

Е.К. Сейсенбеков, Е.Б. Телахынов, Ғ.Р. Әшімханов

*Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан
(E-mail: Yerlan_fks@mail.ru)*

Ақпараттық технологияларды қолдану негізіндегі спорттық жекпе-жек түрлерінің әдіснамасын жетілдіру

Мақалада спорттың жекпе-жек түрлерінде күш қасиеттерін, координаталық қабілеттіліктерді, буырқанды сезімдік тұрақтылықты жетілдірудің әдістері мен амал-тәсілдері жайлы ақпарат берілген. Авторлар спорттық жекпе-жек түрлерінде ақпараттық технологияларды қолдану негізінде жетілдіру әдістемесі жайлы психологиялық-педагогикалық әдебиеттерге талдау жасаған. Спорттық жекпе-жек түрлерінде өнер көрсететін маманданушы-спортшылардың координаттық қабілеттіліктерінің құрылымы ашып көрсетілген. Жекпе-жек түрлерімен айналысушы спортшылардың жеке тұлғасының психофизиологиялық ерекшеліктері тартымды сипатталған. Жекпе-жек спорт түрлері бойынша оқытушы-бапкерлердің көмегі арқылы оқу-әдістемелік жұмыстарға байланысты іс-құжаттарды ретке келтіруден бастап, ғылыми жаңалықтар мен ақпараттарды алуға, оны өңдеуге және енгізуге дейін орындалған жұмыстар ақпараттық технологияларды пайдаланудың негізінде білім алушылардың дене тәрбиесінің әдістемесі жетілдірілді.

Кілт сөздер: спорт, жекпе-жек түрлері, дене қасиеттері, ақпараттық технологиялар, спортшылар, буырқанды сезімдік тұрақтылық.

Спортта, соның ішінде жекпе-жек түрлерінде, жарыстық практиканың сәтті болуы үшін техникалық даярлық пен қимыл-қозғалыс қабілеттіліктерінің (күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік пен ептілік) жоғары деңгейін меңгеру қажет. Әрбір жаттықтырушы-оқытушы, мұғалім әрбір жекпе-жек түрлерінде міндетті түрде болатын жоспарланған спорттық нәтижелерге жету үшін, қимыл-қозғалыс қабілеттіліктерінің ана немесе мына түрлерінің маңыздық дәрежесі мен қажетті жағдайдағы даму деңгейін толықтай білуі қажет [1].

Жекпе-жек түрлерімен айналысушылардың арнайы қимыл-қозғалыс даярлығы құрылымында координациялық қабілеттіліктер ерекше орын алады. Осы қабілеттіліктің жоғары деңгейдегі дамуы арқасында спортшы жаңа қимыл-қозғалыстарды тезірек игереді, ана немесе мына жекпе-жек түрлерінің техникасын әсерлі тиімдірек меңгереді, кеңістік пен уақытта жақсы бағдарлай алады, кілемде, татамиде кенеттен болып жатқан жағдайларға сәйкес өзінің қимыл-әрекеттерін жылдам қайта құра алу қабілеттілігін жоғарылатады [2].

Арнайы әдебиеттерді талдай келе, координациялық қабілеттіліктерді зерттеу жұмыстары келесі бағыттарда өткізілді: мектепке дейін және мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктері аясында ептілігі мен икемділігін көріністерін дамыту әдістері және әртүрлі спорт түрлеріндегі координаттық қабілеттіліктердің құрылымы, сонымен қоса әртүрлі соматикалық топтардағы палуандардың ептілік-икемділіктері мен координаттық қабілеттіліктерді дамытудың генетикасы зерттелді; боксшылардың вестибулярлық тұрақтылығы қаралды [3; 171].

Қазіргі заманда спортшылар мен білім алушы жастардың жан-жақты бағдарлай алу қабілеттіліктерінің модельдік сипаттамасын жасақтауға деген қызығушылық күннен күнге артуда. Осыған орай спортшылар мен білім алушы жастардың жан-жақты бағдарлай алу қабілеттіліктерін бақылауға, координаттық қабілеттіліктердің құрылымын оқып-үйренуге көп көңіл бөлінуде [4; 315].

Координаттық қабілеттіліктерді жетілдіру әдістемесінде жекпе-жекшілердің координаттық қабілеттіліктерін жетілдіруге анық түрде нақты бағытталған сабақтардың күрделі техниканы меңгеруге арналған сабақтармен араласа, бірге өткенін алдын ала қарастыру қажет. Сабақтар кенеттен пайда болған жағдайларға адекватты түрде жауап беру қабілеттіліктерін тәрбиелеуге, кеңістіктік бағдарлай алу қасиеттерін жоғарылатуға, вестибулярлық тұрақтылыққа деген зейінді жетілдіруге [5], қимыл-қозғалыстардың координаттық үйлесімділігіне, қимыл-қозғалыстардың динамикалық және кеңістіктік-уақыттық параметрлерін бағалау және реттеу қабілеттіліктерін қалыптастыруға бағытталған. Сабақтарды өткізу барысында келесі әдістемелік амал-тәсілдерді ұстану қажет:

- күрделі және дәстүрлі емес (оның ішінде шығыс қалыптары да) жаттығуларды іріктеу;
- зерттелушінің қимыл-қозғалыс міндеттерін мүмкін болар бірнеше шешімдердің ішінен оңтайлы нұсқасын таңдау мүмкіндіктерінің қажеттіліктері;

