

**¹Ерназаров С.Х.а^{ib}, ¹Сейсенбеков Е.К., ²Искаков Т.Б., ¹Ильясова А.Н.,
¹Абишев К.С.**

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

²Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан

ЕРКІН КҮРЕС БАЛУАНДАРЫНЫҢ ТӨЗІМДІЛІГІН ДАМУҒА ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Ерназаров Саламат Хайрылбашарович, Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич, Искаков Тайыржан Бахытбаевич, Ильясова Алмагуль Нагиевна, Абишев Кендибай Саметович

Еркін күрес балуандарының төзімділігін дамыту ерекшеліктері

Аңдатпа. Мақалада еркін күреспен шұғылданатын жас спортшылардың төзімділігін арттыруға бағытталған жаттығу әдістері мен құралдарын тиімді пайдалану мәселелері қарастырылады. Еркін күресте спортшылардың аэробты және анаэробты қабілеттерінің жоғары болуы маңызды, өйткені бұл көрсеткіштер жекпе-жек барысында тиімді күресуге жағдай жасайды. Спортшылардың төзімділігін дамыту үшін жаттығу әдістерін тиімді түрде оңтайландыру олардың дене және техникалық дайындық деңгейін көтеруге, сондай-ақ жарыстарда жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. Зерттеу барысында балуандардың төзімділік деңгейін бағалауға арналған арнайы бағдарлама жасалып, жалпы және арнайы төзімділікті дамыту үшін әртүрлі жаттығу құралдары мен әдістерін қолданудың маңыздылығы анықталды. Жас балуандардың арнайы төзімділігін арттыруға ұсынылған жаттығу әдістерінің тиімділігі, тәжірибиелік көрсеткіштермен дәлелденді. Бұл зерттеу нәтижелері еркін күреспен шұғылданатын спортшылардың төзімділігін дамытуға арналған оқу-жаттықтыру үдерісінде дене шынықтыру мұғалімдері мен жаттықтырушылар үшін әдістемелік нұсқау ретінде ұсынуға болады.

Түйін сөздер: төзімділік, арнайы төзімділік, спортшылар, жаттығу сабақтары, әдістер мен құралдар.

Yernazarov Salamat, Seisenbekov Yerlan, Iskakov Tairzhan, Ilyasova Almagul, Abishev Kendibay
Features of endurance development in freestyle wrestlers

Abstract. The article discusses the effective use of training methods and tools aimed at improving endurance in young athletes involved in freestyle wrestling. In freestyle wrestling, high aerobic and anaerobic capabilities are important because these factors create conditions for effective performance during a match. Efficient optimization of training methods for developing endurance allows for improvement in both physical and technical preparation, as well as achieving high results in competitions. During the study, a special program was developed to assess the endurance level of wrestlers, and the significance of using various training tools and methods for developing general and specific endurance was identified. The effectiveness of the proposed training methods for improving specific endurance in young wrestlers was proven through practical results. The study's findings can be offered to physical education teachers and coaches as methodological recommendations for the training process of athletes involved in freestyle wrestling.

Key words: endurance, special endurance, athletes, training sessions, methods and tools.

Ерназаров Саламат Хайрылбашарович, Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич, Искаков Тайыржан Бахытбаевич, Ильясова Алмагуль Нагиевна, Абишев Кендибай Саметович

Особенности развития выносливости у борцов вольного стиля

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы эффективного использования тренировочных методов и средств, направленных на повышение выносливости у молодых спортсменов, занимающихся вольной борьбой. В вольной борьбе важными являются высокие аэробные и анаэробные возможности, поскольку эти показатели создают условия для эффективной борьбы во время поединка. Эффективная оптимизация тренировочных методов для развития выносливости позволяет повысить уровень физической и технической подготовки спортсменов, а также достичь высоких результатов на соревнованиях. В ходе исследования была разработана специальная программа для оценки уровня выносливости борцов, а также выявлено значение использования различных тренировочных средств и методов для развития общей и специальной выносливости. Эффективность предложенных методов тренировки для повышения специальной выносливости у молодых борцов была доказана практическими показателями. Результаты исследования могут быть предложены педагогам физического воспитания и тренерам в качестве методических рекомендаций для процесса обучения и тренировки спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

Ключевые слова: выносливость, специальная выносливость, спортсмены, тренировочные занятия, методы и средства.

