

3. Правила тоғызқумалак //Азимжанов Б., Жакапбаев А., Иманбаев Е., Мамие Н., Ногайбаев М., Сейтжанов А., Тлеубаев С., Тургунбаев Ж.-А.: Типография «Центр Элит» 2005.-26 с.
4. Тоғызқумалак игра интеллектуалов. // Шарипов С., Шотаев М.-А.: Изд-во «Арай» 2006.-206 с.
5. Акшораев А. Тоғызқумалак./ - А.: «Казахстан» 1979.
6. Акшораев А. Молодость древней игры тоғызқумалак./ - Тараз.2000
7. Тоғыз қумалақ – ойыны хақында бахалы моография. Даулетов А.,Әлеуов Ө.// Ұстаз жолы. № 49, 3.12.2005, 6 б.

ҚАЗАҚ КҮРЕСІНІҢ БАЛУАНДЫҚ ӨНЕРІНЕ ТАРИХИ ШОЛУ

С.М. Дарменбаев

қашықтықтану оқыту факультетінің,
«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 5 курс (5 жыл) студенті,
Ғылыми жетекшісі
спорт және дене шынықтыру теориясы мен практика кафедрасының
аға оқытушысы **О.К.Сарсенбаев**
Қостанай мемлекеттік педагогикалық институт,
Қостанай қаласы, Қазақстан Республикасы

Аннотация. Бұл жұмыста қазақтың тарихи мен балуандық өнер. Күрес сипатына қатысты қостанай оқушыларының пікірлерін –зерттеудің кейбір нәтижелері ұсынылды. Балалардың күреске белсенділігі – жарыстар себептер, қажеттіліктер мен мүдделер, күреске қатысу себептері, күрестің денсаулыққа әсері, сипаттайтын көрсеткіштер көрсетілген.

Түйіндісөздер: қазақ күресі, жарыстар, балуандық өнер, балалардың күреске белсенділігі

Ұлтты өзге жұрттан ерекшелендіріп тұратын күш тарих толқынында жүріп өткен жолындағы жинақтаған салт- дәстүрі, мәдениеті мен өнері, тілі саналады [1].

Қазақ халқы тәуелсіздік алған күннен бастап отаршылдық кесірінен жоғалған, еріксіз өзгертілген ұлттық құндылықтарын қайтадан қалпына келтіру, дамыту жолында үлкен жұмыстар атқаруда [2].

Ұлттық құндылықтарымыздың бірі – қазақтың балуандық өнері. Қазіргі «Қазақ күресі» деген атпен белгілі күрес елімізде жастарды тәрбиелеуде, спорттық және дене шынықтыру саласында маңызды жұмыс атқарып келеді. Бірақ дәстүрлі қазақ күресі тарихи қалыптасқан ұлттық болмысынан алшақтап кетті, себебі қазақ күресіне арналған ереже ХХ ғасырда Кеңес өкіметі ұсынған идиологияға сәйкес «түрі ұлттық», мазмұны социалистік» болып өзгертілген еді. Сонғы кезде қазақ күресіне самбо және дзю-до күрестері ережелерінде қолданылатын элементтер енгізілді [3].

Монғол, татар, саха, грузин, тәжік, корей, түрік, жапон, т.б. көптеген елдер өздерінің ұлттық күрестерін тарихи қалыптасқан салт-дәстүрлері бойынша өзгеріссіз сақтап, халықтың рухани байлығы ретінде дамытып келеді. Бізге де асыл қазынамызды қайта өмірге әкелетін уақыт жетті [4].

Ел арасында «Балуан» атану үлкен жәреже, абырой болып саналған. Қазақ халқы ақын, сері, әнші, күйші, биші, ұста деген сияқты атақтарды өз өнерлерімен елді мойындатқан адамдарға ғана берген [5].

