

Мырзабосынов Е.

Қазақтың спорт және туризм академиясының PhD докторанты,
Алматы қ., Қазақстан, e-mail: aduketaev.bolatbek@mail.ru

**ҚАЗАҚ КҮРЕСІ БАЛУАНДАРЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ
ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ
ЖАҢА ТӘСІЛДЕРІ**

Бұл жұмыста қазақ күресі палуандарының техникалық-тактикалық дайындығын модельдеу сипаттамасы негізінде жетілдіру мәселелері қарастырылады. Мақалада техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіру нұсқалары, әр кезеңнің тапсырмаларын шешуге көмектесетін міндеттер мен әдістемелік тәсілдер баяндалған. Палуанның спорттық қызметтерінің ерекшеліктеріне басты назар аударылған. Авторлар жарыс кездесулерінің стенографиялық жазба көрсеткіштерін есепке алып отырды. Өзірленген әдістеменің тиімділігі педагогикалық тәжірибелердің нәтижелерімен расталған. Қазақ күресі палуандарының техникалық-тактикалық дайындығы бойынша автормен өзірленген модельдік сипаттамалары жаттықтырушыға жаттықтыру үрдісінде қорғаныстық және шабуылдау әрекеттерінің көптүрлілігін, жарыс кездесулерінде техникалық-тактикалық іс-әрекеттерді орындау тиімділігін қадағалауға мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: техникалық-тактикалық әрекеттер, қазақ күресі, белдесу, техникалық-тактикалық дайындық, спорттық әрекет.

Myrzabosynov E.

Doctoral student, Kazakh Academy of Tourism and Sports,
Almaty, Kazakhstan, e-mail: aduketaev.bolatbek@mail.ru

**New Approaches to the Technique of
Improving the Technical and Tactical Fighters of the Kazakh-kures**

This article considers issues of improving the technical and tactical training of wrestlers kazakh-kures based on model characteristics. The article outlines options for improving technical and tactical actions, methodical techniques and Tasks with which you can solve the problems of each stage. Especial attention is paid to the characteristics of the sports activities of the fighter without consideration, which is difficult to tuck up effective methodical methods of influencing the preparedness of wrestlers. The authors took into account the records of stenographic records of competitive meetings. The effectiveness of the developed methodology is confirmed by the results of the pedagogical experiment. The model characteristics of the Kazakh-kures wrestlers developed by the author on technical and tactical training allow the coach to regulate in the training process a variety of protective and attacking actions, effectiveness of protection and attack, activity of performance of technical and tactical actions in competitive meetings.

Key words: technical and tactical training, Kazakh-kures, training spells, competitive-based activity

Мырзабосынов Е.

докторант Казахской академии туризма и спорта,
г. Алматы, Казахстан, e-mail: aduketaev.bolatbek@mail.ru

**Новые подходы к методике совершенствования
техничко-тактической подготовки борцов казах-курес**

В данной работе рассматриваются вопросы совершенствования технико-тактической подготовки борцов казах-курес на основе модельных характеристик. В статье изложены варианты совершенствования технико-тактических действий, методические приемы и задания, при

помощи которых можно решить задачи каждого этапа. Особое внимание уделено особенностям спортивной деятельности борца, без учета которых сложно подобрать эффективные методические приемы воздействия на подготовленность борцов. Авторы учитывали показатели стенографических записей соревновательных встреч. Эффективность разработанной методики подтверждена результатами педагогического эксперимента. Разработанные автором модельные характеристики борцов казак-курес по технико-тактической подготовке позволяют тренеру регулировать в тренировочном процессе разнообразие защитных и атакующих действий, эффективность защиты и нападения, активность выполнения технико-тактических действий в соревновательных встречах.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, казак-курес, учебно-тренировочный процесс, соревновательная деятельность.

Кіріспе

Палуандарды жетілдіру дайындығына арналған жаттықтыру үрдісін құру барысында, ең алдымен, спортшының жарыс қызметтеріне деген талаптары есепке алыну қажет. Шеберлік деңгейін сипаттайтын маңызды көрсеткіштердің бірі палуанның техникалық-тактикалық дайындығы болып табылады. Бағытталған жетілдіру барысында басым бағыты дайындықтың әр кезеңінде спорттық нәтижелерге ең үлкен басымдылық беретін техника мен тактикалардың жақтарын алу қажет.

