

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ  
ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ КАФЕДРАСЫ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА  
КАФЕДРА «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА»



**Юрист  
Габдулович  
Телеугалиев**

профессор



**Станислав  
Иванович  
Хаустов**

профессор

профессор Юрист Габдулович Телеугалиевтің 85-жылдығына және профессор Станислав Иванович Хаустовтың 80-жылдығына арналған «БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ» атты II Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ**

II-й Международной научно-практической конференции «ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ», посвященной 85-летию профессора Телеугалиева Юриста Габдуловича и 80-летию профессора Хаустова Станислава Ивановича.

**PROCEEDINGS**

of the II International Scientific and Practical Conference "INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TOURISM" dedicated to the 85 th anniversary of professor Teleugaliyev Yurist Gabdulovich and 80th anniversary of professor Khaustov Stanislav Ivanovich.

Алматы қаласы, 14-мамыр 2021 ж.



Профессор Юрист Габдулович Телеугалиевтың  
85 жылдығына және профессор Станислав Иванович Хаустовтың  
80 жылдығына арналған «БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ,  
ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ» атты  
II халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының

## МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

**РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС:**

**Құлбаев Айбол Тиналович**, Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, PhD докторы,  
«Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері» кафедрасының қауымдастырылған профессоры;  
**Дошыбеков Айдын Бағдатович**, Қазақ спорт және туризм академиясының  
«Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері» кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы;  
**Авсневич Виталий Николаевич**, Қазақ спорт және туризм академиясының «Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі техникалық спорт түрлері» кафедрасының қауымдастырылған профессоры, PhD докторы;  
**Жидовинова Анна Вячеславовна**, Қазақ спорт және туризм академиясының педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы;  
**Белегова Алия Ақанбаевна**, Қазақ спорт және туризм академиясының  
«Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері» кафедрасының PhD докторы

**ПІКІР ЖАЗҒАНДАР:**

**Бабушкин Геннадий Дмитриевич**, Сібір мемлекеттік дене шынықтыру және спорт университетінің «Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі» кафедрасының профессоры, педагогика ғылымдарының докторы;  
**Денисенко Юрий Прокофьевич**, Набережночелнинск мемлекеттік педагогикалық университетінің «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының профессоры, биология ғылымдарының докторы;  
**Алимханов Елемес Алимханович**, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің, «Дене тәрбиесі және спорт» кафедрасының профессоры, педагогика ғылымдарының докторы

П 82 **Профессор** Юрист Габдулович Телеугалиевтың 85 жылдығына, профессор Станислав Иванович Хаустовтың 80 жылдығына арналған «БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ» атты II халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының материалдар жинағы. 14 мамыр 2021 ж. – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 278 б.  
**ISBN 978-601-7964-90-0**

Жинақта Қазақ спорт және туризм академиясында өткен профессор Юрист Габдулович Телеугалиевтың 85 жылдығына, профессор Станислав Иванович Хаустовтың 80 жылдығына арналған «Білім беру, дене мәдениеті, туризм және спорттағы инновация» атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары енгізілді. Дене шынықтыру және спорт саласындағы білім берудің өзекті мәселелері, дене шынықтыру, спорт және туризм мамандарын кәсіби даярлау, білікті спортшыларды даярлаудың заманауи мәселелері, дене шынықтыру-сауықтыру қызметтерінің менеджменті және маркетингі, дене шынықтыру, спорт және туризм саласындағы инновациялық технологиялар, сауықтыру және бейімдік дене шынықтыру (тәжірибе, мәселелер, перспективалар) топтастырылған.

Материалдар ғылыми қызметкерлерге, мұғалімдер мен оқытушыларға, докторанттарға, магистранттарға және білім беру мәселелерімен айналысып жүрген көпшілік қауымға арналады.

## КОНФЕРЕНЦИЯНЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ КОМИТЕТІ

### Төраға

**Закирьянов Қ.Қ.**

Қазақ спорт және туризм академиясының президенті, п.ғ.д., профессор

### Ұйымдастыру комитетінің мүшелері:

**Кулбаев А.Т.**

Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры

**Нурмуханбетова Д.К.**

Қазақ спорт және туризм академиясының оқу ісі жөніндегі проректоры

**Саутов Р.Т.**

Қазақ спорт және туризм академиясының Олимпиадалық спорт факультетінің деканы

**Конакбаев Б.М.**

Қазақ спорт және туризм академиясының Кәсіби спорт және жекпе-жек факультетінің деканы

**Дошыбеков А.Б.**

Қазақ спорт және туризм академиясының «Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері» кафедрасының меңгерушісі PhD докторы

**Тен А.В.**

Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің басшысы

**Андрущишин И.Ф.**

п.ғ.д., профессор

**Шалабаева Л.И.**

PhD докторы

**Абилдабеков С.А.**

PhD докторы

**Белегова А.А.**

PhD докторы

**Орлов А.И.**

п.ғ.к., аға оқытушы

**Есімғалиева Т.М.**

PhD докторы

**Көпжанов Г.Б.**

п.ғ. магистрі, аға оқытушы

**Жидовинова А.В.**

п.ғ. магистрі, аға оқытушы

**Балтина А.С.**

п.ғ. магистрі, аға оқытушы

**Тазабек Е.Н.**

п.ғ. магистрі, оқытушы

**Бейсебаева А.Е.**

Президенттің Баспасөз қызметінің басшысы

**Қасимов Ғ.Қ.**

Ақпараттық-техникалық бөлім басшысы



## СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

II-й международной научно-практической конференции  
«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,  
СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ», посвященной  
85-летию профессора Телеугалиева Юриста Габдуловича и  
80-летию профессора Хаустова Станислава Ивановича

УДК 001  
ББК72  
П82

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:**

**Кулбаев Айбол Тиналович**, проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, ассоциированный профессор кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта»;  
**Дошыбеков Айдын Багдатович**, заведующий кафедрой «Теоретические основы физической культуры и спорта» Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD;  
**Авсневич Виталий Николаевич**, ассоциированный профессор кафедры «Легкая атлетика, зимние и сложные технические виды спорта» Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD;  
**Жидовинова Анна Вячеславовна**, магистр педагогических наук, старший преподаватель Казахской академии спорта и туризма;  
**Белегова Алия Аканбаевна**, доктор PhD кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта» Казахской академии спорта и туризма

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Бабушкин Геннадий Дмитриевич**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Сибирский Государственный университет физической культуры и спорта;  
**Денисенко Юрий Прокофьевич**, доктор биологических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта, Набережночелнинский Государственный педагогический университет;  
**Алимханов Елемес Алимханович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта, Казахский национальный университет им. аль-Фараби

П 82 **Сборник** материалов II-й международная научно-практическая конференция «Инновации в образовании, физической культуре, туризме и спорте», посвященная 85-летию профессора Юриста Габдуловича Телеугалиева и 80-летию профессора Станислава Ивановича Хаустова. 14 мая 2021 г. – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 278 с.

**ISBN 978-601-7964-90-0**

В сборник включены материалы международной научно-практической конференции «Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме», посвященной 85-летию профессора Юриста Габдуловича Телеугалиева и 80-летию профессора Станислава Ивановича Хаустова, прошедшей в Казахской академии спорта и туризма. Сгруппированы актуальные вопросы образования в области физической культуры, спорта и туризма, профессиональной подготовки специалистов физической культуры, спорта и туризма, современных проблем подготовки квалифицированных спортсменов, менеджмента и маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг, инновационных технологий в области физической культуры, спорта и туризма, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Материалы представляют интерес для ученых, учителей и преподавателей, докторантов, магистрантов и широкой общественности, интересующейся вопросами педагогического образования.

**УДК 001  
ББК72**

ISBN 978-601-7964-90-0

© Казахская академия спорта и туризма, 2021

## ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

### ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

**Закирьянов К.К.**

Президент Казахской академии спорта и туризма, д. п. н., профессор.

### Члены организационного комитета:

**Кулбаев А.Т.**

Проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма

**Нурмуханбетова Д.К.**

Проректор по учебной работе Казахской академии спорта и туризма

**Саутов Р.Т.**

Декан факультета олимпийского спорта Казахской академии спорта и туризма

**Конакбаев Б.М.**

Декан факультета профессионального спорта и единоборств Казахской академии спорта и туризма

**Дошыбеков А.Б.**

Заведующий кафедрой «Теоретические основы физической культуры и спорта» Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD

**Тен А.В.**

Руководитель отдела науки и международных отношений Казахской академии спорта и туризма

**Андрущишин И.Ф.**

д.п.н., профессор

**Шалабаева Л.И.**

доктор PhD

**Абилдабеков С.А.**

доктор PhD

**Белегова А.А.**

доктор PhD

**Орлов А.И.**

к.п.н., старший преподаватель

**Есімғалиева Т.М.**

доктор PhD

**Көпжанов Г.Б.**

магистр педагогических наук, старший преподаватель

**Жидовинова А.В.**

магистр педагогических наук, старший преподаватель

**Балтина А.С.**

магистр педагогических наук, старший преподаватель

**Тазабек Е.Н.**

магистр педагогических наук, преподаватель

**Бейсебаева А.Е.**

Руководитель пресс-службы президента

**Қасимов Ғ.Қ.**

Руководитель информационно-технического отдела



## PROCEEDINGS

of the II International Scientific and Practical Conference  
«INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION,  
SPORT AND TOURISM» dedicated  
to the 85<sup>th</sup> anniversary of professor Teleugaliyev Yurist Gabdulovich and  
80<sup>th</sup> anniversary of professor Khaustov Stanislav Ivanovich



UDC 001  
LBC72  
P82

**EDITORIAL REVIEW BOARD:**

**Kulbaev Aibol Tinalovich**, Vice-Rector for science and strategic development, Ph.D., Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education and Sport, Kazakh Academy of Sport and Tourism;  
**Doshybekov Aydin Bagdatovich**, Head of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education and Sport, Ph.D., Kazakh Academy of Sport and Tourism;  
**Avsieyich Vitaliy Nikolaevich**, Ph.D., Associate Professor of the Department of Athletics, Winter and Complex Sport, Kazakh Academy of Sport and Tourism;  
**Zhidovinova Anna Vyacheslavovna**, Master of Education, senior lector Kazakh Academy of Sport and Tourism;  
**Belegova Aliya Akanbayevna**, Ph.D., department of Theoretical Foundations of Physical Education and Sport, Kazakh Academy of Sport and Tourism

**REVIEWERS:**

**Babushkin Gennady Dmitrievich**, doctor of pedagogical sciences, professor, department of theory and methodology of physical education, Siberian State University of Physical Education and Sport;  
**Denisenko Yuri Prokofievich**, doctor of biological sciences, professor, department of physical education and sport, NAberezhnye Chelny State Pedagogical Institute;  
**Alimkhanov Elemen Alimkhanovich**, doctor of pedagogical sciences, professor, department of physical education and sport, Kazakh National University Named After Al-Farabi

P 82 **Proceedings** of the II International Scientific and Practical Conference "Innovations in education, physical education, sport and tourism" dedicated to the 85<sup>th</sup> anniversary of professor Teleugaliyev Yurist Gabdulovich and 80<sup>th</sup> anniversary of professor Khaustov Stanislav Ivanovich. May 14, 2021. – Almaty: KazAST, 2021. – 278 p.

**ISBN 978-601-7964-90-0**

The collection includes materials of the international scientific and practical conference "Innovations in education, physical education, sport and tourism", dedicated to the 85<sup>th</sup> anniversary of professor Teleugaliyev Yurist Gabdulovich and 80<sup>th</sup> anniversary of professor Khaustov Stanislav Ivanovich, held at the Kazakh Academy of Sports and Tourism. The current issues of education in the field of physical education and sport, professional training of specialists in physical education, sport and tourism, modern problems of training qualified athletes, management and marketing of sport and recreation services, innovative technologies in the field of physical education, sport and tourism, health and adaptive physical education (experience, problems, prospects) are grouped.

The materials are addressed to researchers, teachers and lecturers, doctoral students, undergraduates and the general public involved in education.

**UDC 001  
LBC72**

**ORGANIZING COMMITTEE OF THE CONFERENCE  
CHAIRMAN**

<b>Zakiryaynov K.K.</b>	President of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
	<b>Members of the organizing committee:</b>
<b>Kulbayev A.T.</b>	Vice-Rector for Science and strategic development of Kazakh academy of sport and tourism
<b>Nurmukhanbetova D.K.</b>	Vice-Rector for Academic Affairs of the Kazakh academy of sport and tourism
<b>Sautov R.T.</b>	Dean of the Faculty of Olympic Sport of the Kazakh academy of sport and tourism
<b>Konakbyayev B.M.</b>	Dean of the Faculty of Professional Sport and Martial Arts of the Kazakh academy of sport and tourism
<b>Doshybekov A.B.</b>	Head of the Department "Theoretical Foundations of Physical Education and Sport" of KazAST, Ph.D.
<b>Ten A.V.</b>	Head of Science and International Relations of Kazakh academy of sport and tourism
<b>Andruchshishin I.F.</b>	Doctor of pedagogical sciences, professor
<b>Shalabayeva L.I.</b>	Ph.D.
<b>Abildabekov S.A.</b>	Ph.D.
<b>Belegova A.A.</b>	Ph.D.
<b>Orlov A.I.</b>	Candidate of pedagogical sciences, senior lecturer
<b>Esimgaliyeva T.M.</b>	Ph.D.
<b>Kopzhanov G.B.</b>	Master in education, senior lecturer
<b>Zhidovinova A.V.</b>	Master in education, senior lecturer
<b>Baltina A.S.</b>	Master in education, senior lecturer
<b>Tazabek E.N.</b>	Master in education, lecturer
<b>Beisebaeva A.E.</b>	Head of the President Press Service Department
<b>Kasimov G.K.</b>	Head of Information Technology Department

## МАЗМҰНЫ// СОДЕРЖАНИЕ// CONTENT

### ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ БІЛІМ БЕРУДІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ// АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА// CURRENT TOPICS OF EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION, SPORT, AND TOURISM

<b>ХАУСТОВ С.И.</b> Физическая культура и спорт – на переднем фронте борьбы с Covid-19 .....	14
<b>ЖҮНІСБЕК Д.Н., ЕРМЕК Е.А., АХМЕТКАРИМ М., ИСКАКОВА А.М., КАМИДОЛДИНА Н.Б.</b> Жоғары оқу орындары студенттерінің волейбол сабақтарында дене қасиеттерінің даму ерекшеліктері .....	18
<b>ЕСМАХАН Б.Ғ., АХМЕТКАРИМ М., АБЕКОВ Р.Б., БАТЫРХАНОВ Т.С.</b> Баскетболдағы 7-9 жастағы балаларды бастапқы даярлау кезеңіндегі ойын техникасын қалыптастыру .....	22
<b>ЖАНАБЕРГЕНОВ М.Ж.</b> Дене шынықтыру және спорт саласындағы білім берудің өзекті мәселелері .....	25
<b>ЖОЛДАС А.М., ИСКАКОВА А.М., МОЛДАХАН К., МАЛДЫБАЕВ Р.О.</b> Волейболшы студенттердің шапшаңдығы – күшті қабілетін жетілдіру әдістемесі.....	29
<b>ҚАСЕН М.Қ., ЕСКАРАЕВА Ш.М.</b> Педагог қызметкерлердің еңбегін ынталандыру білім беру ұйымын тиімді басқару факторы ретінде .....	32
<b>УРАЗБАЕВ М.Т.</b> Дене шынықтыру және спорт мамандығын даярлауда қашықтан оқыту технологиясының маңызы.....	35
<b>ӘЛІМХАН Ш.М.</b> Болашақ дене шынықтыру және спорт педагогының басқарушылық мәдениетін қалыптастырудың теориялық аспектілері.....	38
<b>БРЮХОВЕЦКАЯ В.</b> Формирование потребности в здоровом образе жизни у учащихся.....	41
<b>ТЕЛЕУГАЛИЕВ Ю.Г., ДОШЫБЕКОВ А.Б., САУТОВ Р.Т., КУЛБАЕВ А.Т.</b> Изменения объема восприятия зрительной информации у учащихся 8 и 9 классов в условиях поэтапного обучения навыкам спортивной игры .....	44
<b>ЕСЕЛЬБАЕВА А.К., АБДЫКАДЫРОВА Д.Р., ТУТИБАЕВ К.А.</b> Результаты исследований физической и функциональной подготовленности студенток казахского национального женского педагогического университета .....	54
<b>ЖАНДАЕВА М.С., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И.</b> Особенности подготовки тасквондисток 12-17 лет с учетом фаз биоритмики их организма.....	57
<b>КУЗНЕЦОВ В.В., САХАЕВ Б.Т.</b> Физическая подготовка юных футболистов 10-12 лет.....	60
<b>КУЗНЕЦОВА Л.С., МУХАМЕДЗЯНОВА А.В.</b> Оценка функционального состояния студентов медицинского колледжа в условиях удаленного обучения с учетом гендерной принадлежности .....	64
<b>АСКАРОВА Қ.Б., ИКСАНОВА Н.Ф., СЛАМБЕКОВА Ж.Ж., САПАХОВ М.А., ӘБІЛДА Е.М.</b> Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесіндегі дене шынықтыру мұғалімінің рөлі .....	68
<b>МУРСАЛИМОВ Р.М., САХАЕВ Б.Т.</b> Некоторые возрастные особенности мотивации школьников старшего возраста к занятиям физической культурой .....	71
<b>ОРЛОВ А.И.</b> Вопросы формирования интереса и направленности личности на педагогическую деятельность, стремлению к педагогическому творчеству, высококультурной образованности студентов высших учебных заведений .....	74
<b>РАГОЗИНА Е.В., ЛАПИН М.Е., ЖАЛЕЛ А.</b> Актуальная проблематика физического воспитания в школах Латвии .....	78

<b>ХАЧАТРЯН С.Г.</b> Методика тестирования знаний учащихся о здоровом образе жизни.....	80
<b>САДЫКОВА А.К.</b> Актуальное содержание психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовке по данным анкетирования спортсменов Алматинской области входящие в сборную Казахстана .....	83
<b>СЕЙСЕНБЕКОВ Е.К., МУХИДДИНОВ Е., САҚАЕВ Б.А., АБИШЕВ А.Р.</b> Анализ содержания учебных программ по физической культуре в учреждениях образования.....	85
<b>СОРОКИН А.А., БРОНСКИЙ Е.В.</b> Научно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся сельских школ в Казахстане: состояние и перспективы .....	89
<b>ТЕЛЕУГАЛИЕВ Ю.Г., АБИЛДАБЕКОВ С.А., УНТАЕВ Х.К., ИБРАГИМОВ А.Е., ГРИДАСОВ И.В.</b> Влияние процесса обучения физическим упражнениям на показатели физического развития, физической подготовленности и состоятельность техники освоенных двигательных навыков.....	94
<b>ТОЛЕБАЕВ Д.О., РУКАСОВ О.Н., ЧНЫБАЕВ М.М., НУРПЕЙСОВА С.А., НИЯЗАҚЫНОВ Е.Б.</b> Студенческий спорт: основа большого спорта. ....	100
<b>ТУРЕБЕКОВ Б.А.</b> Влияние трехразовых в неделю уроков физической культуры на повышение двигательной активности учащихся.....	103
<b>ГИЗЗАТОВ А.А.</b> Мектеп оқушылары үшін тұрақты дене тәрбиесі мен спортпен шұғылданудың маңызы .....	107
<b>АРТЮШЕНКО И.В.</b> Стресс как результат влияния мотивации в условиях соревнований.....	109
<b>ИСКАКОВ Т.Б., БАЛТИНА А.С.</b> Дзюдо как средство физического воспитания для детей младшего школьного возраста .....	111
<b>ЕСИМГАЛИЕВА Т.М., БЕЛЕГОВА А.А.</b> Стресс және оның психологиялық аспектілері .....	113
<b>ALTANKHUU ANKHTUYA</b> Olympic education is provided in Mongolia current survey.....	117
<b>САГАНДЫКОВ Е.С., САГЫНДЫКОВ А.Г., УСИНА Ж.А.</b> 5-8 сынып оқушыларына қосымша білім беруде садақ ату дағдыларын енгізу үдерісіндегі педагогикалық тәсілдер .....	122
<b>ЕРАЛЫҚЫЗЫ Г.</b> Болашақ менеджерлердің білім берудегі кәсіпкерлік мәдениетін дамыту .....	126
<b>БЕЛЕГОВА А.А., БАЙСУЛТАНОВА С.Ч.</b> Рефлексивті мәдениеттің болашақ спорт психолог мамандарын даярлаудағы маңызы .....	128
<b>ЖАНСЕРІК Е., ИРГЕБАЕВ М.И., АБДИКЕРИМОВ Н.А., ЗАУРЕНБЕКОВ Б.З.</b> Әртүрлі медициналық топтағы оқушылармен дене шынықтыру сабағын ұйымдастыру және өткізу әдістемесі .....	131
<b>БІЛКІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ// СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ //THE MODERN PROBLEMS OF TRAINING QUALIFIED ATHLETES</b>	
<b>БОТАБАЕВ Қ.Н.</b> Еркін күрестен (16 – 17 жас) дамытуға арналған арнайы жаттығулар жиынтығы .....	135
<b>ЖҮНІСБЕК Д.Н., БЕРДИКУЛОВ К.П., АБЕКОВ Р.Б.</b> Орта тау жағдайында жеңіл атлеттерді жаттықтыру .....	135
<b>ЖУНУСБЕКОВ Ж., АХМАДИЕВ Т., ҚОНАЕВ Т., БАЙЫРБЕКОВ А., САҒЫМБАЙ Ж.</b> Спорттық жетілдіру жүйесіндегі күш қабілетін дамыту әдістері.....	139
<b>МҰХТАР А.М.</b> Каратэ спортымен шұғылданатын студенттердің көшбасшылық қасиеттерін дамыту мәселесін эксперименттік тексеру.....	142

<b>ВЕДЮШКИНА Д.С., ЖИЕМБАЕВ А.Ш., МУХТАРОВ С.М.</b> Развитие силовых качеств у девочек 14-16 лет в условиях фитнес клуба. ....	146
<b>БЕКТУРГАНОВ О.Е.</b> Основные средства развития физических качеств детей младшего школьного возраста .....	150
<b>БЕРИДЗЕ К.М.</b> Проблемы нутриентного обеспечения спортсменов-подростков.....	152
<b>ШАГАРОВА Е.А.</b> Использование датчика Racefox для мониторинга специальной подготовленности квалифицированных лыжниц-гонщиц.....	154
<b>ЖУМИН М.А., СЕКСЕНБАЕВ Б.Б.</b> Формирования двигательных навыков у грэпплеров 9-11 лет с использованием изометрических упражнений .....	158
<b>РАЕВ Ф.Б., ЗЕРНОВ Д.Ю., ЭБАУЕР А.А.</b> Влияние компонентов скоростно-силовых способностей на формирование технических навыков юных кёрлеров.....	161
<b>РУЛЬ Е.А.</b> Медико-биологическое средство восстановления и повышения работоспособности квалифицированных лыжников-гонщиков .....	164
<b>РУСТАМОВ Н.Т., АБДРАХМАНОВ Р.Б., РУСТАМОВ Н.Н.</b> Критерий отбора спортсменов на спорт высших достижений .....	168
<b>УСИНА Ж.А., УСИН Г.А., ФАЙЗУЛАЕВ А.М.</b> Педагогическая технология индивидуального подхода тактико-технической подготовки девушек-борцов в вольной борьбе .....	170
<b>ЕЛЕУОВ А.К.</b> Менеджмент и маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг.....	173
<b>ENKHTUR SH., VATTSOOL D.</b> Experimental research on improving the training and coaching of handball athletes .....	177
<b>АБИШЕВ А.Р., ТАСТАНОВ А.Ж., БАКБЕРГЕНОВА Ж.Т., АМИРБЕКОВА С.А.</b> Динамические особенности физического развития девушек, занимающихся спортом у представителей коренных национальностей.....	179
<b>ИБРАГИМОВ А.Е., БЕЛЕГОВА А.А., ГАНИБАЕВ Н., ТАЗАБЕК Е., БАЛТИНА А.С.</b> Бокстағы соққы серияларын оқыту әдістемесі.....	182
<b>ЕСЕЛЬБАЕВА А.К., ТАУАСАРОВА Д.А., УСБАНОВ Н.С., НИЯЗАКЫНОВ Е.Б.</b> Влияние особенностей тренировочного процесса на развития выносливости дзюдоистов .....	185
<b>АНДРУЩИШИН И.Ф., АТАЖАНОВ Н.Б.</b> Анализ тенденций и периодов развития летних олимпийских игр современности .....	190
<b>ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДАҒЫ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР// ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ, В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА// INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT, AND TOURISM</b>	
<b>ӘМІРГУМАР Ә.</b> Инновациялық оқытуды ұйымдастырудың жеткіншектердің ақыл-ойының дамуына әсері.....	196
<b>ІЗБАСАР А.Е., БӨЖИГ Ж.</b> Оқушылардың дене тәрбиесі пәніне қызығушылықтарын арттыру тәсілдері .....	199
<b>ШӘДІБЕКОВ Т.Т.</b> Білім берудегі инновация түсінігінің мәнін нықтылау.....	201
<b>ХАЛИТОВА А.К., РЫСБЕК Г.Р., ОМАРХАНОВА А.К.</b> Web-квест на интегрированных уроках физической культуры и русского языка.....	205
<b>АНДРЕЕВ В.В., АНДРЕЕВ Вл.В.</b> Теоретические, методические и практические аспекты социально-психологического тренинга в подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям .....	209

<b>БОБЫРЕВА М.М., ПАК Т.В., ДЕМА Е.В., КАНАПИНА Р.Б.</b> Физическая культура в онлайн формате со студентами из Республики Индия .....	212
<b>ГУСМАНОВ Т.И.</b> Инновационные технологии в олимпийском виде спорта таеквондо WTF.....	216
<b>ЕРШИНОВ Р.Н.</b> Роль и эффективность применения разработанных программ мобильного приложения «TechnoFit» в тренировочном процессе. ....	218
<b>КОЧМАРУК И.П.</b> Биоритмы и их влияние на сдачу нормативов физической подготовленности студентов .....	221
<b>ПЕТРОВ П.К.</b> Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в условиях цифровой трансформации отрасли .....	224
<b>САУРБАЕВ С.С., УСБАНОВ Н.С., НИЯЗАҚЫНОВ Е.Б.</b> Туризмнің дене шынықтыру арқылы адам организміне әсері.....	228
<b>САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ (ТӘЖІРИБЕ, МӘСЕЛЕЛЕР, ПЕРСПЕКТИВАЛАР//) ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ)// RECREATIONAL AND ADAPTED PHYSICAL EDUCATION (EXPERIENCE, PROBLEMS, PROSPECTS)</b>	
<b>ТАСТАНОВ А.Ж., САҚАЕВ Б.Ә., АЛШЫНБАЕВ К.И., ТАСТАНОВА А.Ж.</b> Қазақтың ұлттық ойыны мен спорт элементтерін дене тәрбиесі жүйесінде пайдаланудың педагогикалық шарттары .....	233
<b>БЕКБАУЛ Л.Ж.</b> Эмоциялық интеллект және оның тұлға дамуына әсері.....	236
<b>ОМАРОВ Т.Д.</b> Күштік рекреациялық жаттығулар құралдары .....	240
<b>ГОЛОХА Л.И.</b> Психологические особенности адаптивного спорта.....	242
<b>ЛАВРУХИНА Г.М.</b> Рекреационный туризм как средство укрепления здоровья и повышения работоспособности сотрудников проектных учреждений.....	244
<b>ТОГЫЗБАЕВА М.С.</b> Обучение шахматам в школе .....	248
<b>УЛУКБЕКОВА А.О., КИСЕБАЕВ Ж.С., МАХОВА О.Г., ЕРДАНОВА Г.С.</b> Патогенетическая коррекция нарушений функций внешнего дыхания при обструктивном бронхите нетрадиционными методами дыхательных гимнастик и массажа .....	252
<b>ИДРИСОВА С.К., ХАЛИТОВА А.К.</b> Здоровье сберегающее развитие подрастающего поколения в условиях дистанционного обучения.....	256
<b>ХАМЕТОВА М.Ж.</b> Влияние физической культуры и спорта на социальную адаптацию детей с ограниченными возможностями .....	259
<b>ДАЙРАБАЕВ С.Е., МУХИДДИНОВ Е.М., НАДЫРОВ А.Л.</b> Дыхательная практика – как фактор оздоровления организма.....	262
<b>UNDRAKH G., SUKHVAT B., ENKH-AMGALAN B.</b> Public dance’s positive impact on body composition .....	265
<b>ДОШЫБЕКОВ А.Б., КОПЖАНОВ Ғ.Б., КОПЖАНОВ Б.Б.</b> Мүмкіндігі шектеулі жандарды әлеуметтік бейімдеуде бейімдік дене шынықтырудың маңызы .....	270
<b>ЕРҒАЛИЕВА А.Ж.</b> Дене тәрбиесі практикасындағы аэробика және фитнес .....	273

---

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ  
БІЛІМ БЕРУДІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ //АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ,  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА// CURRENT TOPICS OF EDUCATION,  
PHYSICAL EDUCATION, SPORT, AND TOURISM**

---

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – НА ПЕРЕДНЕМ ФРОНТЕ БОРЬБЫ С COVID-19**

**С.И. Хаустов** – доктор педагогических наук, профессор  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Физическая культура и спорт, как социальное явление, обладают многими функциями: воспитательной, социализирующей, интегрирующей, эстетической, экономической, общеподготовительной, спортивной, рекреативной, агитационно-пропагандистской, оздоровительной, лечебной и др. В настоящее время во всем мире, в том числе и в Казахстане, сложилась крайне негативная ситуация в связи с возникновением пандемии – COVID-19. К числу важных средств и методов ее профилактики относится оздоровительная функция физической культуры и спорта. В статье рассматриваются их роль и значение в борьбе с распространившимся указанным вирусом.

**Ключевые слова:** COVID-19, физическая культура и спорт, профилактика.

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS-AT THE FOREFRONT OF THE FIGHT AGAINST COVID-19**

**S.I. Khaustov** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
Kazakh Academi of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** Physical culture and sports, as a social phenomenon, have many functions: educational, socializing, integrating, aesthetic, economic, general training, sports, recreational, propaganda, health, medical, etc. Currently, the situation around the world, including in Kazakhstan, is extremely negative due to the emergence of the COVID – 19 pandemic. Among the important means and methods of its prevention is the health-improving function of physical culture and sports. The article discusses their role and significance in the fight against the spread of this virus.

**Key words:** COVID-19, physical culture and sports, prevention.

**Введение (актуальность исследования).** Здоровье поколения, величие нации прежде всего связаны с физическим воспитанием и, в частности, со спортом... Ничто так не поднимает престиж государства, как завоевание золотых медалей на самых престижных международных соревнованиях, когда поднимается флаг и звучит гимн победивший страны [7].

Физическая культура и спорт уже давно заняли прочную позицию в повседневной жизни. Они являются одними из важнейших средств всестороннего и гармонического развития человека. Однако, пандемия (COVID – 19) посеяла в мировом спорте настоящую панику. Вспышка данного коронавируса заставила приостановить проведение многих соревнований. Это касается не только большого профессионального спорта, но и массового, юношеского и студенческого [6]. Это одна из самых серьезных проблем человечества.

Данное обстоятельство вынуждает искать эффективные пути для профилактики этого опасного не только для спортсменов, но и для всего населения заболевания – COVID –19. Таким образом, создающаяся ситуация в большом спорте, порожденная пандемией, ставит большие задачи перед мировой спортивной медициной и наукой. Пандемия побудит большое количество исследований, направленных на сохранение здоровья спортсменов, программы постепенного выведения их из карантина и плавного усиления показателей [4].

**Цель исследования** – выявить роль и значение занятий физической культурой и спортом для профилактики заболевания COVID –19.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа литературных источников, информации сети Internet выявить состояние исследуемой проблемы.
2. Выявить возможность профилактики COVID – 19, используя физическую культуру и спорт.
3. Выявить уровень спортивных достижений и состояния здоровья занимающихся спортом в условиях пандемии – COVID – 19.

**Методы исследования:**

1. Изучение, анализ и обобщение данных специальной отечественной и зарубежной научно-исследовательской литературы и информации в сети Internet.

2. Анализ спортивных достижений и состояния здоровья занимающихся физической культурой и спортом в условиях пандемии COVID –19.

**Результаты исследования.** В настоящее время уже проводятся серьезные научные исследования, направленные на изучение и профилактику нынешней пандемии. Пока их еще не достаточно и проблема остается. Среди них следует отметить работу отечественных ученых Т.Ю. Ни, А.Ш. Сейдиновой, Р.Б. Исаевой, Л.К. Сарсеновой, С.А. Абзалиевой [ 4, с. 92-96 ] и др.

Заслуживает также пристального внимания интервью А. Трофимова с профессором, президентом Казахской академии спорта и туризма, членом исполкома FISU К. Закирьяновым, опубликованное в газете «Время» [ 6, с.1]. В нем К. Закирьянов отметил, что «... для развития как спорта высших достижений, так и массового, нужны квалифицированные тренеры, инструкторы и преподаватели».

Существует мнение, что большой спорт вреден для здоровья. Известны случаи, когда действительно, под воздействием чрезмерных физических и эмоциональных нагрузок спортсмены не только заболели, но и происходили летальные исходы. Поэтому, к примеру, всемирно известный сердечный хирург, доктор медицинских наук, профессор Н.М. Амосов был категорически против занятий большим спортом, но приветствовал физическую культуру.

Н.М. Амосов создал собственную систему гимнастики. На 80-м году жизни (дожил до 89 лет) он ежедневно выполнял по 3000 движений, по 2 часа занимался с гантелями, 1 час бегал трусцой и 3 часа гулял бодрым шагом. В свои 87 лет он продолжал выполнять по 3000 движений в день, плюс 45 минут пробежки [5].

С мнением профессора против спорта можно согласиться, если тренировочный процесс проводится не квалифицированными тренерами, когда не учитываются возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, закономерности многолетнего тренировочного процесса, не соблюдаются общие педагогические и специфические принципы спортивной тренировки, к примеру, принцип повторного и постепенного наращивания тренировочных нагрузок. Об этом также неоднократно говорил и писал в своих научных публикациях известный ученый с мировым именем, профессор В.Н. Платонов.

При воспитании физических качеств в процессе физической подготовки занимающихся физической культурой и спортом существуют две противоположные теории. Одна из них утверждает, что при их воспитании необходимо идти «вслед за возрастом», т.е. делать акцент на тот период в их естественном развитии, когда происходят наиболее высокие темпы прироста того или иного физического качества (сенситивные периоды). Другая теория утверждает, что, напротив, больше внимания надо уделять тем физическим качествам и именно в тот период, когда у них наблюдаются замедленные естественные темпы развития («критические» периоды).

Но во втором случае педагог-тренер нарушает закономерности возрастного естественного, еще не окрепшего, особенно юного организма спортсмена. Происходит раннее «натаскивание» на высокие спортивные результаты. Организм спортсмена «ломается». В результате, если юный спортсмен и показывает высокие спортивные результаты в юношеском спорте, то, как правило, его уже в большом спорте не видно. Тренер, не знающий физиологию своей методики, – вредитель, во-первых, спортивным результатам, а во-вторых, – здоровью спортсменов. Поэтому перспективные спортсмены – юниоры – не только не показывают достойные результаты во взрослом спорте, но и имеют проблемы со здоровьем. Отсюда возникает вопрос о целесообразности проведения юношеских Олимпийских игр.

Современный тренер должен быть и педагогом, и психологом, и физиологом, и медиком, чтобы с научным подходом строить тренировочный процесс. На деле же, как правило, вся тренировочная работа у тренеров сводится к соревновательной деятельности в любом возрасте к многочисленным отборочным соревнованиям вплоть до чемпионатов мира и Олимпийских игр. В юношеском возрасте это особенно не допустимо. Поэтому развитие таким образом спорта дальше без научного подхода, – это путь в никуда.

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что при правильном, научном подходе к занятиям физической культурой и спортом они не только не вредны, но и крайне полезны, особенно с точки зрения оздоровительного эффекта. Это положение особенно актуально в наше время, время пандемии – COVID – 19.

Медики из США выявили, что риск летального исхода от коронавируса в 3 раза больше при недостаточной двигательной активности. По результатам исследования специалистов, опубликованным в журнале *British Journal of Sports Medicine*, данный фактор в 2 раза увеличивал попадание человека в больницу. Кроме того, он увеличивал риск попадания в реанимацию на 70%



Эксперты из Медицинского центра KaiserPermanente в Фонтане исследовали показатели 48000 заболевших коронавирусом. В результате, выявлено, что недостаточная двигательная активность является одним из самых опасных факторов при заражении SARS– CoV-2, в том числе и в сравнении с гипертонией, ожирением, курением и диабетом [8].

Известно, что любую болезнь всегда легче предупредить, чем ее лечить. По данным различных исследований, наибольшее влияние на здоровье человека оказывает его образ жизни – 50% всех факторов. Сюда относятся: характер питания, нервно-психические стрессы, депрессии и др. Но наиболее эффективным, на наш взгляд, способным предотвратить различные заболевания, в том числе и COVID – 19, является оптимальная двигательная активность, которая где, как не в занятиях физической культурой и спортом, проявляется в наибольшей степени. Второе место по степени влияния на здоровье человека занимает экология (25%). Остальные 25% приходится на медицину и прочие факторы.

Из всех приведенных факторов человек может эффективно изменить только свою двигательную активность, которая непосредственно влияет на его иммунитет, сопротивляющийся различным заболеваниям, особенно на природе, когда увеличивается количество его клеток и уровень витамина D в организме, особенно в солнечную погоду. Возникает вопрос: «Влияет ли витамин D в организме человека на развитие и прогрессирование у него аутоиммунных заболеваний?». В отдельных литературных источниках имеются сведения о том, что витамин D положительно влияет на предотвращение (профилактику) аутоиммунных заболеваний [1]. Таким образом, имеющиеся данные исследований указывают на то, что витамин D способствует поддержанию в организме человека как врожденного, так и адаптивного видов иммунитета. Нехватка же витамина D может вести к дисрегуляции иммунитета.

Иммунитет человека – сугубо важная система, так как он защищает его организм от всевозможных инфекций. Если он дает сбой, человека заболевает. Тяжесть заболевания также зависит в какой-то мере от силы иммунитета: чем он крепче, тем легче организм сопротивляется различным инфекциям. Снижение иммунитета неизбежно, когда, кроме прочих факторов (нарушение режима и качества питания, сна; вредные привычки; неблагоприятная экология; переутомление; стрессы), имеется недостаточная двигательная активность. Данный фактор является основным при ослаблении иммунной системы организма человека.

Как же практически укрепить иммунную систему человека? Иммунной системе необходимо в достаточном количестве иметь витамин D. Для этого надо заниматься физической культурой и спортом, так как физические нагрузки крайне необходимы для полноценного иммунитета. Только они улучшают производство иммунных клеток, которые, в свою очередь, уничтожают различные вирусы и бактерии, проникающие в организм человека. Кроме того, занятия физической культурой и спортом способствуют выработке эндорфинов и улучшению кровообращения.

Для проверки данного положения и для выявления факторов, влияющих на заболевания занимающихся физической культурой и спортом в условиях пандемии –COVID – 19, нами в течение 2020 года проводилось исследование в наиболее успешной в спортивном отношении Туркестанской областной специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва по водным видам спорта (директор – Заслуженный тренер и мастер спорта РК, доктор PhD Д.К.Жарменов): академической гребле (10 групп, 37 спортсменов); гребле на байдарках и каноэ (23 группы, 102 спортсмена); парусному спорту (7 групп, 42 спортсмена); плаванию (8 групп, 70 спортсменов); триатлону (6 групп, 44 спортсмена). Всего наблюдалось 295 спортсменов (54 группы: учебно-тренировочные, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), из которых было 5 КМС, 22 МС и 8 МСМК. Остальные спортсмены имели массовые спортивные разряды.

Занятия данными видами спорта являются эффективными средствами для активного отдыха, укрепления здоровья и повышения общей и специальной физической подготовки. Они также имеют большое оздоровительно-гигиеническое, спортивное и прикладное значение. Так, здоровьесберегающая роль гребли состоит в ее разнообразном варьировании нагрузок, а это позволяет использовать ее в тренировочном процессе людей разного возраста. Сердце у гребцов в покое сокращается реже, но сила каждого его сокращения увеличивается. В этом и проявляется оздоровительный эффект занятий греблей. Также они способствуют закаливанию организма гребцов и профилактике у них простудных заболеваний. Поэтому они значительно меньше болеют, чем не занимающиеся спортом [ 2].

Воздействие гребли на человека происходит при благоприятном влиянии на него солнца, воздуха и воды [3]. Считается, что кожу человека необходимо оберегать от солнечного излучения, которое ускоряет процесс старения. Но в коже вырабатывается витамин D, синтезирующийся под влиянием солнечного излучения. Его недостаток способствует рахиту, остеопорозу, депрессиям, репродуктивным сбоям.

Особое внимание нами было обращено на наиболее успешных высококвалифицированных гребцов. Южно-Казахстанские гребцы вошли в элиту мировой гребли. Они были победителями и призерами Всемирной летней Универсиады, Кубков мира, Чемпионатов Азии, Юношеских Олимпийских и Азиатских игр и др. соревнований. Так, с 19 по 25 апреля 2021 года на чемпионате РК по гребле на байдарках и каноэ среди взрослых спортсменов гребцы СДЮСШОР по ВВС Туркестанской области выиграли 25 медалей: 3 золотых, 16 серебряных, 6 бронзовых. 6 мая с.г. на квалификационном чемпионате Азии по гребле на байдарках и каноэ в Тайланде (г. Паттайя) Наталья Сергеева в байдарке одиночке на дистанции 500 метров, заняв 1 место, завоевала олимпийскую лицензию; Сергей Токарницкий в спринте на дистанции 200 м в байдарке одиночке занял 2 место, выиграв серебряную медаль. 7 мая с.г. на Международной квалификационной регате по академической гребле в Японии (г.Токио) Владислав Яковлев стал бронзовым призером в одиночке М1х, также завоевав олимпийскую лицензию.

Нами исследовались количество и спортивная квалификация спортивных групп по каждому виду спорта. В каждой группе исследовались: количество спортсменов; средний стаж занятий спортом; количество заболевших по всем болезням; количество дней заболеваний по всем болезням; имелись ли заболевания коронавирусом (COVID – 19); имелись ли летальные исходы и от каких болезней.

Анализ заболеваний в 2020 году исследованных спортсменов показал следующее (рисунок 1): Наиболее высокий процент дней заболеваний выявлен у спортсменов академической гребли (0,35%), у которых средний стаж занятий данным видом спорта был значительно меньше, чем у остальных спортсменов: в академической гребле – 5 лет; в гребле на байдарках и каноэ – 16 лет; в парусном спорте – 16 лет; в плавании – 14 лет; в триатлоне – 14 лет.

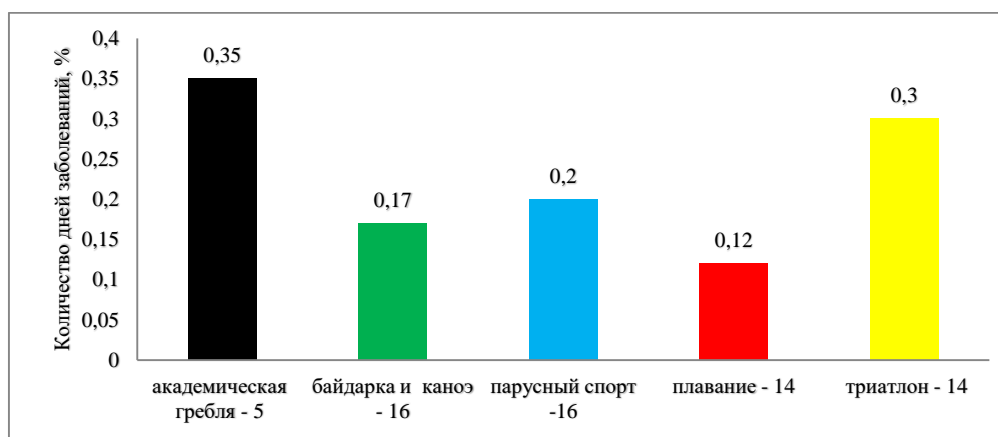


Рисунок 1 – Количество дней заболеваний и стаж занятий спортом у спортсменов в 2020 году

Самый низкий процент дней заболеваний выявлен у пловцов (0,12%). У гребцов на байдарках и каноэ и спортсменов в парусном спорте процент дней заболеваний существенно не отличался (0,17% и 0,20% соответственно).

Несмотря на довольно значительный стаж занятий спортом, у триатлонистов выявлен более высокий процент дней заболеваний (0,30%), почти такой же, как и у гребцов академической гребли.

Полученные данные показывают явную взаимосвязь между показателями дней заболеваний у спортсменов и их спортивным стажем: чем больше стаж, тем меньше процент дней заболеваний. Исключение составляют триатлонисты, у которых и стаж большой, и заболеваемость также высокая. Объясняется это, на наш взгляд, более сложной структурой самого вида спорта – триатлона и, в связи с этим, большим количеством стрессовых ситуаций.

Всего в 2020 году было зафиксировано 23 вида различных заболеваний: аллергии, ОРВИ, травмы и др. Летальных исходов не было. Заболеваний COVID – 19 также обнаружено не было.

#### **Выводы:**

1. Обзор, анализ и обобщение литературных и других источников, включая Internet сеть, выявили недостаточную освещенность представленной проблемы. Работ, касающихся непосредственно профилактики заболеваний COVID – 19 путем использования физической культуры и спорта обнаружено не было.

2. За время пандемии COVID – 19 (в условиях самоизоляции) стало понятным, насколько важна для человека двигательная активность. Здравоохранительным учреждениям (медицинским работникам)

необходимо это учитывать с осознанием того, как сложно человеку поддерживать физическую форму в период изоляции. Несмотря на возникшую пандемию, исследованные спортсмены, соблюдая все необходимые санитарно-гигиенические нормы, продолжают тренироваться, показывая при этом высокие спортивные результаты.

3. Важнейшими факторами борьбы с COVID – 19 являются уровень иммунитета организма человека и его двигательная активность. Поддержанию иммунитета способствует, наряду с другими факторами, наличие витамина D в организме, который активно производится при солнечном свете. Поэтому занятия физической культурой и спортом преимущественно должны проходить на открытом воздухе.

4. Физическая культура и спорт положительно влияют на укрепление иммунитета человека. При этом занятия должны быть регулярными, в течение длительного времени и нагрузка в них не должна быть сверхмаксимальной.

#### Литература:

1. Antico A., Tampoia, Tozzoli R., Bizzato N. Can supplementation with vitamin reduce the risk or modify the course of autoimmune diseases? A systematic review of the literature. *Autoimmun. Rev.* 2012; 12: 127-36.
2. Гренадерова М. А., Хаустов С. И., Жарменов Д. К. Формирование деятельности гребцов в соответствии с их возрастными особенностями/ Матер. Всемирной науч. конф. ФИСУ: Инновация – Образование – Спорт. – Алматы: КазАСТ, 2017. – С. 277-280.
3. Жарменов Д.К. Оптимизация предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: дис. ... д-ра PhD. – Алматы, 2020. – С. 11
4. Ни Т.Ю., Сейдинова А.Ш., Исаева Р.Б., Сарсенова Л.К., Абзалиева С.А. Проблемы и перспективы казахстанского спорта в условиях пандемии 2020 года // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2020 – № 4 (62) . – С. 92-96.
5. Руденко Г., Петухов С. Эксперимент окончен // Коммерсант. – 2002. – № 225 (2594). – С.7.
6. Трофимов А. Кайрат Закирьянов: Спорт в Казахстане вне закона? // Время. – 2021. – № 42 (3176). – С. 10.
7. Хаустов С.И. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2016. – № 1. – С.103.
8. <https://www.zakon.kz/5065190-nazvan-factor-vdvoe-velichivayushchiy.html>.

## ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ВОЛЕЙБОЛ САБАҚТАРЫНДА ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІНІҢ ДАМУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

**Жүнісбек Д.Н.** – PhD докторы

**Ермек Е.А.** – магистрант

**Ахметкарим М.** – аға оқытушы

**Искакова А.М.** – оқытушы

**Камидолдина Н.Б.** – оқытушы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Бүгінгі таңда жоғары оқу орындарындағы студенттердің дене тәрбиесі олардың дене қасиеттерінің басым дамуымен студент жастардың дене шынықтыру процесінің маңызды компоненттерінің бірі болып табылады, өйткені ол денсаулықты сақтаудың тиімді құралы болып табылады, сонымен қатар студенттердің дене дамуына оң әсер етеді. Бұл мақалада волейболдың белгілі бір ерекшеліктері, волейбол сабақтарындағы дене белсенділіктің қатысушылардың денесіне және студенттердің дене қасиеттерін дамытуға әсер ететін кейбір компоненттер қарастырылған. Мәселенің өзектілігі волейбол ойынын оқыту әдістерін үнемі жетілдірумен расталады. Осыған сүйене отырып, негізгі мақсат – студенттердің волейбол техникасын игеруге дайындалуына көмектесетін, сонымен қатар студенттердің дене қасиеттерін қалыптастыруға оң әсер ететін ойын ерекшеліктерін анықтау.

**Түйін сөздер:** волейбол, спорт, дене қасиеттер, дене шынықтыру.

## FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN VOLLEYBALL CLASSES

**Zhunusbek D.N.** – Ph.D, **Ermek E. A.** – master's student, **Akhmetkarim M.** – senior teacher

**Iskakova A.M.** – teacher, **Kamidoldina N. B.** – teacher

Kazakh Academy of Sport and Tourism

**Annotation.** To date, the physical education of students in higher education institutions with the primary development of their physical qualities is the most important component of the process of physical education, as it serves as an effective means of maintaining health, and also positively affects the physical development of students. This article deals with certain features of volleyball, some components of the influence of physical loads in volleyball classes on the body involved and on the development of physical qualities

in students. The urgency of the issue is confirmed by the continuous improvement of the methods of teaching the game of volleyball. Proceeding from this, the main goal is to identify a set of exercises that will help prepare for the game of volleyball, and also positively affect the formation of physical qualities among students.

**Key words:** volleyball, sport, physical qualities, physical training.

**Кіріспе.** Волейбол ойыны-бұл әлемде өте кең таралған және танымал ойын, өйткені оны үйрену оңай, ол көптеген адамдарға қол жетімді, сонымен қатар осы ойын сабақтары әртүрлі дене қасиеттердің барлық кешенін дамыта алады, олар үшін волейбол жастар жақсы көреді.

Волейбол спорттық спорт түрі ретінде дене белсенділіктің кең спектрін қамтиды және, әдетте, оны функционалды дайындық талаптары жоғары деңгейде дене жағдайы бар спортшылар ғана жасайды. Егер сіз волейболшыларда қарқынды жаттығулар кезінде жүргізілген зерттеулерді зерттесеңіз, онда бұл спорт үлкен жүктеме мен көп уақытты қажет ететін жаттығуларды қажет етеді деп қорытынды жасауға болады [2].

Бұл көрсеткіштер мен осы ойынның ерекшеліктері ойынға тікелей қатысатын студенттердің дене қабілеттеріне жоғары талаптар қояды. Волейбол ойынның ажырамас элементіне байланысты әр түрлі төзімділікті арттыруға бағытталған: қарқынды секіру және оларды орындау техникасы. Бұл волейбол басқа спорт түрлерінен ерекшеленеді.

Қазіргі әлемде волейбол ойыны студенттердің дене шынықтыру сабақтарында өзектілігін жоғалтпайды. Керісінше, тіпті бекітіліп, жалпыға бірдей танымал болды. Волейбол ойынын оқытуда қандай міндеттер бар деген сұраққа жауап бере отырып, бірнеше негізгі міндеттерді тұжырымдауға болады. Біріншіден, студенттердің денсаулық дәрежесін арттыру, екіншіден, 34 бітіргеннен кейін жоғары оқу орындарының студенттеріне кейінгі өмірлерінде қажет болатын дене қасиеттерді тәрбиелеу. Өйткені, бұл болашақ мамандардың ең өнімді жұмысына ықпал етеді [3].

Волейболмен айналысатын жоғары оқу орындары студенттерінің негізгі және қосымша дене қасиеттеріне мыналар жатады: жоғары өнімділік, стресске және шамадан тыс жұмысқа төзімділік, ұқыптылық, жоғары шоғырлану және төзімділік, сонымен қатар ептілік, жақсы реакция жылдамдығы, жедел жад және қабылдау деңгейі, практикалық ойлау. Маңызды қасиеттер-төтенше жағдайда тез шешім қабылдау және байқау мүмкіндігі. Бұл қасиеттер волейбол үшін қажет. Сондықтан дене шынықтыру және волейбол сабақтары дұрыс ұйымдастырылуы керек [4].

Студенттер арасында волейболдан сабақтарды ұйымдастырудың сауатты және дұрыс әдістемесі үшін оқытушы студенттердің анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктеріне қатысты құзыреттілікті меңгеруі қажет. Тек осы жағдайда ғана волейбол студенттердің дене қасиеттерін дамытуға және жақсартуға көмектеседі. Оқу процесінің тиімділігіне көптеген факторлар әсер етеді, олардың негізгісі студенттің волейбол кезінде жұмыс қабілеттілігі.

Бұл оқу және оқу – жаттығу сабақтары кезінде техникалық әдістер мен ерекше тактикалық комбинацияларды жасауға мүмкіндік береді. Басқаша айтқанда, студенттер бүкіл жаттығу кезінде ұзақ мерзімді жоғары дене белсенділікті көрсетуі керек.

Сонымен қатар, күш, ептілік, икемділік, жылдамдық және, әрине, төзімділік сияқты қажетті негізгі дене параметрлерсіз жаттығу үдерісіне дайындықты елестету қиын. Мұның бәрі жаттығудың қарқынды сипатына ықпал етеді, соның арқасында жеке бұлшықет топтарының жұмыс істеуі үшін қажет жылу энергиясының көп мөлшері бөлінеді, сондықтан геймплейдегі техниканың дұрыс техникасын орындаудың тиімді деңгейіне қол жеткізуге болады.

**Мақаланың мақсатын тұжырымдау.** Негізгі мақсат-студенттердің дене қасиеттерін қалыптастыруға оң әсер ететін волейбол ойынының маңызды ерекшеліктерін анықтау, волейбол сабақтарында жылдамдық пен күш қасиеттерін дамыту әдістерін анықтау, волейбол ойынына дайындалуға көмектесетін жаттығулардың ерекшеліктерін негіздеу, волейбол сабақтарындағы дене белсенділіктің әсер ету дәрежесін анықтау. қатысушылардың денесіне және студенттердің дене қасиеттерін дамытуға.

**Мақаланың негізгі материалын баяндау.** Тәжірибе көрсеткендей, дене еңбек студенттердің жалпы белсенділік деңгейін, соның ішінде олардың ақыл-ой қабілеттерін керемет түрде жақсартады. Бұл әсіресе спорттық өмір салтына қатыспайтын және дене белсенділіктің ең аз мөлшерін орындайтын студенттермен салыстырғанда ерекше.

Егер волейбол туралы айтатын болсақ, онда олардың сабақтары негізінен жылдамдықты төзімділікті, байланыс мүмкіндіктерін, тапқырлық пен тапқырлықты, ұжымшылдық күші мен рухын дамытуға бағытталған. Реакция уақыты, ойын кезіндегі қозғалыс жылдамдығы, қозғалыс жиілігі – волейболдың арқасында жылдамдықтың барлық қарапайым формалары дамиды. Бұл көптеген кәсіби ойыншылардың 0,12 сек-тен 0,18 сек-ке дейінгі аралықта орналасқан жедел реакция жылдамдығымен,

сондай-ақ басқа спорт түрлеріндегі спортшыларға қарағанда әлдеқайда жоғары қозғалыс жылдамдығымен танымал екендігімен расталады. Бұл тұрақты және қарқынды ұтқырлықтағы жүйке процестерінің жоғары тұрақсыздығын көрсетеді [5].

Басқа спорт түрлері, әсіресе командалық спорт сияқты, волейбол оқушының ептілігін дамытуға ықпал етеді, атап айтқанда күрделі комбинаторлық әрекеттерді орындау, лезде өзгеретін жағдай мен ауыспалы тапсырмалар жағдайында дұрыс шешім қабылдау сияқты дағдылар. Ойын барысында ойлау қасиеттері оқушының дамуы үшін ерекше мәнге ие болады, бұл кеңістіктегі үйлестіру параметрлерімен, ұқыптылық пен көру қабілетінің жылдамдығымен тікелей байланысты.

Волейбол ойыны барысында студент уақыт пен кеңістікте орын алатын ойын жағдайы туралы ақпараттың үлкен көлемін шұғыл бағалауды орындай отырып, тактикалық мәселелерді шешу жағдайында үнемі болып тұрады.

Сонымен қатар, ол осы жағдайдың әрқайсысын тәжірибелі шешімдердің қол жетімді жүктерімен салыстыруы керек. Әрине, ойыншының кез-келген шешімі сәттіліктің белгілі бір ықтималдығына ие, сондықтан өте маңызды қасиет-ең тиімді әрекетті таңдау мүмкіндігі. Көрнекілікті жақсарту және шындықпен вербалды емес өзара әрекеттесу процесінде ойын объектісіне назар аудару, сондай-ақ одан әрі әрекет ету стратегиясын пысықтау дене өсуге де, Ақыл-ой белсенділігіне де бағытталған даму тәжірибесінің тұтас жиынтығы болып табылады.

Волейбол дене және ақыл-ой тәжірибесінің кешені ретінде оқушылардың психофизикалық денсаулығы тұрғысынан үш негізгі нейрофизиологиялық компоненттердің көрсеткіштерін жақсартады: бейімделу, невротизм және жүйке процестерінің тепе-теңдігінің тұрақтылығы [1] (кесте. 1).

1-кесте – Студенттер денесінің нейрофизиологиялық компоненттері және волейболмен үнемі айналысу кезінде оларға әсер ету

Компоненттер	Компоненттерге әсері
Бейімделу	Қанағаттану дәрежесін анықтайды студент қатысты қоғамның өз ондағы орындар, сондай-ақ қоғамдағы мәртебе. Волейбол ойнау бейімделу деңгейін жоғарылатады, бұл сөзсіз әкеледі саналы меңгеру сияқты көптеген психикалық аспектілерді өзін-өзі реттеу өз қалауымен, сезімімен, сондай-ақ дұрыс ойларды қалыптастырумен, бұл өз кезегінде субъектінің жалпы өзара әрекеттесуіне ықпал етеді.
невротизм	Волейбол психикалық өмірде терапевтік функцияларды орындай алады студент: жүйке бұзылуының ықтималдығы төмендейді, мазасыздық азаяды және эмоционалды фоны жоғарылайды.
Баланс жүйке процестері	Жоғары жүйке жүйесінің қызметі толығымен принципке негізделген волейбол ойнау кезінде нейрондық белсенділікті қоздыру және тежеу, толығымен стресстік жағдайлардан тұрады, миды ынталандырады және реакцияның жылдам жиілігіне байланысты жүйке жүйесінің тепе-теңдігіне ықпал етеді ойын жағдайында волейболшы.

Бұл кесте волейболшы спортшының эмоционалды – психикалық процестерін бәсекелестік белсенділік тұрғысынан реттеудің ерекше маңыздылығын көрсетеді. Көрнекі қабылдау негізгі компонент ретінде оқушының ойын тұрақтылығын анықтайды. Бұл ойын барысында волейболшының эмоционалды тепе-теңдігінің басым рөлін көрсетеді.

Сондай-ақ, студенттер дұрыс орындаған жалпы, жетекші және арнайы жаттығулар жиынтығы спортшының денесінің дене жағдайына оң әсер ететіні анықталды. Жоғары оқу орындарының оқытушылары жылыну кезінде жүрек-тамыр жүйесінің қызметі жақсарады, вестибулярлық аппараттың тұрақтылығы дамиды және, әрине, жалпы қуат көрсеткіші айтарлықтай жақсарады деп мәлімдейді [6].

Оқу үдерісі аяқталғаннан кейін студенттің көру тереңдігі мен өрісінің көрсеткіштері артады. Бұл сондай-ақ қарқындылық, тұрақтылық және ауысу жылдамдығы сияқты назар аудару қасиеттерін жақсартуды қамтиды.

Бұл спортшының жұмысының жалпы өсуімен, қуат потенциалының сапалы өсуімен және жүйке процестерінің қозғалғыштығымен байланысты. Волейбол ойыны негізінен секіруден, қысқа жүгіруден, допты динамикалық басқарудан тұрады. Медицина, Әлеуметтану және биология сияқты ғылымның әртүрлі салаларының ғалымдары осы спорт түрімен мезгіл-мезгіл қайталанатын сабақтар сезім мүшелерінің бүкіл спектрінің жұмысына айтарлықтай әсер етеді деп тұжырымдайды.

Біз ойын әрекетінің функционалдығын қалыптастыратын сенсорлық ақпаратты қабылдағыштар мен анализаторлар туралы тікелей айтамыз. Тірек-қимыл жүйесіне оң әсер ету, асқазан-ішек жолдарының, қан айналымы жүйесінің және дененің басқа аспектілерінің жақсаруы волейболдың тұрақты жаттығуларының арқасында жүзеге асырылады. Волейбол ережелердің күрделі жиынтығы

және оған сәйкес ойын әрекеттері ретінде студент үшін қолайлы негіз қалыптастырады және күш, ептілік, тапқырлық, ұжымшылдық, жылдамдық сияқты қасиеттерді көрсетуге және жетілдіруге көмектеседі. Өзін-өзі жетілдіруге және субъектінің жеке қалыптасуына ықпал ететін студенттің өміріндегі басқа да маңызды қасиеттер. Оқушыларға арналған ойында дене даму құралдары волейбол әдістері мен әдістері болып табылады, бұл сонымен қатар студенттің болашақ өміріндегі жоғары оқу орнының қабырғасынан тыс мүмкіндіктерін едәуір арттырады.

Жастардың дене қасиеттерін дамыту студенттердің ұтқырлық деңгейіне негізделген. Сонымен қатар, волейбол тек спорттық іс-шаралар аясында ғана қабылданбауы керек, бұл спорт оқу іс-әрекеті аяқталғаннан кейін пайда болатын еңбек процесінде болашақ мамандардың дене мүмкіндіктерін дамытуда маңызды рөл атқарады, өйткені волейбол жалпы стресске төзімділікті, жоғары реакция жылдамдығын және эмоционалды тұрақтылықты арттырады [7].

Волейболда психологиялық дайындық үлкен орын алады. Волейболдың басқа командалық-ойын спорт түрлерінен басты айырмашылығы эмоционалды және зияткерлік жүктеменің жоғары деңгейінде көрінеді. Бұл ойын ережелеріне байланысты.

Сондай-ақ, волейбол, командалық ойын сияқты, ойынға дайындық кезінде назар аудару керек дамыған ерікті қасиеттерге қойылатын талаптарды қамтиды. Зейінді үйлестіру және шоғырлану – оқу және оқу-жаттығу сабақтарын сәтті өткізу аясында волейболшы дамуының маңызды көрсеткіштері.

Жалпы алғанда, сабақтар мен жарыс іс-шараларын ұйымдастыру процесінде волейболды ойнаудың құралдары мен әдістері волейболмен айналысатындардың кәсіби қажетті дене қасиеттерінің жиынтығын құрайды. Жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту, жақсарту және арттыру мақсатында іс жүзінде кестеде келтірілген белгілі бір әдістер қолданылады [5].

#### 2-кесте – Сабақтарда жылдамдық-күш сапасын дамытуға арналған негізгі жаттығулар мен әдістер

Әдісі	Әдістің мәні
Әдісі шектелмеген күш салу	Студент өзі үшін салмақтың оңтайлы салмағын анықтайды жүктемені орындау, сонымен қатар жаттығуды орындау ең жылдам қарқынмен. Жаттығуды қайталауға болады, алайда жүктің салмағын біртіндеп арттыру қажет
Жұптасқан әдіс	Бұл әдіс бойынша орындалатын жаттығу-секіруді жақсарту, ойынның негізгі техникалық элементі ретінде, техникалық техниканы шыңдау арқылы жартылай асқыну. Мысалы, ауыр белбеу қолданылады волейболға және допқа шабуыл жасау ұсынылады.
Дөңгелек жаттығу әдісі	Осы әдіске қатысты жаттығулар негізгі құралдарды қолдануға арналған бұлшықет топтары: 1) допты ұру; 2) терең секіруден секіру; 3) секіргішті пайдаланып секіру; 4) жеңіл салмақпен жоғары секіру; 5) бір, сондай-ақ екі аяққа жоғары секіру

Волейбол техникасын игеруге көмектесетін келесі маңызды дене сапа жылдамдық. Бұл жағдайда студенттің қысқа мерзімде моториканы орындау мүмкіндігі уақыт аралығы. Мұнда маңызды нәрсе – бұл әрекет ұзаққа созылмайды және студент болмауы керек оны орындағаннан кейін шаршауды сезіну.

Барлық қол жетімді және белгілі дене қасиеттердің ішінде аз зерттелген және қарастырылған дене сапа ептілік сияқты [8].

Волейболда ептілігі жеткілікті студент екендігі байқалды, ол жеңіл атлетикада жеткіліксіз болуы мүмкін. Осылайша, олар жақсы және жылдам орындауға қабілетті адамдарды бөледі белгілі бір қозғалыстар, бірақ олар мүлдем өзгеше болған кезде соңғылардың қатарына жатады жаттығулар.

Ептіліктің үш дәрежесі бар: қозғалыс дәлдігі, жылдамдық дәлдігі, жылдамдық дәлдігі айнымалы шарттар. Жасыратыны жоқ, волейбол ойнайтын студенттердің бәрін игерген жөн көрсетілген ептілік дәрежелері. Дене қасиеттердің бұл түрін қалай дамытуға болады? Бұл үшін кез-келген жаттығулар қолданылады, олар тез жаңаруды қажет ететін элементтерді қамтиды күрт өзгеретін жағдайларға ден қою.

Мақалада студенттердің жылдамдық-күш қасиеттері туралы айтылған; күшті бөлек қарастырыңыз.

Логикалық тұрғыдан алғанда, бұлшықет жүйесін нығайтуды елемей, қажетті күшпен ерекшеленбеуі мүмкін волейбол ойындары.

Студенттер арасында күшті дамыту әдістемесінің орталық мәселесі қарсылық мәнін таңдау болып табылады.

Егер күшті дамыту үшін ауыр атлеттер максималды салмақпен штанганы бірнеше рет көтерсе белгілі бір уақыт ішінде бұл жаттығу волейболшыларға жарамайды, өйткені бұл теріс әсер етеді олардың дәлдік жаттығуларын орындау туралы.

Студенттер үшін маңызды және қажетті дене қасиет ретінде төзімділік туралы айту мүмкін емес.

Волейболдағы осы анықтама бойынша оқушының ойын әрекеттерін онсыз орындау қабілеті түсініледі ойынның белгілі бір кезеңінде оның тиімділігін төмендету. Жаттығулар өткізу төзімділікті дамытуға бағытталған, жоғарғы тыныс алу жүйесінің функционалдық мүмкіндіктерін арттырады және жүрек-қантамыр жүйесінің функционалдық жүйеге реакциясын жақсартуға ықпал етеді, жүктеме [9].

Студенттерде төзімділікті дамыту әдісін анықтау үшін мыналарды ескеру қажет олардың ойын әрекеті мен жүктемесінің сипаты. Ең тиімді әдістердің бірі төзімділікті дамыту аралық, ауыспалы, қайталанатын және ағынды әдістер деп атауға болады.

**Қорытынды.** Ойын үлгілерінің алуан түрлілігі, жедел әрекет ету талаптары ойын барысында орын алатын жағдайлар, қозғалыс элементтеріне айтарлықтай назар аудару, сонымен қатар сондай-ақ, психофизикалық жүктемелердің ауыспалы қарқындылығы – осы маңызды сипаттамалар волейбол басқа командалық-ойын спорт түрлерінен ерекшеленеді.

Бұл ойын спортының пайдасы мен үлкен оң әсеріне күмән жоқ студенттің еңбек, оқу және шығармашылық қасиеттеріне, оқу-білім беру үдерісінде көрініс табады.

#### **Әдебиеттер:**

1. Платонова Н. И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов // Научнометодический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 7 (июль). – 0,4 п. л.
2. Титова Т.М. Волейбол: развитие физических качеств двигательных навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова. – М.: Чистые пруды, 2006. – 32с.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А.В. Беляев, Л. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. вузов / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартынов. – М.: издательский центр «Академия», 2004.
5. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 2013
6. Зацюрский, В.М. Вопросы методики воспитания физических качеств / М: Москва, 2001. – 89 с.
7. Нужина, А. П. Петров. Влияние занятий волейболом на формирование здоровой личности. // Научные исследования Камянец-Подольского национального университета имени Ивана Огиенко. Факультет физической культуры. Камянец-Подольский, 2011. – Выпуск 3. – 272 с. 37
8. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры... / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М: Просвещение, 2010.
9. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. – С. 211-224.

