

## АННОТАЦИЯ

диссертации на соискание степени доктора философии (PhD) по специальности “8D01401 – Физическая культура и спорт” на тему “**Оптимизация предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ**” Жарменова Дениса Касымовича

В настоящее время в большом спорте в погоне за высокими спортивными достижениями спортсмены испытывают не только большие физические, но и психические нагрузки. А это ограничивает их физическую активность, влияющую, в свою очередь, на предстартовую подготовленность. Таким образом, несомненно, чрезвычайно важным является выяснение влияния предстартовых состояний на предстартовую подготовленность спортсменов. Проблема эта актуальна ещё и потому, что многие спортсмены плохо управляют своим предстартовым состоянием.

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения нередко проявляются задолго до состязаний, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на снижение напряжённости. Работа специалистов в данной области по совершенствованию эффективных способов оптимизации предстартовых состояний гребцов, в нашем случае, гребли на байдарках и каноэ, зависит от реализации достижений науки. Поэтому стоит задача выявить роль педагогических факторов, определяющих оптимизацию предстартовых состояний гребцов на байдарках и каноэ.

Как видим, процесс подготовки спортсменов к состязаниям, в том числе и по оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, достаточно сложный.

Недостаточная разработанность этого процесса определила необходимость проведения данного исследования.

**Проблема исследования** состоит в том, что специалисты гребли на байдарках и каноэ – учёные, тренеры – недостаточно уделяют внимания в подготовке высококвалифицированных гребцов такой важной её составляющей, как их предстартовая готовность, а если и уделяют, то, в основном, с психологической точки зрения, путём психологического воздействия. Между тем, как это известно, и наши предварительные исследования это подтвердили, не все спортсмены и, в частности, гребцы поддаются одинаково успешно психологическому воздействию (внушению).

**Объект исследования** – оптимизация предстартовой готовности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, способствующей достижению ими наивысших спортивных результатов.

**Предмет исследования** – предстартовая готовность высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ как один из факторов, влияющих на их спортивные достижения в соревнованиях.

**Цель исследования** – разработать и обосновать комплекс педагогических средств и методов по оптимизации предстартовых состояний, положительно влияющих на подготовку к состязаниям гребцов международного класса на байдарках и каноэ.

### **Задачи исследования:**

1. Определить состояние проблемы оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.
2. Разработать специальные физические упражнения для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, научно их обосновать и выявить эффективность их применения в естественном педагогическом эксперименте.
3. Разработать структуру предсоревновательного этапа подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ и проверить её оптимальность в ходе естественного педагогического эксперимента.
4. Выявить особенности содержания этапа предсоревновательной подготовки при оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.
5. Выявить особенности оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ до и во время их участия в соревнованиях.
6. Разработать научно-практические рекомендации для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что эффективная методика оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ позволит повысить уровень их подготовленности к международным состязаниям.

**Методы исследования:** анализ литературных источников; обобщение опыта специалистов гребли; тестирование; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; врачебные наблюдения; методы математической статистики.

**Основные положения, выносимые на защиту.** Апробированное в исследовании содержание круглогодичной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ с соблюдением научно-методических и общепедагогических принципов, правил и положений, как и специфических принципов тренировочного процесса, с одновременным применением разработанных авторских специальных физических упражнений, особенно на предсоревновательном этапе, положительно влияет на их предстартовые состояния.

**Методологической и теоретической основами исследования** явились современные философские, психологические и педагогические положения теории Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина; базовые положения теории личности и деятельности, представленные в трудах Б.Г. Ананьева, А.А. Бодалева, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, А.А. Бодалёва, М.С. Каган, В.Н. Мясищева; концептуальные положения теории и методики физического воспитания, сформулированные в трудах В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, А.А. Гужаловского, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, П.Ф. Лесгафта, В.И. Ляха, Л.П. Матвеева, В.И. Столярова; системный подход к

процессу многолетней тренировки спортсменов высокого класса, рассмотренный в трудах В.Н. Платонова, Л.М. Куликова, В.В. Рыбакова и др.

Кроме того, исследование базировалось на следующих **концепциях**:

1. Концепции многолетней и этапной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

2. Концепции научности и объективности анализа полученных результатов.

**Научная новизна исследования.** Впервые обобщены с учётом имеющихся научно-методических материалов, собственного многолетнего практического спортивного и тренерского опыта и естественного педагогического эксперимента данные в аспекте оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в процессе их круглогодичной подготовки с акцентом на предсоревновательном этапе в целом, в последние дни до и во время участия в соревнованиях.

**Личный вклад соискателя** состоит: в анализе научно-методической литературы; с учётом выполненного анализа, автором были сформулированы цель и задачи, избраны адекватные методы исследования, разработана авторская методика оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

**Теоретическая значимость результатов исследования** состоит в том, что они впервые обобщают теоретические и методические подходы для обоснования эффективного использования специальных педагогических средств и методов оптимизации предстартовой подготовленности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

**Практическая значимость результатов исследования** состоит в том, что предложенные в нем рекомендации могут быть внедрены в практику тренировок ОКСДЮСШОР по ВВС, ДЮСШ, ШВСМ, а также в работе сборных команд Казахстана по гребле на байдарках и каноэ.