Қазақ күресі палуандарының дайындық деңгейінің өсуіне орай, жарыс белдесуін жүргізудің жеке дара стилінің қалыптасуы аса маңызға ие. Аталған жарыс белдесуін жүргізудің жеке дара стилін анықтауда келесі ұйғарымдарды басшылыққа алу қажет:

- палуанның организмінің морфологиялық ерекшеліктерін;
- антропометрикалық көрсеткіштерін;
- организмнің физикалық жағдайын;
- физикалық қабілеттерінің даму деңгейіне (жылдамдығына, ептілігіне, иілгіштігіне, күшіне және шыдамдылығына);
- функционалдық жүйелер жағдайына (дем алу, жүрек тамыр жүйесі, ОЖЖ);
- жүйке жүйесі қасиеттеріне;
- спортшының жеке қабілеттеріне;
- техникалық-тактикалық дайындық деңгейіне.

Техникалық әрекеттерді жетілдіру әдістемесін таңдау үшін тәсілді орындаудың негізгі элементтерін, яғни, оның маңызды фазаларын анықтау керек. Қазақ күресінің талаптарын ескере отырып, қазақ күресінің жарыс жекпе-жегі шарттарында техникалық әрекеттерді орындаудың негізгі фазалары болып табылатындар:

- тәсілді орындау үшін қолайлы шабуыл;
- тепе-теңдіктен шығару бағыты;
- тәсілге кірудің бағыты мен жылдамдығы;

– тәсілдің қорытынды фазасын орындау ерекшеліктері (қарсыласын тірегінен айыру) [1, 2].

Техникалық әрекеттерді жетілдіру бағдарламаларын жасау барысында палуанның дайындық жұмысына әсер ететін тиімді әдістемелік тәсілдерді жасау қиыншылық тудыратын палуанның спорттық қызметінің ерекшеліктеріне назар аудару керек. Аса маңызды факторлар қатарына келесі ерекшеліктер келтірілген:

– белдесу күрделі әсер ететін жағдайда өтеді (шаршау, қарсыластың қарсы әрекеттері, психологиялық қысым, көрермендердің әрекеті, кейде объективті емес төрелік, т.б.);

– белдесу кезіндегі жылдам өзгеретін жағдайлар;

– белдесу барысында болған өзгерістерге уақыттың адекватты әсер ету қажеттілігі;

– қарсыластың әрқашан болжамсыз әрекеттері;

– жарыс белдесуіне организмнің толықтай жұмылуы (тыныс, жүрек-тамыр, тірек-қимыл аппарат, ОЖЖ) кезінде мүмкіндік беретін максималды темпте өткізіп отыру қажеттігі.

Зерттеу мақсаты. Қазақ күресі палуандарының техникалық-тактикалық дайындығын жетілдіру әдістемесінің жаңа тәсілдерін әзірлеу.

Зерттеу міндеттері.

– техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіру құрылымын анықтау;

– техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру білімінің жүйесін әзірлеу;

– педагогикалық тәжірибе барысында әзірленген әдістеменің тиімділігін дәлелдеу;

Қазақ күресіндегі техникалық-тактикалық даярлық шеберлік деңгейін сипаттайтын бастаны көрсеткіштердің бірі болып табылады. Техникалық-тактикалық әрекеттерді жарыс барысында төрешілер бағалайды және олардың сапасына орай жеңімпаз анықталады.

Техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіру құрылымы:

– дайындықтың әр түрлі жақтарының модельдік сипаттамаларын әзірлеу (физикалық, техникалық-тактикалық, психологиялық);

– спортшының жан-жақты дайындығының жеке модельдік сипаттамаларын әзірлеу;

– қызметтің ағуы ерекшеліктері туралы өнер-білімдердің кеңеймесі және спорттық нәтижеге ең үлкен салымды енгізу жағынан оның түйінді мәселелерін анықтауы;

– қорғаныс әрекеттерін орындау техникасы бойынша жұмыс арттыру;

– техникалық-тактикалық әрекеттерді жасау үшін тиімді жетістіктер нұсқасын жетілдіру;

– палуанның шеберлігін өсіруге бағытталған дайындық уақытын арттыру;

– жаттығу барысында тиімді жаттығулар мен арнайы тапсырмалар алу арқылы жіберілген қателіктерді уақытылы жою;

– адамгершілік және еңбек тәрбиесінің бірлігін қамтамасыз ету;

– қазақ күресіне бағытталған теориялық дайындық деңгейін арттыру.