## **БАСКЕТБОЛДАҒЫ 7-9 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫ БАСТАПҚЫ ДАЯРЛАУ КЕЗЕҢІНДЕГІ ОЙЫН ТЕХНИКАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

**Б.Ғ. Есмахан** – 1 курс магистранты, Қазақ спорт және туризм академиясы

**М. Ахметкарим** – аға оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы

**Р.Б. Абеков** – аға оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы

**Т.С. Батырханов** – Қарасай ауданы, Береке орта мектебінің дене шынықтыру мұғалімі

Ғылыми жетекшісі: **Б.З. Зауренбеков** – PhD докторы, Қазақ спорт және туризм академиясы

**Аңдатпа.** Бұл мақалада баскетболдағы спортшылардың даярлық мәселелері талданған. Авторлар әртүрлі дәрежедегі баскетболшылардың бастапқы дайындық кезеңінде әдіс-тәсілдік даярлық деңгейі, ампула бойынша баскетболшылардың әдіс тәсілдік даярлық деңгейі қарастырылған.

Тест жүргізу әдістемесі баскетболшылардың әдіс-тәсілдік даярлығын анықтауға бекітілді. Қойылған мақсатты жүзеге асыру үшін біз Ә. Жармұхамедов баскетбол Академиясы баскетболшыларының әдіс-тәсілдік көрсеткіштерін салыстырмалы түрде анықтадық.

Әртүрлі дәрежедегі және әртүрлі амплуадағы баскетболшылардың арнайы әдіс-тәсілдік дамуы бірнеше рет көрсетілген. Әртүрлі ойын амплуасындағы баскетболшылар арасында, бірақ әртүрлі жастағы және дәрежедегі командаларға қатысты, бастапқы дайындық кезеңінде көрсеткіштерінде теңсіздік айқындалды. Мұның өзі баскетболда спортшылардың ойын әрекеттерін кеңейтілген үдерісте жанжақты студі куәландырады.

**Түйін сөздер:** баскетбол, әдіс-тәсілдік даярлық, дәреже, техника, дене даярлығы.

## FORMATION OF GAME TECHNIQUES AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING OF CHILDREN AGED 7-9 IN BASKETBALL

**B. Esmakhan** – 1<sup>st</sup> year master's student, Kazakh Academy of Sport and Tourism

**M. Akhmetkarim** – senior lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism

**R. B. Abekov** – senior lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism

**T. S. Batyrkhanov** – Physical education teacher of Bereke secondary school, karasay district

Scientific supervisor: **B. Z. Zaurenbekov** – PhD,

Kazakh Academy of Sport and Tourism

**Abstract.** This article analyzes the problems of training athletes in basketball. The authors consider the level of methodological training of basketball players of various degrees at the initial stage of training, the level of methodological training of basketball players in ampoules.

The methodology of conducting the test was approved to determine the methodological training of basketball players. In order to achieve this goal, we have relatively determined the methodological indicators of basketball players of the A. Zharmukhamedov Basketball Academy.

Special methodological development of basketball players of different degrees and different amplitudes has been repeatedly shown. Among basketball players of different game ampoules, but in relation to teams of different ages and ranks, there was an inequality in performance at the initial stage of training. This indicates that in basketball, the game activities of athletes become more confrontational in the extended process.

**Key words:** basketball, methodological training, degree, technique, physical training.

**Зерттеу өзектілігі.** Спорт дамуының қазіргі таңдағы деңгейінің жоғары болғаны соншама, оған жету, тіпті, жаңа жетістіктерге қол жеткізу өте қиын. Сондықтан спорттағы, соның ішінде баскетболдағы спорттық шеберліктің жоғары деңгейіне жету үшін сабақтардың (соның ішінде дене шынықтыру сабақтарының) жаңа, тиімді жолдарын ұдайы іздестіріп отыру қажет.

Баскетбол қозғалыс әрекетінің көптігімен, алуан түрімен сипатталады. Оған жүгіру, жүріс, секіру, лақтыру, қағып алу мен лақтыру, күш және қозғалысты үйлестірудің түрлі жаттығулары кіреді. Бұл жаттығулар ойыншылардың өз командасымен және бәсекелес командамен өзара әрекеттесу жағдайында орындалады. Оқушының ойын барысындағы әрекетінің тиімділігі ойын жағдайына тез баға беріп, ойыншылардың әрекеттерін шапшаң бағалауына, тактикалық тәсілдерді жетілдіруіне, дене жағынан дамуына байланысты болмақ.

Ойын кезіндегі оқушының қозғалыс әрекеті алуан түрлі: ұдайы өзгеріп тұратын жағдайда техникалық бір тәсіл екіншісімен алмасып тұрады. Спортшының әрекеті, әдетте, ациклдық сипатта болады. Автоматты түрге айналған қозғалыс дағдысы дәрежесіне дейін жеткен ойынның тактикалық негізгі тәсілдері, оқушының ойын барысындағы әрекетін жеңілдетеді. Әдетте кездейсоқ пайда болатын қозғалыстың жаңа түрлері, сананың бақылауымен жүзеге асырылатын, автоматтандырылған командалық әрекеттері элементтердің синтезінің нәтижесі болып келеді [1].

Баскетбол техникасының негізі – қозғалыс. Ойын алаңы бойынша баскетболшының қозғалысы нақты ойын жағдайларының орындалуы барысында құрылатын шабуылдау мәселелерін шешуге арналған іс-әрекеттер жүйесінің белгілі-бір бөлігі болып табылады. Ойын алаңындағы қозғалыс үшін жүріс, жүгіру, секіру, тоқталыстар, айналуларды пайдаланамыз. Осы ойын тәсілдерін пайдалану арқылы баскетболшы қажетті орын тауып, қарсыласушысынан кетіп қала алады, кеінгі шабуыл жасау үшін тиімді қажетті бағытқа қарай орналаса алады. Жүгіру ойындағы негізгі қозғалыс тәсілі болып табылады. Ол жеңіл атлеттің жүгірісінен біршама ерекшеленеді. Ойыншы ойын алаңының шегінде, кез-келген бағытқа, алдымен немесе артымен алға қарай түрлі бастапқы орналасулардан жылдамдығын арттырып отыруы керек. Қарсыласушыға кенеттен болған, тез арадағы жүгіріс жылдамдығын арттыру немесе бастапқы старт спорт ойындарында талпыныс деп аталады. Талпыныс – қарсыласушы қарауынан босатылуына және бос орынға шығуға арналған негізгі құрал болып табылады [2,3].

**Зерттеу нысаны:** Баскетболмен шұғылданушы балалардың жаттығу үдерісі.

**Зерттеу пәні:** 7-9 жасар баскетболшылардың жаттықтыру сабақтарының мазмұны мен бағытталуы.

**Зерттеудің мақсаты:** Баскетболдағы 7-9 жастағы балаларды бастапқы даярлау кезеңіндегі ойын техникасын қалыптастыру және даму дәрежесін анықтау.

**Зерттеудің міндеттері:** Осы мақсатқа қол жеткізу үшін алдағы келесі міндеттер қойылды:

1. Әдеби мәліметтерді өңдеу нәтижесінде жас өспірім баскетболшыларда жеке техникалық дайындықты қалыптастыру үшін машықтандыру ауыртпалығының тиімді нұсқаларын табу;

2. Мөлшерлі ауыртпалықты қолдана отырып жеке техникалық дайындықты жоғарылату дәрежесін анықтау.



### Зерттеу әдістері:

- техникалық және әдіс-тәсіл дайындығы мәселелерінің қойылымын анықтау (ғылыми және оқу-әдістемелік әдебиеттерге сараптама жүргізіп, жинақтау,); Педагогикалық бақылау, педагогикалық тестілеу, математикалық статистика әдістері.

**Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы:** Педагогикалық бақылау жаттығу сабақтары жас баскетболшылар қызметінің әр түрлі тараптарына уақытында іске асты. Баскетболшылардың мінез-құлығы, үйрену үдерісі белсендірілуінің әртүрлі әдістемелерінің қолдануына олардың қатынасын есепке алынды.

Педагогикалық бақылаулардың нәтижелері баскетбол курсы бойынша эксперименталді оқу бағдарламасының өңделу барысы қолданылды.

Студенттердің техникалық дайындықтың деңгейін анықтау үшін сыннан өткен тестерге үйреншікті жаттығулар қолданылды:

#### 1. Жүгіру жылдамдығы.

Ойыншы 20 м тіп-тіке жүгіреді. Басталу сигналынан кейін баскетбол алаңының бағанасынан 20 метрге жүгіреді. Әрбір ойыншыға бұл тестілеуді 1-ғана рет жасауға мүмкіндік берілген. Тестілеу басталғаннан аяғына дейін әрбір ойыншының нәтижелері уақыт бойынша бекітіледі.

#### 2. Жылдамдық техникасы

Ойыншы биіктігі 1 метрге жуық, көлемі 0,5 x0,5 үш жиекті бөгеттерден өтуі тиіс. Осы бөгеттерден өтіп, ойын алаңының бір бөлігіндегі, яғни алаңның орталық бөлігі айып доптар орталығына барып кәрзіңкеге допты лақтыруы керек. Ойыншыларкезекпен ойын алаңына кіріп, допты оң қолымен ұстап, кәрзіңкеге қалқанның бұрышынан допты лақтырады, осы сәтте алаңның сыртындағы допты келесі ойыншы алып, 0,5 қашықтықтан допты алып, тестілеуді жалғастырылады. Уақыты дәлдікпен тіркеліп отырылады.

#### 3. Айыптық лақтырулар.

Айыптық лақтырулардың тұрақтылығы бұл тестте әр ойын барысында айыптық лақтырулардың дәл түсу сандары алынып, орташа көрсеткіші беріледі. Яғни ойыншыларда айыптық лақтыру тұрақтылығы қаншалықты сақталатынын көреуге болады.

#### 4. Орташа қашықтықтан лақтыру.

Бұл тестте ойын барысында қабылданып, тіркеліп отырды. Ойын кезіндегі орташа қашықтықтан лақтыру тұрақтылығы қаншалықты сақталады соны байқауға мүмкіндік береді.

1-кесте – Педагогикалық эксперимент бойынша тестілеу нәтижелері

Тестілер	Бақылау тобы		Эксперименттік топ		P
		Me		Me	
Жүгіру жылдамдығы	4,3±0,1	0,6	4,6±0,1	0,7	>0,05
Жылдамдық техникасы	17,3±0,2	0,8	16,2±0,1	0,9	>0,05
Айыптық лақтырулардың тұрақтылығы	13,1±0,7	0,6	12,6±0,7	0,6	>0,05
Орташа қашықтықтан жүргізілген лақтырудың тұрақтылығы	5,9±0,6	0,9	5,7±0,4	0,9	>0,05

Кестеден көріп отырғандарыңыздай  $P > 0,05$ , екі топ арасында, яғни эксперименттік топ пен бақылау тобының арасындағы статистикалық айырмашылықтарында алшақтықтар табуға болады.

**Қорытынды.** Баскетболдың негізін үйретудің әр түрлі әдіс тәсілдері үйрету бағдарламасы тиімділігінің жоғары оқу орынының төменгі курстарындағы төменділігі бір оқу жылы ішінде спортшылардың техникалық дайындығының деңгейі 29-дан 43% артады, яғни бар-жоғы 14%.

Оқушылардың бақылау жұмысын көрсету нәтижелері бойынша тәжірибелік мәселелерді меңгеру көлемі 61,2% құраса, бір жылдан кейін 40,8% дейін төмендейді. Дұрыс емес тәсілдердердің басым бөлігі допты ұзату мен лақтыру техникасы мен әдістемесімен байланысты. Баскетбол курсы бойынша жасалған бағдарламаның қолданылуы бірқатар жетістіктерге қол жеткізуге мүмкіндік береді:

а) баскетбол техникасының элементтерін меңгеру деңгейі эксперименталді топта бақылау тобына қарағанда 85% тиімді болып келеді;

**Әдебиеттер:**

1. Амренова Г.Р., Мартыненко И.И. К вопросу о реализации комплексной целевой программы в игровых видах спорта // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы XIII Международного научного конгресса. – Алматы: КазАСТ, 2009. – т.1. – С.192-193.
2. Орехов Л.И., Ескалиев М.В. Начальное обучение и отбор юных баскетболистов с учетом биологического возраста // Вестник физической культуры. – 2009. – №2. – С.74-77.
3. Соломеев С.А., Кефер Н.Э. Методика оценки уровня скоростно-силовых возможностей баскетболистов высокой квалификации // Теория и методика физической культуры. – 2006. – №1. – С.175-177.

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ БІЛІМ БЕРУДІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ

**М.Ж. Жанаберженов** – Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе педагогикалық университетінің магистратура тындаушысы, Ақтөбе қ.

**Аңдатпа.** Бұл мақалада жоғары оқу орындарындағы студенттердің қазіргі заманғы дене шынықтыру білімінің мәселелері қарастырылады, олардың пайда болу себептері талданады. Студенттердің дене тәрбиесін жақсарту үшін қажетті факторлар сипатталған және зерттелген мәселелерді шешу жолдары жасалған.

**Түйін сөздер:** дене шынықтыру, тәрбие, білім, білік, дағды, студенттер, білім, тұлғаны қалыптастыру, өзін-өзі жетілдіру.

### EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS CURRENT ISSUES

**M. Zh. Zhanabergenov** – Master's degree student of Aktobe Pedagogical University named after K. Zhubanov, Aktobe

**Annotation.** This article deals with the problems of modern sports education of students in higher education, analyzes their causes. We describe the necessary factors for the improvement of sports formation of students and developed solutions to the issues under investigation.

**Key words:** Physical culture, education, knowledge, skills, students, education, personality formation, selfimprovement.

**Кіріспе.** Қазіргі жоғары білім беруде студенттердің психологиялық және физикалық күштері мен мүмкіндіктерін үйлестіруді, оның ішінде дене шынықтыруды оның міндетті құрамдас бөлігі ретінде үйлестіруді қамтитын гуманитарлық элемент бар.

Адамзат тарихында педагогикалық теория мен практикада дене тәрбиесі мен даму мәселелері зерттелді. Алғаш рет гармоникалық физикалық дамудың ежелгі мұраттары бұл мәселеге қызығушылық тудырды, олар кейін қайта өрлеу дәуірінде өзектілігін жоғалтпады.

Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Инновация дегеніміз – оқыту мен тәрбиелеудің мақсаттарына, мазмұнына, әдістері мен формаларына жаңаның енгізілуін, мұғалім мен оқушының бірлескен іс-әрекетін ұйымдастыруды білдіреді. Инновациялар ғылыми ізденістің, жекелеген педагогтардың және тұтас ұйымдардың практикалық тәжірибесінің нәтижесі болып табылады және өздігінен пайда болмайды.

Жалып орта мектептердегі «Дене тәрбиесі» пәнінің мақсаты әлі күнге дейін толықтыруды қажет етеді, осыған орай оның ғылыми негізделген бағыт-бағдарын жасау қажеттілігі туындайды. Осы бағыттағы ізденістердің тиімдісі дене тәрбиесі сабағында дәстүрлі емес оқыту құралдарын қолдануды зерттеу болып табылады.

Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

**Мақсаты.** Дене тәрбиесін жүзеге асыру – денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық жұмыстардың бірі бола отырып, жеке тұлғаның

денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш-қуатын нығайту, дене мүшелерін гигиеналық негіздері мен дене-қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін-өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды. Болашақ ұрпағымыздың денсаулығының мықтылығы, салауатты өмір сүруі мектеп мұғалімінің жеке басымен оның жоғары оқу орнындағы теориялық жеке тәжірибелік дайындығының дәрежесіне тікелей байланысты. Осыған орай оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру жұмыстарын ұйымдастыруға болашақ мұғалімдерді даярлау ісін кәсіби дайындықтың ажырамас бөлігі ретінде қарастыру керек. Дене тәрбиесі және спорт мамандары күрделі әлеуметтік міндеттерді шешуге араласумен бірге оқушылардың психологиялық ерекшелігіне сай, оқу-тәрбие міндеттерін шешуде олардың рухани жетекшісі де болуы тиіс.

Оқу үдерісінің үздіксіздігі негізгі үш қағидаларында көрініс тапқан:

А) оқу-тәрбие үдерісі көп жылғы және жыл бойындағы сипатқа ие болуы тиіс;

Ә) сабақ барысында әрбір келесі сабақтың әсері алдыңғы сабақтың ізінше қатпарлы әсер қалдыруы тиіс, себебі жас оқушының ағзасында алғашқы сабақтардың әсерінен пайда болған жағымды өзгерістер беки түсуі және жетіле түсуі қажет;

Б) демалыс жұмыс қабілетін қалпына келтірудің арта түсуі үшін жеткілікті болуы тиіс.

Дене жүктемелерін бірте-бірте және жоғары деңгейге арттыру ұстанымы олардың көлемі мен қарқындылығының, оқушыны дайындауға қойылатын талаптардың бірте-бірте күрделенуінің үздіксіз арта түсуімен байланысты болып келеді.

#### **Міндеттері.**

1) студенттер тұлғасының дене шынықтырудың маңызды сипаттамаларын, мазмұнын, құрылымын, өлшемдері мен деңгейлерін ашу;

2) білім беру процесінде студенттер тұлғасының дене шынықтырудың үдемелі дамуының педагогикалық шарттарын анықтау;

3) оқыту процесінде тұлғаның дене тәрбиесінің қалыптасу деңгейін анықтау.

Мақаланың негізгі материалын баяндау. Қазіргі әлемдегі маңызды фактор дене шынықтыруды жеке тұлғаның жалпы мәдениетінің бөлігі ретінде тану болып табылады. Дене шынықтыру бұл адамзаттың жалпы мәдениетінің бөлігі. Ол өткенді дамыту және негізінен адамдарды дамыту, сауықтыру және тәрбиелеу саласында жаңа құндылықтарды құру бойынша шығармашылық қызмет болып табылады. Алайда, дене шынықтыруда спорт феномені пайда болады және дамиды, тәуелсіз мәртебеге ие болады. Бұл өте көп функциялы құбылыс, оны бір тұжырымдамаға енгізу қиын. Спортқа әдетте яхта, шахмат, әуе спорты және тағы басқалар кіреді, мұнда бәсекелестік пен жеңіске жету іс-әрекеттің өзегі болады.

Дене шынықтыру және спорт қоғамның әлеуметтік саласына жатады және жеке тұлғаның физикалық қасиеттері мен моторикасын қалыптастыру мен дамыту бойынша арнайы қызметті қарастырады. Олар адамның дене дамуы әдісімен мәдениетпен байланысты. Бұл жағдайда мәдениет еңбек, тұрмыстық және басқа да қызмет түрлерінің маңызды жағын ұйымдастыру және саналы басқару ретінде әрекет етеді.

**Зерттеу әдістері.** Дене шынықтыру – бұл адам ағзасының формасы мен функцияларын қалыптастыру және сақтау үшін арнайы әрекет. Әлеуметтік салада ол келесі функцияларды орындайды: әлеуметтендіру – адамды тәрбиелеу және оны әлеуметтік пайдалы өмірге дайындау – адам тәрбиесі – дене шынықтыру мен спорттың маңызды функциясы. Дене тәрбиесінің күрделі білім беру жүйесінің басқа компоненттерімен шебер үйлесуі, тәрбиелік функциялардың тиімділігі әлеуметтік өмірдің басқа құбылыстарымен өзара әрекеттесу нәтижесінде қол жеткізіледі. Спорт және дене шынықтыру саласындағы жеке тұлғаны тәрбиелеуге мыналар жатады: әлеуметтік ортаның дене шынықтыру-спорт жұмысының және дене шынықтыру – сауықтыру қызметінің алуан түрлі түрлеріне, нысандарына, әдістері мен аспектілеріне идеологиялық, рухани және гуманистік әсері арқылы таралуы.

Біріктіру – адамды қоғам мүддесі үшін тікелей ұжымдық іс-әрекетке қосу, сондай-ақ адамдарға құрметпен және мақұлдаумен қарау, адам құқықтары мен бостандықтарына қатысты бірінші кезектегі басымдық пен құндылықты тану. Спорт және дене шынықтыру процесінде дамиды;

Бейімделу – адамның әртүрлі жұмыс түрлеріне бейімделуі; реттеу – адамның қоғамға қажетті физикалық қасиеттерін, моторикасы мен дағдыларын дамыту, сондай-ақ адамның моральдық-еріктік дайындығы.

Осылайша, дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік функциялары жас ұрпақты тәрбиелеуге, жастарды белсенді өмір салтына үйретуге, өнімділікті арттыруға, кәсіби қызметтің тиімділігіне бағытталған, сонымен қатар медициналық және оңалту бағытына ие. Дене тәрбиесінің жалпы негізі – қозғалыс мәдениеті. Мәдениет нысандарының өзара әрекеттесуі мен өзара әсері дене шынықтыру

реформаларымен де сипатталады. Өмір сүру жағдайлары студенттердің жеке басының физикалық және спорттық мәдениетін қалыптастыру процесін дамытатын қозғалыс мәдениетін қалыптастыру процестерінің дамуын қамтамасыз етеді. Әлеуметтік-тарихи даму тәжірибесі көрсеткендей, дене шынықтыру мен спорт бір уақытта дерлік дамыды. Алайда, бастапқыда бұл ұғымдардың әрқайсысының өзіндік ерекшеліктері болды және біртіндеп қоғамның әлеуметтік өмірінде белгілі бір орын алды. Дене шынықтыруды оқытудың мақсаты – жеке тұлғаның дене шынықтыруын қалыптастыру аспектісінде студенттердің физикалық және рухани қабілеттерін жан-жақты дамыту-дене шынықтыру іс-әрекеті арқылы рухани және физикалық қабілеттерін дамытуда өзін-өзі жүзеге асыру, сондай-ақ дене шынықтырудың басқа да құндылықтарын игеру. Білім берудің кез-келген түрінің ерекшелігі-адамның қандай тәсілдер мен әдістер арқылы тәрбиеленуі.

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің дамуының да өзіндік тарихи кезеңдері бар.

Бірінші кезең – қозғалыс дағдыларының ағзаға әсері жөніндегі эмперизмдік білім кезеңі. Мұндай білімнің жиналуы «қозғалыс жаттығуларының» тиімділігі мен ағзаға оң әсері жөніндегі идеялар мен оның әдістемесінің пайда болуы Орта ғасырларда Греция, Рим мемлекеттерінде бастау алды.

Екінші кезең – бұл кезеңде дене жаттығуларының сауықтыру және ішкі ағза қызметіне әсері зерттелді, оның тиімдігі төзімдік пен белсенділікті, күшті, ерік-жігерді, батылдықты, қайрат пен қозғалыс дағдыларын жетілдірудегі маңызы ескерілді. Сондықтан әскери ойындар, жаттығу, сайыс, түрлі қимыл-қозғалыс әдістерін жүйелеу және тиімді пайдалану жөніндегі алғашқы әдістемелер пайда болды.

Үшінші кезең – қайта өрлеу кезеңінен басталып, дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің білімділік, практикалық қорларының жинақталуы XIX ғасырға дейінгі кезеңде дами түсті. Себебі адам ағзасын зерттеу, чырқатының пайда болу жағдайы мен емдеу жолдарын табу мақсатындағы дәрігерлік тәжірибе философтар мен дәрігерлердің, ағартушылардың дене тәрбиесіне, дене мүмкіндіктеріне, ағза ерекшеліктеріне назар аударды. Сөйтіп, адам ағзасы және оның функционалдық қызметі жөніндегі зерттеулер жүргізіліп, алғашқы тұжырымдардың, дене тәрбиесінің теориялық өзегінің пайда болуына әсерін тигізді. Қайта өрлеу дәуірінде дене тәрбиесі тұтастай тәрбиесінің қажетті бір буыны деп есептеліп, алғашқы ғылыми негізделген теориялар пайда етті. XVIII ғасырда дене шынықтыруда пайдаланылатын дене жаттығуларының биомеханикалық сипаттары зерттеле бастаса, ал кейінгі XIX ғасырда дене тәрбиесінің ерекшеліктерін сипаттайтын еңбектер пайда болды.

Төртінші кезең – Қазан төңкерісіне дейінгі дене тәрбиесінің оқу пәні ретіндегі орны, теориясы мен әдістемесінің қалыптасу кезеңі болды. Бұл кезең дене тәрбиесінің өзекті мәселелерінің жүйеге келтіріліп, арнайы зерттеулер мен тәжірибелердің жүргізілуімен сипатталды. Бұл саладағы ең көрнекті тұлғат П.Ф. Легсафт болды, оның дене тәрбиесі жөніндегі ілімі мен жасаған әдістемелік ұсыныстары қазіргі дене тәрбиесі теориясының қалыптасуында зор маңызы бар.

Бесінші кезең – Кеңестік дәуірдегі дене тәрбиесі ғылымының даму кезеңі, дене тәрбиесінің кешенді түрде ұйымдастырылып, дене тәрбиесі ғылымының басқа ғылымдармен сабақтастықта, ғылым саласының ықпалы бірлігіне негізделген кешенді сипатта, ғылыми негізде, заңдылықтарға сүйене отырып қалыптасу жүзеге асты.

Алтыншы кезең – қазіргі кезеңде әлімдік білім кеңістігіне енуге бағдар жасауда, дене тәрбиесіндегі озат әлемдік тәжірибелерді, онымен шектес ғылыми пәндер ауқымындағы зерттеулердің нәтижелерін тиімді пайдаланып, шетелдік озат тәжірибелерді, сондай-ақ дәстүрлі әдістерді жаңа жағдайда, жаңа педагогикалық технологиялармен сабақтастыра отырып пайдалану арқылы XXI ғасыр заманындағы дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің негізін жасаумен сипатталады. Дене тәрбиесі ғылымының дамуы психологтар мен физиологтардың тәжірибесінде адам ағзасының мүмкіндіктері туралы ой-пікірлері мен тұжырымдарына, іс-тәжірибелерінің қалыптасуына жаңалықтар енгізеді. Демек, дене тәрбиесі адам әрекетінің сан қилы сипатымен дамитын, өзінің ой-санасы мен даму заңы, өзара ішкі байланыстары мен өзара ықпалдастықта дамитын ерекшеліктері, әдістері мен өзіндік тарихы қалыптасқан. Нәтижесінде дене тәрбиесі теориясы ғылым ретінде қалыптасып, мәні мен мазмұнын анықтауға мүмкіндік береді.

**Зерттеу нәтижелері.** Бұл дене тәрбиесі процесінде оқушының белгілі бір дене белсенділігі түрлеріне немесе белгілі бір спорт түрлеріне бейімділігі мен бейімділігі ескерілмегендігімен байланысты болған кезде оқытушы мен студенттің өзара әрекеттесуінің белгіленген қағидаларынан бас тартуды талап етеді. Бірқатар авторлардың пікірінше, жеке тұлғаның дене мәдениетін қалыптастырудағы дене тәрбиесінің мәні оқу процесінен ескірген әдістерден бас тартуды және студенттің жеке басына, оның дене тәрбиесі саласындағы мүдделері мен қажеттіліктеріне жүтінуді

талап етеді. Осылайша, студенттердің дене шынықтыру сабақтарына теріс әсерін қалыптастыратын қайшылықтарды жою үшін:

1. Мұғалім мен студент арасында қарым-қатынасты өзара түсіністік пен сенім негізінде құрыңыз, Осылайша, дене шынықтыру жүйесі мен әлеуметтік өмір алшақтықты жою.

2. Оқу процесін ұйымдастырудың шаблондық әдістерінен арылыңыз. Студенттердің мүдделерін ескере отырып, атап айтқанда инновациялық технологияларды қолдана отырып, оқу процесін өзгерту, Бұдан дене тәрбиесі процесіндегі барлық ұйымдастырушылық өзгерістер дене тәрбиесі мен спорт жүйесіндегі жалпыконсерватизмді жеңуге бағытталуы керек. Қоғамды ырықтандыру студенттердің мүдделері мен олардың белгілі бір спорт түрлеріне бейімділігі ескерілмеген кезде жоғары білім беру жүйесінде қалыптасқан дене шынықтыру-спорт дәстүрлерін жоққа шығарады. Сондықтан дене тәрбиесі жүйесіндегі консерватизмді жеңіп, жалпыадамзаттық құндылықтар негізінде оқыту процесін құру қажет. Жоғары оқу орны студенттерінің жеке дене шынықтыру құрылымын әзірлеу кезінде негізгі әдіснамалық тәсіл мынадай критерийлерді анықтады: білім алушылардың жеке ерекшеліктеріне бағдарлану, сондай-ақ олардың оқу-тәрбие процесінде барынша есепке алынуы. Жеке дене шынықтыру құрылымын дамытудың негізі студенттерді дене шынықтыру және сауықтыру тұжырымдамасы, жеке дене шынықтыру моделі және рухани-дене тәрбиесі процесінде студенттердің жеке басын қалыптастыру тұжырымдамасы болды. Оқушылардың жеке дене тәрбиесінің құрылымы тәрбиелік, дамытушылық, сауықтыру, рекреациялық, білім беру және гигиеналық бағыттағы бірнеше блоктардан тұрады. Блогтарға бөлу оқу процесін жоспарлауды айтарлықтай жеңілдетеді және тиімді мүмкіндік береді дене тәрбиесінің негізгі міндеттерін шешу.

Студенттердің жеке дене шынықтыруының дамыған мазмұны міндетті денешынықтыру бағдарламасына қосымша болып табылады. Ұсынылған жеке дене шынықтыру білімінің, дағдыларының және дағдыларының көпшілігі студенттерге дене шынықтырумен өз бетінше айналысуға және осы саладағы мәдени деңгейін арттыруға мүмкіндік береді.

**Қорытынды.** Жеке тұлғаның дене шынықтыруын қалыптастыру процесі – бұл педагогикалық іс-әрекеттердің, операциялар мен процедуралардың реттелген жиынтығы, олардың тиімді жұмыс істеуі олардың толық циклін анықтайтын педагогикалық функционалды іс-әрекеттерде реттеледі. Жеке тұлғаның дене шынықтыруын қалыптастырудың тиімділігін қамтамасыз ететін педагогикалық жағдайлардың жиынтығы анықталды:

– педагогикалық жүйенің жетекші элементі-жеке тұлғаның дене тәрбиесінің мақсаты, құрылымы және оны құрайтын критерийлер мен белгілер;

– қалыптастыру жүйесі университеттің білім беру және білім беру кеңістігін қамтиды және физикалық өзін-өзі жетілдіру процестеріне негізделген дене шынықтыру және спорт-шараларының әртүрлі түрлері мен формаларына енеді. Осылайша, дене шынықтыру білімі, оның құрамдас бөлігі дене шынықтыру (дене шынықтыру) тәрбиесін үздіксіз процестегідей анықтаймыз, біз талдайтын аспектіде ғылыми зерттеудің маңызды пәні адамның жеке басына педагогикалық әстудің құралдары, әдістері мен формалары болып табылады, бұл педагогикалық өнімнің осы үш түрін қалыптастыруды анықтайды (қызығушылық, қажеттілік, дене шынықтыру жаттығулары мен салауатты өмір салтын қалыптастыру әдеті), сондай-ақ қалыптасқан мүдделерден қалыптасқан қажеттіліктер мен әдеттерге көшу. Бұл пән саласында сіз көптеген жаңа, қызықты ақпаратты таба аласыз, оны дамыту үздіксіз дене шынықтыру білім беру жүйесін практикалық жетілдіруге және дамытуға көмектеседі.

#### **Әдебиеттер**

1. Алексеев, С.В. Ресей Федерациясындағы дене шынықтыру және спорт: қазіргі заманның жаңа мәселелері: Монография / С. В. Алексеев, Р. г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин. – М.: Теор. және прак. физ. табыну., 2013. – 780 б.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г «Студенттердің салауатты өмір салтының негіздері» Оқу құралы, Мәскеу, 2012. 239 б.3. Педагогическое наследие (Я.А.Коменский, Д.Локк, Ж.Ж.Руссо, И.Песталоцци). Сборник. Сост: В.М.Кларин и др. – М.: Педагогика, 1987. –415 с.

4. Назарбаев Н.Ә. Қазақстан 2030. – Алматы: Білім, 1997. – 257 б.

## ВОЛЕЙБОЛШЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ШАПШАҢДЫҚТЫ – КҮШТІ ҚАБІЛЕТІН ЖЕТІЛДІРУ ӘДІСТЕМЕСІ

**А.М. Жолдас** – 1 курс магистранты

**А.М. Искакова** – оқытушы

**К. Молдахан** – аға оқытушы

**Р.О. Малдыбаев** – оқытушы

Ғылыми жетекшісі: **Б.З. Зауренбеков** – PhD докторы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Берілген мақалада волейболшы студенттердің бойындағы шапшаңдықты-күшті қасиетін даярлау мәселелері қарастырылған. Авторлар волейболмен шұғылданушы студенттердің дайындық кезеңінде шапшаңдықты-күшті зерттеуді, студенттердің арнайы дене даму деңгейіне жаттықтыру жүктемесінің әсерін білуді мақсат еткен.

Волейболшы студенттерде шапшаңдықты-күштің дамуымен байланысты зерттеу нәтижелерін салыстыру, шапшаңдықтың ойын барысында ойыншылардың көрсеткіштігіне, әсіресе жеке ойыншылардың көрсеткіштігіне, көбінесе атқаратын қызметіне байланысты өте үлкен рөл атқарады.

**Тірек сөздер:** дене қасиеті, волейболшы студенттер, арнайы шапшаңдықты күш, дене даярлығы, спорттық жаттығу.

### METHODS OF IMPROVING THE SPEED AND STRENGTH OF VOLLEYBALL STUDENTS

**Zholdas A.M.** – 1<sup>st</sup> year master's student, **A. M. Iskakova** – teacher

**K. Moldakhan** – senior lecturer, **R. O. Maldybayev** – teacher

Scientific supervisor: **B. Z. Zaurenbekov** – Ph.D.

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Abstract.** In this article, the issues of preparing students for volleyball speed-strength qualities are considered. The aim of the authors is to study speed-strength at the preparatory stage of students engaged in volleyball, to know the impact of the training load on the level of special physical development of students.

Comparison of the results of research related to the development of agility-strength in volleyball students, a very large role of agility in the game is played by the performance of players, especially the performance of individual players, often in relation to the function they perform.

**Key words:** physical qualities, volleyball students, special speed strength, physical training, sports training.

**Зерттеу өзектілігі.** Волейболшылардың арнайы дене қабілеттерінің даярлығының қырларын зерттеуге айтарлықтай көп жұмыстар арналған, алайда осы саладағы ғылыми зерттеулер негізінен алғанда волейболдағы спорттық жетістіктерге әртүрлі шамада әсер ететін даярлықтың немесе қимыл-қозғалыс қабілеттерінің жекелеген қырларын зерттеуге бағытталған. Мысалы, бірқатар авторлар жылдамдық көрсеткіштерін зерттеген, жұмыстарда волейболшылардың күш қабілеттері туралы мәліметтер келтірілген, сонымен қатар секіргіштіктің, төзімділіктің әр түрлерінің, координациялық қабілеттердің көрсеткіштері де зерттелді. Іріктеп алу, жаттығу әдістемесі мәселелеріне және басқа да аспектілерге белгілі бір көңіл аударылды.

Қазіргі уақытта жас волейболшыларды шапшаңдықты – күштік дайындығында тәсілді қолданудың екі ұстанымы бар. Бір мамандар жас волейболшыларды шапшаңдық – күштік дайындық доппен жаттығуы ғана қосылуы керек деп есептейді, басқасы жаттығудың бөлігі допсыз жүргізілуі керек дейді. Біз соңғы көзқарасты қолдаймыз, өйткені көп жас ойыншылар шапшаңдықты -күштік дайындық сабақта, әсіресе жылдамдық пен ептілікті дамыту жаттығуларды орындау кезінде, негізгі назарларын допқа аударады да өздерінің денелік мүмкіндіктерін толығымен көрсете алмайды.

Дәлелденген педагогикалық шарттар жас волейболшыларды шапшаңдықты – күштік дайындықты тиімді басқару үшін қажет. Оған жатады: балаларды мұқият іріктеу және волейболға үйретудің мерзімін сақтау; жас волейболшылар үшін сапалы материалдық-техникалық базаның бар болуы; жас волейболшылармен шапшаңдық – күштік дайындықты жүргізу бойынша жаттықтырушылардың әдістемелік шеберлігін өсіру үшін шараларды ұйымдастыру;

Жоғарыда айтылғанның бәрі біздің зерттеуіміздің бағыты және өзектілігін анықтайды.

**Зерттеу нысаны:** Волейболшы студенттердің оқу-жаттығу үдерісі.

**Зерттеу пәні:** спорт мектептері жаттықтыру сабақтарының мазмұны және бағыты.

**Жұмыстың мақсаты:** волейболшы студенттердің шапшаңдықты-күш қабілетін тәрбиелеу әдістемесін жасау және оны теориялық тұрғыдан дәлелдеу.

**Зерттеу міндеттері:**

- Зерттеу мәселесі бойынша негізгі ұғымдардың мәнін ашу;

- Дене қасиеттерінің даярлығының деңгейін және жас волейбошылардың тиімді жарыс әрекеттеріне ықпал ететін жетекші дене қасиеттерін анықтау;
- Жас волейбошылардың шапшаңдықты күшті қасиеттерінің даярлығының құрылымын зерттеу;

### **Зерттеудің әдістері**

Жұмыста алға қойылған міндеттерді шешу үшін зерттеудің келесідей әдістері қолданылды: Әдебиет көздерін талдау және жалпыландыру; зерттеудің педагогикалық әдістері;экспертті бағалай отырып, педагогикалық бақылаулар;математикалық статистика әдістері.

Теориялық зерттеу барысында волейболдағы ғылыми зерттеулердің мәліметтері және мамандардың практикалық қызметінің тәжірибесі талданды. Негізгі назар волейболшылардың даярлануының құрылымына, дене қасиетін дамыту әдістемесіне, сонымен қатар қолда бар зерттеулердің нақтылы нәтижелеріне аударылды. Одан әрі жасап шығаруды және ғылыми негіздеуді талап ететін мәселелерді анықтауға ерекше көңіл бөлінді.

**Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы:** Педагогикалық эксперимент барысында шапшаңдық, күш, шапшаңдықты-күш, және координациялық қабілеттерін, илгіштігін және төзімділігін тестілеу нәтижелері бойынша жас волейболшылардың дене қасиеттерінің даярлық деңгейі анықталды. Жас волейболшылардың дене қасиеттерінің даярлығының құрылымы анықталды, ол жас волейболшылардың дене қасиеттерін даярлау процесінің мазмұнына және жүзеге асырылуына бағдарламалық әдісті жасап шығару үшін негіз болып табылды.

Жас волейболшылардың дене қасиеттерін даярлауды бағдарламалауды эксперименттік түрде апробациялау табиғи ашық педагогикалық экспериментте жүзеге асырылды. Экспериментке қатысушылардың барлығына зерттеудің міндеті мен мазмұны туралы хабарланды, ал эксперимент барысында олар эвристикалық нұсқау алып отырды. Қозғалыс белсенділігі сыналушылардың қандай да бір қозғалыс тапсырмасындағы жеке бас жетістіктерін салыстыру негізінде вербальды ынталандырумен стимулданып отырды.

Шапшаңдықты – күш қасиеттерін даярлау процесін жетілдірудің жасап шығарылған бағдарламасының тиімділігі тексерілген топтардағы бақыланушы көрсеткіштердің өсімін және жарыс жағдайларындағы қозғалыс әрекеттерінің тиімділігін салыстырумен анықталды.

Зерттеу 2020 жылдың қазан айынан бастап 2021 жылдың ақпан айына дейін екі кезеңмен жүргізілді. Эксперименттік жұмыс Қазақ спорт және туризм академиясының волейболмен шұғылданушы студенттер арасынан 16 баланың қатысуымен өтті. Зерттеуге екі топ, яғни бақылау және эксперименттік топтардың мәліметтері ұсынылды.

Бірінші кезеңде зерттеліп отырған мәселе бойынша ғылыми-әдістемелік және арнайы әдебиет зерделенді және талданды. Талдаудың негізінде жас волейболшылардың жарыс ойындарындағы дене қасиеттерінің даярлығын және қозғалу белсенділігін сипаттайтын көрсеткіштер жинағы анықталды. Бұл көрсеткіштер педагогикалық бақылауларда экспериментке қатысушылардың қозғалыс қасиеттерін және қабілеттерін тестілеген кезде пайдаланылды.

Екінші кезеңде педагогикалық эксперимент жүргізіліп, оның барысында жарыс ойындарын педагогикалық бақылау, волейболмен шұғылданушы студенттер алынды. Эксперименттің нәтижелерінің негізінде спортшылардың жарыстағы әрекеттерінің тиімділігін қамтамасыз ететін дене қасиеттері арасындағы байланыс және шапшаңдықты күш қасиеттері даярлығының құрылымы анықталды.

Зерттеу барысында зерттелінушілердің бастапқы волейбол ойынына қатысты арнайы дене дайындығын айқындайтын дене қасиеттері дайындығының көрсеткіштері алынды (1 кесте). Жоғарыда ұсынған зерттеу әдістемесі негізінде бастапқы және қайта зерттеу нәтижелерін ұсынамыз:

1-кесте – Бақылау тобы және эксперименттік топтың тестті орындау көрсеткіштері

Тест тапсырмалары	Эксперименттік топ		Бақылау тобы	
	Тәжірибеге дейін	Тәжірибеден кейін	Тәжірибеге дейін	Тәжірибеден кейін
20 с бойы екі аяқпен отырып-тұру, отырып-тұру саны есептелді	20	23	19	20
6*5м жүгіру м/с	39,7	36.5	40,6	38,9
1кг толтырылған допты бастың артынан екі қолмен алға лақтыру (см)	520	730	520	600
Бір орыннан ұзындыққа секіру (см)	202	211	189	199
Бір орыннан жоғары қарай секіру (см)	220	228	209	211

Педагогикалық эксперимент барысында біз келесідей бақылау сынақтарын жасадық:

Бұл кестеде жалпы екі топтың орташа көрсеткіші ұсынылған. Әр сынақты қарасаңыздар тәжірибеге дейінгі көрсеткіштермен салыстырғанда тәжірибеден кейінгі көрсеткіштер біршама өскендігін байқауға болады. Ал бақылау тобымен эксперименттік топтың арасындағы көрсеткіштерден де айырмашылық байқауға болады. Келесі 2 кестеде ұсынылған нәтижелерді қарасақ эксперименттік топтың пайыздық өсім көрсеткіші есптеліп көрсетілген.

2-кесте – Эксперименттік топтың тестті орындау көрсеткіштерінің пайыздық өсімі

№	Тест тапсырмалары	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	( $\pm m$ ),	%
1	20 с бойы екі аяқпен отырып-тұру, отырып-тұру саны есептелді	20	23	3	21,43%
2	6*5м жүгіру м/с	39,7	37,5	-2,2	5,54%
3	1кг толтырылған допты бастың артынан екі қолмен алға лақтыру (см)	520	730	150	31,43%
4	Бір орнынан ұзындыққа секіру (см)	202	211	9	4,50%
5	Бір орыннан жоғары қарай секіру (см)	220	228	8	3,37%

Кестеден көріп отырғандарыңыздай зерттеуге дейінгі көрсеткіштермен салыстыра қарайтын болсақ зерттеуден кейінгі көрсеткіштер біршама өскенін байқауға болады.

Кестеден көріп отырғандарыңыздай барлық көрсеткіштерден пайыздық өсім көруге болады. Дегенмен де 6\*5м жүгіру (5,54%) мен бір орнынан ұзындыққа секіру (4,50%), бір орыннан жоғары қарай секіру (3,37%) көрсеткіштерімен салыстырғанда 20 с бойы екі аяқпен отырып-тұру (21,43%) және 1кг толтырылған допты бастың артынан екі қолмен алға лақтырудың (31,43%) пайыздық өсімі жоғары екенін байқауға болады.

Бақылау тобымен эксперименттік топтың көрсеткіштерін салыстырып қарайтын болсақ айтарлықтай айырмашылық байқауға болады. Бұл дегеніміз біздің әдістемемен орындаған жаттығулар оң нәтижелер берді деп тұжырымдауға болады.

Бұл дегеніміз біз жүргізген зерттеулермен берілген жаттығулар өз нәтижесін берді деуге болатынының бір дәлелі деуге болады.

**Қорытынды.** Жоғарыда айтылғандарды сараптай келе, төмендегідей қорытынды жасауға мүмкіндік береді:

Жас волейболшының спорттың жеке түрлерінің сабақтарын игеруде оң әсері жан-жақты денелік және шапшаңдық-күш дайындық береді, алайда, бүтіндейалғанда волейболшының спорт шеберлігінің өсуіне және доппен жұмыс істеуі жоғары нәтижелерге жетуге әкелуі керек, сабақтай келгенде осы тәсілдерді қолдану негізге мақсаты екенін ұмытпауы қажет.

Сондықтанда жас волейболшының шапшаңдық-күш дайындығы үшін доппен техникалық тәсілдерді орындауда уақытты қысқартуға ықпал ететін, негізгі қимыл дағдымен өзінің сипаты бойынша өзара әрекет ететін жаттығуларды қолданылуы керек. Шапшаңдық-күш дайындық тәсілі волейболшылардың көп жылдық жаттығуы процесінде арақатынасы өзгереді және олардың жеке ерекшеліктеріне байланысты болады. Егер сабақтың бірінші жылдарында допсыз жаттығуға уақыт көп бөлінсе, онда одан әрі ойынның уақытына белсенді іс-қимылдарды жоғары нәтижелерге жету үшін шешетін мәні бар негізгі жоғары және ең жоғарғы жылдамдықтардағы доппен жаттығуларды орындауға көңіл бөлінеді.

#### Әдебиеттер

1. Дүзжасаров Қ.И., Қожатаев А.Қ. Волейбол. Оқу құралы. Талдықорған – 2010.
2. Бумарскова, Н.Н. Комплекс упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н.Н. Бумарскова ; Московский гос. строит.ун-т. – М. [б.и.], 2015. – 128 с.
3. Сидоренко, А.С. Совершенствование физического качества студентов, занимающихся лёгкой атлетикой / А.С. Сидоренко, Л.В. Чернова // Физическая культура и спорт в системе высшего образования : сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. гос. ун-та, 2012. – С. 43-46.



## ПЕДАГОГ ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРДІҢ ЕҢБЕГІН ЫНТАЛАНДЫРУ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМЫН ТИІМДІ БАСҚАРУ ФАКТОРЫ РЕТІНДЕ

**Қасен М.Қ.** – 2-курс магистранты, Педагогика және Психология, Білім берудегі менеджмент  
**Ескараева Ш.М.** – 2-курс студенті, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Қазіргі кезеңде елімізде әлемдік білім беру кеңістігіне енуге бағытталған жаңа талаптарға лайықты білім беру жүйесі жүзеге асып келеді. Ғылыми мақалада жаңашыл педагог сипаты мен педагог қызметкерлердің мәртебесі ұғымына түсінік беріледі. Сондай-ақ, білім беру саласында аянбай еңбек етіп жүрген педагогтердің еңбегін өз деңгейінде елеп-ескеру мен ынталандырудың білім беру ұйымындағы маңызы мен тиімділігі мәселесі қарастырылады.

### STIMULATING THE WORK OF TEACHING STAFF AS A FACTOR OF EFFECTIVE MANAGEMENT OF THE ORGANIZATION OF EDUCATION

**Kasen M.K.** – 2<sup>nd</sup> year Master's student, Pedagogy and Psychology, management in education  
**Eskaraeva Sh.M.** – 2<sup>nd</sup> year student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Abstract.** At present, in our country, the training system meets the requirements, aimed at entering the world educational space. The scientific article explains the concept of an innovator teacher and the status of a teacher. The importance and effectiveness of incentives for teachers in the organization of education is also considered.

Ұрпақ тәрбиесі – ұлт болашағы демекші, қазіргі таңдағы білім беру саласындағы білім мен тәрбиенің бағыты мен сапасына мән беру маңызды болып отыр. Ұлттың қамын жеп, халқының жағдайын ойлайтын өскелең ұрпақ тәрбиелеуде білім саласындағы жаһандық жаңалықтармен қоса бай руханиятымыздың қайнар бұлағынан алынған білім нәрімен сусындандыру тұлға болып қалыптасып келе жатқан жас өркеннің кемелдік сипаттарын дамытып, адамгершілік қасиеттерін шыңдайтыны хақ. Енді, білім беру ісіндегі басты тұлға – педагог. Сол педагогтың мәртебесін арттыру, абыройын көтеру – көп қырлы үдеріс.

Педагог деп – жалпы білім беретін мектептегі бір немесе бірнеше пәннен сабақ беретін маманды айтады. Бүгінгі заман талабына сай педагог – ол рухани дамыған, педагогикалық технологияның қыр – сырын жетік меңгерген шығармашыл тұлға болуы керек. Ұстаздың педагогикалық шеберлігі мен кәсібилігінің айырылмас құрам бөлігі ретінде оның кәсіби құзыреттілігін қарастыруға болады.

«Құзыреттілік» ұғымы адамның қызметті атқаруға дайындығын сипаттайды. Қазақ даласында қанатын жайған көшпелі өркениет, мәдениет пен өнер, әдебиет пен тарихты қалыптастырып, ғасырдан-ғасырға жалғасқан шежірелі сырды ұғынуға адамзат баласы әлі күнге дейін талпыныс жасауда. Елбасы

Н.Ә. Назарбаев «Ұлы даланың жеті қыры» мақаласы арқылы тарихты түгендеп, жетістіктерді саралап, ұлы тұлғаларын дәріптеу мен ұлттық сананы жаңғыртуда бүгіннен бастауды мақсат етеді. Елбасы Жолдауын жүзеге асыруда ұстаздарға артылар міндет зор. Мемлекеттік білім беру стандартында қамтылған «Мәңгілік Ел» жалпыұлттық идеясының және «Рухани жаңғыру» бағдарламасының жалғасы, «Ұлы даланың жеті қыры» атты мақаласындағы құндылықтары ұлттық болмысымызды сақтап, тарихымызды жаңғырту, әсіресе жас буынды ұлттық тәрбиемен сусындатуда сапалы білім мен жоғары нәтижеге бағыттталып отыр [1;2].

Қай ғасырда болсын тәрбие негізгі мәселе болып саналады. «Бала тәрбиесі – мемлекеттің маңызды міндеті», – деп грек философы Платон өзіндік тәрбие жүйесін құрды. Платонның тұжырымы негізінде, сонымен қатар, ХХІ ғасырдағы дүниежүзілік білім кеңістігіндегі озық іс-тәжірибелерге сүйене отырып, Қазақстан Республикасындағы қазіргі білім беру жүйесіндегі тәрбие ұлттық және жалпы адамзаттық құндылықтарды дамытуға бағытталғаны баршаға аян. Заманауи қоғамға жан-жақты жаңашыл адам керек. Мұндай адамды қалыптастыру – қазіргі заманғы білім беру жүйесінің алдында тұрған басты міндет. Ендеше, «ХХІ ғасыр білімін дамыта алмаған елдің тығырыққа тірелері анық» – деген Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың сөзі әрбір адамның ойына түрткі болуы тиіс. Себебі, мұғалімнің бүгінгі күнгі жасап отырған еңбегінің нәтижесі қандай болса, еліміздің, қоғамымыздың болашағы да сондай болмақ [2;7].

"Мектеп – кеме, білім – теңіз" – демекші, тәрбие мен білімнің бастау алар нүктесі – мектеп. Қазіргі таңда білім саласындағы басты мақсат – білімді, тәрбиелі, зияткер, бәсекеге қабілетті ғана емес, кемел, адамгершілікті, инабатты, иманды, ізгі тұлға қалыптастыру. Орта мектептердегі оқушылардың кемелдікке, зияттылыққа, жаңашылдыққа бастайтын педагог қызметінің қиындығы мен маңыздылығын ескере отырып, педагог мәртебесін ең басты орынға қойып, мұғалімдердің қызметін жан-жақты ынталандыру жұмыстары жүзеге асырылуы тиіс.

Болашақ мұғалім мамандарын дайындау соңғы уақытта педагог тұлғасының кәсіби қалыптасуына әсер ететін тиімді факторларды іздеуге бағытталған өзгерістерді талап етуде. Жоғары педагогикалық оқу орнын бітірген түлек жоғары білім ала отырып, үнемі білім беру мекемесі қоятын міндеттерді орындай алмай жатады. Осыдан кедергілер туындайды да, педагогикалық кәсіби өшу орын алып кетуі әбден мүмкін. Сол себепті, жас маманға ұжым тарапынан психологиялық қолдау көрсетіліп, әдістемелік жұмыстарға тарту кеңінен жүзеге асқаны жөн. Қазіргі мектепке, соның ішінде зияткерлік мектепке оқыту мен білім берудің міндеттерін сәтті шеше алатын, оқушы тұлғасын дамытуда қажетті нәтижеге жете алатын мұғалім керек. Әрбір кәсіби маман өзін-өзі жоғары деңгейде жетілдіруге, өзінің тұлғалық және кәсіби даму болашағын саналы сезінуге, кәсіби оқу мен педагогикалық шығармашылыққа дайын, білім берудің гуманизациялау қағидасын жүзеге асыратын, толеранттылық танытатын, психологиялық сауатты және құзыретті болуы тиіс. Педагогтың кәсіби дамуының басты идеясы мынадай негізгі жағдайларда қалыптасады: оқу – танымдық жұмыстарды ынталандыру үрдісі орын алса, онда, оның даму үрдісі де орын алады. Сондықтан, педагог қызметкерлердің қажырлы еңбегін өз дәрежесінде ынталандыру педагогтің тұлға ретіндегі кәсіби дамуының және білім беру ұйымындағы қызметінің көш ілгері даму факторына негіз болмақ. Әрбір педагог маман өзінің білімін жетілдіріп, түрлі ынталандыру әдістерінен қуаттанып, әрекетке нық қадаммен көшетіні анық дүние. Кәсіби тұрғыдан үнемі дамып отырған педагог психологиясы айқын сезіліп, жұмыстануға, өзгені де дамытуға оң ықпалын тигізеді [3;9].

Білім беру ұйымдарындағы білім көрсеткішінің деңгейі тікелей педагог мамандардың білімі мен біліктілігіне байланысты. Мұғалімдердің ерен еңбектері көп жағдайда бағаланбай жатады. Әр шәкіртін білім нәрімен сусындатып, тәлім-тәрбие көкжиегіне шығаратын аяулы ұстаздың ата-аналар мен оқушылар алдындағы қадірі де кетіп бара жатқандай. Мектеп басшылығы тарапынан да, ата-аналар тарапынан да қолдау таппаған мұғалімнің сабақ беруге, кемел тұлға қалыптастыруға құлшынысы жоғары болмасы анық. Осы тұста, мұғалім мәртебесін ең бірінші орынға қою мәселесі ұзақ жылдар бойы талқыланып келді. Ақыры, 2019 жылғы 26 желтоқсанда Парламент «Педагог мәртебесі туралы» Заңды қабылдады. Бұл құжат жарты миллионнан астам ұстаздың жұмысына қатысты болып отыр. Жалпы, заң төрт бағытты қамтиды. Біріншіден, ұстаздардың құқықтарын кеңейту және өзіне тән емес жұмыстардан босату, олардың жүктемесін азайту. Екіншіден, мұғалімнің қызметіне қойылатын талаптарды күшейту. Үшіншіден, материалдық емес ынталандыру тетіктері, сондай-ақ төртіншіден, материалды ынталандыру қадамдары. Президент Қасым-Жомарт Тоқаев: «Үкіметке білім саласына білікті мамандарды тарту үшін және мұғалім мәртебесін көтеру үшін жалақыны төрт жыл ішінде екі есеге көбейтуді тапсырамын» дегенін жақсы білесіздер. Осы ретте «жас келсе – іске» дегендей, Білім және ғылым министрі Асхат Аймағамбетов мұрындық болып, Білім мен ғылымды дамытудың мемлекеттік бағдарламасына (ГПРОН) оң ықпал ететін «Педагог мәртебесі туралы» заңды қоғам әрі Парламент әлеуетімен өз мәресіне жеткізді. Осы бағдарлама мен заң білім саласына жаңа серпін бергені сөзсіз [4;2].

«Педагог мәртебесі туралы» ҚР Заңының мақсаты – педагогтердің мәртебесін арттыру, жүктемесін азайту, оларды жөн-жосықсыз тексерулерден және өздеріне тән емес функциялардан қорғау, ынталандыру бойынша өзге де мәселелерді заңнамалық деңгейде шешу. Бұдан басқа, аталмыш Заңда педагогтердің құқықтары мен міндеттері қарастырылған, сондай-ақ, педагогикалық қызметке рұқсат беру талаптары белгіленген. Құжатта қамтылған педагогтің құқықтарын кеңейту нормалары олардың жеке тұлғалық дамуына және оқу үдерісін жетілдіруіне ықпал етеді. Сондай-ақ, педагогтерді қызметіне жатпайтын жұмысқа тарту, шамадан тыс есептілік, негізсіз тексерулер жүргізуге тыйым салу арқылы олардың жүктемесін азайту өзекті мәселе. Осыған байланысты нақты санкциялар көзделген. Педагогтің кәсіптік қызметін жүзеге асыруы кезінде: Қазақстан Республикасының заңдарында көзделген жағдайларды қоспағанда, оны кәсіптік міндеттерімен байланысты емес жұмыс түрлеріне тартуға; одан Қазақстан Республикасының білім беру саласындағы заңнамасында көзделмеген есептілікті не ақпаратты талап етіп алдыруға; Қазақстан Республикасының заңдарында көзделмеген тексерулер жүргізуге; тауарлар мен көрсетілетін қызметтерді сатып алу бойынша міндеттер жүктеуге; мемлекеттік орта білім беру ұйымдарының педагогтерін мемлекеттік емес ұйымдардың іс-шараларын өткізуге тартуға жол берілмейді.

Мұғалім мәртебесінің жоғарғы дәрежесін көздеген құжатта білім беру ұйымдарындағы педагог қызметкерлердің еңбек өнімділігі мен мамандығына деген сүйіспеншілігін арттырып, білімді шәкірт тәрбиелеуге деген терең құлшынысын тудыратын бірқатар факторлар қарастырылған. Соның ішінде, мұғалімдердің әрбір еңбегін ескеріп, жетістіктерін марапаттап, елеулі жұмыстары үшін ынталандырудың педагог үшін де, білім басшылығы үшін де, ұрпақ болашағы үшін де тиімді

болатындығына баса назар аудартылады. Педагогтерді материалдық және материалдық емес ынталандыру тетіктері «Педагог мәртебесі туралы» Заңның 12-бабына сәйкес, педагогтерге бірқатар кепілдіктер берілді. Мәселен, тұрғынжайға, оның ішінде қызметтік тұрғынжайға және жатақхана алуға; жеке тұрғын үй құрылысы үшін жер учаскелеріне ие болуға кепілдіктер берілді. Заң бағыттары педагогтерді материалдық және материалдық емес ынталандыру тетіктерін қарастырады. Олардың қатарында педагогтердің балаларына балабақшаларға бірінші кезекте орын беру қарастырылған. Сонымен қоса, барлық санаттағы педагог қызметкерлер 56 күндік еңбек демалысына шыға алады, бұл норма 100 мыңнан астам педагогке қатысты. Яғни, Заң қабылданғанға дейін әдіскерлер, мектепке дейінгі және қосымша білім беру ұйымдарының қызметкерлерінің ақы төленетін жыл сайынғы еңбек демалысы күнтізбелік 42 күнді ғана құраса, енді жаңа заң аясында барлық педагогтер күнтізбелік 56 күндік ақы төленетін жыл сайынғы еңбек демалысын алудың әлеуметтік кепілдіктерін иеленіп отыр. Педагогтің аса үздік жетістіктері және сіңірген айрықша еңбегі үшін оған «Қазақстан Республикасының мемлекеттік наградалары туралы» Заңға сәйкес мемлекеттік наградалар, оның ішінде «Қазақстанның еңбек сіңірген ұстазы» құрметті атағы беріледі [7, 2].

Еуропада бір нақыл бар: «Ақылды болсаң, неге кедейсің?» деген. Сондықтан, жаңа Қазақстан 90-жылдардан бері білім мен ғылым саласының алдына көп міндеттер қойды. Соның ең үлкені – нарық пен бәсекеге бейімделу. Қиындықтан жол табу. Бұл университет санымен, ақылы мектептер қатарының көбеюімен есептелмейді. Сапамен есептеледі. Мысалы, Қазақстан түрлі экономикалық қауіп-қатерге қарамай әлеуметтік жобаларды тоқтатқан емес. Мектептер, аурухана-емханалар салынып жатыр. Нарық заманында әрбір ұйым, мекеме өз қызметкерлерін ынталандыру үшін қаржы көзін іздестіріп жүр. Демек, кез келген кәсіп иесін материалдық емес және материалды ынталандыру жұмыстың өнімділігіне өзіндік әсерін тигізери белгілі. [6;3].

Сонымен бірге, ұстаз мәртебесін тек қомақты жалақы шешеді деп келте ойламау керек. Бұл жерде ең басты фактор – қоғамның оң көзі мен ықыласы. Тарихтан мәлім, 1966 жылы ЮНЕСКО мен Халықаралық еңбек ұйымы «Мұғалім мәртебесі» атты құжат қабылдады. Бұл – әлемнің көптеген елдерінде бар ұстазға деген құрметті жаһандық деңгейде заңдастыру еді. Дәстүрі орнықты Ұлыбританияның өзінде әлсіреп кеткен ұстаз мәртебесінің себеп-салдарын 2002-2006 жылдары арнайы зерттеп, нақты шараларды қолға алу үшін сол елдің ұлттық жобасы қолға алынған.

Қазақ бағы жанбаған кісіні көрсе «еңбегі еш, тұзы сор» деп жатады. Әлбетте, бұл сақтандыру және мәселеге бейжай қарамауды ескерту. Қайсыбір жергілікті жерлерде қорғансыз мұғалімді пайдаланып қалу фактісін жоққа шығаруға болмайды. Мұндайда олардың салалық кәсіподағы, қауымдастығы жәрдем қолын созуы қажет. «Елбасының бастамасымен қоғамның жіті талқылауынан өткен «Педагог мәртебесі туралы» заң Парламент қарауына түсіп, білім саласының мамандарын ғана емес, күллі халықты жақсылықтан үміттендіріп отыр. Өйткені, заңның аты – заң. Ол ұстаздар қауымына әрі қорған, әрі ынталандыру болмақ.

Қазіргі білім беру саласында өскелең ұрпақтың бойына жаңартылған тәрбие бағыттары мен шығармашылық сипаттарды дамытатын асыл қасиеттерді қатар сіңіру жоғары маңызға ие болып отыр. Ол үшін, оқушылардың дүниетанымын кеңейтіп, білім нәрімен азықтандыратын мәртебелі мұғалімдердің өздері де жан-жақты, жаңашыл, шығармашыл болуы керек. Білім-ғылымға, ізденіс пен жаңалыққа жаны құмар кейінгі буынды тәрбиелеп шығаратын басты тұлға – педагогтің қадірі мен құрметі қашанда ескерілуі тиіс. Құрметке ие болған, мәртебесі биіктетілген, жан-жақты қолдау тапқан мұғалім кәсіби дамудың шыңына да оңай шықпақ. [5, 2].

Абайдың 43 сөзінде адам баласының 2 нәрсемен: тән және жан қуатымен адам екенін, оның ішінде жан қуатын ерекше бөліп атап, әуелде оның кішкене ғана болатынын, ескеріп баққан адам оны үлкейтіп, ұлғайтып зорайтатынын, ал ескерусіз қалса, ол қуаттың қайсысы болса да жоғалатынын айтады. Өмірдегі барлық өзгерістер, жаңарулар шығармашылық күштердің өнімдері. Педагогикалық энциклопедияда: «Шығармашылық – адамның әрекеттегі жоғарғы деңгейдегі белсенділігі мен дербестігі. Бұл жаңа нәрсе ойлап табуға, жетілдіруге, бар нәрсеге өзгеріс енгізуге деген қажеттілік», дейді. Ұлы ғұлама әл-Фараби: "Ұстаз – жаратылысынан өзіне айтылғанның бәрін жете түсінген, көрген, естіген және аңғарған нәрселердің барлығын жадында жақсы сақтайтын, бұлардың ешнәрсесін ұмытпайтын алғыр да аңғарымпаз ақыл иесі ..., меніңше шешен, өнер – білімге құштар қанағатшыл жаны асқақ және ар-намысын ардақтайтын, жақындарына да, жат адамдарына да әділ ..., жұрттың бәріне ... жақсылық пен ізеттілік көрсетіп ... қорқыныш пен жасқану дегенді білмейтін батыл, ержүрек болуы керек" дейді. Ұстаз дегеннің өзі – биік атауға тең. "Болмасаң да ұқсап бақ, бір ғалымды көрсеңіз!" – деп ұлы данышпан Абай айтып кеткендей, ұстаздың өзі де адами құндылықтарды терең сіңірген, рухани жаны таза адам болуы керек. «Мұғалім-өзі де оқуы керек. . . », – деп П.Ф. Каптеров

айтқан еді. Мұғалімнің өздігінен білім алуына нақты көмек көрсету үшін, тұлғаның кәсіптік қызмет саласындағы қажеттіліктерін, сұраныстарын, мүдделерін барынша қамтамасыз етіп, өтеу қажет. Арнайы ұйымдастырылған әдістемелік жұмыс мұғалімнің жеке қажеттіліктерін ескеріп құрылуы тиіс. Мұндай жағдайда мұғалім біліктілікті арттырудың ұжымдық нормаларына қатыса отырып, өзін қызықтыратын мәселелерге жауап табатын болады [5,2].

Қорытындылай келе, еркіндік, өткірлік, жауынгерлік, адалдық т.б. адамгершілік жоғарғы қасиеттер біздің түр-түсімізге, діни сенімімізге қарамастан педагог берген тәрбие арқылы біздің қанымызға беріледі. Біздің бойымызға күн санап берілетін педагогикалық түсінік ол өткен қоғамның бізге қалдырып кеткен мәдени асыл мұрасы. Ол ғасырлар қойнауынан халық санасында сан ғасырлар бойы сақталып бүгінгі дәуірге жеткен асыл қазынасы. Оны көздің қарашығындай сақтау, келер ұрпақты сол арқылы бауырмал, отаншыл, адал азамат етіп тәрбиелеу ұлт педагогикасының баға жетпес байлығы. Ғаламат күшке ие маманның бірі ретіндегі педагог қызметкерлеріне әр түрлі көмектер, ынталандыру марапаттарын жасау білім көрсеткішінің жоғары сапасына жетудегі факторлардың бірі болмақ. Ұстазға құрмет көрсету – білімге құрмет көрсету. Жақсы ұстазға кезігіп, тәлім-тәрбие алған шәкірт өмір майданында мойымай күресіп, болашақ жолдарда бағытынан таймасы анық. Біз қазіргі уақытта жаңартылған білім мазмұнына кезең-кезеңмен көшудеміз. Бұл орайда мұғалімдердің атқарар рөлі орасан зор. Сондықтан, педагог қауымы сарқылмас күш-жігерге ие болуы үшін оларға жан-жақты қолдау қажет. Жаһандану заманындағы жан-жақты дамудың көшінен қалмау бір мақсат болса, білім беру ұйымдарындағы педагог қызметін ынталандыру, сол арқылы мұғалім мәртебесін бірінші орынға қойып, ұстаздар қауымының басымдыққа ие болуы екінші мақсат болып отыр. Бұл мақсаттар орындалғанда ғана, білім беру ұйымдарындағы оқу-тәрбие іс-әрекетін тиімді ұйымдастырып, ойшыл ғалымдарымыз армандап кеткен ақылды, алғыр ұрпақ тәрбиелеу мұратына қол жеткіземіз.

#### Әдебиеттер

1. Төлеубекова Р. Бала тәрбиесіндегі педагогика.– Алматы, 1994.
2. Тұрғынбаева Б.А. Мұғалімдердің шығармашылық әлеуетін біліктілікті арттыру жағдайында дамыту: теория және тәжірибе. – Алматы, 2000.
3. Құнанбаев А. Қара сөздері.– Алматы, 1993.
4. «Педагог мәртебесі туралы» Қазақстан Республикасының Заңы. 2019.
5. Баласағұн Ж. Құтты білік / Аударған А. Егеубаев. – Астана, 2003. Қоянбаев Ж.Б., Қоянбаев Р.М. Педагогика. Алматы, 2002.