#### **Публикации.**

По материалам диссертационного исследования опубликовано 12 печатных работ, в том числе 1 статья в научном журнале, входящем в международную информационную базу данных Scopus; 4 статьи в научных журналах, рекомендованных Комитетом по контролю в сфере образования и науки МОН РК; 7 публикаций в сборниках материалов международных конференций (3 из которых зарубежные).

#### **Структура и объем диссертации.**

Диссертация состоит из введения, 3 разделов, заключения, практических рекомендаций, списка использованных источников и приложений. Она изложена на 186 страницах компьютерного текста, включает 11 таблиц, 6 рисунков и 3 приложения. Список использованных источников включает 352 наименования.

**Во введении диссертации** дана оценка современного состояния решаемой автором научно-исследовательской проблемы, основание и исходные данные для разработки темы исследования; изложен научный аппарат.

**В первом разделе диссертации** «Анализ состояния проблемы исследования» на основе данных специальной литературы и других источников изложено современное состояние теории и практики спортивной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

**Во втором разделе диссертации** «Методика и организация исследования» представлены общенаучные и специальные педагогические, наиболее соответствующие данному исследованию, методы. Также представлена организация исследования.

**В третьем разделе диссертации** «Решение проблемы оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ» представлено научно-теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности предложенной автором методики, в частности, специальных педагогических средств и методов для оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, эффективность которых была подтверждена в естественном педагогическом эксперименте, а также в различных соревнованиях международного уровня.

**В заключении диссертации** в результате выполненной работы сформулированы основные выводы, научные и организационно-методические практические рекомендации.

**В приложении диссертации** представлены: 6 актов внедрения результатов исследования; протоколы соревнований; специальные экспериментальные физические упражнения.

**По результатам данного научного исследования сделаны следующие выводы:**

1. Обзор, анализ и обобщение литературных и других источников, информации сети Internet, собственный практический и передовой опыт специалистов гребли на байдарках и каноэ выявили недостаточную освещённость проблемы оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ и требует более тщательного исследования. Учитывая новые знания и современный практический опыт совершенствования спортивной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, передовые и прогрессивные в своё время теоретико-методические положения в настоящее время требуют уточнения и доработки.

В литературе имеются отдельные научные, в основном психологические работы, посвящённые предсоревновательной подготовке спортсменов к соревнованиям. Однако, работ, касающихся непосредственно оптимизации предстартовых состояний в круглогодичной подготовке и, особенно, на предсоревновательном этапе, у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ путём использования педагогических средств и методов нами обнаружено не было. По данной проблеме не подготовлено ни одного диссертационного исследования. Отсутствуют и научно-методические материалы.

В связи с изложенным, данная проблема является весьма актуальной и поэтому, с учётом своего собственного практического опыта многолетней подготовки к крупнейшим состязаниям международного уровня высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, нами выполнено настоящее исследование.

2. Разработанные автором исследования, научно обоснованные и апробированные в естественном педагогическом эксперименте специальные физические упражнения эффективно способствуют оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, что положительно отражается на их спортивных достижениях ( $P < 0,05 \div 0,01$ ). Так, гребец Е.А. на байдарке-четвёрке (500 м) на 18-х летних Азиатских играх в г. Джакарта (Индонезия) выиграл золотую медаль; братья Т.Е. и С.Е. на каноэ-двойке (1000 м) выиграла серебряную медаль; гребец Т.Х. на каноэ-двойке (200 м) выиграл бронзовую медаль. Испытуемые контрольной группы, которые тренировались по общепринятой методике, даже не попали в сборную команду Казахстана.

3. В результате полученных данных в течение естественного педагогического эксперимента подтверждена оптимальность разработанной автором структуры предсоревновательного этапа подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. Об этом свидетельствуют более успешные выступления испытуемых гребцов опытных групп по сравнению с контрольными на спортивных соревнованиях, а также положительная динамика их функционального состояния.

Разработанные автором на предсоревновательном этапе с расчётом количественных критериев алгоритмов специальной нагрузки микроциклы обеспечивают её должную физиологическую направленность и рациональность в подготовке гребцов.

Таким образом, выявлен эффективный вариант структуры предсоревновательного этапа в подготовке гребцов, который можно использовать в практике гребли.

4. Представленное в диссертации, апробированное в исследовании содержание этапа предсоревновательной подготовки положительно влияет на предстартовые состояния высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, о чем свидетельствуют более высокие спортивные результаты испытуемых опытных групп, по сравнению с испытуемыми контрольных групп. В частности, на Чемпионате Казахстана в 2019 г. 3 гребца опытной группы (А.Е., Т.С., Л.И.) выиграла золотые медали.