Егер жаттықтырушы палуанның жарыс кездесулері кезіндегі басымдылығын анықтап алса, палуанның жеке стилін қалыптастыру тиісті әсерлерге жеткізеді. Палуанға тез әсер етуде, бұлшық ет-буын сезгіштігінде, күштік қарсыласу кезінде, тактикалық ойлауда, организмнің функционалдық дайындығында, тап болған жағдайдан шыға отырып әрекет ете білуде басымдылық танытуы мүмкін [3].

Зерттеу әдістері

Біз техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру бағдарламасын құруда жарыс кездесулерінің стенографиялық нәтижелерін есепке алдық. Олар жетілдірудің жеке бағдарламасын құруда негізге алынған болатын. Әр палуанға төмендегідей техникалық-тактикалық көрсеткіштер анықталып берілді:

– белсенділік – жарыс белдесуінде палуан шабуылға кетірген уақыт (сек);

– жалпы вариативтілік (шартты бірлікте), яғни, палуанның жарыс кездесулерінде қолданған түрлі әдістер көлемі;

– жалпы вариативтілік (шартты бірлікте), яғни, төрешілер бағалайтын палуанның жарыс кездесулерінде қолданған түрлі әдістер көлемі;

– шабуыл тиімділігі (% бойынша) төрешілер бағалайтын техникалық әрекеттер жасау саны;

– шабуыл тиімділігі (% бойынша) нәтижелі жүйе жасалған қарсылас тарапынан жасалған әрекеттерге бағытталған техникалық әдістер саны;

Біз әзірлеген техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру міндеттерінің жүйесі маңызды факторлардың негізінде қалыптасты:

– әртүрлі анатомо-морфологиялық, физикалық және психологиялық ерекшеліктері бар серіктестерді тандап алу;

– тәсілдерді өткізуге қолайлы жағдайлар жасау үшін әртүрлі тактикалық дайындық түрлерін қолдану;

– палуандардың өзара орналасуының аралық және бастапқы қиындықтары;

– басып алулардың тиімді орындалуы;

– бұлшық еттердің босану және кернеу дәрежелері.

Тапсырмалар жүйесін құра отырып, біз келесі міндеттерді анықтадық:

1) техникалық-тактикалық әрекеттерді жарыстарды тиімді қолдану мақсатында жетілдіру;

2) техникалық-тактикалық әрекеттерді жарыс жекпе-жектерінде туындауы мүмкін әртүрлі жағдайларда жетілдіру.

Қойылған міндеттерді шешу мақсатында біз келесі әрекеттерді қолдануды ұсынамыз:

Бірінші міндетті жаттықтырушылар біз саралаған әдістемелік тәсілдерді қолдана отырып шешті:

– тәсілді жарыстарда тиімді қолдану талаптарын арттыра отырып біртіндеп орындау қажет;

– біртіндеушіліктің педагогикалық принцип талаптарын сақтау, яғни нәтижеліліктің артуы техниканың бұзылуына алып келмеуі қажет.

Екінші міндетті орындау үшін келесі әдістемелік тәсілдерді орындау ұсынылды:

– техникалық-тактикалық әрекеттерді орындау үшін жағдайды қиындату (бастапқы орынның өзгерісі, тірек шарттарының, тірек аумағының өзгерісі, міндеттерді орындаудың түрлі жылдамдығы мен дәлдігі, дайындық жұмыстарының түрлі әрекеттерін орындау, т.б.);

– экстремалды жағдайда техникалық-тактикалық әрекеттерді орындау (эмоционалды шиеленіс және қажудың әр түрлі дәрежесімен, көруді пайдаланудың шектеулігімен және т.б.);

– техникалық-тактикалық әрекеттерді орындау шарттарын жеңілдету (бұлшық ет қауырттылығын төмендету, бағдарларды енгізу және элементтердің шұғыл ақпарат бірліктері, бөлшектері);

– техникалық-тактикалық іс-әрекеттерді орындау үшін тапсырманы қиындату (іс-әрекетті орындауы, шарттардың өзгеруі немесе басқа қозғалыстармен тапсырмаларды кешенді орындау элементтері).

