

¹Сейсенбеков Е.К. , ²Марчибаева М.С., ¹Абишев К.С., ²Усина Ж.А.,
³Искакова А.Д.

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

²Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті, Астана қ., Қазақстан

³Абылай хан атындағы Қазақ халықаралық қатынастар және әлемдік тілдер университеті, Алматы қ., Қазақстан

ОҚУ ҮДЕРІСІНДЕГІ САМБОШЫЛАРДЫҢ ДАЙЫНДЫҚ ТҮРЛЕРІНІҢ ӘДІСТЕМЕСІ (ДЕНЕ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТАРЫ МЫСАЛЫНДА)

Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич, Марчибаева Улбосын Саметхановна, Абишев Кендибай Саметович, Усина Жанар Амангельдиновна, Искакова Альмира Джуресовна

Оқу үдерісіндегі самбошылардың дайындық түрлерінің әдістемесі (дене және психологиялық дайындықтары мысалында)

Аңдатпа. Мақалада балалар мен жасөспірімдердің самбо күресімен айналысуына мүмкіндік жасау жолдары жайлы айтылған. Жалпы білім беретін мекемелерде отырықшы өмір салтына бейімделіп қалған балалар мен жасөспірімдерді самбо күресін үйрету арқылы ағзаларының шынығу қажеттіліктері туындауда. Самбо күресімен айналысу арқылы дене дайындықтарын жетілдіру, білім беру мекемелері мен спорттық мектептердің оқу үдерісінде жалпы және арнайы дене дайындықтарын психологиялық дайындық арқылы үйлестіре отырып, өскелең ұрпақтың шымыр, қуатты, жан-жақты даярланған, елін-жерін сүйетін патриот болып өсуіне жағдай жасайды, жастардың мотивациясы артады. Самбомен айналысушы жастардың психологиялық дайындығының дамуы, ол – күш-қайратын зиянды, жағымсыз әрекеттерден ада болып, үлкендерге көмекші, кішілерге қорған бола алатын адами қасиеттерін оятып, жолдастық пен бауырлық сезімдерін өн бойларында дамытады. Жоғарыда көрсетілген білім ошақтарында самбо күресін жүргізуші дене шынықтыру мұғалімдері мен бапкер мамандар үшін оқу-жаттықтыру үдерісінде пайдалануға болатын әдістемелік нұсқау ретінде ұсынуға болады.

Түйін сөздер: оқу үдерісі, жаттықтыру, спорт, дене және психологиялық дайындық, самбошылар, білім беру мекемелері.

Seisenbekov Yerlan, Marchibayeva Ulbossyn, Abishev Kendibay, Usina Zhanar, Iskakova Almira

Methodology of types of training of sambo wrestlers in the educational process (on the example of psychological training)

Abstract. The article provides examples, methods and possibilities of practicing sambo wrestling for children and young people of school age. In recent years, the sedentary lifestyle trends of the younger generation have been very noticeable, which causes concern for the future, and it is through sambo that the need for hardening the body and leading a healthy lifestyle appears. Improving physical fitness through sambo, the optimal combination of psychological and physical training contribute to the comprehensive preparation of the younger generation, help to be strong, healthy, and hardened. In turn, such qualities increase motivation and instill in children and young people to be a patriot of their country, ready to defend their homeland from a conditional external enemy. A harmonious combination of physical and psychological training encourages those practicing sambo wrestling to be comprehensively developed, an assistant to older people and a protector to younger people, capable of comradely and warm feelings and makes its contribution to the education of the younger generation. It is recommended to use it as a methodological guide used by physical education teachers in sambo wrestling sections in educational institutions and by specialist trainers in the educational and training process of sports schools in various sports.

Key words: educational process, workout, sport, physical and psychological preparation, sambists, educational institutions.

Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич, Марчибаева Улбосын Саметхановна, Абишев Кендибай Саметович, Усина Жанар Амангельдиновна, Искакова Альмира Джуресовна

Методика видов подготовки самбистов в учебном процессе (на примере физической и психологической подготовки)

Аннотация. В статье приведены примеры, способы и возможности занятий борьбой самбо детей и молодежи школьного возраста. За последние годы очень заметны тенденции сидячего образа жизни подрастающего поколения, что вызывает беспокойство в будущем, и именно через занятия самбо появляются потребности закаливания организма, ведения здорового образа жизни. Совершенствование физической подготовки через занятия самбо, оптимальное

