

ТЕОРИЯЛЫҚ ЖӘНЕ САРАПТАМАЛЫҚ-ШОЛУ ЗЕРТТЕУЛЕР ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ОБЗОРНО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ӘОЖ 796.79

Қабыл, Т.Т.,

*Дене шынықтыру және спорт
мамандығы, 4 курс студенті,
А.Байтұрсынов атындағы ҚӨУ*

Шилов, И.А.,

*ҚР Еңбек сіңірген
жаттықтырушысы, аға оқытушы,
А.Байтұрсынов атындағы ҚӨУ*

Бекмухамбетова, Л.С.,

*Экономика ғылымдарының
магистрі, аға оқытушы,
А.Байтұрсынов атындағы ҚӨУ
Қостанай, Қазақстан*

ТІРЕК-ҚИМЫЛ АППАРАТЫ БҰЗЫЛҒАН АДАМДАРҒА АРНАЛҒАН ПАУЭРЛИФТИНГ ШТАНГАНЫ ЖАТЫП СЫҒЫМДАУ ӘДІСТЕМЕСІ

Түйін

Бұл мақалада тірек – қимыл аппараты бұзылған адамдарға арналған пауэрлифтинг штанганы жатып сығымдау әдістемесінің ерекшеліктері туралы жазылған.

Теориялық дайындық мүгедек спортшыларды дайындауда маңызды мәнге ие. Жаңа бастаған пауэрлифтерлерді жарысқа қатысуға, қарсыластардың техникалық және тактикалық дайындығын зерделеуге, төрешілердің іс-қимылдарын қадағалауға, пауэрлифтинг бойынша фильмдерді, бейнефильмдерді және спорттық репортаждарды көруге үйрету қажет. Теориялық дайындық әңгімелесу, дәрістер түрінде және тікелей жаттығуда өткізіледі. Ол практикалық сабақтардың элементі ретінде физикалық, техникалық-тактикалық, моральдық және ерік дайындығымен байланысты. Пауэрлифтер, кез келген басқа спортшы сияқты жоғары моральдық және ерік-жігеріне ие болуы, Қазақстанның лайықты азаматы болуы, өзінің спорттық мектебін, клубын, өз қаласын, елді кез келген дәрежедегі жарыстарда абыроймен танытуы тиіс. Моральдік-еріктік қасиеттерді тәрбиелеу секцияда, мектепте өз қызығушылықтарына қоғамдық бағынуға, жаттықтырушының барлық талаптарын орындауға, ұжым абыройына жан аямай күресуді үйрену керек алғашқы қадамдардан басталады. Жас пауэрлифтерлердің спорт мектебінің жолдастарына, қарсыластарына, жаттықтырушыға, төрешілерге, көрермендерге дұрыс, құрметпен қарауды тәрбиелеу қажет. НПП кезеңінде оқушыларды гигиена, спорттық тәртіп ережелерімен және спорт құрылысындағы тазалықты сақтаумен таныстыру қажет. Пауэрлифтинг дәстүрі, оның тарихы мен мақсаты туралы әңгімелерге көп көңіл бөлу қажет. НПП топтарында балаларды спорт түрінің ерекшеліктерімен таныстыру тікелей сабақ алдында немесе қандай да бір қимыл-қозғалыс әрекеттерін жаттықтыру барысында жүргізіледі. Әңгіме мен әңгімелерді құрудағы басты назар балалардың таңдаған спорт түрі үшін мақтаныш сезімін ояту және жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін бағытталған. Оқу-жаттығу теориялық материалы оқудың барлық кезеңіне таралады.

Кілт сөздер: мүгедектер, жатып сығымдау әдістемесі, пауэрлифтин, жаттықтыру, жарыс.

1. Кіріспе

Қазақстан Республикасы Конституциясының 29-бабында: «Қазақстан Республикасы азаматтарының денсаулығын сақтауға құқығы бар» делінген [1].

Елдің «Қазақстан 2030» әлеуметтік даму стратегиясын іске асырудағы бағыттың басты басымдықтарының бірі халықтың денсаулығын нығайту болып табылады [2].