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МАМАНДЫҒЫН ДАЯРЛАУДА ҚАШЫҚТАН ОҚИТУ ТЕХНОЛОГИЯСЫНЫҢ МАҢЫЗЫ

**Уразбаев М.Т.** – Дене тәрбиесі және спорт кафедрасының аға оқытушысы, «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КеАҚ, Семей қаласы, Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақалада қашықтан оқыту технологиясын ұйымдастырудың міндеттері, әдіс-тәсілдердің түрлерін меңгеріп, пайдалану арқылы студенттер қашықтан оқу арқылы өз білімдерін жетілдіре алады және ақпарат жүйелерін пайдалану мүмкіндігінің артып, керекті әдебиеттермен оқу кітаптарын іздеу, бақылау және тестік тапсырмаларды орындау, тәжірибелік сабақтар, дайын баяндамалар, қашықтан олимпиадаға қатысу студенттің шығармашылық потенциалының дамуына әсер етеді

**Түйін сөздер:** қашықтан оқыту, білім беру, оқыту нәтижесі, оқыту формасы, жүйе, әдістеме.

### THE IMPORTANCE OF DISTANCE LEARNING TECHNOLOGY IN THE PREPARATION OF THE SPECIALTY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Urazbayev M. T.** – Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sports  
NAO "Shakarim University of Semey", Semey, Kazakhstan

**Annotation.** In the article, the tasks of organizing distance learning technologies, mastering and using different types of methods and techniques, students will be able to improve their knowledge through distance learning and increase the ability to use information systems, search for the necessary literature and educational books, perform control and test tasks, practical exercises, ready-made reports, participation in remote Olympiads will affect the development of the creative potential of the student.

**Key words:** Distance Learning, Education, Learning result, form of learning, system, methodology.

Стратегиялық проблемалар жөніндегі мамандар қашықтан оқыту формасын ХХІ ғасырдың білім беру жүйесі деп атап жүр. Бұл күні оған үлкен мән беріліп отыр. Бұрын технологияларға бағытталған қоғамдық прогрестің нәтижелерінің бүгінде ақапараттық аймақта орталықтандырылып жатқаны

қашықтан оқытудың маңыздылығын арыттырды. Қашықтықтан оқыту (ҚО) – білім, білік дағдыларды алу үрдісі, бұл кезде оқыту процедураларының тұтас немесе белгілі бір бөлігі оқытушы мен студенттің территориялық алшақтығына қарамастан жаңа ақпараттық және телекоммуникациялық технологиялардың көмегімен жүзеге асырылады.

Қашықтықтан оқыту технологиясының дамуына интернеттің әсерін бағалау қиын. Ол ара қашықтықты қысқартумен қатар, оқытушы мен студентке анағұрлым көп еркіндік береді. Енді тыңдаушы немесе студент тапсырмалар және тестпен өзіне ыңғайлы уақытта айналыса алады. Оқытушы материал мазмұнын жедел түрде өзгерте алады. Қашықтықтан оқыту технологиясының дамуы – біздің білім беру жүйесінің болашағы болып табылады. Қашықтықтан оқытудың жетістігі – оқытушының өзінің қатысуынсыз оқушылар назарын өзінен тыс қалдырмауға қабілеттілігіне байланысты болады. Жаңа тақырып бойынша берілетін материал баспаға шығарылған түрде қашықтықтан оқыту курсына электрондық түрде немесе электрондық оқулық түрінде беріледі.

Қашықтықтан оқыту технологияларын қолдана отырып оқу процесін ұйымдастырудың негізгі міндеттері:

- оқытуды даралау;
- оқытудың тиімділігін (сапасын) арттыру;
- дәстүрлі оқыту нысаны қолайсыз болып табылатын тұлғалар үшін білім беру қызметін ұсыну болып табылады.

Кәсіби білім тез ескіретіндіктен оны тұрақты түрде жетілдіріп отыру керек. Қашықтан оқыту формасы бүгінде, уақыт және кеңістік белдеулерінен тәуелсіз, көпшіліктің өз бетінше үздіксіз жалпы білім алу жүйесін, өзара ақпарат алмасуын қалыптастырады және жүзеге асырады. Одан басқа, қашықтан оқыту жүйесі әлеуметтік жағдайына (оқушыға, студентке, азаматтар мен әскерилерге, жұмыссыздарға ...) қарамастан және еліміз бен шет елдің кез-келген ауданында тұрса да адамның білім және ақпарат алу құқығын қамтамасыз етеді. Ел азаматының білім алу құқығын қамтамасыз етуде және қоғам қажеттілігін өтеуде, тек осы жүйе мейлінше тиімді әрі икемді. Жоғарыда айтылған факторларға сүйеніп айтқанда, мамандарды дайындау мен олардың жоғары квалификациялық деңгейін ұстап тұруда қашықтан оқыту XXI ғасырдағы ең әсерлі жүйе болып табылады.

Сырттай оқу мен қашықтан оқуды шатастырмау керек. Олардың басты айырмашылығы сонда, қашықтан оқытуда жүйелі, әрі әсерлі интерактивтік оқыту қамтамасыз етіледі. Қашықтан оқытуды оқудың жаңа бір формасы деп, тиісінше қашықтан білім беруді (оқыту нәтижесі сияқты, жүйені де, процестің өзін де) білім берудің жаңа формасы деп қарастыру керек. Әрине, оны басқа оқу жүйелерінің жетілдірілген түрі деп қарауға болмас. Қашықтан оқыту да күндізгі оқытудағыдай мазмұн мен мақсаттар негізінде құрылады. Бірақ, материалды беру түрі мен мұғалім – оқушы, оқушының өзара қатынастары басқаша болады. Қашықтан оқытудың дидактикалық принциптері де (ғылымилық, жүйелік және жүйелілік, белсенділік принциптері, дамыта оқыту, көрнекілік, оқытудың дифференциалдығы мен жекелей оқыту принциптері т.с.с) күндізгі оқуыдағыдай. Бірақ, Интернеттің ақпараттық ортасының және оның қызметінің мүмкіндіктеріне байланысты, қашықтан білім беруді жүзеге асыру ерекше болады. Осылайша, бір жағынан қашықтан оқытуды жалпы білім беру арасында (үздіксіз білім беру жүйесінде), оның кейбір жақтарының ерекшеліктерін ескере отырып қарастыру керек. Басқаша жағынан, қашықтан оқуды жүйе және процесс ретінде айыра білу керек. Қашықтан оқыту – процесс. Қашықтан оқу – жүйе. Басқа да оқыту формалары сияқты, қашықтан оқыту да педагогикалық жобалаудың кезеңдерін, оның мазмұндық және педагогикалық құрамын (педагогикалық технология жоспарындағы әдістеме, оқыту формаларын) теориялық тұрғыда мағаналы етуді ұсынады. Бұдан шығатыны, педагогикалық жобалау кезеңінің міндеттері мыналар: электрондық курстар, электрондық оқулықтар, оқу құралдарының кешендірін құрастыру, желіде оқыту процесін ұйымдастырудың педагогикалық технологиясын жасау. Қашықтан оқыту курсы оқушы әрекетінің тиянақты және дәл жоспарлануын, ұйымдастырылуын, оқыту мақсаты мен міндетінің айқын қойылуын, оқушы мен оқытушының арасындағы интерактивтілікті қамтамасыз ететін қажетті оқу материалдарының жеткізілуін, оқушы мен оқу материалы арасында кері байланыс болуын талап етеді, топтық оқытуға жағдай жасайды. Әсерлі кері байланыстың болуы оқушының білмісіздіктен білімділікке қарай қозғалысының дұрыстығы туралы ақпарат алып отыруға мүмкіндік береді. Мотивация да кез-келген қашықтан оқыту курсының маңызды бір бөлігі. Оның көтермелеу үшін әртүрлі әдістер мен құралдарды қолдану маңызды. Қашықтан оқыту курстарын ұйымдастырғанда қосалқы компоненттерді (инвариантты) де қарастыру керек. Қашықтан оқытуды екі негізгі бөлікке бөлуге болады: техникалық және дидактикалық. Техникалық бөлігі жақсы дамыған. Оның құралы болып телекоммуникациялар, аудио және видео жазбалар, жергілікті және ауқымды компьютерлік

желілер. Ұйымдасқан – дидактикалық құрылымда қашықтан оқыту оқытудың негізгі компоненті болып табылады. Қашықтан оқыту оқушылар үшін де, оқытушылар үшін де тиімді екендігін уақыт дәлелдеді. Қашықтан оқыту жүйесіне ата-аналардың көзқарасы жақсы қалптасып келеді. Әсіресе ата-аналар үшін қашықтан оқыту материалдық жағдайының тиімді болуын қарастырады.

Студенттер қашықтан оқу арқылы өз білімдерін жетілдіре алады және ақпарат жүйелерін пайдалану мүмкіндігі артады. Мысалы керекті әдебиеттермен оқу кітаптарын іздеу, бақылау және тестік тапсырмаларды орындау, тәжірибелік сабақтар, дайын баяндамалар, қашықтан олимпиадаға қатысу оқушының шығармашылық потенциялының дамуына әсер етеді. Әр елде, қалада орналасқан студенттердің қашықтан оқытуға қатысуы шығармашылық бірігу және жарысу эффектісін береді. Қашықтан оқыту жүйесінде қоданылатын бағдарламалар мен ақпаратты жеткізу жүйесінің инетраактивтік мүмкіндіктері, көптеген дәстүрлі оқу орталарында мүмкін болмайтын кері байланыс орнататы және икемдеп отырады, тұрақты көмек пен сұқбатты қамтамасыз етеді. Қазіргі заманғы компьютерлік телекоммуникация білім және түрлі оқулық ақпарат беруде, дәстүрлі оқу құралдарымен бірдей, ал кейде одан да әсерлі.

Қашықтан оқыту формасы туралы айтқанда, құрамына; барынша мүмкін болатын ақпараттың электрондық көздері (желілікті қоса алағанда): виртуалды кітапханалар, деректер базасы, консультациялық қызметтер, электрондық оқу құралдар, киберсыныштар, т.б. кіретін бір ыңғай ақпараттық-білім кеңістігін жасау туралы айту керек. Әңіме қашықтан оқыту туралы болып отырғанда, ол жүйеде мұғалім, оқушы және оқулық бар деп түсіну керек. Бұл студент пен оқытушының өзара әсері. Осыдан шығатыны, қашықтан оқыту формасын ұйымдастыруда ең бастысы электрондық курстар, қашықтан оқытудың дидактикалық жасалымы, педагог-үйлестірушілерді дайындау болып табылады. Қашықтан оқытуды сырттай оқуға ұқсатудың қажеті жоқ, себебі, бұл жерде мұғаліммен және киберсыныптағы басқа студенттермен тұрақты байланыс бар, күндізгі оқудың барлық жағы, оқудың еркеше формасы ескеріле отырып қамтылған. Бұдан шығатыны, теориялық талдаулар, эксперименттік тексеру, жауапты ғылыми-зерттеу жұмыстары талап етіледі. Өкіншіке қарай, біздің инетернетте көріп жүргендеріміз, компакт-дисклердегі электрондық оқулықтар педагогикалық талаптарға жауап бере алмайды. Осыдан барып, қашықтан оқыту курсытырын жасақтаумен және оны әртүрлі базалық, тереңдетілген, қосымша білім беру мақсаттарындағы әдістемелер қолданумен байланысты проблемаларды шешудің мәні зор.

#### **Әдебиеттер**

1. Околесов О. П. Системный подход к построению электронного курса для дистанционного обучения // Педагогика. - 1999. -№ 6. -С. 50-56.
2. Полат Е. С. Петров А.Е. Дистанционное обучение: каким ему быть? // Педагогика. – 1999. -№7. -С. 29-34.
3. Пидкасистый П.И. Тыщенко О.Б. Компьютерные технологии в системе дистанционного обучения // Педагогика. -2000. -№5. – С. 7-12.
4. Сайттар: [www.e-gov.kz](http://www.e-gov.kz)[www.albest.ru](http://www.albest.ru), [www.tor.kz](http://www.tor.kz)
5. Журнал «Мектеп». – № 11. – 6 б.

## БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ПЕДАГОГЫНЫҢ БАСҚАРУШЫЛЫҚ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

**Әлімхан Ш.М.** – магистрант, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан  
Ғылыми жетекші: **Дошыбеков А.Б.** – PhD докторы,  
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аннотация:** Мақалада басқарудың ғылыми эволюциясының терең түсінігі, педагогикалық, психологиялық әдебиеттердегі дене шынықтыру және спорт педагогының басқару мәдениетін қалыптастырудың теориялық мәселесінің зерттеліну деңгейін анықтаған. «Басқару», «Басқарушылық мәдениет» ұғымдарының ғылыми әдебиеттерде анықталуы қарастырылған.

**Кілт сөздер:** басқару, басқару мәдениеті, менеджмент, дене шынықтыру.

### THEORETICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF THE MANAGERIAL CULTURE OF THE FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Alimkhan Sh. M.** – master's student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan  
Scientific supervisor: **Doshybekov A. B.** – Ph.D., Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Abstract:** The article reveals a deep understanding of the scientific evolution of management, the degree of study of the theoretical problem of the formation of the managerial culture of a teacher of physical culture and sports in the pedagogical and psychological literature. The definition of the concepts of "management", "management culture" in the scientific literature is provided.

**Key words:** Management, management culture, management, physical culture.

**Зерттеудің көкейкестілігі.** Ұлт жоспары «100 нақты қадам» бағдарламасының 76 және 77 қадамында «адам капиталының сапасын көтеру, оқыту стандарттарын жаңарту, жоғары оқу орнында білікті кадрларды даярлау, кейіннен бұл тәжірибені еліміздің басқа оқу орындарында тарату» бағыттары көрсетілген. Ал бұл болса, педагогтардың кәсіби ұтқырлығы мен өзінің кәсіби өсуін жүзеге асыруды, алдында тұрған міндеттерді жеке шеше алу іскерліктерін қалыптастыруды талап етеді [1].

Осыған сәйкес ғылыми білімнің қазіргі деңгейі педагогикалық үдерісті ұйымдастыруда басқарудың жалпы теориясын қолдану қажеттілігін туындатады. Болашақ мұғалімнің сынып ұжымын, оқу-тәрбие үдерісін оқушының жеке тұлғасының дамуын және т.б. адами қорларды қажетті деңгейде басқару үшін оның бойында жоғары педагогикалық білімнің болуымен қатар білім берудегі басқару саласынан арнайы білім, біліктерінің болуы қажет етіледі. Осыған байланысты білім беру саласындағы мамандарды даярлауға жаңа талаптар ұсынылады. Өйткені қазіргі қоғам мұғалімдердің кәсіби құзыреттілігінің аясында білім берудегі ұйымдастырушылық, басқарушылық іс-әрекетті жүзеге асыруға қабілеттіліктерінің болуын талап етіп отыр.

**Зерттеу мақсаты:** Болашақ дене шынықтыру және спорт педагогының басқарушылық мәдениетін қалыптастырудың теориялық аспектілерін анықтау

#### **Зерттеу міндеттері:**

- Педагогикалық, психологиялық әдебиеттердегі дене шынықтыру және спорт педагогының басқарушылық мәдениетін қалыптастырудың теориялық мәселесінің зерттеліну деңгейін анықтау;
- «Басқару», «Басқарушылық мәдениеті» ұғымдарының ғылыми әдебиеттерде анықталуын қарастыру;

**Зерттеу әдістері:** зерттеу мәселесіне арналған диссертациялық жұмыстарды, философиялық, психологиялық-педагогикалық, әдістемелік әдебиеттерді; ғылыми мақалалар мен нормативті құжаттарды талдау-жинақтау;

#### **Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы.**

Басқарудың ғылыми эволюциясын дәлірек әрі терең түсіну үшін басқару ойларының негізгі даму бағыттары туралы нақты ғылыми ұғымға ие болуы керек. Ғылыми менеджменттің негізін қалаушы, Филадельфия қаласында туып-өскен, 1881 ж. теннистен әуесқойлар арасында өткен қосарлы жарыстардағы АҚШ чемпионы, инженер-механик – Фредерик Тейлор (1856 -1915). Ол 45 жасында гольфты белсенді түрде насихаттаумен айналысты. 1903 жылы оның «Цехтық менеджмент» кітабы, ал 1911 жылы «Ғылыми менеджменттің принциптері» кітабы басып шығарылды. Филадельфиядағы оның кабіріндегі құлпытаста «Ғылыми менеджменттің атасы» деген жазу басылған [2].

Жалпы білім беретін мектеп пен мектеп жұмысын басқаруды қазіргі таңдағы педагогика ғылымы, дене тәрбиесі және спорт бағыттарын белгілей отырып Қ.І.Адамбеков, А.О.Аяшов, М.Б.Сапарбаев, Б.М.Досқараев, А.С.Жұманова, А.Е.Алимханов, В.Н.Платонов, Қ.А.Құланов, А.Т. Құлбаев, А.Б.

Дошыбеков сынды ғалымдар өздерінің еңбектерінің педагогикалық негізі ретінде оқушы жастардың дене тәрбиесі дайындығын басқару мен бақылауға арнаған.

«Басқару мәдениеті» ұғымының күрделі, көпқырлы табиғаты болады. Бір жағынан, мұны басқару іс-әрекетінің табиғаты арқылы түсіндіруге болады, ал екінші жағынан, «мәдениет» терминін түсіндірудің көпқырлылығымен түсіндіруге болады.

«Мәдениет» ұғымы тарих, философия, мәдениеттану сияқты ғылымдардың категориясы болып табылады. Ол қоғамдық-тарихи тәжірибе процесінде адамзаттың құрастыратын және құрылатын, қоғамның дамуындағы тарихи тұрғыдағы жеткен дәрежені сипаттайтын материалдық және рухани құндылықтардың жиынтығын білдіреді.

Е.Н.Ильин, В.А. Слостенин, М.С.Каган, Е.Н.Шияновтың жұмыстарында білім берудегі мәдениетке сәйкестілік тезисі атап көрсетіледі. Мәдениет әлеуметтік құбылыс болып табылады және қоғамның жинақтаған байлығын білдіреді. Мәдениет адамның жасауы арқылы құрылған және ол адамның мәдениетте өзін-өзі танытуына ықпал етеді. Өзінің табиғаты бойынша мәдениет көпфункционалды болып саналады, дәл осы сипаты мәдениетті білім берумен жақындатады. Мәдениет тұрғысында білім тұлғаның маңызды күшін ашады, оның қоршаған әлемге деген көзқарасын өзгертеді, адамның өзін де өзгертеді.

Тұлғаның мәдениеті жеке кәсіби міндеттерді шешудегі саналылық дәрежесімен; социумның талаптары мен жағдайларына сезімтал тұрғыда жауап қайтарумен; жоғары технология және ғылымды қажетсінетін техниканы меңгеру еркіндігімен; жаңа сезімнің даму деңгейімен, даму қарқынынан «артта қалмау» қабілетімен анықталады.

Басқару жүйені ұсынылған күйінде қолдауды немесе оны мақсатты бағытталған әсерлерді құрастыру және жүзеге асыру арқылы ұйымның жаңа өмірлік күйіне өткізуді қамтамасыз ететін процестердің жиынтығы деп түсіндіріледі. П. Друкер басқаруды ұйымдастырылмаған топты бірыңғай мақсатқа ұмтылатын адамдардың ұйымдастырылған тобына айналдыратын іс-әрекеттің ерекші түрі ретінде қарастырады. Оның пікірі бойынша, басқару-бұл әлеуметтік өзгерістер мен әлеуметтік алмасулардың ынталандырушы элементі. Ол басқаруды ең маңызды феномен, білім берудегі дүмпу деп атайды [3].

«Басқару» термині, әдетте, белгілі мақсатқа жету үшін басқарылатын жүйеге (немесе басқару объектісіне) белсенді әсер ету процесі туралы сөз болғанда қолданылады

Басқару ұғымы дәл осындай үлгіде алуан түрлі әдебиет көздерінде түсіндіріледі:

– нені орындауды және оны қалай орындауды дәл білу өнері;

– мақсатты бағытталған әсерлерді ұйымдастыру және жүзеге асыру;

– адамдарды басқару іс-әрекетінің түрі, функциясы, сонымен бірге, аталған функцияны жүзеге асыруға көмек беретін адамзат білімінің саласы.

Ф.У. Тейлор басқарудың мәнінің басқа анықтамаларын атап көрсетеді:

– бұл объектіні мақсатты бағытталған тұрғыда үйлестіру;

– бұл қойылған мақсатқа жету үшін объектіге әсер ету;

– бұл қойылған мақсатқа жетуге бағытталған жүйенің элементтерінің вертикальды координациясы

[4].

Ю.А. Конаржевский басқаруды күрделі динамикалық жүйелерде іс-әрекетті ұйымдастыру және үйлестіру үшін адамдар ұжымына мақсатты бағытталған әсер етуді түсіндіреді [5].

Г.М. Ключева басқаруды, ең алдымен, шешімдерді құрастыруға, ұсынылған мақсатқа сәйкес басқару объектісін ұйымдастыруға, бақылауға, реттеуге, сенімді ақпарат негізінде басқару объектісін талдауға және қорытынды жасауға бағытталған іс-әрекет ретінде сипаттайды [6].

«Басқару» ұғымының жоғарыда келтірілген түсіндірмелеріне сүйеніп, басқарудың негізгі мақсатының оңтайлы нәтижеге жету үшін күшті, құралдарды, уақытты және адами ресурстарды тиімді және жүйелі пайдалану екендігі деп айтуға болады. Сондықтан, басқарудың негізгі векторы ретінде мақсат – яғни, нәтиже деп тану қажет.

Е.П.Кортунова басқару мәдениетін кәсіби ұжымға бірыңғай ортақ мінез-құлық нормаларын белгілейтін құндылықтардың, көзқарастардың, қатынастардың жиынтығы ретінде түсіндіреді. Ұжым мүшелерінің әрекетінің және өзара әрекетінің тәсілдерін анықтайтын тікелей нұсқаулардың болуы немесе болмауы байланысты көрінудің анықтығы, жұмысты орындаудың барысы мен ұйымның тіршілік етуінің сипаты басқару мақсаттарына жетудегі, ұйымның тиімділігін арттырудағы және инновацияларды басқарудағы негізгі компонент болып табылады [6, 52 б].

Л.З.Гумерова және В.А.Слостениннің пікірлері бойынша, басқару мәдениетінің мәні қоғамдық-тарихи, психологиялық және саяси элементтері бар басқарушы сананың феномендерінің үйлесімді



бірлігі және түйісуі саласында анықталады: басқару мәдениетін дамыту теориясын құрудың маңызды әдіснамалық принципі ретінде, даму үшін білім беру жүйесіне қажетті басқару саласындағы құндылықтарды өндіру; білім беру жүйесінің қатынастарын ізгілендіруден тұратын нормативті-реттеу функциясы алынады; әлеуметтік білім беру алуан түрлі пәндерді теориялық зерттеулердің пәні болуы мүмкін: философиялық, әлеуметтанушылық, психологиялық, педагогикалық. «Басқару мәдениеті» ұғымы тұлғаның тұлғалық, жеке және субъективті сапаларын қамтиды, білім беру ұйымын басқарудағы құндылықтар мен технологияларды меңгеруге, таратуға және құруға бағытталған басқару іс-әрекетінің алуан түрлеріндегі тұлғаның шығармашылық тұрғыда өзін-өзі жүзеге асыруының өлшемі мен тәсілі болып табылады.

В.А. Киселевтің пікірі бойынша, «басқару мәдениеті оның сапалық белгілері мен ерекшеліктерін көрсететін басқару еңбегінің жалпылаушы сипаттамасы болып табылады. Бұл басқару іс-әрекетінің және қалыптасқан мәдениеттің арасындағы тәуелділіктің объективті, өлшенетін құбылыс болып саналатыны туралы айтуға мүмкіндік береді. Тар мағынасында, басқару еңбегінің мәдениеті менеджердің мінез-құлқының үлгісін саналы түрде қалыптастыратын құндылықтар, нормалар, көзқарастар мен идеялардың жиынтығы, қызметтік этика ретінде түсіндірілуі мүмкін».

Л.Д. Андреева педагогтың басқару мәдениетінің құрылымына бірқатар компоненттерді ендіреді – ақпараттық, операциялдық және аксиологиялық компоненттер, яғни, олар басқару, өзін-өзі басқару және бірлесіп басқарудың мәні туралы түсініктер, басқару процестерін жүзеге асыру бойынша практикалық біліктер, басқару процесінің адамгершілік-этикалық аспектісін реттейтін педагогтың құндылықтары мен мотивациялық бағдарлары болып табылады.

Л.Н. Плахина педагогтың басқару мәдениетінің білім беру процесін басқару процесін және педагогтың өзіндік кәсіби іс-әрекетін өзін-өзі басқаруын қамтитыны туралы пікірін білдіреді. Автор басқару мәдениетінің құрылымына мотивациялық, когнитивті және әрекеттік компоненттерді ендіреді. Басқару мәдениеті деп, басқарудың мәні туралы бағдарлар мен түсініктердің, әртүрлі басқару технологияларын жүзеге асыру біліктердің кешені аталады.

Г.М. Ключева басқару мәдениетін қазіргі заманауи педагогтың құзыреттілігінің маңызды компоненті, оның кәсіпқойлығының детерминанты ретінде қарастырады, педагогтың басқару мәдениеті – бұл педагогикалық процесте әртүрлі басқару технологияларын (басқару функцияларын) қолдану бойынша білім мен біліктерді кешені, яғни меңгерген ресурстарды педагогикалық талдауды жүзеге асыру білігі, мақсаттарды жобалау, жоспарлау мен болжамды жүзеге асыру білігі, білім беру процесін ұйымдастыру және түзету білігі, талдау жүргізу білігі болып саналады.[6, 186]

И.А. Чугунова басқару мәдениетінің педагогтың құзыреттілігінің маңызды көрсеткіші деп санайды. Бұл тек белгілі білімдер мен біліктер ғана емес, сонымен бірге, автордың педагогикалық креативтілік ретінде түсіндіретін басқару процесіне деген шығармашылық тұғыр болып табылады. Бұл белгілі жағдайларда әрекет ету білігі, басқару шешімдерін дер кезінде түзету білігі, импровизациялау білігі, мақсатқа жету үшін стандартты емес шешімдер қабылдау білігі болып саналады [7].

Н.В. Тамарская [8] педагогтың басқару мәдениетінің моделін құрастырды. Оның пікірі бойынша, педагогтың басқару мәдениеті үздіксіз кәсіби даму процесінде қалыптасады: мектепте оқыту сатысында (оқушы – болашақ педагог), кәсіби білім беру мекемелерінде оқыту сатысында (студент – болашақ педагог), білім беру мекемелерінде кәсіби іс-әрекет сатысында (педагог: тәрбиеші – мұғалім – оқытушы), біліктілікті арттыру және білім беру мекемесін басқару сатысында (педагог – білім беру ұйымының басшысы).

Басқару мәдениеті педагогтың тұлғасының қалыптасу процесінде сатылы түрде қалыптасатын білімдер мен біліктер кешенін қамтиды. Бұл басқару саласындағы білімді, басқару біліктерін, басқару функцияларын меңгеру: мақсатты тұжырымдау, жоспарлау, ұйымдастыру, мотивация, бақылау.

Н.В. Тамарская басқару мәдениеті кәсіби дамудың барлық сатыларында қалыптасатын және үш деңгейде жүзеге асырылатын педагогтың басқарушы білімдеру мен функцияларының, тұлғалық сапаларының кешені болып табылады: өзін-өзі басқару, басқару, бірлесіп басқару.

**Осылайша,** ғылыми әдебиеттерді талдау басқару мәдениетін қалыптастыру мәселесінің жеткіліксіз деңгейде құрастырылғанын көрсетеді. Білім беруде басқару мақсатты бағытталған, жүйелі түрде ұйымдастырылған, білім беру процесін оңтайлы дамытуды, білім беру мақсаттарын тиімді жүзеге асыруды, оның тұтастығын қамтамасыз ететін өзара байланысқан алуан түрлі құрылымдық компоненттер ретінде қарастырылады. Басқару мәдениетіне басқару процестеріне, яғни басқару іс-әрекетіне қатысудың қажеттілігі мен қабілеті енеді; басқару саласындағы білімдерді, біліктерді және дағдыларды меңгеру; тұлғааралық қатынастар субъектісі ретінде маманның жеке мәдениеті енеді.

#### Әдебиеттер

1. Қазақстан Республикасы Президентінің «Ұлт жоспары – бес институционалдық реформаны жүзеге асыру жөніндегі 100 нақты қадам» бағдарламасы. – Астана, 2015, мамыр-20. <http://adilet.zan.kz/kaz/docs/K1500000100>.
2. Дошпыбеков А.Б. Дене шынықтыру-сауықтыру қызметі саласындағы маркетинг бойынша болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлау. Дисс.-Алматы, 2017
3. Друкер, П. Задачи менеджмента в XXI веке / М.: Вильямс, 2000. – 282 с.
4. Тейлор Ф.У. Менеджмент. – М.: NewYork, 1992. – 137 с.
5. Конаржевский, Ю.А. Менеджмент и внутришкольное управление / Ю.А. Конаржевский. – М.: Педагогика, 2009. – 244 с.
6. Ключева, Г.М. Управление образовательными системами: учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов по общепрофессиональной подготовке / Г.М. Ключева. – Челябинск: Цицеро, 2014. – 109 с.
7. Чугунова, И.А. Педагогическая креативность в управленческой культуре педагога / И.А. Чугунова // Молодой ученый. – 2016. – №18. – С. 463-465.
8. Тамарская, Н.В. Системный подход в формировании управленческой культуры педагога в процессе непрерывного образования // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: Психолого-педагогические науки: научный журнал. – Калининград, 2014. – №4. – С. 48–63.

### ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ

**Брюховецкая В.** – магистрант, НАО «Университет им. Шакарима города Семей», г.Семей, Казахстан

**Аннотация:** статья посвящена формированию понятия здорового образа жизни у учащейся молодежи. Состояние здоровья учащейся молодежи является важнейшим показателем благополучия общества. Укреплению здоровья населения, снижению уровня заболеваемости, созданию условий и формированию мотивации для ведения здорового образа жизни посвящены предложенные мероприятия.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, формирование потребности, мотивация.

### FORMATION OF THE NEED FOR A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS

**Bryukhovetskaya V.** – undergraduate, NJSC "University named after Shakarim of the city of Semey", Semey, Kazakhstan

**Annotation:** the article is devoted to the formation of the concept of a healthy lifestyle among students. The health status of student youth is the most important indicator of the well-being of society. The proposed activities are devoted to strengthening the health of the population, reducing the incidence rate, creating conditions and creating motivation for a healthy lifestyle.

**Key words:** physical culture, healthy lifestyle, need formation, motivation.

**Введение.** Здоровье человека – тема достаточно важная для всех времён и народов.

В современной науке здоровье рассматривается как естественное состояние организма, характеризующееся равновесием между окружающей средой, отсутствием каких-либо болезненных изменений и определяющееся комплексом биологических и социальных факторов. Здоровье человека в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни.

Формирование физически и духовно здоровой личности на сегодня приобретает особую актуальность из-за условий падения нравственности и общей культуры, ухудшение состояния здоровья учащихся, а также распространение социально-опасных заболеваний. Несомненно, состояние здоровья подрастающего поколения вызывает озабоченность общества и государства.

**Цель:** изучение особенностей и обеспечение условий формирования направленности на здоровый образ жизни у учащейся молодежи.

Человек – высшее творение природы. Ну для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: быть здоровым! Это аксиома, про которую мы в текучке и суете дней, увы, элементарно забываем. Обычно молодые люди не склонны всерьез задуматься о здоровье даже тогда, когда все вокруг заболеют. Да, в молодости всякие неприятности (в том числе и болезни) воспринимаются «вдруг» – как нечто внезапное и незаслуженное. Но в том-то, к сожалению и дело, что большинство болезней именно заслуженное. А первые шаги к этому делаются нередко в самом цветущем возрасте. Когда перестают дружить со спортом и физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье, как и честь, нужно беречь смолоду. Здоровье каждого – в его собственных руках [2].

Одна из главнейших целей и задач каждого государства в сфере образования – выработать у учащихся потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, сформировать привычку вести здоровый образ жизни, приобретать знания в образовательной области «Физическая культура». Недаром говорят в народе, что за деньги здоровье не купишь. За него нужно активно бороться. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократ в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического процесса становится в высшей степени актуальным. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии заболеваний органов пищеварения, приводит к ожирению. Особенно тревожно обстоит дело у детей младшего школьного возраста. Гиподинамия слово модное, гипо-снижение, динамия-движение. От детского ожирения к подростковому, особенно у девочек, когда начинает меняться их природа. Девочкам неудобно лишний раз пробежаться. Двигательная активность – биологическая потребность. Для каждого возраста она имеет свой оптимум [2].

**Задачи:** изучить особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни учащихся, формирование установки на здоровый образ жизни в процессе внеклассной работы. Вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом; пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, организация содержательного досуга.

Задачи работы по формированию здорового образа жизни:

- формировать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо;
- воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- вырабатывать навыки правильной осанки;
- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом.

**Методы исследования:** изучение литературы по данной проблеме, анализ, обобщение и интерпретация данных.

Мышечная деятельность является столь важным фактором поддержания нормального функционирования организма, что даже кратковременная гипокинезия, а тем более обездвиживание, отрицательно сказывается не только на двигательных, но и вегетативных функциях организма. Гипокинезия особенно влияет на сердечно-сосудистую систему, нарушая ее функции, что в конечном итоге приводит к преждевременному старению, сокращению продолжительности жизни в будущем. Поэтому влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье человека имеет большое теоретическое и практическое значение [4].

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- ✓ занятия физкультурой, прогулки.
- ✓ рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
- ✓ дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить
- ✓ бережное отношение к окружающей среде, к природе
- ✓ медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
- ✓ формирование понятия "не вреди себе сам"

Формирование здорового образа жизни невозможно без учета потребностей ученика, соответствующих знаний о своем здоровье, понимания роли здоровья в жизнедеятельности, знания основных факторов, оказывающих как негативное, так и позитивное влияние на здоровье человека. Чтобы знания о здоровом образе жизни переросли в убеждения, должны проникнуть в сферу чувств и переживаний личности. В результате у ученика появляется внутренняя потребность на осуществление определенной деятельности (установка), т.е. готовность к определенной активности, возникновение которой зависит от наличия актуальной потребности. Воля в сочетании с убеждениями и чувствами подводит ученика к обоснованным решениям, действиям. В соответствии с этим, процесс формирования потребностей в здоровом образе жизни у школьников включает в себя три компонента: когнитивный, потребностно-мотивационный, деятельностный.

Также на заинтересованность и положительную мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом и ведение здорового образа жизни в первую очередь оказывают родители и следующие факторы:

- Желание быть похожим на известного спортсмена.
- Положительное отношение самих родителей к избранному ребенком кумиру в физкультурно-спортивной деятельности.
- Приобщение ребенка к отдыху на природе, ведение активного образа жизни.
- Личный пример родителей к занятиям физической культурой.
- Соблюдение родителями личной гигиены.
- Интересный для ребенка педагог, проводивший занятия по физической культуре и спорту.
- Стремление подражать или не отставать от сверстников, уже вовлеченных в систематические занятия физической культурой и спортом и ведение здорового образа жизни без вредных привычек.

Анализируя приведенный перечень, следует заметить, что отношение родителей к ЗОЖ и занятиям физическими упражнениями, занимают в мотивационном перечне ребенка лидирующие позиции. Отношение родителей к данной проблематике, их понимание значимости ЗОЖ и занятий ребенком физической культурой и спортом с раннего возраста, может сыграть решающую роль в дальнейшем становлении личности ребенка, его отношения к здоровому образу жизни.

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя создание системы двигательной активности в течение дня:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально – ритмические занятия (2 +2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег (ежедневно);
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;

**Результаты исследования:** одним из вариантов изучения и воспитания здорового образу жизни учащейся молодежи в условиях образовательных учреждений является внедрение программ по развитию внеклассной работы и различных спортивных праздников. Выделяются формы сохранения и укрепления здоровья обучающихся – это консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей, конференции и др. Наиболее приемлемыми в процессе сохранения и укрепления здоровья являются продуктивные методы: воздействие на эмоциональную сферу школьника; пробуждение стратегического и критического мышления; результативность культурных и образовательных процессов. Для использования широкого спектра методов и технологий в настоящее время в содержании учебного процесса предусмотрено ряд дисциплин: самопознание, ОБЖ, физическая культура, а также в ходе внеклассной работы используются различные формы и методы по формированию ЗОЖ школьников. Важным аспектом деятельности школы является организация свободного времени подростков, поскольку бессодержательный досуг является ведущим фактором риска в развитии злоупотребления подростков алкоголем, приобретении других порочных привычек. Для оказания помощи подросткам в организации досуга необходима своеобразная и яркая реклама деятельности кружков, секций, клубов, детских и юношеских организаций, чтобы дети могли выбрать занятие по душе. Педагогу важно знать интересы, склонности и увлечения детей, чтобы помочь организовать содержательный досуг. В настоящее время в становлении потребности в здоровом образе жизни подростков большую роль играют формы и методы работы педагога в рамках так называемой здоровьесберегающей среды образовательного учреждения [1,3].

В понимании сущности здоровьесберегающей среды необходимо учитывать тенденцию, по которой базовое для нее понятие здоровья рассматривается в единстве физической, психической и духовной составляющих. Согласно этой тенденции, предметом здоровьесбережения в образовательном учреждении следует считать баланс хорошего физического состояния школьников, их психического равновесия и духовного благополучия.

Здоровьесберегающий педагогический процесс в школе в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения учащихся в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение – важнейшие условия организации педагогического процесса в совре-

менной школе. В настоящее время большинство подростков превосходно знающие о вредных свойствах табака и алкоголя и о риске развития злокачественных опухолей, возникающих при их употреблении, продолжают сознательно курить и употреблять алкоголь. Именно поэтому перед каждым педагогом и воспитателем остро стоит задача вести непрерывное валеологическое образование населения, начиная с самого раннего возраста. Одной из функций социальной педагогики является валеологическая, включающая просветительскую работу в семье, разъяснение влияния личного примера родителей, их образа жизни на дальнейшую судьбу ребенка – это обязанность каждого педагогического работника. Именно школа может на современном этапе обеспечить систему образовательных мер, направленных на формирование здорового образа жизни подростков. Для повышения уровня потребности в ЗОЖ у учащихся рекомендуется организовать систему лекций, бесед и консультаций, направленных на повышение сознательности подростков в сфере здорового питания и т.д. Также необходимо организовывать родительские собрания, на которых будут проведены тематические беседы на темы направленные на повышение потребности в здоровом образе жизни у подростков под воздействием семейного воспитания. Познакомить подростков с определением "здоровый образ жизни". Обсудить проблему укрепления здоровья людей и продления их активной жизнедеятельности. Подвести к самостоятельному выводу о том, что только сам человек формирует свой здоровый / нездоровый образ жизни. Побудить учащихся к размышлению о состоянии своего здоровья. Помочь школьникам выяснить, как влияют города, предприятия города, жилые помещения на состояние здоровья человека, значение растений в городе, зонирование города, проблема мусора в городах и возможности ее решения, способы защиты воздушной среды от загрязнения автотранспорта. Лекции о культуре питания, принципах рационального питания, духовное здоровье, психика и здоровье.

Формирование в семьях учащихся осознания и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни. В качестве рекомендации предложено использование программы направленной на развитие потребности в ЗОЖ. Рекомендуемые в программе теоретические и практические занятия должны будут способствовать развитию у школьников сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями, вырабатывать необходимые навыки самоанализа и являться обязательным условием повышения качества процесса, формирования потребности в здоровом образе жизни.

**Выводы:** Таким образом, вырабатывать потребность в соблюдении норм и принципов здоровья необходимо начинать со школьного возраста, потому как фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, в период обучения в школе. Именно в этом возрасте, являющемся главным периодом для ценностного принятия норм здорового образа жизни, формируются личностные качества, основы нравственности, социальные установки, привычки, отношения, в том числе к здоровью и здоровому образу жизни.

Поэтому необходимо, чтобы на всех уровнях системы образования и общественной деятельности, начиная с общеобразовательной школы и заканчивая формированием системы информационной, научной и методической поддержки велись мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни среди учащейся молодежи с привлечением ее к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### Литература

1. Бикмухаметов Р.К. – Казань: РИЦ "Школа", 2010.
2. Исаев – М. «Если хочешь быть здоров»: Сборник: Физкультура и спорт, 1988, – 352с.
3. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии – М.: "Академия", 2010.
4. Рубцов А.Т. «Группы здоровья» – 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1984 – 191с.

## ИЗМЕНЕНИЯ ОБЪЕМА ВОСПРИЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ У УЧАЩИХСЯ 8 И 9 КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ ПОЭТАПНОГО ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ

**Телеугалиев Ю.Г.** – кандидат педагогических наук, профессор  
**Дошыбеков А.Б.** – доктор PhD, и.о. ассоциированного профессора  
**Саутов Р.Т.** – декан факультета олимпийского спорта  
**Кулбаев А.Т.** – доктор PhD, ассоциированный профессор  
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье изложены результаты исследования, отражающие особенности изменения восприятия объема зрительной информации у учащихся 8 и 9 классов при поэтапном обучении навыкам игры в спортивных секциях баскетбола, волейбола и в мини-футбола.

**I.** При сравнительной оценке влияния поэтапного обучения навыкам спортивных игр, на состояние объема восприятия зрительной информации проявились следующие факты.

У учащихся 8-го класса значительные меры увеличения объема восприятия зрительной информации наблюдались в секциях волейбола и мини-футбола. Достоверные положительные сдвиги были получены на тренировках по освоению соревновательных и тактических упражнений; при переходах к учебным двусторонним и контрольным играм; при освоении элементов стандартной техники и тактики игры;

У учащихся 9-го класса – в секции баскетбола, волейбола значительные меры увеличения объема восприятия зрительной информации отмечались на тренировках второго и третьего этапов: при освоении основных соревновательных и тактических упражнений; при переходе тренировочных занятий к учебным двусторонним играм, к контрольным играм; при освоении элементов стандартной тактики игры.

**II.** При оценке особенностей влияния на динамику восприятия зрительной информации того или иного вида спортивной игры, заметно проявились следующие факты.

У учащихся 8 класса – в основном преобладает положительное влияние занятий в секции баскетбола особенно на этапах стабилизации и совершенствования двигательных навыков; влияние занятий в секциях волейбола, мини-футбола было заметно лишь на первом этапе обучения, при освоении основных соревновательных и тактических упражнений.

У учащихся 9 класса – преобладает благоприятное влияние занятий в секциях баскетбола, мини-футбола. Особенно это заметно на самых ответственных этапах тренировки второго этапа – при переходах на подготовительные и учебные двусторонние игры. В секции волейбола положительное влияние отмечается только на тренировках второго этапа, при переходе к учебным двусторонним играм.

**III.** При сравнении возрастных различий между показателями (объема восприятия зрительной информации) учащихся 8-го и 9-го классов, были выявлены следующие факты.

У учащихся 9 – го класса показатель объема восприятия зрительной информации был выше, чем у учащихся 8 – го класса в самые ответственные этапы обучения. По итогам тренировочных занятий в секциях баскетбола, волейбола и мини – футбола, это утверждение особенно четко проявляется на первом этапе обучения, при освоении соревновательных и тактических упражнений; на третьем этапе – на тренировочных занятиях при освоении элементов игры в комбинации и стандартной тактики игры.

**Ключевые слова:** волейбол, мини-футбол, баскетбол, спортивная игра, тренировка, зрительная информация.

## CHANGES IN THE VOLUME OF PERCEPTION OF VISUAL INFORMATION IN STUDENTS OF GRADES 8 AND 9 IN THE CONDITIONS OF STEP-BY-STEP TRAINING IN SPORTS GAME SKILLS

**Teleugaliyev Yu.G.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor  
**Doshybekov A.B.** – Ph.D.  
**Sautov R.T.** – Dean of the Faculty of Olympic Sports  
**Kulbayev A.T.** – Ph.D., associated professor  
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article presents the results of the study, reflecting the peculiarities of the change in the perception of the volume of visual information among pupils of the 8th and 9th grades during the stage-by-stage teaching of the skills of playing in the sports sections of basketball, volleyball and mini-football.

**I. I.** In a comparative assessment of the influence of stage-by-stage training in the skills of sports games, the following facts appeared on the state of the volume of perception of visual information.

For 8th grade pupils, significant measures of increasing the volume of perception of visual information were observed in the volleyball and mini-football sections. Significant positive changes were obtained in training for mastering competitive and tactical exercises; during transitions to educational two-sided and control games; when mastering the elements of standard techniques and tactics of the game;

For 9th grade pupils – in the basketball and volleyball sections, significant measures of increasing the volume of perception of visual information were noted in the trainings of the second and third stages: while mastering the main competitive and tactical exercises; during the transition of training sessions to educational two-sided games, to control games; while mastering the elements of the standard tactics of the game.

**II.** When assessing the peculiarities of the influence of one or another type of sports game on the dynamics of perception of visual information, the following facts were noticeably manifested.

For 8th grade pupils, the positive influence of lessons in the basketball section prevails, especially at the stages of stabilization and improvement of motor skills; the influence of classes in volleyball and mini-football sections was noticeable only at the first stage of training, when mastering the main competitive and tactical exercises.

For 9th grade students, the favorable influence of classes in the basketball and mini-football sections prevails. This is especially noticeable at the most crucial stages of training in the second stage – when switching to preparatory and educational bilateral games. In the volleyball section, a positive effect is noted only in the trainings of the second stage, in the transition to educational two-sided games.

**III.** When comparing the age differences between the indicators (the volume of perception of visual information) of pupils of the 8th and 9th grades, the following facts were revealed.

The pupils of the 9th grade had a higher indicator of the volume of perception of visual information than the pupils of the 8th grade in the most important stages of learning. Based on the results of training sessions in the basketball, volleyball and mini-football sections, this statement is especially clearly manifested at the first stage of training, when mastering competitive and tactical exercises; at the third stage – in training sessions when mastering the elements of the game in combination and standard tactics of the game.

**Key words:** volleyball, mini-football, basketball, sports games, training, visual information.

**Актуальность проблемы.** Зрительное внимание, зрительная память, скорость восприятия и переработки зрительной информации – все эти показатели являются опорными звеньями функции организма при изначальной оценке естественных способностей юного игрока. В то же время, дальнейший рост и развитие подобных психофизиологических показателей, является залогом дальнейшей результативности практических методов обучения, используемых в любом виде спортивных игр. Баскетбол, волейбол, мини-футбол относятся к массовым видам спортивных игр. Однако, «приглядываясь к естественным», потенциальным возможностям подрастающего поколения, особенно к школьникам – подросткам 15-16 лет (в самый «удобный» возрастной период развития игровых способностей), можно успешно решать проблему отбора и подготовки кадров, всегда актуальную, в спорте высших достижений [1,2].

**Цель исследования** – обосновать возможности современных школьных спортивных секций к реализации теоретических планов углубленного обучения и воспитания на фоне тренировок обще-подготовительного периода. При этом определить эффективность влияния осуществляемых поэтапных теоретических планов занятий в спортивных секциях баскетбола, волейбола и мини-футбола на рост и развитие одного из объективных, естественных показателей тренированности занимающихся – в данном случае – на динамику быстроты восприятия зрительной информации. Разработать практические рекомендации по оптимизации теоретического содержания основных позиций плана поэтапных тренировочных занятий.

**Задачи исследования:**

1. Выяснить особенности воздействия содержательной основы поэтапных планов тренировочных занятий на состояние восприятия объема зрительной информации.

2. Провести сравнительный анализ: какая из именуемых спортивных игр в большей или в меньшей мере влияет на состоятельность восприятия зрительной информации.

3. Определить значимость различий между показателями учащихся 8 и 9 классов, для «выяснения перспективы» каждой возрастной группы.

**Объекты исследования и содержание обучения.** Объектом исследования были учащиеся 15-16 лет, казахской школы-интерната №4 г. Алматы. Из числа учащихся 8-х классов – после специального тестирования – были составлены три группы – три команды, для подготовки к городским соревнованиям по баскетболу, волейболу и мини-футболу.

Таким же путем и с той же целью, были составлены другие альтернативные группы – такие же три команды, но из числа учащихся 9-х классов.

Каждая команда, составленная из учащихся – восьмиклассников, тренировалась отдельно по понедельникам, среду и пятницу с 17 до 19 часов; составленная из учащихся – девятиклассников также отдельно – во вторник, в четверг и субботу, в такие же часы дня, согласно принятому режиму школы – интерната. Тренировки в секциях баскетбола, волейбола и мини-футбола проводили учителя-методисты, имеющие многолетний опыт по проведению секционной работы по указанным видам спортивных игр.

При определении содержания обучения и определении позиции планов каждого этапа обще-подготовительного периода, была выделены следующие позиции в структуре работы спортивной секции [3,4,5,6]:

-решение «предварительных» задач воспитания физических качеств (использование современных практических методов развития силовых, скоростно-силовых способностей; методов развития ловкости, специальной выносливости)

-постановка цели; определение задач, средств, методов, а также содержание плановых занятий на каждом этапе обучения навыкам игры;

- обучение тренировочным и соревновательным упражнениям;
- обучение основным элементам игр;
- обучение игровой деятельности.

**Организация и методика исследования.** Исследование проводилось на протяжении 2012-2013 учебного года, от начала сентября до конца июня месяца. На протяжении этого времени, у каждого ученика, занимающегося в той или секции – баскетбола, волейбола или мини-футбола – в определенные дни и часы, после окончания тренировок, определялось изменение объема восприятия зрительной информации по специальной корректурной таблице [7].

**Результаты исследования.** При подведении итогов исследования сравнивали между собой результаты, полученные при реализации позиции планов занятий на каждом этапе обще-подготовительного периода; в частности, изменения изучаемых показателей во 2-ой и 3-ей позициях, сравнивали с изменениями этих же, искомым, показателей в 1-ой позиции плана тренировочных занятий. И такая оценка осуществлялась на каждом этапе по-отдельности, для каждого класса учащихся также. При такой последовательности анализа результатов были выявлены следующие факты.

**В 8-м классе:**

– у учащихся – в секции баскетбола, существенное увеличение объема восприятия зрительной информации отмечалось только на тренировках второго этапа обучения, по сравнению с показателями начальных тренировок первого этапа обучения, более чем на 26%, при переходе тренировочных занятий к учебным двусторонним играм (таблица 1);

– у учащихся – в секции волейбола, повышение изучаемого показателя отмечалось: на первом этапе обучения, на тренировках при освоении соревновательных упражнений – на 44,9%, тактических упражнений – на 52,7%; на втором этапе – при переходе к контрольным играм – на 78,2%. Ощутимое снижение именуемого показателя отмечалось на третьем этапе – на тренировках при освоении элементов стандартной техники игры – на 24,3%, а при освоении элементов стандартной тактики игры – на 34,2%;

– у учащихся – в секции мини-футбола, увеличение изучаемого показателя отмечалось: на первом этапе – при освоении соревновательных и тактических упражнений, соответственно – на 41,3 – 30,2% ; на втором этапе – при переходе к учебным двусторонним играм – на 51,5%; на третьем этапе – при освоении элементов стандартной техники игры – на 40,2%, а элементов стандартной тактики – на 36,2% (таблица 1).

Таблица 1 – Изменения объема восприятия зрительной информации у учащихся 8-го класса по этапам обучения навыкам игры в различных видах спортивных игр

Опорные звенья «теории» планирования тренировочных занятий – обще-подготовительный период		Объем восприятия зрительной информации, бит/ секунды ( $\bar{X} \pm m$ )		
этапы и задачи обучения	основные позиции плана занятий	виды спортивных игр		
		баскетбол (n=26)	волейбол (n=21)	мини-футбол (n=22)
<b>I этап –</b> формирование навыков игры	1.Тренировочные упражнения	1.36±0.13	1.27±0.02	1.33±0.07
	2.Соревновательные упражнения	1.26±0.17	1.84±0.09*	1.88±0.09*
	3.Тактические упражнения	1.29±0.12	1.94±0.16*	1.73±0.07*
<b>II этап –</b> выработка устойчивых навыков игры	1.Подготовительные игры	1.52±0.13	1.19±0.04	1.36±0.05
	2.Учебные двусторонние игры	1.94±0.12*	1.28±0.04	2.06±0.23*
	3.Контрольные игры	1.98±0.21	2.12±0.19*	1.19±0.04*
<b>III этап –</b>	1. Элементы игры (в комбинации)	1.78±0.02	2.14±0.18	1.52±0.06



Стабилизация навыков – соревновательные игры	2. Элементы техники (стандартные)	2.08±0.19	1.62±0.06*	2.13±0.15*
	3. Элементы тактики (стандартные)	1.76±0.03	1.41±0.04*	2.07±0.12*

Примечание: \* – изменения показателей во второй и третьей позициях плана занятий, полученные на каждом этапе обучения и по каждому виду игры, достоверны по сравнению с данными первой позиции ( $P \geq 0.05$ )

### В 9-м классе:

-у учащихся – в секции баскетбола, существенные меры увеличения объема восприятия зрительной информации отмечались: на первом этапе обучения – на тренировках при освоении соревновательных упражнений – на 46,8 %, атактических упражнений – на 45,9%; на втором этапе – при переходе к контрольным играм – на 62%, на третьем этапе – при освоении стандартных элементов тактики игры – на 34,2% (таблица 2).

Таблица 2 – Изменения объема восприятия зрительной информации у учащихся 9-го класса по этапам обучения навыкам игры в различных видах спортивных игр

Опорные звенья «теории» планирования тренировочных занятий – общеподготовительный период		Объем восприятия зрительной информации, бит/ секунды ( $\bar{X} \pm m$ )		
этапы и задачи обучения	основные позиции плана занятий	виды спортивных игр		
		баскетбол (n=26)	волейбол (n=21)	мини-футбол (n=22)
I этап – формирование навыков игры	1. Тренировочные упражнения	1.24±0.07	1.31±0.04	1.46±0.06
	2. Соревновательные упражнения	1.92±0.14*	1.34±0.08	1.55±0.04
	3. Тактические упражнения	1.81±0.12 *	1.57±0.06 *	1.31±0.05
II этап – выработка устойчивых навыков игры	1. Подготовительные игры	1.29±0.08	1.36±0.03	1.83±0.05
	2. Учебные двусторонние игры	1.35±0.07	1.82±0.12*	1.92±0.13
	3. Контрольные игры	2.09±0.18 *	1.97±0.18*	2.05±0.23
III этап – стабилизация навыков – соревновательные игры	1. Элементы игры (в комбинации)	1.55±0.08	1.33±0.06	2.12±0.17
	2. Элементы техники (стандартные)	1.62±0.15	2.05±0.27*	1.26±0.06 *
	3. Элементы тактики (стандартные)	2.08±0.12 *	2.11±0.19 *	1.93±0.13

Примечание: \* – изменения показателей во второй и третьей позициях плана занятий, полученные на каждом этапе обучения и по каждому виду игры, достоверны по сравнению с данными первой позиции ( $P \geq 0.05$ )

– у учащихся – в секции волейбола, значительное повышение изучаемого показателя отмечалось: на втором этапе обучения – на тренировках при переходе к контрольным играм – на 44,8%; на третьем этапе – при освоении элементов стандартной тактики игры – на 58,6%.

– у учащихся – в секции мини-футбола, не отмечались какие-либо существенные меры улучшения изучаемого показателя, причем от начальных тренировок первого этапа вплоть до окончания их на третьем этапе обучения (таблица 2).

При изучении особенностей влияния того или иного вида спортивной игры на состояние восприятия зрительной информации, за «образец», условно, приняли влияние баскетбола, где «превыше всего ценятся» особенности проявления переключения зрительного внимания, тактики зрительного мышления. При такой сравнительной оценке в разных классах учащихся получили неоднозначные меры изменчивости восприятия зрительной информации.

У учащихся 8 класса – в основном преобладало положительное влияние занятий в секциях волейбола и мини-футбола: на этих секциях значительное увеличение объема восприятия зрительной информации наблюдалось на первом этапе – на тренировках, при освоении соревновательных упражнений, соответственно – на 46 и 49%; при освоении тактических упражнений, соответственно – на 48,2 и 34,2%. Но на втором этапе обучения отмечалось преобладающее влияние занятий баскетболом; в это же время показатели секции волейбола были ниже, чем в секции баскетбола на 34%, а показатели секции мини-футбола – на 39,8%. Отмечаемое положительное влияние занятий баскетболом, на данном этапе обучения, было особенно заметно при переходе тренировок к учебным двусторонним играм и к контрольным играм (таблица 3).

Таблица 3 – Влияние процесса обучения различным видам спортивных игр на изменения объема восприятия зрительной информации у учащихся 8-го класса (по этапам обучения)

Опорные звенья «теории» планирования тренировочных занятий – общеподготовительный период		Объем восприятия зрительной информации, бит/ секунды ( $\bar{X} \pm m$ )		
этапы и задачи обучения	Основные позиции плана занятий	виды спортивных игр		
		баскетбол (n=26)	волейбол (n=21)	мини-футбол (n=22)
<b>I этап –</b> формирование навыков игры	1. Тренировочные упражнения	1.36±0.13	1.27±0.02	1.33±0.07
	2. Соревновательные упражнения	1.26±0.17	1.84±0.09 **	1.88±0.09 **
	3. Тактические упражнения	1.29±0.12	1.94±0.16**	1.73±0.07 **
<b>II этап –</b> выработка устойчивых навыков игры	1. Подготовительные игры	1.52±0.13	1.19±0.04	1.36±0.05
	2. Учебные Двусторонние игры	1.94±0.12	1.28±0.04**	2.06±0.23
	3. Контрольные игры	1.98±0.21	2.12±0.19	1.19±0.04 **
<b>III этап –</b> Стабилизация навыков – соревновательные игры	1. Элементы игры (в комбинации)	1.78±0.02	2.14±0.18	1.52±0.06**
	2. Элементы техники (стандартные)	2.08±0.19	1.62±0.06**	2.13±0.15
	3. Элементы тактики (стандартные)	1.76±0.03	1.41±0.04	2.07±0.12 **

Примечание: \*\*– изменения показателей, полученные в спортивных секциях волейбола и мини-футбола, достоверны по сравнению с результатами секции баскетбола ( $P \geq 0.05$ )

У учащихся 9 класса – в основном преобладало благоприятное влияние занятий в секциях баскетбола и мини-футбола. Значительное повышение изучаемого показателя было особенно заметно на самых ответственных тренировках второго этапа – в мини-футболе при переходе на подготовительные игры – на 41,9%; в волейболе и мини-футболе – при переходах на учебные двусторонние игры, соответственно на 34,8 и 42,2%. Влияние занятий в секции волейбола четко проявляется и на третьем этапе: в это время, на тренировках по освоению элементов игры в комбинации, изучаемый показатель выше, чем в секции баскетбола на 36,8% (таблица 4).

Таблица 4 – Влияние процесса обучения различным видам спортивных игр на изменения объема восприятия зрительной информации у учащихся 9-го класса (по этапам обучения)

Опорные звенья «теории» планирования тренировочных занятий – общеподготовительный период		Объем восприятия зрительной информации, бит/ секунды ( $\bar{X} \pm m$ )		
этапы и задачи обучения	основные позиции плана занятий	виды спортивных игр		
		баскетбол (n=26)	волейбол (n=21)	мини-футбол (n=22)

<b>I этап –</b> формирование навыков игры	1.Тренировочные упражнения	1.24±0.07	1.31±0.04	1.46±0.06 * *
	2. Соревновательные упражнения	1.92±0.14	1.34±0.08 * *	1.55±0.04**
	3.Тактические упражнения	1.81±0.12	1.57±0.06	1.31±0.05 **
<b>II этап –</b> выработка устойчивых навыков игры	1.Подготовительные игры	1.29±0.08	1.36±0.03	1.83±0.05**
	2.Учебные двусторонние игры	1.35±0.07	1.82±0.12**	1.92±0.13**
	3. Контрольные игры	2.09±0.18	1.97±0.18	2.05±0.23
<b>III этап –</b> стабилизация навыков – соревновательные игры	1. Элементы игры (в комбинации)	1.55±0.08	1.33±0.06	2.12±0.17**
	2. Элементы техники (стандартные)	1.62±0.15	2.08±0.27	1.26±0.06**
	3. Элементы тактики (стандартные)	2.08±0.12	2.14±0.19	1.93±0.13

Примечание: \*\* – изменения показателей, полученные в спортивных секциях волейбола и мини – футбола, достоверны по сравнению с результатами секции баскетбола ( $P \geq 0.05$ ).

При сравнительной оценке возрастных различий между показателями объема восприятия зрительной информации учащихся 8-го и 9-го классов проявились следующие факты.

В секции баскетбола, учащихся 8-го класса, по сравнению с данными 9-го класса, отмечается более плавное, более закономерное повышение кривой изучаемого показателя от начала первого к концу третьего этапов обучения. (таблица 5, рисунок 1).

Таблица 5 – Сравнительная оценка возрастных различий между показателями учащихся 8 и 9 классов по данным изменений объема восприятия зрительной информации на фоне занятий различными видами спортивных игр

Опорные звенья «теории» планирования тренировочных занятий – общеподготовительный период		Объем восприятия зрительной информации, бит/секунды ( $\bar{X} \pm m$ )					
этапы и задачи обучения	основные позиции плана занятий	виды спортивных игр					
		баскетбол		волейбол		мини-футбол	
		8 класс (n=26)	9 класс (n=22)	8 класс (n=21)	9 класс (n=20)	8 класс (n=22)	9 класс (n=19)
<b>I этап –</b> формирование навыков игры	1.Тренировочные упражнения	1.36±0.13	1.24±0.07	1.27±0.02	1.31±0.04	1.33±0.07	1.46±0.06
	2.Соревновательные упражнения	1.26±0.17	1.92±0.04 *	1.84±0.09	1.34±0.08*	1.88±0.09	1.55±0.04*
	3.Тактические упражнения	1.29±0.12	1.81±0.08 *	1.94±0.16	1.57±0.06 *	1.73±0.07	1.31±0.05 *
<b>II этап –</b> выработка устойчивых навыков игры	1.Подготовительные игры	1.52±0.13	1.29±0.08	1.19±0.09	1.36±0.03	1.36±0.05	1.83±0.05 *
	2. Учебные двусторонние игры	1.94±0.12	1.35±0.07 *	1.28±0.04	1.99±0.12 *	2.06±0.23	1.92±0.02
	3. Контрольные игры	1.98±0.01	2.09±0.18	2.12±0.01	1.97±0.18	1.19±0.04	2.05±0.23 *
<b>III этап –</b> стабилизация навыков игры	1. Элементы-игры – комбинации	1.78±0.02	1.55±0.08 *	2.14±0.18	1.33±0.06 *	1.52±0.06	2.12±0.17 *
	2. Элементы стандартной техники	2.08±0.19	1.62±0.15	1.62±0.06	2.05±0.27	2.13±0.15	1.26±0.06*
	3. Элементы стандартной тактики	1.76±0.03	2.68±0.12 *	1.21±0.04	2.11±0.19 *	2.07±0.12	1.93±0.13

Примечание: \* – Изменения показателей учащихся 9 класса достоверны по сравнению с таковыми учащихся 8 класса ( $P \geq 0.05$ )

Однако у учащихся 9-го класса, хотя кривая восприятия зрительной информации и подвергался значительным колебаниям, но все же, здесь, зачастую, показатели оказывались выше, чем показатели 8-го класса. Например, на первом этапе обучения, на самых ответственных тренировках первого этапа, то есть, при освоении соревновательных упражнений, показатели 9-го класса были выше чем 8-го класса на – 52,4%; при освоении тактических упражнений – на 40,3%; на третьем этапе – при освоении элементов стандартной тактики показатели 9-классников были выше, чем у 8-классников на 52,3%. В остальное время указанные преимущества в показателях 9-классников были малозаметны (таблица, рисунок 1).

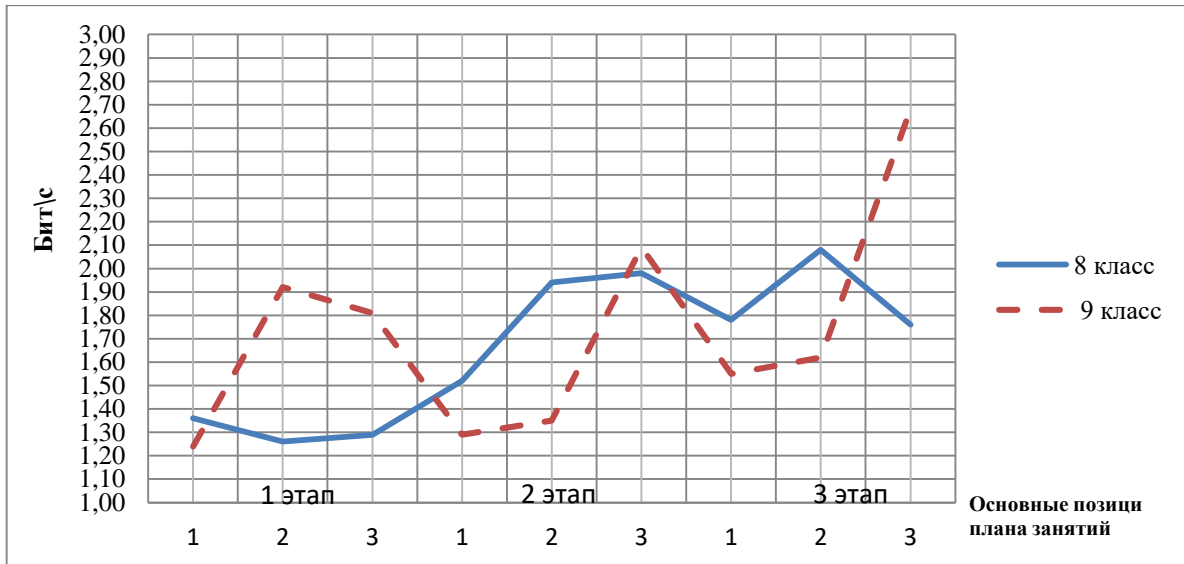


Рисунок 1 – Изменения объема восприятия зрительной информации у учащихся 8 и 9 классов на разных этапах общеподготовительного периода обучения в спортивной секции по баскетболу

В секции волейбола у учащихся 8-го класса, по сравнению показателями 9-го класса, отмечались более резкие колебания изучаемого показателя. Особенно это было на фоне тренировок первого и второго этапов обучения, но со значительным падением его уровня к концу третьего этапа. У учащихся 9-го класса, несмотря на такие же колебания, все же, отмечается значительное повышение показателя восприятия: на втором этапе – при переходе к учебным двусторонним играм, изучаемый показатель был выше чем в 8-ом классе на 55,4%; на третьем этапе – при освоении элементов стандартной тактики игры – на 74,4%. В остальное время преимущество в показателях 9-классников было малозаметно (таблица 5, рисунок 2).

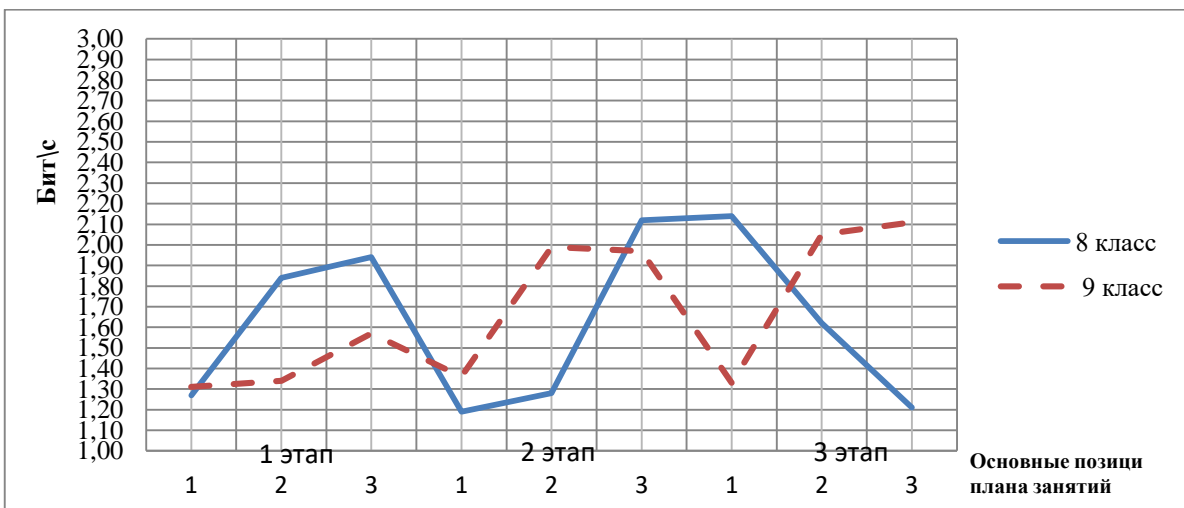


Рисунок 2 – Изменения объема восприятия зрительной информации у учащихся 8 и 9 классов на разных этапах общеподготовительного периода обучения в спортивной секции по волейболу

В секции мини-футбола были получены неоднозначные колебания кривой восприятия зрительной информации. Но в обоих классах сохраняется тенденцию к повышению изучаемого показателя к концу третьего этапа обучения, то есть на фоне изучения тактических особенностей данной игры. Однако, и в этой секции были также моменты, когда показатели 9-классников оказывались выше, чем у 8-классников: например, в начале второго этапа, при переходах обучения на подготовительные игры – на 34,5% ; на контрольные игры – на 72,2%; это преимущество 9-классников сохранялось и на третьем этапе – при освоении элементов игры в комбинации показатели у них были выше, чем в 8-ом классе на 39,5% . На этом же этапе – показатели 9-го класса были ниже, чем 8-го класса, особенно при изучении элементов стандартной техники игры – на 40,8% (таблица 5, рисунок 3).

