

ӘОЖ 796.8  
ҒТАМР 77.29.11

**ГРЕК–РИМ КҮРЕСІМЕН АЙНАЛЫСАТЫН СПОРТШЫЛАРДЫҢ  
ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ**

**Қ.М Қанғожина<sup>1</sup>, А.Н. Бекболатов<sup>1</sup>, Б.Ш. Қапабаев<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> М. Қозыбаев атындағы СҚМУ, Петропавл қ., ҚР

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО–РИМСКОЙ БОРЬБОЙ**

**Кангужина К.М.<sup>1</sup>, Бекболатов А.Н. <sup>1</sup>, Капабаев Б.Ш. <sup>1</sup>**

<sup>1</sup> СКМУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, РК

**PERFECTION PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES GOING  
IN FOR GREEK–ROMAN WRESTLING**

**K.M Kanguzhina<sup>1</sup>, A.N. Bekbolatov<sup>1</sup>, B.Sh. Kapabaev<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> NKSU named after M. Kozybaev, Petropavlovsk, KR

**Андапта**

Бұл мақалада грек–рим күресінің спорттық күрес ретінде қалыптасу және даму тарихына қысқаша шолу жасалған. Грек–рим күресінің қазіргі уақытта әлемде кең таралуы, Олимпиадалық ойындардың бағдарламасына енгізілуі, оның беделін арттырып, жастардың сүйіп айналысатын спорт түріне айналуына жол ашты деп көрсетеді. Бұл күрестен Қазақстандық спортшылардың жетістіктері де айтарлықтай. Олар Әлем чемпионаттары мен Олимпиада ойындарының жеңімпаздары атанып, Әлемдегі элитарлық спортшылар қатарына енді.

Соңғы жылдары елімізде балалар мен жасөспірімдерді спортқа баулау мақсатымен спорт мектептерін ашуға айрықша мән берілуі, жастардың спортпен айналысуына қолайлы жағдайлар туғызылуы, халықаралық жарыстарда сәтті өнер көрсетуіне оң ықпалын тигізіп отырғандығын айқындайды.

Спортшыларды даярлауда оның шеберлігін, икемділігін, төзімділігін, күші мен қуатын жан–жақты жетілдіруде физикалық дайындықтың алатын орны ерекше. Бұл дайындықтың жоғары сапада және заманауи талаптарға сай жүргізілуі спортшының жарыстарда жеңіске жетуінің бірден бір кепілі болатыны күмәнсіз. Осыған сәйкес бұл ғылыми–зерттеу жұмысын жүргізу барысында жас спортшылардың физикалық дайындығын жетілдіру мақсатымен арнайы жаттығулар кешені олардың жаттықтыру үрдісіне енгізілген. Зерттеу жұмыстарының нәтижесінде жас спортшылардың физикалық дайындығының деңгейі спорттық сынақтардың көмегімен тексеріліп, қолданылған тәсілдің тиімділігі дәлелденген.

**Түйінді сөздер:** грек – рим күресі, физикалық дайындық, спорттық шеберлік, төзімділік, күш, шапшаңдық, иілгіштік, арнайы жаттығулар кешені, спортқа дарынды балаларға арналған мектеп – интернат, бақылау және эксперимент топтары, спорттық ойындар, спорттық сынақтар.

**Аннотация**

В данной статье сделан краткий обзор истории становления и развития греко–римской борьбы. Включение греко–римской борьбы в программу Олимпийских игр способствовало росту его популярности среди спортивной молодежи. Достижения Казахстанских спортсменов в этом виде спорта являются достаточно весомыми. Многие из наших спортсменов стали победителями Олимпийских игр, Чемпионатов Мира и вошли в элиту лучших борцов мира.

В последние годы с целью привлечения детей и подростков к занятиям спортом, в стране уделяется большое внимание открытию специализированных спортивных школ, которые создали благоприятные условия для высоких спортивных достижений на международном уровне.

В процессе подготовки спортсменов для всестороннего развития таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, спортивное мастерство особое место занимает его физическая подготовленность. Физическая подготовка, проводимая с учетом современных требований, является одним из важных гарантов победы спортсмена на соревнованиях. В связи с этим, в данной работе рассмотрена возможность повышения физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся грек –

римской борьбой при внедрении в их тренировочный процесс комплекса специальных упражнений. В результате проведенного исследования доказана эффективность выбранной методики.