Кіріспе. Бүгінде Қазақстан әлем қауымдастығына тәуелсіз ел ретінде әбден танымал болды. Оған өз дәрежесінде спорттың да қосқан үлесі елеулі. Спорттың (жәй-жапсары) жағдайы республиканың әлеуметтік-экономикалық дамуына байланысты екені белгілі. Сонымен бірге спорттың ілгерілеуінсіз табыс пен прогресске жету мүмкін емес. Бұл жағдай жалпы алғанда спортта, атап айтқанда еркін күресте спорттық адамтанудың ерекше саласы ретінде жоспарланған, мақсатқа бағытталған ғылыми-зерттеу жұмысын ұйымдастыруды талап етеді.

Адамзат тарихында еркін күрес ең көне және танымал спорт түрлерінің бірі. Спортшының жоғары дәрежелі шеберлігінің ең маңызды критерийлерінің бірі болып жоғары деңгейдегі төзімділік болып табылады. Балуан жан-жақты төзімділіктің арқасында әртүрлі техникалық-тактикалық қозғалыстар мен комбинацияларды, жоғары жылдамдықта кілем үстінде кескілескен айкасты тамаша орындай алып, жоғары деңгейдегі спорттық нәтижелерге қол жеткізе алады.

Осыған байланысты педагогика ғылымының алдына өте көкейтесті міндеттер қойылады. Ол міндеттердің орындалуы жоғары дәрежелі балуандардың бойында арнайы төзімділікті дамытуды керек етеді. Оған еркін күрес мүмкіндіктерін пайдалану өте тиімді.

Еркін күрес мәселесіне, оның ішінде балуандарда арнайы төзімділікті дамытуға арналған әдебиеттерге жасалған талдау, тәжірибиені зерттеу бүгінгі күнде жоғары дәрежелі балуандардың шеберлігін арттыру қажеттігін көрсетті.

Төзімділікті тәрбиелеу мәселесімен көптеген ғалымдар шұғылданды. Теориялық және тәжірибиелік тұрғыдағы дәлелдемені қамтамасыз ететін зерттеу жұмысы бірнеше аспектіде жүргізілді.

Ондай ғылыми еңбектердің қатарына әртүрлі аспектіде қарастырылған арнайы төзімділік мәселелерін зерттеген жұмыстарды жатқызуға болады. Олар:

- арнайы төзімділікті балуанның қозғалыс қабілетінің арнайы түрі ретінде, шартты рефлекті сипатта түсіндірілуі (А.И. Силин мен Б.В. Савин);

- арнайы жасалған жаттығу кешенінде жұмыс уақытын, жаттығу қарқынын және сапасының бағалануы (М.И. Романенко) [1];

- еркін күресте төзімділіктің арнайы көрсеткіші ретінде қарастырылуы (К.В. Градополов, Б.Н. Бутенко);

- боксшылардың үш минуттық және тоғыз минуттық сынақтардағы соққылар қарқынының айырмашылықтары арқылы спортшының төзімділігінің сипаттамасы (В.А. Петухов) [2];

- арнайы төзімділік жүйке-бұлшықет аппаратының мүмкіндіктеріне, бұлшықет ішілік энергия көздерінің ресурстарын жұмсау жылдамдығына, қимыл әсеріне ие болу техникасына және басқа қимыл қабілеттерінің даму деңгейіне байланысты [3];

- арнайы төзімділіктің көптеген түрлері негізінен ағзаның анаэробтық мүмкіндіктерінің даму деңгейіне байланысты анықталады. Сондықтан олар ірі бұлшықет топтарының жұмысын қамтитын және жаттығуларды барынша немесе шекті қарқындылықта орындауға мүмкіндік беретін кез-келген жаттығуларды қолданады (А.М. Мирзаев пен И.А. Даминов) [4].

