

УШУ СПОРТШЫЛАРДЫ ЖАРЫСҚА ДАЙЫНДЫҚ КҮЙІНЕ ЖЕТКІЗУ ӘДІСТЕМЕСІ

¹Мұхамбет Ж.С.¹, ²Абдримов К.А., ³Жидовинова А.В., ¹Бейбіт Д.Б., ¹Абылайханова А.Н.

¹Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

²№ 4 Мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі, Алматы қ., Қазақстан

³Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Хат алмасу үшін автор: Мұхамбет Ж.С. zhas_ski@mail.ru

Аңдатпа. Мақалада ушу спортшыларды ең жоғары дайындық күйіне келтіру әдістемесін жетілдіру қарастырылады. Зерттеудің мақсаты-ушуист жекпе-жектің жарысқа ең жоғары дайындығын қамтамасыз етудің тиімді әдісін ғылыми негіздеу және әзірлеу. Ушу спортшылардың ғылыми-әдістемелік әдебиеттері мен оқу бағдарламаларын ретроспективті талдау, сауалнама мен фокус-топтың нәтижелерін педагогикалық бақылау нәтижесінде негізгі жарыстарға дайындық кезеңін жоспарлау физикалық қасиеттерді тәрбиелеу мен өз қабілеттеріне деген сенімділікті дамыту арасындағы байланысты, сондай-ақ олардың жарыс алдындағы дайындыққа кешенді әсерін ескеруі керек екендігі анықталды. Жарысқа дайындық кезінде жекпе-жекшілерде алаңдаушылықтың жоғары деңгейін анықтайтын факторлар анықталды: жекпе-жекшілердің жарысқа физикалық және психологиялық дайындығының төмен деңгейі; жекпе-жекшілердің өз қабілеттеріне деген сенімділігінің жеткіліксіздігі және дайындық кезеңінде шамадан тыс мазасыздықты жою бойынша Өзін-өзі реттеу дағдыларының болмауы. Спортшылардың мазасыздық деңгейін төмендету және оларды жауынгерлік дайындыққа жеткізу үшін арнайы дене шынықтыру құралдарын қолданудың әзірленген әдістемесінің тиімділігі дәлелденді. Зерттеу нәтижелері Балалар мен жасөспірімдер мектептері мен спорт клубтарының жаттықтырушы-педагогикалық құрамының жұмысы үшін практикалық маңызы бар.

Түйін сөздер: ушу, арнайы дене шынықтыру, жарысқа дайындық, жаттығу үдерісі, сауалнама.

Кіріспе. Спортшыларды даярлауға қойылатын талаптардың үнемі артуы, сондай-ақ ушу спортындағы жаттығу мен жарыс жүктемелерінің үдемелі өсуі жағдайында, ушу спортшыларын басты жарысқа ең жоғары жауынгерлік дайындық күйіне келтірудің тиімді тәсілдерін әзірлеу және қолдану үшін теориялық ақпарат пен практикалық тәжірибені іздестіру қажеттілігі туындады.

«Дайындық» ұғымы - бұл кез келген сәтте өзінің әлеуеттік мүмкіндіктерін жүзеге асыруға мүмкіндік беретін ағзаның жай-күйі. Ол жекпе-жек түрімен айналысатын спортшының сенімділігімен тығыз байланысты, ал мұның өзі спорттық жарыстар барысындағы ең жоғары эмоционалдық жүктеме жағдайында тиімді және тұрақты әрекет ету қабілетіне тікелей әсер етеді [1-4].

Ушу спортшысының жаттығу-жарыс процесі бірнеше құрамдас бөліктерден тұрады, оның негізгі тұлғасы – спортшының өзі. Техникалық-тактикалық, дене, психологиялық даярлық бағыттары бойынша спортшының кешенді (интегралды) дайындық деңгейі іріктеу, біліктілік және басты жарыстарда табысты өнер көрсетуін айқындайды. Бұл көрсеткіштер ушу спортшыларының дайындық деңгейін дараландырудың негізін құрайды. Жекелеген жауынгерлік дайындық мынадай құрамдас бөліктерден

тұрады: функционалдық дайындық; спорттық-кәсіби дайындық (техникалық-тактикалық және теориялық даярлық); психологиялық дайындық. Алайда біздің пікірімізше, ушу спортшыларының жарыс қызметіне дайындық деңгейі ең алдымен дене даярлығы сияқты құрамдас бөлікке тікелей байланысты [5–9].

Спорттық қызмет теориясы мен әдістемесінде жалпы және арнайы дене даярлығын дамыту құралдары мен әдістері басты орын алады. Себебі техникалық-тактикалық даярлықпен қатар, ушудағы жетекші арнайы физикалық қасиеттер басты жарыстарда жоғары нәтиже көрсетуге мүмкіндік береді, ал бұл өз кезегінде ушу спортшыларының оқу-жаттығу процесін тұтастай алғанда тиімді етеді.