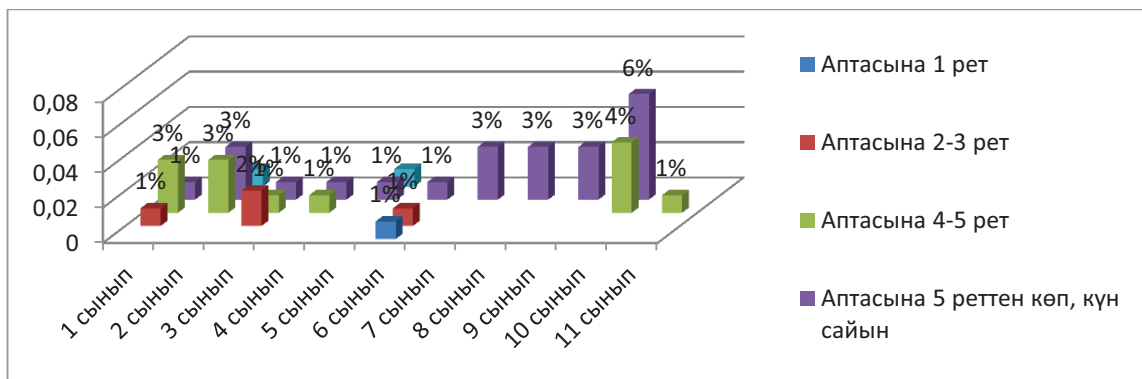
Қазақ күресінің кең танымалдығы, түрлі қолданбалы дағдыларды қалыптастырудағы оқыту тиімділігі, ішкі ағзалардың физиологиялық өмір сүру қабілетін дамытуды, дене даярлығының сапасы мен дене қабілеттерін қамтып, күш-жігер мен басқа да психологиялық сапаларды тәрбиелеу, денсаулықты нығайту тәсілдерін тәрбиелеу үдерісіне енгізілуі, сауықтыру тиімділігі мен жастардың дене тәрбиесіне көп жағдайда қажеттілігі және олардың күреске қызығушылықтары, осы күрес түрінің орта мектептегі дене тәрбиесі пәні бойынша оқу және сыныптан тыс сабақтар бағдарламасына енгізілуіне ықпал етеді[6].

№ 2Қостанай қаласының БЖСМ спорт мектебіндегі 1,2,3,4,5,6,7,8,10,11 сыныбының оқушылары, жалпы саны 43 адам болатын, суалнамаға қатысты.

Сауалнама барысында келесі анықталды:

Күрес сипатына қатысты қостанай оқушыларының пікірлерін –зерттеудің кейбір нәтижелері ұсынылды. Балалардың күреске белсенділігі – жарыстар себептер, қажеттіліктер мен мүдделер, күреске қатысу себептері, күрестің денсаулыққа әсері, сипаттайтын көрсеткіштер бойынша бағаланды.

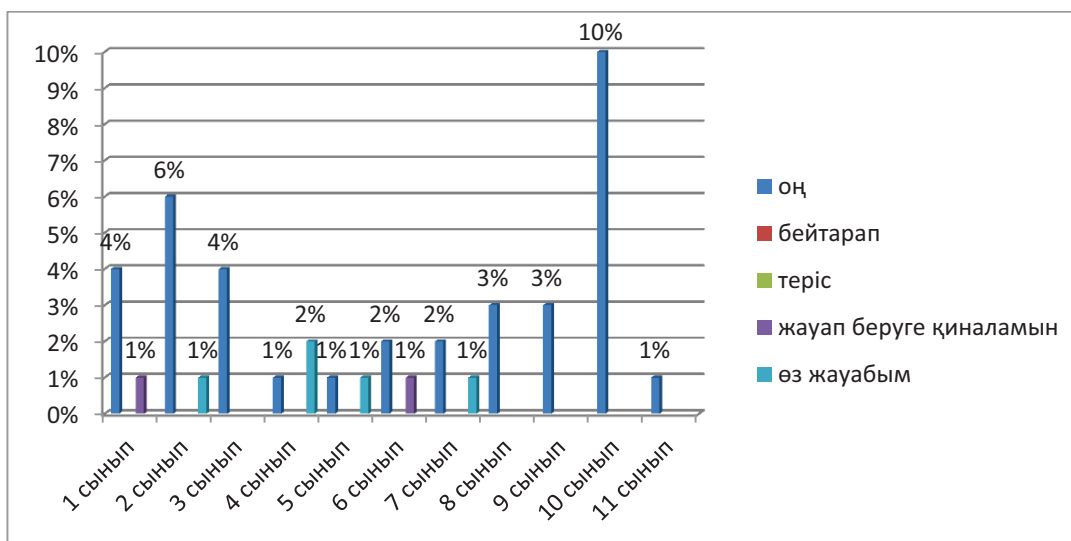
Оқушылардың күреске жиі қатысу белсенділік диаграммада көрсетілуде (1-ші сурет).