сочетание психологической и физической подготовки способствуют всесторонней подготовке подрастающего поколения, помогают быть крепким, здоровым, закаленным. В свою очередь, такие качества повышают мотивацию и прививают у детей и молодежи быть патриотом своей страны, готовым защитить свою Родину от условного внешнего противника. Гармоничное сочетание физической и психологической подготовки побуждает занимающегося борьбой самбо быть всесторонне развитым, помощником старшим и защитой младшим, способным на товарищеские и теплые чувства и вносит свою лепту в воспитании подрастающего поколения. Рекомендуется применять как методические указания, используемые учителями физической культуры на секциях по борьбе самбо в учреждениях образования и тренерами-специалистами в учебно-тренировочном процессе спортивных школ по видам спорта.

Ключевые слова: учебный процесс, тренировка, спорт, физическая и психологическая подготовка, самбисты, учреждения образования.

Кіріспе. Тақырыптың өзектілігі ретінде, қазіргі таңда өскелең ұрпақтың дене дайындығымен айналысу қызығушылығы (атап айтса, күш, жылдамдық, төзімділік негізгі дене қасиеттерін талап ететін динамикалық-күштік спорт түрлері, соның ішінде, жекпе-жек түріне енетін самбо күресі) төмендеуі, соның есебінен, жалпылай алғанда, білім алушылардың денсаулығының әлсіреуі тікелей ата-аналармен қатар, білім беру және денсаулық саласының мамандарын мазалауда, деп көрсетуге болады [1]. Оның үстіне, «жұт айтып келмейді» дегендей, соңғы уақытта денсаулық тұрғысында әлемде COVID-19 пандемиясына байланысты болып жатқан келеңсіз жағдайлар мен саяси шиеленістер адамдардың, оған қоса, мектеп жасындағы балалардың денсаулығын мүлдем әлсіретіп тастады. Авторлардың пайымдауынша, ғылыми маңызына – бүкіл елдердің, соның ішінде, еліміздің де халқының дене тұрғысындағы хал-ахуалының төмендегені соншалық, алғашқы табиғи қимыл-әрекеттер мен қозғалыстардың жоқтығынан, ұзақ уақыт бойы ғарышта ұшып, жерге енді қонған ғарышкердің кейпіндей, қарапайым қимыл-қозғалыстардың өзін жасау халықтың басым көпшілігіне қиын, күрделі боп қалғанын, оқу үдерісі бойынша сабақтардың бәрі, тіптен, Дене шынықтыру сабағының өзі онлайн түріне, жаппай отырықшылыққа өткенін баса айтып, динамикалық жаттығулардағы күшті қозғалыс факторы самбо күресінің маңызы екенін атап өтуі [2]. Әрине, нақ сол кезде аталмыш кесепатқа айтарлық қуатты тойтарыс бере алатын емдік-медициналық қауқар мен тәжірибенің жоқтығы психологиялық кері ахуалды одан бетер ұшықтырып жіберген-ді. Оның кері әсері – физикалық тұрғыда онсыз да әлсіз өскелең ұрпақ үшін «жығылғанға таяқ» болды [3].

Зерттеу мақсаты – самбо күресінен білім алушылар мен спортшылардың дене және психологиялық дайындықтарын оқу үдерісінде дамыту мен жетілдіру мәселелері.

Зерттеу міндеттері – дене шынықтыру мұғалімдері мен жаттықтырушы-бапкер алдында тұрған түйткілдерді шешуде кешенді және үйлесімді дамуына қажетті спорттық іс-қызметке деген жаңа

көзқарасты талап ете, аталмыш дайындық түрлерін оқу үдерісінде ұтымды пайдалану.

Материалдар мен әдістер. Білім беру мекемелеріндегі Дене шынықтыру пәнінен спорт түрлерінің бөліміндегі жекпе-жек түрі ретінде кіретін самбо күресін оқу үдерісінде қолданудың білімділік, тәрбиелік, сауықтыру міндеттері бар. Соның дәлелі есебі, білімділік тұрғыда төмендегідей дәйектерді қаперге алуға болады [4]:

Соңғы уақыттарда адамзат көбейіп келе жатқан түрлі психологиялық пен ақпараттық жүктемелерден мезі болып, әлжуаздыққа бет бұруда. Заманауи жағдайларда өзгеріп отыратын әлеуметтік, экологиялық және басқа да түйткілдер өскелең ұрпақтың оңтайлы да, үйлесімді дамуын, тез өзгермелі, стандартты емес ахуалдарға бейімделуін және ізденісін талап етеді. Сондай кездерде, нақ спортпен айналысу ғана жеке тұлға мен мәдениет дамуының бөлінбес те, қайталанбас бөлшегі боп табылады [5]. Денсаулықты нығайту мен дене даярлығын жетілдіруден басқа, спортпен айналысу кезінде кәсіби жетілдіру, шеберлікті жоғарылату, құндылықты-ішкі сарындық детерминдеу, әлеуметтік бейімделу мен рухани-моральдік даму міндеттері шешіледі [6].