Ушу спортшысының ең жоғары дайындық деңгейі тек білім, іскерлік және дағды жиынтығы емес, ол — жарыс жағдайында белгілі бір қасиеттерді дамытып, қолдануға мүмкіндік беретін тұтас жүйе болып табылады [10–14].

Осылайша, ушу спортшыларының оқу-жаттығу процесін жоспарлау және ұйымдастыру кезінде жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу қажеттілігі мен оларды жауынгерлік дайындық күйіне келтіруде дене даярлығы құралдарын тиімді қолдану әдістемесінің болмауы арасында қайшылықтар туындайды. Бұл жайт аталған зерттеудің өзектілігін айқындайды.

Зерттеу мақсаты - ушу спортшыларын басты жарысқа ең жоғары дайындық күйіне келтіру жолдарын ғылыми негіздеу. Осы мақсатқа жету үшін арнайы дене даярлығы құралдарын қолданудың тиімді әдістемесін әзірлеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Ушу спортшыларын ең жоғары дайындық күйіне келтіру мәселесіне қатысты қолжетімді ғылыми әдебиеттер мен нормативтік-құқықтық актілерді талдау;

2. Ушу спортшыларының жауынгерлік дайындығын оңтайландыру мақсатында дене даярлығы құралдарын қолдану әдістемесін әзірлеу және оның тиімділігін педагогикалық эксперимент арқылы дәлелдеу.

Материалдар мен әдістер. Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі зерттеу әдістері қолданылды: ушу спортшыларына арналған ғылыми-әдістемелік әдебиеттер мен жаттығу бағдарламаларына ретроспективті талдау; педагогикалық бақылау; фокус-топ әдісі; сауалнама; педагогикалық тестілеу. Зерттеу нәтижелері вариациялық статистиканың жалпы қабылданған әдістерімен өңделді: арифметикалық орта мәні ($\bar{x}$), орташа қателігі (Sx), сондай-ақ Стюденттің t-критерийі есептелді.

Зерттеу 2023 жылғы наурыз бен 2024 жылғы желтоқсан аралығында жүргізілді. Эксперименттік зерттеуге 15–17 жас аралығындағы 20 ер бала-ушу спортшысы қатысты. Қатысушылар екі топқа бөлінді: бақылау және эксперименттік топ – әрқайсысы 10 адамнан.

2023 жылғы қыркүйекте ушу спорты жаттықтырушы-педагогтар құрамының қатысуымен фокус-топ өткізілді. Мақсаты – басты жарыстарға жауынгерлік дайындық қалыптастыруға қажетті жаттығу жағдайларын негіздеу.

Бақылау сынақтарынан алынған деректер мен әдеби дереккөздерге талдау негізінде жарыс алдындағы кезеңде ушу спортшыларының жауынгерлік дайындығын оңтайландыруға арналған дене даярлығы құралдарын қолданудың эксперименттік әдістемесі әзірленді. Әдістеме құрамына біртіндеп күрделене түсетін қимыл-қозғалыс тапсырмалары, бұрылыстармен, айналумен үйлестірілген түрлі соккы әрекеттерін тізбектей орындау, қозғалыс траекториясы мен жылдамдығын өзгерту сияқты жаттығулар енді. Дененің кеңістікте тұрақтылығын мақсатты дамытуға арналған жаттығулар қолданылды. Жаттығу барысында қайталау әдісі, ауыспалы әдіс, сондай-ақ жоғары қарқынды интервалдық жаттығу әдісі кеңінен қолданылды (1 кесте).

1 кесте - Ушу спортшыларының шамадан тыс мазасыздық деңгейін төмендетуге арналған дене даярлығы бойынша жаттығу микроциклі

Микроцикл күні	Жаттығу уақыты	Жаттығу мазмұны
1 күн	19.30-21.00	1. Тепе-теңдік жаттығулары (пинхэн) 2. Жылдамдық күш жаттығулары (арқанмен секіру жаттығуы) 3. Көлеңкелі бокс 4. Икемділікті арттыруға арналған жаттығулар (жогун) 5. Тыныс алу жаттығулары
2 күн	19.30-21.00	1. Ушудың негізгі элементтері 2. Жауынгерлік қашықтық 3. Салмақпен әртүрлі бұлшықет топтарын нығайтуға арналған жаттығулар 4. Көлеңкелі бокс 6. Икемділікті арттыруға арналған жаттығулар (жогун) 5. Тыныс алу жаттығулары
3 күн	19.30-21.00	1. Ушудың негізгі элементтері 2. Секіру (ұзындыққа, жоғары, көп сатылы 90 және 180 градусқа бұрылу) 3. Әр түрлі бұлшық ет топтарын ауыртпалықсыз нығайтуға арналған жаттығулар (тартылу, жерден көтерілу) 4. Серіктестің қарсыласуымен күш жаттығулары 5. Икемділікті арттыруға арналған жаттығулар (жогун) 6. Тыныс алу жаттығулары
4 күн	19.30-21.00	1. 16 чанцюань формасы 2. Жоғарғы, орта және төменгі деңгейлердегі соққылардан қорғанысты жақсарту 3. Снарядтардағы жұмыс 4. Икемділікті арттыруға арналған жаттығулар (жогун) 5. Тыныс алу жаттығулары
5 күн	19.30-21.00	Жауынгерлік жекпе-жектегі бәсекелестік әдіспен өткізудің жауынгерлік практикасы

Негізгі педагогикалық экспериментті бастай отырып, біз ушу спортшыларын даярлау барысында арнайы физикалық қасиеттерді басқарылатын және бақылауға алынған түрде дамыту – дайындық кезеңіндегі мазасыздық деңгейін төмендетуге көмектеседі деп болжадық.