Қазақстан Республикасы Конституциясының 29-бабында: «Қазақстан Республикасы азаматтарының денсаулығын сақтауға құқығы бар» делінген. Елдің «Қазақстан 2030» әлеуметтік даму стратегиясын іске асырудағы бағыттың басты басымдықтарының бірі халықтың денсаулығын нығайту болып табылады. «Қазақстан Республикасында мүгедектердің әлеуметтік қорғалуы туралы» заң мүгедектерді қараудағы мемлекеттік саясатты айқындайды және мүгедектердің денсаулығын сақтауға және олардың қоғамға интеграциялануы үшін жағдай жасауға бағытталған шараларды мемлекеттің жүзеге асыруын көздейді. «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңда дене шынықтыру мен спорт мүгедектерді физикалық және әлеуметтік оңалту құралдары болып табылатыны айқындалған.

«Қазақстан Республикасында мүгедектердің әлеуметтік қорғалуы туралы» заң мүгедектерді қараудағы мемлекеттік саясатты айқындайды және мүгедектердің денсаулығын сақтауға және олардың қоғамға интеграциялануы үшін жағдай жасауға бағытталған шараларды мемлекеттің жүзеге асыруын көздейді. «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңда дене шынықтыру мен спорт мүгедектерді физикалық және әлеуметтік оңалту құралдары болып табылатыны айқындалған [3].

Қазақстан Республикасында мүгедектер спортын дамыту мәселелері туралы айта келе, Д.Б. Тұрлыханов дене шынықтыру мен спорт бүгінгі таңда мүгедектердің еліміздің қоғамдық өміріне психологиялық бейімделуі үшін оларды физикалық және әлеуметтік оңалтудың маңызды, ал кейбір жағдайларда жалғыз шарты болып табылатынын атап өтті.

Мүгедектерді дене шынықтыру және спорт құралдарын оңалту және әлеуметтік бейімдеу саласындағы мемлекеттік саясаттың мақсаты олардың жүйелі сабақтарға деген қажеттілігін қалыптастыру болып табылады, оның нәтижесі олардың денсаулығын нығайту болуы тиіс. Жергілікті деңгейде мүгедектер спортын дамыту проблемаларына көбірек көңіл бөлу, барлық санаттағы және жастағы мүгедектер арасында дене шынықтырумен және спортпен жаппай айналысуға басымдық беру қажет [4].

Қостанай облысында мүгедектерді оңалтудың 2020-2030 жылдарға арналған Бағдарламасының негізгі бағыттарының бірі мүгедектерді спорттық жарыстарға қатысуын қамтамасыз етуді қоса алғанда, белсенді өмір салтына тарту болып табылады. Осы бағдарламаны іске асыру жөніндегі іс-шаралар жоспары мүгедектерді дене шынықтыру және спорт құралдарымен оңалтуға арналған әдістемелік ұсынымдарды пысықтауды көздейді. Мүгедектер спортын декларативтік қолдау кезінде осы контингент арасында жаттығу жұмысының жеке әдістемелерінің болмауы өзекті проблема болып қалуда [5].

Зерттеудің мақсаты: мүгедек адамдарға жатып көтеру әдісінің ерекшеліктерін зерттеу.

Қол жеткізу мақсаты келесі міндеттерді қояды:

- 1) мүгедектердің дене тәрбиесін ұйымдастыру және күш қабілеттерін дамыту бойынша әдеби дереккөздерді талдау;
- 2) мүгедектерге арналған орындықты басу бойынша тәжірибелік жаттығу бағдарламасын әзірлеу;
- 3) эксперимент негізінде орындықта жаттығатын мүгедектердің күштік дайындығының динамикасын және дамыған оқу бағдарламасының тиімділік деңгейін анықтау.

2. Материалдар мен әдістер

Мүгедектердің дене тәрбиесін ұйымдастыру және күш қабілеттерін дамыту туралы әдебиет көздерін жинау және талдау анықталған мәселені жан-жақты қарау үшін, сондай-ақ мү-

гедектердің күштік дайындығын модельдеу үшін қажет. Әдеби зерттеу келесі дерек көздерге талдау жасайды.

Қазақстан Республикасының нормативтік-құқықтық құжаттары, пауэрлифтинг және күштік дайындық бойынша Оқу құралдары, метико-биологиялық цикл бойынша, бейімделген дене шынықтыруды ұйымдастыру бойынша, спорттық мерзімдік басылым материалдары.

Сауалнама әдісі.