Выявлено также, что подготовка спортсменов к соревнованиям, это не только психологический процесс, но, прежде всего, педагогический, успешность которого зависит от использования общепедагогических и специфических принципов, средств и методов. Так, летние Азиатские игры 2018 г. в Индонезии показали, что использованные в естественном педагогическом эксперименте педагогические принципы, средства и методы подготовки гребцов к данному представительному международному

спортивному состязанию оказались достаточно результативными (по одной золотой, серебряной и бронзовой медали). Таким образом, выявлен эффективный вариант оптимизации предсоревновательной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в предсоревновательном этапе, который можно использовать в практике гребли.

5. Использование разработанной и апробированной в естественном педагогическом эксперименте экспериментальной методики оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ (опытная группа) до и во время их участия в соревнованиях, наряду со специальными физическими упражнениями, позволяет достигать им достоверного ( $P < 0,05 \div 0,01$ ) повышения эффективности соревновательной деятельности. У испытуемых гребцов контрольной группы, не применявших экспериментальную методику оптимизации предстартовых состояний до и во время их участия в соревнованиях, достоверных изменений в соревновательной деятельности не произошло. Таким образом, можно утверждать, что выдвинутая нами гипотеза подтверждена, а цель исследования достигнута.

6. Врачебные обследования не выявили отрицательного влияния экспериментальных занятий на здоровье испытуемых. Функциональных нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы, связанных с применёнными средствами физического воздействия, у них не наблюдалось, что ещё раз подчёркивает возможность их использования для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

С учётом вышеизложенного, мы посчитали необходимым опубликовать материалы нашего исследования в журнале «Journal of Physical Education and Sport» (Romania) («Физическая культура и спорт», Румыния), входящем в базу данных Scopus, предметная область которого – медицинские профессии – спортивная терапия и реабилитация, имевшем на момент опубликования статьи CiteScore, равный 1,29, перцентиль – 54.

**Жарменов Денис Қасымұлының «Байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсарту» тақырыбында “8D01401 – Дене шынықтыру және спорт” мамандығы бойынша философия докторы (PhD) дәрежесін алуға арналған диссертациясының**

#### **АҢДАТПАСЫ**

Қазіргі таңда үлкен спортта жоғары спорттық жетістіктерге жету жолында спортшылар тек физикалық тұрғыдан емес, сондай-ақ, психикалық жүктемені де бастан кешіреді. Бұл жағдай олардың старт алдындағы дайындығына әсер ететін дене белсенділігін шектейді. Сондықтан, старт алдындағы спортшылардың жағдайын олардың старт алдындағы дайындығына әсер етуін айқындау өте маңызды. Көптеген спортшылар старт алдындағы жағдайын дұрыс игере алмайды. Сол себепті бұл мәселе өзекті болып табылады.

Эмоционалды толқу салдарынан туындайтын старт алдындағы жағдай көбінесе жарысқа дейін байқалғандықтан, оны бәсеңдету үшін қажетті шараларды ұйымдастыру мен өткізу керек. Байдарка және каноэда ескек есудің старт алдындағы жағдайын жақсартудың тиімді тәсілдерін жетілдіру бойынша осы сала мамандарының жұмысы ғылым жетістіктерін жүзеге асырумен байланысты болып келеді. Сол себепті, байдарка және каноэ ескекшілерінің старт алдындағы жағдайын жақсартуды анықтайтын педагогикалық факторлардың рөлін айқындау қажет.

Байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілерді старт алдындағы жағдайларын жақсарту және жарысқа дайындау едәуір күрделі процесс болып табылады.

Осы процестің толыққанды атқарылмағандығы аталмыш зерттеуді жүргізуді анықтады.

**Зерттеу мәселесінің** мәні байдарка және каноэда есу мамандарының – ғалымдарының, жаттықтырушыларының – жоғары білікті ескекшілер дайындауда маңызды құрамдас бөлігі болып табылатын олардың старт алдындағы жағдайына қажетті көңіл бөлмеуінде, қайта психологиялық тұрғыдан психологиялық әсер ету факторына көбірек назар аударуында болып тұр. Сонымен қатар, алдын ала зерттеулеріміз растағандай, барлық спортшылар, нақтырақ ескекшілер психологиялық әсерге беріле бермейді.

**Зерттеу объектісі** – байдарка және каноэда жоғары білікті ескекшілердің аса жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуіне ықпал ететін старт алды дайындығын жақсарту.

**Зерттеу мәні** – байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы дайындығы жарыстарда олардың спорттық жетістіктеріне әсер ететін факторлардың бірі болып табылады.

**Зерттеу мақсаты** – байдарка және каноэдан халықаралық дәрежелі ескекшілердің жарыстарға дайындығына оң әсерін тигізетін старт алдындағы жағдайын жақсарту бойынша педагогикалық әдіс-тәсілдер кешенін әзірлеу және негіздеу.

#### **Зерттеу міндеттері:**

3. Байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсарту мәселесін анықтау.

4. Байдарка мен каноэда жоғары білікті ескек есушілер арасында старт алдындағы жағдайды оңтайландыру үшін арнайы физикалық жаттығулар әзірлеу, оларды ғылыми негіздеу және табиғи педагогикалық экспериментте қолдану тиімділігін ашу.

5. Байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілерді жарыс алды дайындық кезеңінің құрылымын жасау және оны педагогикалық тәжірибе жүзінде тексеру.

6. Байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсарту барысында жарыс алды дайындық кезеңінің ерекшеліктерін анықтау.

7. Жарыс алды және жарыс кезіндегі байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсартудың ерекшеліктерін анықтау.

8. Байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсартуға арналған ғылыми-практикалық ұсыныстарды әзірлеу.

**Зерттеу гипотезасы.** Байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсартуға арналған әдістемесі олардың халықаралық жарыстарға дайындығын күшейтеді деген болжам жасалды.

**Зерттеу әдістері:** әдеби дереккөздер талдауы; ескек есу мамандары тәжірибелерінің қосындысы; тестілеу; педагогикалық бақылау; педагогикалық тәжірибе; дәрігерлік бақылау; математикалық статистика әдістері.

**Қорғауға шығарылатын негізгі ережелер.** Зерттеуде ғылыми-әдістемелік және жалпы педагогикалық қағидаларды, ережелерді, сондай-ақ оқу процесінің нақты қағидаларын сақтай отырып, әзірленген авторлық арнайы дене жаттығуларын, әсіресе бәсекеге дейінгі кезеңде қолдана отырып, байдарка және каноэдан жоғары білікті ескек есушілерді жыл бойы даярлау олардың старт алдындағы жағдайына оң әсерін тигізеді.

**Зерттеудің әдістемелік және теориялық негіздері** Н.А. Бернштейн, П.К.Анохин теориясының заманауи философиялық, психологиялық және педагогикалық ережелері; Б.Г.Ананьевтің, А.А.Бодалевтің, Л.И.Божовичтің, Л.С. Выготскийдің, С.Л.Рубинштейннің, М.С.Каганның, В.Н.Мясищевтің еңбектерінде ұсынылған тұлға және қызмет теориясының негізгі ережелері; В.К.Балсевичтің, М.Я.Виленскийдің, А.А.Гужаловскийдің, Ж.К.Холодовтың, В.С.Кузнецовтың, П.Ф.Лесгафттың, В.И.Ляхтың, Л.П.Матвеевтің, В.И.Столяровтың еңбектерінде дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің тұжырымдамалық ережелері; В.Н. Платоновтың, Л.М.Куликовтың, В.В.Рыбаковтың және т.б. еңбектерінде жоғары дәрежелі спортшылардың көп жылдық жаттығу процесіне жүйелі көзқарастары қарастырылған.

Сондай-ақ, зерттеулер келесі тұжырымдамаларға сүйене отырып жүргізілді:

1. Байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілерді ұзақ әрі кезең кезеңмен дайындаудың тұжырымдамасы.

2. Алынған нәтижелерді талдаудың ғылыми және объективті тұжырымдамасы.

**Зерттеудің ғылыми жаңалығы:** Алғаш рет қолда бар ғылыми-әдістемелік материалдарды, сондай-ақ, өзінің көпжылдық практикалық спортшы әрі жаттықтырушы тәжірибесі мен педагогикалық тәжірибені біріктіре отырып, байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсарту бойынша олардың жыл бойы дайындық процесіне, әсіресе жарыс алды кезеңіне, оның ішінде соңғы дайындық күндеріне және жарыс кезіне назар аудара отырып, мәліметтер жинақталды.

**Ізденушінің қосқан үлесі.** Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге талдау

жүргізді, жүргізілген талдау есебінен автор мақсат пен міндеттерді айқындады, зерттеудің барабар әдістері таңдалды, байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсартудың авторлық әдістемесі әзірленді.

**Зерттеу нәтижелерінің теориялық маңызы** арнайы педагогикалық тәсілдерді, сондай-ақ, байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсартудың әдістерін тиімді пайдалану үшін алғаш рет теориялық және әдістемелік тәсілдерді қосқандығы болып табылады.

**Зерттеу нәтижелерінің практикалық маңызы.** Еңбекте берілген ұсыныстар ТО ССТ ОРМБЖСМ-нің, БЖСМ-нің, ЖСШМ-нің, сонымен қатар байдарка және каноэдан ескек есу құрама командаларының оқу-жаттығуларына практика жүзінде қолданысқа енгізілуі мүмкін.

**Жарияланымдары.** Диссертациялық зерттеу материалдары бойынша 12 баспа жұмыстары жарияланды, оның ішінде Scopus халықаралық ақпараттық мәліметтер базасына кіретін ғылыми журналында 1 мақала; білім саласын бақылайтын комитет және ҚР БҒМ ұсынған ғылыми журналдарда 4 мақала; халықаралық конференциялардың жинақтарында 7 басылым (оның ішінде 3-уі шетелдік).

**Диссертацияның құрылымы мен көлемі.** Диссертация кіріспеден, 3 бөлімнен, қорытындыдан, практикалық ұсыныстардан, пайдаланған дереккөздер мен қосымшалардан тұрады. Аталмыш еңбек компьютерлік мәтінде терілген 186 беттен, 11 кестені, 6 суретті және 3 қосымшаны құрайды. Пайдаланылған дереккөздер тізіміне 352 атау кіреді.