- кеңістіктік межелер мен жаттығуларды орындау амал-тәсілдерінің өзгеруі;
- жаттығуларды араластыра әмбебаптау, олардың күрделенуі (соның ішінде алдын ала дайындықсыз), «айна» тәсілді орындау;
- қимыл-қозғалыстардың нақты дәлдігіне деген жоғары деңгейдегі талапшылдық пен оның барлық кезеңдерін орындау кезіндегі тұрақтылық;
- жаттығуларды, жаттығулар сериясын және т.б. орындау барысында келеңсіз жағдайлар туғызу. Амал-тәсілдер ретінде келесілерді пайдалануға болады:
- «айна» тәсілді орындау арқылы қимыл-қозғалыс бағдарына арналған жалпы дамыту жаттығулары;
- орындалудың нақтылығы мен жерге түсу дәлдігіне назар аудару – бір орында және қозғалыс кезіндегі, бұрыла секірулер;
- тепе-теңдіктегі жаттығулар: бір аяқта тұру, ені тар тіректерде жүру (алға, артқа, жанымен);
- акробатикалық жаттығулар (алға, артқа, иық және секіру арқылы аунаулар, қолмен тірей дөңгелектей аунаулар; әріптестің көмегімен қолда және баспен тұру);
- кенеттен шыққан белгілерге қимыл-әрекеттер жасау (көлеңкемен төбелес пен спаррингті қоса);
- өзіне ыңғайсыз тұрыста, әртүрлі қарсыластармен ұрысты (күресті) жүргізу;
- солақай, өзінен салмағы жеңіл қарсыласпен ұрысты (күресті) жүргізу;
- аунау, өрмелеу, секіру түрлері енгізілген қолжалғаулар (эстафеталар) және «Үйректер», «Нөмірлерді шақыру», «Тырнарлар ұрысы», «Күрес», «Осал бөлік» ойындары;
- баскетбол, футбол, гандбол ойындары;
- көгалда, құмда байлаулы көзбен, әріптеспен иықтасқан күйі жеделдетілген ырғақта (ката-жаттығуларымен қоса) айла-тәсілдерді орындау;
- жұдырыққаптарда кенеттен берілген белгілер мен командалар бойынша құм салынған, теннис доптарын қолдана, жаттығулар жасау;
- бұрынғы үйренген айла-тәсілдермен байланыстыра жаңа техниканы қолдану;
- ойын алаңының көлемін кішірейте, көгалда, құмда футбол, гандбол, регби ойнау;
- резеңке орама және 0,5 кг ауырлықтармен техникалық элементтерді орындау;
- техниканың билатеральдік оқып-үйрету әдістемесін қолдану.

Негізінде, жаттығуларды қайталау-сериялық және ойын әдістерін қолдана орындау қажет. Топтық және фронталдық тәсілдерді ұйымдастыру арқылы айналысушылар арасында сабақ тығыздығы жоғарылайды [6].

Айналысушылардың белсенділігін жоғарылату үшін, оларға қимыл-қозғалыс координаттығының маңызының үлкен екенін және оны дамыту қажеттігі өте түйткіл мәселе екенін жүйелі түрде еске салып тұрған жөн. Айналысу барысында әрдайым оң ықпалды буырқанды сезімдік хал-ахуалды ұстану қажеттігін, топтар арасында жылдамдық пен қимыл-қозғалыс координаттығын дамытуға арналған жаттығулар өткізіп тұру керек [7; 257].

Жекпе-жек түрлерімен айналысушылардың спорттық жаттықтыруында дене даярлығы маңызды орын алады. Ол қимыл-қозғалыс қасиеттерінің (күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділік) дамуы мен жетілдіруін, жекпе-жек түрлерімен айналысушылардың жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерін қарастырады [8; 131].

Кезеңінде спорттық жекпе-жек түрлері спортшының жан-жақты дайындығына деген жоғары деңгейдегі талапшылдығымен ерекшеленеді. Көптеген мамандар жекпе-жекші спортшылардың дене, психологиялық және теориялық дайындықтары, нәтижесінде, сол спортшылардың әр түрлі деңгейлі жарыстардағы сәтті өнер көрсетуі үшін, олардың техникалық іс-қимылдарына, жетілдіру деңгейіне байланысты болады, деп есептейді.

Спорттың жекпе-жек түрлерінде мамандар жекпе-жекші спортшылардың күш дайындығына аса назар аударады. «Күш» — дене қасиеті деп, бұлшық ет күшенуі есебінен спортшының сыртқы қарсылықтарды жеңе алуы немесе оған қарсы қимыл-әрекет жасау қабілеттілігін айтады. Күш бұлшық еттердің изометриялық (статикалық) тәртібінде, яғни, күш түсіру барысында бұлшық ет талшықтарының ұзындығы өзгермейтін және изотоникалық (динамикалық) тәртібінде, яғни, күш түсіру барысында, бұлшық ет талшықтарының ұзындығы өзгертін жағдайларда көрінеді. 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; 123].

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.