Сауалнама – бұл белгілі бір адамдар тобына сұрақтар қою арқылы бастапқы ақпаратты жинау әдісі. Сауалнама арқылы сіз адамдардың қазіргі және өткен әрекеттері туралы, олардың ниеттері, жоспарлары, пікірлері, мінез-құлық мотивтері және т.б. туралы ақпарат ала аласыз. Бұл әдіс ақпарат жиналатын сұрақтар жиынтығына негізделген. Сауалнаманың стандартты жағдайы респонденттер мен респонденттердің болуын қамтиды.

Пауэрлифтинг бойынша жарыстарға қатысатын мүгедектерге сауалнама жүргізу арқылы алынған зерттелетін контингент туралы ақпарат экспериментті жоспарлау және ұйымдастыру үшін қажет. Тәжірибелік және бақылау топтарын құру, оларды эквивалентті ету, олардың дайындық деңгейіне сәйкес жаттығу жүктемесін жоспарлау үшін келесі мәліметтерді алу қажет: тегі, аты, туған жылы, диагноз, қала (аудан), спорттық гимнастиканың тәжірибесі, разрядтың болуы, жаттықтырушының басшылығымен немесе өз бетінше сабақ өткізу.

Құрастыру әдісі.

Дизайн әдісі тәжірибелік топ үшін стандарттык пресс бойынша жаттығу бағдарламасын жасайды. Мүгедектердің күштік дайындығын модельдеу зерттелетін контингент туралы ақпарат, әдеби материалды талдау және жоғары санатты жаттықтырушы И.А. Шиловтың тәжірибесі негізінде жүзеге асырылады (17,32,33,34,35,36).

Эксперименттік сынау әдісі.

Эксперименттік тестілеу әдісі эксперименттік топтың жаттығу процесінде орындықты басу бойынша әзірленген оқыту әдістемесін қолдануды қамтиды. Эксперимент педагогикалық зерттеулерде оқу процесінің заңдылықтарын танудың ең тиімді әдісі болып табылады. Біз классикалық дәстүрлі эксперимент жоспарын қолдандық, ол педагогикада және басқа да бірқатар ғылымдарда кең таралған, қазіргі кезде де басым. Ол екі бірдей топтың (эксперименттік әсердің) қалыптасуын қамтамасыз етеді, ал бақылау тобында олар әдеттегідей айналысады, өзгеріссіз. Бұл қарапайым параллель бір факторлы эксперимент. Эксперимент барысында жаттығу процесінде жаттығу жүктемесінің параметрлерін түзету және мүгедектер арасындағы атлетикалық гимнастика бойынша жаттығу жұмысы әдістемесінің тұжырымдамалық негізін әзірлеу жүргізіледі.

Күш көрсеткіштерін салыстырмалы бағалау әдісі

Күш көрсеткіштерін салыстырмалы бағалау әдісі мүгедек спортшылардың күш дайындығының динамикасын бақылау үшін қолданылады. Осы мақсатта эксперименттің басында және соңында бастапқы және соңғы қуат көрсеткіштері жазылады. Осы көрсеткіштерді салыстыру эксперименттік және бақылау топтарының жаттығу әдістемелерінің тиімділігін бағалауға мүмкіндік береді. Күштік дайындықтың көрсеткіштері ретінде жату орындығында жатып сығуды орындау нәтижелері және қол ұшының динамометриясы тіркеледі:

а) жатық орындықта жатып сығу – бұл пауэрлифтингтегі жарыс жаттығуы, ол мүгедектер арасындағы жарыс бағдарламасын құрайды және жаттығу процесінде қолданылады. Орындықты басу тәртібі келесідей: спортшы орындықта арқасымен жатуы керек; оның басы, иықтары, денесі (бөкселерін қоса), өкшесі бар созылған аяқтар әрекетті орындау кезінде орындықпен байланыста болуы керек (өкшеге тиюден басқа, төменгі аяқтары кесілген спортшылар үшін жасалады); саусақтары тиіс обхватить белгісі, лежащий тіреуіштерде. Кейін, спортшы бастау үшін дұрыс позицияға ие болғандықтан, штангаларды тіректерден алып тастау жүзеге асырылады. Содан кейін спортшы үлкен судьяның қолын шынтақпен толығымен түзететінін күтуі керек (егер анатомиялық ерекшеліктерге байланысты екі қолды да толықтай түзету мүмкін болмаса, спортшы бұл туралы судьяларды әр тәсіл алдында алдын-ала