Микроцикл аясында күнделікті икемділікті дамыту жаттығуларын орындау, тыныс алу жаттығуларын қолдану, сондай-ақ бесінші күні жарыстық әдіспен күрес жекпе-жектерін өткізу ұсынылды. Яғни, нақты жарыс жағдайларына ұқсас орта құрылды.

Дененің кеңістіктегі тұрақтылығын мақсатты дамытуға бағытталған жаттығулар қолданылды. Жаттығу барысында ойындық, қайталау, ауыспалы әдістер және жоғары қарқынды интервальдық жаттығу әдісі (40 секунд қарқынды жұмыс / 20 секунд белсенді демалыс) кеңінен пайдаланылды.

Педагогикалық эксперимент оқу-жаттығу процесінің арнайы-дайындық кезеңіндегі табиғи жағдайында өткізілді. Ушу спортшыларының басты жарыстарға ең жоғары дайындық деңгейі – техникалық-тактикалық, дене, психологиялық және теориялық дайындық түрлерін қамтитын кешенді (интегралды) даярлықтың жиынтығы болып табылады.

Нәтижелер. Басты жарыс алдындағы мазасыздық деңгейін анықтауға бағытталған зерттеу жұмысын ұйымдастыруда маңызды фактор – спортшының жеке ерекшеліктері мен функционалдық дайындық деңгейін

ескеру. Бұл көрсеткіштер психикалық үдерістер мен тұлғаның күйі жарыс қызметінің табыстылығына қалай әсер ететінін айқындауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, жекпе-жекпен айналысатын спортшылардың психикасын жарыс қызметінің маңызды факторы ретінде қарастыру қажет.

Аталған мәселенің қызметтік аспектісі жекпе-жек бәсекесінің процесін белгілі бір психологиялық динамика ретінде қарастыруға мүмкіндік береді, бұл нақты нәтижелерге әкеледі.

Жарысқа дайындық барысында ушу спортшыларының мазасыздық деңгейін анықтайтын көрсеткіштерді белгілеу – маңызды педагогикалық міндет болып табылады. Бұл міндетті шешу үшін ушу спортшылары мен жаттықтырушылары арасында сауалнама жүргізілді. Жалпы 110 респондент қатысты. Бұл зерттеудің нәтижелері 1-суретте көрсетілген.

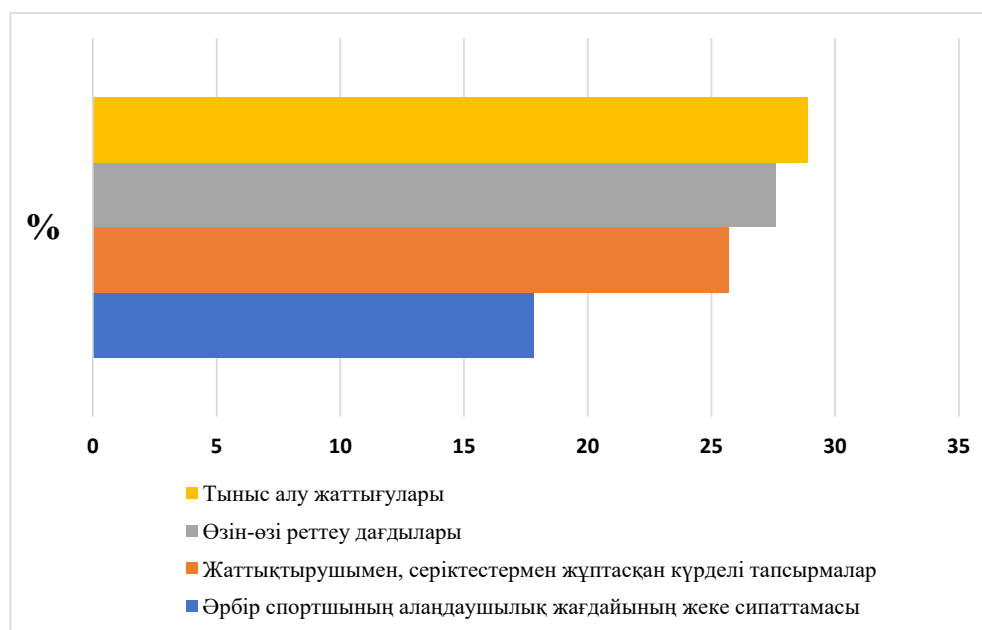


Сурет 1 – Ушу спортшыларының дайындық кезеңіндегі мазасыздық деңгейін айқындайтын көрсеткіштері