Жаттықтырудың нәтижесінде жүйке жүйесінде шартты-рефлекторлық жол арқылы бұлшық еттердің неғұрлым көп аса тиімділігін қамтамасыз ететін қатысуы жұмыстың қуаттылығын арттырумен шартталатын динамикалық стереотип құрылады. Спортшының күш даярлығын жоғарылатудың тағы бір жолы ретінде біруақытта күшті дамытумен қатар, бұлшық еттерді ұлғайту болып табылады. Бұл әдіс спортшының жаттықтыруы үшін үлкен маңызы бар, әсіресе жекпе-жекшінің өз салмағын жоғарылату немесе басқа, одан да ауыр салмақ дәрежесіне өту үшін қажет болады. Біруақытта бұлшық еттердің көбеюімен қатар, күштің өсу жолы алынған күштің бұлшық еттермен қатар өсуі арқылы сақталуы оның қосымша маңыздылығын көбейтеді. Және, керісінше, егер бұлшық еттердің көлемі оның өсуімен қатар уақытта ұлғаймаса, онда күш тезірек жоғалады.

Бұлшық еттердің салмағын көбейтуге бағытталған жаттықтырудың сипатты белгісі ретінде барлық жаттығуларды белгіленген сан арқылы бірнеше рет орындау болып табылады. Әншейінде, спортшының берілген бастапқы қалпынан көтеретін шектегі салмақтың шамамен 50 % болатын ауырлықтар пайдаланылады. Қайталау саны – 10-12 рет. Мұнымен бірге спортшы әжептәуір көп көлемдегі жүктемені орындауы қажет. Спортшының жаттықтырулығы өскен сайын, шектегі салмақтан 70-85 % құрайтын орташа және үлкен ауырлықтар қолданыла бастайды. Ауырлық көлемінің үлкендігі жаттықтырулық хал-ахуалға да, бұлшық ет топтарының көлемінің үлкендігіне де байланысты. Осылайша бұлшық еттердің аз тобына, мысалы, шынтақты бұғуші, аяқ-балтыр және т.б. бұлшық еттер үшін аз салмақ қолданылады. Соған сәйкес, қайталау саны да 20-25-ке дейін көбейеді. Бұл деген бұлшық еттердің ұсақ топтарындағы қайта қалпына келу үдерістері тезірек болуымен түсіндіріледі. Әдетте, олардың қайталау саны 3-5 рет болады. Спорттық жекпе-жек түрлеріндегі техникалық айла-тәсілдердің өзінділігі арнайыланған бұлшық еттердің дамуын қажет етеді [10; 98].

Арқа және аяқ бұлшық еттері, олардың даму дәрежесі спортшының күшінің негізін құрайтыны бұрыннан белгілі. Иыққа зілтемірді қоя отырып-тұру күш даярлығының неғұрлым әсерлі тиімді жаттығулардың бірі ретінде саналады. Бұл жаттығу ірі бұлшық еттерді жұмысқа кірістіре отырып, спортшының күшін дамытып, оның бұлшық ет салмағының өсуіне жағдай жасайды. Әдетте, отырып-тұруды 1/3-ке, ең көбі жартылай – аяқтың сан бөлігі мен балтыр бөлігі тік бұрышты құрағанда, сан бөлігі еденмен параллель болған жағдайда орындаған абзал. Бұл жаттығуды толықтай отырып-тұру арқылы орындағанның пайдасы келесі себептермен аз болады: біріншіден, спорттық жекпе-жек техникасы үшін толықтай отырып-тұру сипатты емес. Екіншіден, ауыр салмақта жұмыс істеген сайын, тізе буындарының жаракат алып қалу қаупі көбейеді. Оның алдындағы жаттығудың әртүрлі түрі ретінде – зілтемірді кеудеге ұстай, отырып-тұру. Зілтемірді кеудеге көтеру сөреден басталады, яғни, ауыр атлетикалық өкісайыстың классикалық түрдегі қимыл-әрекеті – зілтемірді тұғырдан көтеру үшін бастапқы қалыптан басталады. Зілтемірді арнайы тұғырлардан да алып көтеруге болады. Зілтемірді кеудеге ұстай отырып-тұру аяқтың бұлшық еттерінің жұмысын әжептәуір деңгейде жақсартады және кез келген жекпе-жек барысында өте қажет болатын тепе-теңдікті ұстауға көмектеседі. Зілтемірді иыққа сала еңкею-тұру жаттығулары арқа бұлшық еттерін дамытуға ат салысады. Қажет емес, артық, шамадан тыс жүктемелерді болдырмас үшін, әдістемелік амал-тәсіл ретінде бұл жаттығуларды аяқтар тізеден сәл бүгілген қалыпта орындау қажет. Аяқтар табандары иықтың ені деңгейінде. Арқа және иық белдеуі бұлшық еттерін дамытуға арналған тамаша жаттығу ретінде зілтемірді кеудеге еңкейе тұрып көтеріп-түсіру жаттығуларын айтуға болады [11].