ескертуі керек). Жаттығуды бастау үшін сигнал – бұл «бастау»командасымен бірге аға судьяның қолын төмен жылжыту. Сигнал алғаннан кейін спортшы штанганы кеудеге түсіріп, белгілі бір кідіріске төтеп беруі керек. Бекітілген позиция тоқтауды білдіреді. Содан кейін спортшы штанганы жоғары қарай тік қолдарға қысуы керек. Түзеткіш қолды шынтақ тиіс бір мезгілде,біркелкі және асырылған. Штанганы осы позицияға бекіткеннен кейін, аға судья қолды бір уақытта артқа жылжытатын «тірек» командасын беруі керек (37);

б) қолдың динамометриясы – бұлшықеттің даму дәрежесін сипаттайтын қолдың бұлшықет күшін өлшеу. Ол қолмен динамометрмен (килограммен) келесідей өлшенеді: оң қолдың щеткасымен карпальды динамометрді алыңыз, оны денеден дұрыс бұрыш алғанға дейін алыңыз. Екінші қолды дененің бойымен төмен түсіреді. Оң қолдың саусақтарын максималды күшпен бес рет қысып, бірнеше минут аралықтарын жасап, әр уақытта жебенің орнын бекітіңіз. Динамометр көрсеткісінің ең үлкен ауытқуы қолдың бұлшық еттерінің максималды күшінің көрсеткіші болып табылады. Сол қол үшін дәл осындай анықтамаларды жасаңыз (38). Штанганы жатып көтеру процесі (1-ші суретте көруге болады).



1-сурет - Штанганы жатып көтеру процесі.Тепе-теңдік үшін белдікті аяғыңызға байлауға болады

Ғылыми-зерттеу жұмыстары кезең-кезеңмен жүргізіледі. Бірінші кезең: 2020 жылғы қыркүйек. Бірінші кезеңде зерттеу мәселесі мен тақырыбы анықталады. Зерттелетін мәселенің өзектілігі, жаңалығы, зерттеу жұмысының мақсаты, пәні, объектісі және практикалық маңыздылығы анықталады. Екінші кезең: 2020 жылғы желтоқсан. Екінші кезеңде зерттеу тақырыбы бойынша әдебиет көздерін жинау және зерттеу жүргізіледі. Үшінші кезең: 2021 жылғы қантар. Үшінші кезеңде алынған ақпарат негізінде сауалнама жүргізу кезінде тәжірибелік және бақылау топтары құрылады, мүгедектерге арналған орындықты басу бойынша жаттығу бағдарламасы әзірленеді. Эксперименттік топ Қостанай қаласында тұратын, пауэрлифтинг бойынша жарыстарға қатысатын мүгедектер қатарынан құрылды. Топ 12 адамнан құралды: туған жылы 1967 жылдан 2005 жылға дейін, диагнозы-омыртқа жаракаты, аяқ-қолдардың ампутациясы. Салыстырмалы талдау үшін эксперименттік топқа балама таңдалады оның бақылау тобы. Төртінші кезең: 2021 жылғы ақпан 2021 жылғы наурыз. Төртінші кезеңде тәжірибелік топтың сабақтарында оқытудың дамыған әдістемесі қолданылады. Оқу процесін бақылау және техниканың белгілі бір компоненттерін түзету бар. Бақылау тобы өз әдістемесі бойынша жаттығуды жалғастыруда. Бесінші кезең: 2021 жылғы наурыз-сәуір. Бесінші кезеңде зерттеу барысында алынған нәтижелер кейіннен өңделеді. Эксперименттің басында, 2021 жылдың сәуірінде мүгедек спортшылар арасындағы облыстық жарыстарда қол

динамометриясының бастапқы көрсеткіштері және жатып сығылудағы спорттық нәтижелер тіркелді. 2021 жылғы сәуір жарыстарда күш көрсеткіштері қайта тіркеледі. Бұл деректер қорытынды болып табылады. Кіріс және қорытынды қуат көрсеткіштерін салыстырмалы талдау арқылы күш дайындығының динамикасы анықталады.