Палуандардың аналитикалық және рефлексивтік ойлауларын қалыптастыру үшін

олардың бойында педагогикалық үрдіс барысында келесі дағдыларды қалыптастыру қажет:

– қолайлы динамикалық жағдайларды жасау үшін техниканың нақты бірліктерін жетілдіру, пайдаланылатын тактикалық әрекетті орындау;

– тактикалық ұстанымдардың түрлі нұсқаларын жүзеге асыру;

– басып алу жағдайына байланысты оларды әртүрлі стильде (күштік, темптік және ойын) жүргізу;

– қарсыласымен белдесу түрлі нұсқаларды жүзеге асыруға икемді болу (меншікті қызметтің ұйымы, бәсекелестің үйреншікті тайталасын іріткі салу және бәсекелеспен өзара іс-әрекеттің ұйымы);

– түрлі бағыттағы қарсы шабуыл, шабуылшы және қорғаныстық басып алуларды құру.

Әр түрлі тактикалық қондырғылардың жарыс айқастарында өткізуі жарыста жақындатылған жаттығу шарттарында қайта-қайта олардың қайталауы талап етіледі. Біздің ойымызша, палуан кемел түрде бірқатар дағдыларды меңгеруі қажет:

– шабуыл және қорғаныстық қызметтер үшін кілем көлемін ұтымды қолдану;

– шынайы және жалған техникалық-тактикалық әрекеттерді уақытында шапшаң таңдау;

– қорғаныс әрекетін бәсекелеске орындау үшін арақашықтықтың өзара орналасуы, басып алулар, орын ауыстыруы қолайлы өз шабуылшысына, қарсы шабуыл жасауға мәжбүр ету;

– жарыс кездесулердің әр түрлі шарттарындағы іс-әрекеттері және техникалық-тактикалық әрекеттерді қиыстыру;

– техникалық-тактикалық іс-әрекет жүргізудің қарқындылығын реттеу.

Нәтежелер және талқылау

Біз әзірлеген техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіру әдістемесі бойынша педагогикалық эксперимент ШҚО қазақ күрес құрамасымен 2016 жылдың 1 қаңтарынан, 2017 жылдың 1 қаңтарына дейін жүргізілді.

Аталған нәтижеге 24 спортшы қатысты, олар: ХДСШ-6, СШ-9, СШҮ-9.

Спортшылар 12 спортшыдан тұратын теңдей екі топқа бөлінді – бақылау және тәжірибелі.

2015 жылғы педагогикалық тәжірибеге қатысушылардың техникалық-тактикалық әрекеттер көрсеткіші 1-кестеде көрсетілген [6,7].

Бақылау тобында оқу-жаттығу процесі алдыңғы жылдарда жаттықтырушылар пайдаланатын кәдімгі әдістеме бойынша жүргізілді.

1-кесте – Техникалық-тактикалық әрекеттер көрсеткішінің тәжірибелі әдістемеге дейін (n=24)

Техникалық-тактикалық әрекеттер көрсеткіші	Бақылау тобы (n=12)		Тәжірибелі топ (n=12)		t	P
	X	s_x	X	s_x		
Белсенділік, сек	23	2,75	24	2,68	2	<0,05
Жалпы вариативтілік ш.б.	3,5	2,20	3,6	2,31	1,1	<0,05
Тиімділік вариативтілігі ш.б.	1,8	3,03	1,7	2,81	0,9	<0,05
Шабуыл тиімділігі %	9	2,58	10	2,93	47 с	<0,05
Қорғаныс тиімділігі %	84	2,45	82	2,23	195 с	<0,05

Ал тәжірибелі топ сабақтары біз ұсынған әдістеме бойынша жүргізілді және оның негізі грек-рим, дзюдо, еркін күрес және самбо түрлеріне техникалық-тактикалық әрекеттерді жүргізу тиімділігін арттыру болды.