«Зілтемірді кеудеге қарай көтеру-түсіру» жаттығуына пайдалы қосымша ретінде кермеде тартылу, қоссырықта қолдарды бұғу-жазу, арқанға аяқтардың көмегісіз өрмелеу сияқты жаттығуларды жатқызуға болады. Жақсы жаттыққан жекпе-жекші спортшы үшін жоғарыда аталған жаттығулар соншалықты қиындық туғызбасы анық. Сондықтан оларды күрделендіру үшін спортшының беліне қосымша ауырлықтарды (зілтемірдің біліктері, гантельдер) байлап орындайды. Орындақта жата зілтемірді көтеріп-түсіру қол мен кеуде бұлшық еттерінің жылдам дамуына және бұлшық ет салмағының көбеюіне оң ықпал етеді. Жоғарыда аталған бұлшық ет топтарын одан әрі әсерлі тиімді дамыту үшін аталмыш жаттығуды зілтемірді әртүрлі кең, орта және тар аралықта ұстай, қайталай орындаған абзал. Жекпе-жек түрлерінде қолдардың маңызы зор екені белгілі, сондықтан

бицепс қол бұлшық еттерін дамытуға арналған зілтемірді көтеру-түсіру жаттығулары болып табылады. Бастапқы қалып – тұрып, аяқ табандары иықтар ені деңгейінде. Төменге түсірілген қолдарда зілтемір, астынан ұстай, ұстау деңгейі орташа.

Жекпе-жекші спортшылардың дене даярлығы мен функционалдық мүмкіндіктерін зерттеу педагогикалық ықпал ету нәтижелерін объективті бағалауға, осы көрсеткіштерді есепке ала, оқу-жаттықтыру сабақтарын әдістемелік тұрғыда дұрыс жоспарлап өткізуге және жаттықтыру үдерісінде соған сәйкес өзгерістерді енгізіп отыруға мүмкіндік береді.

Төтенше, оқыс жағдайларда жекпе-жекші спортшының сәттілігі мен бірқалыптығын анықтайтын буырқанды сезімдік тұрақтылығын жоғарылататын мүмкіндіктермен және жолдармен байланысты сауалдар осы бағытта жұмыс жасайтын мамандар арасында үлкен қызығушылық тудыруда. Бұл мәселені қарастыру барысында оның құрамында консервативтілік деңгейін басты назарда ұстай отырып, жеке тұлғаның күрделі интегративтік қасиеті ретінде, буырқанды сезімдік тұрақтылықтың талдауынан бастау алу қажет. Буырқанды сезімдік тұрақтылықтың түсінігі жеке тұлғаның қасиеті ретінде, негізінде, келесілермен анықталады:

а) жеке тұлғаның сана-сезімімен тығыз байланысқан моральдік-күш еріктік қасиеттердің деңгейімен, оның ішкі түрткілік тапсырмалары мен бағыттамасымен;

б) өте күшті буырқанды сезімдік әсер етудің жеке тұлға үшін теріс қылықты жаман ықпал етуге деген төзімділігімен.

Буырқанды сезімдік тұрақтылықтың құрауыштары жайлы сөз қозғағанда, олар әртүрлі деңгейде мақсатты бағытталған түрде жетілдірілуге бейім болатынын міндетті түрде атап өткен жөн. Практикада атап көрсетілгендей, буырқанды сезімдік тұрақтылықтың күш-еріктік құрауыштары мен арнайы зерттеулер белгілі бір межеде әлеуметтік ортаның, педагогикалық әсер етудің және спорттық іс-қызметтің ықпалдары арқасында жетілдіріледі [12].

Спортта моральдік-күш еріктік даярлық мәселелеріне көптеп назар аударылады, күш-ерік қасиеттерін жетілдіретін амалдар мен тәсілдер талданады, практикалық ұсыныстар беріледі [13]. Күш-еріктік қасиеттерді жетілдіру үшін оқу-жаттықтыру үдерісіне әртүрлі қиындықтарды, межеден түсіртетін факторларды біртіндеп енгізу, яғни, адамды сол қиын межелерден біртіндеп өтуге даярлау үшін әжептәуір деңгейде көмегін тигізеді.

Эмоциогендік тітіркендіргіштердің іріткі салушылық ықпалына деген спортшының төзімділігімен байланысты буырқанды сезімдік тұрақтылықтың екінші құрауышы, шамамен қарағанда, мақсатты бағытталған түрдегі тәрбиеге әжептәуір аз деңгейде беріледі. Бұл оның негізінде жатқан психофизиологиялық көрсеткіштердің үлкен деңгейдегі ескішілдігімен байланысты болуы мүмкін деген болжам бар.

Жекпе-жекші спортшының буырқанды сезімдік тұрақтылығының, оның кәмілдігінің іске асуына жеке тұлғаның қасиеті ретінде буырқанды сезімдік тұрақтылықтың құрылымына кірмейтін жағдайлық реттегі факторлар белгілі бір дәрежеде (кәсіби даярлықтық деңгейі, денсаулық хал-ахуалы, төтенше, оқыс жағдай пайда болған кездегі психикалық хал-ахуалы, эмоциогендік тітіркендіргіштердің көлемі мен маңыздылығы) ықпал етуі мүмкін.

Спортшының буырқанды сезімдік хал-ахуалын, сонымен бірге жарыс алдындағы жағдайын реттеуі мен өзін-өзі реттеуі жайлы мәселелерді бірқатар ғалымдар (Л.Д. Гиссен, А.В. Алексеев, О.В. Дашкевич, О.А. Черникова) зерттеген. Спортшылардың хал-ахуалын оңтайландыру үшін спорттық практикада арнайы жасақталған психореттегіш жаттықтырулардың жүйесі мен аутогендік жаттықтырулардың әртүрлі нұсқаларын қолдану едәуір деңгейде оң ықпалды әсер беретінін көптеген авторлар атап көрсеткен.