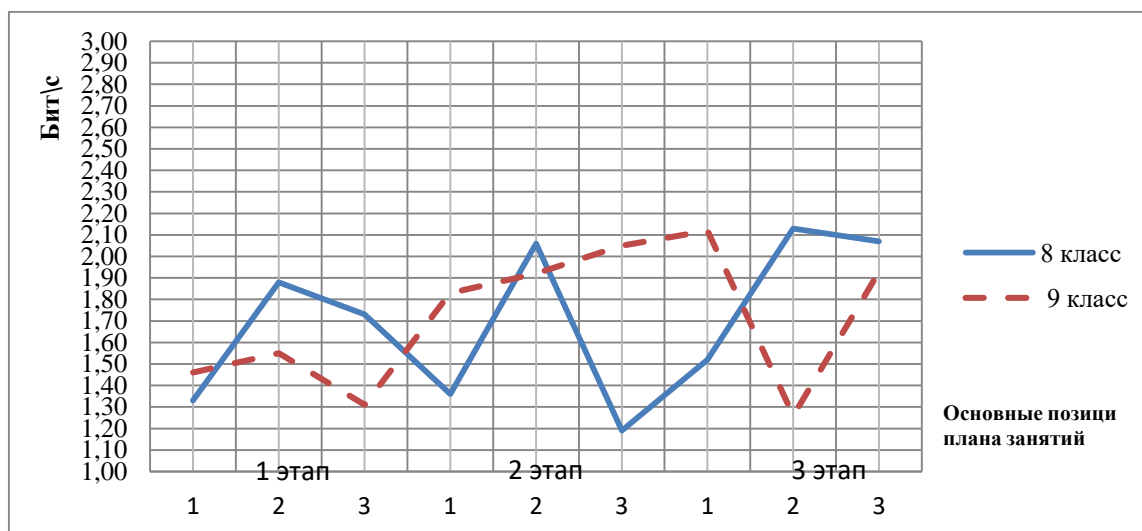


Рисунок 3 – Изменения объема восприятия зрительной информации у учащихся 8 и 9 классов на разных этапах общеподготовительного периода обучения в спортивной секции по мини-футболу

**Обсуждение результатов.** При обсуждении результатов исследования, прежде всего, следует более подробно остановиться на следующих фактах:

1. Оказалось, что показатель объема восприятия зрительной информации у учащихся исследуемых групп, чутко «реагирует» на особенности в изменениях содержания позиции тренировочных занятий на каждом этапе обучения обще подготовительного периода. Вполне понятно, что подобное явление подтверждает: четкое определение поэтапных перспективных целей и задач, хорошо продуманные и удачно избранные позиции в планировании каждого тренировочного занятия, на каждом этапе обучения, способствуют постепенному «накоплению устойчивого опыта» в развитии положительных зрительных эмоциональных реакции и своеобразного «опыта» в активизации произвольного зрительного внимания у начинающих игроков [8,9,10,11].

2. В среде учащихся 8-го класса, на самых ответственных этапах обучения навыкам игры, сохранялся стабильный объем восприятия зрительной информации на тренировочных занятиях в секции баскетбола. Достоверное положительное влияние занятий волейболом и мини-футболом, также отражалось на первых порах освоения соревновательных и тактических упражнений этих игр. Следовательно, в этом возрасте интерес к овладению «школой мяча» может одинаково проявляться в разных видах спортивных игр [5,6].

В среде учащихся 9-го класса, на динамику изменения изучаемого показателя значительно положительное воздействие оказывали позиции плана занятий мини-футболом. Это может быть связано с тем, что к 16 годам начинается характерный «всплеск возрастания» общей выносливости, на основе чего улучшается адаптация к длительным беговым нагрузкам [5,6].

3. Даже в таком малом возрастном отрезке, то есть между возрастными 15-летних учащихся 8-го и 16-летних – 9-го класса, проявлялись существенные различия в изменениях объема зрительной информации. Поэтому необходимо учесть, что в подростковом возрасте, начинающие игроки, могут по-разному воспринимать методы обучения навыкам игры баскетбола, волейбола или футбола. Поэтому, нейтрализация внешне невидимых различий в «склонностях», «в тяге» к освоению той или игры, у школьников-подростков, будет во многом зависеть, прежде всего, от методов неотрывного, комплексного развития как основных физических качеств, так и «игровых» способностей [3,4,5,6].

### **Выводы:**

**I.** При сравнительной оценке влияния поэтапных тренировочных занятий на состояние восприятия зрительной информации проявились следующие факты.

У учащихся 8-го класса значительные меры увеличения объема восприятия зрительной были отмечены в процессе тренировок в секциях волейбола и мини-футбола: при освоении соревновательных и тактических упражнений; при переходах к учебным двусторонним и контрольным играм; при освоении элементов стандартной техники и тактики игры.

У учащихся 9-го класса – в секции баскетбола, волейбола значительные меры увеличения объема восприятия зрительной информации отмечались на тренировках второго и третьего этапов: при освоении основных соревновательных и тактических упражнений; при переходе тренировочных занятий к учебным двусторонним играм, к контрольным играм; при освоении элементов стандартной тактики игры.

**II.** При оценке особенностей влияния на динамику восприятия зрительной информации того или иного вида спортивной игры, заметно проявились следующие факты.

У учащихся 8 класса – в основном преобладало оптимальное влияние занятий в секции баскетбола, особенно на этапах выработки устойчивых навыков игры и стабилизации этих навыков. Достоверное влияние занятий в секциях волейбола, мини-футбола было заметно лишь на первом этапе обучения, при освоении основных соревновательных и тактических упражнений.

У учащихся 9 класса – преобладает благоприятное влияние занятий мини-футболом. Особенно это заметно на самых ответственных этапах тренировки второго этапа – при переходах на подготовительные и учебные двусторонние игры.

**III.** При сравнении возрастных различий между показателями (объема восприятия зрительной информации) учащихся 8-го и 9-го классов, были выявлены следующие факты.

У учащихся 9-го класса показатель объема восприятия зрительной информации был выше, чем у учащихся 8-го класса в самые ответственные этапы обучения в секциях баскетбола, волейбола и мини-футбола. Это повышение было более отчетливым на первом этапе обучения – при освоении соревновательных и тактических упражнений; на третьем этапе – при освоении стандартной тактики игры и элементов игры в комбинации.

### **Литература**

1. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. -М.: Физкультура и спорт, 1984. -151 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -7-е изд. стер. -М.: Издательский центр «Академия», 2014. -480 с.
3. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др. / под ред. Ю.Д. Железняк. -8-е изд., перераб. – М.: Изд. центр «Академия», 2013. -464 с.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1991. -239 с.
5. Макаркина Л.П. Школа мяча // Физическая культура в школе. – 2002. -№2. -С. 12-17.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. -3-е изд. М.: Изд. центр. «Академия», 2007. -336 с.
7. Телеугалиев Ю.Г., Унтаев Х.К., Кулбаев А.Т. Влияние занятий в секции спортивных игр на динамику восприятия зрительной информации учащихся 6-9 классов // Теория и методика физической культуры, КазАСТ. -2017. -№2. -С.11-16.
8. Симонов П.В., Иванов И.С., Валуева М.Н. Экспериментальное исследование положительных эмоциональных реакции человека // Журнал высшей нервной деятельности. -1968. -Т.18. -С.932-934.
9. Свиргунец Е.М. Пути повышения произвольного внимания студентов средствами физической культуры и спорта: Авторф. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1981.
10. Телеугалиев Ю.Г. К исследованию электровозбудимости зрительного анализатора в связи с умственно-трудовой деятельностью учащихся // Ученые записки НИИ педагогических наук Мин-ва просвещения КазССР. -Алма-Ата: НИИПН, 1969. -Вып.2. -С.67-77.
11. Телеугалиев Ю.Г., Зима А.Г. О состоянии зрительного анализатора в динамике учебного в разные периоды года // Материалы IV конф. физиологов Средней Азии и Казахстана. -Алма-Ата, 1969. -Т.1. -С.323 -325.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК КАЗАХСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ЖЕНСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**А.К. Есельбаева** – старший преподаватель, программный лидер кафедры Физической культуры и спорта, КазНацЖенПУ, г. Алматы, Казахстан  
**Д.Р. Абдыкадырова** – к.п.н., профессор кафедры физической культуры и спорта, КазНацЖенПУ, г. Алматы, Казахстан  
**К.А. Тутибаев** – лектор кафедры физического воспитания, Алматинский технологический университет, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Ключевые слова:** физическое развитие; физическая подготовленность; функциональная подготовленность; студенты; тестирование; показатели; динамика.

### RESULTS OF RESEARCH OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF KAZAKH NATIONAL WOMEN'S TEACHER TRAINING UNIVERSITY

**A.K. Yesselbayeva** – senior lecturer, program leader of the Department of Physical Education and Sports, Kazakh National Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan  
**D.R. Abdykadyrova** – candidate of pedagogical sciences, professor, Department of Physical Education and Sports, Kazakh National Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan  
**K.A. Tutibayev** – lecturer of the department Physical Education, Almaty Technological University, Almaty, Kazakhstan

**Abstract.** The purpose of physical education of students is the formation of physical culture of the individual. In the process of physical education of students, the following main tasks are solved:

- understanding the role of physical culture in the development of personality and preparation for professional activity;
- knowledge of the scientific and practical foundations of physical culture and a healthy lifestyle;
- the formation of a motivational-value attitude to physical culture, an attitude towards a healthy lifestyle, physical self-improvement and self-education, the need for regular exercise and sports;
- mastering a system of practical skills and abilities that ensure the preservation and strengthening of health, mental well-being, development and improvement of psychophysical abilities, qualities and personality traits, self-determination in physical culture;
- providing general and professionally applied physical fitness, which determines the psychophysical readiness of a student for a future profession;
- gaining experience in the creative use of physical culture and sports activities to achieve life and professional goals

**Key words:** physical development; physical fitness; functional readiness; students; testing; indicators; dynamics.

**Актуальность.** Жизнедеятельность сегодняшнего студента ВУЗа характеризуется возрастающим объемом обработки и усвоения информации, хронической нехваткой времени, низкой двигательной активностью, что является одной из ключевых причин ухудшения состояния его здоровья. Особенно остро эта проблема стоит перед молодежью, обучающейся в ВУЗах, насыщенность учебного процесса в которых превышает образовательную деятельность студентов высших учебных заведений. Такое положение, по мнению ученых, зачастую приводит к тому, что показатели функционального состояния организма и физическая работоспособность студентов к старшим курсам снижается.

**Цель исследования** – выявить динамику показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов в течение календарного года обучения и сравнить полученные результаты с нормативными требованиями.

Для решения поставленной цели были сформулированы **задачи** педагогического исследования:

1. Определить исходный уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студентов I курса.

2. Определить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности обучающихся через год в процессе проведения практических занятий по физической культуре.

**Методы и организация исследования.** В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, антропометрия, педагогическое тестирование, физиологические пробы и методы математической статистики.

Для оценки уровня физического развития тестируемых использовались антропометрические методики. При этом определялись: длина тела (см), масса тела (кг), весо-ростовой показатель (г/см), жизненная емкость легких (ЖЁЛ) (мл), жизненный индекс (мл/кг),

Педагогическое тестирование представляло собой комплекс мероприятий, включающих выполнение контрольных упражнений с целью выявления уровня развития физических качеств: бег 100 м (с) – скоростно-силовые качества; поднимание и опускание туловища из положения лежа (девушки) (кол-во за 1 мин) – скоростно-силовые качества; наклон вперед из положения стоя (см) – гибкость; 12-минутный бег (тест К. Купера) (км) – выносливость.

Функциональная подготовленность студентов оценивалась с помощью общепринятых методик. Определялись: ортостатическая проба (уд/мин), одномоментная функциональная проба с приседанием (%), задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) (с) и на выдохе (проба Генчи) (с).

Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам. При этом рассчитывались средняя арифметическая величина (М) и ошибка средней арифметической ( $\pm m$ ). Достоверность различий (Р) определялась по критерию Стьюдента (t). Настоящее исследование было проведено на спортивной базе КазНацЖЕПУ. Анализировались данные тестирований, проведенных в октябре 2019 года и ноябре 2020 года, что соответствует первому и второму году обучения. Данные сроки были определены для получения информации о том, с каким уровнем физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студенты приходят в университет и как он меняется в процессе проведения академических занятий по физической культуре.

**Содержание программы физического воспитания студентов.** Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством высшего образования РК. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств. Программа по физическому воспитанию студентов содержит три основных раздела: теоретический, практический, контрольный.

**Теоретический раздел.** Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

**Практический раздел.** Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

**Контрольный раздел.** Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Обязательными тестами, определяющими физическую подготовленность студентов, являются: 1) бег на 100 м; 2) поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за голову, 3) бег на 1000 м.

Тесты проводились в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный период (таблица 1).

#### **Методические основы физического воспитания в вузе.**

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Причем интенсивность учебного процесса в вузах, имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки.

Направленность учебных занятий носит ярко выраженный оздоровительно-восстановительный характер.

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах.



1. Учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза. Это основная форма занятий по физическому воспитанию в вузах.

2. Факультативные занятия, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям. Они включаются в учебное расписание учебным управлением вуза по согласованию с кафедрой физического воспитания, чтобы обеспечить студентам возможность их посещения.

У девушек картина выглядит следующим образом. Из показателей, оценивающих физическое развитие, на статистически достоверном уровне ( $P < 0,001$ ) повысились ЖЁЛ, жизненный индекс и кистевая динамометрия левой руки. Все остальные параметры достоверным изменениям не подверглись.

Таблица 1 – Динамика показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов КазНацЖенПУ

№ п/п	Показатели	Результаты обследования студентов (n = 61)				Нормативные требования
		октябрь 2019 г.		ноябрь 2020 г.		
		М	m ±	М	m ±	
<b>Физическое развитие</b>						
1	Длина тела (см)	162,1	0,63	162,5	0,61	-
$t = 0,45; P > 0,05$						
2	Масса тела (кг)	55,5	0,83	54,8	0,83	-
$t = -0,6; P > 0,05$						
3	Весоростовой показатель (г/см)	342,4	4,67	336,9	4,38	360 – 405
$t = -0,9; P > 0,05$						
4	ЖЁЛ (мл)	2910	41,3	3136,4	35,8	2500 – 3000
$t = 4,14; P < 0,001$						
5	Жизненный индекс (мл/кг)	52,4	0,69	57,2	0,52	55 – 60
$t = 5,52; P < 0,001$						
<b>Физическая подготовленность</b>						
6	Бег 100м (сек)	17,09	0,12	16,80	0,16	отл – 15,7; хор – 16,0 удовл. – 17,0; плохо – 17,9; очень плохо – 18,7
$t = 1,45; P > 0,05$						
7	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол 1м)	37,9	0,72	44,7	1,02	отл – 60; хор – 50 удовл. – 40; плохо – 30; очень плохо – 20
$t = 5,44; P < 0,001$						
8	Наклон вперед из положения стоя (см)	11,3	0,47	11,9	0,36	5 – 10
$t = 1,02; P > 0,05$						
9	12-минутный бег (тест К. Купера) (км)	2,05	0,02	2,10	0,02	отл – 2,3-2,4; хор – 2,1 - 2,3; удовл. – 1,9 – 2,1 плохо – 1,6-1,9 очень плохо – <1,6
$t = 1,67; P > 0,05$						
<b>Функциональная подготовленность</b>						
10	Ортостатическая проба (уд/мин)	18,0	1,21	11,3	1,10	< 20
$t = -4,11; P < 0,001$						
11	Одномоментная функциональная проба с приседанием (%)	61,2	3,00	58,7	3,33	отл – < 20; хор – 21 – 40; уд. – 41-65; плохо – 66-75; очень пл. – > 76
$t = -0,56; P > 0,05$						
12	Проба Штанге (с)	51,9	1,51	50,3	1,46	> 65
$t = -0,76; P > 0,05$						
13	Проба Генчи (с)	32,6	0,72	33,1	1,90	> 30
$t = 0,25; P > 0,05$						

Отмечен статистически достоверный прирост скоростно-силовых качеств мышц брюшного пресса (поднимание и опускание туловища из положения лежа) ( $P < 0,001$ ). Другие компоненты физической подготовленности обучаемых практически остались на прежнем уровне.

Из параметров, характеризующих функциональную подготовленность студентов, статистически достоверно улучшился показатель ортостатической пробы ( $P < 0,001$ ). Данные, оценивающие

устойчивость организма к гипоксии (пробы Штанге и Генчи), и результаты одномоментной пробы с приседанием за год исследования статистически достоверно не изменились.

По сравнению с исходными данными физического развития, физической и функциональной подготовленности первокурсниц, когда лишь 8 из 14 показателей соответствовали нормативным требованиям, к окончанию исследования уже 12 тестируемых параметров оказались сопоставимы со среднестатистическими значениями. В число соизмеримых не попали весо-ростовой показатель и данные, характеризующие длительность задержки дыхания на вдохе (проба Штанге).

**Заключение.** Итоговые результаты проведенного эксперимента по исследованию физической и функциональной подготовленности студентов в процессе обучения показали устойчивую тенденцию к увеличению. Ни один из исследуемых параметров не имел тенденции к статистически достоверному снижению. В то же время был зафиксирован достоверный прирост таких показателей, как ЖЁЛ, жизненный индекс, динамометрия левой руки, скоростно-силовые качества мышц брюшного пресса и ортостатическая проба. Количество исследуемых параметров, соответствующих нормативным требованиям, за отчетный период возросло у девушек с 8 до 12.

#### Литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа – М., 2003.
2. Давиденко, Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов: учебное пособие / Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2005.
3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2002.
4. Железняк, Ю. Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю. Д. Железняк, А. В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12.
5. Рапопорт, Л. А. Перспективы развития студенческого спорта в университетах России: монография / Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2004.
6. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005.

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ТАЕКВОНДИСТОК 12-17 ЛЕТ С УЧЕТОМ ФАЗ БИОРИТМИКИ ИХ ОРГАНИЗМА

**М.С. Жандаева** – магистрант 1 курса Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
**Ж.И. Жунусбеков** – научный руководитель, к.п.н., профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Таеквондо – это олимпийский вид спорта, которым могут заниматься как мальчики, так и девочки. В данной научной статье определены различия в подготовке юных спортсменок в этом виде восточного единоборства, от спортсменов мальчиков, учитывая фазы биоритмики организма, которые свойственны женскому организму.

**Ключевые слова:** таеквондо, фазы биоритмики организма, подготовка спортсменов.

## TRAINING FEATURES OF TAEKWONDO ATHLETES AGED 12-17 YEARS, TAKING INTO ACCOUNT THE PHASES OF THEIR BODY'S BIORHYTHMICS

**M. S. Zhandaeva** – 1st year Master's student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan  
**Zh. I. Zhunusbekov** – scientific supervisor, candidate of pedagogical sciences, Professor, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Abstract.** Taekwondo is an Olympic sport that can be practiced by both boys and girls. This scientific article defines the differences in the training of young female athletes in this type of martial arts, from boys athletes, taking into account the phases of the biorhythmics of the body, which are characteristic of the female body.

**Key words:** taekwondo, biorhythmic phases body, athletes training.

**Введение.** Таеквондо – это уникальный вид боевого искусства, которое было основано в Южной Корее в 1955 году генералом Чой Хонг Хи.

В переводе с корейского языка Таеквондо означает – путь руки и ноги, что означает не просто единоборство, а духовная сила, которой обладает истинный боец, он дисциплинирован, уважает старших, уважает учителя и уважает соперника.

Уникальность его заключается в том, что этим искусством занимается и стар и млад, этим искусством занимаются как мальчики, так и девочки.

Современный этап развития тaeквондо как Олимпийского, зрелищного и прибыльного спорта – характеризуется накоплением знаний в области теории и методики подготовки спортсменов пола, физической подготовленности, возраста и т.д [1,2].

Одна из основных проблем, с которыми сталкивается женский пол в спорте, будь то плавание, легкая атлетика или восточные единоборства – тренировочный процесс, выстроенный под мужчин: с физиологической точки зрения задача женских тренировок – приблизиться по показателям к мужчине. Но, зачастую, тренеры не учитывают особенности женского организма – фазы цикла, время овуляции и начало цикла, при которых девочки, девушки и женщины не только физически чувствуют дискомфорт, но и морально им приходится очень тяжело из-за всплеска гормонов и нестабильного эмоционального фона [3,4,5].

Анализ научно-методической литературы показал, что пока недостаточно изучено психофизиологическое состояние спортсменок в тaeквондо, с учетом биоритмики их организма. На наш взгляд, вышесказанное предопределяет актуальность выбранной темы исследования. **Цель работы:** определить особенности тренировочного процесса юных спортсменок 12-17 лет в тaeквондо на этапе начальной и учебно-тренировочной подготовки, с учетом фазы биоритмики, которые свойственны женскому организму.

#### **Задачи исследования.**

1. Проанализировать методы тренировочного процесса для групп начальной подготовки и для групп учебно-тренировочной подготовки, в возрасте 12-17 лет.
2. Установить влияние тренировок на девочек с учетом фаз биоритмики и без учета, провести сравнительный анализ результатов.
3. Определить особенности организма девочек в возрасте 12-17 лет, дать рекомендации при проведении тренировочного процесса с учетом фаз биоритмики.

**Методы исследования.** Для решения задач исследования использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, анкетирования.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Мужской организм очень сильно отличается от женского – гормональным фоном, строением тела и мозга, зрительной системой, и даже составом крови. Гормональный фон это – самое яркое отличие мужского организма от женского, далее в статье разберем более детально это отличие. Еще один яркий пример отличия – это зрительная система. Женщины способны отличать даже самые малейшие отличия в цветовой гамме, она у женщин более широкая и зрительная система устроена так, что женщины видят цвета более ярко и насыщенно, а мужчины, например способны различить только основные цвета. Также у мужчин слабо развито периферическое зрение, что означает, что они не способны видеть то, что происходит сбоку в то время, как женщина может видеть так называемым «боковым зрением».

Выявление особенности женского организма с биологической точки зрения поможет понять структуру проведения тренировок и подготовку к соревнованиям как для тренеров, так и для самих спортсменок [4,5].

Каждый тренер сталкивался с ситуацией, когда спортсменка выполняет все упражнения и делает все поставленные задачи четко и с расстановкой, а на следующей тренировке эти же самые упражнения и задачи кажутся непосильными в ее исполнении. Особенно в период, когда организм девочек начинает формироваться из детского в женский, гормоны дают о себе знать и организм перестраивается по своим фазам и циклам. В этот период полового созревания организма совершается резкий скачок к началу становления цикла, перед которым наблюдается очень быстрый рост в физическом плане. При этом рост мышц отстает от роста костей, что, например, для девочек, занимающихся спортом, может быть проблематично. Девочка кажется немного нескладной и без интенсивных тренировок в этот период, технически и физически она может сильно отставать от других спортсменов, хотя изначально они могли быть примерно на одном уровне. В свою очередь, развитие нервных окончаний и кровеносных сосудов уже не успевает за ростом мышц, и именно из-за этого мы наблюдаем ухудшения координация, девочка становится неуклюжей, и менее ловкой. 12-13 лет – сложный период у всех девочек, а особенно у спортсменок. Это переломный момент, при котором «гормональный бунт» неизбежен, Одна из основных причин – перестройка в префронтальной коре головного мозга, которая координирует работу различных его отделов. Это самое начало, когда происходит выработка гормонов. В результате этого, подросток немного неадекватно воспринимает окружающую его среду, есть склонность к утрированию чего-либо, он может говорить одно, а делать совсем другое. В этот период начинаются сложности в

общении с подростком не только у родителей, но и у тренера, при неправильном подходе и построении общения и тренировок.

Анализ научно-методической литературы выявил, что имеются актуальные и недостаточно разработанные проблемы, связанные с систематизацией процессов, обеспечивающих управление спортивной подготовки спортсменов, занимающихся таеквондо, что обуславливает необходимость экспериментального обоснования роли алгоритма контроля и физической, функциональной и психологической подготовки и определение модельных характеристик таеквондистов разного пола, на всех этапах подготовки, от начальной до высококвалифицированных, в период фаз биоритмики организма. Качественный контроль состояния спортсменов в подготовительном периоде и грамотно составленная программа тренировок должна повышать эффективность управления спортивной подготовкой и содействовать в определении основных направлений работы тренеров-в-учебно-тренировочном-процессе.

Следует отметить, что развивать легче всего то качество, которое естественным ходом онтогенеза в данный период возрастного развития должно интенсивно совершенствоваться. Если не будет использован сенситивный период в развитии того или иного качества, наверстать упущенное не всегда возможно и, во всяком случае, гораздо труднее, чем использовать шанс, который дает природа. Сенситивный означает «чувствительный». Что такое сенситивные периоды развития? Это периоды, наиболее благоприятные для воздействия факторов среды, в том числе тренировочного процесса. Иными словами, это всплески восприимчивости. Для того, чтобы получить максимально высокий урожай моркови в огороде, мы будем учитывать сроки посева, прореживания и подкормки. Так же и в воспитании ребенка необходимо учитывать границы и особенности сенситивных периодов развития. Лучше не бороться с природой, а действовать с ней заодно, и тогда мы повышаем шанс на наиболее продуктивное развитие спортсмена. Очень важно именно в сенситивный период обучать спортсмена тем или иным умениям, техники, ударам. Если он останется без влияния внешней среды, то благоприятный для обучения период пройдет без пользы для спортсмена.

Сенситивные периоды также называются окнами. Окна постепенно закрываются, и после какого-то возраста человеку (и вообще живому организму) практически невозможно овладеть тем или иным умением или психической функцией. Поэтому, в этот период важно не упустить эти так называемые «окна», которые помогут спортсменкам выйти на новый этап в развитии своего организма как на физическом, ментальном, так и на психологическом уровне. Сам термин принадлежит известному советскому психологу Льву Семеновичу Выготскому. Сенситивный период развития по Выготскому означает, что в этот период «определенные влияния оказывают чувствительное воздействие на весь ход развития, вызывая в нем те или другие глубокие изменения. В другие периоды те же самые условия могут оказаться нейтральными или даже оказать обратное влияние на ход развития» [4,5].

Помимо сенситивных периодов, выделяют критические периоды, характеризующиеся бурными скачками. Если в критический период организм не подвергается воздействию среды, то последствия для развития определенных функций становятся необратимыми. Например, если ребенок первого года жизни не подвергается речевому воздействию, т.е. с ним не говорят, он никогда не сможет полноценно разговаривать и изъясняться. Так же и для спортсменов, если в этот период ребенка не обеспечить правильным общением, окружением, например тренировками, дальше будет сложно восстановиться как спортсмен физически и морально. Поэтому в эти периоды нужны тренировки, а главное, чтобы это были правильно подобранные и сбалансированные тренировки с учетом психоэмоционального состояния спортсменок. Поддержка спортивного психолога будет как нельзя кстати.

Таблица 1 – Сенситивные периоды развития физических качеств у мальчиков в возрасте 7-17 лет

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота			●	●	●	●					
Координация	●	●	●	●	●	●				●	●
Гибкость	●	●	●	●					●	●	●
Сила								●	●	●	●
Силовая выносливость							●	●	●	●	
Скоростно-силовые								●	●	●	
Скоростные							●	●	●		
Аэробная мощность								●	●		
Аэробная емкость	●	●	●	●	●						
Анаэробный алактатный								●	●		
Анаэробный лактатный									●	●	

Таблица 2 – Сенситивные периоды развития физических качеств у девочек в возрасте 7-17 лет

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота			•	•	•	•					
Координация	•	•	•	•	•					•	•
Гибкость	•	•	•	•					•	•	•
Сила					•	•	•	•			
Силовая выносливость							•	•	•	•	
Скоростно-силовые					•	•	•	•			
Скоростные				•	•	•					
Аэробная мощность							•	•			
Аэробная емкость	•	•	•	•	•	•					
Анаэробный алактатный						•	•	•			
Анаэробный лактатный							•	•	•		

В таблицах 1 и 2 мы видим то, что многие периоды у мальчиков и девочек очень сильно отличаются. Поэтому мы можем прийти к выводу, что и тренировки в любом виде спорта, немного должны быть откорректированы по половому признаку, если мальчики и девочки тренируются вместе.

Например, возраст 11-14 лет, это самый благоприятный для девочек, в плане развития силы и скоростно-силовых тренировок. Но этот период также перекликается с пубертатным периодом, когда идет активный рост полового созревания, который начинается чуть раньше у девочек, чем у мальчиков.

**Выводы:** Работа тренера сама по себе нелегка, а когда она состоит из работы с подростками, а особенно с девочками, тут она становится труднее в разы. Тренер должен учесть все периоды, которые начинают активно работать в этом возрасте.

Например, если девочка занималась таеквондо с маленького возраста и в период полового созревания у нее ухудшились показатели и достижения, а того и страшнее – самочувствие, тренер тут же должен бить тревогу и быть очень внимательным к спортсменкам. Всегда должен держать связь со спортивным врачом и психологом. Можно облегчить тренировки в период наступления цикла, не работать на силу и выносливость в самом начале цикла, а например дать возможность поработать над техникой или тактикой в бою, или даже дать выходной.

#### Литература

1. Жунусбеков Ж.И. Таеквондо (WTF): Методическое пособие – Алматы: «Өлке», 1998.– 68 с.
- 2.-История и настоящее тхеквондо [Электронный ресурс] URL: <http://kwon.ru/txekvondo-istoriya-i-nastoyashhee/>
3. Никитушкин В. Г., Суслов Ф. П.: Спорт высших достижений: теория и методика – Издательство «Спорт», 2017 – 116с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения в 2-х кн. [Текст]. Кн. 2: учебник для тренеров / Владимир Николаевич Платонов.– Киев: Олимпийская литература,-2015.--681-1432с.:ил.
5. Шахлина Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин-Киев: Науково думка, 2001.– 326 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

**Кузнецов В.В.** – магистрант, НАО «Университет имени Шакарима города Семей», г.Семей, Казахстан

**Б.Т. Сахаев** – кандидат педагогических наук,

НАО «Университет имени Шакарима города Семей», г. Семей, Казахстан.

**Аннотация.** Физическая подготовка делится на общую и специальную физическую подготовку. Работу по развитию физической подготовленности юных футболистов буду описывать на примере футбольной академии «Санлин» города Семей. Цель данной работы: разработать и экспериментально обосновать методику формирования физической подготовки футболистов. Нашим тренерским штабом была разработана методика физической подготовленности игроков и исследована путем различного соревновательного характера. Превосходили соперника физически и выносливее. После этих товарищеских игр мы начали эффективно готовиться к следующим играм и соревнованиям. Третьи соревнования прошли по системе до гола, или по три минуты: проиграли– сели, в течение часа ребята играли. По итогам этого соревновательного метода могу сказать, что команда игроков 2009года рождения физически хорошо подготовлена. Ребята 2010года рождения тоже большие молодцы, хотя младше всех, но они на протяжении этих соревнований добивались больших результатов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, юные, игра, футбол, турнир, выносливость.

## PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS 10-12 YEARS

**Kuznetsov V.V.** – undergraduate, "University named after Shakarim of Semey city", Semey, Kazakhstan  
**Sakhayev B.T.** – candidate of pedagogical sciences, "University named after Shakarim of Semey city", Semey, Kazakhstan

**Annotation.** Physical training is divided into general and special physical training. I will describe the Sanlin football academy in Semey about the physical fitness of young footballers. To develop and experimentally substantiate a methodology for the formation of physical training of football players. We, the coaching staff, have developed a methodology for various competitive research. They outnumbered the opponent physically and more enduringly. After these friendly games, we began to effectively prepare for the next games and competitions. The third competitions were held according to the system before the goal or lost for three minutes, the guys played for an hour. based on the results of this competitive method, I can say that the 2009 team. The guys in 2010 are also great fellows in that they were the youngest of all during these competitions.

**Key words:** physical fitness, young, game, football, tournament, endurance.

**Актуальность исследования.** Тенденции развития современного спорта предопределяют многолетний планомерный процесс подготовки к достижению высокого спортивного мастерства, диктующие необходимость системы спортивного резерва. Это в полной мере относится и к футболу, где подготовка высококвалифицированного резерва выступает одной из важнейших проблем. Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию. В этом плане в системе подготовки юных футболистов одним из ключевых является этап спортивной специализации, приходящийся на возрастной период с 10 до 12 лет.

Говоря о подготовленности игрока, подразумевают не только его физические, но и психологические данные. Вряд ли можно точно определить, где кончается физическая и начинается психологическая подготовка. Невозможно также определить влияние, которое имеет физическое состояние на состояние психологическое и психологическое на физическое. Можно, однако, с уверенностью сказать, что взаимовлияние и взаимосвязь между ними существует. Поэтому при подготовке игроков неправильно было бы сосредоточивать все внимание на ее физическом аспекте. Ошибкой было бы также полагаться на форму игрока в процессе тренировок.

Физическая подготовка делится на общую и специальную физическую подготовку. **Общая физическая подготовка** направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что в конечном счете предполагает создание прочной базы для будущей трудовой деятельности. Основными средствами общей физической подготовки служат, прежде всего, различные комплексные упражнения. **Специальная физическая подготовка** основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специфических для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Занятие с юными футболистами по специальной физической подготовке начинается не ранее 10-12 лет. Для этого используют специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями.

Физическую подготовленность юных футболистов буду описывать на примере команд футбольной академии «Санлин» города Семей, которые я тренирую на протяжении трех лет. Так как климат нашего региона является на протяжении большего времени холодным, мы выбрали мини-футбол и тренируем детей именно в этом направлении. Конечно же, не только из-за того, что у нас холодно, но и из-за отсутствия больших, приспособленных для игры в футбол полей в городе. А мини-футбольных площадок, или полей, в нашем городе достаточно. Наша академия является платной, и тренировки проходят всего два раза в неделю, по 90 минут, что является очень малым временем для физической подготовки. И вот в связи с этим надо было выстроить правильный тренировочный процесс.

**Цель исследования.** 1. Разработать и экспериментально обосновать методику формирования физической подготовки футболистов. 2. Практически обосновать и проверить эффективность использования средств ОФП в процессе занятий по футболу у юношей 10-12 лет.

Обучение начинающих футболистов движениям и совершенствование их физических качества мы проводим в своей академии как параллельно, так и отдельно, самостоятельно. Поскольку между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, то общая физическая подготовка направляется на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы. На занятии мы отводим: 50% времени физической подготовке. Бег трусцой в

течение 5 минут, восстановление дыхания. Общеразвивающие упражнения подбирают с таким расчетом, чтобы вовлечь в работу основные группы мышц и одновременно добиться общего воздействия на организм. Для этого применяем специально-беговые упражнения: челночный бег, укороченный и удлиненный бег.

**Задача** нашей академии –

1. В течение определенного времени выполнить физическую подготовку детей
2. Выявить средства и методы технической подготовки футболистов 10– 12 лет;
3. Доказать эффективность разработанной методики, направленной на техническую подготовку футболистов 10-12 лет.






В связи с тем, что эпидемиологическая ситуация в стране и мире не позволяет проводить соревнования, мы тренерским штабом разработали соревновательный метод.

**Соревновательный метод исследования.** 1. Педагогический эксперимент. 2. Методы математической статистики. 3. Сравнительный анализ и обобщение.

В группе, где занимаются футболисты 10-12 лет, мы один раз в месяц проводим соревнования среди детей 9-10-11-12 лет. Выходит четыре команды, в которые специально для эксперимента мы включили 13-летних игроков. Эти ребята пришли позже 10-12-летних, они обладают малым опытом владения физическими и техническими данными, но по своей структуре превосходят своих младших сверстников. В сентябре 2020 году, выйдя из карантинных мер, мы начали готовить ребят к физической и технической подготовке. Первым нашим этапом стала товарищеская встреча также с платной академией «Ярыш», которая показала недостаточную физическую подготовленность ребята 11 лет, 2009 г.р., они проиграли не технически, а именно физически. А вот ребята 2010 г.р. переиграли своих соперников 2009 года рождения. В нашей команде были ребята не только 2010 г.р, а и 2011 и 2012 годов рождения, поэтому своих соперников они обыграли сверх большой работоспособностью на поле. Превосходили соперника по физическим качествам и выносливости. Данная встреча показала, что ребята 2009 года после выхода с карантина были физически не готовы к игре. А вот ребята 2010 гр. наоборот. Им легче далась физическая подготовка, и они быстрее адаптировались.

После этих товарищеских игр мы начали эффективно готовиться к следующим играм и соревнованиям. Была выбрана постепенная нагрузка на быстроту, выносливость и укрепление силовых качеств. Следующим этапом был внутриакадемический турнир. Участвовали все четыре команды 2008, 2009, 2009 дубль и 2010 и младше. Первые соревнования мы провели по круговой системе, играли каждый с каждым по 10 минут тайм, в один день, без перерывов на обед и отдых. По итогам соревнований места распределились следующим образом.

Таблица 1 – Итоговая таблица соревнований «Sanlincar» среди юношей 2008-10 гг. р.

№	команды	игры				очки	результат
			0:3	4:0	2:2		
1	2008		0:3	4:0	2:2	4	2 место
2	2009	3:0		2:2	1:0	7	1 место
3	2009 дубль	0:4	2:2		1:3	1	4 место
4	2010	2:2	0:1	3:1		4	3 место

По данным таблицы видно, что команда, состоящая из игроков 2009 года рождения, показала хорошую физическую подготовку, она не проиграла ни одной встречи, команды игроков 2008 года рождения и 2010 года рождения хоть и набрали равное количество очков, но по разнице забитых мячей команда игроков 2010 года рождения оказалась на третьем месте. Можно сделать вывод, что для соревнований по круговой системе больше подходят игроки 2009 года рождения, так как они лучше физически подготовлены.

На следующем этапе была проведена товарищеская игра с командой «Восток», в которую входили игроки 2009 и 2010 годов рождения. Наши обе команды были сильнее, выносливее. Команда соперника тренируется в неделю 4 раза, а у нас тренировки проходят всего два раза в неделю. После каждых наших внутренне-академических соревнований проводим товарищеские игры и обязательно делаем анализ этих игр. После первого этапа соревнований мы начали добавлять нагрузку на выносливость и быстроту. Основным методом развития быстроты является повторное выполнение упражнений. Вот

несколько примерных упражнений, которые мы применяли: повторное пробегание коротких отрезков (10-20 м) из различных исходных положений, бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу.

Вторые соревнования мы провели по другой системе, с разбивкой в два дня. Первый день сыграли, как и на первых соревнованиях, по круговой системе. Во второй день по занятым местам сыграли полуфиналы, а также игры за 3-4 место, затем прошла финальная игра за 1 место. В первый день места распределились следующим образом: 1 место у команды игроков 2009 года рождения, 2 место у команды игроков 2008 года рождения, 3 место у команды игроков 2010 года рождения, и 4 место у команды игроков 2009 года рождения (дубль). На второй день обладатели 1 места сыграли с обладателями 4 места, также команды, занявшие 2 и 3 места, провели игру между собой. В первой игре победила команда игроков 2009 года рождения со счетом 2:1, вторая игра закончилась со счетом 4:3 в пользу игроков 2010 года. За 3 место сыграли команды игроков 2008 и 2009 года, победу одержали игроки 2008 года рождения. А вот финал выиграла команда игроков 2010 года рождения со счетом 3:2.

Итог этих соревнований говорит о том, что игроки 2009 года рождения не были готовы физически так играть, а вот игроки 2010 года выиграли, для них такие соревнования оказались успешными. После этих соревнований для игроков 2010 года была проведена товарищеская игра с командой «Gool», где наши ребята были на голову выше и одержали сокрушительную победу со счетом 20:4. Были сильнее, быстрее, выносливее, ну и, конечно, техничнее. Соперники тренируются, так же как и мы два раза в неделю. После этих игр мы увеличили нагрузку на тренировку силы и ловкости, ведь сила способствует преодолению внешнего сопротивления за счет мышечных усилий, а ловкость направлена на способность экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых ситуациях. Вот несколько примеров с упражнениями на силу: приседание с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком; на ловкость: прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов по мячу ногами и головой.

Третьи соревнования прошли по системе до гола или по три минуты (проиграли, сели), в течение часа ребята играли. За победу давали 3 очка, за ничью -1 очко, проиграли – не получаете ни одного очка. Если в течение трех минут ничья, присаживаются обе команды, а на поле выходят следующие две команды.

Таблица 2 – Итоговая таблица соревнований «Sanlincar» среди юношей 2008-10 гг. р.

	2008гр	2009гр	2009гр дубль	2010гр
	1	3	3	3
	3	3	3	3
	3	3	1	3
	3	3	1	3
	1	1	1	3
	3	1	1	1
	1	3	1	1
	3	3	1	3
	3	3	1	1
	3	3	3	1
	3	3	-	1
	1	3	-	3
	1	1	-	-
	1	3	-	-
очки	<b>29</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>26</b>
место	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

По итогам этих соревнований можно сделать вывод, что большую работоспособностью и физическую готовность показали ребята 2009 года рождения. Подведя на следующей тренировке итоги и проведя анализ, проработали с ребятами ошибки и начали готовиться к товарищеской встрече.

В этот раз ребята сыграли с командой «Биим». Наши воспитанники 2008г сыграли с соперником старше себя (с 2007 годом) и проиграли со счетом 1:0, а вот 2009 проиграл своим соперникам со счетом 4:1. Команда игроков 2010 года рождения сыграла со своими сверстниками и выиграла со счетом 4:3. После этих игр большое внимание мы уделили тренировке гибкости и выносливости. Гибкость придает высокую подвижность суставам, способствует хорошему расслаблению мышц и выполнению двигательных действий с большой амплитудой. Одно из упражнений: во время медленного бега прыжки



вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180 градусов. Выносливость способствует организму продолжительное время в условиях специфической игровой деятельности выполнять физическую работу. Пример: двусторонние игры с уменьшением составом команд, с увеличением продолжительности игры.

Четвертый этап соревнований был проведен в два дня. Первый день состоялись полуфиналы, где 2009г обыграл 2008г в упорной борьбе только в серии пенальти, а 2010г был сильнее 2009г дубль 2:1. На второй день состоялись игры за 3 место и за 1 место. За 3 место 2008г обыграл со счетом 8:1 2009г дубль. За 1 место 2009 обыграл 2010г со счетом 5:2. В этих соревнованиях 2009г был готов физически, психологически.

**Результат исследования:** по итогам этого соревновательного метода могу сказать, что все команды показали разную физическую подготовку, но команда 2009 г. на протяжении всех этих соревнований были сильнее своих сверстников, уступили соперникам только в одном турнире. Были сильнее, быстрее, выносливее, ловчее, психологически более стойкие. Хотел бы отметить, что после проведенных турниров один игрок 2009года рождения из дублирующей команды перешел в основную команду, доказав, что он физически готов играть на их уровне. Ребята 2010 года рождения тоже большие молодцы. Не смотря на то, что их команда младше всех по возрасту, они на протяжении этих соревнований завоевывали первое, второе и два раз третье места. Это говорит о том, что ребята тоже очень хорошо подготовлены физически и готовы конкурировать с ребятами старше себя по возрасту. После каждого проведенного соревнования мы применяли на тренировках различные физические упражнения и достигли тех результатов, которые планировали на начальном этапе. Решив провести эксперимент, на следующей товарищеской игре объединили в один состав игроков 2009 и 2010 годов рождения против команды «Биим» и победили в этой игре со счетом 7:5. В первом тайме, который закончился со счетом 2:2, у ребят было недопонимание, затем игра выровнялась, и во втором тайме мы уже вели со счетом 7:3, но к концу игры слегка расслабились и пропустили еще два гола. По ходу всей игры ребята были выносливее, показали хорошую физическую подготовку, за счет чего и переиграли соперника. Я с уверенностью могу сказать, что наши ребята физически хорошо подготовлены. Теперь ждем основных соревнований, где и проверим наших ребят, способны ли они не только играть, но и одерживать победы на другом, более высоком уровне.

**Вывод:** состояние физической формы футболиста является частью коллективной работы команды. Если игроки не умеют бегать, они не смогут играть. Футболист в ходе тренировки не в состоянии преодолеть тот уровень, который, по его мнению, является пределом его возможностей. Тренер не в состоянии вывести его на тот уровень, который, по мнению игрока, лежит за пределами его возможности. Разумеется, физическая подготовка заключается в эффективности игры всей команды.

#### Литература

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. для учителя.-М.: Просвещение, 1986.-144 с., ил.
2. Хьюс Ч. Футбол: тактические действия команды: Пер. с англ./Предисл. В. Николаева.-М.: Физкультура и спорт, 1979.-144 с, ил.
3. Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол.-М.: Физкультура и спорт, 1982, 2-е исправл. И дополн. изд., – 207 с., ил.– (Азбука спорта).

## ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА В УСЛОВИЯХ УДАЛЕННОГО ОБУЧЕНИЯ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

**Л.С. Кузнецова** – профессор, НАО КарГУ им. Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан

**А.В. Мухамедзянова** – магистрант, НАО КарГУ им.Е. А.Букетова, г. Караганда, Казахстан

**Аннотация.** В статье представлены данные комплексной оценки функционального состояния студентов-первокурсников колледжа, занимающихся в условиях удаленного обучения по предмету «Физическая культура» с учетом гендерной принадлежности. Установлены определенные различия функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма юношей и девушек, обучающихся на 1 курсе медицинского колледжа. Эти различия указывают на необходимость индивидуального подхода к подбору средств, методов и дозированию физической нагрузки для студентов с учетом их функционального состояния.

**Ключевые слова:** функциональное состояние, студенты, гендерный аспект, физическая культура.

## ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF MEDICAL COLLEGE STUDENTS IN THE CONTEXT OF DISTANCE LEARNING, TAKING INTO ACCOUNT GENDER IDENTITY

**Kuznetsova L. S.** – Professor of NAO KarSU named after E. A. Buketov, Karaganda, Kazakhstan

**Mukhamedzyanova A.V.** – Master's student of NAO KarSU named after E. A. Buketov, Karaganda, Kazakhstan

**Annotation.** The article presents the data of a comprehensive assessment of the functional state of first-year college students engaged in remote learning on the subject of "Physical Culture", taking into account gender identity. There are certain differences in the functional parameters of the cardiovascular and respiratory systems of the body of young men and women studying at the 1st year of medical college. These differences indicate the need for an individual approach to the selection of means, methods and dosage of physical activity for students, taking into account their functional state.

**Key words:** functional state, students, gender aspect, physical culture.

**Введение.** Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья населения является одной из приоритетных задач государства, признается фактором национальной безопасности в связи с прогрессирующим снижением доли здоровых людей, в том числе студенческой молодежи [1]. Высокие темпы жизни, постоянные информационные перегрузки, дефицит времени оказывают негативное влияние на здоровье студентов и часто являются причиной разнообразных отклонений в нормальной деятельности тех или иных физиологических систем организма. При длительных и непрерывных стрессовых ситуациях может наблюдаться нарушение механизмов регуляции вегетативного гомеостаза, как следствие, возникновение различного рода патологических изменений со стороны функциональных систем [3]. Таким образом, нерационально организованные процессы обучения в колледжеи образ жизни современных студентов можно рассматривать как один из факторов, негативно влияющих на здоровье молодежи.

Актуальность исследования вызвана необходимостью получения информации о функциональном состоянии студентов и ориентиров по его оптимизации при разработке программ проведения занятий по физкультуре на основе оздоровительного фитнеса в колледже.

**Цель** нашего исследования заключалась в комплексной оценке функционального состояния студентов колледжа с учетом гендерной принадлежности в условиях удаленного обучения.

**Материалы и методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, методы математической статистики.

В педагогическом наблюдении приняли участие 39 студентов двух групп первого курса медицинского колледжа в возрасте 15-16 лет, из них 28 девочек и 11 мальчиков. Комплексная оценка функционального состояния проводилась у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, на базе НАО МУК «Школа сестринского образования» в начале второго семестра (2020-2021 у.г.). Для оценки функционального состояния были выбраны информативные и не требующие специального инструментального обеспечения пробы, которые в условиях удаленных форм образования могли выполнить студенты: ортостатическая проба, проба Генчи, проба Штанге, проба Ромберга, проба Руффье [5]. Применение этих простых и доступных методов оценки функционального состояния организма позволяет изучить наиболее важные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечить индивидуальный подход к дозированию физических нагрузок на занятиях, вносить дополнительные коррективы в учебный процесс, обезопасить процесс выполнения физических упражнений. В свою очередь, студенты, исследуя состояние своего здоровья, учатся контролировать динамику функционального состояния, знакомятся с методами его самоконтроля.

Подготовка к тестированию при дистанционном проведении занятий включала самостоятельную работу студентов по ознакомлению с методикой выполнения проб (студентам выгружался план занятий в электронном виде на обучающую платформу «Platonus»), для самоконтроля было предусмотрено практическое задание по выполнению функциональных проб с описанием техники выполнения, методическими указаниями, и оценением результатов проб. Тестирование проводилось в онлайн режиме (программа «ZOOM») со студентами два раза на уроках физкультуры в начале второго семестра. Первое – было посвящено пробному выполнению комплекса функциональных тестов, на котором под руководством преподавателя после показа и объяснения студенты выполняли пробы и оценивали их результаты. Данные тестирования были обработаны с помощью Google формы и сведены в таблицы. На следующем групповом занятии студентам предлагалось контрольное выполнение функциональных проб, оценка результатов которых проводилась на основе присланной студентами «Google» формы и таблицы на электронную почту преподавателя. Результаты проведенного тестирования были обработаны по принятым в педагогических исследованиях методам [2].

**Результаты исследования.** Проведенная оценка среднегрупповых значений физиологических показателей указывает на неоднозначность параметров, характеризующих функциональное состояние жизненно важных систем организма юношей и девушек, обучающихся на первом курсе колледжа (таблица 1). Сравнительный анализ полученных результатов тестирования показал, что у юношей практически они были выше по отношению к девушкам. Так, в ортостатической пробе, отражающей по изменению ЧСС и variability сердечного ритма состояние вегетативной нервной системы и сердечно-сосудистой системы, среднегрупповой результат у юношей составил  $6,4 \pm 0,8$  и отвечал уровню хорошей адаптации сердечно-сосудистой системы к изменению положения тела. У обследованных девушек разница между пульсом в положении стоя и лежа составила  $12,0 \pm 0,9$ , что оказалось хуже, чем у юношей (45,0%) и отражало удовлетворительную степень тренированности и адаптации сердечно-сосудистой системы к изменению положения тела.

В пробах, характеризующих состояние дыхательной системы, среднегрупповые значения показателей составили в тесте Генчи у юношей  $41,1 \pm 3,0$ , у девушек –  $31,9 \pm 1,4$ , что при разнице абсолютных величин (28,8%) отвечало отличной оценке в обеих группах. В пробе Штанге среднегрупповые результаты равнялись у юношей  $47,6 \pm 3$ , у девушек –  $34,7 \pm 1,5$  и соответствовали при разнице значений (37,2%) оценке «хорошо» как у юношей, так и девушек. При этом у юношей абсолютные среднегрупповые показатели функционального состояния дыхательной системы оказались выше средних нормативных значений и лучше, чем у девушек, что по-видимому определяется их гендерными особенностями энергетического обмена и телосложения [5].

В проведенной пробе Ромберга, используемой для определения функции статической координации, среднегрупповой результат у юношей составил  $43,9 \pm 4,5$ , у девушек –  $40,2 \pm 2,6$ , что при незначительных различиях (9,2%) отвечало удовлетворительной оценке в обеих группах студентов. Показанные обследуемыми удовлетворительные результаты удержания статического равновесия могут косвенно указывать на недостаточное развитие вестибулярного аппарата [6].

Анализ показателей пробы Руффье, применяемой для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом, выявил, что среднегрупповой результат составил у юношей  $9,8 \pm 2,1$ , у девушек –  $10,8 \pm 0,8$  и он отвечал при разнице (9,3%) в соответствии с принятыми возрастными нормами удовлетворительной оценке как у юношей, так и девушек [4]. Значения индекса Руффье, показанные в наших условиях студентами колледжа в возрасте 15-16 лет, указывают на удовлетворительную способность сердечной мышцы обследуемых приспосабливаться к физической активности организма и могут служить ориентиром для отнесения их к медицинским группам по физкультуре и индивидуального подхода к определению допустимых физических нагрузок.

Таблица 1 – Показатели функционального состояния студентов 1 курса колледжа

Показатели	Девушки		Юноши		Абсолют. разница	Разница%
	M±m	Уровень	M±m	Уровень		
Ортостатическая проба (уд./мин)	$12,0 \pm 0,9$	удов	$6,4 \pm 0,8$	хор	5,4	45,0
Проба Генчи (сек)	$31,9 \pm 1,4$	отл	$41,1 \pm 3$	отл	9,2	28,8
Проба Штанге (сек.)	$34,7 \pm 1,5$	хор	$47,6 \pm 3$	хор	12,9	37,2
Проба Ромберга (сек.)	$40,2 \pm 2,6$	удов	$43,9 \pm 4,5$	удов	3,7	9,2
Проба Руффье (уд./мин)	$10,8 \pm 0,8$	удов	$9,8 \pm 2,1$	удов	1,0	9,3

Оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем по выбранным критериям показала следующие результаты (рисунок 1). В ортостатической пробе отличные показатели продемонстрировали 54,5% юношей и лишь только 10,7% девушек. У юношей большинство результатов определено в диапазоне высоких и хороших оценок, а у девушек – хороших и удовлетворительных. Вместе с тем неудовлетворительные оценки отмечены у 9,1% юношей и 14,2% девушек.

В пробах, характеризующих дыхательную систему, а именно первой – (проба Генчи), большинство юношей и девушек получили отличные (Ю-63,6%, Д -75%) и хорошие (Ю -36,4%, Д -21,4%) оценки. Во второй дыхательной пробе (Штанге), большинство юношей и девушек показали также отличные (Ю-54,5%, Д – 46,4%) и хорошие (Ю -36,4%, Д -32,1%) результаты. Кроме того среди обследованных встречались студенты, у которых выявлено отставание по функциональным показателям дыхательной системы (1 тест – Д 3,6%; 2 тест – Д – 3,6%, Ю – 9,1%).

В пробе Ромберга отличные результаты показали 27,4% юношей и 28,6% девушек, обучающихся на I курсе. В то же время 18,1% юношей и 35,7% девушек имели неудовлетворительные оценки, что указывает на низкий уровень статической координации у этих студентов.

В пробе Руффье отличные и хорошие результаты показали соответственно 36,4% и 9,1% юношей, а также – 14,3% и 39,3% девушек. При этом в обеих группах зафиксирован существенный процент удовлетворительных и неудовлетворительных оценок, соответственно у девушек (28,6% и 17,8%) и юношей – (27,3% и 27,2%), что отражает низкий уровень адаптации сердечно-сосудистой системы обследуемых к физической нагрузке. На наш взгляд такое значение индекса Руффье у большого процента студентов может быть связано с недостаточной двигательной активностью и тренированностью в условиях удаленной формы обучения в колледже.

Полученные данные о различиях в функциональном состоянии отдельных физиологических систем организма в возрастной группе молодежи 15-16 лет указывают на необходимость их учета и индивидуально-дифференцированного подхода к выбору и дозированию физических нагрузок.

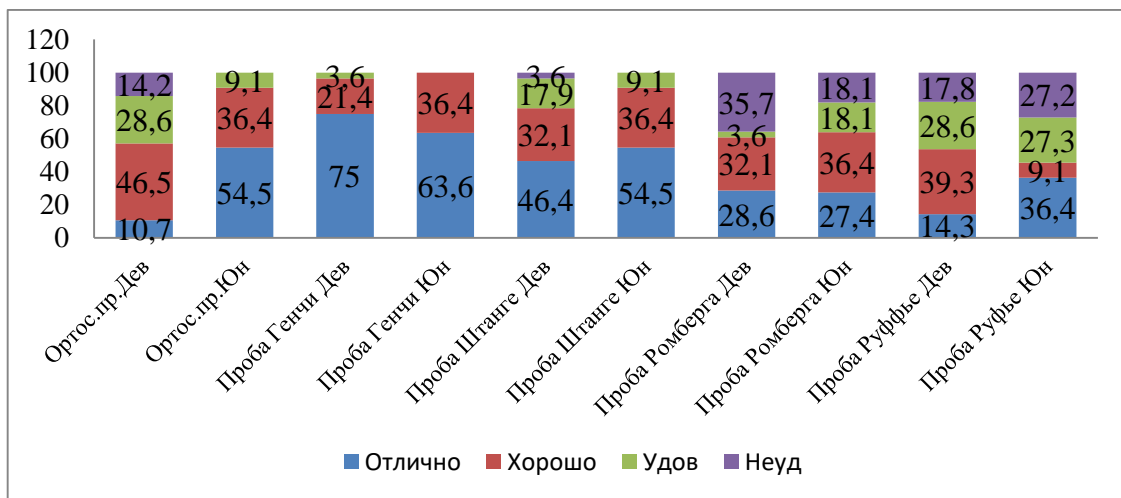


Рисунок 1– Процентное соотношение студентов с разным уровнем функционального состояния (Ю, Д)

**Выводы.** На основании полученных результатов выявлена тенденция, которая согласуется с данными литературы о большей выраженности влияния комплекса негативных факторов на различные функции женского организма в сравнении с мужчинами. В наших условиях физическое состояние девушек имело значительно худшие характеристики в сравнении с юношами, что необходимо учитывать в процессе физкультурной работы со студентами женского пола.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости внесения коррекции в содержание физической подготовок колледжес использованием стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем современных, интересных для студентов средств и методов проведения занятий, в том числе при дистанционных формах обучения. После подведения итогов обследования студенты были проконсультированы по соблюдению рекомендаций для самостоятельных занятий физическими упражнениями в условиях удаленного обучения.

Полученные в обследовании данные использованы для разработки программы оптимизации физического состояния студентов медицинского колледжа на основе средств оздоровительного фитнеса, апробация которой составляет цель нашей дальнейшей работы.

#### Литература

1. Артеменко А.А., Шестаков В.Я. Комплексная оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов для гигиенической оптимизации возможных отклонений // Здоровье населения и среда обитания. – 2013. – № 3 (240). – С. 16 – 18.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.
3. Иванчикова, С. Н. Изменение функциональных показателей студентов университетов в процессе внеаудиторных занятий формирования культуры здоровья средствами фитнеса / С. Н. Иванчикова // Физическая культура и спорт. – 2016. – № 4. – С. 49-53.
4. Коледа, В.А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В.А. Коледа, В.А. Медведев, В.И. Ярмолинский. – Минск: БГУ, 2005. – 127 с.

5. Логвин, В.П. Методы контроля и самоконтроля физического состояния при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом: пособие / В.П. Логвин; Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 60 с.

6. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Тимошенко В.В., Богданова С.Н., Жуковский Ю.Т.: учебное пособие. – Минск, 1995.

## БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСİNДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМІНІҢ РӨЛІ

Аскарова Қ.Б., Иксанова Н.Ф., Сламбекова Ж.Ж., Сапахов М.А., Әбілда Е.М.  
«Мирас» университеті, Шымкент қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Дене шынықтыру – бұл қоғамның жалпы мәдениетінің бөлігі, денсаулықты нығайтуға, адамның дене қабілеттерін дамытуға және оларды әлеуметтік тәжірибе қажеттіліктеріне сәйкес пайдалануға бағытталған әлеуметтік қызмет салаларының бірі. Дене тәрбиесі – бұл тәрбиенің бір түрі, оның нақты мазмұны қозғалыстарды оқыту, дене қасиеттерін тәрбиелеу, арнайы дене шынықтыру білімін игеру және дене шынықтыру сабақтарына саналы қажеттілікті қалыптастыру болып табылады. Дене тәрбиесінің мақсаты тұтастай алғанда адамның дене дамуын оңтайландыру, әлеуметтік белсенді тұлғаны сипаттайтын рухани және адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеумен бірге әр адамға тән физикалық қасиеттер мен байланысты қабілеттерді жан-жақты жетілдіру деп саналады. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінде іс жүзінде қол жеткізуге болатын мақсат үшін сауықтыру, білім беру және тәрбие міндеттерінің нақты міндеттері кешені шешіледі. Сауықтыру міндеттерінің ішінде өмірді қорғау және денсаулықты нығайту, дене дамуы, дене функцияларын жетілдіру, белсенділік пен жалпы өнімділікті арттыру ерекше орын алады.

**Кілт сөздер:** Дене тәрбиесі, дене дамуы, дене қабілеттері, дене функциялары, дене жаттығулары, сауықтыру.

## THE ROLE OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Askarova K.B., Iksanova, N.F., Slampekova Zh.Zh., Sapakhov M.A., Abilda E.M.  
Miras University, Shymkent, Kazakhstan

**Annotation.** Physical culture is a part of the general culture of society, one of the branches of social activity aimed at promoting health, developing a person's physical abilities and using them in accordance with the needs of social practice. Physical education is a type of education, the specific content of which is the training of movements, the education of physical qualities, the assimilation of special physical education knowledge and the formation of a conscious need for physical education classes. The purpose of physical education as a whole is considered to be the optimization of physical development of a person, the comprehensive improvement of physical qualities and related abilities inherent in each person. For the goal that can be achieved in practice in physical education of Primary School students, a specific set of tasks of health-improving, educational and educational tasks is solved. Among the health-improving tasks, a special place is occupied by the protection of life and health promotion, physical development, improvement of body functions, increasing activity and overall productivity.

**Key words:** physical education, physical development, physical abilities, body functions, physical exercises, wellness.

**Кіріспе.** Дене тәрбиесі қазіргі қоғамның жалпы мәдениетінің ажырамас бөлігі ретінде халықтың барлық топтарының дамуы мен тәрбиесіне күшті әсер ететін көп қырлы әлеуметтік құбылыс болып табылады. Қоғам дамыған сайын дене белсенділігі мен спорт адамдар өмірінің барлық салаларына еніп, әлемдік өркениет өмірінің маңызды және ажырамас бөлігіне айналуға. Қазіргі уақытта әлемнің барлық елдерінде миллиондаған адамдар салауатты өмір салтын ұстанады, оның құрамдас бөлігі дене жаттығулары мен сауықтыру гимнастикасы, спорттық жарыстарға қатысу болып табылады. Соңғы онжылдықтарда жоғары жетістіктер спорты біртіндеп спорттық және ойын-сауық-бұқаралық іс-шаралардың тұтас индустриясына айнала отырып, үлкен қарқынмен дамуда. Қазіргі қоғамдағы дене шынықтыру және спорт адамдардың денсаулығын сақтау мен нығайтудың, олардың мәдениетін жетілдірудің, қарым-қатынас жасаудың, бос уақытты белсенді өткізудің, жаман әдеттер мен тәуелділіктерге балама болудың маңызды факторы [1].

Ұлттың физикалық және психикалық денсаулығы-қоғамның экономикалық және саяси өмірінің өте маңызды элементі, адамдардың дүниетанымы мен идеологиялық ұстанымдарының маңызды құрамдас бөлігі. Ұлттың оң денсаулығы мәдениетке, білімге, денсаулық сақтауға, ғылымға жағымды әсер етеді; сау қоғамда бұл салалар өркендейді. Қоғамдық денсаулықтың бұзылуы пессимизм мен үмітсіздікті тудырады, халықтың рухына теріс әсер етеді [1].

Қазіргі уақытта дене шынықтыру және спорт көпфункционалды әлеуметтік құбылыс. Бұл қызмет саласы адамның тәрбиесіне – қоғамның өндіргіш күштерінің негізгі элементіне қатысты болатындығына байланысты. Физикалық қозғалыс адамдар арасындағы әлеуметтік қатынастардың тікелей әсерінен жүзеге асырылады, тек қана мәдениет саласы емес, сонымен қатар өмірдің басқа да маңызды аспектілері: саясат, экономика және т.б. Дене шынықтыру мен спорт әлеуметтік өмір құбылысы ретінде нақты және жалпы мәдени, сонымен қатар сауықтыру және білім беру

функцияларымен сипатталады. Бұл функциялардың барлығы бір-бірімен тығыз байланысты, бөлінуі шартты, іздеу сипатына ие[2].

Дене тәрбиесі және спорт – кең педагогикалық кеңістік. Ұлы гректер – философтар Сократ, Платон, Аристотель және басқалар біртұтас, жан-жақты тұлғаны тәрбиелеудегі спорттық іс-әрекеттің ерекше мүмкіндіктеріне назар аударды, олардың еңбектерінде бұрын пайда болған идеал пайда болды – рухани және дене жетілудің үйлесімі[2].

Бастауыш мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің негізгі тетігі дене шынықтыру-спорт қызметі болып табылады. Дене шынықтыру – спорттық іс-әрекеттің арқасында бұлшықеттер күшейеді, сүйек, жүйке, тамыр жүйелері күшейеді, ағзаның ауруларға төзімділігі артады, физикалық қабілеттер шындалады, моральдық-психологиялық тұрақтылық деңгейі артады. Онда шыдамдылық, табандылық, өзін-өзі тәрбиелеу және өзін-өзі тәрбиелеу, табандылық пен еңбекқорлық сияқты мінез-құлық белгілері көрінеді. Бастауыш мектеп жасындағы балалардың физикалық белсенділігі мәселелерін қарастыра отырып, олардың күнделікті іс-әрекетінің сипатын ескеру қажет [3].

Бастауыш мектептегі дене шынықтыру сабақтарының негізгі формасы – жалпы педагогикалық ережелерге, сондай-ақ дене тәрбиесінің әдістемелік ережелеріне сәйкес құрылған дене шынықтыру сабағы және сабақтан тыс спорттық сабақтар.

Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларына мыналар жатады:

- дене шынықтыру сабақтары,
- дене шынықтыру-сауықтыру сабақтары,
- таңғы гимнастика,
- сергіту сәті,
- дене жаттығуларымен бірге шынықтыру рәсімдері,
- дене шынықтыру-сауықтыру шаралары.
- күн тәртібінде ашық ойындар, серуендер,
- жеке балалармен және шағын топтармен жеке жұмыс – оқушылардың әртүрлі дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуы,
- мерекелер, денсаулық күндері.

Баланың дене тәрбиесі мен жан-жақты дамуының жалпы міндеттеріне жауап беретін барлық осы формалар өзара байланысты. Олардың әрқайсысының бастауыш мектептің күн режиміндегі орнын анықтайтын өзіндік арнайы міндеттері бар:

1. Мектептегі дене тәрбиесінің негізгі міндеттері.
2. Денсаулықты нығайту, дене бітімінің қалыпты дамуына ықпал ету.
3. Қозғалыс (кондициялық және үйлестіру) қабілеттерін дамыту.
4. Өмірлік маңыздықимыл-қозғалысты және дағдыларды үйрету.
5. Дене шынықтыру және спорт саласында қажетті білім алу; спорт.

6. Дене жаттығуларының қажеттіліктері мен дағдыларын тәрбиелеу, оларды демалу, жаттығу, өнімділікті арттыру және денсаулықты нығайту мақсатында саналы түрде қолдану.

7. Адамгершілік және ерік қасиеттерін тәрбиелеуге, психикалық процестер мен жеке қасиеттерді дамытуға ықпал ету [3].

Дене тәрбиесінің мәселелерін шеше отырып, мұғалім өз қызметін жүйелі дене жаттығуларының қажеттіліктері мен мотивтерін қалыптастыруға, адамгершілік және ерік-жігер қасиеттерін, гуманистік қатынастарды тәрбиелеуге, қарым-қатынас тәжірибесін алуға бағыттауы керек. Мұғалім әр оқушыға дене жаттығулар мен спортқа бірдей қол жетімділікті қамтамасыз етуі керек, оларға бағдарламалды игерудің күрделілігі мен субъективті қиындықтары бойынша әр түрлі деңгейде қамтамасыз етуі керек, баланың дене сапасы ғана емес, сонымен бірге рухани қабілеттерін де ашуға және дамытуға қолайлы жағдай жасауы, өзін-өзі анықтауға көмектесу керек [4].