Қазіргі таңда жоғары біліктілік талап етілетін жарыстарда күрес түрлерімен айналысатын спортшылардың алдында бірнеше күрделі міндеттер тұрады. Атап айтқанда: жекпе-жек кезінде шұғыл таңдау жасау сәттерінде дербес шешім қабылдау, қарсыластың соққыларын болжап, қарсы шабуыл мен қорғаныс әрекеттерін тиімді іске асыру, сондай-ақ эмоционалдық күйді тұрақты ұстап тұру қажеттілігі. Бұл міндеттерді тиімді шешу жарыс алдындағы және жарыс барысындағы психологиялық жағдайды басқаруға қолайлы жағдайлар жасалмайынша мүм-

кін емес. Сондықтан, жекпе-жек шеберлерінің артық мазасыздықты еңсере білу қабілеттерін дамыту – жаттықтырушылар құрамының ең маңызды міндеттерінің бірі болып саналады. Өйткені, бұл қабілет жарыс тапсырмаларын тиімді орындауға ықпал етеді.

Осыған байланысты, мазасыздықтың алдын алуға ықпал ететін психологиялық-педагогикалық жағдайларды анықтау мақсатында ушу саласындағы 68 жаттықтырушымен фокус-топтық сұхбат жүргізілді. Нәтижелері 2-суретте ұсынылған.



Сурет 2 – Ушу спортшыларының жарыс алдындағы мазасыздықты жеңуіне қажетті психологиялық-педагогикалық жағдайлар

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттер мен ушу спортшыларына арналған жаттығу бағдарламаларына жүргізілген ретроспективті талдау, спорттық даярлық барысындағы педагогикалық бақылау, сауалнама мен фокус-топ нәтижелері негізінде, жарысқа дайындық кезеңінде ушу спортшыларының мазасыздық деңгейін төмендетуге арналған дене даярлығы құралдарын қолданудың эксперименттік әдістемесі әзірленді.

Аталған әдістеме тепе-теңдік жүйесін, ептілікті, шапшаңдықты, жылдамдық-күштік қасиеттерді және икемділікті дамыту деңгейін арттырып, сол деңгейде ұстауға, сондай-ақ мазасыздық деңгейін төмендетуге мүмкіндік береді.

Жаттығу жүктемесінің компоненттерін жаттығу күні, микроцикл, мезоцикл аралығында жоспарлау кешенді әсер ету қағидатына негізделді. Сабақтың негізгі бөлімінде жалпы және арнайы дене даярлығы құралдары, қорғаныс, шабуыл және қарсы шабуыл техникасының элементтері, нақты қарсыласқа қарсы тактикалық жағдайларды талдау енгізілді. Жекпе-жек түріндегі спортшылардың жаттығу процесінің тиімділігі олардың жарыстардағы көрсеткіштері арқылы бағаланды.

Эксперимент барысында зерттелушілердің физикалық даярлық деңгейіндегі өзгерістерді сипаттайтын салыстырмалы мәліметтер төмендегідей нәтижелер көрсетті:

3000 метрге жүгіру тесті: эксперименттік топта: экспериментке дейін орташа көрсеткіш – 12.34 ± 0.15 мин, кейін – 11.10 ± 0.1 мин. Бақылау тобында: экспериментке дейін – 12.47 ± 0.18 мин, кейін – 11.54 ± 0.17 мин.

Турникке тартылу (денені жоғары тарту): эксперименттік топта: бұрын – $11,7 \pm 1,33$ рет, кейін – $19,5 \pm 0,15$ рет. Бақылау тобында: бұрын – $11,6 \pm 1,28$ рет, кейін – $13,9 \pm 0,34$ рет.

100 метрге жүгіру: эксперименттік топта: бұрын – $13,5 \pm 0,31$ сек, кейін – $12,1 \pm 0,12$ сек. Бақылау тобында: бұрын – $13,4 \pm 0,29$ сек, кейін – $13,1 \pm 0,18$ сек.

Нәтижелерді талдау барлық қатысушылардың физикалық дайындығының жақсарғанын көрсетті. Алайда эксперименттік топтағы өзгерістер әлдеқайда айқын болды: 3 км жүгіру – нәтиже 11%-ға жақсарды; Турникке тартылу – 40%-ға артты; 100 м жүгіру – 10,3%-ға жылдамдады.

Атап айтқанда, 3 км жүгіру мен турникке тартылу көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар ерекше байқалды. Бұл эксперименттік топтағы спортшылардың физикалық даярлық деңгейінің жоғары болуымен түсіндіріледі және дене даярлығы құралдарын қолдану әдістемесінің тиімділігін дәлелдейді.