Айналысушылардың спорттық жаттықтыруында (әсіресе, жекпе-жек түрлерінде) дене даярлығының орны ерекше. Себебі, ол дене қасиеттерінің қайсысын болмасын (жылдамдық, күш, төзімділік, ептілік, икемділік немесе координаттық қабілеттілік) дамуы мен жетілдіруін, сонымен бірге, самбо күресімен шұғылданушылардың жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйелерінің функционалды мүмкіндіктерін (қабілеттіліктерін) қарастырады [7].

Қазіргі заманғы даму кезеңіне орай, қай спорттық жекпе-жек түрлері болмасын, онымен шұғылданушының жан-жақты дайындығының жоғары деңгейдегі сұранысымен, талапшылдығымен және нәтижелерімен ерекшеленеді. Қайсы болмасын, деңгейлі жарыстарда сәтті өнер көрсету үшін, спорттың осы түрімен кәсіби айналысушылардың техникалық іс-қимылдары мен жетілдіру деңгейі, олардың теориялық, психологиялық және дене

дайындықтары түрлеріне байланысты болатынын көптеген мамандар айтуда [8].

Самбо күресіндегі күш дайындығы жекпе-жектің осы түрімен айналысатын барлық мамандардың басты назарында. Спорт теориясында «күш» дене қасиеті деп, бұлшық ет күшенуі есебінен айналысушының сыртқы қарсылықты жеңе алуы немесе оған қарсы қимыл-әрекет жасау қабілеттілігін айтады. Күш дене қасиеті, егерде, изометриялық немесе статикалық тәртібіндегі күш түсіру барысында бұлшық ет талшықтарының ұзындығы өзгермесе, онда динамикалық, яғни, изотоникалық тәртібіндегі күш түсіру барысында аталмыш талшықтардың ұзындығы өзгертінін байқауға болады. Изотоникалық тәртіпте күш түсіру екі нұсқаға бөлінеді: жинақталған (концентрациялық немесе қарсылықты жеңе алу) тәртібінде – бұлшық еттердің күшенуі есебінен олардың талшықтарының ұзындығының қысқаруы, және, эксцентрикалық (көндігу, жол беру) тәртібінде – қарсылықты жеңе алу бұлшық ет талшықтарының ұзындығының ұзаруы арқылы іске асырылады [9].

Спорттың теориясы мен практикасында күшті дамытудың және бұлшық еттерді өзіне ыңғайлы бағытта сапасын өзгертудің негізгі амал-тәсілдеріне ауырлықтармен жаттығулар жасау жатады. Заманауи түсінікте, бұл дененің немесе оның кейбір жеке бөліктерінің әртүрлі қимыл-әрекеттері арқылы қарсылықты жоғарылату мақсатында, спортшы зілтемірді, гантельдерді, снарядтарды және ауырлықтарды, түрлі қондырғыларды, сонымен бірге, өзінің жеке салмағын пайдалана отырып орындалатын, жүйелі түрде, өте жақсы жоспарланған жаттығулар бағдарламасы екені белгілі [9, б. 124].

Спорттық күрестің әр түрлеріндегі палуандардың техникалық шеберлігі жайлы мәселелер туралы дене шынықтыру және спорт саласындағы оқу және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде кеңінен көңіл аударылады. Спортшының техникалық-тактикалық қимыл-әрекет деңгейі, ең алдымен, оның белдесу кезіндегі нәтижесін анықтайды. Бұнымен қоса, жарыстық іс-қызмет барысында едәуір көрсеткіштерге жету үшін, бүгінгі күні барынша маңызды деңгейге жеткен жаттықтыру жүктемесінің жалпы көлемімен байланысты болмақ. Бүгінгі таңда, бұл спорт саласындағы жетекші мамандарды жаттықтыру жүктемесінің көлемін көбейтпей, спортшыларды даярлаудың барынша оңтайландырылған жолдарын іздестіруге мәжбүрлейді [10]. Жоғары білікті палуандарды даярлаудың ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етілуі, ең алдымен, неғұрлым әсерлі тиімді техникалық-тактикалық қимыл-әрекеттерді таңдауды және оның одан әрі жетілдіруін қажет етеді. Бұл спорттық практикада

техникалық-тактикалық қимыл-әрекеттердің құрамы мен құрылымының нәтижелілігінің тез өзгеруімен байланысты [11].

