

Жуматаева Т. М.,¹ Саельдинов С.С.,¹ Шенгельбаев Қ. Т.,¹ Арқабаева А.Б.¹

¹Alikhan Bokeikhan University
Қазақстан, Семей
e-mail: zhuma.talshyn@gmail.ru

ЖЕКПЕ-ЖЕК ЖӘНЕ ҚАЗАҚША КҮРЕС СПОРТЫНДА ҚОЛДАНАТЫН ӘДІСТЕРДІҢ ЖАТТЫҒУДАҒЫ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ӘСЕРІН ҚАРАСТЫРУ

Аннотация

Осы мақалада жекпе-жек және қазақ күрес спортында қолданылатын әдіс-тәсілдер қарастырылған. Сонымен қатар жекпе-жек және қазақша күрес техникасының орындалу тәсілі сонда-ақ оның жеке элементтері, шабуыл, қорғаны, соққы түрлері анық көрсетілген.

Түйін сөздер: қазақ күресі, жекпе-жек, әдіс-тәсілдер, әскери доктрина, бэк-кик, лоу-кик, хук-кик, фут, техника, қырка салу, жамбас әдісі.

Жуматаева Т. М.,¹ Саельдинов С.С.,¹ Шенгельбаев Қ. Т.,¹ Арқабаева А.Б.¹

¹Alikhan Bokeikhan University
Қазақстан, г.Семей
e-mail: zhuma.talshyn@gmail.ru

УЧЕТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ МЕТОДОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ЕДИНОБОРСТВАХ И КАЗАХСКОЙ БОРЬБЕ НА ТРЕНИРОВКИ

Аннотация

В данной статье рассмотрены методы и приемы, применяемые в единоборствах и казахском спорте. Кроме того, четко обозначены его отдельные элементы, виды атак, обороны, ударов.

Ключевые слова: казах күрес, бой, методы, военная доктрина, бэк-кик, лоу-кик, хук-кик, фут, техника, гребень, тазовый метод.

Zhumataeva T. M.,¹ Saeldinov S.S.,¹ Shengelbaev K. T.,¹ Arkabayeva A.B.¹

¹Alikhan Bokeikhan University
Kazakhstan, Semey
e-mail: zhuma.talshyn@gmail.ru

TAKING INTO ACCOUNT THE PHYSIOLOGICAL INFLUENCE OF METHODS USED IN MARTIAL ARTS AND KAZAKH WRESTLING ON TRAINING

Annotation

In this article, methods and techniques used in martial arts and Kazakh wrestling are considered. At the same time, the method of performing the technique of wrestling and wrestling is clearly defined, as well as its individual elements, types of attack, defense, and impact.

Keywords: Kazakh k uresi, martial arts, techniques, military doctrine, back-kick, low-kick, hook-kick, foot, technique, trimming, hip method

Мемлекеттің қазіргі саяси және әлуметтік бағыттарының қатарына адамдардың денсаулығын түзеу немесе

аурулардың алдын алу мақсатында жүргізілетін жұмыстар жатады. Солардың қатарына, әртүрлі қалалар мен ауылдарда

дене шынықтыру мен спорттық кешендердің жұмыстарын жатқызуға болады.

Олардың қатарына Қазақстан Республикасының дамуының стратегиялық «Қазақстан -2030» бағдарламасы, Қазақстан Республикасының “Білім туралы” Заңы (2007) «Әскери міндеттілік және әскери қызметі туралы» Қазақстан Республикасының 2005 жылғы 8-шілдедегі Заңы, «Қазақстан Республикасының Әскери Доктринасы» және Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың мемлекеттік бағдарламасына байланысты жарияланған ғылыми мақалалар мен материалдарды мысалы ретінде қарастыруға болады [1]. Жекпе-жек спорт түріне байланысты жүргізілген ғылыми зерттеу жұмысында, өте ертеден қолданып келе жатқан қазақ халқының спорт түрі ретінде қарастырған. Жекпе - жек түрінің әлументтік – педагогикалық негізінде және оның қазақ халқының жаңа -ұлттық спорт түрі ретінде әдістеріне талдаулар жасалған [2]. Қазіргі замандағы шығыс жекпе-жегі Қазақстанның спорт түрін халық аралық аренадағы дәрежесін көтеруде үлкен мүмкіндіктерге жол аштындығы көрсетілген. Зерттеу жұмысында 1-11 сынап оқушыларының күреске жиі қатысуы, балардың денсаулығына әсері туралы нақтылы қортынылар жасалған. Сонымен қатар, мақалада күреске қатынасатын балалар арасында спортқа қызушылығы мен белсенділігін арттыру мақсатында жүргізілген сауалнамалардың қортыныдылары диаграмма түрінде берілген [3].