**Диссертация кіріспесінде** автордың қарастырған ғылыми-зерттеу мәселесінің қазіргі жағдайына баға беруі, зерттеу тақырыбын өңдеу үшін негізі мен бастапқы мәліметтері; ғылыми аппарат баяндалған.

**Диссертацияның бірінші бөлімінде** «Зерттеу мәселесінің жағдайын талдау» арнайы әдебиеттердегі мәліметтерге және басқа да дереккөздер негізінде байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің спорттық дайындығының теориясы мен практикасының қазіргі жағдайы баяндалған.

**Диссертацияның екінші бөлімінде** «Зерттеу әдістемесі және оны ұйымдастыру» жалпы ғылыми және арнайы педагогикалық аталмыш зерттеуге анағұрлым сәйкес келетін әдістер ұсынылған. Сондай-ақ, зерттеуді ұйымдастыру жұмыстары көрсетілген.

**Диссертацияның үшінші бөлімінде** «Байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсарту мәселелерін шешу» бойынша автордың ұсынған әдістемесінде ғылыми-теориялық және тәжірибелік негіздеме, атап айтқанда тиімділігі педагогикалық тәжірибе жүзінде, сонымен қатар халықаралық деңгейдегі түрлі жарыстарда расталған байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсарту үшін арнайы педагогикалық әдіс-тәсілдері ұсынылған.

**Диссертацияның қорытындысында** атқарылған жұмыстың нәтижесінде негізгі қорытынды, ғылыми және ұйымдастыру-әдістемелік практикалық ұсыныстар әзірленді.

**Диссертацияның қосымшасында** мыналар келтірілген: зерттеу нәтижелерін енгізудің 6 актісі; жарыс хаттамалары; арнайы тәжірибелік физикалық жаттығулар.

**Зерттеудің нәтижелері бойынша келесі қорытынды жасалды:**

1. Бақылау, талдау, әдеби және басқа да дереккөздер, ғаламтордағы ақпараттар, өзінің тәжірибесі мен байдарка және каноэда ескек есу мамандарының озық тәжірибесі байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсарту бойынша шешілмеген мәселелерді қажетті деңгейде аша алмады және бұл толыққанды зерттеу жүргізуді талап етеді. Заманауи білімі мен байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің спорттық дайындығын шыңдаудың қазіргі практикалық тәжірибесін ескере отырып, озық тәжірибе және өз уақытындағы теориялық-әдістемелік ережелері бүгінде қайта зерттеуді, нақтылауды және пысықтауды талап етеді.

Әдебиеттерде көбінесе спортшыларды жарысқа әзірлейтін жарыс алды дайындығына арналған психологиялық жұмыстар, бірқатар ғылыми жұмыстар кездеседі. Алайда, жыл бойы старт алдындағы жағдайын жақсарту бойынша, атап айтқанда, байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің жарыс алды кезеңінде педагогикалық әдіс-тәсілдерді қолдану туралы еңбектері табылған жоқ. Көтерілген мәселе бойынша бірде-бір диссертациялық зерттеу жүргізілмеген. Ғылыми-әдістемелік материалдар да жоқ.

Осы зерттелген мәселе бүгінде өзекті болып табылады. Автордың байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілерді ірі халықаралық деңгейдегі жарыстарға көпжылдық дайындық жүргізуден практикалық тәжірибесі болғандықтан аталмыш зерттеуді жүргізді.

2. Автор әзірлеген ғылыми негізделген зерттеулер және педагогикалық тәжірибеде сынақтан өткен арнайы физикалық жаттығулар байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсартуына жақсы ықпал етеді, сонымен бірге олардың спорттық жетістіктеріне оң әсерін тигізеді ( $P < 0,05 \div 0,01$ ). Ескек есуші Е.А. Джакарта қаласында (Индонезия) өткен XVIII-ші жазғы Азия ойындарында төрттік байдаркада (500 м) алтын медалін жеңіп алды; ағайынды Т. Е. және С. Е. екілік каноэда (1000 м) күміс медалін жеңіп алды; Т. Х. ескек есуші екілік каноэда (200 м) қола медалін жеңіп алды. Жалпы қабылданған әдістеме бойынша жаттыққан бақылау тобының сыналусылары Қазақстанның құрама командасының құрамына кіре алмады.

3. Педагогикалық тәжірибе барысында алынған мәліметтер нәтижесінде автор әзірлеген байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің жарыс алды дайындық кезеңінің құрылымы оң бағасын алды. Мұны спорт жарыстарында бақылау тобының сыналусыларымен салыстырғанда тәжірибелі топтардағы тәжірибелі ескек есушілердің неғұрлым сәтті өнер көрсетуінен байқауға болады, сондай-ақ олардың функционалды жағдайының оң динамикасы дәлел бола алады.

Автор жарыс алдындағы кезеңде арнайы жүктеме алгоритмдерінің сандық критерийлерін есептей отырып, жасаған микроциклдер оның тиісті физиологиялық бағыты мен ескектерді дайындаудағы ұтымдылығын қамтамасыз етеді.