- ғылыми әдебиеттерге жасалған талдау зерттеуге алған құбылыстың Қазақстанда өз дәрежесінде зерттелмегенін көрсетті. Бұл жерде кейбір ерекшелікті ғалым Ж.А. Усиннің еңбектері құрайды [5-7]. Оның өзіндеде автор еңбектерінде баса назарды біздер зерттеуге алған құбылысты емес, жекпе-жектегі спортшылардың дене қасиеттерін, еркін күрестегі техникалық, тактикалық және күресшілердің спорттық шеберліктерін жетілдіру мәселелерінің аспектілеріне аударған.

Сонымен қатар әдебиеттерге жасалған талдау жалпы төзімділік мәселесіде назардан тыс қалмағандығын көрсетті.

Мысалы, Г.Н. Арзютов және Ю.А. Бородин «жалпы төзімділік» ұғымын балуаның көп бұлшықеттерді қамтитын және оның кәсіби мамандануына оң әсер ететін кез-келген дене жүктемелерді ұзақ уақыт бойы орындау қабілеті ретінде сипаттайды. Жалпы төзімділік арнайы төзімділікті дамыту үшін негіз болып табылады. Әсіресе, жасөспірімдер кезеңінде жалпы төзімділіктің белгілі бір деңгейіне жеткізбей, арнайы төзімділікті дамытуға көп назар аударудың қажеті жоқ.

Ал «арнайы төзімділік мәселесін қарастыратын болсақ – бұл спортшының мамандандыру талаптарына сай, белгілі бір уақыт ішінде нақты жүктемелерді тиімді орындау қабілеті» – деп түсіндіріледі. Бұл тұжырым әр спорт түрінде өзіндік мағынаға ие болады. Еркін күресте арнайы төзімділік техникалық әдістердің тиімділігін төмендетпей, жоғары қарқында жекпе-жек жүргізу қабілетінде көрінеді [8].

Арнайы төзімділік – жүйке бұлшықет аппаратының мүмкіндіктері, бұлшықет ішіндегі энергия көздерінің шығындалу жылдамдығы, қозғалыс әрекетін меңгеру техникасы, қозғалыс дағдыларының даму деңгейі сияқты факторларға байланысты [9]. Арнайы төзімділікті тиімді дамыту үшін арнайы дайындалған жаттығулар мен тапсырмалар жарыс әрекетінің жағдайларына, құрылымына және ағзаның функционалдық жүйелеріне әсер ету ерекшеліктеріне барынша жақын болуы тиіс [10].

Бұл жерде, біздің пікірімізше, әртүрлі анықтамалардың берілуі әрбір автор қарастырып отырған құбылыстың өз спорт түрлеріне лайықты нақтылы аспектісі ерекше назарында болуына байланысты.

Зерттеу мақсаты – жас балуандарда төзімділікті дамытудағы бағдарламаның ғылыми-әдістемелік дәлелдемесі.

Зерттеу міндеттері – жаттығу процесінің әртүрлі кезеңдерінде төзімділікті дамытуға арналған бағдарламаның тиімділігін эксперименттік түрде тексеру.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу жұмысы Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Өнер, мәдениет және спорт институтының «БВ01404 – Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 2-4 курс студенттерінің еркін күреспен шұғылданатын балуандар арасында жүргізілді. Экспериментке қатысушылардың жас аралығы 18 бен 20 жас.

Зерттеу барысында қолданылған әдістер: А.Г. Бурындиннің әдісі және оның ұсынған әдісінің өзгертілген нұсқасы, Р.А. Рожковтың тесті және жаттығулар комбинациясы [11, 12]

А.Г. Бурындин әдісі бойынша: Спортшылар бір-біріне 40 секунд ішінде диірмен әдісін 20 рет лақтыруды жүзеге асырады және әр минуттың соңғы 20 секундында лақтырулар ең жоғары қарқынмен (спуртпен) орындалады. Тестілеу және бақылау: Тесттерді өткізу алдында балуандар жаттығу сабақтарында бақылау жаттығуларын үйренді. Тестілеу жалпы қабылданған әдістемелік қағидаларға сәйкес жүргізілді. Нәтижелер балуандардың физикалық дайындығын анықтауға арналған арнайы нормативтік кестелерге сәйкес бағаланды.

Р.А. Рожков тесті бойынша: Лақтырулар 1 минуттық аралықтармен екі рет жүзеге асырылады және лақтырулар жоғарыда көрсетілген схема бойынша орындалады.