**Ключевые слова:** греко – римская борьба, физическая подготовка, спортивное мастерство, выносливость, быстрота, гибкость, сила, комплекс специальных упражнений, спортивные тесты, школа – интернат для одаренных в спорте детей, контрольная и экспериментальная группы, спортивные игры.

#### Annotation

This article provides a brief overview of the formation history and development of Greco – Roman wrestling. The inclusion of Greco – Roman wrestling in the program of the Olympic Games contributed to the growth of its popularity among sports youth. Achievements of Kazakhstan athletes in this sport are quite significant. Many of our athletes became winners of the Olympic Games, World Championships and entered the elite of the best wrestlers in the world.

In recent years, in order to attract children and teenagers to sports, the country pays great attention to the opening of specialized sports schools, which have created favorable conditions for high sports achievements at the international level.

For the full development of such qualities as endurance, strength, flexibility, sportsmanship in the process of training of wrestlers a special place is occupied their physical fitness. Physical training, conducted in accordance with modern requirements, is one of the most important guarantors of an athlete's victory in competitions. In this regard, in this paper, the possibility of improving the physical fitness of young athletes going in for Greek – Roman wrestling, introducing complex of special exercises into their training process is considered. As a result of the study proved the effectiveness of the chosen method.

**Key words:** Greco – Roman wrestling, physical training, sportsmanship, endurance, speed, flexibility, strength, a complex of special exercises, sports tests, a boarding school for children gifted in sports, control and experimental groups, sports games.

#### Кіріспе

Қазіргі уақытта грек–рим күресінен Бүкіл дүниежүзілік ойындар, Әлем чемпионаттары мен Кубогі, Азия, Қазақстан Республикасының және облыс чемпионаттары, кәсіби спорт жарыстары өткізіледі. Бұл күрес түрі Олимпиадалық ойындардың бағдарламасына енгізілген.

Барлық спорт түрлеріне тән спорттық күресте түрлі даму сатыларынан өтті. Грек–рим күресі – күрестердің ішінде тарихы жағынан ең ежелгісі болып есептеледі. Ол өз дамуын Ежелгі Грекиядан алып, ары қарай Мысыр, Рим елдерінде жетілген. Сонымен қатар сонау құрылықтың ар жағындағы Америкадан бастап, Еуропаның Франция, Австрия, Финляндия, Ресей елдерін басып өтіп, Азияның Түркия, Корея, Жапония, Сауд – Аравиясы, Қазақстан территорияларына қанат жайды. Өз дамуында ол бірнеше өзгерістерді басынан кешіріп, тәртіптері де біршама өзгерді.

1894 жылы Парижде Францияның әйгілі ғалымы және бұқаралық қызметкері Пьер да Кубертеннің ұсынысы бойынша Олимпиаданы жақтаушылардың халықаралық конгресі ұйымдастырылып, Олимпиада ойындарын қайта құру жобасы және халықаралық комитет құру туралы өкім шықты. Олимпиада комитеті спорттық күрестен универсалдық халықаралық ереже құрастырды. Оның негізіне француз күресінің ережесі кіргізілді де, грек – рим күресі олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізілді. 1912 жылы Халықаралық күрес түрлері федерациясы (FILA) құрылып, әлемдегі ең үлкен және беделді спорттық ұйымдардың біріне айналды. Грек – рим күресі әр заманда жаңа атауға ие болған. Нағыз кәсіпқой күресшілер «француз күресі» деп атаса, әуесқойлар «грек – рим» деп атады. Біздің елімізде 1948 жылы Бүкілодақтық дене шынықтыру мен спорт комитеті спорттық күрес түрлеріне екі бірдей атауды бекітті. Француз немесе грек – рим күресі «классикалық» деп, ал «еркін – американдық» «еркін күрес» деген атауға ие болса, сол кезегі «еркін» күрес «самбо» деген атауға ие болды. Нәтижесінде 1991 жылы «классикалық» күрестің атауы «грек – рим» болып өзгертілді [1, 14; 2, 51; 3, 69].