Мұғалімнің құзыреттілігі – баланың негізгі құзыреттілік ретінде тұжырымдалған білім беру нәтижелеріне қол жеткізуге болатын осындай дамушы органы құру мүмкіндігі, оқушының бейімділігін байқау және оларға сәйкес оның дамуының болжалды бағытын анықтау мүмкіндігі. Әрбір дене шынықтыру сабағы-бұл мұғалім белгілі бір ретпен өткізетін және оқу материалын, өз кезегінде бір-бірімен келісілуі керек нақты тақырыптарды игеруге бағытталған сабақтар жүйесінің буыны. Сонымен қатар, оқу материалының көлемі, студенттердің төзімділігін ескере отырып, мотор қабілеттерін дамыту кезінде жүктемелердің біртіндеп жоғарылау дәрежесі анықталуы керек

Қоғамдағы дене шынықтыру жағдайының негізгі көрсеткіштері:

- адамдардың денсаулығы мен дене дамуының деңгейі; тәрбие мен білім беру саласында, өндірісте, тұрмыста, бос уақыт құрылымында дене шынықтыруды пайдалану дәрежесі;
- дене тәрбиесі жүйесінің сипаты, бұқаралық спортты дамыту, жоғары спорттық жетістіктер және басқалар [4].

**Мақсаты.** Мектеп жағдайында бастауыш мектеп жасындағы балалардың дамуындағы дене тәрбиесінің рөлі зор. Кіші мектеп жасы 7 жастан 10 жасқа дейінгі кезеңді қамтиды. Бастауыш мектеп жасындағы балалар үшін физикалық белсенділіктің жоғары қажеттілігі табиғи болып табылады. Білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесі өзара байланысты екі міндетті шешеді: білім алушылардың денсаулығын сақтау, нығайту және өмірінің келесі кезеңдерінде салауатты өмір салты мен дене шынықтыруды жетілдіру қажеттілігін қалыптастыру.

**Зерттеу әдістері.** Білім беру міндеттері балаларда қимыл-қозғалысты және дағдыларды қалыптастыруды, дене жаттығуларының оның өміріндегі рөлінің физикалық қасиеттерін дамытуды, өз денсаулығын нығайту тәсілдерін қамтиды. Бастауыш мектеп жасындағы балаларда қалыптасқан қимыл-қозғалыс дағдылары оларды мектепте одан әрі жетілдірудің негізін құрайды және болашақта спортта жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. Алынған білім балаларға саналы және толыққанды жаттығулар жасауға, мектепте және отбасында дене шынықтыру құралдарын өз бетінше қолдануға мүмкіндік береді.

Тәрбиелік міндеттер жас балалардың ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық, еңбек қабілеттерін жан-жақты дамытуға, олардың дене шынықтырумен жүйелі шұғылдануға деген қызығушылығы мен қажеттіліктерін қалыптастыруға бағытталған. Мектеп мекемелеріндегі дене тәрбиесі жүйесі балалардың жас және психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып құрылады. Әр баланың қозғалыс белсенділігі әртүрлі. Ол баланың жеке дамуының тұқым қуалайтын бағдарламасына негізделген және балалар ағзасының мүшелері мен құрылымдарының кеңейтілген функционалдығын үнемі нығайтуды қажет етеді.

**Зерттеу нәтижелері.** Белсенді дене шынықтыру сабақтарыңыз бастауыш мектеп жасындағы балалардың толыққанды дамуы іс жүзінде мүмкін емес. Қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігі өсіп келе жатқан адам ағзасының денсаулығын едәуір нашарлататыны, оның қорғанысын әлсірететіні және толық дене дамуын қамтамасыз етпейтіні анықталды. Мектепте жас ұрпақтың дене тәрбиесінің негіздері қаланады.

Бүкіл білім беру жүйесі сабақтармен, мектептен тыс жұмыстармен, жаппай сауықтыру жұмыстарымен, яғни іс-шаралар кешенімен жүзеге асырады. Балалардың физикалық белсенділігінің жеткіліксіздігі әсіресе бала мен жасөспірім денесінің белсенді өсу кезеңінде, қаңқа мен бұлшықет массасының жедел дамуы қан айналымы мен тыныс алу жүйелерін тиісті жаттығулармен және баланың күш потенциалының өсуімен күшейтілмеген кезде қауіпті. Дамудың мұндай теңгерімсіздігі көбінесе балалар денсаулығының нашарлауының, олардың өмірлік тонусының төмендеуінің негізгі себептері болып табылады.

**Қорытынды.** Қоғамда дене шынықтыру халықтың меншігі бола отырып, рухани байлықты, моральдық тазалықты және дене кемелдікті үйлесімді түрде үйлестіретін жаңа адамды тәрбиелеудің маңызды құралы болып табылады. Ол адамдардың әлеуметтік және еңбек белсенділігін, өндірістің экономикалық тиімділігін арттыруға ықпал етеді, дене шынықтыру қозғалысы дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік және қоғамдық ұйымдардың көпжақты қызметіне сүйенеді.

Қазіргі уақытта жалпы дене күш-жігердің орнына жұмыс күшінің көбірек түрлері дәл есептелген және дәл үйлестірілген бұлшықет күшін қажет етеді. Кейбір мамандықтар адамның психологиялық мүмкіндіктеріне, сенсорлық қабілеттеріне және басқа да физикалық қасиеттеріне жоғары талаптар қояды. Әсіресе жоғары талаптар техникалық мамандықтардың өкілдеріне қойылады, олардың қызметі жалпы дене шынықтыру деңгейінің жоғарылауын талап етеді. Негізгі шарттардың бірі-жалпы өнімділіктің жоғары деңгейі, кәсіби және дене қасиеттердің үйлесімді дамуы. Дене шынықтыру теориясында және әдістерінде қолданылатын дене сапалары ұғымдары жаттығу құралдарының әртүрлілігін жіктеуге өте ыңғайлы және мәні бойынша адамның қозғалыс қызметін сапалы бағалау өлшемі болып табылады. Төрт негізгі қимыл-қозғалыс қасиеттері ерекшеленеді: күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік. Адамның осы қасиеттерінің әрқайсысының өзіндік құрылымдары мен ерекшеліктері бар, олар тұтастай алғанда оның дене ерекшеліктерін сипаттайды.

#### Әдебиеттер

1. Лубышева Л.Н. Қоғамның дамуындағы және жеке тұлғаны әлеуметтендірудегі спорттың әлеуметтік рөлі // дене шынықтыру және Спорт. № 3. 2007.
2. Лубышева Л.Н. Дене шынықтыру және спорт әлеуметтануы: учеб. пособие. М.: Академия, 2001. 240 б.

3. Смирнов Н.К. Мұғалім мен мектеп жұмысындағы денсаулық сақтайтын білім беру технологиялары. М.: АРКТИ, 2003. 272б.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Денетәрбиесінің теориясы мен әдістемесі бойынша практикум: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. М.: Академия, 2004. 144б.

## НЕКОТОРЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Мурсалимов Р.М.** – магистрант,

НАО «Университет им. Шакарима г.Семей», г. Семей, Казахстан

**Сахаев Б.Т.** – кандидат педагогических наук,

НАО «Университет им. Шакарима г.Семей», г. Семей, Казахстан

**Аннотация.** Данная статья посвящена вопросам особенностей формирования мотиваций у детей старшего школьного возраста к занятиям физической культурой. Рассмотрены основные проблемы формирования мотиваций и факторы, препятствующие развитию позитивных мотиваций, а также пути их решения.

**Ключевые слова:** физическая культура, мотивация, формирование, методы, школьный возраст.

### SOME AGE-SPECIFIC FEATURES OF MOTIVATION OF OLDER SCHOOLCHILDREN TO PHYSICAL EDUCATION

**R.M. Mursalimov** – undergraduate, non-profit joint stock company "University named after Shakarim of Semey city" city Semey, Kazakhstan

**B.T. Sakhayev** – candidate of pedagogical sciences, non-profit joint stock company "University named after Shakarim of Semey city" city Semey, Kazakhstan

**Annotation.** This article is devoted to the issues of peculiarities of formation of motivations in children of senior school age for physical education. The main problems of the formation of motivations and factors that hinder the development of positive motivations and the ways of their solution.

**Key words:** physical culture, motivation, formation, methods, school age.

**Введение.** Само слово «мотив» происходит от лат. moveo – «двигаю». Мотив – это то, что вызывает конкретные действия, вызванные индивидуальными потребностями, чувствами, убеждениями человека [6,7]. Возраст оказывает существенное влияние на формирование мотивационной сферы человека. И.С. Кон [8, 9], отмечает, что одна из задач преподавателя – помочь обучающимся адекватно осознать варианты своего будущего, создать условия для развития способностей для многообразной деятельности во всех сферах жизни современного общества.

Для того чтобы организовать эффективную работу по развитию мотивации педагог должен иметь точные представления об общих тенденциях возрастного развития школьника: знать мотивы с которыми ребенок приходит в школу, что представляет собой мотивация у учащихся к концу средней школы, чтобы выпускник был готов к постановке и решению профессиональных и социальных задач.

Для понимания специфики мотивов каждого школьного возраста, необходимо сравнивать их с особенностями этого возраста в целом. Школьный возраст подразделяется на три звена: младший школьный возраст (начальная школа, возраст 6 – 10, 11 лет), средний школьный возраст, (подростковый) (4 – 9 класс, возраст 10, 11 – 15 лет), старший школьный возраст, (юношеский) (10 – 11 класс, возраст 15 – 18 лет).

**Цель** нашего исследования: изучить особенности мотивации, обучающихся в старшем школьном возрасте к урокам физической культуры.

**Задачами** нашего исследования являются:

- 1) изучить проблему развития мотивации в психолого-педагогической литературе;
- 2) изучить особенности формирования мотивации в старшем школьном возрасте;
- 3) осуществить эмпирическое исследование особенностей формирования мотивации к занятиям физической культурой;

**Методы исследования:**

- теоретические (анализ, систематизация и обобщение научной литературы по теме исследования);
- эмпирические (метод сбора первичной информации, наблюдение, беседа, эмпирическое исследование);

Мотивация учащихся к занятиям физической культурой занимает весьма важное место в организации учебно-воспитательного процесса. Имея внутреннее желание и интерес к занятиям, школьник будет более эффективно участвовать в учебном процессе. Поэтому, от учителя физической культуры



зависит, насколько он заинтересует своих учеников и каким образом будет формировать мотивацию к занятиям физической культурой. [1]. Чем старше становится школьник, тем заметнее у него понижается интерес к занятиям физической культурой, либо полностью сменяется пассивным отношением, если этот интерес не закреплен в устойчивый мотив в младшем и среднем школьном возрасте. А мотивы, связанные с пониманием воздействия физических упражнений на укрепление здоровья, воспитание физических качеств, хотя и являются для всего общества социально важными, школьниками они не осознаются [2].

По мнению А.К. Марковой: «...Мотивация обучающихся складывается из постоянно изменяющихся и вступающих новых отношений друг с другом побуждений, их потребностей, мотивов, целей, эмоций, интересов. Становление мотивации – это не просто рост положительного или отрицательного отношения к занятиям, а проявление новых, зачастую противоречащих друг другу отношений между ними». И.А. Барияк [5] считает, что «Причинами отсутствия мотивации могут быть: снижение интереса к занятиям, отрицательное взаимоотношение с преподавателем, непонимание предмета и т.д.». По мнению, Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд [11], задача учителей физической культуры заключается в том, чтобы грамотно использовать методы поощрения (наряду с другими методами), чтобы они повышали восприятие успеха, а также способствовали повышению внутренней мотивации школьников. Авторы дают следующие рекомендации по повышению внутренней мотивации:

- обеспечение условий для успеха, осознаваемый успех повышает у детей любого возраста ощущение собственной значимости и компетентности;

- обеспечение соответствия вида поощрения и выполняемой деятельности. Необходимо таким образом связать поощрение с определенным поведением, чтобы для школьника повысилась информационная значимость поощрения (занимающийся должен быть уверенным, что его поощряют за верное выполнение какого-либо элемента). Делать акцент именно на информационный аспект поощрений;

- использование не только вербальных, но и других видов поощрения. Словесно подбадривая, педагог обеспечивает положительную обратную связь и стимулирует их к продолжению совершенствования. Это особенно важно для детей, которые имеют слабые физические данные для занятий спортом и физической культурой;

- разнообразие содержания и последовательности выполнения упражнений. Занятие может быть скучным, однообразным, поэтому необходимо нарушать монотонность занятия, меняя последовательность выполнения упражнений, ритм, а также и сами упражнения. Кроме того, подобное разнообразие дает возможность обучающимся попробовать себя в различных позициях;

- привлечение школьников к принятию решения. Обучающиеся воспринимают себя наиболее компетентными, когда они являются активными участниками в процессе обучения;

- определение реальной цели. Главная задача в работе учителей заключается не в том, чтобы научиться формулировать цели, а в том, чтобы ставить цели, обеспечивающие направление действий и повышение мотивации, а также в том, чтобы научить обучающихся двигаться к поставленным целям и достигать их. Основным методом формирования мотивационного компонента является метод убеждения, который связан с процессами понимания и восприятия ценностной информации, обращением к собственному критическому суждению обучающегося. Чтобы убедить старшеклассника в чем-либо, необходимо раскрыть смысл явления в том контексте, который будет для него наиболее значимым, так как каждый реагирует, прежде всего, на то, что имеет личностный смысл. При этом не стоит показывать обучающимся, что педагог пытается их в чем-нибудь убедить, так как, по словам С.Л. Рубинштейна [10], инстинктивное стремление личности сохранить свою самостоятельность толкает её невольно на осторожное отношение и даже сопротивление. Необходимо уметь найти такое положение или создать его, чтобы факты могли направить обучающихся в нужном направлении. «Иногда нужно, чтобы у детей сложилось впечатление, что они сами пришли к этому выводу или, что учитель только уступает их настоянию, которого нет, но которое он им показывает, и они его принимают за свое». Как отмечено в работах Л.И. Божович [3, 4], старший школьный возраст не просто изучает окружающий мир, а вырабатывает о нем свою точку зрения, в этом возрасте появляется потребность самим разбираться во всех проблемах, согласно своим взглядам на вопросы морали. Стремление обучающихся утвердиться в собственном мнении и приводит к тому, что их мотивы формируются с учетом собственного мнения, но не мнения окружающих. Воспитание учеников старшего школьного возраста должно строиться на основе личностного подхода. Данный подход учитывает индивидуальные психологические особенности занимающихся, предусматривает отношение к занимающимся как к ответственной и самостоятельной личности. Компетентному преподавателю необходимо видеть и отыскивать в каждом ученике нечто особенное, характерное только ему, подбирать подход ко всем индивидуально,

что значительно увеличит мотивацию и любовь учеников к занятиям физической культурой. Личностный подход в воспитании предполагает, что личность учителя имеет большое значение в формировании положительных качеств у занимающихся. К. Д. Ушинский указывал, что в воспитании все должно основываться на личности учителя, потому что воспитательная сила изливается лишь только из живого источника человеческой личности.

Для формирования мотивации к физической активности нужно поддержать обучающихся в применении разных форм и средств физической культуры, раскрыть, как навыки и умения, приобретённые во время уроков физической культуры будут помогать им в дальнейшей жизни. Следует разъяснить обучающимся ценности физической культуры, выбрать эффективные пути самосовершенствования, способы управления своим здоровьем и работоспособностью в соответствии с личностными возможностями и индивидуальными способностями. Занятия физической культурой, вне зависимости от того, в какой форме они проводятся, должны иметь мотивационную направленность. Важна мотивация каждого этапа урока. В начале роль играет готовность к занятию и включённость ученика, по завершению урока – удовлетворенность или неудовлетворенность результатами. Педагогическая стратегия формирования мотивации должна быть направлена:

– **на актуализацию восприятия**, осознания, понимания обучающихся ценностей физической культуры с позиций норм, идеалов, морали, нравственности, жизненной необходимости (формирование представлений о них);

– **на побуждение** обучающихся к положительной внутренней оценке ценностей физической культуры, их внутреннему принятию, убежденности в их истинности;

– **на стимулирование мотивов**, желаний, переживаний, чувств обучающихся к саморазвитию физической культуры, обогащению ее ценностями.

Некоторые авторы разделяют мнение, что повышение мотивации обучающихся к занятиям физической культурой – это, в первую очередь, формирование у них положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, формирование потребности в регулярных занятиях. Критерий вовлечённости обучающихся в занятия физической культурой и спортом зависит не только от общих и объективных факторов, но и от факторов субъективного характера. К последним они относят отношение обучающихся к занятиям физической культурой, включающее потребности в физическом развитии и их совершенствовании, интерес обучающихся к различным видам спорта и формам занятий физическими упражнениями, мотивы и ценностные ориентации обучающихся, определяющие направленность физкультурно-спортивной деятельности, собственные оценки причин, препятствующих активным занятиям физической культурой.

**Результаты исследования (обсуждение результатов).** В процессе работы с учащимися старших классов на уроках физической культуры мы использовали разнообразные методы, средства и формы проведения, чтобы занятие не было скучным, однообразным, а также, по возможности меняли последовательность выполнения упражнений, ритм, а также и сами упражнения. Нами активно использовались методы поощрения (наряду с другими методами), но поощрения были не ради поощрений, а мы действительно находили положительные моменты в работе учеников, что является важным в этом методе. Пытались убедить и доказать старшеклассникам в необходимости активного занятия физической культурой и спортом, который будет для него значимым, и будет иметь смысл в дальнейшей его деятельности. В результате проведённой работы, мы увидели, что те учащиеся, которые посещали уроки физической культуры с нежеланием, стали более активно включаться в работу, а некоторые стали посещать спортивные секции.

**Выводы.** Таким образом, для успешного формирования положительной мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой необходимо соблюдать некоторые психолого-педагогические условия, которые будут способствовать направлению образовательного процесса в то русло, которое в конечном итоге приведёт к активным самостоятельным и урочным формам занятий физической культурой старших школьников; позволят сориентировать содержание учебного процесса по физической культуре на потребности и интересы обучающихся; актуализируют мотивы физкультурной деятельности, самопознание физической культуры; позволят создать на занятиях комфортную психологическую атмосферу межсубъектного общения и взаимодействия; дифференцируют педагогические формы, средства, методы.

Успешно формировать мотивацию к занятиям физической культуры невозможно без применения различных педагогических технологий, которыми должен владеть современный учитель физической культуры.

### Литература

1. Бабушкина, Г. Д., Смоленцева, В. Н. Психология физической культуры и спорта: Учебник для высших физкультурных учебных заведений. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
2. Бахарева, Е. В., Иванова, Л. В., Коваленко, Е. А. «Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников» // «Евразийский Научный Журнал». – 2015. – № 7. – С. 30 – 34; URL: <http://journalpro.ru/articles/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-u-shkolnikov>.
3. Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л.И. Божович и Л.В. Благоннадежной. – М.: АСТ-Пресс, 2002. – 460 с.
4. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков. – М., 2002. – С. 41-42.
5. И.А. Барияк автореферат «Особенности мотивации учебной деятельности детей школьного возраста, обучающихся в новых социально-экономических условиях» 2002.
6. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета, 2012. – № 360.
7. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
8. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 256 с.
9. Кон И.С. Социологическая психология. – Воронеж: МОДЭК, 1999. – 560 с.
10. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии – СПб: Издательство «Питер», 2000 712 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
11. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры Учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.

## ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА И НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ НА ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СТРЕМЛЕНИЮ К ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ ТВОРЧЕСТВУ, ВЫСОКОКУЛЬТУРНОЙ ОБРАЗОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

**Орлов А.И.** – кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер, старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы усовершенствования планирования учебно-тренировочного процесса ВУЗов, целесообразности их проведения в настоящее время, вопросы мотивированной деятельности студентов к занятиям научно-исследовательской работой, как составной частью педагогического творчества и, в целом, общего роста образованности будущих специалистов физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** учебный процесс, физическая культура, студенческая молодёжь, педагогическая деятельность, научно-исследовательская работа, творческая деятельность.

## QUESTIONS OF THE FORMATION OF INTEREST AND ORIENTATION OF THE INDIVIDUAL TO PEDAGOGICAL ACTIVITY, THE DESIRE FOR PEDAGOGICAL CREATIVITY, HIGH-CULTURAL EDUCATION STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**Orlov A.I.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Honored Coach, Senior Teacher,  
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article deals with the issues of improving the planning of the educational and training process of universities, the feasibility of their implementation at the present time, the issues of students' motivation to engage in research work as an integral part of pedagogical creativity and, in general, the overall growth of education of future specialists in physical culture and sports.

**Key words:** Educational process, physical culture, student youth, pedagogical activity, research work, creative activity.

**Актуальность.** Мы строим независимое государство в условиях научно-технической революции. Наука в наши дни пропитывает все поры общества. Термин „научный” становится широко распространённым, всё чаще мелькая в потоке разнообразнейшей печатной, компьютерной и устной информации. Всё больше в нашу жизнь входят понятия: научный эксперимент, научное предвидение, научная организация труда, научное обоснование... Между тем, в научных публикациях Б. Волгина (1971), можно увидеть такое утверждение „...современная наука молодеет, наука становится всё более молодёжной”. В то же время проф. Доскараевым Б. замечено [4, 110с], что „Современная физическая культура и спорт выполняют важные социальные функции по оптимизации физического состояния населения, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике”.

Отрадно, что в соответствии с Конституцией Республики Казахстан (ст. 44, пункт 8) и другими законодательными актами на самом высоком уровне, в интересующей нас области физического воспитания и спорта [1; 5; 6], закреплено это понятие, отмечена важность обеспечения всех отраслей хозяйствования высококвалифицированными специалистами. Большой рост учебных заведений, в том числе и высших, несомненно, решает эти вопросы, но полностью ли?

Взгляды отечественных и зарубежных учёных [2; 3; 7] показывают, что обществу нужно от учёного не заученное знание, а добыча новых знаний, пополнение человеческой сокровищницы прогрессивными идеями, теориями, фактами целесообразности введения в физическую культуру и спорт прогрессивных технологий и гипотез.

Вместе с тем научные данные показывают, что на современном этапе, по-прежнему остро стоит вопрос качества образования, где закладывается база для приобретения знаний, в виде умения проводить исследования состояния здоровья граждан. Внедрение таких мер дало возможность корректировать занятия физическими упражнениями, что в дальнейшем повлияло на развитие спортивной индустрии. Естественно, возникают противоречия в умении анализировать прошедшие события и факты, логически выстраивать цепь поэтапного пути к достижению успехов. Как отмечают исследователи (Е. Адамбеков, А. Тастанов, С.Абилдабеков, 2010; Л. Волков, 2016; Б. Доскараев, 2009 и др.), именно тот, кто добывает больше новых знаний обществу ценится выше, как учёный.

Актуальность, социальная значимость и недостаточная разработка указанной проблемы стала **целью нашего исследования**: определение эффективности учебного процесса в формировании у будущих специалистов физической культуры и спорта заинтересованности к педагогической деятельности, педагогическому творчеству и образованности.

В процессе работы решались следующие **задачи**:

1. Проведение теоретического анализа и обобщение опыта педагогической, спортивной и физкультурной практики в вопросах подготовки специалистов физической культуры и спорта.

2. Обоснование критериев оценивания специальных знаний, влияющих на эффективность формирования у будущих специалистов физической культуры и спорта заинтересованности к педагогической деятельности, педагогическому творчеству и образованности.

3. Разработка содержания и внедрения мер по улучшению эффективности учебно-тренировочного процесса по закреплению в обучающейся студенческой молодёжи стойкой заинтересованности в творческой педагогической деятельности.

**Объектом исследования** стал учебно-тренировочный процесс студентов высших учебных заведений.

**Предметом исследования** – содержание, формы, способы и методы обучения студентов спортивно-педагогическим дисциплинам.

В процессе решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: теоретические: теоретический анализ и обобщение методологической, психолого-педагогической и учебно-методической литературы, систематизация научных данных, обобщение опыта практики, сравнение различных взглядов на исследуемую проблему, анализ содержания учебных программ, пособий и учебников с целью выяснения уровня разработки исследуемой проблемы;

эмпирические: педагогические наблюдения для целенаправленного восприятия отдельных сторон процесса обучения и воспитания; методы опроса с целью получения информации о качестве преподаваемого материала, доступности к другим источникам, мнения студентов (беседа, интервью, опрос).

**Результаты исследования.**

Главные концептуальные положения, на котором базировалось наше исследование, заключалось в том, что высшие учебные заведения физкультурного и спортивного профиля направлены на подготовку и воспитание физкультурных кадров, формам и методам агитационно-пропагандистской работы по пропаганде здорового образа жизни, как одного из факторов улучшения здоровья нации, организации занятий физической культурой и спортом и проблемам международного спортивного движения.

Как известно, в марте 2010 года [5] Казахстан официально присоединился к Болонской декларации и вступил в новую эру научных исследований в области физической культуры и спорта. В результате этих изменений: осуществлён переход на трёхуровневую модель подготовки специалистов: **бакалавр – магистр – доктор PhD**; осуществляется разработка модульных образовательных программ, сиλλαбусов в соответствии с Дублинскими дескрипторами; создана Национальная рамка квалификаций; за основу перезачёта зачётных единиц в ходе академической мобильности студентов принята ECTS (European Credit Transfer System); осуществляется внедрение внутривузовских систем обеспечения качества образования и привлечение к внешней оценке деятельности вузов студентов и работодателей, создаётся широкая база экспертов из числа работодателей и студентов.

Выявленные позитивные особенности процесса обучения, на современном этапе, как подчёркивает доктор педагогических наук, профессор Г. Шамардина [7, 77], не являются достаточными, и всецело аргументированными. Как свидетельствует Галина Николаевна, Успешность любых мероприятий в области физической культуры, эффективность физкультурно-спортивных занятий в

значительной степени зависят от состава соответствующих специалистов, уровня их профессиональной подготовки, отношения к делу. Личность преподавателя, его авторитет перед учащимися играют огромную роль в достижении целей обучения, а ещё больше – воспитании. Авторитетность преподавателя может резко повышать уровень восприятия передаваемой им информации, при этом включаются механизмы внушения, когда убеждения, в данном случае отношения к ценностям физической культуры, формируются даже без надлежащего аргументирования”.

В тоже время, государственная политика в сфере физической культуры и спорта предусматривает [2; 3; 5] к числу профессиональных способностей преподавателя-специалиста по физической культуре и такие, как педагогическая направленность и вопросы стремления к своей профессиональной деятельности, влияющими в последствии на: подготовку к процессу физического воспитания и занятию спортивной деятельностью; практическую деятельность на уроке (тренировке); контроль эффективности педагогического процесса. Рассмотрим поэтапно их реализацию в подготовке студентов нашего ВУЗа – Казахской академии спорта и туризма.

Подготовка к процессу физического воспитания и занятий спортивной деятельностью. Планирование. В планировании учебного процесса, как свидетельствуют исследования многих учёных [1; 3; 6], прежде всего, должна присутствовать логика, обучение должно проходить соответственно основных педагогических принципов: от простого к сложному, от задачей стоящей перед одной дисциплиной и её последовательной связью с другими [3], выходом на другие изучаемые предметы, в конечном итоге формирующие личность, как специалиста в данной области.

Предмет „Спортивная метрология”, основная задача которой состоит в приобретении умений и практических навыков по стандартизации измерений в физической культуре и спорте, читается в 7 семестре (4 курс). Предмет „Основы научно-исследовательской деятельности и биомеханика физической культуры и спорта” в настоящее время изучается в 7 семестре. Как показывают проведённые исследования, этот предмет состоит из двух разных направлений, имеющих различные задачи. Основы научно-исследовательской деятельности – изучение и предоставление студентам необходимого общего объёма знаний в области научных исследований, подготовка студенческой молодёжи к самостоятельному выполнению научной работы, умению их написания, ознакомление с формами отчётов, методикой подготовки сообщений, докладов, научных статей, курсовых и дипломных работ. Дисциплина „Биомеханика физических упражнений” изучает как движения человека в процессе выполнения физических упражнений, во время соревнований, так и степени движения отдельных спортивных снарядов.

Предмет „Введение в журналистику”, на который выделяется 120 часов, изучается на 2 курсе. В чём целесообразность её изучения, ещё в таком объёме в академии спорта и туризма? В то же время на предмет „Теория и методика физической культуры” – основной базовый методический предмет специальности „Физическая культура”, планируется 150 часов (5 семестр, 3 курс).

Практическая деятельность. Состоит из умения воспользоваться полученными знаниями в ходе своей дальнейшей педагогической деятельности [1]. В процессе контрольных испытаний [6], всегда, есть возможность соотнести предварительные предложения, гипотезы с реальным положением вещей или получить совершенно новую, непредвиденную информацию. Проверить имеющиеся в студента знания, полученные в ходе теоретического обучения, а также понять правильность или ошибочность его (студента) решения обучиться данной специальности. В этом состоит одна из основных задач практики.

Вопросы прохождения педагогической практики. Включают, кроме проводимых, разработку конкретных средств и методов физического воспитания, форм организации учебного процесса, выбора общепедагогических методов, проверки специфических методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств у испытуемых. Следует заметить, что практика в дошкольных учебных заведениях отсутствует. Естественно, возникают противоречия в изучении физических упражнений, мышечной памяти, закладываемой, по словам многих учёных [1; 3; 7] с трёхлетнего возраста ребёнка. В круг проблем проведения педагогической практики входит и подготовка и защита требуемой документации по педагогической практике. Между тем в настоящее время, не всецело отвечающая направленности педагогической практики (требования к методической и научно-исследовательской работе практикантов).

Контроль эффективности педагогического процесса – заключается в возможности определять динамику компонентов подготовленности студентов к тренерско-педагогической деятельности. Возможность помогать корректировать учебно-тренировочные программы, находить более

эффективные пути повышения педагогического и спортивного мастерства, о чём мы находим подтверждение в трудах А. Лапутина (2005), Н. Озолина (2006), В. Филина и М. Фомина (1980) и многих других исследователей. Контроль предусматривает наличие времени изучения, его апробацию на всех курсах в виде проводимых исследований, выполнения научных работ: рефератов, эссе, написания статей, дипломных работ, участию в разработках научных проектов. Умению оформлять данные научно-исследовательских материалов, знать и уметь проводить глубокий научный анализ, составлять, на их основе, практические рекомендации. Эти мероприятия возможно реализовывать только в случае получения определённой базы знаний.

Особое внимание привлекает научная подготовка студентов в ВУЗах – один из самых важных вопросов обучения, в чём и заключается формирование специалистов новой генерации, которая обеспечивается введением в учебные планы ВУЗов предмета „Основы научных исследований”. Вопрос стоит в научно-исследовательской работе студентов – одного из эффективных средств поднятия стремления к педагогическому творчеству, что находит своё подтверждение в трудах проф. И. Андрущишина (2020) [2], где подчёркивается важность психолого-педагогических и теоретико-методических положений построения процесса получения всеобъемлющей общей образованности современной личностью.

На основании проведённых исследований можно сделать следующие **выводы**:

1. Проведённый теоретический анализ и эмпирические исследования подтвердили, что достижение цели и эффективность подготовки специалиста в области физической культуры и спорта зависит от многих факторов педагогического процесса: планирования, методической последовательности, объёма изучаемого предмета, количества и объёма специальных предметов, материально-технической базы ВУЗа.

2. Выявлено, что критерии оценивания эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности во многом обусловлены использованием средств и методов обучения и контроля (текущего, оперативного, этапного), как инструмента управления, позволяющих осуществить взаимосвязь между учителем – учеником (спортсменом и тренером) и, на этой основе, повышать уровень готовности, о чём свидетельствуют многочисленные научные публикации.

3. Формирование интереса у студенческой молодёжи к педагогической деятельности, стремлению к научно-педагогическому творчеству считаем целесообразным в рассмотрении вопроса о внесении следующих предложений в планирование учебного процесса ВУЗа:

- ввести с первого курса, 2 семестр, предмет „Спортивная метрология”, вид контроля зачёт;
- введение на втором курсе: в 3 семестре, предмета „Биомеханика физических упражнений”, вид контроля – единый экзамен по предметам „Спортивная метрология” и „Биомеханика физических упражнений”; в 4 семестре ввести предмет „Основы научно-исследовательской деятельности”, вид контроля – устный экзамен;
- ввести на третьем курсе, 5 и 6 семестр предмет „Теория и методика физической культуры и спорта”, вид контроля – тестирование в 5 семестре и устный экзамен в 6 семестре;
- проводить педагогическую практику в дошкольных учебных заведениях на третьем курсе, 6 семестр.

4. Ввести формы контроля: зачёт, устный экзамен.

5. Практиковать написание студентами научно-методических и научных работ: на 2 курсе – минимум одного реферата; 3 курс – курсовая работа; 4 курс, 7 семестр – эссе.

6. Практиковать как основную форму обучения – очную. В особых случаях, для спортсменов сборных команд РК, в момент подготовки к ответственным стартам (отборочные соревнования, учебно-тренировочные сборы, международные турниры, соревнования: Чемпионаты Азии, Мира, Кубки Азии, Мира, Олимпийские игры) и для студентов с ограниченными возможностями, как временную форму обучения – дистанционную.

7. Для мотивации студентов к процессу обучения и стремлению к педагогическому творчеству создать, в Казахской академии спорта и туризма, студенческую научно-исследовательскую лабораторию по исследованию физической культуры и спорта.

#### Литература

1. Адамбеков Е.К., Тастанов А.Ж., Абилдабеков С.А. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебник. – Алматы: „Полиграфия Сервис К”. 2010. – 309 стр.
2. Андрущишин И.Ф., Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие / И.Ф. Андрущишин, Г.Д. Бабушкин, Алматы: ТОО Лантар Трейд, 2020. – 407 с.
3. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Вид. 2-е перероб. і доп. – К.: Освіта України, 2016. –

464 с. ISBN 978-617-7241-84-2

4. Доскараев Б.М. Д 70 История физической культуры в Казахстане: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений – Алматы, 2009. – 226 с.

5. Орлов А.И., Ислямов Б.Б. Усовершенствование учебного процесса в профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта. УДК 372.879.6. Вестник университета Алматы.: – № 1 (1) – Алматы, „DostarPrint“, 2018. ISSN 22616-8146 – С. 89-94.

6. Орлов А.И. Дзю-дзюцу: Методика начального обучения боевым искусствам студенческой молодёжи: учебник. – Алматы: КазАСТ., 2020. –223 стр. ISBN 978–601–7964–51-1

7. Шамардина Г. М. Основы теории и методики физического воспитания. / Г.М. Шамардина 2-ге вид., перероб. та доп. – Дніпропетровськ: Дріант, 2007. – 461 с.

## АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ ЛАТВИИ

**Рагозина Е.В.** – докторант Пекинского спортивного университета, г. Пекин, Китай

**Лапин М.Е.** – докторант Пекинского спортивного университета, г. Пекин, Китай

**Жалел А.** – доктор PhD, Западно-Казахстанский аграрно-технический университет имени Жангир хана, г. Уральск, Казахстан

**Аннотация.** Данная статья посвящена актуальной проблематике физического воспитания в латвийских школах, а также приведен ряд мер по устранению этих причин в будущем.

**Ключевые слова:** проблематика физического воспитания, физическое воспитание в школах, физическое воспитание, физическое воспитание в Латвии, школы Латвии

### CURRENT PROBLEM OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SCHOOLS OF LATVIA

**Ragozina E.V.** – postgraduate at Beijing Sport University, Beijing

**Lapin M.E.** – postgraduate at Beijing Sport University, Beijing

**Zhalel A.** – Ph.D., Zhangir Khan West Kazakhstan Agro-Technical University, Uralsk, Kazakhstan

**Annotation.** This article is devoted to the actual problem of physical education in Latvian schools, as well as a number of measures to prevent these reasons in the future.

**Key words:** problems of physical education, physical education in school, physical education, physical education in Latvia, schools of Latvia.

**Введение.** Физическое воспитание было и остается неотъемлемой частью гармоничного развития человеческого организма, приобщению к правильной культуре поведения и заботе о собственном здоровье. Физическое воспитание должно быть подобно обязательным ежедневным ритуалам для каждого человека, и очень важно закладывать семя этого знания ещё в детском возрасте, чтобы потом избежать многих проблем связанных как с физическим, так и психическим здоровьем.

**Актуальность.** Недостаток часов физической активности в школах Латвии, пониженная мотивация детей к занятиям физкультуры, увеличение количества детей с лишним весом и малоподвижным образом жизни, недостаток знаний в этой области являются серьёзными и весомыми доводами для актуальности данной темы.

**Цель.** Выявить ряд актуальных проблем физического воспитания в школах Латвии, а также предоставление ряда мер по решению данных ситуаций.

#### **Задачи.**

1. Изучить существующие материалы по данной теме.
2. Рассмотреть и оценить существующую проблематику в школах Латвии по физическому воспитанию.
3. Предоставить ряд мер для решения проблем.

#### **Методы исследования.**

В написании данной статьи использовались такие методы как: анализ информации, её обработка, обобщение, описание и т.д.

#### **Результаты исследования.**

Одним из главных факторов в актуальной проблематике физического воспитания детей в Латвии является малоподвижный образ жизни, у 22.1% детей 7-ми летнего возраста и у 25% латвийских детей 9-ти летнего возраста наблюдается лишний вес и ожирение. В нашу эпоху современных технологий сидячий и малоподвижный образ жизни, с неправильными привычками питания является проблемой не только взрослого населения Латвии, но и детей в целом.

Дорога в транспорте на школьные занятия и после, дома дети тожне прочь поиграть в компьютерные игры, посмотреть телевизор, но и на переменах в учебных заведениях, когда есть шанс заняться любыми активными играми, прогулками – большинство школьниковчаще выбирают использование гаджетов, либо разговор с друзьями, сидя в коридоре, а кто-то даже успевает выполнять домашние задания. Об этом хорошо свидетельствуют данные, приведённые ниже. Рисунок 1.

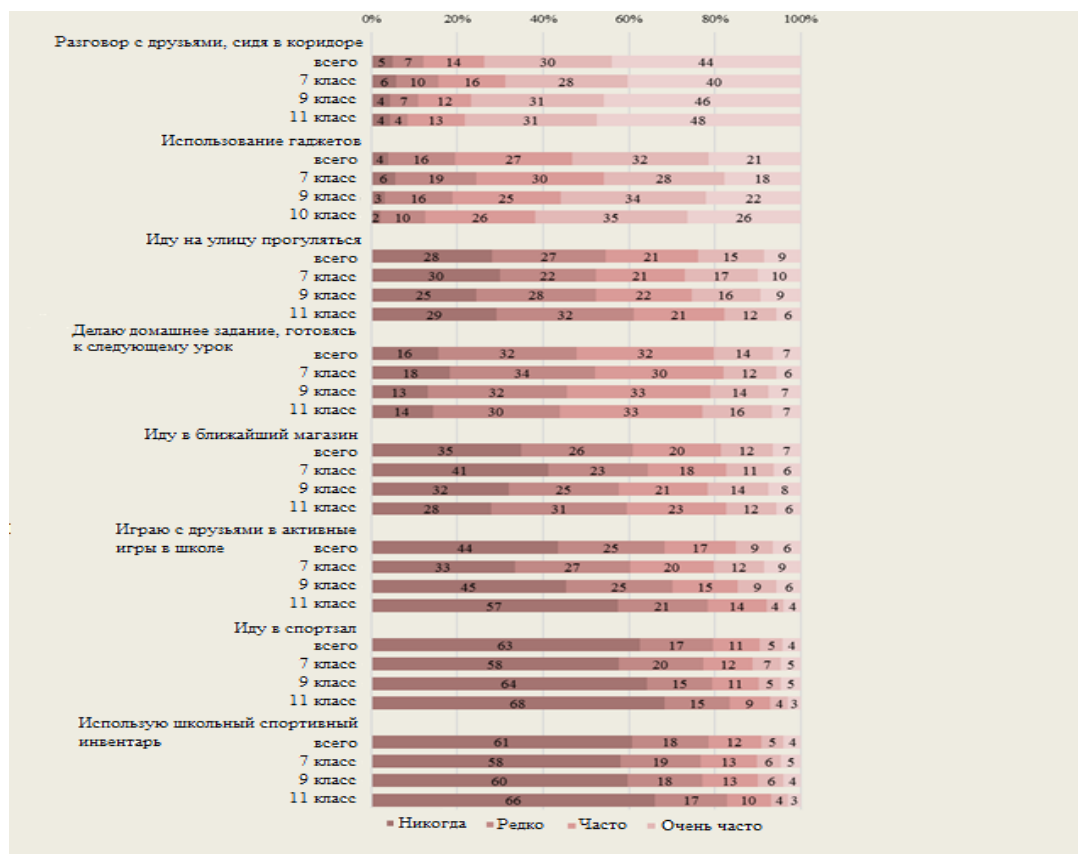


Рисунок 1 – Занятия, указанные школьниками на переменах

Уроки физического воспитания в Латвийской школьной системе образования именуются как уроки спорта и здоровья. И проблема недостатка часов физической активности также не обошла стороной школы Латвии. Время, выделенное в неделю на урок спорта и здоровья, варьируется от 40 до 120 минут (1-3 занятия), но каждая школа сама в праве выбирать точное количество времени, отведенное на физическую активность. К сожалению, приоритет отдаётся в сторону других школьных дисциплин, таким образом уроки спорта и здоровья не обеспечивают школьников должным объёмом физической нагрузки, а ведь это не просто активность ради забавы, это знания о различных видах спорта, это развитие таких качеств человека как: скорость, сила, ловкость, гибкость, это забота о личном здоровье и профилактика от набора лишнего веса и ожирения.

Нехватка динамических пауз во время проведения уроков. Динамическая пауза – это короткая 3-4 минутная пауза, которая выполняется в течении любого урока, для того, чтобы у каждого школьника была возможность размяться и заняться двигательной активностью, которая необходима для поддержания функционального состояния любого человека.

Следующей из причин является частые опоздания на уроки спорта и здоровья, низкая мотивация к уроку, прогулы. Объясняется это тем, что у школьников в приоритете другие интересы, а именно повышенная мотивация и энтузиазм к более глубокому изучению школьных дисциплин, таких как математика, история, литература, естествознание, языки. Физическая активность, в этом случае уходит на второй план.

Экзамнационная программа также подразумевает для школьников уделять больше внимания и усердия, именно её дисциплинам, куда, к сожалению, никак не относится физическое воспитание. Кроме прочего, школьникам не нравится посещать уроки спорта и здоровья ещё по ряду причин, например, сравнение их физических способностей с другими ребятами; неумение учителя спорта и



здоровья заинтересовать, замотивировать школьника заниматься физической активностью (а именно неправильно подобранный подход); неинтересное содержание урока; переодевание в общей раздевалке; отсутствие душа и т.д.

**Выводы.** Латвийские школьники предпочитают использовать гаджеты чаще, чем заниматься физической активностью между уроками.

Недостаток времени на уроки спорта и здоровья в школах Латвии, нехватка динамических пауз.

Основные причины опозданий, прогулов, пониженной мотивации к занятиям физической активности – необходимость подготовиться к другим предметам является наибольшим приоритетом; сравнение физических способностей между ребятами, таким образом игнорирование их индивидуальных способностей; неправильный методологический подход учителя к школьникам.

Для устранения причин, можно обратить внимание на ряд следующих мер:

Повышение и улучшение осведомленности школьников о важности физической активности для здоровья. Необходимость информирования как детей, так и родителей, о различных способах активности в школе и за её пределами.

Делать чаще динамические паузы, увеличить часы уроков спорта и здоровья в школах Латвии.

Мотивировать школьника физически развиваться, а не давать оценку его способностям. Стараться находить индивидуальный подход к каждому, повышать интерес школьника быть активным и интересоваться спортом, пропагандировать здоровый образ жизни, следовательно, для этого должны быть правильно подготовлены и обучены педагогические кадры.

#### Литература

1. SIA "AC Konsultācijas". Fiziskās aktivitātes veicināšanas vides pētījums izglītības iestādēs. – Rīga: Veselības ministrija, 2020. – 125 с.
2. Velika B., Grīnberga D., Pudule I., Gavare I. Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā, 2018./2019. mācību gads. – Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019. – 57 с.
3. Правовые акты Латвийской Республики. URL: <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitiba-standartu-un-pamatizglitiba-programmu-paraugiem> (дата обращения: 06.05.2021).

## МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

**Хачатрян С. Г.** – соискатель кафедры теории и методологии физического воспитания и адаптивной физической культуры, Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван

**Аннотация.** Условием здорового общества является здоровое и сильное поколение, для чего необходимо не только обеспечение полноценного функционирования системы здравоохранения государства, но и формирование знаний и навыков ведения здорового образа жизни у подрастающего поколения. В этой связи в ряде стран, в том числе и Армении, в системе школьного образования введен предмет, относящийся к здоровому образу жизни, призванный обучать учеников владению необходимых жизненных навыков. Однако эта дисциплина в нашей стране действует в общеобразовательных школах с восьмого класса, исследованиями же автора показано, что прививать знания о здоровом образе жизни целесообразно намного раньше, с младших классов.

С этой целью была разработана авторская программа формирования здорового образа жизни для учащихся 5, 6 и 7 классов, апробированная в педагогическом эксперименте, где была доказана ее эффективность.

**Ключевые слова.** Здоровый образ жизни, тестирование знаний, ученики 5-7 классов.

## METHODOLOGY FOR TESTING STUDENTS 'KNOWLEDGE ABOUT HEALTHY LIFESTYLE

**Khachatryan S.G.** – Applicant for the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Armenian State Institute of Physical Culture and Sports, Yerevan

**Annotation.** A precondition for a healthy society is a healthy and strong generation, and in order to have a strong and healthy generation, it is necessary not only to ensure the full functioning of the state health care system, but also to develop knowledge and skills for leading a healthy lifestyle among the younger generation.

For the same reason, in a number of countries and in our country, including in the education system of schoolchildren, there is a section related to a healthy lifestyle, designed to teach students to master the necessary life skills. However, this system in our country operates in general education schools from the eighth grade, and the author's research has shown that it is necessary to instill knowledge about healthy lifestyles much earlier, from the elementary grades. For this purpose, the author's program for the formation of a healthy lifestyle for students in grades 5, 6 and 7 was developed, tested in a pedagogical experiment, where its effectiveness was proved.

**Key words.** Healthy lifestyle, knowledge testing, pupils of grades 5-7.

**Актуальность.** Здоровье – это не только главная жизненная ценность, но и основное условие для обеспечения социальных нужд и трудовой деятельности личности.

Ряд специалистов утверждают, что человек не может иметь крепкое здоровье без соблюдения компонентов здорового образа жизни, причем на всех этапах жизни [1, 2]. Однако известно, что повседневные, даже самые незначительные задачи могут отвлечь внимание от своего здоровья. Следовательно, надо выработать стабильную привычку ведения здорового образа жизни. Исследования показывают, что для формирования положительного отношения граждан к собственному здоровью, необходимо как можно раньше начать обучение здоровому образу жизни [3, 5]. Принимая во внимание тот факт, что младший подростковый возраст (11-12 лет) является наиболее познавательным, критическим и благоприятным для обучения, диктуется необходимость формирования знаний и практических навыков по ведению здорового образа жизни именно в этом возрастном периоде. Выдвигаемое положение, естественно, потребовало проведение дополнительных исследований.

**Цель исследования.** Определить динамику знаний учащихся в итоге педагогического эксперимента.

**Задачи.** Основной задачей исследования являлось выявление знаний школьников и оценка уровня успеваемости по формированию здорового образа жизни.

**Методы исследования.** Изучение, обобщение и анализ литературных источников, тестирование знаний по специально разработанной методике, математическая статистика.

Тестирование знаний было проведено среди 167-и учащихся 5-7 классов школ № № 191, 52 города Еревана.

**Результаты исследования.** В основу программы тестирования знаний были положены рекомендации В.С. Аванесова и А.Г. Степаняна [4, 6].

Тесты состояли из 20 вопросов, которые рассматривались по двум видам сложности: 15 – вопросы средней сложности (закрытые) и 5 – вопросы максимальной сложности (открытые). На каждый вопрос теста было предложено три альтернативных ответа: верно, частично верно и неверно. Ответы на вопросы средней сложности оценивались по следующей бальной системе: «1» – верно, «0,5» – частично верно «0» – неверно, а наиболее сложные вопросы оценивались относительно: «2» – верно, «1» – частично верно и «0» – неверно.

Логика данного исследования побудила разработать также систему оценки знаний учащихся. Для этого в тестах согласно заранее сформированной системе баллов, максимальное оценивание двадцать вопросов, что соответствовало двадцати пяти баллам. В результате простого математического расчета 25-балльная система была преобразована в 10-балльную, что соответствует оценке знаний в общеобразовательных школах республики [7]. Каждый вопрос, за который получали по 0,4 балла, соответствовал степени его сложности и типу заполнения (средней степени (закрытые) вопросы: правильный ответ – 0,4 балла, частично правильный ответ – 0,2 балла, неправильный ответ -0 баллов; наиболее сложные (открытые) вопросы: правильный ответ – 0,8 баллов, частично правильный ответ -0,4 балла, неправильный ответ – 0 баллов).

В результате проведенного тестирования проверки знаний положительные ответы учащихся экспериментальных 5, 6, 7 классов в несколько раз выше, чем у контрольных. Так, в 5-м экспериментальном классе количество правильных ответов увеличилось в 3,4 раза, а в контрольных – только в 1,3 раза, соответственно, в 6-м классе – 3,6 и 1,4, а в 7-м классе – в 2,8 и 1,4 раза (рис. 1).

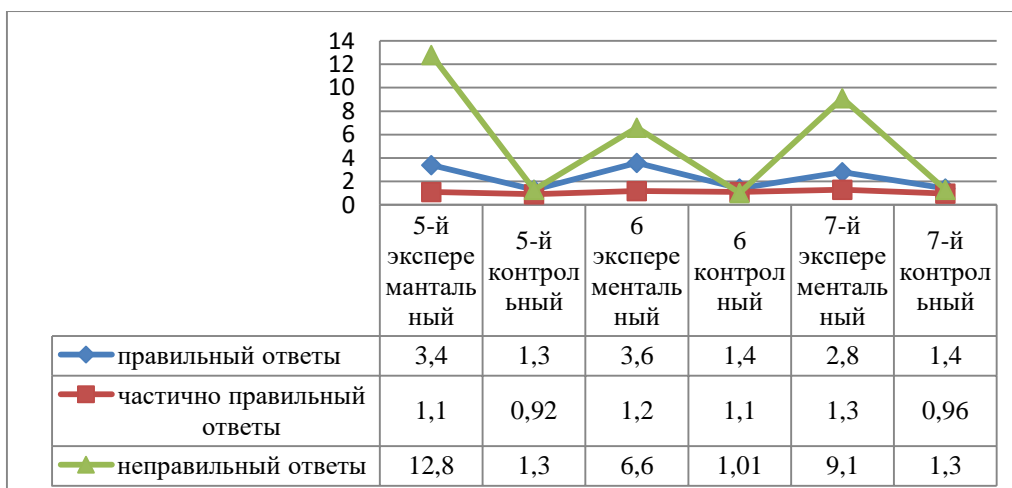


Рисунок 1 – Анализ тестирования в опытных классах

На рисунке 1 видно, что изменение имело место также в случае частично правильных ответов, но не с большими колебаниями.

Что касается неправильных ответов, то после эксперимента их количество уменьшилось, что характеризует благоприятное течение эксперимента. Последнее свидетельствует о быстром и эффективном вовлечении учеников в учебный процесс, доступности усвоения преподаваемых материалов и уверенности в том, что знания приобретены в достаточном объеме.

Что касается сдвигов в оценке знаний по 10-балльной системе, то сумма правильных и частично правильных ответов учащихся, полученных в результате тестирования, отражала их оценку (рис. 2).

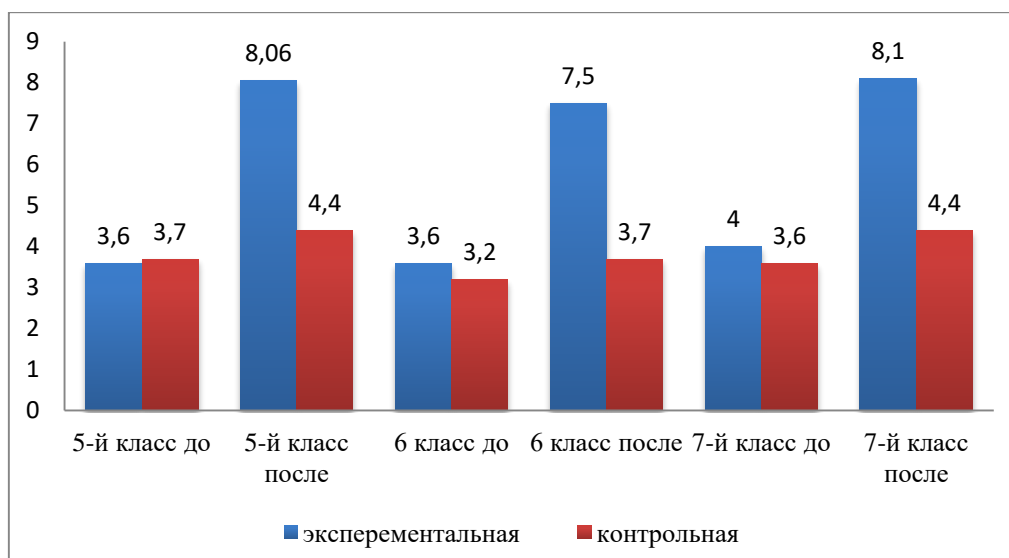


Рисунок 2 – Средняя оценка баллов тестирования в экспериментальных и контрольных классах до и после педагогического эксперимента

Отсюда можно однозначно сделать заключение, что проведенная в трех экспериментальных классах работа по обучению здоровому образу жизни и формированию жизненно важных навыков еще раз подтвердила эффективность апробированной авторской программы.

**Выводы.** Содержание и методика авторской программы может быть рекомендована для внедрения в систему школьного физкультурного образования в 5-7 классах с целью формирования здорового образа жизни.

#### Литература

1. Арутюнян А.А. с соавт., Основы преподавания предмета Здоровый образ жизни в общеобразовательной школе.- Ереван: «Асогик»,-2015-123с. (на арм. языке)
2. Луцкая Е.Н., Добрикова С.А., Формирование здорового образа жизни у старшиклассников// Физическая культура в школе.-2017.-N1.-с.25-30
3. Майфат С.П., Оценка физической работоспособности школьников// Физическая культура в школе.-2017.-N3.-с.9-16
4. Степанян А.Г., Применение компьютерных технологий в процессе физического воспитания.-Диссертация на соискание ученой степени к.п.н., Ереван.-2007.-с.41-47(на арм. языке)
5. Хорошева Т.А. Бурханов А.И., Физическая культура как фактор формирования здоровья современных школьников//Физическая культура в школе.-2017.-N3.-с. 16-20
6. <https://hum.edu-lib.com/szbrannoe/avanesov>
7. <https://www.arlis.am/documentview.aspx?docid=71908> (на арм. языке)

## АКТУАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ДАННЫМ АНКТИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ АЛМАТИНСКОЙ ОБЛАСТИ ВХОДЯЩИЕ В СОБОРНУЮ КАЗАХСТАНА

**Садыкова А.К.** – спортивный психолог Областной специализированной спортивной школы для инвалидов Алматинской области, г.Талдыкорган, Казахстан

**Аннотация.** В статье представлены результаты анонимного анкетирования спортсменов высокой квалификации – членов нескольких сборных команд. Полученные результаты позволили определить основное содержание психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки, а также актуальные для каждой сборной команды формы и направление психологической работы. Использование технологии подобного опроса позволит спортивному психологу более рационально планировать свою деятельность и повысить доверие к нему со стороны спортсменов и тренерского состава.

**Ключевые слова:** спортивная психология, психологическая подготовка спортсменов, психологическое обеспечение спортивной подготовки, сборные команды страны, анкетирование.

### THE AKTUAL CONTENT OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF SPORTS TRAINING ACCORDING TO THE SURVEY OF ATHLETES OF THE CITY OF ALMATY REGION WHO ARE MEMBERS OF THE NATIONAL TEAM OF KAZAKHSTAN

**A.K. Sadykova** – sports psychologist of the Regional specialized sports school for the disabled of the Almaty region, Taldykorgan, Kazakhstan

**Annotation.** The article presents the result of the anonymous survey of high qualification of sportsmen – the members of several teams. The obtained results allowed to determine the main content of psychological-pedagogical support of sports training, as well as relevant to each of the team shape and direction of psychological work. The use of such survey technology will allow the sport psychologist to more efficiently to plan their activities and to increase the credibility of the athletes and coaching staff.

**Key words:** sports psychology, psychological preparation of athletes, psychological support for athletic training, the national team, questioning.

**Актуальность исследования.** Практическая работа психолога в спортивной команде обычно строится на основе сформулированного «запроса» со стороны заказчика – тренера или руководителя команды [1, 2]. Однако в клубных и сборных командах при планировании психологической подготовки нельзя игнорировать мнение спортсменов. При этом наиболее актуальные формы и направления работы психолога в команде спортсменов-профессионалов, т.е. актуальное содержание системы психолого-педагогического обеспечения их подготовки, представляет особый интерес [3]. Появляется ориентир и для совершенствования научно-методического обеспечения, и для повышения квалификации спортивных психологов [4].

Анкетирование спортсменов по данной тематике и обсуждение с ними итоговых результатов повышает доверие команды к психологу и формирует атмосферу сотрудничества [5].

**Цель исследования** – определить основные формы и направления работы спортивного психолога со спортсменами высокой квалификации для дальнейшего планирования системы психолого-педагогического обеспечения их спортивной деятельности.

**Организация исследования.** В период 05.03-06.05.2021 года проведено анонимное анкетирование членов нескольких сборных команд страны. Спортсменам был предложен перечень возможных форм и направлений работы спортивного психолога в команде, в котором они должны были отметить «что возможно пригодились бы». Такая формулировка вопроса не вызывала настороженности и внутреннего дискомфорта респондентов.

#### Результаты исследования и их обсуждение.

Содержание психолого-педагогического обеспечения спортсменов высокой квалификации и степень их востребованности представлены в таблице.

Таблица 1 – Содержание психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки

№	Основные формы и направления работы спортивного психолога в команде	Степень их востребованности членами сборных команд, %						
		Пауэр-лифтинг	Настольный теннис	Легкая атлетика	Греко-Римская борьба	Стрельба из лука	Шахматы	Волейбольная борьба
1	Проведение психодиагностики и подготовка объективной информации об особенностях	10	9	11	13	8	19	14

	личности и внутренних «ресурсах» спортсмена							
2	Консультирование : – по вопросам спортивной психологии	54	52	57	53	47	73	62
	– по широкому кругу житейских, общечеловеческих и др. не спортивных вопросов	51	48	54	58	44	62	58
3	Подбор тематической информации по значимым для спортсмена вопросам спортивной психологии, самоподготовки, самосовершенствования и внутреннего развития	48	32	56	67	59	71	64
4	Разработка индивидуальных программ: – психологической подготовки к ответственным соревнованиям	52	42	54	64	57	68	62
	– коррекции неблагоприятных состояний	50	55	44	62	50	62	56
5	Обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и др.	61	72	68	65	62	59	61
6	Проведение заочного мониторинга психофизического состояния спортсмена и его коррекция	51	58	62	31	58	52	55
7	Оказание экстренной психологической помощи	2	4	4	5	7	17	12
8	Решение конфликтных ситуаций, возникающих на уровне: – «спортсмен-спортсмен»	4	2	2	3	5	7	5
	– «спортсмен-команда»		3	4		8	6	
	– «спортсмен-тренер»		2	1		4	3	
9	На соревновательном этапе: – «предстартовая» психологическая подготовка	80	75	72	42	38	82	81
	– психологическая поддержка во время проведения соревнований	52	44	68	38	42	71	53
	– совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований	22	53	64	18	54	64	32
10	Проведение групповых бесед по темам, интересующим команду	76	38	69	42	31	86	67

В таблице 1 выделены те формы и направления работы спортивного психолога, которые имели наибольшую значимость для каждого спортсмена входящего в сборную (50% и более от числа полученных ответов). Важно отметить, что ни одна из предложенных форм работы ни в одной из опрошенных нами команд не были отвергнута полностью. При этом никаких существенных дополнений в предложенный для оценки перечень спортсменами внесено не было.

Можно полагать, что таким образом было сформулировано необходимое и достаточное для спортсменов высокой квалификации содержание психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки.

Очевидно, что все перечисленные формы работы со спортсменами сборной команды могут быть реализованы в различных объемах и сочетаниях, а также дополнены в зависимости от задач спортивной подготовки на конкретном этапе, мнения тренерского состава, подготовленности и «специализации» психолога.

Дальнейшая практическая работа с членами сборных команд страны показала высокую значимость еще трех направлений работы:

- прогнозирование спортивного результата на основе анализа ретроспективы индивидуальных рекордов,
- психологическая работа со спортсменами, получившими травму,

– «социальная адаптация» спортсмена после завершения спортивной карьеры. Это направление работы может включать подготовку программного обеспечения для самообразования спортсмена в условиях спортивных сборов, профориентационное тестирование, а также организацию условий для освоения опытными спортсменами, заканчивающими спортивную карьеру, профессии спортивного психолога.

Важно отметить, что современные информационные технологии и средства мобильной связи дают возможность спортивным психологам использовать не только очные, но и заочные формы работы с командами и отдельными спортсменами.

**Заключение.** Содержание, форма и направления работы спортивного психолога в команде в существенной степени определяются особенностями этапа подготовки, мотивированностью спортсменов, их готовностью к сотрудничеству. Выявление наиболее актуальных направлений и форм психолого-педагогического обеспечения должно стать первым этапом планирования практической работы.

Мнение спортсменов высокой квалификации, членов сборной страны, спортсменов-профессионалов представляет особый интерес, так как является своеобразным ориентиром и для планирования психологической подготовки и спортивного резерва.

#### Литература

1. Васильев, Г.Ф. Актуальные вопросы методического и психологического обеспечения подготовки спортсменов-единоборцев [Текст] / Г.Ф.Васильев, **О.В.Тиунова** // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №2 – С.20-22.
2. Кузнецова Т.Е. Изучение потребностей тренерского состава в психологическом обеспечении спортивной подготовки [Текст] / Т.Е.Кузнецова, О.В.Тиунова // Спортивный психолог. – 2017. – №1 – С.15-19
3. Психологическая служба по работе со спортсменами высокой квалификации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.self-master-lab.ru/psiho.html> (дата обращения: 21.11.2017)
4. Тиунова О.В. Разработка и реализация многоуровневой системы повышения квалификации по спортивной психологии / О.В.Тиунова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2017.-№3(145). – С.223-228
5. Тиунова О.В. Возможности использования открытых многомерных опросников в работе психолога со спортивной командой / О.В.Тиунова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2017.-№10(152). – С.331-336

## АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

**Сейсенбеков Е.К.** – и.о. профессора кафедры Физическая культура и спорт, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы

**Мухиддинов Е.** – заведующий кафедрой Физическая культура и спорт, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы

**Сакаев Б.А.** – профессор кафедры Физическая культура и спорт, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы

**Абишев А.Р.** – ст.преподаватель кафедры Физическая культура и спорт, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы

**Аннотация.** В настоящее время понятие "физическая культура" раскрыто в достаточной мере, и оно подлежит изучению. Физическую культуру можно определить как педагогически обоснованную систему научных знаний о физической культуре, практических способов деятельности в этой сфере, необходимых для изучения в учебном заведении. Физическая культура знакомит учащихся с основами науки о физической культуре, приводит их к пониманию ее логики, знаний, понятий, закономерностей двигательной деятельности в этой сфере. Учебный предмет включает в себя совокупность соответствующих знаний, умений, навыков, необходимых для дальнейшего обучения, а также для активного участия в трудовой деятельности. Содержание учебного предмета "физическая культура" находит свое воплощение в государственной учебной программе.

**Ключевые слова:** учреждения образования, физическая культура, учебная программа.

## ANALYSIS OF THE CONTENT OF TRAINING PROGRAMS ON PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**Seisenbekov Yer.K.** – acting Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty

**Mukhiddinov E.** – Head of the Department of Physical Culture and Sports, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty

**Sakaev B.A.** – Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty

**Abishev A.R.** – Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Sports, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty

**Annotation.** Currently, the concept of "physical culture" is sufficiently disclosed, and it is subject to study. Physical culture can be defined as a pedagogically grounded system of scientific knowledge about physical culture, practical methods of activity in this

area, necessary for studying in an educational institution. Physical culture acquaints students with the basics of the science of physical culture, leads them to an understanding of its logic, knowledge, concepts, patterns of motor activity in this area. The academic subject includes a set of relevant knowledge, abilities, skills necessary for further education, as well as for active participation in labor activity. The content of the subject "physical culture" is embodied in the state curriculum.

**Key words:** educational institutions, physical culture, curriculum.

**Введение.** Изучению проблемы содержания школьной программы по физической культуре посвятили свои труды многие известные в нашей стране и за рубежом отечественные ученые. Среди них следует выделить А.К. Кульназарова, М.Б. Сапарбаева, К. Куланова, М. Таникеева[19], В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, Е.Н. Литвинова, Н.А. Карпушко, Л.И. Лубышеву, В.И. Ляха, А.П. Матвеева, В.Н. Шаулина и др[20,21,22,23,24]. Большинство этих специалистов образование школьников по физической культуре справедливо рассматривают как процесс формирования физической культуры личности учащегося. Вместе с тем отсутствует четкое разделение понятий "образование школьников по физической культуре" (иначе "физическое образование школьников"), или "физкультурное образование школьников" и "учебный предмет", "физическая культура в школе" и их соотношение. Поэтому, к примеру, М.Я. Виленский и Е.Н. Литвинов используют понятие "интегративная цель педагогического процесса", а В.И. Лях с сотрудниками в одном случае употребляют понятие "цель курса физической культуры", а в другом – "цель учебного предмета "физическая культура". Такая неразработанность этого вопроса не способствует глубокому его осмыслению.

Изучение подходов указанных выше авторов показало также недостаточную разработанность проблемы структуры физической культуры личности, что не позволяет конкретизировать ее содержание. В этом аспекте заслуживает внимания структура личности, разработанная В.С. Ледневым [25]. По его мнению, в структуре личности следует рассматривать не сами биологические компоненты структуры человека, их отражение на "плоскости" личности, их влияние на поведение индивида. Исходя из этого, он выделяет три компонента структуры личности: функциональные механизмы психики, опыт личности, свойства личности. Физическая культура – явление особенное. Воздействуя на биологическую природу человека, физическая культура способствует формированию и духовной его сферы. Поэтому, как и любой другой вид культуры, физическая культура играет существенную роль в развитии личности. Это означает, что указанные выше стороны личности могут развиваться в процессе освоения индивидом физической культуры. Более того, если признать понятие "культура личности" родовым, то понятие "физическая культура личности", как ее вид, должно сохранить в своем построении структуру, содержание своей вышестоящей системы. Это позволяет говорить об опыте личности в сфере физической культуры, о развитии механизмов психики средствами физической культуры, о формировании типологических свойств личности в процессе освоения физической культуры. Если образование по физической культуре – это процесс формирования физической культуры личности, то в развитии названных сторон физической культуры личности и будет заключаться сущность содержания данного вида образования.

**Цель и задачи.** Какие же компоненты включает в себя содержание образования школьников по физической культуре? Усвоение школьниками опыта в сфере физической культуры. Этот компонент включает формирование у учащихся знаний о физической культуре, о закономерностях двигательной деятельности в этой сфере. Сюда следует отнести историю возникновения и развития физической культуры. Существует наука, изучающая данное явление. Это означает наличие свода понятий в рассматриваемой сфере. Составляющими опыта знаний учащихся о физической культуре являются знания об организации двигательной деятельности, включая знания о физиологической и социальной сущностях физических упражнений, об особенностях их воздействия на организм занимающихся, о гигиенических требованиях к занятиям физическими упражнениями. Поскольку основу деятельности в сфере физической культуры составляет двигательная деятельность, рассматриваемый компонент содержания образования школьников по физической культуре включает и формирование двигательных умений и навыков.