Алынған мәліметтер негізінде мүгедектер арасындағы спорттық гимнастика әдістемесінің тұжырымдамалық негізі жасалады. Жұмыс қорытындылар мен ұсыныстарды ұсынумен аяқталады.

3. Нәтижелер мен талқылау

Қостанай қаласында пара пауэрлифтингтен екі жаттықтырушы Царенко Дмитрий Евгеньевич, Зиберов Григорий Андреевич. Он бір спортшы Қазақстан чемпионатында Қостанай облысының намысын қорғайды: Кирилл Остапенко, Роза Дүйсембаева, Динара Қожахметова, Анара Аханова, Нина Маслова, Наталья Голубова, Фархат Мутунов, Тұрсынай Кабыл, Вячеслав Козлов, Геннадий Косов, Валерия Смирнова. Царенко Дмитрий Евгеньевич өзінің ДЮСШ №1 Қадырбек Оспанова ат. мектебінде спортшыларын жаттықтырады. Зиберов Григорий Андреевич Үміт-Надежда залында өз спортшыларын жаттықтырады.

Әр спортшының өз диагнозы бар. Негізінен, бұл кішкентай бойлы адамдар, ампутанттар, церебральды сал ауруы және көру қабілеті бұзылған адамдар. Қостанай облысының спортшылары:

1) Остапенко Кирилл – Қазақстан Республикасының спорт шебері, ерлер арасындағы республикалық жарыстардың чемпионы, халықаралық жарыстардың қатысушысы. Диагноз: аяқтың ампутациясы.

2) Кабыл Тұрсынай – халықаралық дәрежедегі спорт шебері, жасөспірімдер арасындағы Әлем және Азия чемпионы, сондай-ақ Әлем кубогының жүлдегері, республикалық жарыстардың чемпионы. Диагноз: ахондроплазия (бұл туа біткен ауру, онда қаңқа сүйектері мен бас сүйегінің негізінің өсу процесі бұзылады).

3) Қожахметова Динара – Қазақстан Республикасының спорт шебері, республикалық жарыстардың чемпионы және жүлдегері. Әлем Кубогының қатысушысы. Диагноз: церебральды сал ауруы

4) Аханова Анара – Қазақстан Республикасының спорт шебері, республикалық жарыстардың жүлдегері және халықаралық жарыстардың қатысушысы. Диагноз: церебральды сал ауруы және сүйек өсу процесінің бұзылуы.

5) Роза Дүйсебаева – Қазақстан Республикасының спорт шебері, халықаралық жарыстардың қатысушысы және республикалық жарыстардың жүлдегері. Диагноз: сүйек өсу процесінің бұзылуы.

6) Голубова Наталья – 2 ересек разряд, Республикалық жарыстардың жүлдегері. Диагноз: аяқтың ампутациясы.

7) Косов Геннадий – халықаралық жарыстардың чемпионы және жүлдегері. Диагноз: аяқтың ампутациясы.

Спортшылар жылына 1-2 рет арнайы спорт ауруханасында медициналық тексеруден өтеді. Әр кезде дененің бойын, салмағын және дене бітімін өлшейді. Жарыстарға қатысу үшін адам ағзаларын мұқият тексереді. Егер бірдеңе дұрыс болмаса, спортшы емделуге жіберіледі, ал егер денсаулықпен қиындықтар болса, онда спортшы жарыстарға жіберілмейді.

Кабыл Тұрсынай Тұрарқызы – пара пауэрлифтингтен жастар арасында әлем чемпионы, Азия чемпионы, сондай-ақ Республикалық жарыстардың чемпионы. Халықаралық дәрежедегі спорт шебері, 2016 жылы Якутия қаласында өткен «Азия балалары» халықаралық жарыстарында нормативін орындады. Халықаралық дәрежедегі спорт шеберінің нормативі бойынша 41 категориясы 50 килограмм жатып көтеру болды. Бірақ соған қарамастан, ол нормативтен асып, штанганың салмағын 61 килограмға көтерді. Бұған дейін сау адамдар арасында өнер көрсеткен. Сау адамдардың арасында 3 жаттығулар: штангамен отырып тұру, тарту, жатып көтеру. Облыстық жарыстарда және Республикалық жарыстарда қатысып 1

орындарға ие болды. Басқа жаттықтырушылардың дау-дамайларына байланысты болашағы болмады. Содан кейін, пара пауэрлифтингке берілді.