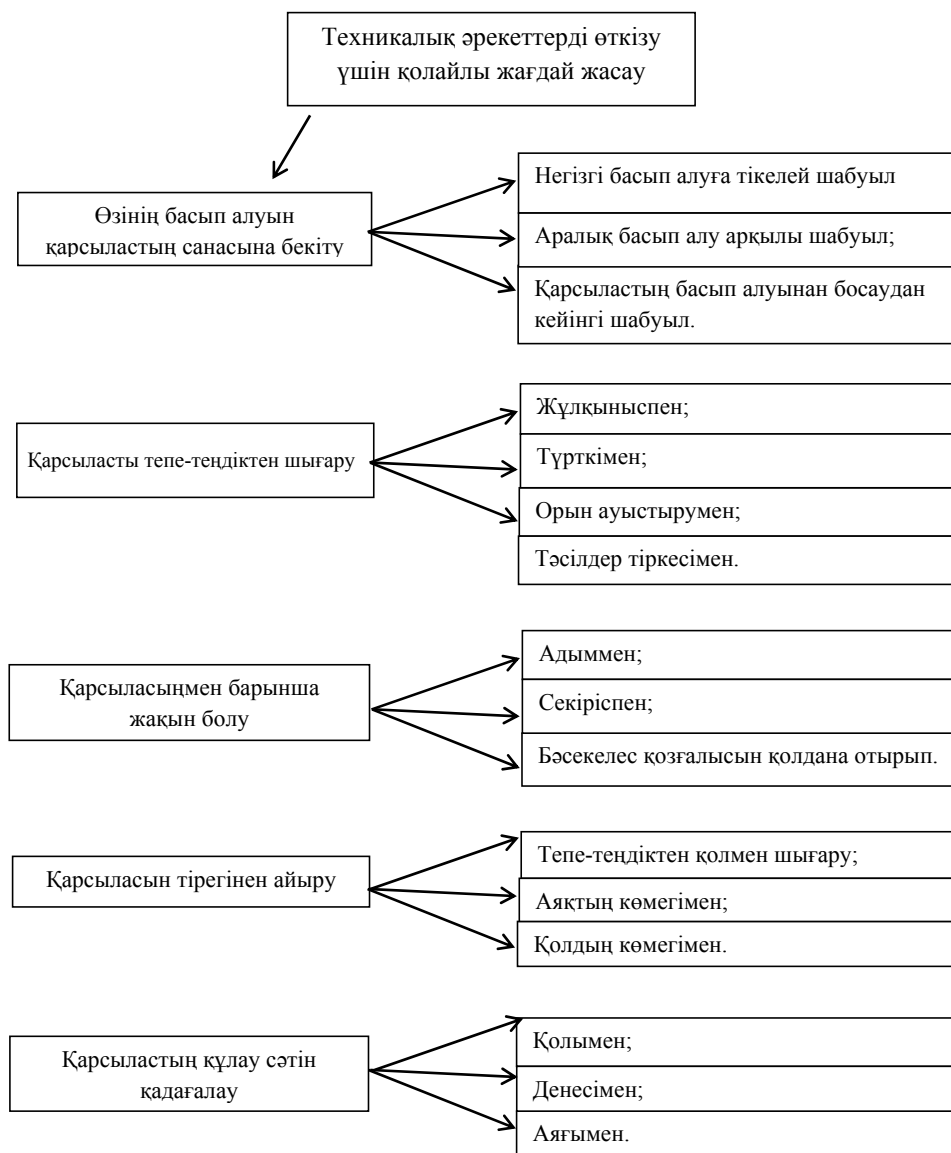
Біз техникалық-тактикалық дайындық туралы объективті ақпаратты алу үшін бес зерттеушілердің пайдаланатын көрсеткіштерін саралап алдық, М. Чумакова, М.Н. Шепетюк (самбо), И.Д. Свищев (дзюдо), Ж.С. Байшолоков

(қазақша күрес) [8, 9, 10]. Белсенділік көрсеткіш техникалық-тактикалық іс-әрекет жүргізудің қарқындылығы бейнелеп көрсетеді. Техникалық-тактикалық іс-әрекеттері әр түрлілігі жалпы вариативтілік және тиімді вариативтілік көрсеткіштерінде берілген. Шабуылдың техникалық-тактикалық әрекеттерді жүргізу тиімділігі шабуыл тиімділігі көрсеткішінде, ал қорғаныс әрекеттерінің тиімділігі қорғаныс тиімділігі көріністерінде берілген.

