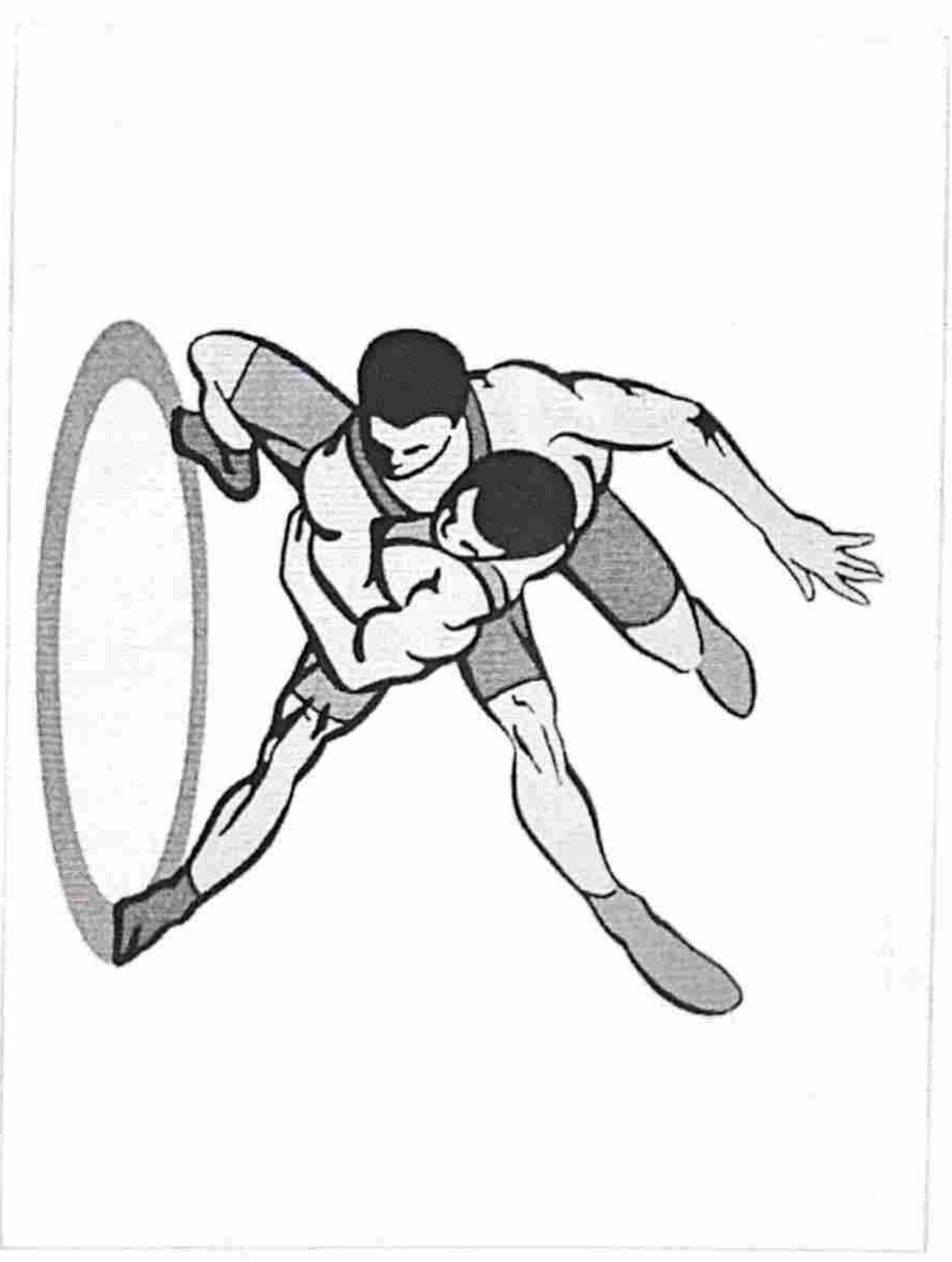


«АКТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ БИЛИМ БАСҚАРМАСЫ АЛҒА
АУДАНЫНЫҢ БИЛИМ БӨЛІМІ» МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ
«В.И.ЛАЗАЕВ АТЫНДАҒЫ №2 АЛҒА ОРТА МЕКТЕБІ»
КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ

**«ЕРКІН КҮРЕС» СЕКЦИЯСЫНЫҢ
БАҒДАРЛАМАСЫ**



Алға 2024 жылы

Ақтөбе облысының білім басқармасы Ағға ауданының білім бөлімінің эксперттік кеңесінде бекітілді.