«Мүгедектер спорт клубы» КММ тәрбиеленушісі Д.Е. Царенконың жетекшілігімен жаттығады. Жаттығулар аптасына 3 рет 90-120 минуттан өткізіледі. Орындалатын жаттығулар: жатып штанганы көтеру, гантельді көтеру, отжимание, пресс. Жаттығу жасайтын күндері дүйсенбі, сәрсенбі және жұма күндері жаттығады. Жаттығудың соңында денеңізді созу. Орындалатын жаттығулар: жатып штанганы көтеру, гантельді көтеру, отжимание, пресс. Жаттығу жасайтын күндері дүйсенбі, сәрсенбі және жұма күндері жаттығады.

1. Пауэрлифтингтен Қостанай облысының чемпионаты 2016 жылдың 10 наурызы. «Мүгедектер спорт клубы» командасынан 14 спортшы қатысты». (7 алтын, 5 күміс, 2 қола медаль). 2. Пара пауэрлифтингтен Қостанай облысының кубогы 24 Қазан 2016 жыл. «Мүгедектер спорт клубы» командасынан 14 спортшы қатысты. (6 алтын, 5 күміс, 3 қола медаль). 3. Пара пауэрлифтингтен Қазақстан Республикасының командалық чемпионаты 20-24 сәуір 2016жыл Талдықорған қаласы. «Мүгедектер спорт клубы»командасынан 5 спортшы қатысты. Жалпы командалық есепте команда 3 орынға жайғасты. (6 алтын, 5 күміс, 3 қола медаль). 4. Пара пауэрлифтингтен Қазақстан Республикасының кубогы 2016 жылғы 20-24 маусым Көкшетау қаласы. Қостанай облысының «мүгедектер спорт клубы» командасынан 5 команда қатысты. (2 күміс, 3 қола медаль). 5. «Азия балалары» халықаралық турнирі 5-9 шілде 2016 ж. Якутск Ресей.Қазақстан Республикасының құрама командасының құрамында біздің облысты 1 спортшы таныстырды. (1 алтын медал). 6. Пара пауэрлифтингтен Қостанай облысының чемпионаты 15 наурыз 2017 жыл. «Мүгедектер спорт клубы»командасынан 14 спортшы қатысты. (8 алтын, 5 күміс, 1 қола). 7. Пара пауэрлифтингтен Қостанай облысының кубогы 27 Шілде 2017 жыл. «Мүгедектер спорт клубы» командасынан 14 спортшы қатысты». (8 алтын, 2 күміс, 1 қола). 8. Пара пауэрлифтинг бойынша Қазақстан Республикасының чемпионаты 2017 жылғы 9-14 Сәуір Семей қаласы. «Мүгедектер спорт клубы» командасынан 5 спортшы қатысты». (1 күміс, 3 қола). 9. Тірек-қимыл аппараты бұзылған адамдар арасындағы Қазақстан Республикасының V-спартакиадасы 15-19 қыркүйек 2017 жыл Атырау қаласы. «Мүгедектер спорт клубы»командасынан 9 спортшы қатысты. Жалпы командалық есепте Қостанай облысының командасы 3-ші орынға жайғасты, алда Алматы облысы мен Қызылорда облысы тұр. (1 алтын, 3 күміс, 2 қола). 10. 2017 жылғы 8-14 желтоқсанда Дубай қаласында (БАӘ) өткен Азия жасөспірімдер Паралимпиада ойындарына еліміздің құрама сапында біздің командадан 1 спортшы қатысты. (1 алтын медаль) және т.б.

2016 жылдан 2020 жылға дейін біздің спортшылар келесі нормативтерді орындады: 1 жасөспірімдер разряды, 2 жасөспірімдер разряды, 1 ересектер арасында разряд, 1 кандидат спорт шебері, 5 спорт шебері, 1 халықаралық дәрежедегі спорт шебері. Әр спортшының өз салмағы бар. Жаңадан бастаушылар үшін жеңіл жаттығулар бар, ал тәжірибешілер әлдеқайда қиын және көп. Қостанай облысынның спортшылардың жаттығу жасайтын тәсілі. 1 күні жылдамдыққа арналған жаттығулар: Штанганы жатып көтеру 3 подход, 10 рет көтеру (подход арасында 2-3 минут демалу). Штанганы жатып паузамен көтеру 4 подход 5 рет көтеру. Гантельды көтеру. Шраги (трапеция бұлшықеттерін, олардың дұрыс бөлігін және ортасын өңдеуге арналған жаттығу. Көбінесе бұл жаттығу дұрыс орындалмайды, атап айтқанда толық амплитудада емес).