А.Г. Бурындин әдісінің өзгертілген нұсқасы бойынша: Лақтыру әрекеттері бірінші тест схемасы бойынша екі кезеңге бөлініп, әрқайсысы 2 минуттан жүзеге асады және әр кезең арасында 1 минуттық үзіліс белгіленді.

Жаттығулар комбинациясы бойынша: Жоғары турникке ілініп, серпіліспен тартылу (орындау уақыты 35-55 с); Орнынан ұзындыққа секіру; Ауыспалы жүргіру (35-55 с); Кочерга әдісімен жұптармен жылдамдыққа жасау (20-30 с); Көпір (мост) тұрып жүгіру (забегание) (30-40 с). Бұл комбинацияны орындау барысында жекпе-жектің ұзақтығы (3 минуттан 2 кезеңге дейін) ескерілді. Осыған орай, жалпы уақыт пен қайталаулар саны белгіленді. Комбинацияның ұзақтығы 140-220 секунд аралығында болып, жаттығу кезінде қайталаулар саны 3-тен 5 ретке дейін ауысып отырды.

Эксперименттің жүру барысы: Эксперимент еркін күрес сабағының оқу процесінің құрамында жүргізілді. Сабақтар аптасына 3 рет өткізіліп, бағдарламаға сәйкес жасалынды. Ғылыми және әдістемелік әдебиеттерге талдау жүргізіліп, балуандардың күш төзімділігін арттыру құралдары мен әдістері анықталды. Эксперименттік топ арнайы әдістеме бойынша дайындалды, мұнда күштік төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылды.

Тестілеу және бақылау: Тесттерді өткізу алдында балуандар жаттығу сабақтарында бақылау жаттығуларын үйренді. Тестілеу жалпы қабылданған әдістемелік қағидаларға сәйкес жүргізілді. Нәтижелер балуандардың физикалық дайындығын анықтауға арналған арнайы нормативтік кестелерге сәйкес бағаланды.

Нәтижелер. Эксперименттің бас кезеңінде А.Г. Бурындин тестіндегі орташа мәліметтердің нәтижелері бойынша ол $11,5 \pm 1,3$ лақтырды. Эксперимент соңында нәтиже $15,2 \pm 1,1$ лақтыру болды (1 кесте).

1 кесте – А.Г. Бурындин тест сынағы бойынша экспериментке дейінгі және кейінгі нәтижелері

№	Спортшының аты-жөні	Диірмен әдісі бойынша жылдамдыққа лақтыру саны							
		1-ші айналым		2-ші айналым		3-ші айналым		Барлығы	
		дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін
	Ә.Д.К.	4	5	4	5	3	4	11	14
	Ә.Б.С.	5	6	4	6	4	5	13	17
	К.Б.Е.	4	6	4	5	3	4	11	15
	Қ.Р.А.	4	6	3	5	3	4	10	15
	Қ.А.Б.	5	6	4	5	3	4	12	15

	М.М.Ы.	5	6	5	5	3	4	13	15
	М.Н.Б.	4	6	3	5	3	5	10	16
	П.Ә.Ж.	5	6	4	6	3	4	12	16
	П.Н.Ж.	4	5	3	4	3	4	10	13
	Т.Р.Т.	5	6	4	5	4	5	13	16
	Т.А.Б.	5	6	5	5	3	5	13	16
	Ы.Ә.Т.	4	5	3	5	3	4	10	14

Экспериментке дейінгі лақтырулардың жалпы саны 138 болса, ал алдыңғы кезеңнен кейін 182 лақтыру жасалды. Эксперименттен кейін жас балуандардың ерекше төзімділігін арттыру деңгейін есептеу үшін пропорция қолданылды:

$$138 = 100 \% ; x = 138 \times 100 / 182$$

$$182 = x ; x = 75,8 ; x = 100 - 75,8 = 24,2 \%$$

А.Г. Бурындин тестін өткізу барысында арнайы төзімділік 24,2 %-ға артқаны байқалады. Эксперименттің басында П.А. Рожковтың тесті бойынша орташа көрсеткіштер $15,6 \pm 1,9$ құрады. Эксперимент соңында нәтиже $21,1 \pm 1,7$ лақтыру болды (2 кесте).