Развитие функциональных механизмов психики в процессе освоения физической культуры. В своем капитальном труде "Руководство по физическому образованию детей школьного возраста" П.Ф. Лесгафт отмечает тесную связь, существующую между непосредственными физическими и душевными проявлениями в организме человека. Он отмечает, что развивать нормальную деятельность органов нашего тела мы можем только путем изолирования движений, сравнения свойств этих движений между собой и строго последовательных и настойчивых упражнений. И поэтому, говоря о системном освоении человеком рациональных способов управления своими движениями, подразумевают физические и психические проявления организма. Отсюда разработанная психологами

характеристика усвоения знаний учащимися приемлема и при обучении двигательным действиям. Так, на начальном этапе обучения осуществляется восприятие действия, то есть воздействие на органы чувств учащихся. Далее восприятие должно перерасти в понимание сущности изучаемого двигательного действия с последующим более глубоким его осознанием. Это предполагает использование различных приемов умственной деятельности (анализ, синтез, сравнение и др.). Осмысление изучаемого действия должно перерасти в процесс обобщения знаний, что предполагает выделение наиболее существенных, общих черт изучаемого материала. Это позволяет систематизировать знания учащихся. В дальнейшем для запоминания и воспроизведения двигательного действия необходимо его многократное повторение, в процессе которого происходит постоянное уточнение его различных характеристик. Все это говорит о том, что процесс изучения двигательного действия способствует развитию функциональных механизмов психики учащихся.

**Методы исследования.** Дозирование физических нагрузок. Дозировать нагрузки – значит делить их на порции, определяя размеры однократного и многократного использования. Показателями величины (количества, объема) нагрузки при выполнении отдельных упражнений служат длительность и интенсивность работы. Две нагрузки одного объема могут различаться по указанным показателям. Например, бег со скоростью 2 м/сек. в течение 20 мин и бег со скоростью 4 м/сек. в течение 10 мин по объему примерно равны, но воздействие их на организм неодинаково.

Интенсивность нагрузки устанавливают исходя из двух показателей: из максимальной скорости (максимального поднимаемого веса, максимального числа повторений) или из соревновательной скорости на определенных дистанциях – 60, 100, 200, 300, 500, 1000, 1500, 2000 м и др. Абсолютную максимальную скорость определяют по результатам бега на 20 м с хода. От максимальной или соревновательной скорости отсчитывают в процентах (90, 80, 70, 60, 50) величину тренировочных нагрузок.

Физиологическими показателями нагрузок, которые могут быть использованы учителем в практике работы, являются частота сердцебиений у учащихся, их субъективные ощущения трудности работы (выявляются путем опроса) и внешние проявления реакций на нагрузку (оцениваются визуально). Относительно выбора нагрузок надо сказать следующее:

1. Тренирующее воздействие нагрузки пропорционально ее интенсивности и длительности (числу повторений);

2. Чтобы повышать физическую работоспособность школьников, надо увеличивать нагрузку от урока к уроку. Если же этого не делать, работоспособность будет оставаться на прежнем уровне или даже постепенно понизится;

3. При занятиях с детьми рекомендуется повышать объем нагрузки сначала за счет длительности (удлинения дистанции или времени бега, передвижения на лыжах и т. д.), а затем уже за счет повышения интенсивности. Иначе говоря, рекомендуется путь от экстенсивных к интенсивным нагрузкам.

4. В серии уроков можно повышать нагрузку постепенно, ступенчато или волнообразно (в зависимости от задач развития двигательных качеств);

5. Суммарная нагрузка серии упражнений должна соответствовать способности детей к ее адаптации. Слабые нагрузки, как мы уже говорили, малоэффективны, чрезмерные же вредны, поэтому надо искать оптимальный уровень, постоянно наблюдая за реакциями школьников. Для каждого класса (а в классе для мальчиков и для девочек), для групп разной физической подготовленности должна быть своя нагрузка. Учитель должен знать градацию нагрузок и строго ее придерживаться.

Если всему классу дается одинаковое задание, надо ориентироваться при выборе нагрузки в первую очередь на слабых учеников. Тогда задание будет посилено всем. Так обычно поступают во вводной и в заключительной части урока. Но при обучении технике движений и развитии двигательных качеств задания лучше дифференцировать. Сначала можно дать классу одно несложное задание, например, добиться попадания мячом в баскетбольную корзину, бросая одной рукой, с места. Когда часть учеников достаточно хорошо усвоит это упражнение, дается дополнительное – делать броски уже не с места, а после ведения мяча. В это время учитель продолжает заниматься с той частью учеников, которая еще не научилась броскам с места.

Возможны три способа дозирования заданий по трудности:

1. Учитель указывает степень трудности и сам выбирает для каждого отделения учеников самый сильный вариант. Например, при совершенствовании в спусках с гор на лыжах учитель прокладывает три лыжни: одну – прямо, вторую – слегка наискось и третью – под большим углом к направлению прямого спуска. Группе, которую он считает наиболее подготовленной, предлагает спускаться прямо, менее подготовленной – по второй лыжне и самой неподготовленной – по третьей, где скорость наименьшая;

2. То же, но учащиеся сами (индивидуально) выбирают себе задания;



3. Ученики сами оценивают трудность и выбирают себе задания. В приведенном примере спуска с горы каждый сам прокладывает себе лыжню под таким углом, чтобы суметь благополучно спуститься вниз.

Применяют групповой и индивидуальный способы дозирования нагрузок.

В первом случае учитель в зависимости от задач урока определяет для каждой группы учащихся дистанцию бега или величину отрезков, число повторений пробегания этих отрезков и называет ориентировочно показатели времени для контроля правильной скорости бега. В случае силовых упражнений учитель определяет для каждой группы величину отягощений и число повторений упражнения.

При индивидуальном способе каждый ученик вначале пробегает указанную учителем дистанцию с наивысшей (соревновательной) скоростью. Точно измерять дистанцию нет необходимости. Желательно, чтобы она была круговой. Со старта ученики выходят или одновременно все, или группами. На финише учитель каждому объявляет время. Не обязательно точно, но можно называть время с 5-секундными интервалами, например: 7.20; 7.25; 7.30 и т. д. Каждый ученик должен запомнить свое время. После завершения первой пробежки учитель объявляет: «Теперь пробегите эту же дистанцию 2 (или 3, 4...) раза, но уже не в полную силу, а на 5% (или 10, 15, 20) слабее». Например, если в первый раз ученик пробежал дистанцию за 6 мин 15 с, то при задании бежать на 15% слабее его контрольное время – 7 мин 10 с. Когда учитель дает старт второй пробежке, все бегут вместе, но каждый в свою силу. Учитель на месте старта-финиша (если дистанция круговая) опять называет время по 5-секундным интервалам, и каждый ученик сверяет по нему правильность своей раскладки сил. Если у учащихся есть наручные часы, то время пробегания дистанции каждый может контролировать самостоятельно.

**Результаты исследования.** Содержание учебного предмета "физическая культура" находит свое воплощение в учебной программе. Какие же факторы влияют на определение содержания программы по предмету "физическая культура" в школе и что она должна включать? В качестве детерминанты содержания программы по предмету "физическая культура" выступает ее цель. О факторах, влияющих на отбор и формирование содержания программы, и принципах, выступающих в качестве инструментария определения конкретного содержания программы по предмету "физическая культура". Исходя из этого, можно определить содержание программы по предмету "физическая культура" в школе. Программа условно должна состоять из двух частей: теоретической и практической. Теоретическая часть программы включает основы научных знаний о физической культуре (историю возникновения и развития физической культуры, основные понятия в сфере науки о физической культуре, основы теории физических способностей человека, основы спортивной тренировки, основы гигиены занятий физическими упражнениями).

Практическая часть программы включает перечень физических упражнений, подлежащих изучению. Какие же физические упражнения должны войти в содержание практической части программы. Одни из них предназначены преимущественно для формирования и совершенствования необходимых для жизнедеятельности человека двигательных навыков (ходьбы, бега, плавания, преодоления препятствий и т.д.), другие – преимущественно для избирательно направленного и комплексно развивающего воздействия на физические способности. Как известно, основу двигательного опыта в сфере физической культуры составляют исторически сложившиеся, устоявшиеся системы физических упражнений. К ним относятся гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, способы передвижения на лыжах, упражнения видов единоборств, спортивно-игровые упражнения и др. По существу, все они возникли на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности эти упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека. Поэтому именно подобные упражнения должны войти в содержание учебной программы по предмету "физическая культура" в школе. Между тем в настоящее время возникли и другие системы физических упражнений (аэробика, шейпинг, стретчинг и др.), но они непостоянны, изменчивы и оказывают воздействие преимущественно на физическую работоспособность занимающихся. Подобные упражнения могут успешно использоваться при организации неурочных форм работы по физической культуре в школе.

Важной составляющей практической части программы должен быть раздел "Развитие двигательных способностей". Введение такого раздела должно быть направлено на изучение воздействия средств физической культуры на физические свойства и физические способности человека, а также на систематическое их развитие у школьников на протяжении всего учебного года, а в целом и всех лет его обучения в школе.

**Выводы.** Анализ учебных программ по физической культуре в школе начиная с 1927 г. показал наличие в большинстве из них требований к учащимся и учебных нормативов. Думается, большой нужды в этом нет, ибо содержание программы определяет необходимый для изучения учащимися объем учебного материала. Задача учителя заключается в выполнении государственной программы. Несколько иначе обстоит дело с выполнением программы по предмету "физическая культура", ибо изучение отдельных двигательных действий предусматривает еще и достижение учащимися количественных показателей. Это относится к изучению легкоатлетических упражнений, способов плавания, передвижения на лыжах и т.д. Поэтому в предыдущих программах указывались учебные нормативы. Однако учебные нормативы не учитывали индивидуальных особенностей школьников, по причине, существовавшей в тот период идеологии воспитания подрастающего поколения. В конечном счете, единые учебные нормативы стали одной из причин отчуждения учащихся от уроков физической культуры, ибо для кого-то из учащихся они были непосильны, а кому-то давались без особых усилий. Поэтому в свете реализации в настоящее время принципов гуманизации и демократизации школы наиболее приемлемым вариантом является определение количественных показателей с учетом индивидуальных особенностей каждого школьника, их оценка по фактору улучшения результатов.

#### Литература

1. Таникеев М. Теория и практика взаимовлияния национальных и интернациональных факторов в развитии физического воспитания и спорта в Казахстане: автореф. ...докт. пед. наук.: 13.00.04.– Алматы.: 1998.– С. 46.
2. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: автореф. ...докт.пед.наук.:13.00.01.– М.:1993. – С. 36.
3. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью (на материале общеобразовательных школ Узбекистана): автореф. ...докт. пед. наук.:13.00.01. – Ташкент.: 1995. –С. 50.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М: Политиздат, 1977.-Изд-во 2-е, доп. –С. 304.
5. Выдрин В.М. Советская физическая культура как феномен культурной революции в СССР: автореф. ...докт. пед. наук.: 13.00.04. –М.: 1980. –С. 41.
6. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знание, 1987. –С. 96.
7. Леднев В.С. Содержание образования // Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1989. – С. 360.

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ В КАЗАХСТАНЕ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Сорокин А.А. – СОШ №1 им. Ёлгина А.Н., с. Теренколь, Казахстан  
e-mail: [40in1992@mail.ru](mailto:40in1992@mail.ru)

Бронский Е.В. – НАО ППУ, г. Павлодар, Казахстан  
e-mail: [evena\\_salto@mail.ru](mailto:evena_salto@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье приведен краткий анализ научно-методического обеспечения физического воспитания учащихся сельских школ в Казахстане. Объективно одной из самых важных социальных целей физического воспитания учащихся в наше время – это обеспечение и укрепление уровня здоровья, как физической, так и умственной работоспособности, подготовка их к дальнейшему обучению в ВУЗах и трудоустройству, формирование у них достаточных знаний, умений, навыков, определенной системы в потребности физической закалки организма.

К сожалению, сейчас сложно говорить о том, что данная цель достигнута, наоборот заметны очевидные проблемы. Причины данной ситуации могут быть разные. Для сельских школ одним из главных изъянов так и остается учебно-материальный: 40 % сельских школ не имеют простейших спортивных залов. К таким же проблемам можно и отнести потребности в приобретении спортивного оборудования и инвентаря и конечно же основной проблемой является слабое научно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся сельских школ.

**Ключевые слова.** Физическая культура, обновленная система образования, концепция образования, физическое воспитание, научно-методическое обеспечение.

## SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF RURAL SCHOOLS IN KAZAKHSTAN: STATUS AND PROSPECTS

Sorokin A.A. – Municipal state institution "Secondary General Education school No. 1 named after him.  
Elgina A. N. – Department of Education of Terenkol district, Department of Education of Pavlodar region», Terenkol, Kazakhstan

**Abstract.** This article provides a brief analysis of the scientific and methodological support of physical education of students of rural schools in Kazakhstan. Objectively, one of the most important social goals of physical education of students in our time is to ensure and strengthen the level of health, both physical and mental performance, prepare them for further education in universities and employment, form sufficient knowledge, skills, skills, a certain system in the needs of physical training of the body.

Unfortunately, now it is difficult to say that this goal has been achieved, on the contrary, obvious problems are noticeable. The reasons for this situation may be different. For rural schools, one of the main drawbacks remains educational and material: 40 % of rural schools do not have the simplest sports halls. The same problems can be attributed to the need to purchase sports equipment and equipment, and of course the main problem is the weak scientific and methodological support for physical education of students in rural schools.

**Key words.** Physical culture, the updated system of education, the concept of education, physical education, scientific and methodological support

**Введение.** Основной целью исследования было сбор информации и анализ текущего состояния проблем в научно-методическом обеспечении физического воспитания учащихся сельских школ в Казахстане.

Одним из главных факторов остается низкий уровень физкультурной грамотности руководителей школ, преподавателей общеобразовательных предметов, родителей учащихся. В последнее время слабо ведется просветительная работа среди молодежи, направленная на здоровый образ жизни. Нельзя конечно не взять во внимание сложившуюся во многих странах ситуацию с коронавирусной инфекцией, но это не является поводом уменьшения информационного влияния на молодёжь в направлении оздоровления.

Из опыта работы многих учителей физической культуры, можно отметить, что отсутствуют разработанные критерии оценки деятельности школ по показателям состояния здоровья, физической подготовленности и образованности учащихся. Одни лишь тесты Первого президента дают какую-то надежду на контроль со стороны вышестоящих органов, но зачастую это всего лишь формально.

По сути дела, не введены моральные и материальные стимулы деятельности руководителей школ и преподавателей, которые достигают высоких результатов в физическом воспитании учащихся. Большие недостатки есть и в подготовке педагогических кадров, многие выпускники педагогических высших учебных заведений просто не готовы к работе в новой системе. Недостаточное внимание спортивно-массовой работе с молодежью уделяют Отделы физической культуры, культуры и спорта. Многие спортивные мероприятия плохо организованы и не отличаются подлинной заинтересованностью.

Можно отметить, что для многих учащихся здоровье и физическая культура не являются приоритетными, в виду слабой заинтересованности и мотивированности. В настоящее время, в Республике Казахстан, по факту урок физической культуры в школе лишен какой-либо оценки, учебные достижения учащихся оцениваются всего лишь как «зачёт-не зачет».

#### **Методы и организация исследования.**

На данный момент в Республике Казахстан действует Концепция развития физической культуры и спорта с 2016 по 2025 год, касаемо учебных заведений, то введена обновленная система образования. Мы возьмем лишь систему физического воспитания в школе

Современный этап модернизации казахстанской системы образования и науки предполагает доступность для каждого качественного дошкольного воспитания и школьного образования, возможность получить новые профессиональные навыки в колледже и университете, развить исследовательские и творческие компетенции [1].

Значение урока физической культуры в школе огромно. Организация физического воспитания – сфера ответственности директора школы. Он должен выполнять возложенные на него обязанности:

- обеспечивать необходимые условия для того, чтобы физическая культуры в школе входила в учебный процесса;
- организовать физкультурно-оздоровительные мероприятия в школе;
- систематически контролировать учебный процесс физического воспитания;
- организовать регулярные медицинские осмотры учащихся, контролировать эксплуатацию инвентаря [2].

Прежде всего, необходимо разработать научно обоснованную концепцию управления развитием физического потенциала детей школьного возраста. Взять за основополагающую идею повышение эффективности физической подготовки школьников. Использовать можно домашние задания с возможностью отслеживания выполнения их учащимися, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме дня, занятиями в спортивных секциях, спортивными мероприятиями и т.д. Но важно помнить о формировании физической культуры в целом, а не только об одной ее составляющей – физическую подготовленность. Целесообразно сформировать умение объективно и рационально использовать те или иные физические качества в различных условиях, что приведет к устойчивой потребности в физических упражнениях.

Сложно рассуждать о правильности внедрения обязательного урока футбола в школе одним из трех часов в неделю. В проекте участвуют 214 общеобразовательных школ Казахстана, где на каждом третьем занятии физической культуры реализуется «Урок футбола». Проект популяризирует здоровый образ жизни среди учащихся, направлен на патриотическое воспитание, а также способствует выявлению талантливых учеников для дальнейшего развития в спорте [3].

Не возможно решить проблему неудовлетворенности состояния физической подготовленности и здоровья школьников на базе одного вида спорта. Такой подход в итоге ведет в подготовке учащихся к узкой координационной базе, весьма ограниченному объему осваиваемых действий и не обеспечивает решение основной задачи физического воспитания в школе.

Создание определенной концепции физического воспитания детей школьного возраста должно быть прежде всего связано со всеми составляющими физической культуры личности. В ней должны быть четко определены роль и место физической культуры и спорта в общей проблематике воспитания детей и молодежи в связи с комплексом задач социально-экономического развития страны на современном этапе. Физическое воспитание учащихся необходимо увязать с современным ритмом, интенсивностью и напряженностью образа жизни здорового человека.

На наш взгляд, в концепцию необходимо заложить мысль, что решающий аспект физического воспитания школьника – это целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации физической закалки, устойчивой привычки постоянно заботиться о своем физическом здоровье, работоспособности, привитие навыков организации режима повседневной физической активности. Систематическая физическая активность является, в свою очередь, основой трудового воспитания.

Культура отношения к своему здоровью и уровню физической подготовленности как составная часть общей культуры личности определяет во многом ее социальный и нравственный статус [4].

В концепции должны быть отражены с учетом современных научных данных, дифференциация содержания, объем и интенсивность физических нагрузок школьников в связи с их биологическим возрастом, полом, индивидуальными различиями в двигательных способностях.

По мнению специалистов, требуется помимо базовых уроков физической культуры, хотя бы один час в неделю на теоретический урок физической культуры, начиная с 5 класса, на котором учащиеся изучали бы доступные основы физиологии движений и биомеханики, гигиену физической активности и закаливания, историю физической культуры и спорта, психологию физического воспитания, познавали бы роль физической культуры в формировании здорового образа жизни человека, основы организации физического воспитания в семье.

Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений, и занятия по теории должны стать частью учебного процесса, основной формой которого является урок. Очень важно, чтобы теоретические сведения были естественной (а не привязанной искусственно) составной частью уроков, давались, когда это необходимо и уместно [5].

Создание концепции физического воспитания напрямую связано с программным обеспечением физического воспитания в школе. На сегодняшний день многие учителя физической культуры, пожалуй, согласны, что обновленная программа физического воспитания учащихся Казахстана имеет ряд изъянов. Существующая программа дает слишком неорганизованный и не упорядоченный набор целей для проведения уроков физической культуры. По факту каждый учитель выбирает способы достижения целей урока самостоятельно, но будет ли эффективно пока сказать сложно [6].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Учителю физической культуры принадлежит в этой работе особая роль. Он ведет уроки физической культуры, является непосредственным организатором физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, направляет деятельность школьного коллектива физической культуры, консультирует педагогов, классных руководителей, родителей учащихся по различным вопросам физической культуры и спорта.

Проведенный педагогический анализ литературных источников позволяет сделать выводы о надобности создания концепции физического воспитания, учитывая потребности реализации обновленной образовательной программы в школах Казахстана. Очевидны положительные тенденции для учащихся. В психо-эмоциональном состоянии, за счет чего повысится заинтересованность, а главное вырастет уровень их физических возможностей. Следует отметить, что в ходе исследования открылись

новые перспективы для продолжения изучения поставленной в данной работе научной проблемы. Особым объектом научных исследований становится выявление новых проблем в научно-методическом обеспечении физического воспитания учащихся сельских школ в Казахстане.

Главным условием результативности программы и работы с учетом ее требований является использование всех ее составных частей в необходимом взаимодействии для достижения основной цели – привлечения каждого учащегося к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В целях оказания организационно-методической помощи руководителям школ, педагогам, учителям физической культуры наряду с краткими комментариями той или иной формы физического воспитания выдаются рекомендации для внедрения в концепцию и установки по практическому внедрению их в жизнь школы как целостного процесса физического воспитания.

Физкультурная минута на уроках.

Физкультурные минуты – одна из важнейших форм оздоровления учащихся. Они благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, снижают статическую нагрузку, предупреждают нарушение осанки. Именно с таким пониманием и оценкой значения физкультурных минут должны подходить к их организации администрация и педагоги школ, особенно начальных классов.

Проводят физкультурную минуту в то время, когда у учащихся нарушается внимание, они становятся беспокойными. Эти симптомы позволяют педагогу, ведущему урок, определить начало физкультурной минуты. Приводит ее сам педагог, а еще лучше – под его руководством физорг класса. Продолжительность 2-3 минуты. Во время физкультурной минуты ученики выполняют упражнения сидя или стоя у парты. Поэтому движения должны быть с небольшой амплитудой, чтобы учащиеся не мешали друг другу, соблюдая технику безопасности. Упражнений как правило 3-4. В комплекс упражнений включаются наиболее простые упражнения. Ими могут быть упражнения на потягивание, прогибание, наклоны, полунаклоны, полуприседы и приседы, упражнения для кистей пальцев и рук.

Составленные заранее комплексы используются в зависимости от характера учебной работы на уроках. Во время контрольных и других практических работ физкультурную минуту можно не проводить.

Для всех педагогов, в первую очередь младших классов, физкультурная минута должна стать обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья учеников. Администрация школы должна следить за неуклонным выполнением этого важного физкультурно-оздоровительного мероприятия. Учителя физической культуры принимают участие в подготовке физоргов класса для ведения физкультурных минут.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах.

Подвижные игры осуществляют задачи активного отдыха для учащихся, способствуют восстановлению работоспособности и укреплению их здоровья. Благоприятно влияют на продуктивность дальнейшей школьной деятельности.

Организация «подвижной перемены» должна быть на высоком уровне и заранее организована, от этого зависит эффективность ее воздействия. Подвижная перемена должна носить характер произвольности, без обязательного принуждения учащихся к упражнениям и играм. Не надо использовать построение и объяснения занятий. Необходимо, чтобы учащиеся самостоятельно избрали для себя средства для проведения «подвижной перемены». Инструктор по физической культуре и спорту школы осуществляет общее руководство организацией и проведением «подвижных перемен». Большая роль в этом отведена учителям физической культуры, при непосредственной помощи классных руководителей, физоргов и актива школы.

Готовясь к проведению «подвижных перемен», инструктор совместно с учителями одновременно продумывают, как лучше использовать коллектив физической культуры – физоргов класса, активных учащихся.

Известно, что у младших школьников учебная деятельность вызывает быстрое утомление. Признаки утомления у младших школьников часто проявляются в нарушении поведения: они становятся неусидчивыми, невнимательными, на уроках разговаривают, нарушая дисциплину. При этом правильная оценка их состояния бывает затруднительна из-за отсутствия у них каких-либо жалоб. В некоторых случаях, особенно после перенесенных заболеваний, обучающиеся становятся вялыми, пассивными, медлительными. Они чувствуют разбитость, слабость, головные боли при умственном напряжении. Наиболее уязвимыми моментами для возникновения утомления и переутомления организма являются следующие периоды: адаптация к учебным нагрузкам (начало учебного года, четверти); окончание

четверти, учебного года и недели. Кроме того, утомление возникает ежедневно, к третьему или четвертому уроку, сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня. Если организм систематически не получает возможности восстановить свои силы во время ночного сна, активного отдыха на свежем воздухе, полноценного питания, то утомление возобновляется и проявляется во все более яркой форме, осложняя работу нервной системы, и в конечном итоге негативно сказывается на состоянии здоровья, а следовательно, и на результатах обучения [7].

Чем младше ребёнок, тем нагляднее это проявляется, так как организм детей особенно активен и податлив в отношении внешних воздействий и менее приспособлен, по сравнению со взрослыми, к монотонным слабым раздражениям. Чувство «усталости» от монотонного преподавания и других подобных причин быстро проходит при изменении методов преподавания, внесении моментов заинтересованности при проведении урока, улучшении гигиенических условий в классе и т. п. [8].

Подвижные игры являются лучшей формой активного отдыха учащихся в режиме учебного дня. Роль руководителя для начальных классов очень важна, так как ученики начальных классов не имеют достаточного двигательного опыта и умений самостоятельно организовывать игры. Учителям можно использовать помощь старшеклассников, чтобы во время игр учеников начальных классов их помощники подбадривали ребят и давали им советы, для более эмоционального проведения игр.

При проведении подвижных игр в последующих классах нужно учитывать, что школьники IV – VI классов более самостоятельны. У них пользуются успехом такие игры, где можно самим принимать решения, проявлять инициативу. Тем не менее руководитель помогает им организовывать игры, при необходимости осуществляет судейство.

Для учащихся IV класса следует предусмотреть ряд игр отдельно для мальчиков и девочек так, так интересы и двигательные возможности все более различаются к этому возрасту.

Исходя из анализа учащиеся VII – VIII классов предпочитают самостоятельные игры. Поэтому ролью руководителя становится наблюдение за порядком, соблюдением правил соревнований.

Старшеклассники, наряду с учащимися средних классов, больше проявляют интерес к выполнению отдельных приемов спортивных игр (бросок мяча в кольцо, штрафные удары), занятиям на развитие силы на турнике (подтягивания, элементы Streetworkout). Не следует допускать повышенные физические нагрузки и разрешать на переменах игры в футбол, гандбол, баскетбол, лишь ограничиваясь использованием элементов спортивных игр.

«Подвижные перемены» должны проводиться на открытом воздухе, что способствует закаливанию организма учащихся, наряду с фактором оздоровления. В случае неблагоприятных погодных условий (дождь, сильный мороз, ветер и др.) занятия на «подвижной перемене» переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах, рекреациях. Подбираются и соответствующие условиям игры, физические упражнения.

Когда «подвижная перемена» проводится на открытом воздухе, необходимо тщательно готовить места занятий. Максимальное использование всех имеющихся площадок, беговых дорожек, для повышения интереса учащихся, и имеющийся в достаточном количестве мелкий инвентарь.

При проведении «подвижных перемен» учащиеся занимаются в повседневной одежде, с учетом погодных условий надевают куртки, головные уборы, соответствующую обувь.

Продолжительность «подвижной перемены» – 15 минут. За 5 минут до окончания перемены подается команда к окончанию занятий, чтобы ученики спокойно могли покинуть игровые площадки.

Организаторам «подвижных перемен» следует добиваться, чтобы они были действительно активным отдыхом для каждого ученика и служили средством укрепления здоровья и воспитания привычки сопровождать свою повседневную деятельность физическими упражнениями.

Результаты исследования были внедрены в выступление на областных и районных конференциях учителей физической культуры и спорта села Теренколь. Коллективом преподавателей физического воспитания СОШ №1 им. А.Н.Ёлгина используются на занятиях предложенные методические рекомендации.

**Заключение.** В результате внедрения методических рекомендаций осуществляется решение проблем научно-методического обеспечения физического воспитания учащихся сельских школ в Казахстане. Улучшение преподавания занятий физической культуры в школах благодаря раскрытию проблематики и поиску способов их решения очевидно и на первом этапе уже видны положительные стороны.

Грамотная методическая подготовка учителей физической культуры является основной составляющей интересных уроков и главное, полностью удовлетворяющих требования обновленной системы образования в формировании физической культуры детей и подростков.

Эффективность обновления содержания образования будет раскрыта в полной мере с учетом внимания к сельским школам, формирования физической культуры подрастающего поколения как городских, так и сельских детей требует специальной организации школ, физкультурно-оздоровительных учреждений; повышения профессионального мастерства учителей физической культуры.

Необходимым условием формирования положительной мотивации детей и подростков к физической активности является их интерес к занятиям физической культурой их участие в физкультурно-оздоровительной, секционной деятельности; использование в качестве основного подхода круговой метод тренировки на уроках в сельских школах, подвижных и спортивных игр и сочетание формирования у них физических умений с обучением знаниям по физической культуре.

#### **Литература**

1. Об особенностях организации образовательного процесса в общеобразовательных школах Республики Казахстан в 2016-2017 учебном году. Инструктивное письмо. – 2016.– 3 С.
2. Урок физической культуры в школе для гармоничного воспитания детей и подростков. – [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://edu.mcfr.kz/article/3968-urok-fizicheskoy-kultury-v-shkole-dlya-garmonichnogo-vozpitanija-detey-i-podrostkov>
3. «Уроки футбола» в школах Казахстана. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://bilimland.com/ru/news-articles/articles/urok-futbola-v-shkolah-kazahstana>
4. Лях В.И. Физическая культура в школе.-1989.-№11.-3 С.
5. Серебрянская, О. Д. Теоретические знания по физической культуре / О. Д. Серебрянская, К. А. Забелин. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 50 (184). – С. 266-268. – [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/184/47326/>
6. Бронский Е.В., Сорокин А.А., Карпеченко Д.А. Критический анализ содержания обновленной программы по физической культуре Республики Казахстан. Материалы V Региональной научной конференции молодых ученых «Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи», 28 февраля 2019. Россия, г. Чурапча, С.78-81.
7. Мониторинг и диагностика "Психологическое сопровождение развития и взросления школьников 1-11 классов" [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/primary-school-age/29-psychological-characteristics-of-age/2906-osnovnye-novoobrazovaniya-mladshego-shkolnogo-vozrasta>
8. Мулярчик, Е. Н. Профилактика утомления и переутомления школьников через интеграцию в умственную деятельность активной динамической нагрузки на уроках русского языка [Электронный ресурс] / Е. Н. Мулярчик. – МБОУ «Гостишевская СОШ Яковлевского района 27 Белгородской области». – Режим доступа: <http://metod.yarono.ru/wpcontent/uploads/2014/04/Opyt-Mulyarchik-EN.pdf>

### **ВЛИЯНИЕ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ТЕХНИКИ ОСВОЕННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ**

**Телеугалиев Ю.Г.** – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
**Абилдабеков С.А.** – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан,  
**Унтаев Х.К.** – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан,  
**Ибрагимов А.Е.** – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
**Гридасов И.В.** – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье представлены материалы исследования, отражающие влияние процесса обучения координационно-сложным упражнениям и упражнениям общей физической подготовки (ОФП) на изменчивость показателей физического развития и физической подготовленности; влияние такой «изменчивости» на технику выполнения освоенных двигательных навыков.

Результаты показали: содержательные основы методики обучения упражнениям более высокого уровня трудности, в большей мере способствуют укреплению взаимосвязи между показателями физического развития, физической подготовленности, повышают эффективность техники двигательных действий. При этом, наиболее благоприятные, искомые изменения указанных показателей проявляются в том случае, когда в технологии обучения используются такие сочетания в соматометрических и физиометрических проявлениях организма:

- средние градиенты показатели гармоничности физического развития;
- высокие градиенты гармоничности в стабилизации веса тела (при стабильности весоростового индекса);
- средние градиенты гармоничности в силовой и скоростно-силовой подготовке.

## THE INFLUENCE OF THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL EXERCISES ON THE INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT, PHYSICAL FITNESS AND THE CONSISTENCY OF THE TECHNIQUE OF MASTERED MOTOR SKILLS

**Teleugaliev Yu. G.** – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan,  
**Abildabekov S. A.** – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan  
**Untaev Kh.K.** – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan  
**Ibragimov A.E.** – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan,  
**Gridasov I. V.** – Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article presents the research materials reflecting the influence of the process of training in coordination-complex exercises and exercises of general physical training on the variability of indicators of physical development and physical fitness; the influence of such "variability" on the technique of performing the mastered motor skills.

The results showed that the content bases of the training methods for exercises of a higher level of difficulty, to a greater extent contribute to strengthening the relationship between the indicators of physical development, physical fitness, and increase the effectiveness of the technique of motor actions. At the same time, the most favorable, desired changes in these indicators are manifested in the case when the training technology uses such combinations in somatometric and physiometric manifestations of the body:

- average gradient indicators of the harmony of physical development;
- high gradients of harmony in the stabilization of body weight (with the stability of the weight index);
- average gradients of harmony in all-power and speed – power training.

**Актуальность проблемы.** В процессе обучения тем или иным физическим упражнениям, эффективность воздействия такого обучения на внешние признаки физического развития тела, а также на результативность этого же, искомого развития, зачастую «не особенно ощущается» самим учеником; то есть, этот именуемый процесс, может «отложиться» у него только в мышлении только в виде «первичного образа» как адаптация к проявлению волевого акта, как привыкание к трудностям изучаемого двигательного действия. И, как правило, такой недостаток имеет место, в том случае, когда методические единицы влияния обучения на становление и рост объективных показатели физического развития, физической подготовленности организма, действительно, оказываются «мизерными», незначительными. А сами методические «раскладки» сохраняются в памяти ученика как простая смена постановки двигательных задач.

Поэтому, учителю следует обратить внимание на два момента:

во-первых, структурные основы двигательных действий, а также детали техники изучаемых упражнений должны «воочию», «ощутимо» способствовать прогрессивному изменению показателей физического развития и физической подготовленности;

во-вторых, постоянно выявлять объективную значимость соматических и физиометрических проявлений организма на состоятельность техники изучаемых упражнений.

Это значит, что в процессе обучения необходимо одновременно использовать две разновидности в технологии обучения, которые определяются как:

1. Методика обучения стандартной технике упражнений.
2. Методика обучения индивидуальной технике упражнений.

В первой группе разновидности технологии обучения проявляются особенности «физиологического развития» ученика – его возможности освоения физиологических стандартов определенной физической нагрузки; во второй же группе – особенности «соматического развития», то есть возможности ученика по освоению, для его соматического развития, может быть, не совсем удобных, физических нагрузок\*.

В юношеском спорте данная, изучаемая проблема, связанная с процессами отбора, выявления способностей детей и подростков, остается наиболее актуальной до сегодняшнего дня.

**Цель исследования** – обосновать необходимость применения углубленного уровня обучения физическим упражнениям, рационального подхода к оптимизации содержательной основы используемых практических методов, применяемых в соответствии с дидактическими принципами; дополнить представление о том, как технология обучения влияет на динамику показателей физического развития и физической подготовленности, определяющих перспективу дальнейшего становления и роста двигательных способностей детей и подростков.

**Задачи исследования:**

1. Изучить влияние процесса обучения координационно-сложным физическим упражнениям и упражнениям общефизической подготовки на изменчивость показателей гармоничности физического развития и физической подготовленности, а также определить влияния такой «изменчивости» на состоятельность техники изучаемых упражнений.



2. Разработать методические рекомендации по стимулированию мотивационных признаков педагогического процесса, способствующего становлению и росту показателей физического развития, физической подготовленности на уровне углубленного обучения.

**Организация, объекты и методы исследования.** В обучающем – воспитывающем эксперименте принимали участие подростки 14-15 лет, учащиеся школы-интерната. Из 108 учеников методом случайной выборки были укомплектованы две опытные группы.

**В первой опытной группе** испытуемые, численностью 34 человека, с сентября месяца до конца июня месяца, то есть в течение девяти месяцев, систематически, три раза на протяжении учебной недели – во вторник, четверг и в субботу, с 17-ти до 19-ти часов – обучались упражнениям на гимнастических снарядах – на кольцах и брусьях, а также осваивали классические упражнения со штангой.

**Во второй опытной группе** испытуемые, численностью 38 человек, на протяжении указанных месяцев, в те же дни и часы учебной недели, занимались по школьной программе физического воспитания, предусматривающей общефизическую подготовку (ОФП).

В задачу занятия с первой опытной группой испытуемых, входило поэтапное освоение упражнений на кольцах и брусьях. В частности, освоение упражнений спортивно – массового разряда, по классификации группы «Б» для начинающих гимнастов – школьников. Здесь же в задачу занятия входило также и освоение упражнений со штангой, сходные, по сложности, с классификационными упражнениями третьего юношеского разряда.

– Показатели соматического развития тела, различаемые в юношеском возрасте: длина тела, масса тела; ширина плеч; окружность грудной клетки; длина туловища и ног. Типы соматического развития: «эктморфы», «эндоморфы», «мезоморфы».

В задачу занятия со второй опытной группой испытуемых, входило поэтапное освоение специально составленных комплексов общеразвивающих упражнений, способствующих развитию основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости и гибкости.

До начала экспериментов и периодически, в динамике I, II и III-го этапов обучения физическим упражнениям, по плану врачебного – педагогического контроля, проводили измерения, отражающие изменения таких сомато-физиометрических показателей как:

- физическое развитие (длина и масса тела);
- окружность грудной клетки;
- жизненная емкость легких (суховоздушный спирометр – ССП);
- весо-ростовой индекс ( $ВРИ = \frac{\text{масса тела, г}}{\text{длина тела, см}}$ );
- градиент гармоничности физического развития ( $ГФР = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{ОГК, см}}$ );
- градиент гармоничности в стабилизации веса тела ( $ГВТ = \frac{\text{масса тела, г}}{\text{длина тела, дм}}$ );
- градиент гармоничности в силовой и скоростно-силовой подготовке ( $\frac{\text{сила кисти, г}}{\text{длина прыжка в длину, см}}$ ).

– гармоничность физической подготовленности (по данным таких показателей как: быстрота – время бега на дистанцию 60 м; сила – динамометрия кистей рук, подтягивание в висе на высокой перекладине; скоростная сила – длина прыжка в длину, с местатолчком обеих ног);

Контроль над технической подготовленностью у испытуемых первой опытной группы осуществлялся на третьем этапе обучения, то есть на этапе совершенствования двигательных навыков: «на пробных соревнованиях» по ходу занятий на третьем этапе обучения и на «зачетных соревнованиях» в конце этого же этапа. В проводимых «соревнованиях» применялись методы экспертного оценивания, показывающие: стабильность техники выполнения отдельных элементов целостной комбинации на гимнастических снарядах (по эталону стандартной техники); стабильность техники выполнения отдельных элементов классического упражнения со штангой.

Контроль над технической подготовленностью испытуемых второй опытной группы проводился в том же порядке, как в первой опытной группе: на таких же «соревнованиях» по ходу занятий на третьем этапе обучения и в конце этого же этапа.

При экспертной оценке владения испытуемыми техникой каждого, отдельно взятого, общеразвивающего упражнения, применялась методика судейства, принятая в спортивной гимнастике.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В первой опытной группе испытуемых, где учащиеся осваивали упражнения на гимнастических снарядах и упражнения со штангой, наименьший показатель длины тела был на уровне 162.9 см, а наибольший – 168,8 см (таблица 1). В пределах такой

неоднозначности среднегрупповых показателей длины тела, изменения показателей массы тела, в большинстве случаев, были незначительны и не выходили за пределы 1 – 1,5 ь (сигмы); то есть оставались в рамках минимальной изменчивости.

При любом состоянии показателей длины тела, отмечалось очень мало случаев существенно изменения показателей окружности грудной клетки итакже не выходящие за границы 1-1,5 ь (таблица 1).

Таблица 1 – Изменения сопряженных соматометрических показателей организма, отражающих гармоничность физического развития у испытуемых первой и второй опытных групп в динамике I, II и III – го этапов обучения физическим упражнениям

Длина тела, см	Количество случаев изменения			
	Масса тела, кг		Окружность грудной клетки, см	
	$\bar{X} \pm 1-1,5 \text{ ь}$	$\bar{X} \pm 2-2,5 \text{ ь}$	$\bar{X} \pm 1-1,5 \text{ ь}$	$\bar{X} \pm 2-2,5 \text{ ь}$
Первая опытная группа				
162.9±1,6	12	4	3	-
163.3±2,7	15	7	2	-
164.8±2,1	19	6	1	-
165.9±1,9	22	9	4	2
166.4±1,7	13	5	6	1
168.8±1,4	3	2	6	1
Вторая опытная группа				
166.7±1,4	10	12	-	-
167.4±1,7	11	4	-	2
168.5±2,4	6	26	-	4
169,4±2,0	9	26	2	4
170,3±1,9	7	17	3	3
171,6±2,8	9	19	4	1

Следовательно, испытуемые первой опытной группы, обучающиеся координационно – сложным физическим упражнениям, имели более ошутимую «склонность» к гармоническому физическому развитию. Это подтверждается следующими фактами.

В частности, в этой группе испытуемых чаще отмечались:

– явная стабильность и некая тенденция к уменьшению веса тела, при групповых колебаниях длины тела. То есть, по ходу процесса обучения происходило нарастание активной и уменьшение пассивной мышечной массы тела.

– незначительные колебания окружности грудной клетки. Это значит, что у испытуемых этой группы было больше возможностей, при дальнейшем увеличении объема физических нагрузок, развить экскурсию грудной клетки, имеющую важное значение для оценки гармоничности физического развития (таблица 1).

Средние величины абсолютного весоростового индекса (ВРИ), от начала первого к концу третьего этапов обучения, изменялись от 386,6 до 308,6 единиц (таблица 2).

Таблица 2 – Изменения сопряженных соматических и физиометрических показателей организма, отражающих гармоничность в силовой и скоростно-силовой физической подготовке у испытуемых первой и второй опытных групп в динамике I, II и III-го этапа обучения физическим упражнениям

Опытные группы	Этапы обучения	$\bar{X} \pm m$		
		Весоростовой индекс, ед.	Относительные величины*	
			сила ведущей руки, кг	длина прыжка с места, см
первая	1	386.8±5,7	0.88±0.02	3.42±0.14
	2	384.2±4.2	1.25±0.07	4.47±0.12
	3	308.6±4.9	1.58±0.08	5.68±0.22
вторая	1	410.7±6.2	0.91±0.04	3.52±0.37
	2	466.4±4.7	0.81±0.02	3.56±0.21
	3	471.7±2.6	0.79±0.03	3.48±0.42

Примечание\*. Величины рассчитаны на 1 кг веса тела испытуемых

Если взять за исходную точку отсчета данные первого этапа обучения, то получается, что к завершению третьего этапа обучения искомым индекс имел явную тенденцию к уменьшению почти на 80 г/см (на 1 см длины тела – 80 г веса тела).

Процесс обучения координационно-сложным физическим упражнениям способствовал также повышению показателя гармоничности силовой физической подготовки, то есть более тесному сближению показателей силы и скоростной силы (таблица 2).

Например, здесь при стабильных показателях весоростового индекса (то есть, при оптимальном сочетании в изменениях показателей длины и массы тела), наблюдались: от начала первого к концу третьего этапов обучения, значительные, прогрессивные изменения показателей относительной силы рук, показателей относительной длины прыжка с места, то есть относительной скоростной силы: при этом относительная сила ведущей руки возрастала от 0,88 до 1,58 кг на каждый килограмм массы тела; относительная длина прыжка с места – от 3,42 до 5,8 см на каждый килограмм массы тела (таблица 2).

**Во второй опытной группе**, где учащиеся осваивали упражнения общефизической подготовки (ОФП), преобладало число случаев значительного изменения массы тела (таблица 1).

Так у испытуемых, обладающих показателями длиной тела 168,5 см; 169,4 и 170,3 см; 171,6 см, изменения массы тела чаще всего достигали уровня 2-2.5  $\sigma$  (сигмы), то есть имели колебания выше средней «нормы». Следовательно, в этой группе испытуемых отмечались:

– значительные колебания массы тела, к тому же сохранялась явная тенденция к увеличению его на фоне неоднозначных групповых изменений длины тела;

– незначительные изменения окружности грудной клетки; при этом увеличение длины и массы тела не «сопровождалось» заметным увеличением экскурсии грудной клетки.

Следовательно, процесс обучения упражнениям общефизической подготовки не приводил к улучшению показателей гармоничности физического развития (таблица 1).

Процесс обучения упражнениям общефизической подготовки, не способствовал также дальнейшему улучшению показателей гармоничности в силовой и скоростно-силовой физической подготовке (таблица 2).

В этой группе величины абсолютного весоростового индекса (ВРИ), от начала первого к концу третьего этапов обучения, изменялись от 410,7 до 471,7 единиц. Так что к завершению третьего этапа обучения искомым индекс, по сравнению с обстановкой в первой группе, наоборот, имел явную тенденцию к увеличению более чем на 60 г/см (на 1 см длины тела 60 г веса тела).

Здесь же, при возрастании весоростового индекса (то есть, при сохранении нестабильного сочетания между изменениями показателей длины и массы) наблюдались: от начала первого к концу третьего этапов обучения, малозаметные положительные изменения как со стороны относительных силовых показателей руки, так и со стороны относительных показателей скоростной силы. Например, относительная сила ведущей руки колебалась в пределах 0,92 – 0,79 кг на каждый килограмм массы тела; относительная длина прыжка в длину с места в пределах 3,52 – 3,48 см на каждый килограмм массы тела (таблица 2).

Теперь следовало выяснить: отражаются ли изменения показателей физического развития и физической подготовленности на технике исполнения искомым физических упражнений. Полученные результаты выявили следующие факты (таблица 3).

Таблица 3. Изменения в соотношении показателей: «гармоничность соматического и физиометрического уровней развития организма – эффективность техники упражнений» у испытуемых первой и второй опытных групп к концу III-го этапа обучения физическим упражнениям

Показатели гармоничности развития	Градиенты-гармоничности	Эффективность техники упражнений					
		1 опытная группа			2 опытная группа		
		высокая	средняя	низкая	высокая	средняя	низкая
Гармоничность физического развития	высокая	-	23	-	-	-	-
	средняя	29	33	12	12	19	14
	низкая	-	8	-	-	-	-
Гармоничность стабилизации массы тела	Высокая	20	46	11	5	8	-
	Средняя	13	38	8	-	-	-
	низкая	4	9	-	-	-	-
Гармоничность в силовой-скоростно-силовой подготовки	Высокая	16	38	-	8	19	-
	Средняя	39	57	6	18	16	-
	низкая	12	14	-	2	12	5

**В первой опытной группе** испытуемых «высокие и средние показатели эффективности техники» исполнения физических упражнений, отмечались:

- при высоких и средних градиентах гармоничности физического развития;
- при высоких и средних градиентах стабильности массы тела;
- при высоких и средних градиентах гармоничности силовой подготовки (таблица 3).

Так, например, в этой же группе, получены такие объективные результаты:

– у испытуемых, со средним градиентом гармоничности физического развития, отмечалась «высокая эффективность техники» – в 29 подходах к снарядам;

– у испытуемых с высоким и со средним градиентами гармоничности физического развития, отмечалась «средняя эффективность техники» – соответственно в 23 – 33 подходах к снарядам;

– у испытуемых с высоким градиентом гармоничности в стабилизации массы тела, отмечались показатели «высокой и средней эффективности техники» – соответственно – в 20 – 46 подходах к снарядам;

– у испытуемых со средним градиентом стабильности массы тела, отмечалась «средняя эффективность техники» – в 38 подходах к снарядам.

– у испытуемых с высокими градиентом гармоничности силовой подготовки, отмечалась «средняя эффективность техники» – в 38 подходах к снарядам;

– у испытуемых со средним градиентом гармоничности в силовой и скоростно – силовой подготовке, отмечались показатели «высокой и средней эффективности техники» – соответственно в 39 – 57 подходах к снарядам.

**Во второй опытной группе** испытуемых, по сравнению с первой опытной группой, очень мало случаев проявления «эффективности техники» выполнения упражнений ОФП; нет и такого «разнообразия» в проявлениях взаимовлияний изучаемых факторов.

Например, во всех пробных и зачетных соревнованиях, проводимых на этапе совершенствования двигательных навыков, получены такие итоги:

– при средних градиентах гармоничности физического развития, «высокая эффективность техники» отмечалась только в 12 случаях; «средняя эффективность техники» отмечалась – в 19 случаях, «низкая эффективность техники» – в 14 случаях подхода к выполнению упражнений ОФП;

– градиенты показателей стабильности веса тела, почти не влияли на показатели «эффективность техники» упражнений ОФП;

– высокие градиенты в уровне гармоничности силовой подготовки, позволяли испытуемым добиться «высокой эффективности техники» только в 8 случаях, «средней эффективности техники» – в 19 случаях подхода к выполнению упражнений ОФП;

– средние градиенты в уровне гармоничности силовой подготовки, позволяли испытуемым добиться «высокой эффективности техники» в 18 случаях и «средней эффективности техники» – в 16 случаях подхода к выполнению упражнений ОФП

– низкие градиенты в уровне гармоничности силовой подготовки, позволяли испытуемым добиться «средней эффективности техники» в 12 случаях подхода к выполнению упражнений ОФП (таблица 3).

#### **Выводы:**

1. Содержание обучения физическим упражнениям сложно-координационной структуры, требующее применения специфических, («искусственных») подходов к методам освоения своих элементов, вместе с тем, способствует укреплению меры гармоничности в поступательных изменениях показателей физического развития, физической подготовленности и эффективности техники упражнений.

2. В процессе обучения координационно-сложным физическим упражнениям наилучшие результаты в «эффективности техники упражнений» наблюдаются в том случае, когда в соматометрических и физиометрических проявлениях организма сочетаются такие факторы:

- средний градиент гармоничности физического развития;
- высокий градиент гармоничности в стабилизации веса тела;
- средний градиент гармоничности в силовой и скоростно-силовой подготовке.

#### **Литература**

1. Гавердовский Ю.К., Мамузин В.И. Профилирующие гимнастические упражнения // Гимнастика. Сб.ст. Сост. В.М. Смоленский. М.: ФИС, 1975. Вып.1. – С. 17-20.

2. Гавердовский Ю.К. Не только по программе (о специализированной технической подготовке гимнастов) // Гимнастика. Сб.ст. Сост. В.М. Смоленский. М.: ФИС, 1978. Вып.2. – С. 18-29.

3. Гавердовский Ю.К., Уткевич Г.К., Мамедов Ф. Целостно – если возможно, с расчленением – если необходимо (о методах обучения в гимнастике) // Гимнастика. Сб. ст. Сост. В.М.Смолевский. М.: ФИС, 1979. Вып.2. -С. 14-22.

4. Диманов Х.И. Программированное обучение массовым гимнастическим упражнениям // Гимнастика. Сб. ст. Сост. В.М.Смолевский. М.: ФИС, 1983. Вып.2. -С. 33-36.

5. Козлов Е.Г., Левина П.Ф. Исследование особенностей эмоциональной напряженности у гимнастов перед выполнением упражнений // Теория и практика физической культуры. М.: ФИС, 1973. – №4. – С. 17-20.

6. Коренберг В.Б. Психологический ракурс гимнастики // Гимнастика. Сб. ст. Сост. В.М. Смолевский. М.: ФИС, 1976. Вып.3. -С.35-46.

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ОСНОВА БОЛЬШОГО СПОРТА

**Толебаев Д.О., Рукасов О.Н., Чныбаев М.М., Нурпеисова С.А., Ниязакынов Е.Б.** – старшие преподаватели Казахский Национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены состояние и перспективы развития студенческого спорта в национальных вузах Казахстана. Определено развитие спортивно-массовой работы в вузах. Автор обращает внимание на уровень физической подготовленности студентов, состояние здоровья. Развитие духовно-нравственных ценностей в условиях современного Казахстана диктуют необходимость физического, психического и духовного оздоровления молодежи.

**Ключевые слова:** здоровье; спорт; физическая подготовка; физическое развитие; соревнования; массовые спортивные соревнования; инновация.

### STUDENT SPORT: THE BASIS OF GREAT SPORT

**Tolebaev D.O., Rukasov O.N., Chnybaev M.M., Nurpeisova S.A., Niyazakynov E.B.** - senior teachers of Kazakh National Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article examines the state and prospects for the development of student sports in the national universities of Kazakhstan. The concept of student sports and the development of mass sports work in universities and the ways of their solution have been determined. The author draws attention to the level of physical fitness of students, the state of health. The variability of spiritual and moral values in the conditions of modern Kazakhstan dictate the need for physical, mental and spiritual improvement of youth. Currently, our students lead a sedentary lifestyle, constant violations of the diet and rest, psychological uncertainty and social uncertainty in future employment.

**Key words:** health; sport; physical training; physical development; competitions; mass sports competitions; innovation.

**Актуальность:** Средний общий уровень физической подготовленности студентов, состояние здоровья, сложная социально-демографическая ситуация в стране. Студенты представляют категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относят нервное и умственное перенапряжение, малоподвижный образ жизни, постоянные нарушения режима питания и отдыха, психологическая неуверенность и социальная неопределенность в будущем трудоустройстве. Накапливаясь в течение учебного года и всего обучения в вузе, эти факторы оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

**Цель:** повышение в Казахстане социально-педагогической эффективности массовых спортивных соревнований среди студентов.

**Задачи:** формирование навыков, умений в занятиях физической культурой и спортом, участие студентов в массовых спортивных мероприятиях, удовлетворение потребностей студентов и участие их в соревнованиях, а также увеличение количества студентов занимающихся спортом и ведущих здоровый образ жизни.

**Методы исследования:** студенческий спорт является элементом не только спорта, но и системы высшего образования, поэтому каждое учебное заведение стремится к повышению уровня социально-педагогического значения массовых спортивных соревнований среди студентов, создавая условия для занятий физкультурой и спортом.

Многие слышаны о высоком уровне студенческого спорта в США, где он является главной «кузницей кадров» для олимпийских сборных, и для клубов, выступающих в профессиональных лигах американского футбола, баскетбола, хоккея, бейсбола, легкой атлетики и т.д. Причем государство никак не участвует в его финансировании – вложения в спорт осуществляют сами университеты и колледжи. Впрочем, они и хорошо зарабатывают, поскольку проведение соревнований в студенческих лигах, особенно национального масштаба, приносит большие доходы (от рекламы, телетрансляций), значительную часть которых организаторы перечисляют учебным заведениям.

Мы знаем, что основу большого спорта составляет – студенческий спорт. Большинство великих спортсменов вышли из стен студенческой молодежи и получили путевку в большой спорт. Университетский спорт в развитых странах находится на высоком уровне. «Студенчество – идеальная пора, когда молодые люди могут максимально использовать свои возможности и реализовать свои амбиции, будь то творчество или спорт, «возраст рекордов». Когда студенты занимаются спортом и активно вовлечены в студенческую жизнь, у них не остается времени на глупости» – отметил президент студенческой лиги Д.Шыныбеков, мечта которого – создать мощное спортивное движение с вовлечением студентов не только вузов, но и колледжей и лицеев. Президент национальной студенческой лиги отмечает, что чемпионат Казахстана в прошлом году прошел на высоком уровне, решающую роль в этом сыграло частное финансирование от фонда «Халык», при народном банке, впервые удалось обойтись без господдержки. Д. Шыныбеков считает, что сотрудничество с национальной студенческой лигой для спонсоров очень привлекательны и стратегически верные. Вдумчивая, активная и вовлеченная молодежь – будущее экономически развитой страны. Лига гарантирует впечатляющий охват, который будет только расти. В турнире с каждым годом растет количество вузов и участвующих спортсменов в студенческой лиге. Участвует более 5 тысяч студентов. Студенческий спорт недостаточно оценен в Казахстане, но имеет большие шансы, чтобы «выстрелить». «Поддержку студенческого спорта можно оценивать как часть работы по созданию благоприятной для компании социальной среды на будущее. В краткосрочной же перспективе – это хороший способ продемонстрировать свою социальную ответственность перед обществом», – пояснил Юрий Дорохов, директор PR- агентства «Инсайт Медиа».

Вовлечь крупные компании (спонсоров) в студенческий спорт нужно в Казахстане. Надо только «раскачать» такое явление, как спортивное студенческое движение, но для этого нужны инвестиции и внимание корпоративного сектора. Сейчас у нас в стране есть заинтересованность со стороны профессиональных тренеров, ищущих таланты. Они понимают, что студенческий спорт – это кузница для профессиональных клубов. Известно, что «Какау», тренер одной из лучших футбольных команд мира «Кайрат», тоже играл в студенческой лиге, где его и заметили. Сегодня организаторы национальной студенческой лиги хотят инициировать создание спортивного рейтинга вузов, который позволит студентам выбирать alma-mater не только по качеству обучения или престижности диплома, но и по уровню развития спорта. Рейтинг должен повлиять на появление конкурентной среды, из-за желания развивать спорт ректоры, возможно, начнут предлагать льготы и стипендии перспективным спортсменам.

Уже несколько лет у нас в женском педагогическом университете существует стипендия ректора, которые выдаются абитуриентам, показавшим хорошие спортивные результаты, для поступления на кафедру физической культуры и спорта. Иметь хорошую спортивную команду, это однозначно говорит об имидже и статусе учебного заведения.

Однако лишь немногие вузы, созданные в 1990-х годах и позже, имеют спортивную инфраструктуру и потому сегодня студенческий спорт в Казахстане «выезжает», главным образом, на тех спортивных сооружениях и объектах, которые были построены еще в советское время. Но благодаря новым веяниям в мире и посланию президента об объявлении «года молодежи», у нас в стране очень много строится спортивных сооружений и стадионов, соответствующих мировым стандартам и условиям проведения международных соревнований. Где принимаются матчи и проводятся соревнования, чемпионаты мира, Азии с участием сильнейших сборных команд мира.

Однако охват учащейся молодежи оставляет желать лучшего. Например, по завершении летней республиканской Универсиады 2019 года, ее организаторы доложили о том, что в сравнении с предыдущей Универсиадой, количество вузов, делегировавших своих спортсменов, увеличилось с 52-х до 62-х. Это почти половина вузов нашей страны. На участие в зимней республиканской Универсиаде 2019 года, организаторы сообщили, заявки подали 9 вузов. В программе значились соревнования по пяти видам спорта, из которых олимпийскими являются три – лыжные гонки, биатлон и керлинг. Исходя из того, что в нашей стране короткое время сохраняется зимний период, было решено включить туда национальные виды спорта, для массовости и зрелищности проводимых соревнований. По итогам проводимых студенческих соревнований и участия в них больше спортсменов профессионалов, чем обычных студентов занимающихся спортом, из различных вузов страны, оставляет желать лучшего.

Студенческий спорт как элемент системы высшего образования, помимо спортивных задач ориентирован на решение основных задач этой системы – воспитание образованной, здоровой, физически подготовленной, творчески одаренной, гармонично развитой личности. Личности способной к труду и жизни в условиях экономического развития и рыночных отношений, имеющей активную гражданскую позицию.

**Результаты исследования:** основу большого спорта составляет – студенческий спорт, поэтому в Казахстане активно развивается и пропагандируется студенческий спорт и проходит студенческая Универсиада среди студентов вузов по зимним и летним видам спорта. Учитывая возрастные особенности студенческой молодежи, студенческий спорт можно выделить в особую категорию, со спецификой учебного процесса и быта студентов и условием занятий физической культурой и спортом. Педагогическое значение спортивных соревнований заключается в том, что они приучают спортсменов применять приобретенные в процессе учебно-тренировочных занятий двигательные навыки и умения в сложной и постоянно меняющейся обстановке спортивной борьбы и максимального напряжения сил.

Спортивные соревнования – это целая система мероприятий по физическому воспитанию, в ходе подготовки и проведения которых создаются благоприятные условия для воспитательной работы со студентами в целях развития у них чувства коллективизма, дисциплины, честности, ответственности, самообладания, воли к победе и других важных морально-волевых и нравственных человеческих черт.

Педагогическое значение спортивных соревнований заключается в том, что они приучают спортсменов применять приобретенные в процессе учебно-тренировочных занятий двигательные навыки и умения в сложной и постоянно меняющейся обстановке спортивной борьбы и максимального напряжения сил.

Организационные особенности студенческого спорта:

– возможность и доступность заниматься спортом в часы учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» (в основном учебном, подготовительном, специально-медицинском и учебно-тренировочном занятии);

– возможность заниматься спортом в свободное время от учебных академических занятий в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

– систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях (внутри и вневузовских соревнованиях по различным видам спорта).

В зависимости от климатических условий, месторасположения вуза, возможностей его материально-технической базы, особенностей будущей профессиональной деятельности выпускников, а также контингента тренерско-преподавательского состава меняются количество, содержание форм и видов спортивного совершенствования. Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

Для студента, который хочет выбрать тот или иной вид спорта, существуют условия для выбора, но принципиально в этом процессе то, что «не меня выбирают, а Я выбираю». Поэтому, студенту с «не баскетбольным» ростом, желающему заниматься баскетболом (где всегда имели преимущество высокорослые), никто не вправе отказать в его желании.

Средством активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов, являются соревнования.

На каждом соревновании повышаются спортивные результаты, а спортивные результаты – это показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, достигаемый на учебно-тренировочных занятиях. В условиях соревнований студенты более полно демонстрируют свои физические и профессиональные возможности. В то же время соревнования – наиболее эффективное средство проверки качества учебно-тренировочной работы отдельных спортивных организации и педагогического мастерства преподавателей-тренеров. Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т.е. от внутри вузовских соревнований к межвузовским и к международным. Внутри вузовские спортивные соревнования включают в себя соревнования между курсами, факультетами. В зависимости от содержания «Положения о соревновании» состязания могут быть командными или лично-командными, доступными каждому студенту. Но в любом случае на первых этапах этой системы внутривузовских соревнований может участвовать каждый студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности. В межвузовских соревнованиях участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены в составе сборных команд вуза по видам спорта.

Задачами любых соревнований являются:

– совершенствование технико-тактических приемов спортсмена;

– формирование личности (уважения к соперникам, порядочности);

– совершенствование физических качеств.

**Выводы:** Развитие студенческого спорта способствует воспитанию межнациональной толерантности, внедрения инновационной спортивной технологии и применению современных методов тренировки, а также достижению высоких спортивных результатов спортсменами.

Студенческий спорт является одним из лучших средств пропаганды здорового образа жизни и спорта среди молодежи. Одна из наиболее эффективных форм организации и активизации физической, спортивно-прикладной подготовки студентов. Студенческий спорт поднимает общенациональные проблемы оздоровления молодежи. Здоровая молодежь – здоровая нация!

#### **Литература**

1. Арихпов Е., Ю. Состояние и проблемы развития студенческого спорта. Материалы Всероссийского Международной Конференции, г. Казань, 7-8 ноября 2018г. Поволжская ГАФКСИТ, 2018 стр. 34-36.
2. Лубышева Л.И. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы. 2017, – № 4, стр. 34-61.
3. Драндров Г.Л., Бурцев В.А., К.Б. Тумаров Формирование спортивной культуры студентов в процессе личностного ориентированного физического воспитания. Чебоксары пед. Ун-т 2018. – 145 с.
4. olympic.kz

## **ВЛИЯНИЕ ТРЕХРАЗОВЫХ В НЕДЕЛЮ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**Туребеков Б.А.** – аспирант Кыргызского государственного университета им. И. Арабаева, г. Бишкек

**Аннотация.** В статье представлены новые научные данные, характеризующие уровень и динамику признаков физического развития и физической подготовленности учащихся начальной школы, прошедших полный цикл увеличенного объема уроков физической культуры. Полученный фактический материал и изучаемые тенденции развития детей, призванные обогащать теоретические основы физического воспитания учащейся молодежи, будут полезны в совершенствовании методики физического воспитания обучающихся начальной школы и внесут свой вклад в формирование активного и здорового образа жизни подрастающего поколения Республики Казахстан.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, трехразовые в неделю уроки, физиологические нормы, гармоничное развитие.

## **THE INFLUENCE OF THREE-a-WEEK PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE INCREASE OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS**

**Turebekov B.** – postgraduate I.Arabayev Kyrgyz State University, Bishkek

**Annotation.** The article presents new scientific data that characterize the level and dynamics of signs of physical development and physical fitness of primary school students who have completed a full cycle of increased physical education lessons. The obtained factual material and the studied trends in the development of children, designed to enrich the theoretical foundations of physical education of young students, will be useful in improving the methods of physical education of primary school students and will contribute to the formation of an active and healthy lifestyle of the younger generation of the Republic of Kazakhstan.

**Key words:** physical education, physical development, physical fitness, three lessons a week, physiological norms, harmonious development.

**Актуальность темы исследования.** Современному Казахстану характерно динамичное развитие различных отраслей экономики, высокие требования к человеку и его здоровью. К сожалению, гражданам современного Казахстана приходится строить свою деятельность условиях недостаточной двигательной активности, высокого ритма жизни, расширения вредных привычек, неправильного питания и воздействия неблагоприятной экологической обстановки. Эти и другие условия сопровождаются со снижением защитных функций организма и с ростом числа заболеваний. В преодолении этих проблем значительное место отводится физическому воспитанию школьников в целом, учащихся начальной школы в частности.

Следует отметить, что научно-методические основы школьного физического воспитания в Казахстане сформировались за время его функционирования в составе СССР. С организационной точки зрения, на всех ступенях школьного образования, традиционными были двухразовые в неделю уроки физической культуры. Это обстоятельство предопределяло то, что объектом и предметом всех до настоящего времени проведенных научных исследований являлся учебный процесс с двухразовыми уроками физической культуры и природа соответствующих изменений, происходящих в физическом развитии и физической подготовленности учащихся.



С вышеуказанных позиций, внедрение обязательных трехразовых уроков физической культуры в неделю, начиная с 2013/2014 учебного года, является новой и малоизученной проблемой. Педагогическая ценность избранной нами темы связана с возможностью получить новые научные данные, характеризующие уровень и динамику физического развития и физической подготовленности учащихся начальной школы, прошедших полный цикл увеличенного объема уроков физической культуры.

В качестве **цели исследования** определили установление характера влияния трехразовых уроков физической культуры на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся начальной школы Республики Казахстан и разработка соответствующих методических рекомендаций.

В ходе исследований решены **Задачи**:

1. Исследование научных основ, современных тенденций и предпосылок модернизации физической культуры в начальной школе Республики Казахстан.

2. Уточнение концептуальных основ физического воспитания учащейся молодежи ряда стран мира и формирование методологии, объекта, предмета и характера организации экспериментальной части исследования.

3. Изучение характера влияния трехразовых в неделю уроков физической культуры на физическое развитие и физической подготовленности учащихся начальных классов, экспериментальное обоснование эффективности модернизированного содержания занятий и разработка практических рекомендаций.

**Методы исследования:** измерение признаков физического развития, тестирование физических качеств, констатирующий и формирующий педагогический эксперименты, математическая обработка фактических данных, методы анализа и синтеза литературных источников, изучения законодательно-правовых и нормативно-программных документов и сравнительной оценки.

Приступая к решению 1-й задачи в качестве отправного положения выделено понятие "система физического воспитания", представляющая собой определенный тип социальной практики, имеющей идеологические, научные, методические и организационные основы и соответствующие пути реализации. Отмечено, что идеологической основой выступают государственные установки по развитию физической культуры в стране, научными и методическими основами являются концепции, объединяющие знания о закономерностях и тенденциях физического воспитания учащейся молодежи. Учебные программы приводят в систему содержание занятий, а нормативы показывают соответствие проводимой работы целевым установкам государства.

Ключевое понятие – научные основы физического воспитания – детализировалось через такие термины, как "физическое воспитание", "физическое развитие" и "физическая подготовленность".

Этапы развития научных основ физического воспитания в начальной школе охарактеризованы относительно советского и постсоветского периодов. Нами сделан обзор взглядов ученых, внёсших существенный вклад в их формирование, а также определены типичные черты методики физического воспитания учащейся молодежи.

Характеризуя формирование научных основ физического воспитания в суверенном Казахстане нами выделено два обстоятельства: первое, то, что страна сумела подготовить большой отряд ученых, и второе – сформировался крупный научный центр, проводящий фундаментальные и прикладные научные исследования. Им является Казахская академия спорта и туризма.

Обзор литературы позволил отметить также то, что типичной тенденцией Казахстанской физической культуры стало широкое использование как традиционных, так и народно-национальных средств, более пристальный учет региональных, социальных и иных особенностей занимающихся. Отличительной особенностью стало внедрение трехразовых в неделю уроков в общеобразовательную школу. В этом плане страна отличается от многих других постсоветских стран.

Анализ диссертационных работ, защищенных учеными страны (их более ста) позволяет заключить, что главным социальным требованием времени стало формирование здорового образа жизни населения и обеспечение соответствия их физической подготовленности к установленным государством нормам и требованиям. Сформировано понимание того, что успех в физическом воспитании обеспечивается современными научными знаниями и умением подобрать эффективное содержание и методы физического воспитания.

Однако, несмотря на многообразие исследований до настоящего времени не получены данные, характеризующие влияние увеличенного количества уроков на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся. Это обстоятельство отмечено нами как предпосылка для инициирования соответствующих исследований.