Білім алушылардың рухани, күш-еріктік қасиеттерін қалыптастырудың әсерлі тиімділігі оқыту мен тәрбиенің жалпыпедагогикалық қағидаларын іске асырумен, спорттық жаттықтырудың қағидаларымен, әр айналысушы өзі таңдап алған жекпе-жек түрлерінің салт-дәстүрлері туралы білімінің қалыптастырылуымен, бапкер-оқытушы – өзі таңдап алған жекпе-жек түрімен айналысушы арасындағы белгілі бір өзара қарым-қатынастарды тәрбиелеумен қамтамасыз етіледі. Себебі, қазіргі жастардың бәріне белгілі, жекпе-жек түрлерімен айналысу барысында соққы алу, құлау, соққылардан ауырсыну сезімдерін жеңу және т.б. секілді, өзіндік қиыншылықтары кездеседі. Спорттың жекпе-жек түрлерін меңгеру үдерісінде таңдап алынған жекпе-жек түрлеріне байланысты, әртүрлі қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дағды-машықтарын қалыптастыру қажеттілігі туындайды. Аталмыш шарттар, көп жағдайларда, өзін-өзі сақтандыру техникасы пайдаланылатын қолданбалы акробатиканың көмегі арқылы орындалады. Сонымен бірге, акробатикалық жаттығулар дененің жалпы дамуына, кеңістікте өзін-өзі бағдарлауды, ептілік пен икемділікті жақсы дамытуға, қимыл-қозғалыстардың координаттығын жасақтауға мүмкіндік береді; қорқыныш сезімін басуға септігін тигізеді, күш-ерік пен алға ұмтылушылықты, өзі-өзіне деген сенімділікті дамытады; әртүрлі кездейсоқ жағдайларда кез келген жерге және кез келген жаққа денені дұрыс жинақтай құлау дағды-машықтарын жетілдіреді [12].

Білім алушылардың оқу үдерісіндегі дене және психологиялық даярлықтарындағы негізгі факторларының бірі ретінде – зерттеу әдістерін атау қажет. Бұл тұрғыда күрес әдістерін сипаттау арқылы, аталмыш міндет ашып көрсетіледі. Білім алушының самбодағы дене даярлығының басты міндеті – жеңіске жету. Оған жету үшін, айналысушының барлық негізгі қимыл-әрекеттерін талдаудан өткізе, күрес әдіс-айласын анықтау керек. Бұл жағдайда қозғалысты орындау кезінде жұмсалатын механикалық күш боп табылады. Қандай да болмасын, қозғалысты орындау кезінде адамның кез келген ағзалары бірқатар өзара қимыл-әрекет етіп, оларды орталық жүйке жүйесі реттеп тұрады. Ал, самбо күресі әдіс-айласын талдау кезінде жеке бұлшық ет қызметі қарастырылмайтыны белгілі. Күрестегі күш жұмсау кезінде оның қысу, тарту күші мен ұзақтығы, жылдамдығы көп пайдаланылады. Бұған қоса: салмақ күші, бұлшық еттің тарту күші, дененің қозғалыссыз тұрған кездегі (инертті) қарсылығы секілді амалдар самбомен айналысушыларға әсер етуші күш есебінде