15–17 жастағы ушу спортшыларының оқу-жаттығу процесін жоспарлау және ұйымдастыру олардың физикалық қасиеттер деңгейінің басты жарыс алдындағы өзіне деген сенімділік қалыптастыруға тікелей әсер ететінін түсінуге негізделуі тиіс. Дене даярлығы құралдарын мақсатты әрі ұтымды қолдану арқылы мазасыздық деңгейін төмендету спортшыны ең жоғары дайындық күйіне жеткізудің тиімді жолы болып табылады.

Педагогикалық эксперимент барысында спортшының мазасыздық күйі оның жарыстағы нәтижелілігіне тікелей әсер ететіні анықталды. Осыған байланысты оқу-жаттығу процесіне түрлі дене даярлығы құралдары енгізілді. Олар спортшының мазасыздық деңгейіне сәйкес таңдалып, оны түзету мақсатында қолданылды.

Талқылау. Жарыс алдындағы дайындық кезеңінде мазасыздық деңгейін оңтайлы күйге келтіру, дәлірек айтқанда, оны төмендету спортшының техникалық-тактикалық, физикалық, психологиялық

және теориялық даярлығы жоғары деңгейде болған жағдайда ғана мүмкін болады. Эмоциялық күйін жақсы реттей алатын спортшылар жекпе-жектің болашағын дұрыс бағалап, нәтижесінде басқаларға қарағанда жиі жоғары нәтижелерге қол жеткізеді. Мұндай спортшыларға өз эмоциялық жағдайын және жекпе-жек сәтіндегі ішкі психологиялық күйзелістерін нақты реттеу қабілеті тән. Бұл олардың жекпе-жек жүргізудегі тұрақты тиімділігі мен жоғары нәтижесіне ықпал етеді.

Спорттық жарыстарда спортшының мазасыздық деңгейі көбіне оның қорытынды нәтижесіне әсер етеді. Сондықтан мазасыздық деңгейін анықтайтын немесе оны арттыратын факторларды табу — педагогикалық процестегі маңызды міндеттердің бірі. Жүргізілген сауалнама барысында келесі факторлар анықталды: жекпе-жек шеберлерінің физикалық және психологиялық дайындығының жеткіліксіздігі; өз күшіне деген сенімнің төмендігі; дайындық кезеңінде артық мазасыздықты жою бойынша өзін-өзі реттеу дағдыларының болмауы. Бұдан бөлек, жарыс жағдайына бейімделудің әлсіздігі және жекпе-жекке дайындық барысында мазасыздықты азайтуға бағытталған арнайы құралдарды қолданбау да маңызды себептер қатарында болды.

Өткізілген фокус-топ барысында спортшылардағы мазасыздық деңгейін төмендетуге ықпал ететін тиімді жағдайлар анықталды. Респонденттердің пікірінше, олар маңыздылығы бойынша төмендегідей орналасты: тыныс алу жаттығуларын қолдану – босансу мен жекпе-жекке терең дайындалу үшін; эмоциялық жағдайды реттеу дағдыларына ие болу; оқу-жаттығу сабағына жаттықтырушымен және командадағы серіктеспен бірлесіп орындалатын күрделі тапсырмаларды енгізу; әр спортшының мазасыздық жағдайына ықпал ететін жеке алғышарттарды анықтап, соған жеке бағытталған ықпал жасау.

Біз анықтаған педагогикалық жағдайлардың әртүрлі бағыттылығы ушу спортшылары үшін оқу-жаттығу процесінің жеке жоспарын құруда жарыс алдындағы мазасыздық деңгейін төмендетуге бағытталған баламалы тәсілдерді қолдануды қажет етеді. Жаттықтырушылар құрамының кәсіби қызметінде ғылыми-инновациялық әдістемелерді қолдану құзыреттілігі неғұрлым жоғары болса, мазасыздықты төмендетудің тиімді құралдарын табу мен анықтау ықтималдығы соғұрлым жоғары болады.

Зерттеу нәтижелері бойынша, Қазақстан Республикасының 2024 жылғы чемпионаты барысында эксперименттік топтың спортшылары қимыл белсенділігі, өз күшіне сенімділік, сабырлылық, өзін-өзі бақылау, сондай-ақ мақсатқа жетудегі табандылық жағынан үздік нәтиже көрсетті. Эксперименттік әдістеменің тиімділігіне қатысты келтірілген салыстырмалы деректер біз тарапымыздан спортшылардың психологиялық қасиеттеріне әсер ету деңгейі бойынша

қарастырылып, бағаланды. Бұл қасиеттер ғылыми-әдістемелік әдебиеттер мен нормативтік құжаттарды талдау, сондай-ақ 15-17 жастағы ушу спортшыларының оқу-жаттығу процесін педагогикалық бақылау барысында айқындалды.

Педагогикалық эксперименттің нәтижелілігін бағалау мақсатында 15-17 жастағы ушу спортшыларының бақылау және эксперименттік топтары арасында 2023 және 2024 жылдардағы Қазақстан чемпионаттарында көрсеткен нәтижелері бойынша сандық және сапалық салыстырмалы талдау жүргізілді.