Қазақ даласынан шыққан көптеген балуандарымыз түрлі жарыстарда алтын, күміс және қола алқаларға ие болды. Олай болса бұл спорт түрінің әрбір техникалық әдістерін жетілдіруге қазақ мектебі өз үлесін қосып, оны дамыта түсуге бар күштері мен мүмкіндіктерін пайдалануда. Күрес түрлерінің ішінде грек – рим күресі Қазақстандық жастардың сүйіп айналысатын спорт түріне айналды. Оған дәлел грек – рим күресінен Олимпиаданың чемпиондары Жақсылық Үшкемпіров, Дәулет Тұрлыханов, Бақтияр Байсеитов, Юрий Мельниченко, Шамиль Сериков, Маулен Мамыров, Анатолий Назаренко, Игорь Ростоцкий сынды және тағыда басқа спортшылар осы спорт түрінен Қазақстанның атын шығарып келген [4, 10].

Грек – рим күресін жастар арасында дәріптеу, олардың икемділік, төзімділік, күштілік, адамгершілік, ұстамдылық, батылдық, достық сияқты қасиеттерін қалыптастырып және әрі қарай дамытып, салауатты өмір салтын насихаттаудың, жасөспірімдерді спортқа баулау жұмыстарының бірі болып табылады «Спорт және салауатты өмір салты» – бұл Қазақстан Республикасының Президенті Н. Назарбаев белгілеген стратегиялық маңызы зор мемлекеттік саясаттың басты ұстанымының бірі болып табылады [5, 1].

Дене шынықтыру мен спорт тарихы үлкен тәрбиелік және білімдік маңызға ие. Ол ғылыми көзқарастың қалыптасуына ықпал етеді, адамдар санасын өткеннің маңызды оқиғаларымен байыта түседі, адамгершілікке тәрбиелейді, отанға деген сүйіспеншілікке, дене шынықтыру мен спорттың дамуы мен қалыптасуына үлес қосқан барлық адамдарға құрмет сезімдерін тәрбиелейді. Балалар мен жасөспірімдер спортының қанат жаюы спортшыларымыздың шеберлігін арттыруға, олардың халықаралық жарыстарда сәтті өнер көрсетуіне оң ықпалын тигізіп отыр. Елімізде балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерін дамытуға айрықша мән беріліп келеді. Бұл мектептерде жеткіншектеріміз таңдаған спорт түрі бойынша жоғары білікті бапкерлерден тәлім алып, спорттық шеберліктерін шыңдайды [6, 21].

Спортқа дарынды балаларға арналған мектеп – интернаттар саны да жылдан жылға көбеюде. Бұл мектептер еліміздегі спорттың дамуына үлкен үлестерін қосып отыр. Осының нәтижесінде дене шынықтырумен және спортпен айналысушылар санының тұрақты өсу үрдісі де байқалады. Қазақстандағы спортқа дарынды балаларға арналған мектеп – интернаттар еліміздің барлық аймақтарында бар, солардың бірі Солтүстік Қазақстан облыстық (СҚО) мектеп – интернаты, 1997 жылы 14 наурызда № 35 Солтүстік Қазақстан облысының Әкімінің өкімімен Петропавл қаласының Я. Гашек атындағы көшедегі ғимаратта орналасқан № 1 спортқа дарынды балаларға арналған Облыстық мектеп – интернат ашылды (Сурет 1).

Мектеп – интернатының негізін қалаушылардың бірі Жамбыл Серғазыұлы Тасеменов 1967 жылдан бері СҚО күрес федерациясының мүшесі, ҚР күрес федерациясының мүшесі (1990–1999), грек – рим күресі бойынша Түркістан округының чемпионы (1965–1967), ҚР чемпионы (1968, 1970), Польшада өткен халықаралық турнирдің жеңімпазы (1969), КСРО жастарының ауылдық ойындары спартакиадасының 2 мәрте қола жүлдегері (1968, 1969), Қаз.КСР құрметті спорт шебері (1969), Қаз.КСР кәсіби–техникалық білім беру саласының озаты (1989), ҚР құрметті спорт қайраткері (2005), СҚО құрметті азаматы (2009). Мектеп–интернатта жұмыс істеген кезінде 15 халықаралық дәрежедегі спорт шеберлерін, 50–ден астам ҚР спорт шеберлерін дайындады



Сурет 1 Петропавл қаласындағы спортқа дарынды балаларға арналған облыстық мектеп – интернаты

Мектеп – интернатының оқушылары мен түлектері көптеген халықаралық және республикалық жарыстарға қатысып жүлделі орындарға ие болуда. Солардың бірі Данияр Каленов – халықаралық дәрежедегі спорт шебері, жастар арасында ҚР чемпионы, 2011 – 2012 жылдары екі дүркін Азияның қола жүлдегері, 2017 ж. Азия ойындарының чемпионы және Б. Тұрлыханов Кубогының жеңімпазы.