Хал-ахуалдық факторлармен байланысқан буырқанды сезімдік тұрақтылықтың амалдары белгілі бір деңгейде тәрбиелік міндеттерді де шешеді. Осылайша спортшы өзінде өзін-өзі бақылау және буырқанды сезімдік хал-жағдайын саналы түрде реттеу үшін, дағды-машықтарын меңгеру әдеттерін жасақтау барысында едәуір дәрежеде жеке тұлғаның күш-еріктік қасиеттерін жетілдіруге септігін тигізеді [14].

Спортшының буырқанды сезімдік тұрақтылығын, сенімділігін жоғарылату үшін жекпе-жекшінің жеке ерекшеліктеріне, іс-қызмет арнайылығына, дайындық кезеңіне және т.б. жағдайларға байланысты, олардың жеке түрлеріне баса назар аудара отырып, психологиялық және педагогикалық амал-тәсілдердің, ұйымдастырушылық іс-шаралардың кешенін мақсатты түрде пайдаланған жөн.

Жеке тұлғаның моральдік қасиеттерінің деңгейінің жоғарылауы, тапсырылған іске деген жауапкершілік, міндет сезімін тәрбиелеу буырқанды сезімдік тұрақтылықтың деңгейін арттыратын

маңызды амалдардың бірі ретінде есептелінеді. Б.Ф. Ломов, В. Л. Маришуктің бірқатар еңбектерінде тапсырылған іске деген үлкен жауапкершілік сезімінің, жоғары деңгейдегі түрткілер мен қозушылық арқасында пайда болған толқушылықтың әсерінен кері кернеулік сезімдері көп болатыны атап көрсетілген. Осылайша, ана да, мына да факторлар жеке тұлғаның буырқанды сезімдік тұрақтылығы қасиеттерін көбейтуіне де, эмоциогендік тітіркендіргіштер күштерінің көбеюі есебінен төмендеуіне де әкелуі мүмкін.

Буырқанды сезімдік тұрақтылықтың мәселелеріне байланысты бірі-біріне қарама-қайшы фактілер мен тұжырымдардың мүмкін болар түсінігіне «психикалық хал-ахуалдар көп рет қайталанған жағдайда тұрақты сипат алуы мүмкін. Олар бірінші ретте пайда болған іс-қызметтің ана немесе мына ұқсас шарттарда пайда болған жағдайларда қайта іске қосылуы мүмкін. Алайда әсіресе төтенше жағдайда тап болған жағдайлардың өзгеруі (олар, әдетте, төтенше жағдайларда пайда болады) психикалық хал-ахуалдың ойламаған жерден бірден өзгеруіне әкелуі мүмкін» деген байыптаманы көрсеткен абзал.

Жекпе-жекші спортшылардың жарыстық іс-қызметтерінің сенімділік факторын жеке тұлғаның осы қасиетінің табиғи негізі ретінде, олардың буырқанды сезімдік тұрақтылығын жоғарылату мәселелерін жоғары жүйке іс-қызметіндегі жеке психофизиологиялық ерекшеліктерін есепке ала отырып, үш аспектіде шешу қажет [15]. Тек осындай жолдар мен әдістер ғана әрбір спортшыға жарыстарда неғұрлым жоғары және тұрақты нәтижелерге жетуге мүмкіндік береді. Спорт саласында ғылыми зерттеулерді дамыту болашағы нақты дәл нәтижелерді алуға, олардың біліктілік талдауы мен қорытындыларын өткізуге мүмкіндік беретін ақпараттық технологияларды кең түрде қолданумен байланысты болмақ. Алынған ақпарат ана немесе мына жаттығулар мен жаттықтырулық жүйелердің әдістемесін және орындалу техникасын жетілдіру, сонымен қатар спорттық құрал-жабдықтардың, басқа да факторлардың жетілдірілуі кезінде қолданылуы мүмкін.

Арнайы әдебиеттердің талдауы жекпе-жек түрлерінде ақпараттық технологияларды қолданудың келесі бағыттарын бөліп көрсетуге мүмкіндік берді [16]:

– жоғары сапалы мультимедиялық сандық оқу құралдарын жасақтау: халықаралық дәрежедегі спортшылардың дене, жақындататын, арнайы жаттығуларын орындауындағы бейнежазбалардың үлгісінде;

– Internet және бар болған жағдайда – Intranet желілерінде қажетті анықтамалық ақпараттар алу: алынған мәліметтердің қуатты базалары қысқа уақыт ішінде қажетті ақпаратты алуға, барлық спорттық жаңалықтар мен жетістіктерден хабардар болуға мүмкіндік береді сонымен бірге жаңа спорттық технологиялар жайлы мағлұматтардың қайнар көзі болып табылады;

– спорттық жаттығулардың биомеханикалық аспектілерін зерттеу: спортшының қимыл-қозғалыс параметрлерін анықтауға арналған заманауи оптикалық жүйелер спортшыны даярлаудағы кемшіліктерді көрсету үшін өте тиімді амал-тәсіл және оларды жою әдістерін жасақтау болып табылады;

– спортшының реакциясы мен зейінінің жинақталуын анықтауға арналған психологиялық компьютерлік тестілерді өткізу: қысқа уақыт ішінде салыстырмалы және статистикалық талдау барысында осындай тестілер спортшылардың (жоғары білікті спортшылар) осал, әлсіз тұстарын анықтауға мүмкіндік береді. Айта кету керек, бұл тестілер жоғары шектегі өте әсерлі тиімділігімен және үнемшілігімен сипатталады;