Хаттама №1 «*22*» _____ *09* _____ 2024 жыл

Ақтөбе облысының білім басқармасы Ағға ауданының білім бөлімінің әдіскері *Р.Тулгенова* Р.Тулгенова

Құрастырушы: Е.Набиев – В.И.Пацаев атындағы №2 Ағға орта мектебінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-сарапшы

Пікір жазғандар: Б.Мусина - В.И.Пацаев атындағы №2 Ағға орта мектебінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-сарапшы

К.Өміров - №3 Ағға казак орта мектебінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-сарапшы

Түсінік хат

Күрес өнері. Спорттың бұл түрі - қай халықта да бар деуге болады. Олардың бәрі де бұл спорттың түрін жан-тәнімен сүйіп ғасырдан-ғасырға, ұрпақтан-ұрпаққа, оны байытып жанғырта келіп, бүгінгі күнге жеткізіп отыр. Әр халықта да өзіндік арнамен дамыған ұлттық күрес өнері бар. Күрес өнерін сөз еткенде алдымен ауызға ілінетін мына бір есімді - Қажымұқанды білеміз. Кезінде әлемді аузына қаратқан аты аңызға айналған қазақтың сол алып ұлының өзі де алаш халқының төл өнерімен суындап содан үйренері хақ. Ендеше бүгінгі өркенді өнеріміздің Қажымұқандарының да тұсауларын алаш қазақша күресі кесті. Өйткені қазақша күрес бүгінгі әлемдік ареналардағы күрес түрлерінің қай-қайсысына болмасын жақын да ұқсас. Қазақ палуандарының қай-қайсысы болмасын ауылда ә дегеннен шандақта күресіп, күрес әліппесін қазақша күреспен ашқаны айқын. Күрес әліппесі... Осыған орай тағы да бір шындық атойлап алдымыздан шығады. Болашақ әлем чемпиондары осы күрес әліппесін енді-енді парактап ашып ауылда жүруі әбден мүмкін. Бірақ олардың өздігінен үйреніп талпынуы мүлде жеткіліксіз. Бұл қиындықтан құтылудың бір жолы - күрес өнерін үйренем дегенжастарға тандау курстары ашылып, өз пайдасын тигізеді. Сондықтан бұл тандау курсы арқылы жастар күрес әлеміне жол ашылары сөзсіз.

Пікір

Еркін күрес бағдарламасы – оқушылардың физикалық дамуын, ерік-жігерін және мінез-құлқын қалыптастыруда ерекше маңызға ие. Бұл бағдарлама балалардың спортқа деген қызығушылығын арттырып қана қоймай, оларды тәртіпке, табандылыққа, мақсатқа жетуге баулиды.

Бағдарламада жаттығу үдерісі жүйелі құрылған, әрбір кезең жас ерекшеліктеріне сай жүргізіледі. Сонымен қатар, жарыстар мен турнирлерге қатысу арқылы оқушыларда жеңіске деген ұмтылыс пен жауапкершілік сезімі дамиды. Жаттықтырушылардың кәсіби біліктілігі мен тәрбиеге мән беруі бағдарламаның сапасын арттырады.

Осы бағдарлама арқылы оқушылар тек спорттық шеберліктерін ғана емес, сонымен бірге өз-өзін құрметтеу, қарсыласын сыйлау және әділ ойын қағидаларын меңгереді. Сондықтан еркін күрес бағдарламасын мектептер мен қосымша білім беру ұйымдарында кеңінен қолдау – болашақта дені сау, салауатты ұрпақ тәрбиелеуге зор үлес қосады.

СЕКЦИЯНЫҢ МАҚСАТЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ

Білім алушылар оқудың толық курсың аяқтағанда мыналарды білу қажет:

Тәжірибе жүзінде:

- Негізгі тәсілдерді орындауды білуі.
- Күрес барысында тәсіл-тактика негіздерін көрсете білуі.
- жас және жеке ерекшеліктеріне байланысты.
- тәсіл-техниксын өзара қарым-қатынастықты оқыту және күрестің жаттығуларын тандай білу.

- оқу әдістемесін білу.

- оқу ойынына төрешілік ету.

Ілімдік бойынша:

-Бағдарлама көлемінде емтихан тапсыру.

-күрес ережесін білу.

-емтихан, ілімдік тәжірибе жүзінде алған біліктілігімен білімдері

бойынша кешенді бағаланып жүргізіледі.

«еркін күрес» секциясының бағдарламасы

№	Тақырыбы мен мазмұны	Сағат саны	Өткізу күні
1.	Күрес әдістерінің биомеханикалық әдістері. Техникалық шеберлікті шыңдау.	3	
2.	Жаттығу барысында техникалық әдістері.	3	
3.	Дененің тепе-теңдігі Еркін күрес тактикасымен техникасы.	3	
4.	Жаттығу барысында күрес тактикасы.	3	
5.	Тіреу аланы Күрес өнерінің тактикасын меңгеру.	3	
6.	Күрес өңірінде бапкерлердің кепілі.	3	
7.	Салмақ жүктемесі.Күрес секциясындағы жас балуандар.	3	
8.	Кәсіптік-педагогикалық қарым-қатынас.	3	
9.	Дене салмағы, бойдың ұзындығы, дене мүшелерінің пропорциялары Жалпы дене тәрбиесі бағыты.	3	
10	Еркін күрестің кәсіптік бағыты.	3	
11	Спортшыларды жас ерекшеліктеріне, салмақ дәрежелеріне және шеберліктеріне қарай бөлу. Еркін күрес теориясы мен әдістемесі.	3	
12	Еркін күрес қайта өрлеу кезеңі.	3	
13	Жатып, төрт тағандап орындалатын әдіс түрлері	3	
14	Женнен және жағадан ұстап аркадан асырып лақтыру	3	
15	Аудару, аунату, сүйреу Еркін күрес педагогикалы бағытының тиісті әдістемесі	3	
16	Еркін күрес әдісі.	3	
17	Түрегеліп тұрып орындалатын әдістер түрлері. Күресө нерінің майталмандарын тәрбиелеу.	4	
18	Техникалық шеберлікті шыңдау.	4	
19	Ауырту, созу, әдістері, бағындыру әдістері. Күрес өнерінің техникалық дайындығы.	4	