Жекпе- жек спорт түрінің шығу тарихына тоқтала отырып , қазіргі кезде арнаулы оқу орындарында қолданатын негізгі әдіс тәсілдері қарастырылған. Шығыс жекпе - жегінің негізгі көптеген техникалық әдістері каратэ-до, кикбоксинг, таэквон-до таиланд боксы және т. б. күрес түрлерінде қолданатындығы көрсетілген. Сол сияқты, қазақ күресінің әдістемелерін мектептер қолдану арқылы техникасы мен

тактикасын үйрету және оларды басқа күрес түрлерінде қолдану бағыттарын қарастырған. Күрес түрлерінің ортақ белгілері айқындалған [4,5].

Біздің Қазақстан мемлекетінде шығыс жекпе-жектері жаңадан дамып келе жатқан спорт түрлері қатарына жатады. Шығыс жекпе-жектерін үйрену, пайдалану, онымен жаттығу Кеңестер Одағы кезінде XX ғасыр аяғына дейін рұқсат етілмеген спорттар қатарында болды. Қазақстанда шығыс жекпе жектерінің жаппай дамуы XXI ғасырдың басынан Қазақстан егеменді ел болып танылғаннан кейін басталды.

Зерттеу жұмысын негізі мақсаты:

жекпе –жек және қазақша күрес спорт түрлерінде қолданатын негізгі әдістердің ұқсастықтар мен негізгі айырмашылықтарын қарастыру. Ол үшін төменде көрсетілген негізгі міндеттер қарастырылады:

- Жекпе-жек спортында қолданылатын негізгі әдіс тәсілдерді қарастыру;
- Қазақша күресте қолданылатын негізгі әділ- тәсілдерді қарастыру;
- Қазақша күрес пен жекпе- жек спортында қолданатын тәсілдердің арасында айырмашылықтары ;

Жекпе-жек спортында қолданылатын негізгі әдіс тәсілдеріне кеңінен қолданатын төменде көрсетілген бағыттар жататындығы белгілі. Жекпе-жек өнері бұл қару-жарақтың ешқандай түрінсіз қоян-қолтық жекпе-жекте өзін-өзі бағындыру немесе қорғауға батытталған спорт түрлері. Өзін немесе қарсыласын қорғау үшін дене бөліктері мен кейбір керек жарақтардан тыс әрекет ету. Олардың жауынгерлік техникасы тамаша анықталған және реттелген ,оларды көше жепе-жегінен айыратын өзіндік ерекше қимылдары бар.

Мысалы, Бэк- кик – аяқпен тебудің бұл түрі көбіне денені айландыра бұру арқылы орындалатын әдіс. Лоу-кик – аяқпен тебудің бұл түрі өте жылдам орындалуы керек және соққының күші жылдам әрі ауыр болса онда қарсыласын нокаунтқа жіберу мүмкіндігі мол екендігімен ерекшеленеді. Хил кик – бұл әдіс спортшының орында тұрып немесе жоғары