– ана немесе мына спорттық үдерістерді ғылыми тұрғыда тереңдете зерттеу мақсатында бағдарламалық тездеткіш қондырғыларды даярлау: ондай тездеткіш қондырғылар өте күрделілігімен және тереңдетілген талдауды талап етумен ерекшеленетін спорттық ахуалдарды оқып үйрену мен ғылыми зерттеуге мүмкіндік береді;

– спорттық жаттығуларды модельдеу және оларды орындаудың оңтайлы параметрлерін анықтау: заманауи компьютерлердің қуатты процессорлары небәрі секундтар ішінде қажетті параметрлерді анықтап, спортшының дене бөліктерінің ауырлық орталығының қозғалыс траекториясын есептеп шығарып береді;

– статистикалық зерттеулерді жүргізу: жоғары білікті мамандар жасақтаған спорттық тамақтану, тыңғылықты ұйқы және спортшы физиологиясының кейбір басқа да көрсеткіштерін тез, әрі өте әсерлі тиімді анықтауға мүмкіндік беретін сауалнамалардың талдаулары.

Спорттың жекпе-жек түрлерінде ақпараттық технологияларды қолданудың болашағы мол және өзекті болып табылады. Жекпе-жек түрлерінде оқыс жерден шығатын жағдайлар, техникалық қимыл-әрекеттер мен айла-тәсілдердің күрделілігі, жекпе-жекке шығу барысында тактикалық амалдарды

қолдану, қарсыластың ойламаған жерден шабуылдауы немесе қарсы шабуылдауы – осы және шығып жатқан басқа да оқыс қимыл-әрекеттер объективті түрдегі мәліметтердің алыну мүмкіндігін қиындатады да, жекпе-жек түрлерінің мамандануына жауап беретін жаңа ақпараттық жүйелердің жасақталуы мен қолданылуын талап етеді [17].

Жекпе-жек түрлеріндегі ақпараттық технологияларды қолдану, бірінші кезекте, әрбір спортшыға электрондық мәліметтер базасын жасақтаудан басталады. Осылайша, жоғары жетістіктер спортында оңтайланған және негізделген басқарушылық шешімдерді даярлау мен қабылдау үшін қажетті, әртүрлі ақпараттарды жинау, сақтау және көрсетудің бүтіндей жүйесі ретінде «спортшының электронды төлқұжаты» жасақталды. Спортшылардың электронды төлқұжаты келесі бөлімдерден тұрады: спортшының біліктілік сипаттамасы бөлімі, жарыстық іс-қызмет параметрлері бөлімі, медициналық мониторинг параметрлері бөлімі, жаттықтырулық іс-қызмет параметрлері бөлімі, функционалдық алдын алу параметрлері бөлімі, интеграцияланған ақпарат бөлімі, қаржылық қамтамасыз ету бөлімі. Жалпыланған кестелер, сызбалар, диаграммалар және т.б. түрлерінде көрсетілген, алынған мағлұматтарды өңдеу мен талдау жасау нәтижелері берілген барлық бөлімдердің ішінен интеграцияланған ақпарат бөлімі бапкер-оқытушылар мен ғалымдар үшін ең қызықты да, пайдалы боп қалмақ [18].

Ақпараттық технологиялар жекпе-жекші спортшылардың техникасын, тактикасын жетілдіру оқып-үйрету кезінде де кеңінен қолданылады. Мысал ретінде «Шығыс жекпе-жек түрлерінің амал-тәсілдерін пайдалану негізіндегі білім алушылардың дене тәрбиесі» атты тренингтік электронды мультимедиялық оқу-әдістемелік кешенін айтуға болады. Кешенге дене тәрбиесіндегі шығыс жекпе-жек түрлері амал-тәсілдерінің теоретикалық аспектілерін оқып-үйренуге және оларды практикалық тұрғыда игеруге көмектесетін ақпараттық материалдар кірді [19].

Көптеген зерттеушілердің назарын қондырғылық-зерттеулік кешендерді жасақтау және енгізу мәселелері кәдімгідей қызықтырады. Заманауи кешендердің анағұрлым көбінде жүктеменің техникалық-тактикалық көлемін бағдарламалай алатын, спортшының даярлық деңгейін және «спортшы-қондырғы» психологиялық байланысын есепке алатын, бапкер мен дәрігер электрондық баламасын іске қосады.

Қазір «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бар оқу орындарының ауыр атлетика, бокс, күрес және шығыс жекпе-жек түрлері кафедраларында спорттық жекпе-жекті жүргізу ырғағын реттеуге және стандартты жүктемеге жүрек-қан тамыры жүйесінің реакциясы ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік беретін «Тэмп-1» арнайы қондырғысы орнатылған. «Спудерг» сериялы хронодинамометрлерін жасақтау мен енгізу жұмыстары осы уақытқа дейін бірде-бір рет практикалық түрде объективті түрдегі сандық бірлікте есептелінбеген боксшының арнайыланған жұмысының қуатын өлшеуге мүмкіндік береді [20; 155].