Пресс. 2 күні максималді қиын жаттығулар: Штанганы жатып максималды 100 пайыз салмақ көтеру 5 подход, 3 рет көтеру. Штанганы тар ұстап көтеру 4 подход, 5 рет көтеру. Гантельмен жаттығуларды жасау. Бицепс. Отжимание. Пресс. 3 күні оңай жаттығу: Штанганы жаты баяу көтеру 4 подход, 3 рет. Гантельмен жаттығулар. Трицепс. Отжимание. Жаттығудың соңында денеңізді созу.

Біз эксперименттік фактордың айтарлықтай тиімділігі туралы әлі де сенімді түрде айта алмаймыз. Біздің ойымызша, сенімді айырмашылықтың болмауы (математикалық есептеулерде анықталған эксперименттік және бақылау топтарының нәтижелері арасында) осы эксперимент үшін аз іріктеумен, сондай-ақ басқа да ескерілмеген факторлардың әсерімен

байланысты. Қазіргі уақытта әзірленген жаттығу әдісінің тиімділігі эксперимент нәтижелерінің таза цифрларымен ғана емес, сонымен қатар мүгедек спортшылардың оң пікірлері мен бағалауларында көрсетілген субъективті факторлармен де дәлелденеді.

4. Қорытынды

Зерттеу жұмысы бейімделгіш дене шынықтыру және спорт саласында жүргізілді және тірек-қимыл аппараты бұзылған мүгедектер арасында жаттығу процесінің жеке әдістемесін жасауға арналған. Біздің жұмысымыздың мақсаты мүгедектер арасындағы атлетикалық гимнастика бойынша жаттығу жүктемесінің негізгі параметрлері мен сабақ әдістемесін анықтау болды, оған қол жеткізу үшін біз қойылған міндеттерді шештік. Әдеби зерттеу барысында қозғалыс қабілеті шектеулі адамдар үшін арнайы әзірленген күш қасиеттерін дамыту бойынша әдістемелік құралдардың жоқтығы анықталды. Әдеби талдаудың нәтижелері бойынша тірек-қимыл аппаратының функциялары бұзылған адамдар арасында дене шынықтыру және спорт жұмыстарын жүргізудің бірқатар ерекшеліктерін атап өттік, олар мүгедектер арасында спорттық гимнастиканы оқыту әдістемесін жасау кезінде ескерілді.

Зерттелетін контингент, әдеби материал және жоғары санатты жаттықтырушы И.А. Шиловтың тәжірибесі туралы ақпаратты қолдану арқылы ғылыми-зерттеу жұмысының екінші міндеті шешілді-тәжірибелік стандарттық жаттығу бағдарламасы жасалды, оның жоспарлары мен бірге дипломдық жұмыстың үшінші бөлімінде оқу жүктемесін жоспарлау әдістемесі ашылды, онда оқу процесінің он төртінші апталық циклінің бағдарламасы жүктеме параметрлерін ұсынады. Параллельді бір факторлы эксперимент жүргізу арқылы дамыған оқу бағдарламасының тиімділік деңгейі анықталды. Зерттелген көрсеткіштерді салыстырмалы бағалау пәндердің екі тобында мүгедек спортшылардың күштік дайындық деңгейінің оң динамикасын байқауға мүмкіндік берді, ал нәтижелердің ең көп өсуі эксперименттік топта анықталды.

Әдебиеттер тізімі

Қазақстан Республикасының 1995 жылғы 30 тамыздағы Конституциясы.

Қазақстан-2030 « әлеуметтік даму стратегиясы».

«Қазақстан Республикасында мүгедектердің әлеуметтік қорғалуы туралы» 1991 жылғы 21 маусымдағы Қазақстан Республикасының Заңы».

Дамытудың мемлекеттік бағдарламасы дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған.

Қостанай облысында мүгедектерді оңалтудың 2006-2008 жылдарға арналған бағдарламасы.