1 сурет.Күреске жиі қатысуы.

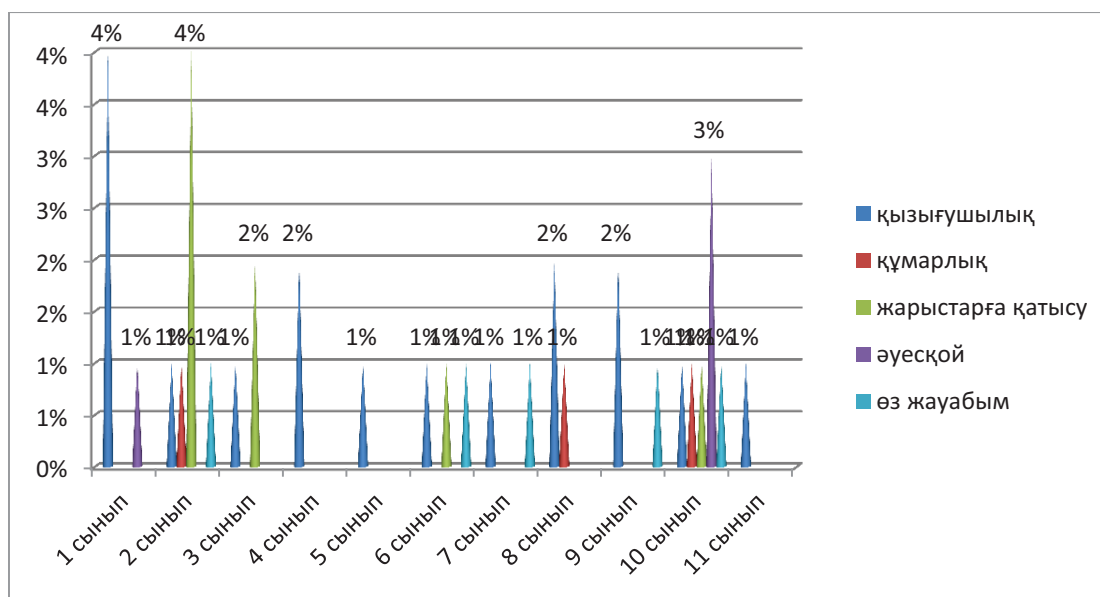
Диаграммада балалардың күрес дайындығына жөніндегі негізгі салмақ мектептің өзіне түсетіні көрініп тұр.

Күреске қатысатын диаграммада балалар көбінесе аптасына 5 реттен көп, күн сайын қатысады, көрсеткіштері өте жоғары, БЖСМ құрылымында балаларды күреспен айналысуға қатыстыру жөніндегі жұмыстың жақсы жүргізілетінін көрсетеді.