Ақан Баймағанбетов – жасөспірімдер арасында Олимпиада ойындарының қола жүлдегері (2010), жастар арасында Әлем біріншілігінің қола жүлдегері және студенттер арасындағы Әлем Универсиадасының күміс жүлдегері (2014), ҚР халықаралық дәрежедегі спорт шебері. Д. Каленов және А. Баймағанбетовтың бапкері Түкенов Қ.К. – ҚР спорт шебері, 2010 жылы ең үздік бапкер атағын иеленді.

Бекболатов Амангали – халықаралық дәрежедегі спорт шебері, 2012 – 2014 жылдары жасөспірімдер арасындағы ҚР чемпионы, 2015 – 2016 жылдары жастар арасында ҚР чемпионы, 2015 ж. Еуразиялық турнирдің күміс жүлдегері, 2015 ж. жастар арасында Әлем біріншілігінің қола жүлдегері (Бразилия), 2016 ж. «Talin Open» халықаралық турнирінің қола жүлдегері (Эстония), 2017 ж. ересектер арасында ҚР чемпионатының қола жүлдегері, 2018 ж. ересектер арасында ҚР күміс жүлдегері, 2018 ж. Әлем біріншілігінің күміс жүлдегері (Ресей Фекдерациясы), Әлем чемпионатының қола жүлдегері (2018). Осы аталған спортшылар М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университетінің «дене шынықтыру және спорт» мамандығының түлектері.

Балуанды даярлауда оның шеберлігін, айла–тәсілін, икемділігін, шыдамдылығын, күш жігерін жан – жақты жетілдіруде физикалық дайындықтың алатын орны ерекше. Бұл дайындықты жоғары сапасы балуанның жарыстарда жеңіске жетуінің бірден бір кепілі болады [7, 16]. Осыған орай бұл жұмыста грек–рим күресімен айналысатын спортшылардың физикалық дайындығының ерекшеліктері қарастырылды.

#### *Мақсаты*

Грек – рим күресімен айналысатын жас спортшылардың физикалық дайындығын жетілдіру.

#### *Міндеттері*

1. Күреспен айналысатын спортшылардың физикалық дайындығының маңыздылығын көрсету.

2. Грек – рим күресімен айналысатын спортшылардың физикалық дайындығын қалыптастыру ерекшеліктерін айқындау.

3. Грек – рим күресімен айналысатын жас спортшылардың физикалық дайындығын арнайы тәсілдермен жетілдіру.

### Зерттеу әдістері

Ғылыми – зерттеу жұмыстары Петропавл қаласындағы спортқа дарынды балаларға арналған облыстық мектеп – интернатында жүргізілді. Зерттеу жұмыстарына 15–16 жастағы 14 жас спортшы балалар қатысты. Олардың 7-і бақылау тобын, ал қалған 7 – эксперимент тобын құрды.

Бақылау тобында физикалық дайындық дәстүрлі әдістер арқылы жүргізілсе, эксперимент тобындағы грек–рим күресімен айналысушы балалардың физикалық дайындығын жетілдіру мақсатымен келесі тәсілдер қолданылады:

1. «Көсеу» (кочерга) тәсілі. Бұл тәсілдің негізі – қарсыласты 1 минутта оң және сол қолмен кезек иықтан асыра лақтыру (жұмсалған уақыт есептеледі).

2. Қарсыластың тепе–теңдігін бұзу арқылы жамбастан асыра лақтыру (45 секундта оң жаққа және сол жаққа жылдам лақтыру).

3. Қарсыласты төрт тағандап тұрған кезінде артқа тартып кеудеден асырып лақтыру (уақыты есептеледі).