Экспериментке дейінгі лақтырулардың жалпы саны 187 лақтыру болды, ал бұрынғы кезеңнен кейін 253 лақтыру болды. Жас балуандардың арнайы төзімділігін арттыру деңгейі бірдей пропорция бойынша есептелді және оның нәтижесі 26,1 % болды.

2 кесте – Р.А. Рожковтың тест сынағы бойынша экспериментке дейінгі және кейінгі нәтижелері

№	Спортшының аты-жөні	Диірмен әдісі бойынша жылдамдыққа лақтыру саны									
		1-ші айналым		2-ші айналым		3-ші айналым		4-ші айналым		Барлығы	
		дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін
	Ә.Д.К.	4	6	4	4	4	5	3	4	15	19
	Ә.Б.С.	4	6	3	5	4	5	3	4	14	20
	К.Б.Е.	5	7	4	5	4	5	3	4	16	21
	Қ.Р.А.	4	6	3	5	4	5	3	4	14	20
	Қ.А.Б.	5	7	4	5	5	6	4	5	18	23
	М.М.Ы.	6	7	5	6	5	7	4	5	20	25
	М.Н.Б.	4	6	3	4	4	5	3	4	14	19
	П.Ә.Ж.	5	7	3	5	4	6	3	5	15	23
	П.Н.Ж.	4	7	3	4	4	6	3	4	14	21
	Т.Р.Т.	5	6	4	5	5	6	3	4	17	21
	Т.А.Б.	5	6	4	5	4	5	3	4	16	20
	Ы.Ә.Т.	4	6	3	5	4	6	3	4	14	21

А.Г. Бурындиннің өзгертілген тестінің нәтижелері келесі мәндерді көрсетті: эксперименттің басында

$21,1 \pm 2,2$ лақтыру болды. Эксперимент аяқталған соң нәтиже $27,4 \pm 2,3$ лақтыруға жетті (3 кесте).

3 кесте – Эксперимент алдында және кейін А.Г. Бурындиннің өзгертілген тестінің нәтижелері

№	Спортшының аты-жөні	Диірмен әдісі бойынша жылдамдыққа лақтыру саны													
		1-ші айналым		2-ші айналым		3-ші айналым		4-ші айналым		5-ші айналым		6-ші айналым		Барлығы	
		дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін
	Ә.Д.К.	4	6	4	5	3	4	4	5	2	3	2	3	19	26
	Ә.Б.С.	4	5	3	4	3	4	4	5	3	4	2	3	19	25
	К.Б.Е.	5	6	4	5	3	4	4	6	4	3	3	3	23	27
	Қ.Р.А.	4	5	3	4	3	4	4	5	3	4	2	3	19	25
	Қ.А.Б.	5	6	4	4	3	4	4	5	4	4	2	3	22	26
	М.М.Ы.	5	7	4	5	4	5	5	6	3	4	2	4	23	31
	М.Н.Б.	4	6	3	5	3	4	4	5	2	3	2	3	18	26
	П.Ә.Ж.	5	6	4	5	4	5	4	6	3	4	2	3	22	29
	П.Н.Ж.	4	5	3	5	3	4	3	5	3	4	2	3	25	26
	Т.Р.Т.	5	6	4	6	4	5	4	5	3	4	2	3	22	29
	Т.А.Б.	5	7	4	6	3	5	4	5	3	5	2	4	21	32
	Ы.Ә.Т.	4	6	3	5	3	4	4	5	3	4	2	3	19	27

Экспериментке дейін жалпы 252 лақтыру жасалған болса, ал алдыңғы кезеңнен кейін 329 лақтыру жасалды. Жас балуандардың арнайы төзімділігін арттыру деңгейін есептеу үшін бірдей пропорция қолданылып, нәтиже 23,5 % құрады.

Сонымен қатар, зерттеу барысында еркін күрес балуандарының арнайы төзімділігін қалыптастыруға бағытталған жаттығулар кешені енгізілді. Оның басты аспектілерінің бірі арнайы төзімділікті тиімді дамытуға ықпал ететін жаттығулар комбинациясын

жаттығу процесіне енгізу болды. Бұл комбинацияны орындау барысында жекпе-жектің ұзақтығы (3 минуттан 2 кезеңге дейін) ескерілді. Осыған орай, жалпы уақыт пен қайталаулар саны белгіленді. Комбинацияның ұзақтығы 140-220 секунд аралығында болып, жаттығу кезінде қайталаулар саны 3-тен 5 ретке дейін ауысып отырды. Бұл комбинациялар схемасы арнайы төзімділікті дамытудың тиімділігін көрсетті, себебі таңдалған жаттығулар еркін күрестің ерекшеліктерін айқын көрсетеді.