ескеріледі. Оқу-жаттықтыру үдерісінде әдістерді тура кітаптағыдай етіп орындалсын, деген талап болмайды. Әрбір айналысушы, әсіресе, жаңадан үйреніп келе жатқан спортшы оны өз ыңғайы мен дене құрылысына сәйкестеп орындай жаттығады. Жағдай мен сәтіне байланысты, орындалу траекториясы, әдісі аздар өзгеруі мүмкін. Мүмкіндігінше, үйренген әдісті дұрыс, аса көп күш жұмсамай, техникамен жеңе пайдаланған абзал. Оны тактика дейді. Яғни, өз қарсыласының қарсы қимылын алдын алып, әдіске түсіре, оңтайлы ықтимал сәтті келтіре білу де шеберлікке жатады. Аталмыш әдісті айла-шеберлі меңгеру деп – өзі шаршап қалжырап тұрса да, қарсыласының амал-айласына қарсы әдіспен шабуылдап, жеңіске жетуді айтады. Сонымен бірге, кілемде айлалы орын ауыстыру, кілемде жүру әдіс амал-тәсілдері, күрделі жағдайларда бір болсын, әдіс-айлалық ұпай алу, сол кезде тепе-теңдік сақтау, дұрыс жүре, орын ауыстырып тұру да үлкен шеберлікті көрсетеді. Орын ауыстырулар, дұрыс жүрулер – қарсыластың шабуылынан қорғану, ыңғайы кеп шабуылға шығу үшін өзіне ыңғайлы жүрістер жасау керек. Самбо күресінен білікті маман, шебер болу үшін, дене және психологиялық даярлықтың жан-жақты адамгершілік, рухани-патриоттық, моральдік, мінез-құлықтық, қайсарлық, шыншылдық, әлсізге қорған, үлкенге құрмет секілді тұстарын, әдіс-тәсілдер мен амалдарын жетік білген абзал [13].

Тақырыпты ашу барысында әдіс негізі, оның анықтаушы бөлімі және әдіс бөлшектері болып, үш бөлімге бөлінеді:

Әдіс негізі – қозғалыс міндеттерін іске асырушы ерекшеліктеріне жататын ырғақты, кинематикалық, динамикалық қозғалыстардың сәйкестіктері. Әлбетте, әдіс негізін айна-қатесіз жасай, оның жалпы шарттарын бұлжытпай орындаған жөн. Әрбір айналысушы берілген жаттығуды күшті игерген жағдайда ғана, аталмыш әдісті өзіне ыңғайлы нұсқамен орындай береді, өз дене бітімінің ерекшелігін ескере, қателікке бой алдырмайды.

Әдістің анықтаушы бөлігі – іске асырылатын әдістің басты қозғалыс амалы. Аз уақыт ішінде орасан зор мөлшердегі дене күші жұмсалғанда әдістің аталмыш бөлігі орындалады.

Әдіс бөлшектері – орындалған кезінде әдістің бүтіндей көрінісін бұзуға әсер етпейтін, орындалуы біткен қозғалыстың аса маңызды емес, қосымша қимыл-әрекеттер жатады.

Әдістерді меңгеру нәтижесінде қимыл ептілігі яғни, оқу үдерісіндегі айналысушының дене және психологиялық дайындығына оң ықпал беретін қимыл іскерлігі пайда болады.

Әдістерді жаңадан үйрену барысындағы алғаш рет орындау кезіндегідей, айналысушы аз

болса да, үйреніп жатқан қимыл-қозғалыс жайлы алған қимыл-әрекет тәжірибесі, білімі, жалпы дене даярлығы арқылы саналы түрде әдістер негізін орындауына жағдай жасайды. Хас шеберлікпен орындалған әдістер мен оны үйлесімді басқару арқылы ара байланыс күшейеді. Ақыл-ес, сананың бақылауы бойынша берілген әдістер, тұрақсыз айла-тәсілдер арқылы орындалғанның әсерінен, негізінде, алғаш кездерде ауытқулар болуы – заңды құбылыс. Жаттықтыру барысында бірте-бірте үйреншікті қалыпқа келіп, жүйелі түрде көп мәрте қайталанған әдістер, дененің тепе-теңдік механизмінің қозғалысы оның құрамына енетін болғандықтан, уақыт өте келе автоматты түрге еніп, қимыл іскерлігі дағды-машыққа айналады [14].