Осылайша, ескек есу тәжірибесінде қолдануға болатын ескектерді дайындауда жарыс алдындағы кезең құрылымының тиімді нұсқасы анықталды.

4. Диссертацияда ұсынылған байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілерді старт алдындағы жағдайына жарыс алды кезеңі оң әсерін тигізеді және осыған дәлел ретінде бақылау тобының сыналушыларына қарағанда сыналушы ескекшілердің жарыс кезеңдерінде жоғары көрсеткіштер көрсеткендігін жатқызуға болады. Атап айтқанда, 2019 жылғы Қазақстан чемпионатында тәжірибелі топтың 3 ескекшісі (А.Е., Т. С., Л. И.) алтын медальдарын иеленді.

Спортшыларды жарыстарға дайындау тек психологиялық ғана емес, сондай-ақ, педагогикалық процесс екендігі анықталды. Оның тиімділігі педагогикалық және арнайы қағидаларды, әдіс-тәсілдерді пайдалануына байланысты. Айтар болсақ, 2018 жылы Индонезияда өткен Жазғы Азия ойындарында ескекшілерді дайындауда халықаралық жарыс алды дайындығына қолданған педагогикалық тәжірибедегі қағидалар мен әдіс-тәсілдер өз жемісін берді. Нәтижеде біздің спортшылар бір алтын, бір күміс, бір қола медальдарын жеңіп алды. Ескек есу тәжірибесіне байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілердің жарыс алды дайындығын жақсартудың тиімді нұсқасы анықталды.

5. Педагогикалық тәжірибеде әзірленген және сынақтан өткізілген байдарка және каноэдан (тәжірибелі топ) жоғары білікті ескекшілердің старт алдындағы жағдайын жақсартудың эксперименттік әдістемесін арнайы дене жаттығуларымен қатар, жарыстарға қатысу кезінде және оған дейін пайдалану оларға жарыс қызметінің тиімділігін ( $P < 0,05 \div 0,01$ ) арттыруға мүмкіндік береді. Эксперименттік әдістемені қолданбаған бақылау тобының сыналушыларында жарыс алды және жарыс кезінде анағұрлым көрсеткіштерге жеткен жоқ. Демек, біз ұсынған гипотеза расталды және зерттеу мақсатына жетті.

6. Медициналық тексерулер сыналушылардың денсаулығына тәжірибе жүзінде сыналып жатқан жаттығулардың кері әсері жоқ екенін көрсетті. Зерттеу барысында физикалық жаттығулардың жүрек-қан тамырларына еш ауыртпалық түсірмейтіндігі анықталды, демек аталмыш жаттығулар жиынтығын байдарка және каноэдан жоғары білікті ескекшілерді старт алдындағы жағдайын жақсаруына пайдалануға болатынын дәлелдеді.

Жоғарыда айтылғандарды ескере отырып, біз зерттеу материалдарын Scopus дерекқорына кіретін «Journal of Physical Education and Sport» (Romania) («Дене шынықтыру және спорт», Румыния) журналында жариялауды қажет деп санадық, оның пәндік саласы - медициналық кәсіптер - спорттық терапия және оңалту, CiteScore мақаласын жариялау кезінде 1,29, процентиль – 54 болып табылады.

## ABSTRACT

dissertations for the degree of doctor of philosophy (PhD) in the specialty "8D01401-Physical culture and sport" on the topic "**Optimization of pre-start states of highly qualified rowers kayaking and canoeing**" Denis Kasymovich Zharmenov

At present, in big sports, in pursuit of high sports achievements, athletes experience not only great physical, but also mental stress. And this limits their physical activity, which, in turn, affects pre-launch readiness. Thus, undoubtedly, it is extremely important to clarify the influence of pre-start states on the pre-start readiness of athletes. This problem is also relevant because many athletes poorly manage their pre-start state.

Pre-start states of emotional arousal often manifest themselves long before the competition, which requires the organization and implementation of activities aimed at reducing tension. The work of specialists in this area to improve effective ways to optimize the pre-start states of rowers, in our case, rowing in kayaks and canoes, depends on the implementation of the achievements of science. Therefore, the task is to identify the role of pedagogical factors that determine the optimization of the pre-start states of rowers in kayaks and canoes.

As you can see, the process of preparing athletes for competitions, including optimizing the pre-start states of highly qualified rowers in kayaks and canoes, is rather complicated.

Insufficient development of this process determined the need for this study.

**Research problem** is that kayaking and canoeing specialists - scientists, trainers- not enough attention is paid to such an important component of training for highly qualified rowers as their pre-start readiness, and if they do, it is mainly from a psychological point of view, through psychological influence. Meanwhile, as is known, and our preliminary studies have confirmed this, not all athletes and, in particular, rowers succumb to the same successfully psychological influence (suggestion).

**The object of the research** - optimization of the pre-start readiness of highly qualified rowers in kayaks and canoes, contributing to their achievement of the highest sports results.