4 кесте – Жаттығулар комбинациясын қолдану негізінде еркін күрес балуандарының экспериментке дейінгі және кейінгі нәтижелері

№	Спортшының аты-жөні	Жоғары турникке ілініп, серпіліспен тартылу, бір рет		Орнынан ұзындыққа секіру, бір рет		Ауыспалы жүгіру 4×9 м, с.		Кочерга әдісімен жұптармен жылдамдыққа жасау, бір рет		Көпір (мост) тұрып жүгіру (забегание), бір рет	
		дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін
	Ә.Д.К.	19	25	2.20	2.27	8	7	15	20	21	26

Ә.Б.С.	16	24	2.16	2.21	9	8	14	19	19	24
К.Б.Е.	15	21	2.13	2.18	7	6	13	17	17	22
Қ.Р.А.	21	27	2.21	2.25	9	8	12	17	22	27
Қ.А.Б.	22	28	2.22	2.27	8	7	16	20	20	24
М.М.Ы.	15	21	2.14	2.19	7	6	14	21	20	25
М.Н.Б.	19	26	2.18	2.23	9	7	12	17	18	23
П.Ә.Ж.	17	22	2.17	2.21	11	10	12	16	19	24
П.Н.Ж.	17	23	2.18	2.23	9	8	11	16	21	24
Т.Р.Т.	16	22	2.15	2.19	9	8	13	18	18	22
Т.А.Б.	22	28	2.23	2.28	8	7	16	21	22	26
Ы.Ө.Т.	20	26	2.21	2.25	10	9	15	21	21	26

Жаттығулар комбинациясының нәтижелерін талдау барысында бес бақылау сынағында айтарлықтай өсім байқалды. Атап айтқанда, жоғары турникке ілініп, серпіліспен тартылу (6 рет), орнынан ұзындыққа секіру (5 рет), Кочерга әдісімен жұптасып жылдамдыққа орындау (5 рет), көпір (мост) жасап жүгіру (5 рет) сияқты көрсеткіштер жақсарып, спортшылардың физикалық дайындық деңгейінің айтарлықтай артқаны анықталды (4 кесте). Бұл көрсеткіштер балуандардың арнайы төзімділігінің дамуын айқындайтын маңызды факторлардың бірі болып табылады.

Талқылау. Ұсынылған бағдарламаның негізгі ерекшеліктері мен артықшылықтарын талқылайық:

Ұсынылған бағдарламаның ерекшеліктері:

Жекелендірілген тәсіл – жаттығу тапсырмаларын өзгерту арқылы әр қатысушының физикалық деңгейіне, мақсаттарына және дайындық ерекшеліктеріне бейімделуге мүмкіндік береді.

Жүктеме мен қарқындылықты басқару – бұл тәсіл жаттығу тиімділігін арттырумен қатар, шамадан тыс жүктемелердің алдын алады, жарақаттардан сақтандырады және қалпына келу үрдістерін оңтайландырады.

Динамикалық құрылым – әрбір жаттығу барысында жүктемені әртүрлі тәсілдермен (айналымы, аралық немесе прогрессивті жаттығулар арқылы) өзгерту спортшылардың ынтасын сақтауға көмектеседі.

Ойын әдістері – мамандандырылған ойындарды пайдалану, жаттығудың тиімділігін арттыратын белгілі тәсіл болып табылады. Бұл әдіс қатысушылардың назарын арттырып, жаттығу процесін жеңіл әрі қызықты етуге септігін тигізеді.

Қалпына келу кезеңдері мен үзілістерді жоспарлау – жаттығу мен демалыс уақытының

үйлесімділігі, жаттығудың жалпы тиімділігін қамтамасыз етеді.