Работая над 2-й задачей уточнили концептуальные основы физического воспитания учащихся разных стран мира и сделали вывод о том, что они разные. Например, в Великобритании физическая культура входит в число трех важных предметов, которые преподаются в школе. Акцент делают на технически сложные виды двигательной активности. Стандарты Евросоюза таковы, что урок проводится от полутора до четырех часов в неделю. В США к занятиям спортом придается особое значение, лучшим спортсменам предоставляют льготы при поступлении в колледж. В Японии проводятся трехразовые в неделю уроки, нацеленные на укрепление здоровья учащегося. В России акцент делают на комплексное развитие физических качеств и на формирование двигательных умений и навыков учащихся.

Исходя из того, что трехразовые в неделю уроки в Казахстане стали обязательными и те учащиеся, которые обучаются в новых условиях завершили начальную школу, в качестве объекта исследований определили соответствующий учебно-воспитательный процесс, а предмета – признаки физического развития и физической подготовленности обучающихся. Уровень физического развития оценивался на основе физиологических норм, представленных в литературе, а физической подготовленности – на основе норм, указанных в учебной программе предмета. Кроме этого произведен сравнительный анализ данных относительно учащихся, проживающих в регионах Казахстана и в ряде гг. Европы.

Решение 3-й задачи, т.е. характера влияния трехразовых в неделю уроков на учащихся начальных классов, осуществлялось следующим образом. Провели констатирующий эксперимент, в котором приняли участие учащиеся 1-4 классов, по 120 человек в каждом классе. Исходное тестирование проводилось в начале, итоговое – в конце учебного года. Полученные данные обрабатывались методами математической статистики.

Констатирующий эксперимент показал положительное влияние на улучшение признаков физического развития. Было отмечено, что полученные данные оценены по четырем уровням оценки, т.е. как низкий, ниже среднего, средний и выше среднего. Видно, что низкие уровни отмечены в росте тела девочек (1 класс) и далее улучшение до средней нормы отмечается во 2-4 классах. Темп роста равен 35,5 см. Ниже средние значения вес тела к завершению начальной школы становятся как "выше средней". Прибавка равна 24,9 кг. Ниже средние значения индекса массы тела также становятся выше среднего, что свидетельствует о нарушении пропорциональности роста. Крайне низкая величина силы кисти в течение учебы в начальной школе остается без изменения. Установлена тревожная тенденция снижения функционального состояния органов дыхания девочек: она подкрепляется снижением оценочных показателей окружности грудной клетки, особенно, должной величины жизненной емкости легких. Отставание от физиологических норм составляет до 46%.

Иная картина получена в физическом развитии мальчиков. Ниже средние показатели роста тела изменяются волнообразно, повышаясь до среднего уровня во 2-м классе, снижаясь до ниже среднего в 3-м классе и вновь возвращаясь до среднего уровня. Величина улучшения равна 33,7 см. Вес тела имеет устойчивую тенденцию роста от ниже среднего до выше среднего. Аналогичным образом изменяется и индекс массы тела. Как и в работе с девочками сила кисти у мальчиков остается без изменения и на низком уровне. Что касается функционального состояния органов дыхания, то показатели окружности грудной клетки изменяются волнообразно, достигая выше среднего уровня во 2-3 классах и снижаясь до ниже среднего в 4-м классе. Низкие функциональные возможности органов дыхания подкрепляются и данными величин должной жизненной емкости легких. Они оцениваются как ниже средние в течение всего периода обучения в начальной школе.

Физическая подготовленность учащихся оценены четырьмя уровнями отметок – отлично, хорошо, удовлетворительно и неудовлетворительно. Девочки показали отличные результаты в скоростно-силовых качествах: в беге на 30 м, в прыжке в длину с места и в челночном беге. Хорошие результаты – в координации движений, т.е. в многоскоках, в прыжке в высоту, в прыжке через скакалку и в метании мяча.

Удовлетворительные результаты достигнуты в силе мышц живота (подъемы туловища) и неудовлетворительные результаты – в силе нижних конечностей (приседания). Обобщая отмечаем, что 3 показателя оценены на отлично, 5 – хорошо, 2 – удовлетворительно 1 – неудовлетворительно.

Физическая подготовленность мальчиков имела иную картину. По шести тестам показаны отличные результаты, т.е. в беге на 30 м, в прыжке в длину, в прыжке через скакалку, в подъеме туловища, в приседаниях и в метании мяча, что свидетельствует о позитивном влиянии уроков физической культуры на скоростно-силовые качества, на координацию движений и на силу мышц живота мальчиков. В четырех тестах продемонстрированы хорошие результаты (челночный бег, прыжок в высоту, многоскоки и бег на 1000 м). Наряду с этим установлены довольно низкие показатели в прыгучести и в умении сохранять равновесие.

Установленные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся начальной школы позволили обосновать вывод о необходимости модернизации содержания занятий, совершенствовать методику проведения уроков физической культуры.

Проведение формирующего эксперимента, нацеленного на устранение установленных недостатков в физическом развитии и физической подготовленности учащихся и тем самым модернизировать содержание и методику занятий.

Проводя эксперимент мы предположили, что если будут пересмотрены содержание и объем упражнений, направленных на устранение установленных недостатков, то можно обеспечить гармоничное развитие учащихся начальных классов. Изменения были внесены в вариативную часть программы (24 часов) и в работе с девочками (1-2 классы) шире использовали национальные подвижные игры, развивающие быстроту, ловкость, прыгучесть, координационные способности, а также упражнения, развивающие силу мышц живота и нижних конечностей.

В работе с мальчиками акцент сделан на упражнения, развивающие прыгучесть, силу мышц живота, нижних конечностей, а также меткости.

В 3-4 классах девочки больше занимались развитием быстроты и ее разновидностей, меткости, упражнениями, развивающими силу мышц живота и нижних конечностей, а мальчики – больше занимались развитием прыгучести и умением сохранять равновесие. Были увеличены и объема нагрузок, направленных на развитие выносливости.

Формирующий эксперимент проводился на той же базе, с привлечением такого же количества учащихся, в течение полноценного учебного года и позволил получить положительные результаты по отношению к данным учащихся, принимавшим участие в констатирующем эксперименте.

Показатели физического развития девочек, свидетельствуют о значительных переменах, которые произошли в результате реализации экспериментальной программы. Доминирующее большинство признаков соответствуют установленным физиологическим нормам, т.е. в 16 случаях отмечено соответствие средней, в 11 случаях – выше средней и лишь в 1-м случае «ниже средней» оценкам. Последнее касается роста тела девочек 3-го класса, который ко времени завершения начальной школы улучшается до критериев средней оценки.

На порядок лучшие перемены происходят в физическом развитии мальчиков, аналогичные показатели которых характеризуются следующим образом: в 18-ти случаях отмечено соответствие установленным физиологическим нормам, в 9-ти случаях – выше средней и в 1-м случае – ниже средней оценкам.

В физической подготовленности девочек в 14 случаях отмечено соответствие нормам отметки отлично, в 16-ти случаях – хорошо и в 4-х случаях – удовлетворительно.

В физической подготовленности мальчиков в 17-ти случаях отмечено соответствие нормам отметки отлично, в 13-ти случаях – хорошо и в 3-х случаях – удовлетворительно.

Анализ полученных данных к концу завершения учебы в начальной школе показывает, что девочки характеризуются хорошим уровнем проявления силы мышц живота, силы мышц нижних конечностей, скоростной выносливости. Абсолютное большинство признаков физической подготовленности соответствуют нормам отметки «отлично». К ним относятся быстрота, скоростно-силовые качества, ловкость, прыгучесть, координационные способности, умение сохранять равновесие, меткость и общая выносливость.

Мальчики отличаются в быстроте одиночного движения и быстроте, проявляемой в темпе движения. Они формируются на уровне норм отметки "хорошо". Хороший уровень проявления отмечен также в развитии скоростной выносливости. Что касается других признаков физической подготовленности, то были получены отличные результаты. Они имели место в быстроте, скоростно-силовых качествах, ловкости, прыгучести, координационных способностях, умении сохранять равновесие, меткости, в силе мышц нижних конечностей и общей выносливости.

Сравнительный анализ, проведенный по отношению к сверстникам, проживающим в регионах Казахстана, которые представлены в монографии профессора Т. Ботогариева, а также в отдельных исследованиях, проведенных в Москве и в г. София, в целом показывает преимущество в подготовленности участников нашего педагогического эксперимента.

**Полученные результаты исследования.** Осуществлено дальнейшее развитие научно-методических основ физической культуры в начальной школе, охарактеризованы современные тенденции ее функционирования в Республике Казахстан; получены объективные данные, характеризующие уровень и динамику физического развития и физической подготовленности учащихся начальной школы

вследствие внедрения трехразовых уроков физической культуры; модернизировано содержание и методика занятий физической культурой на основе результатов педагогического эксперимента

**Выводы.** Таким образом, модернизированное содержание трехразовых в неделю уроков физической культуры позволило оптимизировать общую структуру и динамику физического развития и физической подготовленности учащихся начальной школы Республики Казахстан, и определить точки дальнейшего воздействия в плане их совершенствования.

#### Литература

1. Адамбеков, К.И. Воспитание физических качеств у детей и подростков и оценка их эффективности [Текст]. К.И. Адамбеков. МПМИРК –Алматы, –1996. – 195 с.
2. Ботоғариев, Т.А. Научно-педагогические обоснование совершенствования физического воспитания школьников с учетом региональных условий (на материалах Атырауской, Мангистауской и Актюбинской областей) [Текст]. Т.А. Ботоғариев. Автореф. дисс. на соиск. учен. степ. доктора пед. наук, – 2001. – 50 с.
3. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учебник для ин-тов физ. культуры. Издание 2-е, исправленное и дополненное. / Под общ. ред. доктора педагогических наук, проф. Л.П. Матвеева и проф. А.Д. Новикова. том II. – Москва: Физкультура и спорт, 1976 -с. 106-135.

## МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫ ҮШІН ТҰРАҚТЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТПЕН ШҰҒЫЛДАНУДЫҢ МАҢЫЗЫ

**Гиззатов А.А.** – №19 жалпы орта білім беретін мектебінің дене шынықтыру мұғалімі, Орал қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Оқушылардың дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылығын дамыту мәселесі жаңа тақырып емес, оған көптеген ғылыми басылымдар мен зерттеулер арналған. Алайда, тәжірибе көрсетіп отырғандай, бұл мәселе, өкінішке орай, түпкілікті шешілген жоқ, әрі қарай ғылыми және қолданбалы зерттеуді талап етеді. Сондықтанда оқушылардың дене шынықтыру және спортпен айналысуға қызығушылығын дамыту мәселесі білім беру жүйесін дамытудың қазіргі кезеңінде өзекті және сұранысқа ие болып табылады.

**Кілт сөздер:** Дене шынықтыру, спорт, салауатты өмір салты, оқушы, білім беру, ұлт саулығы, ұрпақ тәрбиелеу, дене тәрбиесі, денсаулықты нығайту.

### THE IMPORTANCE OF REGULAR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR SCHOOLCHILDREN

**Gizatov A.A.** – physical education teacher of secondary General Education School No. 19, Uralsk, Kazakhstan

**Annotation.** The problem of developing students ' interest in Physical Culture and sports is not a new topic, many scientific publications and research are devoted to it. However, as practice shows, this problem, unfortunately, has not been finally solved and requires further scientific and Applied Research. Therefore, the issue of developing students ' interest in Physical Culture and sports is relevant and in demand at the current stage of the development of the education system.

**Key words:** Physical Culture, Sports, healthy lifestyle, student, education, health of the nation, education of the generation, physical education, health promotion.

Ұлт саулығы – мемлекеттің басты құндылығы екені үнемі айтылып келе жатқан жайт. Ғасырлар бойы армандаған тәуелсіздік тізгіні жас ұрпақтарда, ал дені сау жастарды тәрбиелеу негізі мектеп қабырғасынан басталады. Қазақстан Республикасының тұңғыш президенті Нұрсұлтан Әбішұлы салауатты өмір салтын ұстану туралы мәселені бұрыннан басты бағыт ретінде ұстанатын, әрі өзі бастап, спортты насихаттайтын [1].

Қай заманда болсын есті де, еңбек сүйгіш, қайырымды ұрпақ тәрбиелеу адамзаттың асыл парызы саналған. Соңғы жылдары нарық қыспағына түскен жастар рухани да, мәдени де, спорт жағынан да құлдырап кетті. Бұл, әрине, өсер ұрпаққа теріс әсерін тигізуде. Қазіргі кездегі дертке айналып бара жатқан нашакорлық, ішімдік ішу, темекі тарту тағы да толып жатқан теріс қылықтар тым күрделеніп кетті. Әлі де өмір жолына түспеген ұрпақты сақтандыру үшін, бос уақыттарын мәнді де мәнерлі өткізуіне көңіл бөлу керек. Осыдан шығар бірден-бір жол – спорт пен өнерге балаларды тарту.

Мектептегі тәрбие Қазақстан Республикасының үздіксіз білім беру жүйесіндегі тәрбие тұжырымдамасының 12 бағыты бойынша жүргізіледі. Осы 12 бағыттың 9 бағыты Дене тәрбиесі және салауатты өмір салтының денсаулық сақтау ортасын қалыптастыру болып табылады.

Оқушылардың дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жақсы денсаулық – адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Оқушылардың денсаулығына

қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет [2].

Жас баланың денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты адам қабілетін дамыту оқушылардың қозғалтқыш тәжірибесін байытады, дене қозғалысын үйлестіреді.

Дене тәрбиесі саласында ырғақ, жеке гигиена, дене шынықтыру мәдениеті, туризм, спорт ерекше орын алады.

Дене тәрбиесі ең басты күн тәртібін, яғни, еңбек, демалыс, тамақтану, ұйқы, бос уақыт ырғақтарын дұрыс ұйымдастыруда талап етеді. Күн тәртібін тиімді пайдалану балалардың ақыл-ойы мен дене құрылысының дұрыс дамуына, денсаулығын сақтауға көмектеседі. Сол себептен мектепте дене шынықтыру пәнінің маңыздылығын түсіне білген жөн.

Мектепте дене тәрбиесін мұғалім, сынып жетекшісі, тәрбиеші басқарады. Олардың жұмысының мазмұны:

– шәкірттерге оқу, еңбек және демалыс ырғағын ұтымды пайдалануды үйрету, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жаңсарту, оларға жағдай туғызып, қамқорлық жасау.

– оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалтқыш әрекетке үйрету және қозғалтқыш сапаларын дамыту, дене шынықтыру және сауықтыру жұмысын тиімді өткізу.

Дене тәрбиесін мектепте және мектептен тыс оқу орындарында спорттық базаларда іске асыру үшін төмендегі талаптарды еске алған жөн:

– оқушылардың бойында жоғары адамгершілік сапаларын тәрбиелеу;

– шәкірттің денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін көтеру;

– спортпен шұғылдануға оқушылардың тұрақты қызығуын және қабілетін дамыту;

– негізгі қозғалтқыш сапаларын дамыту.

Дене тәрбиесінің мазмұны, міндеттері және формалары әрбір мектептердің жағдайларына байланысты дене шынықтыру және сауықтыру жұмысының жүйесін жасауды қажет етеді.

Дене шынықтыру сабағы мектептегі өзгеде пәндер секілді әзірлік, негізгі, қорытынды бөлімдерінен тұрады. Әзірлік бөлімі оқушылардың сергек көңіл-күйін, дене шынықтырумен шұғылдану ынтасын арттыру және балаларды сабақтың негізгі бөлігінде күрделі дене жаттығуларын орындау даярлығын жасау үшін пайдаланылады.

Сабақтың негізгі бөлігіне оқу бағдарламасындағы дене жаттығуларының түрлері енгізіледі. Жаттығулар, әр қилы ойындар оқушылардың көтеріңкі көңіл-күйін туғызады. Осы көтеріңкі ілікті басып, оқушыларды келесі сабақтарға даярлау сабақтың үшінші, қорытынды бөлігінің міндеті. Сабақ жалпы сап түзеумен, қорытынды жасаумен аяқталады [3].

Дене шынықтыру сабақтары процесінде білім беру, тәрбиелеу, сауықтыру міндеттері шешіледі.

Дене шынықтыру сабағының маңызды тәрбиелік міндеті оқушылардың дене шынықтырумен үнемі шұғылдануға ынта-ықыласын дарыту. Бастауыш сыныптағы дене шынықтыру сабақтары жаттығуларының және ойындарының сан алуандылығымен ерекшеленеді.

Бастауыш сынып оқушыларының қатарына I-IV сыныпта оқитын 7-11 жастағы оқушылар жатады. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

– денсаулықты нығайту, шынықтыру, жан-жақты дене дамуына көмектесу, жалпақтабандылықты алдын алу, бала ағзасын жағымсыз сыртқы орта әсеріне қарсылық күшін қалыптастыру; – Таза ауада дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысу, ойнау, секіру, лақтыру, жүгіру баланың бұлшықеттерін дамытады, жүрек қан тамыр жүйесін, тыныс алу жүйесін, ағза жүйелерін нығайтады, шынықтырады. Сол себептен мектептің міндеті – балаларды дене тәрбиесімен жүйелі, белсенді шұғылдандыру.

Оқушыларды бастауыш сыныптардан бастап Президенттік сынама сынақтары жаттығуларын меңгеруге дайындай басағанымыз жөн. Оқушылардың дене тәрбиесі мен спортқа деген ынтасын, қызығушылығын оятып, оларды спортпен тұрақты, жүйелі шұғылдануға дағдыландыру керек.

Мектептің міндеті – оқушыларды дене тәрбиесі жаттығуларымен мектепте ғана емес, үйде де тұрақты айналысуға әдеттендіру. Ол әдет оқушылардың күн тәртібінде әбден қалыптасуы қажет. Ол үшін дене шынықтыру сабағынан үй тапсырмаларын беріп отыру керек.

Жалпы дене шынықтыру сабағы әдістемесінің өзіндік ерекшеліктері бар. Бастауыш сыныптардағы оқушылардың дене жаттығуларына деген қызығушылықтары әртүрлі келеді. Бастауыш сынып оқушылары көп қимылдағысы келеді. Біркелкі ұзақ ойындар жалықтырып жібереді. Сондықтан оларға ойындар мен жаттығуларды әртүрлі етіп, қысқа демалу аралықтарымен өткізіп отыру тиіс. Мысалы I сынып оқушылары шыдамсыз, ықыластары тұрақты емес. Сондықтан оларға ойындар мен жаттығуларды кеңістікте орындатып, еске сақтау қабілеттерін дамыту арқылы қызықтыра білу керек.

Бастауыш сынып оқушыларына дене қуаты дамыту жаттығуларын бергенде, ұл балалар мен қыз балалардың дене даму ерекшеліктерінде ескеру қажет. Ұлдардың салмағы, бойлары, жалпы тіршілік көлемі қыздарға қарағанда жоғары болады. Олар тез жүгіреді, секіреді, олар қыздармен салыстырғанда күшті, әрі шыдамды. Сондықтан 2 сыныптан бастап ұлдарға жүгіргенде, секіргенде, лақтырғанда көбірек жүктеме беруге болады.

Дене шынықтыру сабағын жүргізудің өзіндік ерекшеліктері бар. Мысалы, бастауыш сынып оқушыларына жоғарыда айтып өткендей табиғи қимыл әрекеттерін жетілдіру түрінде болады (жүгіру секіру, лақтыру т.б.).

Бір сабақ кезінде оқу материалын меңгеру және жетілдіру үрдісінің 2-3 міндетін ғана орындасажеткілікті болады. Сынып төмен болған сайын жаттығу түрлері бұлшық еттерін нығайту, түзуге бағытталуы керек. Әрбір сабақта міндетті түрде қозғалмалы ойындар ойнату керек. 3-4 сынып оқушыларына сабақ өткізгенде ойын жаттығулары сабақтың 50 пайыз уақытын алса дұрыс болады. Оқушыларға негізгі жаттығулардың техникасын үйреткенде оны дұрыс және нақты орындауға көңіл бөлу керек. Жалпы бастауыш сынып оқушыларында қимыл әрекеттерде еске сақтау қабілеттері 7-12 жас аралықтарында тез дамиды да, 13 жастан әрі қарай баяулай бастайды.

Бастауыш сынып оқушыларымен дене тәрбиесі сабақтарын жүргізгенде негізінен білім беру міндеттерін шешеміз. Ол міндеттер қимыл қозғалыс түрлерін меңгеру, дене тәрбиесі негіздері және салауатты өмір салты туралы теориялық мағлұматтар берумен сипатталады [4].

Бүгінде мектеп, дене тәрбиесі мамандары мен медицина қызметкерлері және мектеп әкімшілігі алдында тұрған көптеген мәселелердің ішінде оқушылардың өз денсаулығын сақтауға деген дұрыс көзқарасын қалыптастыру проблемасы айқын көрінуде. Өз денсаулығына деген ынталы қатынасты қалыптастыру ең бірінші «денсаулық құндылықтары» феноменінің мәнін ашуға келіп тіреледі. Олай болса, дене шынықтыру пәнінің тәрбиелік маңызының зор екенін жас ұрпаққа терең ұғындыру әрбір ата-ана мен ұстаздардың міндеті. Өйткені ұлт саулығы – мемлекеттің негізгі капиталы.

#### Әдебиеттер

1. Назарбаев Н.Ә. «Қазақстандықтардың әл-ауқатының өсуі: табыс пен тұрмыс сапасын арттыру» атты халыққа Жолдауы 5 қазан 2018ж.
2. Тәліпбай А.П., Ақынова Л.А. Бастауыш сыныпта салауатты өмір салты дағдыларын дамытудың мүмкіндіктері <http://dar-uchitelya.ru/p=15515&lang=kk>
3. Әбенбаев С.Ш. Тәрбие теориясы және әдістемесі. -А.: Дарын, 2004.52-55 б.
4. Мұғалімге арналған нұсқаулық – «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ Педагогикалық шеберлік орталығы, 2015, 7-9б

## СТРЕСС КАК РЕЗУЛЬТАТ ВЛИЯНИЯ МОТИВАЦИИ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

**Артюшенко И.В.** – преподаватель Республиканского колледжа спорта, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Проблема стресса в современном спорте приобретает все более актуальное значение, не смотря на то что теоретически процессы мотивации и стресса рассматриваются отдельно друг от друга, данное отношение существует в практике спортивной деятельности спортсмена. В период соревнований у спортсмена наблюдается определенное психическое состояние, которое формируется за счет мотивации и эмоций, данное состояние определяет поведение спортсмена, что формирует установку на предстоящую соревновательную деятельность и как следствие влияет на спортивный результат.

**Ключевые слова:** спорт, стресс, мотивация.

## STRESS AS A RESULT OF THE INFLUENCE OF MOTIVATION IN COMPETITION CONDITIONS

**Artyushenko I.V.** – teacher of the Republican College of Sports, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The problem of stress in modern sports is becoming more and more relevant, despite the fact that theoretically the processes of motivation and stress are considered separately from each other, this relationship exists in the practice of sports activities of an athlete. During the competition, the athlete has a certain mental state, which is formed due to motivation and emotions, this state determines the behavior of the athlete, which forms the attitude to the upcoming competitive activity and as a result affects the sports result.

**Key words:** sports, stress, motivation.

**Введение.** Стресс – это общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Это нарушение покоя, возникающее внутри нас как реакция на определенную ситуацию или деятельность, как внешнюю, так и внутреннюю.

Стресс может быть приятным, как, например волнение, вызванное ожиданием радостного события. Стресс может быть неприятным и приносить страдания. Вданной работе мной было изучена именно такая негативная стрессовая реакция на такое значимое событие для спортсмена как соревнование, а также способы борьбы с ней.

Понятие стресс очень часто встречается в нашей повседневной жизни. Каждый человек ощущает стресс. Люди думают о стрессе как о трудностях и страданиях, а также о том, что стресс оказывает негативное воздействие на их жизнь. И даже считают, что нет ничего лучше жизни, полностью лишенной стрессов. По этому поводу Л. Д. Гиссен говорит: «... Жизнь без стресса – неминуемая смерть...».

Для спортивной деятельности понятие «стресс», его влияние и способы устранения имеют огромное значение.

**Цель** – исследовать проблему стресса в спорте для формирования практических рекомендаций по антистрессовой психологической помощи спортсменам в условиях соревнований.

**Задачи:**

1. Провести теоретический анализ по проблеме изучения стресса.
2. Показать природу его возникновения и влияние стресса на психические изменения.
3. Показать взаимосвязь мотивации и возникновения стресса.

**Методы исследования.** Для решения задач исследования использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения.

**Результаты исследования.** Спортивная деятельность представляет собой одну из особенных исторически сложившихся, социально обусловленных разновидностей активности людей. Она имеет экстремальный характер. Соревнование же в свою очередь является мощным стрессором сила физиологической нагрузки которого не может быть снижена, в чем, наверное, вся притягательная прелесть спорта. И «понимание» всеми уровнями психики спортсмена экстремальности предстоящего старта приводит к нарушению гомеостаза[1].

Гиссен Л.Д. отмечает, что любая психическая деятельность всегда обусловлена внешними и внутренними воздействиями. И внешние, и внутренние условия психической деятельности человека могут рассматриваться в единстве их взаимодействия. Внешние причины вызывают психологический эффект опосредованно через внутренние условия. Результатом взаимодействия является психическое состояние, характеризующее личность в данный отрезок времени[2].

Стрессовая ситуация возникает, когда избыток мотивации и невелики адаптационные возможности личности. Каждый человек реагирует на ситуацию по-своему, в зависимости от потребностей, опыта и активности. П. Фресс[3] отмечает два вида причин стресса:

1. недостаточные адаптационные возможности (новизна, неопытность, внезапность),
2. высокий уровень мотивации(перед или после действия, в социальном поведении; при фрустрации, в конфликте).

Единственный общий элемент в стрессовых ситуациях – расхождение между возможностями человека и требованиями к его личности. Эти требования и определяют мотивацию [2].

Связь между управляющими и активационными психическими функциями осуществляется через сравнения и оценку. От того, как оценена ситуация (положительно или отрицательно), возникает ощущение ее значимости, которая и вызывает активность. Некоторые исследователи [4;5;6]обозначают это отношение либо как чувство «страха», либо как эмоциональное состояние «надежды». Они играют роль мотивационных факторов.

Способность человека прогнозировать и заранее переживать последствия предстоящих событий может вызвать и отрицательный эффект. Прогнозируя вероятностные неприятности, человек заранее как бы ставит себя в неблагоприятную ситуацию. Он переживает еще до того, когда ситуация возникает на самом деле, готовится к встрече с неудачей, поражением.

Растущая эмоция накладывает отпечаток на двигательную систему, меняет двигательный навык. Это особенно выявляется в условиях спортивной деятельности, при выполнении сложных, тонко координационных движений. Оценка предстоящей ситуации как угрожающей и ожидание ее слишком рано мобилизует защитные силы организма. Такая мобилизация, казалось бы, рассчитана на интенсификацию физических усилий, но разум человека, включаясь раньше целесообразного срока, удлиняет период подготовки и выводит ее за биологически полезные пределы. Спортсмену это оказывает плохую услугу– оптимум состояния достигается преждевременно, а к моменту старта состояние ухудшается.

Необходимо отметить два существенных момента. Во-первых, прогнозируемая отрицательная эмоция может оказаться сильнее реальной – этому способствует суммация и накопление слабых эмоций. Во-вторых, чрезмерная мобилизация нарушает специальный навык появлением более размашистых движений, что, естественно, не способствует точности. И в результате – предвидение опасности обходится дороже, чем сама реальная опасность. Стресс, вызванный ожиданием, когда деятельность еще только предстоит, а немедленные активные действия исключены, проявляется чаще всего в виде тревог, фиксирующейся при повторении подобных ситуации [7].

Считается, что, изучая взаимоотношения мотивации и деятельности, совершенно необходимо учитывать и индивидуальные различия по степени возбудимости эмоций.

Повышенная эмоциональная возбудимость, тревожность, невротичность приводит к тому, что человек реагирует на слабый раздражитель так же, как если бы он обладал чрезмерно сильной мотивацией. При этом, под тревожностью или невротичностью понимается не актуальная реакция тревоги, а постоянное свойство личности, которое, по Спилбергу [8], может варьироваться по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид. В определенных ситуациях оно приводит к повышению активности. Получается, что высокая тревожность оказывает влияние на продуктивность деятельности такое же, как высокая мотивация. Однако прямая связь между этими факторами есть лишь в ситуациях угрозы, но не всегда обнаруживается в обычных ситуациях.

**Выводы:** спортсмен, в ситуации соревнований, находится в определенном психическом состоянии, которое формируется за счет мотивации и эмоций. Психическим состоянием определяется поведение спортсмена, что формирует установку на предстоящую деятельность. Несовпадение ожидаемого с реальным дает эффект повышения мотивации до высокого уровня. Данное повышение приводит к стрессу.

#### Литература

1. Теория и методика физической культуры.-М.,2004. – №2
2. Гиссен Л. Д. Время стрессов. – М., 1990
3. Тарасов Е. А. Как победить стресс.– М., 2002
4. Пуни А. Ц. Психология.– М., Ф. и С., 1984
5. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М., 1975
6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – М., Педагогика, 1989, том 2
7. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы готовности к соревнованиям. – Л., 1973
8. Спилберг Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. – Тамша, США, 1976

## ДЗЮДО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Искаков Т.Б** – доктор PhD, старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

**Балтина А.С** – старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Определены задачи и формы преподавания дзюдо для детей младшего школьного возраста. Раскрыто содержание и основные особенности проведения тренировочного занятия с детьми 8-10 лет. Акцентировано на необходимости подбора разнообразных упражнений на каждое тренировочное занятие для повышения интереса детей к занятиям дзюдо.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, дзюдо, упражнения, младший школьный возраст.

## JUDO AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

**Iskakov T.B.** – Ph.D., senior lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Baltina A.S.** – senior teacher, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The tasks and forms of teaching judo for children of primary school age are defined. The content and main features of the training session with children aged 8-10 years are revealed. It is emphasized on the need to select a variety of exercises for each training session to increase the interest of children in judo classes.

**Key words:** physical education, judo, exercises, primary school age.

**Постановка проблемы.** Физическое воспитание детей является важным элементом системы воспитания и одним из основных разделов педагогики. Оно направлено на развитие двигательных качеств,



физической и умственной работоспособности, тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы, закаливание организма, обеспечению правильного режима дня, воспитание культурно-гигиенических навыков и тесно связано с нравственным, умственным и эстетическим воспитанием. Эффективным средством физического воспитания детей младшего школьного возраста может быть дзюдо. Это объясняется тем, что физические упражнения, используемые в технике дзюдо, ориентированы на точность выполнения двигательных движений сложной координации, сохраняя ориентацию в пространстве, формируя умение быстро мыслить в экстремальных ситуациях и находить оптимальное решение. Это влияет на развитие двигательной памяти, улучшает функционирование вестибулярного аппарата, позволяет овладеть навыками самообороны, а также воспитывает уважение на основах восточной философии. В свою очередь, главной тренерской задачей остается подбор комплекса методик совершенствования в дзюдо для конкретного возрастного периода. Младший школьный возраст занимающихся требует особенного внимания при организации тренировочного процесса, что отображает актуальность избранной темы и необходимость проведения научных исследований в данном направлении. Анализ последних публикаций по исследуемой проблеме. Различному разрешению проблем в единоборствах посвящен ряд научных исследований [1,2,3]. Для дзюдо разработана образовательная поурочная программа [4], а также используется теоретико-методическое обеспечение [5]. Известны рекомендации, которые раскрывают как особенности начального обучения в дзюдо, так и модельные характеристики в подготовленности квалифицированных дзюдоистов [6].

Однако отсутствует информация относительно проведения занятий по дзюдо с детьми младшего школьного возраста.

**Цель исследования** – обоснование возможности применения дзюдо как средства физического воспитания дошкольников.

**Задачи исследования:**

1. Определить задачи и формы преподавания дзюдо для детей младшего школьного возраста.
2. Раскрыть содержание и основные особенности проведения тренировочного занятия с детьми 8-10 лет.

**Методы исследования:**

1. Анализ научной и научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения. Результаты исследования. Дзюдо как вид боевого искусства имеет специфические особенности в технике, тактике и методике преподавания. Методика преподавания для различных возрастных групп также имеет существенное отличие. В источнике [1] выделяются следующие задачи преподавания дзюдо для юных спортсменов: укрепление здоровья, закаливание и гармоничное развитие дзюдоистов; овладение необходимыми навыками безопасного падения, что подразумевает овладение страховкой и самостраховкой в разных положениях; обучение основам стойки, передвижению, выведения из равновесия, ритуалам дзюдо; формирование интереса к занятиям дзюдо и здоровому образу жизни; развитию нравственных и волевых качеств. Как известно из теории [3], важнейшую роль в развитии детей младшего школьного и младшего школьного возраста играют подвижные игры. Поэтому, как и в других видах спорта, занятия с дзюдо в юном возрастном периоде 6-10-ти лет рекомендуется проводить с использованием игровых форм. Традиционно в начале тренировочного занятия проводится разминка. Разминку следует начинать с обычного бега, что для детей 8-10-ти лет является обычным и интересным занятием. Для того чтобы дети не чувствовали скуки, можно разнообразить их бег обычными динамическими упражнениями и задачами на переключение внимания. Эти упражнения могут включать: бег с изменением направления, с остановками, с переходами с шага на бег и пр. Через 5-10 мин. Бега уровень функциональных сдвигов в организме становится достаточным для того, чтобы уменьшить эмоциональное возбуждение детей, что повышает их способность к восприятию информации. Именно этот период в разминке является наиболее благоприятным для выполнения специальных и акробатических упражнений. Еще через 15-20 минут дети готовы к изучению технических элементов дзюдо. Нужно заинтересовать детей стремлением как можно лучше выполнять технические элементы лучше всего с помощью поощрения за хорошо выполненное задание. Обучение технических элементов следует начинать с простых упражнений и методических приемов. Начальными упражнениями могут быть например такие:

1. Из положения лежа на татами, по команде тренера, подняться и коснуться края ковра.
2. Выполняя заданное упражнение, по команде тренера, максимально быстро схватить за дзюдоги (форма дзюдоиста) соседа.

Для поддержания интереса детей к посещению тренировочных занятий по дзюдо, программа каждого занятия не должна быть монотонна, а включать простые, но разнообразные упражнения. Через

несколько недель занятий необходимо сокращать время игр и увеличивать время изучения технических элементов дзюдо. Переходя к заключительной части тренировочного занятия следует выполнять упражнения силовой направленности: приседания, упражнения для мышц брюшного пресса и спины и пр. Заканчивать занятие рекомендуется упражнениями на гибкость. Неотъемлемой частью тренировочного процесса с юными дзюдоистами является общение. Детей необходимо обязательно хвалить, объяснять и корректировать выполненные ими упражнения, давать советы по улучшению технических элементов.

**Выводы.** Проведение тренировочного занятия по дзюдо с детьми младшего школьного возраста должно осуществляться с учетом разработанных программ, научно-методических разработок, соблюдения техники безопасности. Подбор разнообразных упражнений на каждое тренировочное занятие будет способствовать повышению интереса детей к занятиям дзюдо в течение долгих лет. Перспективы дальнейших исследований. Планируется проведение статистического анализа успешности выступления дзюдоистов разных стран на XXXII летних Олимпийских играх в Токио 2021 года.

#### Литература

- 1 Белкин А.С. основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. –М.: «Академия», 2000. – 192с.
- 2 Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст / Пособие для педагогов дошк. Учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 304с.
- 3 Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания с детьми младшего школьного возраста: пособие для педагогов доп. учреждений / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. – М.: ВЛАДОС, 2005. -175с.
- 4 Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: психофизиологические основы детей валеологии: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС,2000. -144с.
- 5 Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровление детей дошкольного и младшего школьного возраста». –М.: ВЛАДОС,2001. -336с.
- 6 Жерар де ля Тай. Дзюдо: Правила. Техника. Поединок. Практика. – М.: АСТ-Астрель, 2005. -47с.

## СТРЕСС ЖӘНЕ ОНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

**Есимғалиева Т.М., Белегова А.А.**

Қазақ спорт және туризм академиясының аға оқытушылары, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақалада «стресс» ұғымы, оның мәселелері психологиялық ғылым мен тәжірибедегі өзектілігі мен маңыздылығы, психологиялық стрессті бастан кешірудің көптеген факторларымен байланыстылығы, психологиялық мәселелері, адамның жеке ерекшеліктеріне, мінезіне, жоғарғы жүйке әрекетінің типтеріне орай стресстің бірнеше түрлері, стресс кезендері, стресстің алдын-алу шарттары, психологиялық-физиологиялық ықпалы, стресс кезіндегі тұлғаның жағдайлары қарастырылып, психолог-физиолог ғалымдардың еңбектеріне жан-жақты талдау жасалынды.

**Кілт сөздер:** психология, психика, стресс, психологиялық стресс, психологиялық қысым.

## STRESS AND ITS PSYCHOLOGICAL ASPECTS

**Yessimgaliyeva T.M., Belegova A.A.**

Senior teachers of the Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** In the article, the concept of «stress», its problems are relevant in psychological science and practice, the relationship of experiencing psychological stress with many factors, psychological problems, several types of stress depending on individual characteristics, character, types of higher nervous activity of a person, periods of stress, conditions of stress prevention, psychological and physiological effects, conditions of personality during stress are considered, and a comprehensive analysis of the work of scientists-psychologists is carried out.

**Key words:** psychology, psyche, stress, psychological stress, psychological pressure.

Қазіргі таңда стресс мәселесінің психологиялық ғылым мен тәжірибеде өзекті болуы **зерттеу жұмысымыздың өзектілігін** айқындайды. Психологияда жастар арасындағы психологиялық стрессті бастан кешіруі көптеген факторлармен байланысты болады. Атап айтқанда:

1. Әлеуметтік факторлар – бұл факторлардың тобына қоғамдағы әлеуметтік-саяси және әлеуметтік-экономикалық тұрақсыздық, көптеген әлеуметтік мәселелер, сондай-ақ, жұмыссыздық, әлеуметтік жанжалдар, жас отбасылардың мәселелері.

2. Әлеуметтік-психологиялық факторлар – түрлі типтегі әлеуметтік және тұлғааралық қатынаспен байланысты мәселелер, позициялық және эмоционалды дау-жанжалдар, қарым-қатынастық мәселелер, кіші топтағы жағымсыз психологиялық көріністер.

3. Тұлғалық факторлар: – объективті-тұлғалық-жастық шақтағы дағдарыстар, жыныстық ерекшеліктер; – субъективті-тұлғалық – темпераменттің, жоғары жүйкелік іс-әрекеттің ерекшеліктері, «бұрынғы стресстік тәжірибенің» болуы, жоғары тұлғалық мазасыздық, қысым, агрессивтілік, мотивациялық ерекшеліктер және т.б.

4. Іс-әрекет ерекшелігімен байланысты факторлар – оқу, кәсіби, кәсіби-оқыту, қызметтік. Мысалы, ұйымның еңбегінің бұзылысы, ақпараттық қысымдар және т.б. Көптеген теориялық және қолданбалы зерттеулерді талдай келе, әсіресе, жастық шақтағылар орта жастағыларға қарағанда стресске әсер етулері біршама қарқынды болады деген қорытынды жасауға болады. Шектен тыс стресстің салдары көбінесе жас адамдарда 21 жастан 22 жасқа дейінгілерде көп байқалады.

Психологиялық мәселелердің жиынтығын төмендегідей көрсетуге болады:

- біріншіден, біршама көп таралғандары әлеуметтік қатынас пен тұлғааралық қатынас мәселесі және олармен қарым-қатынастық мәселе де тығыз байланысты болып табылады.

- екіншіден, жеткілікті түрде таралған мәселелер қандай-да бір іс-әрекетпен байланысты болып табылады. Бұл мәселелерге кәсіби, әлеуметтік-рөлдік анықталу, кәсіби әрі оқу іс-әрекетіне қанағаттанбау, біршама психологиялық қысым жатады.

- үшіншіден, түрлі типтегі тұлғаишілік мәселелер кең таралған[1].

**Зерттеудің мақсаты** – стресс ұғымдарын жан-жақты қарастыра отырып, оның психологиялық аспектілерін зерттеу, жастар арасындағы стресстің күйлерін анықтау.

#### **Зерттеу әдістері:**

Зерттеу жұмысын жүргізуде ғылыми әдебиеттерге шолу жасалып, бақылау, психологиялық талдаулар жүргізілді.

**Стресс** – адамның мазасыздығынан туындайтын көбіне өзі бейімделмеген жұмыстардың шамадан тыс болуына байланысты бейімделген психикамен организмнің өзгерістерге ұшырауына әкелетін процесс ретінде саналады. «Стресс» ағылшын сөзі, қазақшаға аударғанда «қысым, тартылыс, қысым келтіру» деген мағынаны білдіреді. Бұл ұғымды ғылымға ең алғаш енгізген канадалық физиолог Ганс Селье. Оның анықтамасы бойынша, стресс – өте жағымсыз әсерлерге жауап ретінде туған организмнің қалыпсыз бейімделу әрекеттерінің жинағы [2].

Адамның жеке ерекшеліктеріне, мінезіне, жоғарғы жүйке әрекетінің типтеріне орай стресстің бірнеше түрлері байқалады. Стресс үш кезеңнен тұрады:

1) үрейлену – жағымсыз тітіркендіргіш әсер еткен сәтте туатын жауаптың алғашқы кезеңі.

2) төзімділік – жағымсыз тітіркендіргіш әсеріне беріліп кетпей, оған төзу реакциясы. Бұл кезде гипоталамус-гипофиз жүйесінің ықпалы мен бүйрек үсті безінің гормондарының мөлшері қанда тез мөлшерде көбейіп кетеді. Симпатикалық жүйке жүйесінің әсерімен жүректің соғуы ырғағы жылдамданады, тыныс алуы ырғағы да жиілене түседі. Бұлшықеттердің жиырылу қабілеті күшейеді;

3) әлсіреу – бейімделу қорының мүмкіндігі азайып, таусылады, сондықтан психологияда дезадаптация (бейімделудің нашарлап жойылуы) пайда болады. Стрессті тудыратын әсерлерге қарай физиологиялық және психологиялық стресс деп екіге бөледі. Психологиялық стрессті мәліметтік және эмоциялық стресс деп атайды. Тосыннан жағымсыз хабар естігенде мәліметтік стресс пайда болады. Адам дұрыс жауап таба алмай, қатты қиналады, не істерін білмей, абыржып қалады. Ал эмоциялық стресс қауіп туғанда немесе оқыс қорыққанда, не біреуден қатты көңілі қалғанда байқалады. Мұндайда жоғарғы жүйке әрекетінде тежеулі серпілісі қанат жаяды. Соның нәтижесінде іс-қимыл әрекеті немесе сөйлеген сөзі бұзылады. Стресстің физиологиялық тетігі гипоталамус-гипофиз бүйрек үсті безі жүйесінің рефлекторлық қызметіне негізделген. Стресс кезінде қанда глюкокортикоидтар мен катехоламиндердің, серотониннің мөлшері оқыс көбейеді. Ғылымның жаңа деректері бойынша оған қосымша самототропин және самотомединдер де стресстің, әсіресе оның үрейлену кезеңінің өрлеуіне себеп болады. Самототропиниммундық жүйенің қызметін белсендіріп, организмнің стресске қарсы тұру төзімділігін арттырады.

Гуманистік психологияның негізін қалаушылар Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Гордон Олпорт және осы бағытта зерттеу жүргізген көптеген ғалымдар өз еңбектерінде тұлғаның өзін-өзі өзектендіруі, шығармашылық, сүйіспеншілік, еркіндік, жақсы психикалық денсаулық, тұлғааралық қарым-қатынас мәселелеріне тоқталған. Олар психикалық ауруларды емдегеннен бұрын патологиялардың алдын-алу мен жақсы психикалық денсаулық қалыптастыру шараларын жөн санайды. Батыстық ғалымдардың тұжырымдамалары отандық психологтардың ойларымен де үндеседі. Позитивтілікке тәрбиелеу бірнеше еңбектерде айтылады. Бақыт пен позитивтілік туралы ойларда Мұхаммед пен Рашид Әл Мактумның еңбегі зор екенін айта кеткен жөн [3].

Стресстің алдын-алудың шарттарынағылшын психологы Клер Рейнер ұсынған өзін-өзі сендіру бағдарламасы бойынша қарастыруға болады:

I ереже. Таңертен үйден жақсы көңіл-күймен шығуды әдетке айналдырыңыз.

II ереже. Өз бойыңыздағы кемшілікті қабылдай біліңіз. Ондай кемшіліктер әр адамның бойында бар.

III ереже. Ешкімді сөкпеуге тырысыңыз.

IV ереже. Өзге адамдарды тыңдай біліңіз. Сол арқылы жақсы беделге ие боласыз.

V ереже. Шынайы болуға тырысыңыз.

VI ереже. Өз төңірігіңізге жақсы адамдарды жинауға тырысыңыз.

VII ереже. Әр нәрсеге позитивті қарауға тырысыңыз.

VIII ереже. Өз-өзіңізді кінәләудан алшақ болыңыз.

IX ереже. Өзгелердің көзіне әлсіз болып көрінуден сақтаныңыз.

Әлеуметтік-психологиялық өзгерістермен бірге әртүрлі жағдайларға да ену санамызда түрлі жағдайларда орын алуда. Жастардың стресс ұғымын түсінуін, олардың стрессті жеңе алу қабілеттерін т.б. қасиеттерін талдау бойынша зерттеулер интернет желісі арқылы сауалнамалармен жүргізілді. Сауалнамаға 169 адам қатысты. Сауалнама барысында төмендегі сұрақтар қойылды.

1. Стресске жиі ұшырайсыз ба?

2. Стресске шалдыққан кезде одан қандай жолдар арқылы шығасыз?

3. Сіз стресстің белгілі бір ауру түріне әкеліп соғатынын білесізбе?

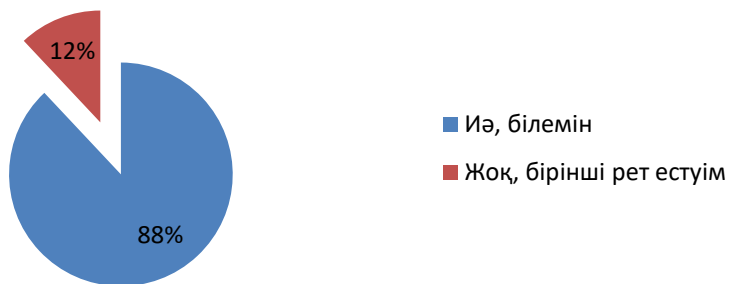
4. Өзіңізді стресске төзімдімін деп ойлайсыз ба?

5. Стресске түскен кезде жаныңызда кімнің немесе ненің болғанын қалайсыз?

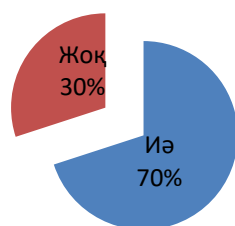
6. Сіздің басты стресске ұшырайтын себебіңіз?



**3. Сіз стресстің белгілі бір ауруларға әкеліп соғатынын білесіз бе?**

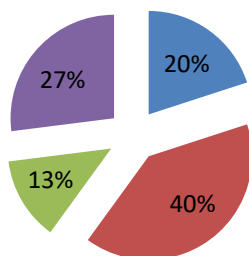


**4. Өзіңді стреске төзімдімін деп ойлайсыз ба?**



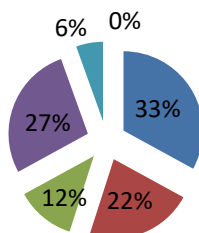
**5. Стреске түскен кезде жаныңызда кімнің немесе ненің болғанын қалайсыз?**

■ Достарымның ■ Жалғыз өзім ■ Ата-анам ■ Ұялы телефон



**6. Сіздің басты стреске ұшырайтын себебіңіз?**

■ Сабақ ■ Ұрыс-керіс  
■ Айналамдағы ой-пікірлер ■ Отбасы  
■ Компьютерлік ойындар ■ Физикалық қабілет



Қорытындылай келе, қоғамда болып жатқан түрлі жағдайлар негізінде туындайтын психологиялық хал-ахуал, эмоциялық күйзелістері – психологтар алдындағы басты мәселе. Оны қоғам болып қолға алу қажет. Әр адамның өзін қолға алып, стрессті жағымды қабылдайтын болса, онда ол өзінің әлеуетін ашады, мүмкіндіктерін анықтайды, істі басқа қырдан көруге көмектеседі, іс-әрекетке белсендіреді.

#### Әдебиеттер

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ. – 2006.
2. Александрова Ю. И. Психофизиология. СПб «Питер», 2006
3. Мұхаммед пен Рашид Әл Мактум. Бақыт пен позитивтілік туралы ойлар. «Эксплорер» баспасы, 2017 ж.

## OLYMPIC EDUCATION IS PROVIDED IN MONGOLIA CURRENT SURVEY

Altankhuu Ankhtuya – Teacher of “Avarga” university of Mongolia

**Summary:** As the social and economic conditions of the countries of the world gradually become closer and closer to globalization, their common cultural and sports relations continue to expand and deepen.

The main driving force of international culture and cooperation is the idea of Olympism and the International Olympic Movement. Therefore, this noble international relationship and cooperation – the deep study and dissemination of the Olympic idea from its inception and development – is still one of the most pressing issues in each country.

One of the most important aspects of disseminating the idea of Olympism is to teach and educate the youth of each country about "Olympic education" and to implement it in their lives, ideas and activities.

Therefore, in this article, we will discuss the process of inheriting and disseminating international experience and methods of providing Olympic education to children and youth, and the further development of Mongolian secondary schools, universities, the Mongolian National Olympic Committee, and the Mongolian Physical Education and Sports. to study and identify within organizations.

**Key words:** international., Olympism., Ideas., Olympic movement., Olympic charter., Ethics., Way of life., Curriculum.

**Relevance:** The development of the Olympic movement, its regularity, and the scientific study of Olympic education is still attracting the attention of scholars in many countries.

The goal of the Olympics is to involve sports in all aspects of human development.

The International Olympic Charter states: “Olympism is a philosophy of life with a mission that respects and regulates the unity of the human body, courage and mind. Olympism, which combines sports with culture and education, seeks to adopt a way of life that respects the results of education, the example of goodness, and the basic principles of morality that are the basis of human happiness.”<sup>1</sup> he said.

The issue of Olympic education was first discussed in 1968 by the Italian scientist S.Favra, in connection with the activities of the International Olympic Movement. Since then, scholars from Germany, Austria, France, Greece, the Russian Federation, and Canada, as well as Pierre de Coubertin, the founder of the modern Olympic movement, have developed and promoted the Olympic movement's concept of educating people.

The term "Olympic education" first appeared in the 1970s in the field of education and Olympic studies. The first Olympic education program was developed and implemented in 1972 during the Olympic Games in Munich, Germany. <sup>1</sup>Olympic Charter S.Jamts (trans.) Ulaanbaatar, 1999. p. 7.

**Research progress and results:** Today, developed countries, especially Australia, Canada, Estonia, France, the United Kingdom, Poland, Singapore, Slovenia, Turkey, Kazakhstan, and Ukraine, provide Olympic education under the auspices of their Olympic Committees. It also actively promotes Olympic education among adolescents and young people with curricula tailored to the specifics of the country<sup>2</sup>.

For example, we are interested in Canada, which has a climate similar to that of Mongolia.

- Support sports activities
- Preparing the successor to the Canadian Olympic team
- It aims to promote a healthy lifestyle among young people.

The approach to Olympic education is as follows: Free online training for Canadian primary and secondary school teachers and curricula are available in English and French. The key approach is to build the program's self-confidence. The program is accessible to all faculty, students and other stakeholders, all sources, and a registration form must be completed, which is open to everyone. In this program:

- Olympic history
- Video of competitions
- Audio files

- Picture
- Reports and interviews
- Includes library.

A study of the provision of “Olympic education” to adolescents and young people in Mongolia shows that the work started relatively late and was completed quickly.

For example, at the 1995 session of the Mongolian National Olympic Committee, “On further intensification of the Mongolian National Olympic Committee” Vice President S.Jamts, According to “Once again, based on the experience of the International National Olympic Committees, it is important to organize Olympic education for Mongolian youth at all levels of education, culture, physical education and sports, and to establish the Mongolian National Olympic Academy.” was raised.

Among the activities that implemented the decisions of the Forum were the establishment of the Mongolian National Olympic Academy under the auspices of the Mongolian National Olympic Committee in May 1995, and the President of the International Olympic Committee, Sh.Magvan, Secretary General of the Mongolian National Olympic Committee. B.Gansukh were appointed.

In addition, the Mongolian National Olympic Committee has issued guidelines for the establishment of an “Olympic Council” to promote the Olympic movement in all aimags and cities of Mongolia, and to provide them with guidance, advice, and promotional materials, has designed a wide range of work to ensure<sup>3</sup>.

There are many good examples of the fact that these organizational and initiative activities are yielding results in all areas of education, culture, physical culture and sports in Mongolia today, and dozens of activities that can be experienced nationwide are being implemented in sports and Olympics.

There are many works in Mongolia that have played an important role in the development of Olympism and the Olympic movement, including one that is small in size and important in terms of content. This is Professor S. Jamts “Olympic Education” curriculum developed by and supported by the <sup>2</sup>www.olympic.org, <sup>3</sup>Archive materials of the Mongolian National Olympic Committee. / 1994 – 1995/

Mongolian National Olympic Committee and the Mongolian Normal University. This 44-page booklet is intended for university and college students, secondary school students, physical education and sports human resources universities, physical education and sports organizations, teachers and coaches, and the history and environment of the International Olympic Movement. For those who are interested in the development of the Olympics, it is unique in that it considers not only Olympic education, but also the specifics of teaching related to them.

This “Olympic Education” booklet, which was developed for the first time in Mongolia, covers the curriculum, curriculum structure, content, course format, time allocation, training goals and objectives, current status, process and methodological features related to training technology development, and their quality justifies the rationale. The content of the program describes in detail the key issues of developing lectures and conducting lessons on each topic. The sports community and experts appreciated the uniqueness and importance of the seminars and workshops by instructing on important issues of interviews, debates, and independent study, and providing abstract topics and methodological recommendations for writing them.

Commenting on the goals and objectives of the “Olympic Education” curriculum, the author writes, “The purpose of Olympic education is to comprehensively study and develop the historical development of the Olympic movement, its patterns, Olympic sports, and all aspects of personal development. Olympic education is an integral part of a healthy lifestyle. In the broadest sense, Olympic education is a personal need to know the laws of world sports development.”<sup>4</sup> The purpose and values of Olympic education are briefly described.

The number of children and young people interested in developing sports around the world is growing, and many Olympic, continental and world champions are being born. In light of these trends and needs in our society, we have looked at some of the steps being taken to provide Olympic education to young people in a systematic way, and how the curriculum in this area is being implemented and disseminated.

The Mongolian National Olympic Committee and the Mongolian National Olympic Academy have published a sample handbook entitled “Olympic Education” in the school's physical education curriculum. The booklet contains information on the ancient Olympic Games, the renaissance of the modern Olympic movement, the organization of the Olympic Games, the IOC and its activities, and the participation of Mongolian athletes in the Olympic Games<sup>5</sup>.

The multifaceted work of Olympic education in Mongolia can be seen in the work report of the Mongolian National Olympic Committee and some of the activities they organize. This time, we were interested in how Olympic education is being disseminated through physical education classes to students at professional sports universities and secondary schools.

<sup>4</sup>.Jamts.S (2002). Olympic education. Curriculum. Ulaanbaatar. p.5.

<sup>5</sup>.J.Baasankhuu, Ts.Tsend-Ayush (2010). "Olympic education" Ulaanbaatar. p.4,6.

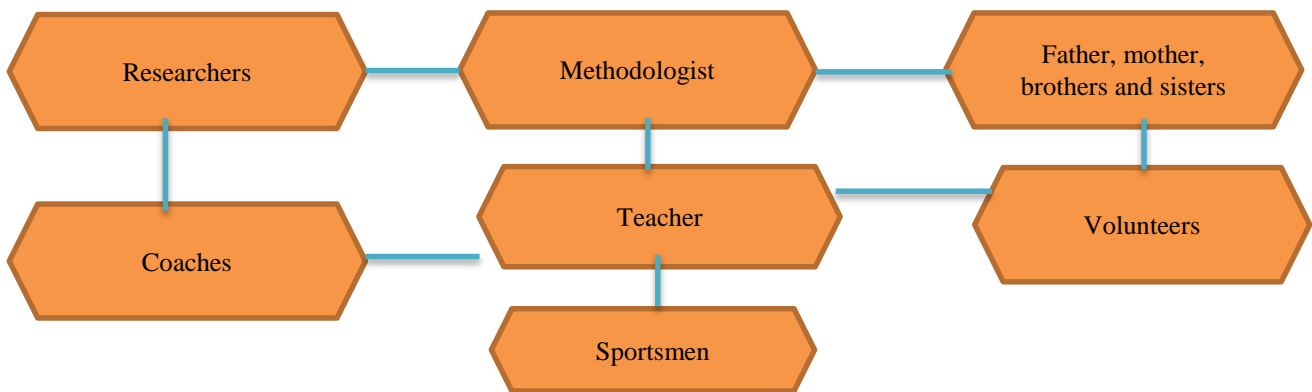
Table 1 – Within the content of physical education training in secondary schools Topics for Olympic education

Content	Class VI	Class VII	Class VIII	Class IX	Class XI	Class XII
Concepts	Gain an overview of the Olympic Games	Types that were included in the ancient Olympic program.	Types included in the modern Summer Olympics program	Types included in the modern Winter Olympics program	Symbols and slogans of the Olympic Games	Mongolian athletes who have achieved success in modern sports in the world

Vocational universities provide Olympic education knowledge and skills in Sports history and Sports management.

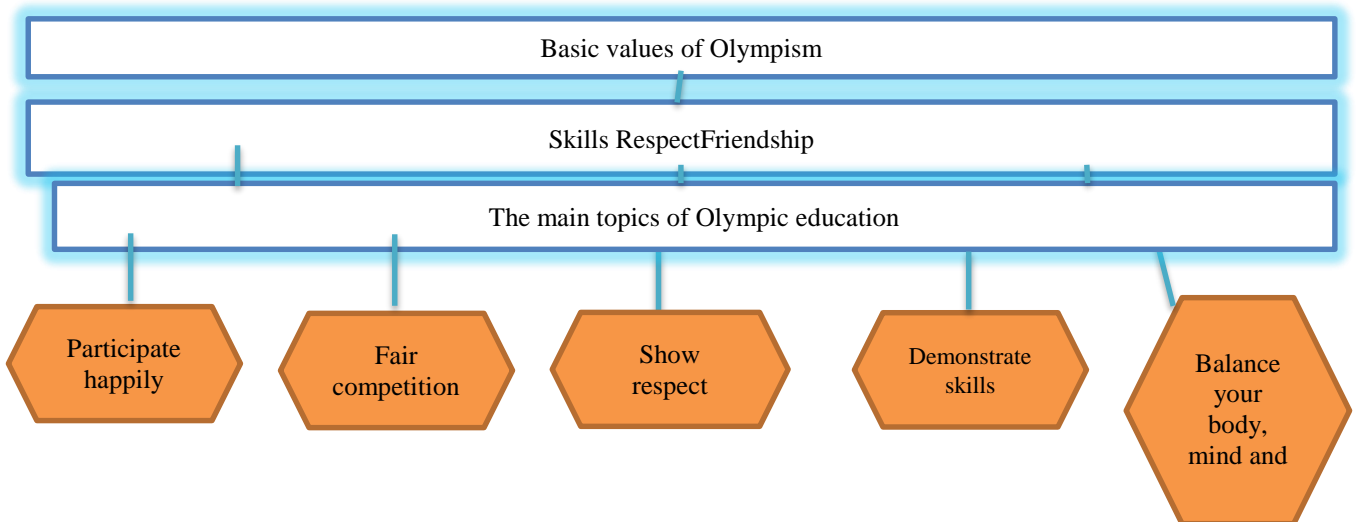
**Ways to get Olympic education:** We believe that the development of the Olympic movement should begin with the training of professional personnel and the provision of Olympic education to students and citizens. Public and private physical education universities play a key role in training professionals. An example of this is the Special Training School established at the “Avarga” Institute of Mongolia, which selects talented children for sports, prepares them as Olympic reserve athletes, and promotes the Olympic spirit to them.

How and by whom will Olympic education be provided? The problem is defined by the following diagram. We are all Olympic educators, although this map highlights certain professions and others.



Picture 1 – How to deliver Olympic education to whom

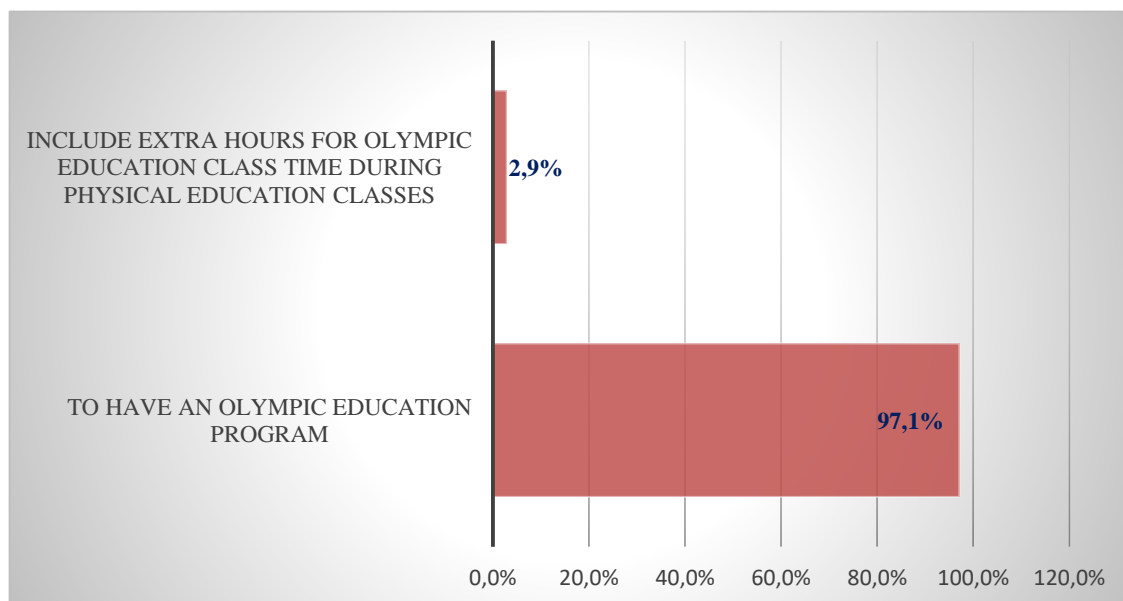
**Features of Olympic education**



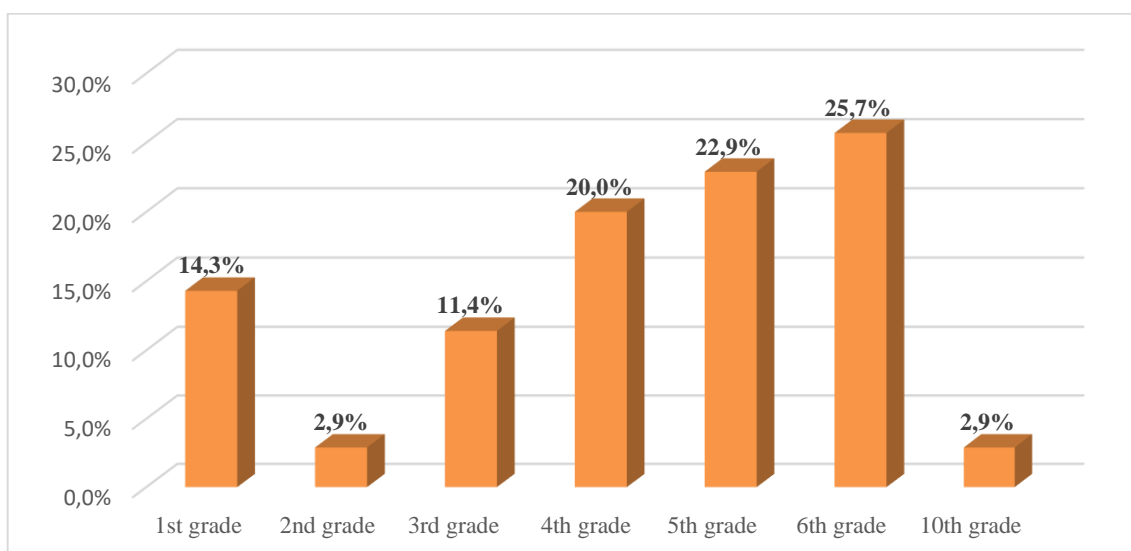
Picture 2 – A map of what to look for in an Olympic education



**From physical education teachers and methodologists:** A total of 254 teachers and methodologists participated in a survey on how the goal of Olympic education in physical education is being addressed. According to the survey, 97.1 percent of the respondents suggested “having an Olympic education program” and 2.9 percent suggested “increasing the number of Olympic education classes” in physical education. This shows that our physical education teachers are not well acquainted with the previous books and training programs and have little initiative./Picture–3. /



Picture 3 – Suggestions on how to implement Olympic education



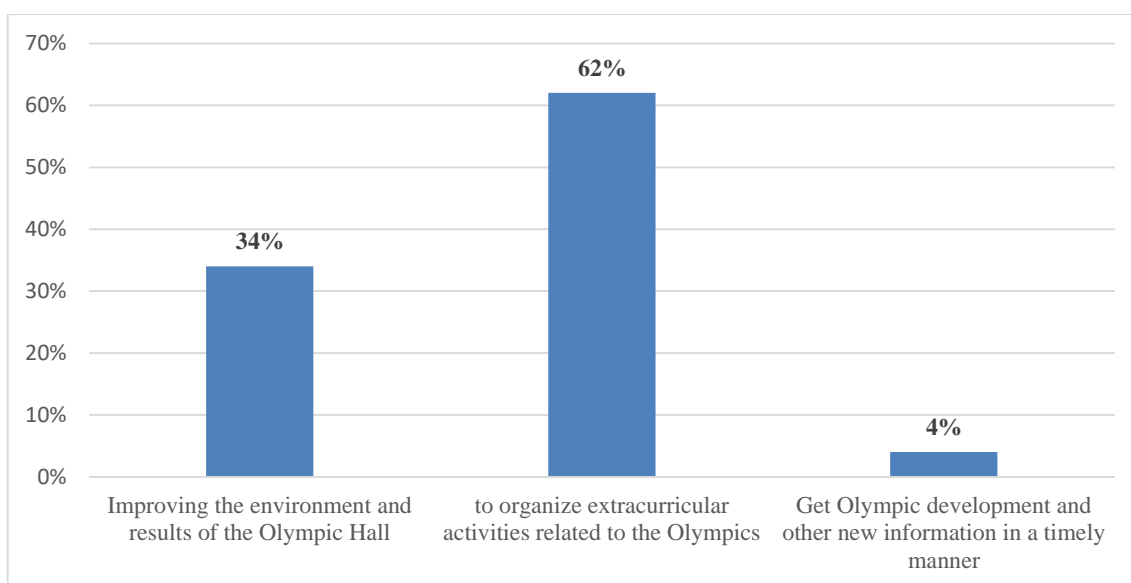
Picture 4 – Which class is best to start Olympic education?

14.3% of the respondents were from 1st grade, 2.9% from 2nd grade, 11.4% from 3rd grade, 20.0% from 4th grade, 22.9% from 5th grade, and 25.7% from 6th grade. 2.9% answered from 10th grade.

From the above research, it can be seen that we need to pay attention to the following issues. These include:

- Increase the time allotted for Olympic education in physical education
- Provide knowledge as an independent subject
- Start Olympic education from the 6th grade of high school.
- There is a need to focus on the use of modern technology to improve the Olympic education of physical education teachers and other professionals.

**A total of 250 students from the University of Physical Education and Sports participated in the survey and received the following answers:** 34 percent of the respondents said that improving the environment and efficiency of the Olympic Hall, and 62 percent from the classroom to improve the activities related to the outdoor Olympics., 4% suggested that new information about the Olympics be provided in a timely manner. / Picture – 5./



Picture 5 – Research on the activities of the school's Olympic hall

The findings of these studies are important in summarizing the current state of Olympic education and development in Mongolia and in determining the direction for further development of Olympic education in the country.

## CONCLUSION

It is commendable that Olympic education has been initiated in Mongolia in many ways. However, research shows that training, information and advocacy, which have not been sufficiently effective in taking advantage of opportunities, are not being carried out evenly at all levels. Therefore:

1. Based on the valuable initiatives of the research participants, it is necessary to organize capacity building activities, training seminars, internships and internships for teachers and methodologists on a regular basis.
2. There is still a need for the Ministry of Education and Science to pay attention to the issue of Olympic education for adolescents and young people and to include it in the curricula of all levels of schools.
3. To train and increase the number of teachers and lecturers who will teach “Olympic education”.
4. Methods for intensifying cooperation and mutual assistance between the Mongolian National Olympic Committee, the Mongolian National Olympic Academy, the Olympic Councils, and the Olympic Chambers based on the human resources, culture, education, training materials and materials available at the current level to provide Olympic education to the youth implement the amount.
5. Concluded that Mongolia needs to learn from the rich experience of the International National Olympic Committees and spread the word.