Нәтижелер. Білім беру мекемелері мен балалар және жасөспірімдер спорттық мектептеріндегі оқу үдерісінде самбо күресімен айналысушылардың психологиялық және дене дайындықтары, олардың жан-жақты дамуына үлесін қосты. Келмеске кеткен кеңестік жүйенің оқу-жаттықтыру жүйесінде кезінде қолданатын тәрбиелік, патриоттық, отансүйгіштік, рухани қасиеттерді қайта жаңғырту және ата-бабамыздан қалған ұлттық салт-дәстүрлерді берік ұстану арқылы өскелең ұрпақты намысшыл, текті, білімді, мәдениетті, өркениетті, табанды етіп тәрбиелеуші психологиялық дайындыққа күшті, қайратты, жылдам, төзімді, ерік-жігері мол, қиыншылықтарға төтеп бере алуды ұштайтын дене дайындығының үйлесімді симбиозын дене шынықтыру мұғалімдері мен жаттықтырушы-бапкерлер әрмен жетілдіре береді, деген сенімдеміз. Өйткені, жоғарыда келтірілген дәйекпен (COVID-19 пандемиясы) қоса, соңғы уақытта мектеп жасындағы орта буын білім алушылары түгілі, бастауыш, тіптен, бала-бақшаға баратын бүлдіршіндердің өздері ұялы телефонға шұқшиып, виртуалды кеңістіктегі қияли әлеммен қауыша, жаппай отырықшыл өмірге ауысушылығы дене шынықтыру мұғалімдері, жаттықтырушы-бапкерлермен қатар, басқа да пәндер мамандарын, дәрігерлерді, қоғамды алаңдатуда.

Самбо күресі арқылы білім алушылардың дене және психологиялық дайындықтарын жетілдіру – өскелең ұрпақты салауатты өмір салтына үйрету, дене иммунитетін жоғарылату, ұмытыла бастаған салт-дәстүрімізді берік ұстану және сол арқылы мектеп жасындағы ұл-қыздардың ұлтжандылығын бойына сіңіру. Мамандардың даярлауымен жасақталған оқу-жаттықтыру үдерісінде кешенді жалпы, жақындататын және арнайы жаттығулар жасай отырып, дене күшімен қатар, қайратын, ерік-жігерін, адамгершілік, рухани қасиеттерін жетілдіреді.

Талқылау барысында самбо күресінің шығу тарихына көз жүгірте, оның спорт түрі ретінде дамуына шығыс елдерінің жекпе-жек түрлерінің ең сапалы, қажетті, практикалық маңызы зор, соның ішінде, қазақ күресінің ең ұтымды әдіс-тәсілдерін алуы есебінен пайда болған жас спорт түрі екенін есте сақтаған абзал. Соған қарамастан, кейбір мамандар спорттың кей көлеңкелі тұстарын майын тамыза, от жағып, «әлімжеттік жасап, бұзақылардың тобын көбейтеді, оқу-жаттықтыру үдерісінде үйренген арнайы жауынгерлік әдіс-тәсілдерді өз пайдасына жұмсайды» немесе «жарақат алу қаупі өте мол спорт түрі, онымен арнайы дайындығы бар ұл-қыздар ғана айналысу керек», тағы бір тұста жаттықтырушы-бапкердің кәсіби білімділігіне шәк келтіріп, «өзінің арам пиғылды ойларын іске асырып, бұзақы топ жинауда», деген кереғар пікірлерден ада болу қажет. Өйтпесе, жоғарыда айтылғандай, дені сау, күш-қайрағы мол, ертең күні ата-бабаларымыздың «найзаның ұшымен, білектің күшімен» аманаттаған ұлан-байтақ жерімізді, елімізді шартты түрдегі сыртқы жаудан қорғарлық азамат таба алмай қаламыз.

Қорытынды. Білім беру мекемелерінің оқу үдерісіндегі Дене шынықтыру және балалар мен жасөспірімдер спорттық мектептеріндегі оқу-жаттықтыру сабақтарында Самбо спорт түрін дамыту жұмыстарын жандандыру қажет. Жоғарыда келтірілген мысалдарды есепке ала, білімділік те, сауықтыру да, тәрбиелік те міндеттерді шешетін спорт түрімен айналысу ертең күні дені сау ұрпақтың көбеюіне септігін тигізеді, деп қабылдаған жөн. Бұнымен қоса:

Самбо күресімен айналысу арқасында дене қасиеттерін дамытумен қатар, психологиялық тұрғыда күш-еркін және басқа да адами қасиеттерді өн бойында жетілдіріп, рухы күшті азамат тәрбиелеуге қол жеткізетін спорт түрі екеніне көз жеткізу. Қысқа, орта және ұзақмерзімдік жоспар құрудың, спорт теориясында үнемі қолданылатын микро-мезо-

макроциклдерді үйлесімдеудің нәтижелерінің пайдасын мамандар арасында одан әрмен насихаттау;

Дене даярлығындағы негізгі дене қасиеттерін дамытатын жалпы, жақындататын, арнайы жаттығуларды үйрету және жетілдіру әдістемесін аталмыш сала мамандарымен біріге жасақтау. Дененің кез келген бөлігін әртүрлі күрделі қимылды қозғалыстар жасау кезінде бақылай алу қабілеттілігін дамыту арқылы мәселенің негізгі бір бөлігінің шешімін табу;