Эксперимент соңында 2024 жылғы Қазақстан чемпионатында эксперименттік топтың спортшылары 2023 жылғы чемпионатпен салыстырғанда айтарлықтай жоғары нәтиже көрсетті. Атап айтқанда, «жеңіс саны» көрсеткіші бойынша 25%-ға өсім, ал «жеңіліс» көрсеткіші бойынша 29%-ға төмендеу байқалды. Ж., П., Л. спортшылар өз салмақ дәрежесінде 1-орын иеленді. Бұл спортшыларды жарысқа жауынгерлік дайындық күйіне келтіруде мазасыздық деңгейін төмендетуге бағытталған дене даярлығы құралдарын қолдану арқылы әзірленген педагогикалық модельдің тиімділігін дәлелдейді.

Қорытынды. Ғылыми және әдістемелік әдебиеттер мен өзге де дереккөздерге жүргізілген талдау спорттық жарысқа физикалық, техника-тактикалық және психологиялық дайындық деңгейін есепке алудың маңыздылығын растады. Сауалнама нәтижелері өз кезегінде жаттығу-жарыс қызметі жағдайында дабыл жағдайының маңыздылығын атап өтті, бес көрсеткіштің ішінде ең маңызды көрсеткіш – жекпе-жекшілердің жарысқа физикалық және психологиялық дайындығының төмен деңгейі (30, 7%) дайындық кезеңінде ушуистердің мазасыздық деңгейінің жоғарылауына барынша әсер ететіндігін атап өтті. Ушуистердегі жарыстарға деген аландаушылықты жеңу үшін қажетті психологиялық-педагогикалық жағдайлар туралы айта отырып, фокус-топқа қатысушылардың шамамен 30%-ы «тыныс алу жаттығулары» сияқты құралды атап өтті.

Әртүрлі бағыттағы дене жаттығуларының кешенін, соның ішінде ушу мамандандырылған жаттығуларын қамтитын әзірленген әдістемені енгізуге негізделген педагогикалық эксперимент дене шынықтыру көрсеткіштерінің оң динамикасын көрсетті. «3 км жүгіру» тестінің нәтижелері 11%-ға, «барда тарту» тесті 40%-ға жақсарды, ал «100 м жүгіру» тесті эксперимент нәтижелері бойынша нәтиженің 10,3%-ға артқанын атап өтті. Ең маңызды өзгерістер 3 км жүгіру және тартылу көрсеткіштерінде тіркелді, бұл бақылаумен салыстырғанда эксперименттік топқа қатысушылардың дене дайындығының жоғары деңгейімен түсіндірілуі мүмкін. Бұл нәтижелер ушу спортшыларын жарысқа дайын күйге келтіруде дене дайындығы құралдарын қолдану әдістемесінің тиімділігін растайды.»

Әдебиеттер тізімі

- 1 Kun W., Junzhi S. Effect of Vibration Intervention on Balance, Core Stability and Muscle Strength in Martial Arts Athletes // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. - 2023. - №51(6). - pp. 955.
- 2 Han Q., Huo Sh., Li R. Martial V. Arts Routine Training Method Based on Artificial Intelligence and Big Data of Lactate Measurement // *Journal of Healthcare Engineering*. - 2021. - №1. - pp.1-8.
- 3 Лейкин С.Ф. «Циньыуайда» как специфическая система комплексной боевой подготовки / Юбилейная науч.-метод. конференция, посвященная 100-летию ГАФК им. П. Ф. Лесгафта: мат. – СПб, 1996. - С. 45 - 49.
- 4 Лейкин С.Ф. Особенности психологической подготовки в циньна и шуай-цзяо / Юбилейная науч.- метод. конференция, посвященная 100-летию ГАФК им. П. Ф. Лесгафта: мат. – СПб, 1996 - С. 54-57.
- 5 Лукоянов В.В. Эволюция биоэнергетики боевых искусств / Юбилейная науч.- метод. конференция, посвященная 100-летию ГАФК им. П. Ф. Лесгафта: мат. – СПб, 1996. - С. 12-14.
- 6 Маслов А.А. Ушу: традиции духовного и физического воспитания в Китае. - М.: Молодая гвардия, 1990. - 80 с.
- 7 Каргапольцев А.В. Обеспечение готовности единоборцев к соревнованиям с учетом уровня их тревожности: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры. - СПб, 2018. – 152 с.
- 8 Guo X., Choosaku Ch., Wu R. An investigation on the application of exercise biomechanics in competitive wushu routine training // *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*. – 2024. - №9(1). - pp.1-16.
- 9 Абдримов К.А. Современное состояние системы многолетней подготовки Ушу// II междуна. науч.-практ. конф. «Актуальные вопросы практики физической культуры, спорта, туризма и образования»: мат. - Алматы, 2024. – С. 185-189.
- 10 Абдримов К., Жунусбеков Ж.И. Анализ подготовки спортсменов, специализирующихся в Ушу // XXVIII междуна. науч. конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» посвященного 80-летию Казахской академии спорта и туризма: мат. – Алматы, 2024. – С.432-435.
- 11 Li W., Yang, L., Leng X., Liu W., Dai G. Application of virtual reality technology in wushu education // *International Journal of Electrical Engineering Education*. – 2023. - №60(1) - pp. 25-36.
- 12 Zhang L. Analysis of the correlation between balance ability of Wushu athletes and their physical training loads // *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*. – 2024. - №9(1). - pp. 1-16.
- 13 Gong X. Study on the wushu motion analysis and optimization method based on data mining and clustering // *Revista de la Facultad de Ingenieria*. – 2017. - №32(16). - pp.797-803.
- 14 Yang X., Qi S. Research on optimization and design of sports teaching actions based on biomechanics // *Molecular & Cellular Biomechanics*. - 2024. - №21(4). – pp.1-16.