**The subject of the research** - pre-start readiness of highly qualified rowers in kayaks and canoes as one of the factors influencing their sporting achievements in competitions.

**The purpose of the research** - to develop and substantiate a set of pedagogical tools and methods for optimizing pre-start conditions, which positively affect the preparation for competitions of international rowers in kayaks and canoes.

### **Research tasks:**

9. To determine the state of the problem of optimization of pre-start states in highly qualified rowers in kayaks and canoes.

10. To develop special physical exercises to optimize the pre-start states for highly qualified rowers in kayaking and canoeing, to scientifically substantiate them and to reveal their effectiveness in scientific substantiation and use in

natural pedagogical experiments.

11. To develop the structure of the pre-competition stage of training highly qualified rowers in kayaks and canoes and check its optimality in the course of a natural pedagogical experiment.

4. To reveal the peculiarities of the content of the stage of pre-competition training while optimizing the pre-start states among highly qualified rowers in kayaks and canoes.

5. To reveal the peculiarities of optimization of pre-start states of highly qualified rowers in kayaks and canoes before and during their participation in competitions.

6. To develop scientific and practical recommendations for optimization of pre-start conditions for highly qualified rowers in kayaks and canoes.

**The hypothesis of the research.** It was assumed that an effective optimization technique pre-start conditions of highly qualified rowers in kayaks and canoes will increase the level of their preparedness for international competitions.

**Research methods:** analysis of literary sources; generalization of the experience of rowing specialists; testing; pedagogical observations; pedagogical experiment; medical supervision; methods of mathematical statistics.

**The main provisions for the thesis defense.** The content of the year-round training of highly qualified rowers in kayaks and canoes, approved in the study, in compliance with scientific, methodological and general pedagogical principles, rules and regulations, as well as specific principles of the training process, with the simultaneous use of the developed author's special physical exercises, especially at the pre-competition stage, has a positive effect on them. prelaunch states.

**Methodological and theoretical foundations of the research** appeared from modern philosophical, psychological and pedagogical provisions of the theory of N.A. Bernstein, P.K. Anokhin; the basic provisions of the theory of personality and activity presented in the works of B.G. Ananyeva, A.A. Bodaleva, L.I. Bozovic, L.S. Vygotsky, S.L. Rubinstein, B.G. Ananyeva, A.A. Bodaleva, M.S. Kagan, V.N. Myasishcheva; conceptual provisions of the theory and methods of physical education, formulated in the works of V.K. Balsevich, M. Ya. Vilensky, A.A. Guzhalovsky, J.K. Kholodova, V.S. Kuznetsova, P.F. Lesgaft, V.I. Lyakha, L.P. Matveeva, V.I. Stolyarov; a systematic approach to the process of long-term training of high-class athletes, considered in the works of V.N. Platonova, L.M. Kulikova, V.V. Rybakov and others.

In addition, the study was based on the following concepts:

1. Concepts of long-term and staged training of highly qualified rowers in kayaks and canoes.

2. The concept of scientific character and objectivity of the analysis of the results obtained.

**Scientific novelty of the research.** For the first time, taking into account the available scientific and methodological materials, our own long-term practical sports and coaching experience and natural pedagogical experiment, data in the aspect of optimization of the pre-start states of highly qualified rowers on kayaks and canoes in

the process of their year-round training with an emphasis on the pre-competition stage as a whole, in the last days before and while participating in competitions.

**Applicant's personal contribution** consists of: analysis of scientific and methodological literature; Taking into account the analysis performed, the author formulated the goal and objectives, selected adequate research methods, developed the author's method for optimizing the pre-start states of highly qualified rowers in kayaks and canoes.

**The theoretical significance of the research results** consists in the fact that for the first time they generalize theoretical and methodological approaches to substantiate the effective use of special pedagogical means and methods for optimizing the pre-start readiness of highly qualified kayak and canoe rowers.

**The practical significance of the research results** consists in the fact that the recommendations proposed in it can be introduced into the practice of training RCSCaYSSotOR in the AF, YSS, SoHS, as well as in the work of the national teams of Kazakhstan in kayaking and canoeing.

#### **Publications.**

Based on the materials of the dissertation research, 12 publications were published, including 1 article in a scientific journal included in the international information database Scopus; 4 articles in scientific journals recommended by the Committee for Control in Education and Science of the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan; 7 publications in collections of materials of international conferences (3 of which are foreign).

#### **The structure and scope of the thesis.**

The dissertation consists of an introduction, 3 sections, a conclusion, practical recommendations, a list of references and applications. It is presented on 186 pages of computer text, includes 11 tables, 6 figures and 3 applications. The list of sources used includes 352 items.

**In the introduction of the dissertation** the assessment of the current state of the research problem solved by the author, the basis and initial data for the development of the research topic is given; the scientific apparatus is outlined.

**In the first section of dissertation** "Analysis of the state of the research problem" on the basis of the data of special literature and other sources outlined the current state of the theory and practice of sports training of highly qualified rowers in kayaks and canoes.

**In the second section of the dissertation** "Methods and organization of research" presents general scientific and special pedagogical methods that are most appropriate for this research. The organization of the study is also presented.