Білім беру мекемелерінің орта буын сыныптарынан (5-11 сыныптар) бастап, Дене шынықтыру пәнінің «Жекпе-жек спорт түрлерін», сонымен бірге, спорттық мектептердегі «Самбо» үйірмелерін жандандыру. Айналысу кезінде білім алушыларға ұлттық болмыстағы тәрбие берудің зияткерлік, тектілік, ізеттілік секілді, адами қасиеттерді әрбір сабақ немесе жаттықтыру сайын бойларына сіндіре беру. Вестибулярлық аппарат жаттықтыруын көбейту;

Самбо күресін барынша насихаттау. Ол үшін үйірмелерге қатысушылар саны, олардың түрлі деңгейлі жарыстарға қатысу динамикасы мен антропометриялық ақпараттары зерттелді. Самбо күресімен айналысу пайдасы, өзектілігі, маңыздылығы жайлы ата-аналармен түсіндірме жұмыстарын жүргізу, олардың үйірмеге қатысушы ұл-қыздарының дене және психологиялық даярлықтарын жарасымды, оңтайлы үйлесімдікте дамыту жайлы әңгімелер, сұхбаттар, диспуттар, кездесулер өткізу.

Аталмыш ғылыми еңбекті түйіндей келе, заманауи өскелең ұрпақтың дене даярлығын, оған қоса, психологиялық тұрғыда даму, өрбу, жетілу кезеңдерін атап өту қажет. Өн бойында эмоциялық сезімдері бұрқырап тасып тасып, жастық шақ өтпелі кезеңнің қиын тұсында өз орындарын тауып, кемелденген шағында дені сау ұрпақ ретінде еліміздің гүлденуіне, экономикалық дамуына, бар күшін сала үлес қосады, деген сенімде болайық.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Усина Ж.А. Оздоровительный коэффициент при воспитании физических качеств у студентов-спортсменов, занимающихся спортивной борьбой // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – №3-19. – С. 166-172.
- 2 Киселев Ю. Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. – М.: Советский спорт, («Спорт без границ»), 2009. – 276 с.
- 3 Сейсенбеков Е.К., Әшімханов Ғ.Р., Исмаилов Э.С., Темирханов Е.М. Қазақтың ұлттық ойындарын мектепке дейінгі мекемелердің дене шынықтыру үдерісінде тиімді қолдану әдістері // Дене тәрбиесінің Жаршысы. – 2018. – №4 – Б. 42-46.
- 4 Самойлов Н.Г. Психофизиологические особенности личности спортсменов занимающихся единоборствами // Психология обучения – М.: СГУ. 2005. – № 6. – С. 33-35.
- 5 Рапопорт О.А. Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации. автореф. дис... к. п. н. / О.А. Рапопорт. – М.: ФиС. – 2005. – С. 28.
- 6 Nisbel J., Shucksmith. J. Learning strategies. – London; Boston; Henley, 1986. – 104 p.
- 7 Герасимов К.А. Специальная физическая подготовка (самбо): учебное пособие. – Саратов: СЮИ, 1999. – 120 с.

- 8 Trabberer R., Allman J. Introducing study skills: An appraisal of initiatives at 16. – Windsor.: – 1984. – 238 p.
- 9 Сейсенбеков Е.К., Әшімханов Ғ.Р., Телахынов Е.Б. Ақпараттық технологияларды қолдану негізіндегі спорттық жекпе-жек түрлерінің әдіснамасын жетілдіру // ҚарМУ Жаршысы. Педагогикалық серия. – 2017. – №4-88 – Б. 122-129.
- 10 Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: учебное пособие. – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России. – 1998. – 120 с.
- 11 Алимханов Е. Ұлттық спорт пен ойындардың теориялық және педагогикалық негіздері: п.ғ.д. ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация жұмысы. – Алматы, 2010. – 239 б.
- 12 Bacley D.A., et al. The influence of exercise, physical activity, and athletic performance on the dynamics of human growth // Human Growth (Postnatal Growth). F. Folkner, G.M. Janner (eds.). – New York: Plenum Press. – 1978. – P. 475-505.
- 13 Сейсенбеков Е.К., Тастанов Ә.Ж., Сақаева Л.Б., Әшімханов Ғ.Р., Телахынов Е.Б. Спорттық күрестегі арнайы күш дайындығының рөлі. // Дене тәрбиесінің теориясы және әдістемесі. - Алматы, 2019. – №1-55. – Б. 105-109.
- 14 Сейсенбеков Е.К., Сақаев Б.Ә., Тастанов Ә.Ж., Шегенбаев Н.Б. Білім алушылардың кәсіби-қолданбалы даярлық жүйесі аясында спорттың жекпе-жек түрлерін оқыту әдістері // Қазақ Білім беру академиясының Баяндамалары. – 2018. – №1 – Б. 92-97.