References

- 1 Kun W., Junzhi S. Effect of Vibration Intervention on Balance, Core Stability and Muscle Strength in Martial Arts Athletes // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. - 2023. - №51(6). - pp. 955.
- 2 Han Q., Huo Sh., Li R. Martial V. Arts Routine Training Method Based on Artificial Intelligence and Big Data of Lactate Measurement // *Journal of Healthcare Engineering*. - 2021. - №1. - pp.1-8.
- 3 Lejkin S.F. «Cinyyuajda» kak specificheskaja sistema kompleksnoj boevoj podgotovki / Jubilejnaja nauch.-metod. konferencija, posvjashhennaja 100-letiju GAFK im. P. F. Lesgafta: mat. – SPb, 1996. - S. 45 - 49.
- 4 Lejkin S.F. Osobennosti psihologicheskoy podgotovki v cin'na i shuaj-czjao / Jubilejnaja nauch.- metod. konferencija, posvjashhennaja 100-letiju GAFK im. P. F. Lesgafta: mat. – SPb, 1996 - S. 54-57.
- 5 Lukojanov V.V. Jevoljucija biojenergetiki boevyh iskusstv / Jubilejnaja nauch.- metod. konferencija, posvjashhennaja 100-letiju GAFK im. P. F. Lesgafta: mat. – SPb, 1996. - S. 12-14.
- 6 Maslov A.A. Ushu: tradicii duhovnogo i fizicheskogo vospitanija v Kitae. - M.: Molodaja gvardija, 1990. - 80 s.
- 7 Kargapol'cev A.V. Obespechenie gotovnosti edinoborcev k sorevnovanijam s uchetoj urovnja ih trevozhnosti: dis. ... k. p. n.: 13.00.04 / Sankt-Peterburgskij nauchno-issledovatel'skij institut fizicheskoy kul'tury. - SPb, 2018. – 152 s.
- 8 Guo X., Choosaku Ch., Wu R. An investigation on the application of exercise biomechanics in competitive wushu routine training // *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*. – 2024. - №9(1). - pp.1-16.
- 9 Abdrimov K.A. Sovremennoe sostojanie sistemy mnogoletnej podgotovki Ushu// II mezhdun. nauch.-prakt. konf. «Aktual'nye voprosy praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i obrazovanija»: mat. - Almaty, 2024. – S. 185-189.
- 10 Abdrimov K., Zhunusbekov Zh.I. Analiz podgotovki sportsmenov, specializirujushhihsja v Ushu // XXVIII mezhdunar. nauch. kongress «Olimpijskij sport i sport dlja vseh» posvjashhennogo 80-letiju Kazahskoj akademii sporta i turizma: mat. – Almaty, 2024. – S.432-435.
- 11 Li W., Yang, L., Leng X., Liu W., Dai G. Application of virtual reality technology in wushu education // *International Journal of Electrical Engineering Education*. – 2023. - №60(1) - pp. 25-36.
- 12 Zhang L. Analysis of the correlation between balance ability of Wushu athletes and their physical training loads // *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*. – 2024. - №9(1). - pp. 1-16.
- 13 Gong X. Study on the wushu motion analysis and optimization method based on data mining and clustering // *Revista de la Facultad de Ingenieria*. – 2017. - №32(16). - pp.797-803.
- 14 Yang X., Qi S. Research on optimization and design of sports teaching actions based on biomechanics // *Molecular & Cellular Biomechanics*. - 2024. - №21(4). – pp.1-16.

МЕТОДИКА ПРИВЕДЕНИЯ УШУИСТОВ К СОСТОЯНИЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ

¹ Мұхамбет Ж.С.^a, ² Абдримов К.А., ³ Жидовинова А.В., ¹ Бейбіт Д.Б., ¹ Абылайханова А.Н.