4. Қарсыласты бір қолмен басынан басып, екінші қолмен қолынан тартып тепе – теңдіктен шығарып құлату.

Эксперимент тобына қатысушы күресшілердің физикалық дайындығын жетілдіру мақсатымен олардың жаттығу үрдісіне дене дайындығын жетілдіретін түрлі ойындар енгізілді. Бұл ойындар:

- шапшаңдықты, иілгіштікті, шыдамдылықты нығайтуға көмектеседі;
- спортшылардың дене дайындығын нығайтып, қимыл – қозғалыс дағдыларын жетілдіреді;
- физикалық қасиеттерінің дамытудың ең тиімді әдістерінің бірі болып есептеледі.

Грек – рим күресімен айналысушылардың осы аталған қасиеттерін дамыту үшін келесі ойындар жүргізілді:

1. «Жұп болып тартысу» – ойын кезінде шектелген аралықта жүгіріп қашу, әртүрлі маневр жасалып, қарсыласын тезірек ұстап алып, жеңіске жетуге ұмтылдырады;

2. «Блоктық ұстау» – белгілі бір тәсілді қолдануға жасалған кедергіден босануға және жеңуге ұмтылдырады;

3. «Екі лагерь» – бұл ойын кілем аумағын сезінуді және басқа ойындармен бірге спортшының арнайы күш дайындығын тәрбиелейді.

4. «Дебюттар» – бұл ойын батылдық, табандылық, күрделі жағдайда тез шешім таба алу сияқты қасиеттерді тәрбиелеп, күрес кезінде туған келеңсіз жағдайдан шығуды ойластыру қаблетін жетілдіреді.

Эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдерінде бақылау және эксперимент топтарына қатысқан күресшілердің физикалық дайындығының деңгейін тексеру және бағалау мақсатымен келесі сынағалар қолданылды:

1. 16 кг гирді бастан асырып екі қолмен айналдыру: оң жаққа 10 рет және сол жаққа 10 рет (сек).

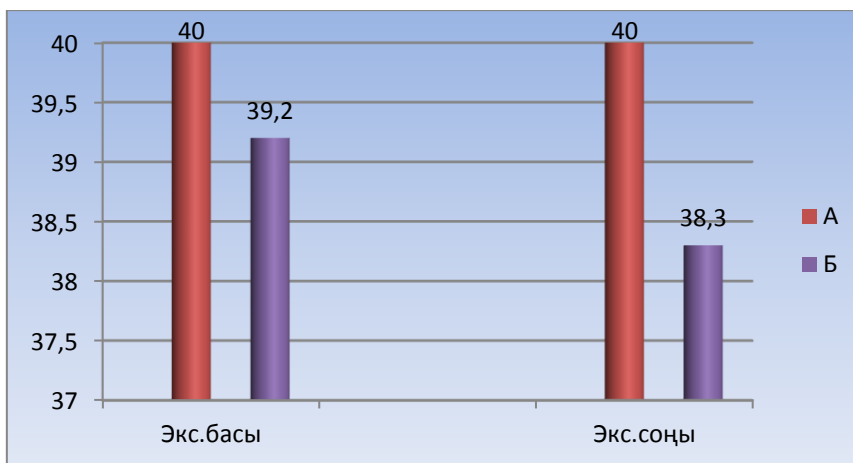
2. 16 кг гирді оң қолда 15 рет және сол қолда 15 рет көтеру (сек).

3. 40 кг зілтемірді кеудеге дейін 10 рет көтеру (сек).

4. 20 кг зілтемірді бастан асырып 10 рет көтеру (сек).