Тәжірибеге қатысушы спортшылар жоғары құзыреттіліктерге ие болатынын ескере отырып, біз техникалық-тактикалық әрекеттерге дайындық жүргізу жұмыстарына ерекше назар аудардық.

Техникалық-тактикалық іс-әрекет жүргізуге қолайлы жағдайды жасау үшін келесі іс-әрекеттер іске асырылу керек:

– өзінің басып алуын қарсыластың санасына бекіту;



1-сурет

- қарсыласты теп-теңдіктен шығару;
- қарсыласыңмен барынша жақын болу;
- қарсыласын тірегінен айыру;
- қарсыластың құлау сәтін қадағалау.

Жаттықтырушыларға арнайы жарыс кезеңдері мен дайындық барысында тәжірибелік тұрғыда қолдану үшін әдістемелік тәсілдер берілді (1-сурет).



2-сурет

Қазақ күресіндегі техникалық шеберлікті жетілдірудің біз ұсынған әдістемесінің басты бағыттарын төмендегідей анықтадық (2-сурет).

Ең алдымен, жоғары дәреже спортшылары техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіруді өз организмнің жеке ерекшеліктеріне сүйене отырып жүргізуі қажет. Жеке техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіруде төмендегілерді есепке алуды ұсынамыз:

- антропометрикалық негіздер
- жеке тұлғаның психологиялық ерекшеліктері
- физикалық қасиеттерді дамыту деңгейлері
- жаттықтыру жағдайында
- жарыс жекпе-жектерінде

Техникалық әрекеттерді өткізу үшін қолайлы жағдай жасауда біз қорғаныс және шабуыл тәсілдерін жаттығу барысында орындауды ұсынамыз:

- қарсыласуды шектеу жағдайында
- оқу кездесулерінде
- оқу-жаттығу кездесулерінде
- жаттығу кездесулерінде
- жарыс жекпе-жектерінде

Біз палуандардың өздеріне жарыс жағдайында әсер ететін кері әсер етуші факторларға үйренулері үшін жаттығу тапсырмаларын әзірледік.

Техникалық-тактикалық әрекеттерді орындау:

- объективті емес төрелік жағдайларда;
- экстремалды климаттық жағдайларда;
- көрсермендердің тілектестік және теріс ниетті әрекеттері жағдайында;
- бәсекелестің қалыпсыз қарсы әрекеті шарттарында.

Спортшылар нәтижесі тең болғанда қазақ күресінің ережесі бойынша (5 минут) кездесу уақыты міндетті белдесудің екі жақты басып алуымен (3 минут) күрес жалғасады.

Біз «белдесудің» техникалық әрекеттерін тиімді орындауға мүмкіндік беретін тапсырмалар жүйесін құрдық (3-сурет).

Тепе-теңдіктен шығару қолдармен, қозғалыспен және тәсілдер тіркесімен орындалады.

Шабуылды техникалық әрекеттерді орындау: аяқ қимылдарымен, қол қимылдарымен, дене қимылдарымен жүзеге асады.

Қоян-қолтық белдесуден босану аяқ қимылымен, дене қимылымен, қол қимылдарымен жүргізіледі.

Қорғаныс әрекеттерін жүргізу: тепе-теңдікті сақтау, шабуылды оқшаулау, шабуыл әрекеттеріне арналған позициялар таңдау арқылы.

Ары қарай біз қоян-қолтық белдесу кезіндегі екі жақты шабуыл мен қорғаныс әрекеттерін орындауды жетілдіру үшін тапсырмалар жүйесін әзірледік.