References

- 1 Usina ZH.A. Ozdorovitel'nyu koeffitsiyent pri vospitanii fizicheskikh kachestv u studentov-sportsmenov zanimayushchikhsya sportivnoy bor'boy // Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2020. – №3-19. – S. 166-172.
- 2 Kiselev YU.YA. Psikhologicheskaya gotovnost' sportsmena: puti i sredstva dostizheniya. – M.: Sovetskiy sport («Sport bez granits»), 2009 – 276 s.
- 3 Seisenbekov Yer.K., Ashimchanov G.R., Ismailov E.S., Temirchanov E.M. Qazaqtın ulttıq oyındarın mektepke deyingi mekemelerdin dene shınıqtıru yderisinde tiimdi qoldany adisteri // Dene tarbiesinin Jarshıshı – 2018. – №4 – B. 42-46.
- 4 Samoylov N.G. Psikhofiziologicheskıye osobennosti lichnosti sportsmenov zanimayushchikhsya yedinoborstvami // Psikhologiya obucheniya – M.: SGU, 2005. – № 6. – S. 33-35.
- 5 Rapoport O.A. Integratsiya fizicheskoy i psikhologicheskoy podgotovki bortsov-sambistov na etape nachal'noy sportivnoy spetsializatsii. avtoref. dis... kand. ped. nauk / O.A. Rapoport. – M.: FiS. – 2005. – S. 28.
- 6 Nisbel J. Shucksmith. J. Learning strategies. – London; Boston; Henley, 1986. – 104 p.
- 7 Gerasimov K.A. Spetsial'naya fizicheskaya podgotovka (sambo). ucheb. posobiye. – Saratov: SYUI. – 1999. – 120 s.
- 8 Trabberer R., Allman J. Introducing study skills: An appraisal of initiatives at 16. – Windsor.: – 1984. – 238 s.
- 9 Seisenbekov Yer.K., Ashimchanov G.R., Telachynov E.B. Aqparattıq texnologiyalardı qoldany negizindegi sporttıq jekpe-jek tyrlerinin adisnamasın jetildirı // QarMU Jarshyshy. Pedagogikalyq seriya. – 2017. – №4-88 – B. 122-129.
- 10 Agafonov E.V., Khorikov V.A. Bor'ba sambo. Uchebnoye posobiye. – Krasnoyarsk: Krasnoyarskaya vysshaya shkola MVD Rossii. – 1998. – 120 s.
- 11 Alimchanov E. Ulttıq sport pen oyındarın teoriyalıq jane pedagogikalıq negizderi: p.g. d. ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация жұмысы. – Алматы, 2010. – 239 б.
- 12 Bacley D.A., et al. The influence of exercise, physical activity, and athletic performance on the dynamics of human growth // Human Growth (Postnatal Growth). F. Folkner, G.M. Janner (eds.). – New York: Plenum Press. – 1978. – P. 475-505.
- 13 Seisenbekov Yer.K., Tastanov A.J., Saqaeva L.B., Ashimchanov G.R., Telachynov E.B. Sporttyq kurestegi arnayı kush dayındıgynyn roli. // Dene tarbiesinin teoriyası jane adistemesi. -Almaty, 2019. – №1-55. – B. 105-109.
- 14 Seisenbekov Yer.K., Saqaev B.A., Tastanov A.J., Shegenbaev N.B. Bilim alushılardyn kasibi-qoldanbaly dayarlyq juyesi ayasynda sporttyñ jekpe-jek turlerin oqytu adisteri // Qazaq Bilim beru akademiyasynyn Bayandamalary. – 2018. – №1 – B. 92-97.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ. Қазақстан, e-mail: Yerlan_fks@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3491-1799	Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич – кандидат педагогических наук, профессор, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан, e-mail: Yerlan_fks@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3491-1799	Seisenbekov Yerlan – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan, e-mail: Yerlan_fks@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3491-1799