Қорытынды. Жүргізілген зерттеу жұмысының нәтижелеріне сәйкес, жас балуандардың арнайы төзімділігін дамытуға арналған эксперименттік зерттеу мынадай тұжырымдар жасауға мүмкіндік берді:

1. Арнайы төзімділік еркін күрестегі жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін төзімділіктің маңызды компоненті болып табылады. Ол спортшыларға техникалық әдістердің тиімділігін сақтай отырып, жоғары қарқынмен жекпе-жек өткізуге мүмкіндік береді;

2. Эксперимент барысында А.Г. Бурындин мен П.А. Рожковтың тесттері, А.Г. Бурындиннің өзгертілген тесттерінің және «Жаттығулар комбинациясын» қолдану арқылы арнайы төзімділік деңгейі көтеріліп, жағымды нәтиже беріп, біршама артқанын көруге болады:

– А.Г. Бурындин тесті бойынша: арнайы төзімділік 24,2 %-ға артты;

– П.А. Рожков тесті бойынша: арнайы төзімділік 26,1 %-ға артты;

– А.Г. Бурындиннің өзгертілген тесті бойынша: арнайы төзімділік 23,5 %-ға артты;

– жаттығулар комбинациясы бойынша: спортшылардың дене дайындық деңгейінің айтарлықтай жоғарылағаны анықталды. Бес бақылау сынағында көрсеткіштер жақсарып, бұл балуандардың арнайы төзімділігінің дамуын көрсететін маңызды көрсеткіштер болып табылады.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, жас балуандардың төзімділігін дамыту үшін жаттығу процесінде жалпы және арнайы төзімділікті тиімді қалыптастыру мақсатында түрлі жаттығу құралдары мен әдістерін қолданудың маңыздылығы

анықталды. Жас балуандардың арнайы төзімділігін арттыру үшін жаттығу құралдары мен әдістерін оңтайландыру жоғары нәтижелерге жетуге ықпал етеді. Ұсынылған бағдарламаның тиімділігі арнайы төзімділікті жақсарту көрсеткіштерімен дәлелденеді. Бұл зерттеу нәтижелері еркін күресте спортшылардың төзімділігін арттыру бойынша әдістемелік негіз қалыптастыруға ықпал етеді.

Тәжірибиелік ұсыныстар.

1. Зерттеуде баяндалған материал балуандар жаттықтырушыларына оқу -жаттықтыру процесін ұйымдастыру барысында ұсынылған бағдарламаны қолдануға мүмкіндік береді және

оларға оқу-жаттықтыруды ұйымдастыруда авторлық бағдарламаларын құруға тәжірибиелік көмек көрсетеді;

2. Жинақталған материалдар мен теориялық талдаулар дене шынықтыру және спорт мамандықтырында «Еркін күрес және оқыту әдістемесі», «Қазақша күрес және оқыту әдістемесі» т.с.с. пәндер бойынша оқылатын дәріс, семинар және практикалық сабақтарда қолдануға болатынын көрсетеді;

Зерттеу барысында қол жеткізген нәтижелерді спорт мектептерінде, колледждерде және ЖОО қолдануға мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Nasirov B.M. Characteristics of Developing Endurance of Wrestlers // International Journal on Integrated Education. – 2021. - Vol.4. - Iss.4. – pp. 170-176.
- 2 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. – М.: ФиС, 2008. – 544 с.
- 3 Мусин Б.С. Еркін күрес балуандарының арнайы төзімділікті дамыту әдістері мен құралдары / Халық. ғыл. конф. «Қазіргі жастардың ғылыми әлеуеті – 2021»: мат. – Қарағанды, 2021. - 140 б.
- 4 Mirzaev A.M., Daminov I.A. Improving The Physical Fitness Of Students Through The Conduct Of Individual Programs // Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT). – 2021. - 12(11). - pp. 7054-7055.
- 5 Усин Ж.А. Таңдап алған спорт түрінің негіздері: оқу құралы. - Павлодар: ПМПИ, 2008. – 56 б.
- 6 Усин Ж.А. Алгоритм повышения спортивного мастерства борцов вольного стиля: Монография. – Павлодар: ПГПИ, 2005. – С.154.
- 7 Усин Ж.А. Вектор вольной борьбы в системе подготовки борцов высокой квалификации: учебное пособие. - Павлодар: НПФ ЭКО, 2008. – 240 с.
- 8 Арзютов Г.Н., Бородин Ю.А. Методология теории поэтапной многолетней подготовки спортсменов в единоборствах // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №2. – С. 7–10.
- 9 Бондаренко К.К. Биомеханические параметры выполнения броска о-сото-гари в карате / Междунар. науч.-практич. конф. «Спорт и спортивная медицина»: мат. – Чайковский, 2020. – С. 49–55.
- 10 Макаров И.В., Бондаренко К.К. Узловые положения бросковой техники в дзюдо / VII Междунар. науч.-техн. конф. «Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности»: мат. – Минск: БНТУ, 2021. – С. 154-158.
- 11 Бурындин А.Г. Оценка уровня специальной выносливости в спортивной борьбе // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: ФиС, 1974. – С. 33–34.
- 12 Захарченко Д.Д., Бондаренко К.К. Развитие специальной выносливости юных борцов вольного стиля / II Междунар. науч. конгр. «Ценности, традиции и новации современного спорта»: мат. - Минск, 2022. – С. 170-174.