**In the third section of the dissertation** "The solution to the problem of optimization of pre-start states in highly qualified rowers on kayaks and canoes" presents a scientific-theoretical and experimental substantiation of the effectiveness of the methodology proposed by the author, in particular, special pedagogical means and methods for optimizing the pre-start states of highly qualified rowers on kayaks and canoes, the effectiveness of which was confirmed in natural pedagogical experiment, as well as in various international competitions.

**In conclusion of the dissertation** As a result of the work performed, the main conclusions, scientific and organizational and methodological practical recommendations were formulated.

**The appendix of the dissertation contains:** 6 acts of introduction of the research results; competition protocols; special experimental physical exercises.

**Based on the results of this scientific study, the following conclusions were made:**

1. Review, analysis and generalization of literary and other sources, information on the Internet, own practical and advanced experience of specialists in rowing and canoeing revealed insufficient coverage of the problem of optimization of pre-start states in highly qualified rowers on kayaks and canoes and requires more thorough research. Taking into account new knowledge and modern practical experience of improving the sports training of highly qualified rowers in kayaks and canoes, the advanced and progressive in their time theoretical and methodological provisions currently require clarification and refinement.

In the literature, there are separate scientific, mainly psychological works devoted to the pre-competition training of athletes for competitions. However, we did not find any works directly related to optimization of pre-start states in year-round training and, especially, at the pre-competition stage, among highly qualified rowers in kayaks and canoes by using pedagogical means and methods. Not a single dissertation research has been prepared on this issue. There are also no scientific and methodological materials.

In connection with the above, this problem is very relevant and therefore, taking into account our own practical experience of many years of preparation for the largest international competitions of highly qualified rowers in kayaks and canoes, we have carried out this research.

2. The research developed by the author, scientifically substantiated and tested in a natural pedagogical experiment, special physical exercises effectively contribute to the optimization of pre-start states in highly qualified rowers in kayaks and canoes, which has a positive effect on their sports achievements ( $P < 0.05 \div 0.01$ ). So, the rower E.A. on a kayak-four (500 m) at the 18th Asian Games in Jakarta (Indonesia) won a gold medal; brothers T.E. and S.E. in a double canoe (1000 m) won a silver medal; rower T.Kh. in a two-man canoe (200 m) won a bronze medal. The subjects of the control group, who trained according to the generally accepted method, did not even get into the national team of Kazakhstan.

3. As a result of the obtained data during the natural pedagogical experiment, the optimality of the structure developed by the author of the pre-competition stage of training highly qualified kayak and canoe rowers was confirmed. This is evidenced by the more successful performances of the tested rowers of the experimental groups in comparison with the control at sports competitions, as well as the positive dynamics of their functional state.

Microcycles developed by the author at the pre-competition stage with the calculation of quantitative criteria for special load algorithms ensure its proper physiological orientation and rationality in the training of rowers.

Thus, an effective variant of the structure of the pre-competition stage in the training of rowers has been identified, which can be used in rowing practice.

4. The content of the pre-competition training stage presented in the dissertation, tested in the research, has a positive effect on the pre-start states of highly qualified rowers in kayaks and canoes, as evidenced by the higher sports results of the tested experimental groups, as compared with the test groups. In particular, at the Championship of Kazakhstan in 2019, 3 rowers of the experimental group (A.E., T.S., L.I.) won gold medals.

It was also revealed that the preparation of athletes for competitions is not only a psychological process, but, first of all, a pedagogical process, the success of which depends on the use of general pedagogical and specific principles, means and methods. Thus, the 2018 Asian Summer Games in Indonesia showed that the pedagogical principles, means and methods of training rowers for this representative international sports competition used in the natural pedagogical experiment turned out to be quite effective (one gold, silver and bronze medal each). Thus, an effective option for optimizing the pre-competition training of highly qualified rowers in kayaks and canoes in the pre-competition stage, which can be used in rowing practice, has been identified.

5. The use of the developed and tested in a natural pedagogical experiment experimental methodology for optimizing pre-start states among highly qualified rowers in kayaks and canoes (experimental group) before and during their participation in competitions, along with special physical exercises, allows them to achieve reliable ( $P < 0.05 \div 0.01$ ) increasing the effectiveness of competitive activity. The test rowers of the control group, who did not use the experimental method of optimization of pre-start states before and during their participation in competitions, did not have significant changes in competitive activity. Thus, it can be argued that the hypothesis put forward by us is confirmed, and the goal of the study has been achieved.

6. Medical examinations did not reveal a negative effect of experimental studies on the health of the subjects. They did not have functional disorders of the cardiovascular system associated with the applied means of physical influence, which once again emphasizes the possibility of their use to optimize pre-start conditions in highly qualified rowers in kayaks and canoes.

In view of the above, we considered it necessary to publish the materials of our research in the «Journal of Physical Education and Sport" (Romania), included in the Scopus database, the subject area of which is the medical professions - sports therapy and rehabilitation, which at the time of publication of the article had a Cite Score equal to 1.29, percentile – 54.