Сонымен, спортшылардың қимыл-қозғалысының табиғи құрылымын бұзбай, жарыстық іс-қызметтің шарттарын барынша модельдей алатын жаңа ақпараттық технологияларды жасақтау мен енгізу осы уақытқа дейін жекпе-жек түрлеріндегі болашақтық бағыты болып қалады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Енин В.И. Развитие психических свойств личности подростков в процессе занятий спортом (на материале спорт. гимнастики и борьбы дзюдо): автореф. дис. ... канд. псих. наук. 19.00.13 – «Психология развития, акмеология» / В.И. Енин. — Л.: РПН ГАОИФК, 1986. — 16 с.
- 2 Киселев Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. — М.: Сов. спорт, 2009. — 276 с.
- 3 Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. — Львів: Українська спортивна асоціація, 2003. — 270 с.
- 4 Теплов Б.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: избранные психологические труды / Б.М. Теплов; под ред. М.Г. Ярошевского. — М.: Изд. Москов. психол.-соц. ин-та; Воронеж: Изд. НПО «МОДЭК», 2003. — 640 с.
- 5 Самойлов Н.Г. Психофизиологические особенности личности спортсменов, занимающихся единоборствами / М.Г.Самойлов // Психология обучения. — 2005. — № 6. — С. 33–35.
- 6 Черникова О.А. Саморегуляция эмоциональных состояний / О.А. Черникова. — М.: Физкультура и спорт, 1961. — С. 25–29.
- 7 Сейсенбеков Е.К. Спорт теориясы мен әдістемесі: оқулық / Е.К. Сейсенбеков. — Астана: ЕҰУ; «Нұрлы бейне» баспасы, 2013. — 331 б.

- 8 Замятин Ю.П. Греко-римская борьба: учебник для вузов физической культуры / Ю.П. Замятин, А.Г. Левицкий, А.В. Максимов, И.Д. Посошков, А.Г. Семенов. — М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2005. — С. 126–157.
- 9 Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: оқулық / Е.К.Сейсенбеков. — Астана: ЕҰУ, 2011. — 429 б.
- 10 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская лит., 1997. — С. 159–187.
- 11 Дегтярев И.П. Тренированность боксеров / И.П. Дегтярев. — Киев: Здоров'я, 1985. — 144 с.
- 12 Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. — М.: ТВТ «Дивизион», 2006. — 290 с.
- 13 Садовски Е. Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах / Е. Садовски // Наука в олимпийском спорте. — 2000. — № 2. — С. 5–9.
- 14 Сергиенко Л.П. Педагогический контроль развития координационных способностей у детей и подростков / Л.П. Сергиенко, Т. Селезнева, Л. Кметь, С. Нам // Наука в олимпийском спорте. — 2002. — № 1. — С. 47–53.
- 15 Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики / Л.П. Сергиенко. — Київ: Вища шк., 2004. — С. 85–91.
- 16 Баранов В.А. Физическое воспитание студентов и использование компьютерно-информационных технологий: сб. науч. ст.: к 55-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ / В.А. Баранов. — Минск: БГУ, 2003. — С. 47–49.
- 17 Волков Е. Методика использования технических средств контроля уровня общей и специальной работоспособности боксеров различной квалификации / Е. Волков, Л. Задорожный // Слобожанський наук.-спорт. вісник. — 2002. — № 5. — С. 93–95.
- 18 Егоян А.Э. Аспекты комплексного использования информационных технологий / А.Э.Егоян, М.Б. Мирцхулава, Д.М. Читашвили // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2007. — № 4. — С. 15–19.
- 19 Павленко Ю.А. Электронный паспорт спортсмена // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр. (10-12 октября 2007). — Минск, 2007. — С. 57–59.
- 20 Савчин М.Л. Тренированность боксеров и ее диагностика / М.Л. Савчин. — Киев: Нора принт, 2003. — 218 с.

Е.К. Сейсенбеков, Е.Б. Телахынов, Г.Р. Ашимханов

Совершенствование методологии видов спортивных единоборств на основе применения информационных технологий

В статье освещена информация о методах и способах совершенствования силовых качеств, координационных способностей и эмоциональной устойчивости в спортивных видах единоборств. Авторами проанализирована психолого-педагогическая литература по совершенствованию методики в спортивных единоборствах на основе применения информационных технологий. Описана структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах. Выделены психофизиологические особенности личности спортсменов. Усовершенствована методика физического воспитания студентов на основе использования информационных технологий — от упорядочивания учебно-методической работы до получения, обработки и внедрения научных новостей и информации преподавателями-тренерами по видам спорта.

Ключевые слова: спорт, виды единоборства, физические качества, информационные технологии, спортсмены, эмоциональная устойчивость.

Ye.K. Seisenbekov, E.B. Telakhynov, G.R. Ashimhanov

Perfection of the methodology of the types of martial arts based on the use of information technology

The article highlights information on methods and methods for improving strength, coordination abilities and emotional stability in sports martial arts. The authors analyzed the psychological and pedagogical literature on improving the methodology in martial arts on the basis of the use of information technology. The structure of the coordination abilities of athletes specializing in martial arts is described. The psychophysiological features of the personality of athletes engaged in martial arts are singled out. The methods of physical education of students on the basis of using information technologies have been improved, from the ordering of educational and methodological work to receiving, processing and introducing scientific news and information by instructors-trainers in sports.

Keywords: sports, martial arts, physical quality, information technology, athletes, emotional stability.