ҚАБЫЛ, Т.Т., ШИЛОВ, И.А., БЕКМУХАМБЕТОВА, Л.С.,

ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ДВИЖЕНИЯ МЕТОДОЛОГИЯ СЖАТИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕЛКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

В данной статье рассказывается об особенностях методики жима штанги пауэрлифтинга лежа для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Статья 29 Конституции Республики Казахстан гласит:» Граждане Республики Казахстан имеют право на охрану здоровья. Одним из главных приоритетов курса на реализацию стратегии социального развития страны «Казахстан 2030» является укрепление здоровья населения. Закон» О социальной защите инвалидов в Республике Казахстан определяет государственную политику в отношении инвалидов и предусматривает осуществление государством мер, направленных на охрану здоровья инвалидов и создание условий для их интеграции в общество Законом» О физической культуре и спорте определено, что физическая культура и спорт являются средствами физической и социальной реабилитации инвалидов.

Теоретическая подготовка имеет важное значение в подготовке спортсменов-инвалидов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо обучать участию в соревнованиях, изучению технической и тактической подготовки соперников, наблюдению за действиями судей, просмотру фильмов, видеофильмов и спортивных репортажей по пауэрлифтингу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировках. Он связан с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элементом практических занятий. Пауэрлифтеры, как и любой другой спортсмен, должны обладать высокой моралью и волей, быть достойными

гражданами Казахстана, достойно представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, с которых необходимо научиться в секции, школе подчиняться общественным интересам, выполнять все требования тренера, бескорыстно бороться за честь коллектива. Необходимо воспитывать правильное, уважительное отношение к товарищам, соперникам, тренеру, судьям, зрителям спортивной школы юных пауэрлифтеров.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивного поведения и соблюдения чистоты в спортивном строительстве. Большое внимание необходимо уделить рассказам о традиции пауэрлифтинга, его истории и предназначении. В группах НП ознакомление детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятием или в процессе тренировки каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и бесед направлено на то, чтобы у детей возникло чувство гордости за выбранный вид спорта и были достигнуты высокие спортивные результаты. Теоретический материал учения распространяется на весь период обучения. Ознакомление с требованиями спортивных занятий проводится в форме собеседования перед началом тренировочных занятий. В зависимости от возраста темы таких бесед-история общей физической культуры, история пауэрлифтинга и философские аспекты спортивного противостояния, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и др. должно быть. Необходимо ознакомить юных спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, индивидуальными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Ключевые слова: инвалиды, методика жим лежа, пауэрлифтинг, тренировка, соревнования.

**ҚАБЫЛ, Т.Т., ШИЛОВ, І.А., БЕКМУХАМБЕТОВА, Л.С.,
FOR PERSONS WITH MOTION DISORDERS METHODOLOGY OF ARROW FORMATION
COMPRESSION IN POWERLIFTING**

This article describes the features of the powerlifting barbell bench press technique for people with musculoskeletal disorders.

Theoretical training is of great importance in the training of disabled athletes. It is necessary to train novice powerlifters to participate in competitions, study the technical and tactical training of opponents, monitor the actions of judges, watch films, videos and Sports reports on powerlifting. Theoretical training is carried out in the form of conversations, lectures and direct training. It is associated with physical, technical-tactical, moral and will training as an element of practical training. Powerlifters, like any other athlete, must have high moral and willpower, be a worthy citizen of Kazakhstan, represent their Sports School, Club, city, country with dignity at competitions of any level. Education of moral and volitional qualities begins with the first steps in the section, school, where it is necessary to learn to publicly submit to their interests, to fulfill all the requirements of the coach, to fight for the honor of the team. It is necessary to foster a correct, respectful attitude of young powerlifters to friends, opponents, coaches, judges, and spectators of the sports school. During the NP period, it is necessary to familiarize students with the rules of hygiene, sports discipline and compliance with cleanliness in sports facilities. Much attention should be paid to stories about the tradition of powerlifting, its history and purpose. In NP groups, children are introduced to the peculiarities of the sport directly before classes or during training of certain motor actions. The main focus in creating stories and stories is aimed at instilling pride in the chosen sport of children and achieving high sports results. The theoretical material of the training extends to the entire period of training.

Key words: disabled people, bench press technique, powerlifting, training, competitions.