¹ Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан

² Специализированная детско-юношеская спортивная школа № 4, г. Алматы, Казахстан

³ Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Автор для корреспонденции: Мұхамбет Ж.С. zhas_ski@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается совершенствование методики подведения ушуистов к состоянию наивысшей готовности. Цель исследования состоит в научном обосновании и разработке эффективной методики обеспечения наивысшей готовности единоборцев-ушуистов к соревнованиям. В результате ретроспективного анализа научно-методической литературы и тренировочных программ спортсменов-ушуистов, педагогического наблюдения результатов анкетирования и фокус-группы определено, что планирование подготовительного периода к главным соревнованиям должно учитывать взаимосвязь между воспитанием физических качеств и развитием уверенности в своих силах, а также их комплексное влияние на предсоревновательную подготовку. Выявлены факторы, определяющие высокий уровень тревожности у единоборцев при подготовке к соревнованиям: низкий уровень физической и психологической готовности единоборцев к соревнованиям; недостаточная уверенность единоборцев в своих силах и отсутствие навыков саморегуляции по снятию излишней тревожности в подготовительном периоде. Доказана эффективность разработанной методики применения средств специальной физической подготовки для снижения уровня тревожности у спортсменов и подведению их к боевой готовности. Результаты исследования имеют практическое значение для работы тренерско-педагогического состава детско-юношеских школ и спортивных клубов.

Ключевые слова: ушу, специальная физическая подготовка, соревновательная готовность, тренировочный процесс, анкетирование.

THE METHOD OF BRINGING WUSHU ATHLETES TO A STATE OF COMPETITIVE READINESS

¹ Mukhambet Zh.S.^a, ² Abdrimov K.A., ³ Zhidovinova A.V., ¹ Beibit D.B., ¹ Abylaikhanova A.N.

¹ Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan

² Specialized Children's and Youth Sports School № 4, Almaty, Kazakhstan

³ Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Corresponding author: Mukhambet Zh.S. zhas_ski@mail.ru

Abstract. The article discusses the improvement of the methodology for bringing Wushu athletes to a state of the highest readiness. The purpose of the research is to scientifically substantiate and develop an effective methodology for ensuring the highest readiness of martial artists for competitions. As a result of a retrospective analysis of scientific and methodological literature and training programs of Wushu athletes, pedagogical observation of the results of the questionnaire and focus group, it was determined that planning the preparatory period for the main competitions should take into account the relationship between the education of physical qualities and the development of self-confidence, as well as their complex impact on pre-competitive training. The factors determining the high level of anxiety among martial artists in preparation for competitions are revealed: low level of physical and psychological readiness of martial artists for competitions; insufficient confidence of martial artists in their abilities and lack of self-regulation skills to relieve excessive anxiety in the preparatory period. The effectiveness of the developed methodology of using special physical training tools to reduce the level of anxiety among athletes and bring them to combat readiness has been proven. The results of the study have practical implications for the work of the coaching and teaching staff of children's and youth schools and sports clubs.

Key words: wushu, special physical training, competitive readiness, training process, questionnaires.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ //

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы – философия докторы (PhD), жаттықтырушылар шеберлік академиясының жетекшісі, спорттық білім беру және коучинг департаментінің қауымдастырылған профессор, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан.

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы – доктор философии (PhD), руководитель академии тренерского мастерства, ассоциированный профессор департамента спортивного образования и коучинга, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан.

Mukhambet Zhassyn – Ph.D., associate professor, head of the academy of coaching excellence, Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan.

e-mail: zhas_ski@mail.ru

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-7435-9022>

Абдримов Камильжан Абдувалиевич - аға жаттықтырушы, № 4 Мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі, Алматы қ., Қазақстан

Абдримов Камильжан Абдувалиевич - старший тренер, Специализированная детско-юношеская спортивная школа №4, г.Алматы, Казахстан

Abdrimov Kamilzhan - Head coach, № 4 Specialized Children's and Youth Sports School, Almaty, Kazakhstan

e-mail: alihasanov95@mail.ru

Жидовинова Анна Вячеславовна - философия докторы (PhD), аға оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Жидовинова Анна Вячеславовна - доктор философии (PhD), старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Zhidovinova Anna – Ph.D., Senior lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

e-mail: Skarlettt_o@mail.ru

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3864-1586>

Бейбіт Думан Бейбітұлы – педагогика ғылымдарының магистрі, спорттық білім беру және коучинг департаментінің сеньор-лекторы, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

Бейбіт Думан Бейбітұлы – магистр педагогических наук, сеньор-лектор департамента спортивного образования и коучинга, Академия физической культуры и массового спорта, г.Астана, Казахстан

Beibit Duman – master of pedagogical sciences, senior lecturer of the department of sport education and coaching, Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan

e-mail: dumanasem@mail.ru

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0001-9121-3567>

Абылайханова Айнұр Нұркенқызы - педагогика ғылымдарының магистрі, спорттық білім беру және коучинг департаментінің оқытушысы, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

Абылайханова Айнұр Нұркенқызы - магистр педагогических наук, преподаватель департамента спортивного образования и коучинга, Академия физической культуры и массового спорта, г.Астана, Казахстан

Abylaikhanova Ainur - master of pedagogical sciences, lecturer of the department of sport education and coaching, Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan

e-mail: a_abylaikhanovna@apems.edu.kz

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0009-0633-1007>