References

1. Nasirov B.M. Characteristics of Developing Endurance of Wrestlers // International Journal on Integrated Education. – 2021. - Vol.4. - Iss.4. – pp. 170-176.
2. Matveev L.P. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury: uchebno-metodicheskoe posobie. – М.: FiS, 2008. – 544 s.
3. Musin B.S. Erkin kyres baluandarynyң arnajsı tozımdılıktı damytu әdisteri men quraldary / Halyk. gyl. konf. «Kazirgi zhastardyn gylımi aleueti – 2021»: mat. – Karagandy, 2021. - 140 b.
4. Mirzaev A.M., Daminov I.A. Improving The Physical Fitness Of Students Through The Conduct Of Individual Programs // Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT). – 2021. – 12(11). – pp. 7054-7055.
5. Usin Zh.A. Tandap algan sport turinin negizderi: oku kuraly. – Pavlodar: PMPI, 2008. – 56 b.
6. Usin Zh.A. Algoritm povysheniya sportivnogo masterstva borcov vol'nogo stilja: Monografija. – Pavlodar: PGPI, 2005. – S.154.
7. Usin Zh.A. Vektor vol'noj bor'by v sisteme podgotovki borcov vysokoj kvalifikacii: uchebnoe posobie. – Pavlodar: NPF JeKO, 2008. – 240 s.
8. Arzjutov G.N., Borodin Ju.A. Metodologija teorii pojetapnoj mnogoletnej podgotovki sportsmenov v edinoborstvah // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2010. – №2. – S. 7–10.
9. Bondarenko K.K. Biomechanicheskie parametry vypolnenija broska o-soto-gari v karate / Mezhdunar. nauch.-praktich. konf. «Sport i sportivnaja medicina»: mat. – Chajkovskij, 2020. – S. 49–55.
10. Makarov I.V., Bondarenko K.K. Uzlovyje polozhenija broskovoj tehniki v dzjudo / VII Mezhdunar. nauch.-tehn. konf. «Sostojanie i perspektivy tehničeskogo obespechenija sportivnoj dejatel'nosti»: mat. – Minsk: BNTU, 2021. – S. 154-158.

11. Buryndin A.G. Ocenka urovnja special'noj vynoslivosti v sportivnoj bor'be // Sportivnaja bor'ba: ezhegodnik. – M.: FiS, 1974. – S. 33–34.
12. Zaharchenko D.D., Bondarenko K.K. Razvitie special'noj vynoslivosti junyh borcov vol'nogo stilja / II Mezhdunar. nauch. kongr. «Cennosti, tradicii i novacii sovremennogo sporta»: mat. – Minsk, 2022. – S. 170-174.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Ерназаров Саламат Хайрылбашарович – докторант, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: Yernazarov.s@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-7810-3224	Автор для корреспонденции (первый автор) Ерназаров Саламат Хайрылбашарович – докторант, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан, e-mail: Yernazarov.s@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-7810-3224	The Author for Correspondence (The First Author) Yernazarov Salamat – doctoral student, Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan, e-mail: Yernazarov.s@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-7810-3224
---	--	---