Тапсырмалар бес минуттық айқастан кейінгі шаршау жағдайында орындалды. Бір ғана

жаттығу тапсырмасында тепе-теңдіктен шығару сияқты нақты бағыттар жүзеге асты. Тапсырмалар қарсыласуды шектеу жағдайында орындалды, ал одан кейін қарсыластың толық қарсыласуы жағдайында меңгерілді. Жарыс кездесулерінің көлемі күрескерлердің жаттығу жұмыстарын орындау тиімділігі мен жағдайы негізінде ұсынылды. Біздің ойымызша, меңгерілген дағдылардың бекітілуі үшін әртүрлі бәсекелестермен кездесу ұйымдастыру жағдайы міндетті. Мұндай тәсіл бәсекелестерге екі жақты белдесу жағдайында кез келген қарсыластың физикалық дайындығына тәуелсіз тиімді жұмыс жасауына жағдай жасайды. Педагогикалық тәжірибе басында бақылау және тәжірибелі топ өкілдері арасында қосымша уақытпен міндетті белдесу жағдайымен жарыстар өткізілді. Барлығы 36 белдесу өтті, соның ішінде 19 белдесуде бақылау тобы жеңіске жетті, ал тәжірибелік топ 17 белдесуде жеңімпаз болды.



3-сурет

Педагогикалық тәжірибе соңында, тағы да 36 жарыс кездесулері болып өтті. Тәжірибелі топ палуандары 22 жеңімпаз атанды, ал бақылау тобы 14 мәрте, айырмашылығы 8 жеңіс.

Техникалық-тактикалық әрекеттерінің 01.01.2016 ж. бастап 01.01.2017 ж. аралығындағы тәжірибе әдістемесінен кейінгі көрсеткіштері 2 кестеде көрсетілген.

Аталған тәжірибеден алынған нәтижелер бізге келесідей қорытынды жасауға мүмкіндік

береді: екі жақты қоян-қолтық белдесу жағдайында техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіру әдістемесі бұрынғыдан қарағанда тиімдірек болып табылады.

Бақылау тобының белсенділігі 0,5 с төмендеді, ал тәжірибелік топта керісінше 1,0 с жоғарылады.

Жалпы вариативтілік бақылау тобында 0,2 ш.б. жақсарды, ал тәжірибелік топта 0,8 ш.б. жоғарылады.

Тиімділік вариативтілігі бақылау тобында 0,2 ш.б., ал тәжірибелік топта 0,3 ш.б. жоғарылады.

Шабуыл тиімділігі тәжірибелік топта 2,0 %, ал бақылау тобында 0,5 % жоғарылады.

Қорғаныс тиімділігі бақылау тобында 2 %, ал тәжірибелік топта 6 % жоғарылады.

Жарыс кездесулері мен техникалық-тактикалық әрекеттердің тәжірибеге дейінгі және кейінгі көрсеткіштері жалпыға ортақ әдістемеге қарағанда біз әзірлеген техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіру әдістемесі әлдеқайда тиімді деген қорытынды жасауға жол ашты.

2-кесте – Тәжірибе әдістемесін жүргізгеннен кейінгі техникалық-тактикалық әрекеттер көрсеткіштері (n=24)

Техникалық-тактикалық әрекеттер көрсеткіштері	Бақылау тобы (n=12)		Тәжірибелік топ (n=12)		t	P
	X	s _x	X	s _x		
Белсенділік сек	23,5	2,58	23	2,86	0,5	<0,05
Жалпы вариативтілік ш.б.	3,7	2,41	4,4	3,04	1,7	<0,05
Тиімділік вариативтілігі ш.б.	2,0	2,53	2,0	2,92	1,7	<0,05
Шабуыл тиімділігі %	9,5	3,02	12	2,97	58 с	<0,05
Қорғаныс тиімділігі %	86	2,74	88	2,95	263 с	<0,05

Қорытынды

Біз жасаған зерттеулер нәтижесі бойынша келесі **қорытындылар** жасалды:

1. Теориялық дайындықты жетілдіру, қателерді уақытылы жою, басып алу нұсқаларын жетілдіру, техника көлемінің дайындық әрекеттері арсеналын кеңейту, тараптар дайындығы және жеке шеберлігі моделі сипаттамаларын әзірлеуге негізделген техникалық және тактикалық іс-қимылдарды жетілдіру құрылымы анықталды.

2. Бәсекелік белдесуде туындауы мүмкін түрлі жағдайларды ескере отырып, оларды неғұрлым тиімді қолдану мақсатында, техникалық және тактикалық іс-әрекеттерді жетілдіру міндеттер жүйесі әзірленді.