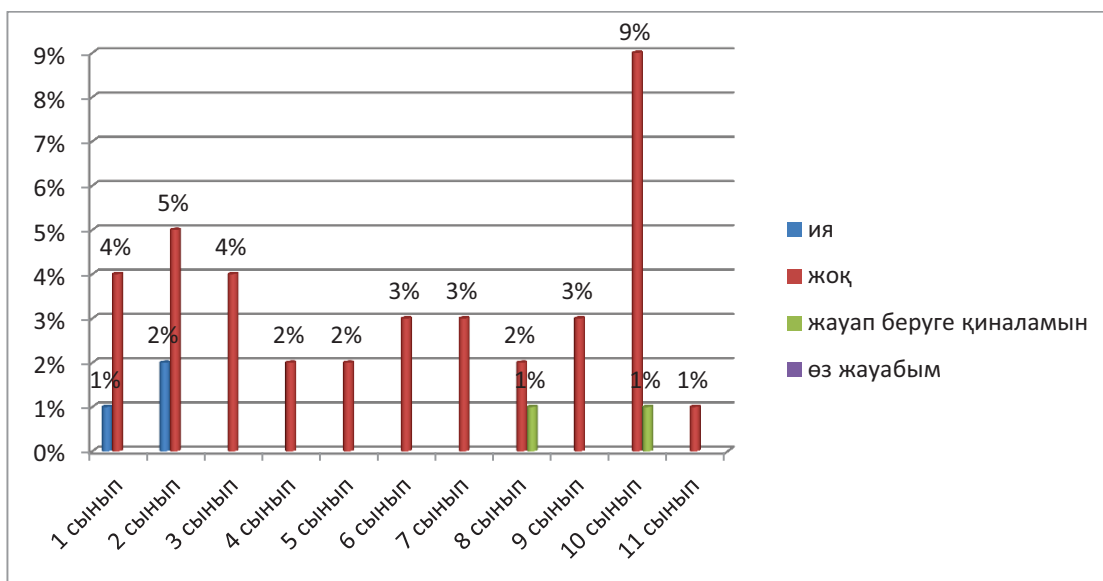
2 сурет. Күрестің денсаулыққа әсері.

Диаграммада балалар көбінесе күрестің денсаулыққа әсері оң деп жауап берді. Көрсеткіштері өте жоғары, балаларды күреспен айналасса денсаулықтары мықты болып болашақта мықты балуандар болып шығады.



3 сурет. Күреске қатысуға не итермелейді

Диаграммада балалар көбінесе күреспен айналасуға қызығушылық пен жарысқа қатысу итермелейді деп жауап берді. Көрсеткіштері жоғары, балаларды күреспен айналасуға одан да көбейту үшін жарыстарды көбейту керек, күреске қатысушылардың қызығушылығы артады. Ел арасындағы күш – қайраты мол балаларды балуандық өнерге тарту, талантты балуандарды табу, оларды ұлттық күрес арқылы тәрбиелеп, үлкен спортқа жол ашу



4 сурет. Күреске қатысу қиындылығы.

Диаграммада балалар көбінесе күреспен айналасуға қиын емес деп жауап берді. 1-2 сыныптың кейбір балаларға күреспен айналасуға қиын себебі (күш жеткіліксіз, көп еңбек ету керек) деп жауап берген.

Күрес жарыстар ұсыныстарына көбінесе 10 сынып балалары былай жауап берген:

- жарыстар көп болса, күреске қатысушылардың қызығушылығы артады.
- команда көп болса екен
- күрес жарыстары ұнайды
- Қостанай қаласында өткен жарыстар көп болса дим
- қатысатын балалар көп болса екен
- жақсылап үлкен дәрежеде өткенін қалаймын

Ұсыныстардың мінездемесін жасасақ: жарыстарды, күреске қатысуға балаларды көбейту керек.

Бұрынғы Қазақша күрес қазір төл күрес болып Дүние жүзілік федерация мүшесіне 2010 жылы кірдік. Ереже, киім, салт-құрып, деңгей өсті, өте ерекше. Бірнеше Дүние жүзілік, Европа, Азия, Халықаралық жарыстар өткізілді.