секіру арқылы орындалады. Фут – жекпе-жек барысында аяқтың табан бөлігі жағынан қағу арқылы орындалатын әдіс. Хук- кик – бұл әдісті вертушка деп атайды көбіне жекпе-жек барысында. Бұл әдіс кері қарай жартылай айналып соғу сияқты бірақ қарсыласқа қарсы қозғалыс ретінде орындалады. Тағы бір ерекшелігі сағат тілі сияқты орнында айналу жатады. Ал қазақша күресте қолданатын негізгі әдіс-тәсілдерге балуанның жеңу мақсатында біріншіден күрес ережесіне сай өзіндік әдіс-тәсілдерін орындау қажет. Қолданылатын негізгі әдістерге жығу, құлату, лақтыру, қағу, жүлқу, аяқпен іліп қалу, шалу, кеудеге көтеру, арқадан асыра лақтыру тәрізді әрекеттерден құралған. Екіншіден күрес барысында әдіс жасауға ұмтылған балуанның қарсыласыда шабуылшыға әрекет ете біру керек, оны қорғану деп атайды. Әрекет барысында үшінші қимыл-қозғалыс балуанның күрес кезінде ережеге сәйкес қарсыласының белбеуінен немесе қазақ күресінің күртешесінен ұстауы жатады. Сонымен қатар тиым салынған белгілі шарттарыда бар. Олардың қатарына қазақ күресінде аяқтан ұстап жасалатын әдістермен қатар, күрес белдемшесінен ұстауға, тізерлеп жасалатын әдістері жатады. Әсіресе олардың арасында белден төмен көтеріп лақтыруға қатаң тиым салынатындығы ескерілуі қажет. Қазақ күресінде қолданатын негізгі, нақты әрекеттеріне жамбас әдісі- ол ұстасып тұрған қарсыласының бір қолымен белбеуінен ұстап тұру, ал екінші қолымен жеңнен ұстап белге қарай қапсыра көтеріп алып орнында лақтыру жатады. Келесі әдістің қатарына аяқтан шалу әдісін алуға болады, ол түрегеліп тұрған қарсыласының аяқтарының алдына немесе артына кедергі қою арқылы орындалатын әдістері ретінде қарастырады. Аяқтан шалудың тағы бір түрі-қырқа шалу әдісі. Бұл әдісті балуан өз аяғының қылтасы арқылы қарсыласың аяғының арт жағынын шалып жығуы қажет. Бұл қағу әдісі-екі балуан қозғалыста жүргенде қарсыласының аяғын тобығынан қағуы болып саналады.

Қазақша күрес пен жекпе-жек спортында қолданатын тәсілдердің арасында айырмашылықтарына тоқталатын болсақ, бірнеше негізгі айырмашылықтарын қарастыруға болады. Қазақ күресі мен жекпе-жек спорты арасында тәсілдердің айырмашылығы ол әдістерінде және физикалық тұрғысынан ерекшелінеді. Біріншіден балуанның тактикалық ықтималы оның психологиялық дайындығына тәуелді болады. Қазақ күресінде балуан баппен қозғалып өз әдісін асықпай жүзеге асырады. Көбінесе қара күшті ,байқампаздықты қажет етеді және де тек қана белден жоғары ұсталып жасалатын әрекеттер орындалады. Ал жекпе-жек спортында жылдамдығы ептілігі ,адамның тез ойлауы, қарсыласқа қолымен және аяқпен соққы жасауы, спортшының шыдымдылығымен ерекшелінеді.

Зерттеу жұмысының мақсаттары мен міндеттеріне байланысты төмендегідей қортынды жасауға болады. Қазақ күресі мен жекпе-жек спортының да өз ерекшеліктері жетерлікті екендігі белгілі. Осылайша екі спорт түрімен шұғылдану барысында дене шынықтыруға, күш қуатты арттыруға, рухты шыңдауға болады . Ең бастысы қарастырып отырған екі спорт түрінде де, бірінші кезекте бұлардың негізгі қолданыстағы техникасын жеттік меңгеру қажет. Алынып отырған екі спорт түрінде қолданылатын әдіс тәсілдер бірін - бірі толықтырып отыратынғы көрінеді. Сонымен қатар, жаттығу барысында олардың көптеген техникалық бағыттары екі спорт түрінде жиі қолданылады. Яғни бұдан шығатын қортынды күрсетің көптеген түрлеріне ортақ тәсілдермен қатар, тек сол түрлеріне ғана тән қолданылатын әдіс тәсілдерді ажырата білу қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Назарбаев Н. Ә. «Қазақстан–2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы. Алматы: Білім, 2001.
2. Болдырев Б.Н. Авсиевич В. Н., Санауов Ж. А. Жекпе-жек боевое искусство и национальный вид спорта в Казахстане. Педагогические науки. Наука без границ №10 (27) 2018 87 бет.
3. Дарменбаев С.М., Сарсенбаев О.К. Қазақ күресінің балуандық өнеріне тарихи шолу. 33-38 бет.
4. Ә.Е. Ағаділов, Н.Қ. Қамбаров, А.Бошқайтегі. Жауынгерлік өнерді қалыптастыру тарихы және арнаулы оқу орындарындағы арнайы дене шынықтыру дайындығының әдістемесі. Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ Хабаршысы 8-9 бет.
5. А.Советханов, С. Ташболатов, Н. Шыныбек, Ф. Әшімханов, Ф. Айтбаева. Қазақ күресі негізінде күрес түрлерін сабақтарда үйретудің техникалық әдістері. Білім берудің заманауи әдістемелері мен технологиядары. 179-180 бет.