3. Әзірленген әдістеме педагогикалық тә-

жірибе барысында ШҚО спортшыларымен 01.01.2016 ж. және 01.01.2017 ж. уақыт аралығында жүзеге асты. Басты назар қоян-қолтық белдесу кезіндегі жүргізу дағдыларын жетілдіру, техникалық және тактикалық іс-әрекеттері үшін қолайлы жағдайды құру дағдыларын дамытуға техникалық және тактикалық біліктілігін арттыруға аударылды.

Ұсынылған әдістің тиімділігі педагогикалық эксперимент соңында бақылау тест нәтижелерімен расталады.

Тәжірибелік топта техникалық және тактикалық іс-шаралар көрсеткіштері 3,6 ш.б. 4.4 ш.б. жақсарды (p <0,05), тиімділік вариативтілігі 1,7 ш.б. 2.0 ш.б. (P <0,05), шабуыл тиімділігі 10%-дан 12%-ға (p<0,05), қорғаныс тиімділігі 82%-дан 88%-ға (p<0,05), белсенділік деңгейі 24 секундтан 23 секундқа дейін өзгерді (p<0,05).

Әдебиеттер

- 1 Латишев С. Анализ тактико-технических действий борцов вольного стиля на Играх XXVI Олимпиады в Атланти. С. Латишев // Теория и методика физического воспитания и спорта. – N 2–3, 2000, С.20–23.
- 2 Ленц А.Н. Показатели технико-тактического мастерства борца. Спортивная борьба // Ежегодник / А.Н. Ленц, Ю.А. Крюков. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 33 – 34.
- 3 Кузнецов, В.В. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов / В.В. Кузнецов, А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. – М., 1975. – № 1. – С. 59–62.
- 4 Fesk, G. Fundamentals of Sport tactics and tactical training / G. Fesk // Principles of Sport Training. – Berlin: Sportverland, 1992. – P.177–185.
- 5 Martin, P. Hanukah Trainings lecher / P. Martin, K.Carl, K.Zehnertz. – Schorndorf: Hoffman, 1999. – 253 p.
- 6 Андрущишин И.Ф., Мустафин С.К. Педагогический контроль подготовленности спортсмена: методические рекомендации. – Алматы, 2010. – 18 с.

- 7 Орехов Л.И., Караваева Е.Л. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре. – Алматы: Экономика, 2014. – 181 с.
- 8 Шепетюк М.Н. Совершенствование в спортивной борьбе. – Алматы: КАЗАСТ, 2005. –157 с.
- 9 Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца-самбиста. – М., 1991. – 176.
- 10 Байшулаков, Ж.С. Оптимизация тренировочного процесса и повышение роли технико-тактической подготовки в казак-күресі с учетом современных тенденций видов спортивной борьбы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж.С. Байшулаков. – Алматы, 2010. – 53 с.

References

- 1 Andrushchishin IF, Mustafin S.K. (2010). Pedagogical control of the athlete's preparedness. Guidelines. Almaty.18.
- 2 Baishulakov, Zh.S. (2010). Optimization of the training process and increasing the role of technical and tactical training in the Cossack kuresi, taking into account the current trends in the types of wrestling: dis. ... cand. Ped. Sciences: 13.00.04. Almaty. 53 p.
- 3 Chumakov E.M. (1991). Physical preparation of the wrestler-sambist. Moscow, 176.
- 4 Fesk, G. (1992). Fundamentals of Sport tactics and tactical training. Principles of Sport Training. Berlin: Sportverland, 177-185.
- 5 Kuznetsov, V.V. (1975). To the problem of model characteristics of qualified athletes. Theory and practice of physical culture. # 1. Moscow. P. 59-62.
- 6 Latishev S. (2000). Analisis of tactical and technical dior wrestling in the original style on the Games of XXVI Olimpiadi in Atlanti. Theory and methodology of physical vichovanny i sport. # 2-3, p.20-23.
- 7 Lents AN. (1975). Indicators of technical and tactical skills of the fighter. Wrestling. Yearbook. Moscow: Physical training and sports. 33-34.
- 8 Martin, P. (1999). Hanukah Trainings lecher. Schorndorf: Hoffman, 253 p.
- 9 Orekhov LI, Karavaeva E.L. (2014). World standards for planning experiments and statistical processing in pedagogy, psychology and physical culture. Almaty: Economy, 181 p.
- 10 Shepetyuk M.N. (2005). Perfection in sports wrestling. Almaty: KAZACT. 157.