References

- 1 Enin, V.I. (1986). Razvitie psikhicheskikh svoistv lichnosti podrostkov v protsesse zaniatii sportom (na materiale sport. himnastiki i borby dziudo) [The development of mental characteristics of adolescents in the process of playing sports (on the basis of sport gymnastics and judo)]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Leningrad: RTP HAOIFK [in Russian].
- 2 Kiselev, Ju.Ja. (2009). *Psikhologicheskaja gotovnost sportsmena: puti i sredstva dostizhenia* [Psychological Readiness of the Athlete: Ways and Means of Achievement]. Moscow: Sovetskii sport [in Russian].
- 3 Keller, V.S., & Platonov, V.M. (2003). *Teoretiko-metodichni osnovi pidhotovki sportsmeniv* [Theoretical and methodological basis of training athletes]. L'viv: Ukraïnska sportivna asotsiatsiia [in Ukrainian].
- 4 Teplov, B.M. (2003). *Psikhohiia i psikhofiziologiia individualnykh razlichii* [Psychology and psychophysiology of individual differences]. M.G. Jaroshevskiy (Ed.). Moscow: Izdatelstvo Moskovskogo psikhologo-sotsialnogo instituta; Voronezh: Izdatelstvo NPO «MODJeK» [in Russian].
- 5 Samojlov, N.G. (2005). Psikhofiziologicheskie osobennosti lichnosti sportsmenov, zanimaiushchikhsia edinoborstvami [Psychophysiological features of the personality of athletes engaged in martial arts]. *Psikhohiia obuchenia – Psychology of teaching*, 6, 33–35 [in Russian].
- 6 Chernikova, O.A. (1961). *Samorehuliatciia emotsionalnykh sostoianii* [Self-regulation of emotional states]. Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].
- 7 Sejsenbekov, E.K. (2013). *Sport teoriiasy men adistemesi* [Theory and methods of sport]. Astana: EUU, «Nurly beine» [in Kazakh].
- 8 Zamjatin, Ju.P., Levickij, A.G., Maksimov, A.V., Pososhkov, I.D., & Semenov, A.G. (2005). *Hreko-rimskaja borba* [Greco-Roman wrestling]. Moscow: Terra-sport; Olimpiia Press [in Russian].
- 9 Sejsenbekov, E.K. (2011). *Dene shynykyru zhane sport teoriiasy men adistemesi* [Theory and methodology of physical culture and sports]. Astana: EUU [in Kazakh].
- 10 Platonov, V.N. (1997). *Obshchaia teoriia podhotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte* [The general theory of training athletes in the Olympic sport]. Kiev: Olimpiiskaia literatura [in Ukrainian].
- 11 Degtjarev, I.P. (1985). *Trenirovannost bokserov* [Training of boxers]. Kiev: Zdorov'ia [in Ukrainian].
- 12 Ljah, V.I. (2006). *Koordinatsionnye sposobnosti: diahnostika i razvitie* [Coordination abilities: diagnostics and development]. Moscow: TVT «Divizion» [in Russian].
- 13 Sadovski, E. (2000). Struktura koordinatsionnykh sposobnostei sportsmenov, spetsializiruiushchikhsia v sportivnykh edinoborstvakh [Structure of coordination abilities of athletes specializing in combat sports]. *Nauka v olimpiiskom sporte – Science in the Olympic sport*, 2, 5–9 [in Ukrainian].
- 14 Sergienko, L.P., Selezneva, T., Kmet', L., & Nam, S. (2002). Pedagogicheskii kontrol razvitiia koordinatsionnykh sposobnostei u detei i podrostkov [Pedagogical control of the development of coordination abilities in children and adolescents]. *Nauka v olimpiiskom sporte – Science in the Olympic sport*, 1, 47–53 [in Ukrainian].
- 15 Sergienko, L.P. (2004). *Osnovy sportivnoi hetetiki* [Fundamentals of sports genetics]. Kiïv: Vishha shkola [in Ukrainian].
- 16 Baranov, V.A. (2003). Fizicheskoe vospitanie studentov i ispolzovanie kompiuterno-informatsionnykh tekhnologii: k 55-letiiu kafedry fizicheskogo vospitaniia i sporta BHU [Physical education of students and use computer and information technologies: To the 55th anniversary of the Department of Physical Education and Sports of the Belarusian State University]. Minsk: BHU [in Russian].
- 17 Volkov, E. & Zadorozhnyj, L. (2002). Metodika ispolzovaniia tekhnicheskikh sredstv kontroliia urovnia obshchei i spetsialnoi rabotosposobnosti bokserov razlichnoi kvalifikatsii [Methods of using technical means to control the level of general and special efficiency of boxers of various qualifications]. *Slobzhanskii nauko-sportivnii visnik – Slobzhansky scientific and sports newsletter*, 5, 93–95 [in Ukrainian].
- 18 Egojan, A.Je., Mirchulava, M.B. & Chitashvili, D.M. (2007). Aspekty kompleksnogo ispolzovaniia informatsionnykh tekhnologii [Aspects of Using complex information technology]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostei – Physical vospitanie students of creative specialties*, 4, 15–19 [in Russian].
- 19 Pavlenko, Ju.A. (2007). Elektronnyi pasport sportsmena [Electronic passport athlete]. Contemporary Olympic sports and sports for everyone: XI Mezhdunarodnyi nauchnyi konhress (10-12 oktiabria 2007) – XI International Scientific Congress. (pp. 57–59). Minsk [in Russian].
- 20 Savchin, M.L. (2003). *Trenirovannost bokserov i ee diahnostika* [Boxers training and diagnostics]. Kiev: Nora print [in Ukrainian].