Үкімет талапынан көз қарас болу қажет, ауыл- аймақтарда көңіл бөлу қажет жүгілікті төрағалар, әкімшілік. Қостанай облысы көштен біршама қалып қойды. Осы 1-2 жыл көлемінде ғана спорт мектептерінде ашты. Ол жеткілікті емес.

Қостанайда қазақ күресі қазіргі күні 60-70% деңгейінде, ал аудан, ауыл 30-35% деңгейі.

Кемішілік спорт мектебі, мамандар, күрес кілемі, қаражат жоқтықта және көз қарас жергілікті төрағалардың, әкімшіліктен жоқ. Алда келе жатқан елдер өз елі мен халықтың денсаулығымен, білімділігін ойлайды. Біздің соған тартылып, талпынуымен өте қажет.

Осылай, біз оларды шешу жолдарын анықтадық:

Спорттық қызметпен айналысуға ынталандырудың тиімді жүйесін жасау және мектеп әкімшілігі жағынан осы үрдістің орындалуын қадағалау.

Дене шынықтыру және спорттық қызметіне қатысты оқушылардың белсенділік жүйесіне дамыту.

Қазіргі кездегі арнайы мамандандырылған спорт мектептеріндегі спорттың бір түрі қазақ күресі арқылы отансүйгіштікке жасөспірім оқушыларды тәрбиелеу әдістері ұсынылып, арнайы курс бағдарламалары жасалды.

Эксперименттік тәжірибе жұмыстар арқылы зерттеу жұмысының нәтижелері талданып, ізденіс жұмысы бойынша ғылыми болжамның дұрыстығы дәлелденді.

Қазақстадағы қазақ күресінің даму кезеңдері бойынша халықаралық спорт түрінде дейін тұрақты дамып келе жатқандағы аықталды. Қазақ күресінің дамуындағы осы спорт түрі бйынша мамандар дайындау жағдайлары, әдістемесі мен құралдарының қарқанды жақсарту кезеңдері бөлініп белгіленеді

Мамандар дайындау бағдарламаларында және спорттың осы түрі бойынша сабақтар өткізуде оқу, дағды мен біліктілітің кең кең ауқамын игеруді жаспарлаған ғылыми, әдістемелік жұмыстар талданды.

Қортынды жасап айтқандар, қазақ күресінің әдіс-тәсілдерін, қалыптастыру, жалпы және арнайы дене дайындалған, спорттық жаттығу мен жарыс өткізу ережелерін жетілдіру, қазақ күресінің әдістемелік құралдары мен оқұлықтар шығару кезеңдерімен дамуы белгіленді.

Қазақстанда қазақ күресінің танымалдағы спорттың бұл түрін сауықтыру орындарында дене жаттығуларымен жаппай шұғылдануды дамытудағы мыңызын арттырады. Еркін күрестің қазіргі заманға дамуы спорттың осы түрі бойынша мамадар даярлау жағдайларын, әдіснамасы мен сапасын жақсартуды талап етеді.

Қазақ күресі жарасының кеңінен танылуы мен мектеп жасындағы балалардың дее тәрбиесі сабақтарында, сабақтан тыс уақытта және спорт секцияларында дәл осы спорт түрімен шұғылдануда қалауы сабақтарда ұйымдастыруға белгілі бір талаптар қояды.

Қазақ күреспен айналасу жеке тұлғаның денсаулығының нығаюына, оның үйлесімді дамыуна, шұғылданушылардың денесіің дамуы мен шымырлануына сеп болатыдығы, жастардың дене қабілеттерін (күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік, икемділік) дамытудың және дене тәрбиесінің тиімді құралы болып табылатындығы дәлелдеді.

