



Қазақстан Республикасының білім және ғылым
министрлігі

Қазақ спорт және туризм академиясы

Кәсіби спорт және жекпе-жек факультеті
Бокс және ауыр атлетика кафедрасы



Диссертация тақырыбы:

Жасөспірім боксшыларды спорттық
іріктеудің әдістемесі

6М01401-«Дене шынықтыру және спорт»
мамандығы бойынша педагогика ғылымдарының магистрі
ләрежесін иеленуге арналған диссертация

Орындаған: Мұқан Дәулен Есімжанұлы
Ғылыми жетекші: PhD докторы Искаков Т.Б.

Алматы, 2020





Зерттеудің өзектілігі. Спорт түрлерінің қайсысы болмасын өз қатарларында ең мықты, ең шебер спортшылардың болуын қалайды. Ал болашақта ең үлкен спорттық жарыстарда жеңіске жете алатын ізбасарды іздеу, спорттық мектептердегі бастапқы дайындық тобынан басталады. Осы іріктеу мәселесіне байланысты, оның сапалы болуына арналған ғылыми ізденістер мен жасалған тәжірибелерді шартты түрде төмендегідей бағыттарға бөлуге болады, оларға: акселерациялық өсудің ықпалы; антропометриялық көрсеткіштердің әсері; паспорттық және биологиялық жас әсері; спортқа ерте келу мәселесі; жаттығу жұмыстарын жоспарлау мен жаттығу жүктемелерінің орны; спорттағы қазіргі техника мен технологияны қолдану; допинг мәселесі.



Зерттеу нысаны – бокстың бастапқы топтарында жаттығушы дайындық топтарындағы балалар.

Зерттеу пәні – бокс үйірмелеріндегі оқу-жаттығу жұмыстарының мазмұны.

Зерттеу мақсаты - спортшы ізбасарлар дайындау мақсатында спорт мектептеріндегі бастапқы дайындық топтарында жаттықтыру жұмыстарын жүргізу әдістемесін өзгерте отырып, балаларға берілетін тиімді жүктеме ұсыну болып табылады.



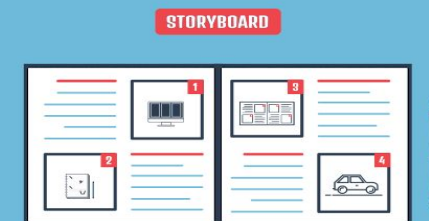
Зерттеу міндеттері

Қазақстан спорт мектептеріндегі боксшыларды даярлаудағы қазіргі проблемаларды анықтау;

Бокстағы бастапқы дайындық топтарындағы оқу-жаттығу жұмыстарының мазмұны мен міндетін зерттеу;

Бокстағы бастапқы дайындық топтарындағы оқу-жаттығу жұмыстарының мазмұны мен міндетін зерттеу;

Бокстағы бастапқы топтарындағы жаттығушыларға дене-күш жүктемелеріне дайындықтарын арыттыру арқылы спорттық шеберлікке жетудің тиімді жолдарын көрсету;



Зерттеудің теориялық маңыздылығы:

- бокстың бастапқы дайындық топтарында жаттығушыларға арналған жаттықтыру әдістемесі теориялық жағынан негізделеді;
- бокспен айналысатын жасөспірім балалардың жеке басы ерекшеліктерін ескере отырып, бастапқы дайындық кезеңінде денсаулығын нығайтуға және спорт түрлеріне қажетті дене-күш қабілеттерін арттыру және баланың өз икемін толық көрсетулеріне мүмкіндік тудырады.

Зерттеудің тәжірибелік маңыздылығы:

Бокс үйірмелеріндегі бастапқы дайындық топтарына келген жас балалар өздеріне тиісті жүктеме көлемін білмей келеді. Осы жағдайды зерттеу арқылы бокс үйірмелеріндегі бастапқы топтарда жаттығушыларға сай жаттықтыру әдістемесін ұсынуға көмектесіп, жаттықтырушыларға балалардың денсаулығын сақтауларына, спортқа қызығушы балаларды ерте кезден анықтауға және отандық спорттың сапасы сатыға көтерілуіне көмектеседі.



Спорт теориясы мен әдістемесі және сынаманың математикалық теориясы, кәсіпқой әрекет, сонымен қатар спорт нәтижелерін бақылау теориясы жайындағы біздің біліміміздің өсу дәрежесімен ең бастысы жаттығу үрдісінің құрылым заңдылықтарын терең түсінуімізге байланысты болып отыр.

Адамның жылдамдық мүмкіндіктерін байқау олардың арасында өзара байланыстың, қозғалыстардың ең жоғары қарқынын, қарапайым қозғалыспен алмастыру кешенді қозғалыстың ең жоғары қарқынын қалыптастыруға мүмкіндік берді.



Төзімділік факторының құрылымы - спорт теориясы мен тәжірибесінде жылдамдықты, күштілікті, арнайы төзімділікті, статикалық, төзімділігін айырады. Төзімділікті үйретуде пайдалану әрекетін бірнеше рет қайталау арқылы анықтайды. Жалпы күшті дамыту үшін жылдамдықты, икемділікті, төзімділікті шыңдау үшін гимнастикалық аспаптарда, сырықта, арқанда өрмелеу, кермеде жаттығу жасау, т.б., жеңіл атлетикалық жаттығулар, биіктікке секіру, ядро итеру, лақтыру және жүгіру керек (қысқа қашықтыққа, әр түрлі биіктіктегі жерлерде жүгіру, спорт ойындары: футбол, баскетбол, қол добын ойнау).