Referenses

1. Nazarbayev N. A. Address of the president of the country to the people of Kazakhstan "Kazakhstan–2030". Almaty: Bilim, 2001.
2. Boldyrev B. N. Avsievich V. N., Sanauov zh. a. martial arts and national sport in Kazakhstan. Pedagogical science. Science Without Borders No. 10 (27) 2018 page 87.
3. Darmanbayev S. M., Sarsenbayev Central Committee. Historical review of the wrestling art of Kazakh kuresi. Pp. 33-38.
4. A. E. Agadilov, N. K. Kambarov, A. Boshkaitegi. History of the formation of martial arts and methods of special physical training in special educational institutions. Bulletin of L. N. Gumilyov ENU, pp. 8-9.
5. A. Sovetkhanov, S. Tashbolatov, N. Shynybek, G. Ashimkhanov, F. Aitbayeva. Technical methods of teaching types of wrestling in classes based on Kazakh kuresi. Modern methods and technologies of Education. Pp. 179-180.

Сведения об авторах

Жұматаева Т.М.

Должность: преподаватель, Мастер Спорта Международного Класса, Alikhan Bokeykhan University, г. Семей

Почтовый адрес: г. Семей, ул. Би боранбай 456, кв 88,

Сот. тел: +7 7778571554

E-mail: zhuma.talshyn@gmail.ru

Арқабаев А.Б.

Должность: Заслуженный тренер, Alikhan Bokeykhan University, г. Семей

Почтовый адрес: г. Семей, ул. Селевина 9, кв 35,

Сот. тел: +7 7477913143

E-mail: diaidi@list.ru

Саельдинов С.С.

Должность: Старший преподаватель, Alikhan Bokeykhan University, г. Семей

Почтовый адрес: г. Семей, ул. Безименная 61, кв 2,

Сот. тел: +7 7752998535

E-mail: turgalieva.di@mail.ru

Шенгельбаев Қ.Т.

Должность: Старший преподаватель Alikhan Bokeykhan University, г. Семей

Почтовый адрес: г. Семей, ул. Ильяшева 61, кв 6,

Сот. тел: +7 7028532742

E-mail: kuat.shengelbaev@mail.ru

Жұматаева Т.М.

Лауазымы: преподаватель, Мастер Спорта Международного Класса, Alikhan Bokeykhan University, г. Семей

Пошталық мекен-жайы: Семей қ-сы, Би боранбай көшесі, 456, кв 88

Сот. тел: +7 7778571554

E-mail: zhuma.talshyn@gmail.ru

Арқабаев А.Б.

Лауазымы: Заслуженный тренер, Alikhan Bokeykhan University, г. Семей

Пошталық мекен-жайы: Семей қ-сы, Селевина көшесі 9, кв 35,

Сот. тел: +7 7477913143

E-mail: diaidi@list.ru

Саельдинов С.С.

Лауазымы: аға оқытушы, Alikhan Bokeykhan University, г. Семей

Пошталық мекен-жайы: Семей қ-сы, Безименная көшесі 61, кв 2,

Сот. тел: +7 7752998535

E-mail: turgalieva.di@mail.ru

Шенгельбаев Қ.Т.

Лауазымы: аға оқытушы Alikhan Bokeykhan University, г.Семей

Пошталық мекен-жайы: Семей қ-сы, Ильяшева 61 көшесі, кв 6,

Сот. тел: +7 7028532742

E-mail: kuat.shengelbaev@mail.ru

Жұматаева Т.М.

Position: Lecturer, Master of Sports Of International Class , Alikhan Bokeykhan University,

Mailing address: Semey, st Би боранбай 456, кв 88,

Mob.phone: +7 7778571554

E-mail: zhuma.talshyn@gmail.ru

Арқабаев А.Б.

Position: Honored trainer, Alikhan Bokeykhan University

Mailing address: Semey, Селевина 9, кв 35,

Mob.phone: +7 7477913143

E-mail: diaidi@list.ru

Саельдинов С.С.

Position: Senior Lecturer, Alikhan Bokeykhan University

Mailing address: Semey, st.Безименная 61, кв 2,

Mob.phone: +7 7752998535

E-mail: turgalieva.di@mail.ru

Шенгельбаев Қ.Т.

Position: Senior Lecturer Alikhan Bokeykhan University

Mailing address: Semey, st Ильяшева 61, кв 6,

Mob.phone: +7 7028532742

E-mail: kuat.shengelbaev@mail.ru