20	Техникалық шеберлікті шыңдау.	4	
21	Спорттық күрестің физиологиялық негіздері. Еркін күрес теориясының қағидалары.	4	
22	Турнирлік жарысқа тән ерекшелік.	4	
23	Тынысалу. Шабуыл тактикасындағы негізгі балуан құралы. Жеке қозғалыстар.	4	
24	Балалар мен жасөспірімдерді жаттықтырудың ерекшеліктері. Күреске оқытып-үйрету оқытушылар мен үйретушілердің қызметтері.	4	
25	Жаттығу принциптері.	4	
26	Күш қабілеті. Балуандық өнерінде үнемі жеңіс тұғырынан көрінуі.	3	
27	Спорт өнерініңжекетүрлері.	3	
28	Төзімділік қабілеті. Қазіргі күрес өнері.	3	
29	Қазақстан Республикасының қазіргі даму кезеңіндегі еркінкүрес.	3	
30	Тепе-теңдіксақтау. Күрес өнеріне баулдағы ен бір күрделі кезеңі.	3	
31	Күрес өңірінде бапкерлердің жақсы нәтижеге жетуі.	3	
	Барлығы	102	

Күтілетін нәтижелер:

1. Дене дайындығы және физикалық қасиеттер:
 - Жалпы дене даярлығы артады (күш, төзімділік, икемділік, ептілік, жылдамдық).
 - Жаракат алудың алдын алуға үйренеді, дене жаттығуларының маңызын түсінеді.
2. Техникалық және тактикалық дағдылар:
 - Еркін күрестің негізгі техникалық әдістерін меңгереді (ұстау, лақтыру, қорғану, шабуыл).
 - Белгілі бір тактикаларды қолдану арқылы күресті жоспарлауды үйренеді.
3. Жарыс және бәсекеге қабілеттілік:
 - Жарыс кезінде өзін-өзі бақылау мен ерік-жігерді көрсетеді.
 - Қарсыласты құрметтеу және әділ күресу принциптерін ұстанады.
4. Тұлғалық қасиеттер мен тәрбиелік мәні:
 - Жауапкершілік, тәртіп, табандылық, өзін-өзі дамытуға ұмтылыс қалыптасады.
 - Командалық рух пен спорттық этика дамиды.
5. Салауатты өмір салтына бейімделу:
 - Спортпен жүйелі түрде айналысуға дағдыланады.
 - Салауатты өмір салтын ұстанудың маңызын түсінеді.

Қорытынды

Еркін күрес – оқушылардың денсаулығын нығайтып, дене дайындығын арттыратын, мінез-құлдық пен ерік-жігерді қалыптастыратын маңызды спорт түрі. Бағдарлама арқылы оқушылар еркін күрестің техникалық және тактикалық әдістерін меңгеріп қана қоймай, салауатты өмір салтына бейімделіп, өз-өзіне деген сенімділік пен жауапкершілікті дамытады.

Сонымен қатар, бұл бағдарлама жастарды тәртіпке, табандылыққа, жеңіске деген ұмтылысқа, қарсыласты құрметтеуге және спорттық әдепке тәрбиелейді. Оқушылардың физикалық дамуы мен тұлғалық қасиеттерінің қалыптасуына он әсер етіп, оларды денсаулығы мықты, жан-жақты дамыған азамат ретінде тәрбиелеуге мүмкіндік береді.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Аллимханов Е. Багуаннның дене-күш кабілетін арттыру, Алматы, 2004.
2. К.Койшыбек. Спорттық жарыстарға катысушы багуаннның көпжылдық дайындығы (оқу құралы) Алматы, 2005.
3. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. 1990.
4. Аллимханов Е. Самбо күресін үйретудің негіздері. Алматы, 2000.
5. Новиков А.А. О системе соревнований. Сб.: «Спортивная борьба». М.:ФИС, 1973.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсменов.- М.:ФИС.1967.
7. Кенесбаев Т.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование по вольной борьбе (уч.пособие) Алматы, 2005.
8. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М.:ФИС, 1973.
9. Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности деятельности в спорте: автореф. Докт.дисс. М, 1990.