрес түрлерінің дамуын қалыптастырады. Күрес ережесі қалай қалыптасты, неге сүйенді, балуандарға қандай талаптар қойылды, қандай қағидаларға сүйенді деген

5. Гуннер М., Рахимгулов М. Краткий сборник казахских народно-национальных видов спорта. Гос издат: Алма-Ата-1949.
6. Рахигулов М. Казахша курес. Каз.гос издат: Алма-Ата-1957.
7. Таникеев М. Казахские национальные виды спорта и игры. Каз.гос. издат: Алма-Ата, -1957.
8. Қазақша күрес. Методикалық оқу құралы. Алматы, «Қазақстан», 1973.
9. Казахша курес. Правила соревнований. Госкомспорт Каз ССР. Алма-Ата, -1990.
10. Матушак П.Ф., Мухиддинов Е.М. Казахша курес. Уч.Пос. Алматы: «Рауан», 1995.
11. Болгамбаев М.Х. Борьба казахша-курес. Уч.пос. КазИФК. Алма-Ата: 1980.
12. Байдосов Қ.Р., Мұхитдинов Е.М., Жалмагамбетов А.А. Қазақша күрес. Оқу құралы. Каз.физ.инст. Алматы: 1987.
13. Казахша –курес. Правила соревнований. Ком.по физ. Совмин КазССР. Алма-Ата: 1970.

Резюме

В исследованиях приведены данные о становлении и развитии правил соревнований спортивных видов борьбы, в том числе по борьбе казахша курес. Исследования развития спортивной борьбы, в том числе правила соревнований являются актуальной проблемой современной науки. Народно-национальные виды борьбы разных стран, зачастую изолированные друг от друга, применяли различные правила борьбы, но суть всех сводилась к одному - повалить противника на землю, уложить на лопатки, вынудить признать себя побежденным. В статье анализируется становление, развитие правил соревнований по борьбе казахша курес, а также уточняются факторы влияющие на содержание правил соревнований.

Summary

The study presents data on the formation and development of the competition rules of wrestling, including Kazakh wrestling. Research development of wrestling including competition rules is an actual problem of modern science. People's views of the national wrestling in different countries often isolated from each other and they applied different rules. However, the essence of all boiled down to one - knock down the opponent to the ground, put on the blades, forcing admit defeat. The article analyzes the formation, development of competition rules of Kazakh wrestling, and the factors specified in the content of the competition rules.

УДК 378.172(07)

Н.Н. Подковырова, С.А. Кириенко, Е.Г. Иванова - аға оқытушылар
Г.А. Испамбетова – оқытушы

Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті
Алматы қ., Қазақстан Республикасы

ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА БАСТАПҚЫ ҮЙРЕТУ ТОПТАРЫНДА БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫ ТЕХНИКАСЫНЫҢ НЕГІЗГІ ЭЛЕМЕНТТЕРІН ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕРІ

Аннотация. Қозғалыс әрекеттеріне оқыту үрдісі физиологиялық заңдылықтар негізінде құрылады. Бастапқы оқыту барысы ерекшелігін есепке ала отырып, баскетбол ойынының техникалық элементтерінің рационалдық әдістерін қолдану қажет.

Түйінді сөздер: баскетбол техникасының элементтері, оқыту кезеңдері, оқыту әдістері.

ЖУРНАЛ

«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖАРШЫСЫ» № 3,4 (41) 2015

Ғылыми-практикалық басылым

Редакциялық алқа

Бас редактор:

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

Бас редактордың орынбасары:

А.Р.Әбішев – ұйымдастыру-талдау қызметінің жетекшісі, б.ғ.к;

Редакциялық кеңес:

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

С.І.Қасымбекова – Бас директордың ғылым жөніндегі орынбасары, п.ғ.д., профессор;

Қ.Е.Жахин – ҚР БҒМ Мектепке дейінгі және орта білім департаментінің бас сарапшысы (келісім бойынша);

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

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

В.И.Лях – п.ғ.д., профессор, Варшава қаласы, Польша;

С.В.Сухов – спорттық ізбасарларды дәрігерлік-биологиялық жағынан қамту және спорттық профилактикалық тамақтандыру зертханасы жетекшісі, м.ғ.д.;

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

А.И.Арещенко – әл-Фараби атындағы қазақ ұлттық университетінің дене тәрбиесі және спорт кафедрасының меңгерушісі, профессор, Қаз ССР еңбегі сіңген жаттықтырушы (келісім бойынша);

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

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

Жауапты хатшы:

В.В.Ибрагимов – баспасөз хатшысы.