Арнайы жан-жақты дайындық боксшының өзіне тиісті дайындығына арналған. Ол боксшының әдіс, тәсілді үйренуімен бірге жүреді. Жаттықтырушы жаттығуларды таңдатқанда боксты жаңа бастаушы өзіне қажетті әдістемелік жаттығуларды таңдап алуы қажет.



Зерттеу әдістері



Ғылыми-
әдістемелік
әдебиеттерді талдау

Педагогикалық
эксперимент



Педагогикалық
бақылау

Антропометриялық
өлшеулер



Сауалнама

Математикалық-
статистикалық
әдістер



Зерттеуді ұйымдастыру

Эксперименттік жұмыс Алматы қаласындағы Республикалық спорт колледжінің және Қазақтың спорт және туризм академиясының «Бокс және ауыр атлетика» кафедрасында жаттығушы жасөспірім боксшылар арасында жүргізілді.

Зерттеу жұмысы 2018 жылдың қазан айынан, 2020 жылдың наурызына дейін өткізілді. Зерттеу жұмысымыздың, бақылау тобына 22 бала, тәжірибелік тобымызға 25 бала қатысты. Бақылау тобындағы зерттеулер Алматы қаласындағы Республикалық спорт колледжінде, ал тәжірибелік топ Қазақтың спорт және туризм академиясында өткізілді.



Жалпы күшті дамыту үшін жылдамдықты, икемділікті, төзімділікті шыңдау үшін гимнастикалық аспаптарда, сырықта, арқанда өрмелеу, кермеде жаттығу жасау, т.б., жеңіл атлетикалық жаттығулар, биіктікке секіру, ядро итеру, лақтыру және жүгіру керек (қысқа қашықтыққа, әр түрлі биіктіктегі жерлерде жүгіру, спорт ойындары: футбол, баскетбол, қол добын ойнау).

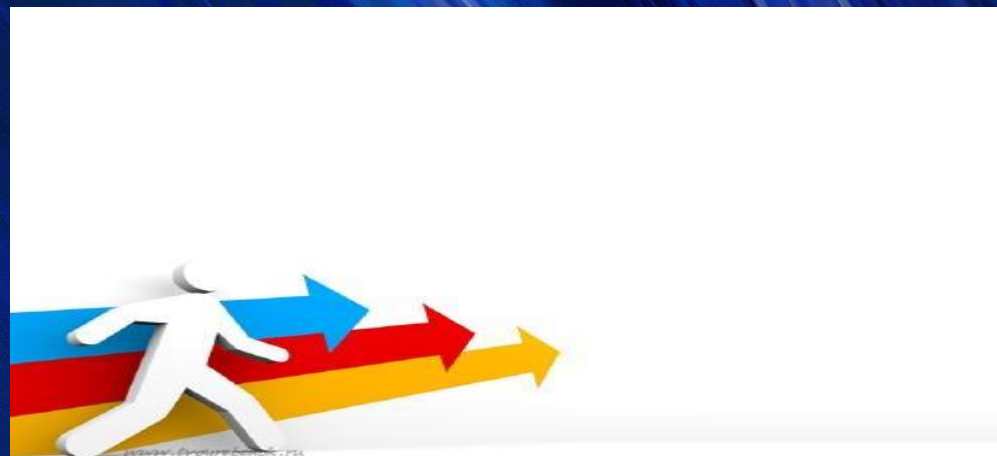
Арнайы жан-жақты дайындық боксшының өзіне тиісті дайындығына арналған. Ол боксшының әдіс, тәсілді үйренуімен бірге жүреді. Жаттықтырушы жаттығуларды таңдатқанда боксты жаңа бастаушы өзіне қажетті әдістемелік жаттығуларды таңдап алуы қажет.

Боксшының кейбір жекелей ерекшеліктеріне қарамастан оның шабуылдау әрекеттерінде соққы әдістерінің үлгісі жатыр. Ол боксшы әдістерін дайындаудың негізі болып табылады.

Соққыны орындауға қойылатын қажетті талаптар:

а) Қарсыласы денесінің белгілі бір жеріне тигізу.

ә) Қарсыласының ұрыс жүргізу қабілетін төмендету үшін соққыны белгілі күшпен орындау.





ҚОРЫТЫНДЫ



Шет ел және Қазақстандық ғалымдардың бастапқы топтардағы жаттықтыру әдістемесіне жүргізген ғылыми-ізденістері мен нормативті құжаттарды саралау және жүргізілген ғылыми - педагогикалық зерттеу нәтижелері төмендегідей қорытындылар жасауға мүмкіндік береді.

Біріншіден, бастапқы дайындық топтарында спортшыларды даярлау көп жылдық спортшы даярлау жұмысының ең маңызды кезеңінің бірі екендігін атап өтеміз.

Екіншіден, отандық және шет ел ғалымдары бокстағы бастапқы даярлық топтарында жаттығу өткізу кезінде жаттығушыларды топқа бөлуді бірауыздан қолдамайтындықтары айқындалды.

Үшіншіден, зерттеу барысы шетелдік ғалымдар мен мамандардың бокстағы бастапқы топтардағы жаттықтыру әдістемесі бойынша ғылыми ізденістер жасағандығын, оның нәтижелерін тек өздерінің жеке оқу-жаттығу жұмыстарына енгізгендіктерін көруге болады.

Осы жағдай бокстың бастапқы дайындық топтарына арналған арнайы оқу-жаттығу бағдарламасын жасау қажет екендігін көрсетті.

Төртіншіден, қазіргі спорт мектептеріндегі нормативтік құжаттар спорт түрлеріне баланы бірден мамандандыруды көздейтіндігі және спорттық жарыстарды ересектер үшін қабылданған ереже бойынша өткізу орын алғандығы, және осындай жағдай балалар денесіне, психологиясына үлкен күш түсіретіндігі анықталды.



НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА
РАҚМЕТ