### Зерттей нәтижелері

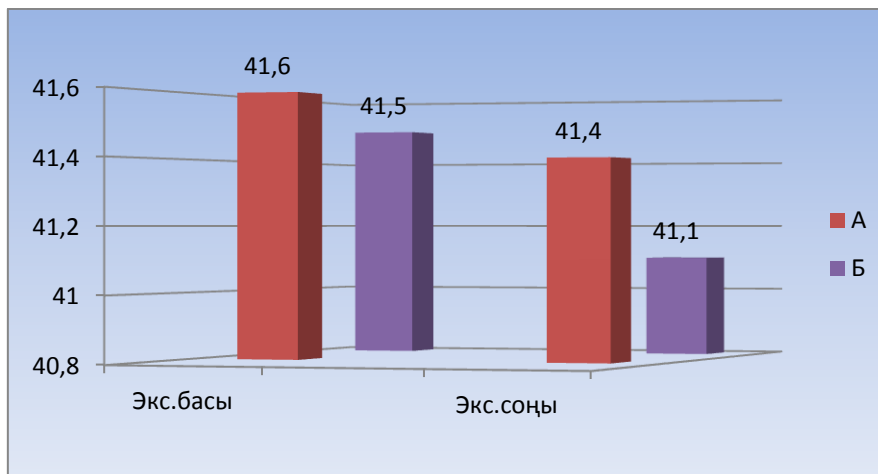
«16 кг гирді бастан асырып екі қолмен айналдыру: оң жаққа 10 рет және сол жаққа 10 рет» сынағасының нәтижелерінің көрінісі 2 суретте бейнеленген.



Сурет 2 «16 кг гiрдi бастан асырып екi қолмен айналдыру: оң жаққа 10 рет және сол жаққа 10 рет» сынамаcының көрiнiсi (сек): А – бақылау тобы; Б – эксперимент тобы

Бұл суреттен жоғарыда аталған сынаманың нәтижелері эксперименттің бастапқы кезеңінде бақылау және эксперимент топтарында бірдей деңгейде болғандығын, ал зерттеу жұмыстарының соңғы кезеңінде эксперимент тобындағы күресшілердің жаттығуды 1,7 секундқа жылдам орындағанын, бақылау тобындағы күресшілердің нәтижесінің бастапқы деңгейден 0,8 секундқа ғана жақсарғандығын байқаймыз.

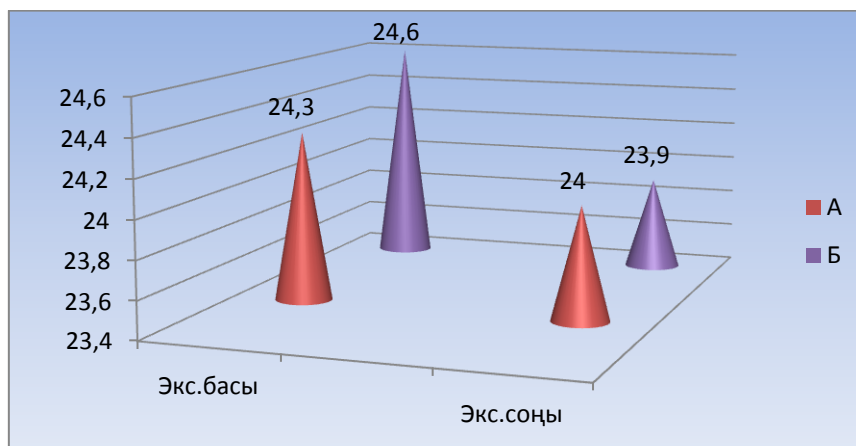
Бақылау және эксперимент топтарына қатысқан күресшілердің эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдеріндегі «16 кг гiрдi оң қолда 15 рет және сол қолда 15 рет көтеру» сынамаcының көрiнiсi 3 Суретте бейнеленген.



Сурет 3 «16 кг гiрдi оң қолда 15 рет және сол қолда 15 рет көтеру» сынамаcының көрiнiсi (сек): А – бақылау тобы; Б – эксперимент тобы