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

РНН 600400120892

ИИККZ638560000000217594 (собственный)

БИН 000740000649 БИК КСJBKZKX

АО «БанкЦентрКредит»

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

Индекс 050060, пр. Достык, 124

nnprcfk@yandex.ru

07.02.2001 ж. бастап шығарылып келеді.

Басылымның құрылтайшылары:

Қазақстан

Республикасы

Білім және ғылым

Министрлігі Ұлттық

ғылыми-практикалық

дене тәрбиесінің

орталығы

2009 жылдың 14 сәуіріндегі

Ақпараттық агенттікті

және (немесе) кезеңдік

Басылымды есепке алу

туралы куәлік № 10053

Ж

Жылына 4 рет шығады

Дене тәрбиесінің жаршысы / Вестник физической культуры

Ғылыми-практикалық

журнал / научно-

практический журнал

2015, №3,4

Адрес: 050051,

Алматы қ. Достық д.

124

Телефондар:

264-07-83, 264-08-94

264-07-34, 246-42-41

«Полиграфсервис»

ЖШС-де басылды

050050, Алматы қ.

Зеленая к. 13 «А»

Тел.: 8 (727) 233-32-53

М.О.Мырзаев, Н.О.Байзакова, Д.К.Камысбаева, А.Р.Мухаметханов МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МОЛОДОМУ ТРЕНЕРУ ПО ДЗЮДО ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	83
Алимханов Е., Мырзаев М.О. СПОРТТЫҚ КҮРЕСТЕГІ ЖАРЫС ЕРЕЖЕЛЕРІНІҢ ҚАЛЫПТАСУЫ МЕН ДАМУЫНА ӘСЕР ЕТУШІ ФАКТОРЛАР.....	85
Н.Н.Подковырова, С.А.Кириенко, Е.Г.Иванова, Г.А.Испамбетова ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА БАСТАПҚЫ ҮЙРЕТУ ТОПТАРЫНДА БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫ ТЕХНИКАСЫНЫҢ НЕГІЗГІ ЭЛЕМЕНТТЕРІН ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕРІ.....	92
Э.Р.Аманбаева, И.М.Синицина, Т.М.Фролова, О.В. МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ ОЙЫНДЫҚ ӘДІСТІ ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ЖҮЗУДІҢ САУЫҚТЫРУ ТҮРІНЕ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.....	96
О.В.Романова, Г.А.Синельникова, Э.Р.Аманбаева, О.П.Ларионова МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ.....	99
И.М.Синицина, Э.Р. Аманбаева, Т.М.Фролова, О.П.Ларионова СТУДЕНТТЕРДІҢ ОМЫРТҚАСЫНЫҢ ШИРАҚТЫҒЫ МЕН НЫҒАЙТУЫНА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ОҚЫТУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	103
Н.О.Байзакова, М.О.Мырзаев, Д.Т.Онгарбаева, Д.К.Камысбаева МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ УНИВЕРСИТЕТА.....	106
А.Р.Әбішев, Е.Н.Түгелбаев, Б.А.Белғұбаева, Е.О.Абдылбаев ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ САУЫҚТЫРУ БАҒЫТЫ.....	111
Абишев А.Р., Мусабеков А.С., Белгибаев Г.Б. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.....	115
Тлеукабылов М.К., Спанов Ж.Б., Алдабергенов Ш.А. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ В ШКОЛЕ.....	119