Қазақ күресінің кең танымалдығы, түрлі қолданбалы дағдыларды қалыптастырудағы оқыту тиімділігі, ішкі ағзалардың физиологиялық өмір сүру қабілетін дамытуды, дее дарлығының сапасы мен дене қабілеттерін қамтып, күш-жігер мен басқа да психологиялық сапаларды тәрбиелеу, денсаулықты нығайту тәсілдерін тәрбиелеу үдірісіне егізілуі, сауықтыру тиімділігі мен жастардың дене тәрбиесіне көп жағдайда қажеттілігі және олардың күреске қызығушылықтары, осы күрес түрінің орта мектептегі дене тәрбиесі пәні бойынша оқу және сыныптан тыс сабақтар бағдарламасына егізілуіе ықпал етеді[7].

БИБЛИОГРАФИЯЛЫҚ ТІЗІМ

1. *Спорттық күрес теориясы мен әдістемесінің дәрістері, жаттықтырушылар мен дене тәрбиесі және спорт мамандығын алушы студенттерге арналған. Оқу-әдістемелік құрал. –Шымкент. 2001-166 б.*

2. *Арнайы спорт мектептерінде патриоттық тәрбиелеу мәселелері. //Ізденіс.- 2007. №2.242-246 бб.*

3. *Күш атасы Балуан Шолақ пен Қажымұқанның елге сіңірген еңбектерін арнайы спорт мектеп-интернат оқушыларын патриоттыққа тәрбиелеуде пайдалану //Қазақстан жоғары мектебі. -2007.-№3.102-106 бб.*

4. Арнайы спорт мектеп-интернаттарында жасөспірімдерді отанын сүйге тәрбиелеуде қазақ күресінің алар орны // Ұлт тағылымы. -2007. -№2. 29-32 бб.

5. «Профессионал должен начинать реформу с самого себя» //Халықаралық ғылыми-практикалық конференция «Наука и мир». 2007. -№3. 233-236 бб. (Б.А.Тойлыбаевпен авторлық бірлестікте).

6. «Ұлттық білім беру жүйесі арқылы жасөспірімдерді Ұлтжандыққа тәрбиелеудің маңызы» Ш.Уалиханов атындағы Көкшетау мемлекеттік университеті «Шоқан тағылымы-12» Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. Көкшетау, 2007.

7. Саяси түсіндірме сөздік. – Алматы, 2007. ISBN 9965-32-491-3

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛУШАТЕЛЕЙ КОСТАНАЙСКОЙ АКАДЕМИИ МВД РК ИМЕНИ ШРАКБЕКА КАБЫЛБАЕВА

А.С.Ерёменко

*студентка 2 курса (2 года), факультета дистанционного
обучения, специальности «Физическая культура и спорт».*

Научный руководитель

*старший преподаватель учебно-воспитательного центра
по физической подготовке **Н.С.Бекенов***

*Костанайский государственный педагогический институт,
г. Костанай, Республика Казахстан*

Аннотация. В статье рассмотрены элементы методики кроссфит, ориентированной на повышение уровня физической подготовленности слушателей используемые в учебном процессе в высших учебных заведениях МВД Республики Казахстан.

Ключевые слова: слушатели, физическая подготовка, двигательные качества, комплексно-силовое упражнение, разработка программы направленной на развитие физических качеств слушателей.

В современных условиях неизмеримо возросли требования к профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов. В настоящее время система физической подготовки в образовательных учреждениях МВД Республики Казахстан, направлена на подготовку сотрудников физически развитых, способных переносить большие физические и психологические нагрузки – готовых в теоретическом и практическом отношении к осуществлению правоохранительных функций по охране общественного порядка.

Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов, как важнейший элемент боевой готовности является одним из основных компонентов его служебно-профессиональной пригодности. Результативность выполнения профессионально-прикладных задач зависит от номинального уровня физических кондиций сотрудника в сочетании с такими качествами как способность самостоятельно принимать ответственные верные решения (в данной конкретной