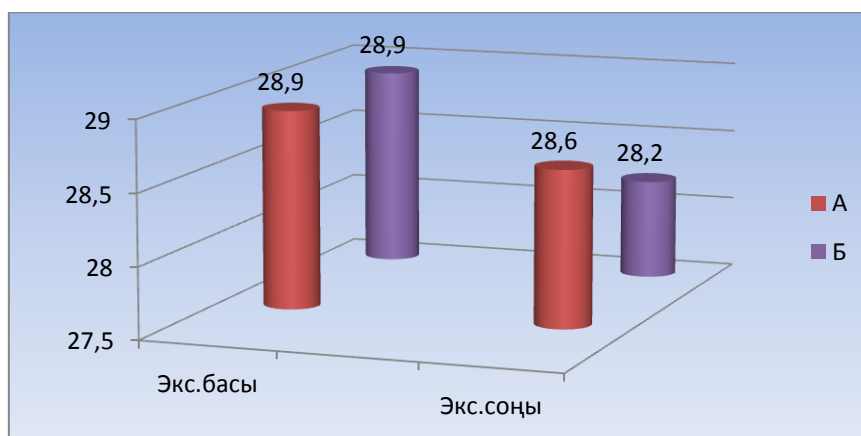
«16 кг гiрдi оң қолда 15 рет және сол қолда 15 рет көтеру» сынамаcының нәтижелерінде эксперименттің бастапқы кезеңінде бақылау және эксперимент топтарында айтарлықтай айырмашылық байқалмайды. Экспирименттің соңғы кезеңінде бақылау тобындағы күресшілердің нәтижесі бастапқы деңгейден 1,2%–ға ғана жақсарса, эксперимент тобындағы күресшілердің нәтижесі 2,3%–ға артты. Сонымен бұл сынаманы орындау жылдамдығын Б тобындағылар 0,4 секундқа жақсартты да, А тобындағылардың жылдамдығы 0,2 секундқа ғана өзгерді.

Эксперименттің бастапқы және аяқталу кезеңдерінде бақылау және эксперимент топтарындағы күресшілердің «40 кг зілтемірді кеудеге дейін 10 рет көтеру» сынамасының нәтижелері 4 суретте көрсетілген. Суреттен бұл сынаманың нәтижелерінде эксперименттің бастапқы кезеңінде бақылау және эксперимент топтарында аздаған айырмашылық болғанымен, эксперименттің аяқталу кезеңінде бақылау тобындағы күресшілердің нәтижесі бастапқы деңгейден 1,3%-ға ғана, ал эксперимент тобындағы күресшілердің нәтижесінің 3%-ға артқандығын көреміз.



Сурет 4 «40 кг зілтемірді кеудеге дейін 10 рет көтеру» сынамасының көрінісі (сек):  
А – бақылау тобы; Б – эксперимент тобы

Бақылау және эксперимент топтарына қатысқан күресшілердің эксперименттің бастапқы және соңғы кезеңдеріндегі «20 кг зілтемірді бастан асырып 10 рет көтеру» сынамасының нәтижелерін 5 суреттен көруге болады.



Сурет 5 «20 кг зілтемірді бастан асырып 10 рет көтеру» сынамасының көрінісі (сек):  
А – бақылау тобы; Б – эксперимент тобы

Бұл суреттен «20 кг зілтемірді бастан асырып 10 рет көтеру» сынамасының нәтижелері эксперименттің бастапқы кезеңінде бақылау және эксперимент топтарында бірдей деңгейде болғандығын байқаймыз. Зерттеу жұмыстарының аяқталу кезеңінде бақылау тобындағы күресшілер бұл сынаманы орындау жылдамдығын 0,3 секундқа жақсартып, эксперимент тобындағылар тапсырманы бастапқы кезеңнен 0,7 секунд жылдам орындады.

### **Қортынды**

Сонымен зерттеу жұмыстарының нәтижелерін салыстыра отырып, эксперимент тобына қатысқан грек – рим күресімен айналысатын спортшылардың нәтижелері бақылау тобындағы күресшілердің нәтижелерінен 2–2,5 есе жоғары деңгейді көрсеткендігін байқаймыз.

Бұл сынамалардың нәтижелері грек – рим күресімен айналысушылардың физикалық дайындығын жетілдіруге арналған жаттығулардың тиімділігін дәлелдейді.

### **Әдебиет:**

1. Барыкина Л.М. В стране Олимпия. – М.: «Физкультура и спорт», 2004. – 163 с.
2. Павлов С.П.. Олимпийская энциклопедия. – М.: 2009. – 458 с.
3. Преображенский С.А. В жарких схватках. Борьба на Олимпиадах. –М.: «Физкультура и спорт», 2015. – 206 с.
4. [www.wrestling.kz](http://www.wrestling.kz). Қазақстан күресі федерациясының ресми сайты. «Қазақстандағы еркін және грек рим күресінің даму тарихы» мақаласы.
5. Назарбаев Н.Ә «Саламатты Қазақстан» 2011–2015 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасынан.
6. Уанбаев Е.К. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы, «Санат», 2000. – 125 б.