## References

1. Baasankhuu J, Tsend-Ayush Ts, in Olympic education. Ulaanbaatar. 2010.
2. Jamts S., Olympic education. Curriculum. Ulaanbaatar 2002.
3. Magvan Sh., Eternal fire. Ulaanbaatar. 1995.
4. Magvan Sh., Olympic history, series 1, Ulaanbaatar. 2001.
5. Magvan Sh., Olympic history, series 3, Ulaanbaatar. 2001.

6. Magsar S., from Athens to Athens. Ulaanbaatar. 2008.
7. Archive materials of the Mongolian National Olympic Committee. / 1994 – 1996 he.
8. Jamts S., Olympic Charter. (approx.) Ulaanbaatar 1999.
9. www.olympic.org

## 5-8 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА ҚОСЫМША БЛІМ БЕРУДЕ САДАҚ АТУ ДАҒДЫЛАРЫН ЕНГІЗУ ҮДЕРІСІНДЕГІ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТӘСІЛДЕР

Сагандыков Е.С., Сагындыков А.Г., Усинова Ж.А.

Павлодар мемлекеттік педагогикалық университеті,  
дене шынықтыру, спорт және туризм факультеті, Павлодар қаласы.

**Аңдатпа.** Еліміздің рухани жаңғыруы жағдайында, ұрпағымызға патриоттық тәрбие беру, оның ішінде жауынгершілік рухын көтеруі үшін ұлттық ойындарымыздың алатын орын ерекше. Соның бірі, қадым заманынан бері көшпелілердің нығынан түспеген, қазақтың дәстүр-салтымен біте қайнасқан мұра – садақ. Қазақ тарихында оқ пен жебені жанына серік етіп, құралайды көзге атқан мергендер әр заманда болған. Бірі адырнасын сайлап, аңға шықса, екіншілері соғыста жаудың бетін қайтарған. Алайда XXI ғасырда садақ атудан қазақ жастарының айы оңынан туар емес. Ұсынылып отырған әдістемелік құрал осы мәселеге негізделіп жазылған.

### PEDAGOGICAL APPROACHER IN THE IMPLEMENTTATIN PROOCESS OF ARCHERY SKILLS FOR 5-8 GRADE STUDENTS AS PART OF SUPPLEMENRAL EDUCATIN

Sagandykov E.S., Sagyndykov A.G., Usinova Zh.A.  
Pavlodar State Pedagogical University,  
faculty of Physical Education, Sports and Tourism, Pavlodar city, Kazakhstan

**Annotation.** In the context of the spiritual revival of our country, our national games have a special place in the patriotic upbringing of our generation, including the spirit of fight. One of them is the bow, which has been on the shoulders of nomads since ancient times and is steeped in Kazakh traditions. In Kazakh history, there have always been snipers who used bullets and arrows to accompany them. One chose to hunt and hunt, while the other turned his back on the enemy in battle. However, in the XXI century, the month of Kazakh youth in archery is not positive. Theь proposedmanualisbasedonthisissue.

«Дәстүр мен мәдениет – ұлттың генетикалық коды. Біз өзіміздің ұлттық мәдениетіміз бен дәстүрлерімізді осы әр алуандығымен және ұлылығымен қосып қорғауымыз керек, мәдени игілігімізді бөлшектеп болса да жинастыруымыз керек!» деп Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаев бір сөзінде айтқан екен. Мемлекет басшысы осындай жолдауларымен бастамашы топтарды қолдап жатқанда, біз тартынып қалмақ емеспіз. Ұлттық мәдени игілігімізді жаңғырту жолында аянбай тер төгуге әзірміз. Осы мақсаттың желеуімен, біз садақ ату өнерінің ұлттық-танымдық сипатын ашуды жөн көрдік [1].

Садақ – қарудың ең көне түрлерінің бірі. Біздің алғашқы ата-бабаларымыз оны аң аулау немесе жаулардан қорғау үшін пайдаланған. Атыс қаруының ойлап табылғаннан бастап садақ ату спорт өнері ретінде таныла бастады. Бүгінде ол олимпиадалық спорт түрі мәртебесіне ие. Садақ ату – мергендік спортының бір түрі. 1900 жылдан бастап жазғы Олимпиада ойындарының тізіміне кірген [2].

Ежелден адамзат жаңа білімдерді алуға әрқашанда ұмтылғаны белгілі. Тіршілік құпияларын меңгеру – адамзаттың ұлы мақтанышы болып табылатын ақылдың шығармашылық белсенділігіне жоғары ұмтылыстарының көрінісі. Өзінің мың жылдық дамуында ол болмыстың мәніне үнілудің және шектеуліден жан-жақты шындыққа жетудің ұзақ және күрделі жолынан өтті. Бұл жолда көптеген айғақтар, табиғаттың, қоғамдық өмір мен адамның өзінің қасиеттері және заңдары ашылды. Әлемнің суреттемесі өзгерді. Қазіргі уақытта адамзат білімі аса бай және күрделі жүйені құрайды және оның ұрпақтан-ұрпаққа, бір елден екінші елге таралуы тез жүзеге асырылады.

Садақ ату өнеріндегі танымдық белсенділіктің құрылымында жеке тұлғаның сапасы төмендегідей компоненттермен ерекшеленеді: тапсырмаларды орындауға дайындық; өзіндік іс-әрекетке ұмтылуы; тапсырма орындаудағы саналылық; жүйелілігі, өзінің тұлғалық деңгейін көтеруге ұмтылысы және т.б.

Садақ ату өнері кезіндегі мергеннің бойында осындай танымдық белсенділіктер болуы, оның іс-әрекетін нәтижеге бағыттайды.

Неше ондаған ғасырлар бойы көшпенділік салтпен өмір сүрген ата-бабаларымыз табиғат аясында, ен жайлау, кең қыстауда көшіп қонып жүріп, өздеріне оңтайлы өмір сүрудің сан түрлі тәсілдерін ойлап тапқан. Үздіксіз дамытып отырған. Қазақ халқы сол далалық дәстүрдің негізінде адамды таңқалдырар

алуан сипаттағы шеберлік тәсілдерді пайдалана отырып, өздеріне ғана тән кәсіптік энциклопедиясын қалыптастырған.

Ертедегі адамдардың осыдан 1 миллион жыл ілгеріде Қазақстан жерінде өмір сүргенін ғалымдар айтады. Ендеше, жеріміздегі ең ежелгі кәсіп түрі болып сол замандардағы тобыр болып жабайы аңдарды аулау, терімшілік, балықшылық жатады.

Қазіргі қазақ әдебиетінің негізін қалаушы, ақын және жазушы Сәкен Сейфуллин «Ақсақ киік» өлеңінде :

Жалғыз-ақ ел жылында көшіп өтер,  
Асығып қар суымен «несіп етер».

Қаптасып, көшкен елмен дамыл алмай,

Мергендер аң ауласып кәсіп етер, – деп қазақ халқында ертеде мергендікті кәсіп ретінде танығанын айқындап кетеді.

Сонынмен қатар, ол садақ атушының, яғни мергеннің сауатының болуы, көзінің ашықтығы, білімінің болуы қажет екенінде мына өлең жолында тілге тиек еткен:

Мергендер дамыл алмай киікті атқан,

Ауылды қан сасытып топырлатқан.

Киікті ойлай ма екен таусылар деп,

Азайып бірте-бірте келе жатқан!..

Бетпақтың көкпек, жусан, шөбі сұйық,

Сол шөпті қорек қылған байғұс киік.

Таңы – аппақ, екі көзі мөлдір қара,

Тигендей емес адам көзі қиып.

Киікті қазақ және дейді бөкен,

Бетпақты бұл бейшара қылған мекен.

Бөкенді атып мерген өлтіргенде,

Жазасыз жан өлді деп ойлай ма екен?

Бұл өлең жолында мергеннің білімінің таяздығына, оны қасиетті жануар екенінен мергеннің ескермеуі туралы баяндайды. Осыдан, келе мергенге танымдық білімінің болуы қажет екенінің тағы да бір дәлелі болады.

Садаққа қыстырды Адақ үш қырлы оқты,

Бісқыртты шіреп енді аспан-көкті.

Атқан оқ орамалдың қадасына

Сақ етіп, тас жаңғыртып, барып соқты.

Үшқырлы оқ дал-дал қылған манақұсты,

Шіреніп сілтеген соң қайрап тісті.

Оталған қурайдай көк шалғыменен,

Қада мен орамалды жұлып түсті.

Адақтың оғы өзгеден үшқыр ұшты,

Қостілді, жасыл құрыш, үшкір үшті.

Басына "Окжетпестің" оқ жеткізіп,

Өзгеден үздік болды – күш құрышты.

Қада ұшты орамалмен шыңнан жерге,

Тигендей ауыр құрыш үшқыр ұшы.

Оқпенен ілдіргенде орамалды,

Қанғандай болды әскердің іш құрышы.

Бұл жерден, мергеннің нысанаға дәл тигізгенінен елдің көңілі жай тапқандығы, оның мергендік өнерінің мықтылығы суреттеледі. Сонымен қоса, Адақтың үшқырлы садақтың жебесімен, оның көздеу алдындағы айындығы, тістенуі мен жігерленуі және мақсат қоюын көре аламыз.

Мергеннің танымы мен қарапайымдылығын мына өлең жолынан аңғаруға болады:

Шуласты, Адақты қол мыңға балар,

Қамалап қошамет қып жатыр талап.

Қызулап төбесіне көтерісті,

Құрметтеп, айқайласып, "көп жасалап".

Адақты қамап жатыр құттықтасып,

Жапырлап, кезек-кезек ұтықтасып.

Жай күліп Адақ тұрды бәйгені ұтып,

Өңгі емес секіретін асып-тасып [3].

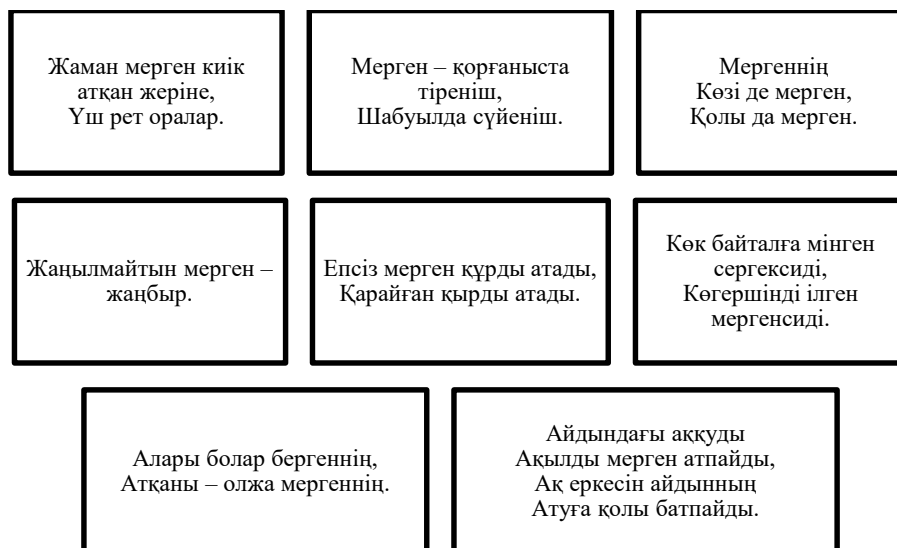
Махамбет Өтемісұлының «Бірсіндеп садақ асынбай» өлеңінде:

Бірсіндеп садақ асынбай,  
Біріндеп жауды қашырмай,  
Білтеліге доп салмай,  
Қорамсаққа қол салмай,  
Қозы жауырын оқ алмай,  
Атқан оғы жоғалмай,  
Балдағы алтын құрыш болат,  
Балдағынан қанға боялмай,  
Асыл туған ер жігіт,  
Түсінен шошып оянбай.  
Қарындасқа қанды көбік жұтқызып,  
Халыққа тентек атанбай.  
Үйде отырған жігітке,  
Теп-тегін атақ болар ма?!

Бұл өлеңде садақ ату өнерінің батырлық, ержүректік, жігіттік намыс деген ұғымдармен байланыстырады. Өйткені, садақ ату өнерін жігіттікке тән қасиет деп сипаттайды [4].

Садақ атушының танымдық белсенділігі қазақ ертегілерінен де байқалады. «Құламерген» ертегісінде Құламергенді мыстаннан құтқаруы, оның әкесінің даналығы мен көрегендігін әкесі «Сен астыңдағы атыңмен қашып кет, сенің қайда кеткеніңді біз айтпалық, сөйтіп жүргенде сен ұзап кетесің. Егер мыстан кемпір сені бір жерден қуып жететін болса, сен мыстан кемпірдің сол көзінен ат, әйтпесе, құламайды, осыны орында», – деген сөзінен байқауға болады. Үлкеннің берген ақылына, кеңесіне құлақ түріп, әкесінің айтқанындай, мыстанның сол көзінен атып, Мыстан кемпір жерге құлатып, өлтіреді. Бұл жерден мергеннің дәл көздегендігі мен ептілігін аңғарамыз.

Қазақ халқының мақал-мәтелдерінде де мергендік өнер туралы, садақ ату туралы көп айтылған. Оның ішінде мергеннің жеке қасиеттері, ептілігі мен епсіздігі, ақылдылығы, танымдық қасиеттері туралы айтылады. Сонымен қатар, мергендік өнерді кәсіп ретінде де қарастырады (1-сурет).



1-сурет – Мергендік, садақ ату өнері туралы мақал-мәтелдер

Ұлттық ойындар – мергендік қасиеттерді дамыту құралы ретінде. Мергендік қасиеттерді дамытуда, қазақ халқындағы бала тәрбиесінде елеулі орын алатын ұлттық ойын – асық атудың мәнісі зор. Асық ату – көшпелі халықтардың, әсіресе, қазақ ұлтының ежелгі кезден келе жатқан ойыны. Жалпы балалардың ойыны болып есептелсе де, оның басқа түрі болмағандықтан ба, әлде өзінің қызықтығынан ба, бірақ оны ағы да, қарасы да, үлкені де, жасы да, батыры да, биі де ойнаған. Соған байланысты оның түрі де көп – далада ойнайтын түрлері, үйде ойнайтын түрлері. Асық ату бұл негізінен ауыл балаларының сүйікті ойыны десек, қателеспейміз. Біріншіден, ол бірін-бірі достасу-

сыйласуға, бірін-бірі қадірлеуге, ұйымшылдыққа, тәртіпке үйретсе, екіншіден көз мергендігіне, қол мергендігіне үйреткен.

Бұл ойын мазмұны жағынан ұтыс ойыны тобына жатады. Қазіргі ауыл және қала балаларының ойнап жүргені «асық ату» ойыны балалардың тез қимылдауын қалайды. Мергендігін арттырады, дәлдікке, есепке үйретеді.

Қазақ баласының есепке жүйріктігі, ептілігі, міне, осындай ойындарды ойнаудан қалыптасқан. Бір нәрсенің дайын екенін білдіретін «сақадай сай» сөз тіркесі де бар. Яғни мергендік қасиеттерді қалыптастыруда бұл ойынның орны зор. Өйткені мергеннің сақадай сай болуы, ойлау қабілеті, ұлттық танымы, ептілігі, жігерлігі, қимыл-қозғалысының шапшаңдығы, ұқыптылығы осыдан қалыптасады [5].

Жамбы ату – қазақ халқында кең тараған мергендік сынның бір түрі. Ұланғайыр жерімізді батыр аталарымыздың сақтап қалуына себеп болған астындағы желдей ескен сәйгүлігі мен сенімді қаруы болған садағы. Бұл екі мұра, ұрпақтан-ұрпаққа жалғасып, бүгінгі еліміздің тәуелсіздік алған күніне де жетті. 70 жыл өмір сүрген Кеңес үкіметінің тұсында ұмыттырылған бұл ойынымызды Қазақстан Республикасы Ұлттық спорт түрлері Қауымдастығы қайта жаңғырта бастады. Ежелде жамбы атудың бірнеше түрлері болған. Солардың ішінде көп тараған түрі тай-тұяқ (көлемі тай тұяғындай) жамбыны ату. Мұнда, жамбы ату жарысы көлемі 300 метрге дейін келетін жазық алаңда өтеді. Мәреден 100 метр қашықтыққа орналасқан биіктігі 3–4 метр келетін бағанаға көлемі тайдың тұяғындай жамбы орналастырылады. Жамбыны спортшы ат үстінде шауып келе жатып көздейді. Егер атының басын тежеп көздесе ұпай есептелмейді. Жарысқа қатысушы шабандоздар жеребеде алған кезегімен, төрешінің «Алға!» деп берген бұйрығы бойынша, арнайы жасалған жолмен шаба жөнеледі. Шауып келе жатып сол қапталындағы жамбыны тұсынан өте бере садақпен нысанаға алып атады. Оғының дарығанына, дарымағанына қарамай сол шапқан бойы мәре сызығынан өтеді. Нысана бекітілген дінгектен құлап түссе оқ тиген болып есептеліп спортшыға ұпай есептеледі. Нысана мен ат шабатын сызықтың арасы 35–45 метр шамасында болады. Жарыс кезінде әрбір спортшыға қанша рет мүмкіндік берілетіндігі алдын ала шешіліп қойылады және барлық спортшыға бірдей мүмкіндік жасалады. Жамбы атудың басқа: айқабақ, мылтықпен ату түрлері, немесе қатар-қатар қойылған бірнеше нысананы ату түрінде де болған. Бүгінгі таңда жамбы ату жарысы құзырлы органдардың бекіткен ережесі бойынша өткізіледі[6].

Жаттығу барысында садақшы келесі ұстанымдарды басшылыққа алады:

- садақ ату өнерін жетілдіру үшін өмір бойы шұғылдану қажет;
- «зиянды» болып табылмайтын, етін тамаққа жеуге болмайтын немесе киім дайындау үшін пайдаланылмайтын жануарларды атуға болмайды;
- Заңмен рұқсат етілген аң аулау кезінде ғана жануарларды атуға;
- адамдарға бағыттап атуға болмайды;
- бейтаныс жерлерде немесе өрістік жерлерде атуға болмайды;
- садақ атуға кірісу үшін ең алдымен адамда рух болуы керек.

Садақшыны жаттықтыру келесі компоненттерден тұрады:

1. дене шынықтыру дайындығы;
2. дұрыс тыныс алу;
3. дайындау және ату техникасын өңдеу;
4. садақ ату кезіндегі қауіпсіздік ережелері[7].

Ұлттық спортымыз садақ атуды «Рухани жаңғыру» бағдарламасы аясында жаңғыртып, ата-бабаларымыздан қалған мұра ретінде қабылдап, оны бүгінгі ұрпаққа жеткізу біздің алдымызда тұрған зор міндет. Осы міндетті шешу үшін жазылған осы әдістемелік құрал садақ ату өнерін жаңғыртуға өз септігін тигізеді деген ниеттеміз. Садақ атуды, мергендік өнерді үйренген жас ұрпақ жауынгершілік рухта тәрбиеленеді. Ал жауынгершілік рухта тәрбиеленген ұрпақ өз ұлтының патриотына яғни ұлт мақтанышына айналары сөзсіз. Ұлттық мақтаныш – ұлт ішіндегі жеке адам үшін мызғымас әрі қасиетті заң.

#### Әдебиеттер

1. Назарбаев Н. Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» мақаласы // Егемен Қазақстан, 12 сәуір 2017 ж.
2. Қазақстан Энциклопедиясы. 7-том. // <http://kk.encyclopedia.kz/index.php>
3. Сейфуллин С. Көкшетау: Өлеңдер мен дастандар. Алматы: Жазушы, 2003. – 192 б.
4. Махамбет. Жалған дүние : Өлеңдер. / Махамбет, [б. м.], 2003. – 137 с.
5. Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Рауан, 1991. – 176 б.
6. Куватов, А.Ж., Степанова, Н.М. Қазақтың ұлттық ойындары жастарды тәрбиелеу құралы ретінде: Оқу құралы. – Павлодар, 2008. – 61 б.

7. Тарасова Л.В. Силовая подготовка стрелков из лука на этапе углубленной тренировки. Автореф. дис. . докт. пед. наук. – М., 2006.-24с.

## БОЛАШАҚ МЕНЕДЖЕРЛЕРДІҢ БІЛІМ БЕРУДЕГІ КӘСІПКЕРЛІК МӘДЕНИЕТІН ДАМУ

Ералықызы Г. – ҚазҰПУ-дың магистранты, Алматы қ.  
Ғылыми жетекші: Абсатова М.А. – п.ғ.д. профессор

**Аңдатпа.** Мақаланың мақсаты мәдениет, кәсіпкерлік, кәсіби және кәсіпкерлік мәдениет ұғымдарына жалпылама тоқталып, менеджерлердің білім берудегі кәсіпкерлік мәдениетін зерттей отыра, дамыту.

**Кілт сөздер:** менеджер, кәсіпкерлік мәдениет, кәсіпкерлік мәдениетін дамыту.

### DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURIAL CULTURE OF FUTURE EDUCATION MANAGERS

Yeralykyzy G. – Master's student of KazNPU, Almaty city.

**Annotation.** The purpose of the article is to generalize the concepts of culture, entrepreneurship, professional and entrepreneurial culture, develop and study of entrepreneurship culture of education managers.

**Key words:** manager, entrepreneurial culture, development of entrepreneurial culture.

Болашақ менеджердің кәсіпкерлік мәдениетін дамыту мәселесін тұжырымдау мен зерттеудің өзектілігі елдің даму ерекшеліктерімен, жоғары білімнің гуманистік құндылықтар мен мағыналарға бағдарлануымен байланысты.

«Кәсіпкер» термині XVIII ғасырдың басында өмір сүрген француз экономисті Ришар Кантильон арқылы енгізілді және бұл сөз қазіргі уақытқа дейін жаңа кәсіпорынды құрумен немесе қоғамға ұсынылатын жаңа идея, өнім және қызмет түрін жасап шығарумен байланысты тәуекелді өзмойнына алатын адам ұғымын білдіреді [1].

Кәсіпкерлік жұмыс нәтижесі бойынша ұжымдық әкімшілік жауапкершілікті емес, ал жеке тұлғалық экономикалық жауапкершілікті білдіреді. Менеджер табиғатына П. Друкер сипаттама берді. Оның пікірінше, менеджер арнайы екіміндетті атқарып дамытады [2].

Менеджердің бірінші міндетіне – қолда бар ресурстармен “нағыз тұтас” өндірістік бірлік құру. “Өндірістік бірлікті” құру міндетін шешу үшін менеджерге бүкіл әлсіз буындарды жою, барынша дамытуды қамтамасыз ету, ұйымдық мәселелердің барлық күшті жақтарын, бірінші кезекте адам ресурстарын пайдалану үшін тырысуына тура келеді. Кәсіпорынның күнделікті іс-әрекеті менеджердің көз алдына әрдайым елестеуі, қол жеткен нәтижелер барынша үйлестіріліп отыруы тиіс.

Менеджердің екінші міндетіне – кез келген шешімді қабылдап, іс-әрекетке кіріскенде бүгінгі талапты ескерумен қатар кәсіпорынның болашағы туралы да ойланып-толғануы да жатады. Әрбір менеджерге өзінің басқару міндетіне жатпайтын көптеген істерді атқаруына тура келеді. Алайда барлық менеджерлер үшін олардың қызмет орнына қарамастан, ортақ қызмет міндетті болады.

Кәсіпкерлік мәдениетті оның тұрақты кешенінен тұратын жеке тұлғаның субъективті сапасы ретінде қарастыруға болады. Әдіснамалық білім және өмірлік тәжірибе бизнес саласына байланысты құнды қатынастар болып табылады. Осы негізде болашақ мәдениетті жүйелі түрде анықтайтын, кәсіпкерлік мәдениеттің құндылық-семантикалық компоненті жетекші деп санауға болады. Ол мазмұнын және кәсіпкерлік қызмет саласындағы менеджерлердің әлеуметтік бағыты, сонымен қатар менеджерлер қолданатын тиімділікке әсер етеді.

Кәсіпкерлік мәдениеттің практикалық құралдары құндылық-мағыналық дамытуымен қатар белсенді коммуникативті және операциялық-тактикалық деп бөлуге болады.

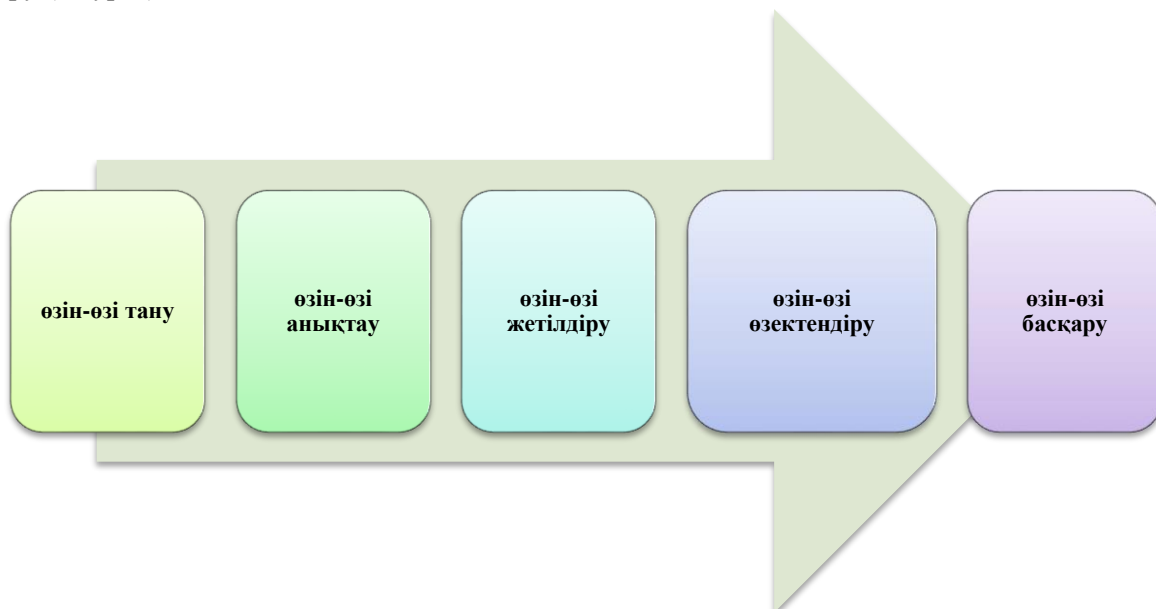
Біз бірінші компоненттің мазмұнын екі негізгі компонент бойынша негіздедік: менеджердің кәсіпкерлік қызмет пен қалыптасудың тар утилитарлық және әлеуметтік бағыттарын үйлестіре отырып, құндылық қатынастарының тұрақты кешені бар кәсіпкерлік мәдениеттің әдістемелік аппараты.

Екінші, болашақ менеджерлердің кәсіпкерлік мәдениетінің белсенді және коммуникативті компоненті, менеджер дамыған рефлексияны; өзін-өзі талдау және өзін-өзі түзету дағдыларын танып жан-жақты қамтиды.

Үшінші, оперативті-тактикалық компонент экономикалық басқаруда болашақ менеджерлердің кең хабардарлығын және оған іргелес жатқан ғылым салалары; кеңейтілген ақпаратқа ие болу технологиялары; құқықтық және іскери құжаттамадағы жұмыс тәжірибесі жатады.

Болашақ менеджердің кәсіпкерлік мәдениеті – бұл болашақ менеджерлердің әртүрлі функциялар туралы хабардар болуымен көрінетін интегративті жиынтығы. Жоғары оқу орнындағы білім беру процесінің ақпараттық-білім беру және қызметтік-практикалық компоненттерін пайдалана отырып, негізгі жобаларды әзірлеу және іске асыру қабілеті болып табылады. Менеджмент – адамдардың қарым-қатынасының ең қолайлы тәсілі. Кез-келген жұмыстың сапалы, нәтижелі орындалуында адамдардың өзара қарым-қатынастарының алатын орны ерекше. Менеджмент жүйесінде маманға аса қажетті сапалар: адамдарға деген сүйіспеншілік; маманның кәсіби сана сезімі мен жауапкершілігі; маманның өзін-өзі әрдайым жетілдіруге дайындығы; әділдік; эмпатия; тілектестік; ынталылық; ашықтық.

В.И.Андреев даму мен өзін-өзі дамыту процесінің 2 ерекшелігін атап өтеді: тұлғаның өзгерісі сырттан емес, оның өзіне-өзінің ішкі мақсатқа бағытталған әсерінен болады; өзгерістер тек қана мотивте, интеллектуалды, эмоционалды аймақта ғана болмайды, сондай-ақ, барлық «өзіндік» процестерде жүреді: өзін-өзі тану, өзін-өзі анықтау, өзін-өзі жетілдіру, өзін-өзі өзектендіру, өзін-өзі басқару (1-сурет) [3].



Сурет-1 – Тұлғаның өзін-өзі басқа алу сапалары

Кәсіпкерлік мәдениет тұтас мәдениет ретінде қарастырылады. Оның тұтастығына қоғамның барлық салаларында әсер ететін өзара байланысты өлшемдер арқылы қол жеткізіледі.

1. Субмәдениетін қалыптастыратын кәсіпкерлердің әлеуметтік қауымдастығы.

2. Кәсіпкерлік қызмет белгілі бір қызмет түрі ретінде сипатталады: бастамашылдық пен мақсаттарға инновация арқылы жету, тәуекелге баруға дайын болу, тәуелсіздік және жауапкершілік алу.

3. Өз іс-әрекетінде кәсіпкерлік мәдениеттің негізгі құндылықтарын мақсатты түрде жүзеге асыратын жеке субъект[4].

Сонымен қатар, кәсіпкерлік мәдениет, бір жағынан, қазіргі қоғамның жай-күйі мен дамуын бейнелесе, екінші жағынан, өзінің құндылықтар мен қатынастар жүйесіне түзету енгізеді.

Қорытындылай келе, кәсіпкерлік және кәсіпкерлік мәдениет түсініктері егіз ұғымды. Себебі, кәсіпкер болатын адам кәсіпкерлік мәдениетті сақтау тиіс. Яғни, іскерлік қарым-қатынас этикасын дұрыс ұстану керек. Кәсіпкердің шыншыл болуы – оның мағызды моральдық қасиеті болып табылады. Ол екіжүзділікке, өтірік айтуға, ырғақтарды жеке мақсаты, мансабы үшін өзгеше сипатта қарауға, түсінуге қарсы.

Сонымен қатар кәсіпкерге өзіне шектен тыс сенімді болу, қызметтеріне, бағыныштылары мен келушілерге шыдамсыздық таныту – үлкен қателік болып табылады. Қоғамдық пікірді еске ала отырып, өз-өзіне жоғары талап қоя білу кәсіпкердің өзін-өзі ұдайы жетілдіру ғана емес, өзгелерден сондай жетілуді талап ету болып табылады. Талап қоя, сұрай білу де – кәсіпкердің кәсіптік имиджін



моральдық кодексінің талаптарының бірі. Талап ету – сенім білдірумен, сыйлаумен сабақтасып жатуы қажет. Қазіргі жағдайда кәсіпкерлік мәдениет «қоғамдық түсіністікке» және «ынтымақтастық» гуманистік қағидатына бағытталған жеке мәнді мәдениеттің ерекшеліктерін өздігінен дамытуға тырысады.

Бүгінгі таңда кәсіпкер деп, иелігіндегі қажетті құралдары бар пайдалы жұмысты ұйымдастырушы адамды айтады. Бұлардың қатарына жататындар – шағын кәсіпорындар иесі, акционерлік қоғамның басқарушысы, кооперативтің жетекшісі және шаруашылық бірлестіктерінің менеджерлері немесе жалдамалы басшы. Сонымен қатар, ұлттық кәсіпкерлік мәдениет деңгейін сақтау болып табылады.

#### Әдебиеттер

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-predprinimatelskoy-kultury-buduschih-menedzherov-usloviya-i-printsipy>
2. Ожерельева О. Ю. Предпринимательская культура: ценностные ориентиры и социокультурные механизмы развития в российских условиях // Историческая и социально-образовательная мысль. 2012. №2 (12). С. 178–182.
3. Лебедева А.Н. Білім берудегі менеджмент.– Алматы, 1998
4. Исаева З.А. Подготовка менеджеров образования в высшей школе.– Алматы: Қазақ ун-ті, 2005.-135с.

## РЕФЛЕКСИВТІ МӘДЕНИЕТТІҢ БОЛАШАҚ СПОРТ ПСИХОЛОГ МАМАНДАРЫН ДАЯРЛАУДАҒЫ МАҢЫЗЫ

Белегова А.А. – PhD докторы,

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Байсултанова С.Ч. – Қазақ қыздар педагогикалық ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа:** Бұл мақалада болашақ спорт психолог мамандардың рефлексивті мәдениетін қалыптастыруда рефлексия және рефлексиялық мәдениет ұғымдары анықталып, рефлексияның құрылымдық ерекшеліктері ұсынылды. Сонымен қатар, рефлексивті мәдениеттің маңызын нақтылаудағы әдістемелік міндеттер анықталды. Осы анықталған міндеттер арқылы спорт психологтарын дайындауда рефлексивті мәдениеттің алатын орнын анықтауда оқыту формаларын ұйымдастыру негіздері қарастырылды.

## THE IMPORTANCE OF REFLEXIVE CULTURE IN THE TRAINING OF FUTURE SPORTS PSYCHOLOGISTS

Belegova A. A. – Ph.D., Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Baisultanova S.Ch. – Kazakh Women's Pedagogical National University, Almaty, Kazakhstan

**Abstract:** This article considers the concepts of reflection and reflexive culture in the formation of reflexive culture of future sports psychologists, and the structural features of reflection presented. In addition, methodological tasks in clarifying the importance of reflexive culture were identified. These identified tasks consider the basis for the organization of forms of training in determining the importance of reflexive culture in the training sports psychologists.

Еліміз үшін спорт педагогтарын даярлау процесі – білім беру жүйесінде жаңа құбылыстардың бірі және сондықтан осы бағытта мемлекет тарапынан жан-жақты зерттеу, сараптамалық жұмыстардың жүргізілуі өте аз деңгейде, осы мәселеге байланысты нақты стратегиялық құжаттардың қабылдануы өз дәрежесінде шешімін таппай отыр. Осыған орай, алдыңғы қатарлы дамыған мемлекет пен азаматтық қоғам құруға ұмтылыс жасалып отырған қазіргі кезде еліміз үшін оның теориялық негіздерін айқындап, нақты іс-қимыл стратегиясын жасау маңызды мәселелердің бірі. Кез келген әрекет ғылыми тұрғыда негізделіп, мақсатты, жоспарлы түрде іске асырылса ғана тиімді нәтиже беретіні анық.

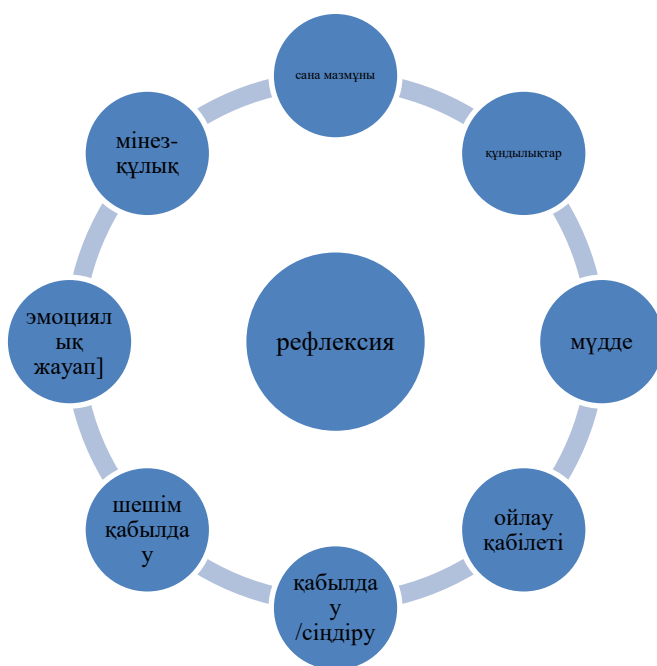
Осы тұста елбасы Н.Ә.Назарбаев өзінің «Инновациялар мен оқу-білімді жетілдіру арқылы білім экономикасына» деген студент жастарға арнап оқыған лекциясында «Бүгінгі күн – талантты, жігерлі, өзіне сенетін адамдардың, арманға бай және оларды жүзеге асыруға ерік-жігері бар адамдардың уақыты» – деп атап көрсеткен болатын [1]. Бұл әрекеттерді жүзеге асырудың бірден-бір жолы – жоғары педагогикалық оқу орындарында спорт психологтарының рефлексивті мәдениетін, кәсіби деңгейін оқытудың тиімді әдіс-тәсілдері арқылы көтерудің, олардың өзіндік танымдық іс-әрекеттері мен құзыреттілігін қалыптастырудың әдіснамасы мен әдістемелік жүйесін жасау болып табылады.

Эмоциялық сезімдерді түсіну болашақ спорт психологтарына оқу-жаттықтыру процесін неғұрлым тиімді жүзеге асыруға септігін тигізеді. Түрлі себептерге (жарыс әрекеттері, оқу-жаттықтыру жиындары, маңайындағылармен дұрыс қарым-қатынас) байланысты стресстік жағдаятты басақара алу, рефлексивті мәдениетті қалыптастыруға қатысты алғашқы дерек көздері, оның себеп-салдарын нақты, уақытылы және өнімді орындалуына да мүмкіндік береді.

Заманауи әдебиеттерде «рефлексия», «рефлексиялық мәдениет» ұғымдарының жеткіліксіз зерттелуі болашақ спорт психологтарының эмоционалды жағдайларын рефлексивті дамыту бойынша практикалық әдістемелік нұсқаулардың жоқтығымен байланыстырылады.

Қазақстанда рефлексиялық мәдениетті қалыптастырудың теориялық және практикалық аспектілерін Б.А.Тұрғынбаева (мұғалімнің шығармашылық әлеуеті моделі мен практикалық біліктер және дағдылардың болашақ маман даярлаудағы тұғырларын айқындау) [2], Ш.Х.Құрманалина (колледж жағдайында бастауыш сынып оқытушыларын кәсіби даярлау) [3], Ә.С.Әмірова (жоғары оқу орны жүйесінде болашақ мамандардың шығармашылық іс-әрекетін арттырудағы рефлексияның маңызыдылығын) [4], А.Қ.Рысбаева (жоғары оқу орны оқытушысының әлеуметтік құзыреттілігі мен интербелсенді әдістерді оқу-тәрбие процесінде қолдануда рефлексивтің мәні мен маңызы) [5], Б.Қасқатаева (болашақ математика оқытушысының рефлексиядағы әдістемелік құзырлылығы), М.В.Семёнова (жоғары оқу орындарында болашақ педагогтардың кәсіптік құзыреттілігін қалыптастыруда рефлексияны қолдану) [6], С.И.Ферхо (оқытушылардың оқу процесінде рефлексияны пайдалана білу құзыреттілігі) [7], және т.б. ғалымдар зерттеген.

Рефлексия (лат.reflexio – кейінге қаралу, назар аудару) дегеніміз – субъектің өзіне және өзінің санасына назар аударуды, атап айтқанда, өзінің жеке белсенді өнімдеріне, және соның барлығына кішкене де болса қайта қарастыруды білдіреді [8]. Атап айтқанда, – дәстүрлі мағынада, – өз сана мазмұны мен ерекшеліктеріне, соның ішіне тұлғалық құрылымдар кіреді (құндылықтар, мүдде, себепшілік), ойлау қабылеті, қабылдау/сіндіру механизмдері, шешім қабылдау, эмоциялық жауап, мінез-құлық шаблондары және т.б. (1-сурет).



1-сурет – Рефлексияның құрылымдық ерекшеліктері

Психологиялық зерттеулерде, рефлексияның мағынасы екіжақты талас көруде:

- негіздері зерттеуші мен зерттеу нәтижелерін түсіну тәсілі ретінде;
- субъектінің негізгі меншік ретінде, осыған сәйкес ол өз тиімділігін тану және реттеу мүмкін болып отыр.

Жоғарыда айтылған пікірлерді басшылыққа ала отырып, біз «рефлексия», «рефлексиялық мәдениет» ұғымына мынадай анықтама береміз:

Рефлексия – жаттықтыру-спорттық әрекеттерде табыстарға қол жеткізуге және шеберлігін дамытуға ықпал ететін тұлғаның жеке бас қасиеті.

Ал, рефлексиялық мәдениет – жаттықтыру-спорттық әрекеттегі спорт психологтарының басқа индивидтер мен қауымдастық қалай қабылдайтынын, бағалайтынын ұғынудың түрі және адамның өзі туралы білім және түсінік қана емес, өзгелердің өзіне деген көзқарастарының қандай екенін анықтау.

Демек, оқу-жаттықтыру іс-әрекетіндегі рефлексияның мақсаты – оқу іс-әрекетінің компонентін, мәселені шешу жолындағы алынған нәтижені еске түсіруді, спорт психологтарының өзін-өзі тануын қамтамасыз ету. Яғни, спорт психологтары рефлексия арқылы оқу-жаттықтыру іс-әрекетінің тәсілін және мәселелерді шешу жолын түсініп, білімді меңгере алады.

Оқу-жаттықтыру іс-әрекетіндегі рефлексия – оқушыға алынған нәтижені талдауға, алдағы жұмыстың мақсатын анықтап, оған жету жолын өңдеуге көмектеседі.

Спорт психологтарының рефлексиялық мәдениеттерін жетілдіру үшін бірқатар өркениеттіліктің өлшемі, тетігі, құндылығы ретінде шығармашылық сипаттағы білімнің орны үлкен. Оны өлшем ретінде қабылдауымыздың себебі, кез келген мемлекеттің рухани да, әлеуметтік-экономикалық дәрежесі онда өмір сүретін халықтың білім деңгейі мен меңгерген білім, біліктерін шығармашылықпен қолдана алуына байланысты. Себебі әлемдегі ғажайып жаңалықтарды өзі білім, білікті шығармашылық құндылық ретінде бағалаумен, оны ізгі мақсаттарға сәйкес қолданып, жаңаны табумен мүмкін болады.

Қорыта келе айтарымыз, спорт психологтарының рефлексивті мәдениеттің маңызын нақтылау үшін төмендегідей әдістемелік міндеттер орындалуы қажет:

- спорт психологтарындайрауда шығармашылық негізде білім беру ортасын дайындау;
- спорт психологтарының теориялық және әдістемелік дайындығы;
- рефлексивті мәдениетті қалыптастырудың жеке-танымдық мотивациясын арттыру;
- рефлексивті мәдениетін қалыптастырудың үздіксіз, аудиториялық және аудиториядан тыс оқыту формасын байланыстыра отырып қолдану;
- рефлексивті мәдениетін қалыптастырудың түрлі құрылымын (жеке, топтық, жұптық, т.б.) пайдалану;
- болашақ спорт психологтарының шығармашылық тапсырмаларды орындау арқылы білімді саналы меңгеруіне жағдай жасап, олардың белсенділігін арттыру;
- оқу үдерісін ұйымдастыруда инновациялық әдіс-тәсілдерді кеңінен қолдану.

Бұл мақсаттарды орындау үшін ең алдымен болашақ спорт психологтарының теориялық білімі және әдістемелік дайындығы болуға тиіс. Ал, рефлексиялық мәдениетін қалыптастыруға талпыну үшін спорт психологтарының осы ғылымға деген қызығушылығы (мотивациясы, түрткісі) болуға тиіс. Мотивация, яғни түрткі бірден пайда болмайтыны белгілі, біртіндеп күнделікті, жүйелі ұйымдастырылған бақылаулар мен тәжірибелердің негізінде спорт психологтарының білмегендерін білігілері келіп, көрмегендерін көргісі келіп қызыға отырып, олардың нәтижесін қорытындылау деңгейіне дейін көтеріледі.

Осы арқылы спорт психологтарын дайындауда рефлексивті мәдениеттің алатын орнын анықтауда үздіксіз, аудиториялық және аудиториядан тыс оқыту формасын байланыстыра отырып қолдануға мүмкіндік туды. Логикалық бірізділікке сүйеніп құрылған аудиториялық және аудиториядан тыс сабақтардың түрлерінің (теориялық және тәжірибелік сабақтар; жаттығулар мен психологиялық тренингтер; психологиялық кеңес беру) байланыстылығы жүзеге асырылды.

Мұндай жұмыс түрлері үздіксіз және мақсатты түрде жүргізілгендіктен спорт психологтарының кәсіби жетілуіне үлкен әсерін тигізеді. Себебі, бұл жұмыстар педагогикалық, әдістемелік білімі мен білігін қалыптастыруға және дамытуға бағытталып жүргізіледі. Дәстүрлі әдістерді де (сөздік, түсіндірмелі-көрнекілік, тәжірибе, эксперимент, бақылау және т.б.) және оқытудың инновациялық технологияларын да (мәселелік оқыту, Интертеймент әдісі, «Сыни тұрғыдан ойлауды дамыту» жобасының стратегиялары, т.б.) тиімді жерінде бір-бірімен байланыстыра отырып, қолдану спорт психологтарының теориялық білімін тереңдетіп қана қоймай олардың ізденуіне, зерттеуіне, шығармашылықпен жұмыс орындауына жағдай туғызды.

#### Әдебиеттер

1. Назарбаев Н.Ә. Инновациялар мен оқу-білімді жетілдіру арқылы білім экономикасына //Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ студент жастарына арнап оқыған лекциясы. – Астана, 2014.
2. Тұрғынбаева Б.А. Болашақ мұғалімдердің әлеуетін дамыту: кәсіби шығармашылық жолында. Монография. – Алматы, Полиграф-Сервис баспаханасы 2012 ж 20 б/т 315 бет.
3. Құманалина Ш.Х. Педагогика /Оқу құралы.-Атырау, 2010.-127 б.
4. Әмірова Ә.С. Оқушы шығармашылығының теориясы мен практикасы Монография-Алматы-2018. 382б.
5. Рысбаева А.Қ. Табыстылық-педагогикалық категория //Жоғары мектеп.-Алматы, №3(21) 2010.
6. Қасқатаева Б. Интерактивті оқыту әдістерін қолданудың ерекшеліктері //Хабаршы.-Астана: Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, №1 (116).-2017-149-153 б.
7. Семёнова М.В. Психология труда и профессионального развития учителя.-М.:Академия, 2004.-320 с.
8. Белегова Ә.А. Актуальные проблемы формирования рефлексивной культуры студентов //Наука и практика в решении стратегически и тактических задач устойчивого развития России. – СПб, 30-31 января 2019. – С. 56-61.

## ӘРТҮРЛІ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОПТАҒЫ ОҚУШЫЛАРМЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ ӘДІСТЕМЕСІ

**Жансерік Е.** – 2 курс магистранты, Қазақ спорт және туризм академиясы  
**Иргебаев М.И.** – PhD докторы, Қазақ спорт және туризм академиясы  
**Абдикеримов Н.А.** – Алматы құрылыс және халықтық кәсіпшілік колледжінің дене шынықтыру мұғалімі  
**Зауренбеков Б.З.** – PhD докторы, Қазақ спорт және туризм академиясы

**Аңдатпа.** Бұл мақалада жалпы білім беретін мектептерде медициналық топтардағы оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастыру және тиімді өткізу жолдары қарастырылған. Авторлар әртүрлі медициналық топтағы оқушылармен дене шынықтыру тәжірибелік сабағын ұйымдастыру және өткізу әдістемесін жасау, теориялық және эксперименттік негіздеуді мақсат еткен.

Қойылған мақсатты жүзеге асыру үшін еліміздің дене мәдениеті және спорт саласында, денсаулық сақтау саласында жазылған ғылыми еңбектері оқылып талданған. Мектептерде медициналық топтардағы оқушылардың дене шынықтыру сабағын тиімді ұйымдастыру жолдары ұсынылды.

**Тірек сөздер:** дене қасиеті, медициналық топ, дене шынықтыру, сауықтыру, спорттық жаттығу.

### METHODS OF ORGANIZING AND CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS OF VARIOUS MEDICAL GROUPS

**Zhanserik E.** – 2nd year master's student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan  
**Irgebayev M.I.** – Ph.D., Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan  
**Abdikirimov N.A.** – Physical education teacher of Almaty College of construction and folk crafts  
**Zaurenbekov B.Z.** – Ph.D., Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** This article discusses ways to organize and effectively conduct physical education of students in medical groups in general education schools. The aim of the authors is to develop, theoretical and experimental substantiation of methods for organizing and conducting practical physical education classes with students of various medical groups.

To achieve this goal, we read and analyzed scientific works written in the field of physical culture and sports, and the country's health care. Ways to effectively organize physical education classes for students in medical groups in schools were proposed.

**Key words:** physical properties, Medical Group, Physical Culture, wellness, sports training.

**Кіріспе.** Дәстүрлі дене шынықтыру сабақтарында жиі кездесетін белгілі бір нормативті дене пішінге ұмтылу-бұл жаттығуға әсер болатын нысан ретінде денеге деген көзқарастың салдары. Алайда, қазіргі уақытта денсаулығына байланысты арнайы медициналық бөлімге жатқызылған оқушылар саны тұрақты өсуде, олардың арасында мектепте дене шынықтыру сабақтарына қатыспағандары да бар. Оқушылардың осы санатынан дене дайындығының белгілі бір деңгейіне жетуді және сынақ стандарттарын орындауды талап ету әрқашан заңды бола бермейді. Арнайы медициналық бөлімдердегі сабақтар айқын білім беру және сауықтыру бағытына ие болуы керек; оқушылардың қозғалтқыш мүмкіндігін кеңейтуге, өз денесінің тартымды бейнесін жасауға және нәтижесінде «мен» деген жағымды бейнесін жасауға ықпал ету [1].

Арнайы медициналық бөлімнің оқушыларымен жұмыс тәжірибесі көрсеткендей, бұл міндеттерді дене шынықтыру сабақтарында сауықтыру әдістері: аэробика, жүзу және басқаларды қолдана отырып сәтті шешуге болады.

Дене шынықтыру сабақтарындағы сауықтыру формасының стратегиясы оқушының жеке белсенділігі оның денсаулығы мен дене жетілуіне қамқорлық жасауға, тіршілік ету ортасы мен бүкіл өмір салтын жақсартуға, сондай-ақ зиянды әдеттерді жоюға және енгізуге бағытталған. Дене шынықтыру жеке мәдениеттің ажырамас элементі, салауатты өмір салтының қуатты алғышарты бола отырып, дене шынықтыруды арттыруға, денсаулықты жақсартуға ғана емес, сонымен қатар күнделікті өмірде және оқу процесінде адамның мінез-құлқына да әсер етеді [2].

Оқушылардың денсаулығы, оны сақтау және нығайту – еліміздің жоғары оқу орындарының алдында тұрған басым міндеттердің бірі. Бұл мәселені шешу аурулардың алдын алудың тиімді тәсілдерін іске асыруға және оқушыларды сауықтыру дене шынықтыру құралдарымен оңалтуға бағытталған дене шынықтыруды оқытудың сауықтыру нысандарын енгізуді талап етеді. Осыған байланысты осы жұмыстың таңдалған тақырыбы өзекті болып табылады.

**Зерттеу нысаны** – медициналық топтағы оқушылардың дене тәрбиесі үдерісі.

**Зерттеу пәні** – медициналық топтағы оқушыларымен дене шынықтыру сабақтарының әдістемесі.

**Зерттеу мақсаты:** әртүрлі медициналық топтағы оқушылармен дене шынықтыру тәжірибелік сабағын ұйымдастыру және өткізу әдістемесін жасау, теориялық және эксперименттік негіздеу.

### **Міндеттері:**

1. Зерттеу мәселесі бойынша ғылыми-әдістемелік және оқу әдебиеттерін талдау, медициналық топтың оқушыларымен дене шынықтыру сабақтарының ерекшеліктерін зерттеу.

2. Медициналық тобының оқушыларымен дене шынықтыру сабақтарының әдістемесін таңдау.

3. Медициналық тобының оқушыларымен дене шынықтыру бойынша әзірленген әдістеменің тиімділігін негіздеу (аралас топтар мысалында).

Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі **зерттеу әдістері** қолданылды: Ғылыми-әдістемелік әдебиеттер деректерін теориялық талдау. Педагогикалық бақылау, педагогикалық тестілеу (икемділік тесті; қолды жатып тіреп бұғу-жазу; арқада жатып денені көтеру; орнынан ұзындыққа секіру). Медициналық-биологиялық эксперимент (өсу, масса, қан қысымы (АҚ), жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ). Математикалық статистика әдістері

### **Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы.**

Ғылыми-зерттеу жұмысын талдау негізінде әртүрлі аурулары бар арнайы медициналық топтың оқушылары үшін дене шынықтыру сабақтарының әдістемесі таңдалды.

Арнайы медициналық топ оқушыларына арналған дене шынықтыру сабақтары 136 сағаттан тұрады (теориялық, практикалық және бақылау бөлімдерін қоса).

Эксперименталдық топ аптасына 2 рет сабақ өтті. Бір сабақтың ұзақтығы – 40 минут. Дене шынықтыру сабақтары дайындық (10-15 мин.), негізгі (15-20 мин.) және қорытынды (5-10 мин.) бөлімдерінен құралды.

Сабақтың дайындық бөлімінде қарапайым жаттығулар қолданылды, негізінен кішкентай және орта бұлшықет топтары үшін: аятың ұшымен, қолды жын жыққа серпи өкшемен, жартылай отырып жүру, спорттық жүріс, жүгіру. Сабақтың бұл бөлігінде жалпы дамыту жаттығулары да қолданылды: саусақтар мен қолдарға арналған жаттығулар, Алға, бүйірге иілу, денені бұру және айналдыру, артқы бұлшықеттерді дамыту және нығайту, аяқ бұлшықеттерін дамыту және нығайту жаттығулары, заттармен жаттығулар (таяқтармен, гантельдермен, арқанмен).

Сабақтың негізгі бөлігінде біз әр түрлі ауруларға арналған жалпы дамыту және арнайы жаттығулар кешендерін қолданатын жеке топтық әдісті қолдандық. Жалпы дамыту жаттығулары барлық бұлшықет топтарына бағытталған, топтық әдіспен орындалды. Кешендегі жаттығулар саны 12-15. Әр жаттығу 8-10 рет қайталанды. Жаттығулардың жеке кешендері белгілі бір ауру кезінде жеке орындалды. «Шалқасынан жатып», «іштен жатып», «оң (сол) бүйірден жатып», «отырып», «төртаяқтап тұрып», «тізеде тіреліп тұрып» қалпында жаттығулар қолданылды. Барлық аурулар үшін қатты шайқау, баспен тұру, ауыр көтеру, қарқынды жүгіру, секіру және жартылай секіру сияқты жаттығулар ұсынылмайды. Жаттығулар ырғақты, тыныш, орташа қарқынмен орындалды. Әр жаттығу 6-8-10 рет қайталанды. Кешендегі жаттығулар саны 5 -12 және одан көп.

Негізгі бөлімнің соңында тепе-теңдік, зейін, үйлестіру, жылдамдық жаттығулары ойын түрінде енгізілді.

Сабақтың соңғы бөлімінде релаксация жаттығулары, тыныш қарқынмен ойындар, тыныс алу жаттығулары қолданылды. Тыныс алу жаттығулары дұрыс тыныс алу дағдыларын үйрету, дене белсенділігін азайту, сондай-ақ тыныс алу жүйесіне арнайы әсер ету үшін қолданылады.

Тәжірибелік техникада арнайы жаттығуларды қолдану бұлшықет тонусын қалыпқа келтіруге, дене дамуды және дене шынықтыруды жақсартуға, сонымен қатар оң нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. Әр түрлі ауруларға арналған арнайы жаттығулар жүйелі түрде жүргізілуі керек.

Тәжірибелік-эксперименттік зерттеулер Алматы қаласындағы жалпы білім беретін мектептерде 2020 жылдың қараша мен 2021 жылдың қаңтар аралығында арнайы медициналық топтарында жүргізілді. Эксперименттік топта созылмалы пиелонефрит ауруы бар 4 адам, сколиоз ауруы бар 3 адам (I дәрежелі), миопия ауруы бар 3 адам (I дәрежелі).

Педагогикалық эксперименттің басында эксперименттік топ арнайы медициналық бөлім оқушыларының дене дамуы мен дене дайындығының көрсеткіштерінде статистикалық сенімді айырмашылықтар ( $p>0,05$ ) анықталған жоқ (1-кесте).

1-кесте – Әр түрлі аурулары бар арнайы медициналық бөлім оқушыларының дене даму көрсеткіштеріндегі айырмашылықтардың сенімділігі

Зерттелетін көрсеткіштер	Эксперименттің басында	Эксперименттің соңында	Өсім
--------------------------	------------------------	------------------------	------

	M ± m	Айырмашылықтың сенімділігі	M±m	Айырмашылықтың сенімділігі	Бірлікте	%	Саны
Бойы (см)	Э Т	162,7±2,5	t=0,16 ph 0,05	163,1±2,3	t=0,25 ph 0,05	0,4	0,24
Дене салмағы (кг)	Э Т	53,6±1,9	t=0,42 ph 0,05	54,2±1,8	t=0,3 ph 0,05	0,6	1,11
ЖСЖ (соғу/мин)	Э Т	67,0±2,1	t=0,04 ph 0,05	67,3±2,1	t=0 ph 0,05	0,3	0,44
АҚс (мм. с.б.)	Э Т	116,0±4,3	t=0,20 ph 0,05	118,5±5,2	t=0,08 ph 0,05	2,5	2,13
АҚд (мм. с.б.)	Э Т	77,5±2,0	t=0,69 ph 0,05	79±2,6	t=0,51 ph 0,05	1,5	1,9

Эксперимент соңында, эксперименттік топта дене дамудың барлық көрсеткіштерінде статистикалық тұрғыдан дұрыс емес жақсартулар болды: өсу көрсеткіштерінде 0,4 см (0,24%); дене салмағының көрсеткіштерінде 0,6 кг (1,11%); ЖСЖ 0,3 соғу/мин (0,44%); АҚс көрсеткіштері – 2,5 мм с.б. (2,13%); АҚд көрсеткіштері – 1,5 мм. с.б.(1,9%).

Дене шынықтыру дайындығының көрсеткіштерінде «жатып тіреуде қолды бұғу-жазу» және «арқада жатып денені көтеру» тесттерінде статикалық маңызды айырмашылықтар (ph 0,05) болды. «Тұрған қалыпта алға қарай еңкейу» және «орнынан ұзындыққа секіру» сынақтарында статикалық маңызды айырмашылықтар болған жоқ (2-кесте).

2-кесте – Әр түрлі аурулары бар арнайы медициналық топ оқушыларының дене даярлығы көрсеткіштері арасындағы айырмашылықтардың сенімділігі

Зерттелетін көрсеткіштер	Эксперименттің басында		Эксперименттің соңында		Өсім		
	M ± m	Айырмашылықтың сенімділігі	M±m	Айырмашылықтың сенімділігі	бірлікте	%	Саны
Тұрған қалпында алға еңкейу, (см)	Э Т	6,0±3,7	t=0,32 ph 0,05	9,5±3,5	t=0,79 ph 0,05	3,5	45,1
Жатып, қолды тіреп бұғу-жазу, (рет)	Э Т	7,9±1,0	t=0,34 ph 0,05	11,8±0,9	t=2,02 ph 0,05	3,9	39,5
Денені көтеру, (рет)	Э Т	23,7±1,3	t=0,25 ph 0,05	27,4±1,3	t=2,01 ph 0,05	3,7	14,4
Орнынан ұзындыққа секіру, (см)	Э Т	141,8±5,6	t=0,13 ph 0,05	145±5,2	t=0,35 ph 0,05	3,2	2,2

Әр түрлі аурулары бар арнайы медициналық бөлімнің оқушыларымен сабақтарды ұйымдастыру және өткізу әдістемесі эксперименттік топтағы дене қасиеттердің даму деңгейіне әсер етті. Эксперимент жүргізілгеннен кейін зерттелген индикаторда сенімді өзгерістер болды.

Арнайы медициналық бөлім оқушыларының дене дайындығының жеткіліксіз дамуы денсаулық жағдайының әлсіздігімен көрінеді. Дене шынықтыру жаттығулары бұлшықет тонусын жоғарылатуға, байламды аппаратты дамытуға және денсаулықты нығайтуға мүмкіндік береді. Бұдан шығатыны, дене шынықтыру сабақтары арнайы медициналық бөлім оқушыларына жағымды әсер етеді.

Алынған нәтижелер арнайы медициналық бөлімнің оқушыларымен дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруға және өткізуге бағытталған әзірленген эксперименттік әдістеменің тиімділігін дәлелдейді.

**Қорытынды.** Арнайы медициналық бөлімнің оқушылары үшін дене шынықтыру әдістемесі жасалды, ол жеке топтық әдіспен қолданылатын жаттығулар жиынтығынан тұрады, олар сабақтың дайындық, негізгі және қорытынды бөліктерінде қолданылды. Оларды жүргізу әдістемесі дененің барлық бұлшықет жүйелеріне түзету әсерін қамтамасыз етуі керек. Ұзақ статикалық позициялармен жаттығулар релаксация жаттығуларымен және тыныс алу жаттығуларымен ауыстырылуы керек. Сондай-ақ жаттығуларды әртүрлі бастапқы позицияларда ауыстыру қажет: арқада жатып, іште жатып, бүйірде жатып, тізеде тұрып және т. б.

#### **Әдебиеттер**

1. Виленская Т.Е. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах / Т.Е. Виленская, Э.А. Кудаев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 25 – 42.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие / В.К.Велитченко. – М., 2000. – 168 с.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М: Высшая школа.1986 -255с.

## ЕРКІН КҮРЕСТЕН (16 – 17 ЖАС) ДАМУҒА АРНАЛҒАН АРНАЙЫ ЖАТТЫҒУЛАР ЖИЫНТЫҒЫ

**Ботабаев Қ.Н.** – Қарасай ауданының БЖСМ №2 оқытушы-жаттықтырушысы, Алматы облысы, Қазақстан

**Андатпа.** Төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар жиынтығын қолдана отырып оң нәтижелерге жету. Белгіленген жаттығуларды белгілі уақыт аралығында орындалуы. Жаттығулар жиынтығын әсіресе жасөспірімдер арасында қолдану.

**Кілт сөздер:** Төзімділік, жаттығулар, жылдамдық, еркін күрес.

### A SET OF SPECIAL EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF FREESTYLE WRESTLING (16 – 17 YEARS)

**Botabayev K.N.** – CYSS №2 teacher – coach of Karasai district, Almaty region, Kazakhstan

**Annotation.** Reach positive results using a set of special exercises for tolerance. Execution of established exercises over a certain period of time. Application of a training set, especially among adolescents.

**Key words:** endurance, exercise, speed, freestyle wrestling.

**Кіріспе:** Еркін күрес – бұл күш, жігер, екпін мен төзімділіктің және ептілікпен жылдамдықтың, икемділіктің тоғысқан жері. Төзімділік жаттығулары кез келген спорттың негізі болып табылады. Арнайы дене дайындығының әдістемелік принциптері қалыптасқаннан бері, көптеген жылдар өтті. Алайда шетелдік спортшыларға қарағанда, өзіміздің отандық спортшыларымыздың төзімділігі бәсеңдеу. Осыған орай төзімділікті арттыратын жаттығулар жиынтығын зерттедім.

**Мақсаты:** Жылдамдықты арттыра отырып, белгіленген уақытқа төзе білу. Төзімділіктің барынша жоғарғы шегін ұстап тұру. Осыны негізге ала отырып арнайы төзімділік жаттығулар жиынтығын дайындадым.

**Зерттеу әдістері:** Әр спорт түрінің өзінің арнайы спорт түріне байланысты жаттығулары болады. Ең алдымен дене қызу жаттығуларын жасау қажет. Еркін күрестен төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар жиынтығын қолдануға ұсынамын. Жаттығу барысында қолданылатын жаттығулар еркін күрес спорт түрінде жиі қолданылатын әдістермен негізделген. Арнайы жаттығулар барысында 20 секунд жылдамдыққа бір орында жүгіру жаттығуы, 20 секунд жылдамдыққа қол күшін арттыру жаттығуы (отжимания) 20 секунд жылдамдыққа аяқ күшін арттыру жаттығуы (приседания), 20 секунд жылдамдыққа аяққа кіру әдісі, 20 секунд жылдамдықта аяқты артқа лақтыру әдісі, 20 секунд жылдамдықта аяқты артқа лақтырып аяққа кіру әдісі. Осы арнайы жаттығулардың бәрі тоқтамай жылдамдыққа жасалатын жаттығулар. 20 секундтан тоқтамай алты жаттығу жасалғанда барлығы 2 минут уақытты құрайды. Осы жаттығулар жиынтығы екі кезеңнен тұрады. Бірінші кезеңнен кейін 30 секундтық үзіліс болады. 30 секундтық үзілісте денені қалыпты жағдайына келдіру қажет. Арнайы жаттығулар кезеңінде жаттығулар жылдамдықта орындалғандықтан, оқушылардың төзімділіктері жоғарғы деңгейге жетеді. Осы екі бөлімнен тұратын төзімділікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар жиынтығы жарыс барысында оқушылардың шыдамды болуына ықпал етеді. Еркін күрестен жасөспірімдер (16 – 17 жас) арасындағы жарыс кезінде дәл осындай уақыттық жүктеме беріледі. Еркін күрес жарыс ережесі бойынша 2 минуттан 2 айналым күреседі. Кезең ортасында 30 секундтық үзілісімен.

**Зерттеу нәтижелері:** менің еркін күрестен (16 – 17 жас) дамытуға арналған арнайы жаттығулар жиынтығын қолданып жарыс кезінде оқушыларым екі айналымдық белдесу барысында төзімдірек болып, оң нәтижеге қол жеткіздік. Оған мысал он жылдық тәжірибиемде осы жаттығулар жиынтығын қолданған оқушыларым, жоғарғы жетістіктерді бағындырды.

**Қортынды:** төзімділік қабілетін жетілдіруге арналған жаттығуларды, тәжірибиеде ауқымды түрде қолданысқа енгізу қажет. Осы жаттығулар жиынтығын қолдану барысында, қаншама қазақ палуаны жеңіске жетеді деген ойдамын. Дұрыс ұйымдастырылған жаттығулардамаға қажетті күш, жылдамдықпен төзімділік, ептілік пен игіліштік т.б қасиет-қабілеттерінің қалыптасуына әсер етеді.

#### Әдебиеттер

1. Степанов С. В., Дворкин Л. С. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с.
2. Маслов А. А. Ушу: традиции духовного и физического воспитания в Китае. – М.: Молодая гвардия, 1990. – 97 с.



3. Малков О. Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 32–36.

## ОРТА ТАУ ЖАҒДАЙЫНДА ЖЕҢІЛ АТЛЕТТЕРДІ ЖАТТЫҚТЫРУ

**Жүнісбек Д.Н.** – PhD докторы

**Бердикулов К.П.** – магистрант

**Абеков Р.Б.** – аға оқытушы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа:** орта деңгейдегі жаттығу психикалық және дене дайындық деңгейін жоғарылатуға мүмкіндік береді.

Спорттық тәжірибеде белгілі бір спортшылар немесе бүкіл командалар дайындық кезеңінде де, жауапты жарыстарға дейін де орта деңгейде жаттығу жиындарын өткізген кезде айтарлықтай спорттық нәтижелерге қол жеткізген көптеген мысалдар бар. Спортшылардың жұмысына оң әсер ететін негізгі фактор.

**Кілт сөздер:** жаттығу, орта тау, климат, жағдай, динамика.

## TRAINING OF TRACK AND FIELD ATHLETES IN THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAINS

**Zhunusbek D.N.** – Ph.D.

**Berdikulov K.P.** – Master's student

**Abekov R.B.** – senior lecturer

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation:** Training in the Middle Mountain regions allows you to increase the level of mental and physical fitness.

In sports practice, there are many examples where certain athletes or entire teams have achieved significant athletic results when conducting training camps at the average level, both at the preparatory stage and before responsible competitions. The main factor that has a positive impact on the performance of athletes.

**Key words:** exercise, middle mountain, climate, situation, dynamics.

**Кіріспе.** Тапсырмаларға байланысты тауларда болу уақыты және тау-кен кезеңінің алғашқы екі микроциклінде жаттығу және бәсекелестік жүктемелердің динамикасы таңдалады.

Сол биіктіктегі жарыстарға дайындық орта тауларда ұзақ және бір реттік болумен байланысты. Жаттығу жүктемелерінің динамикасы қарқындылық пен психикалық шиеленістің көрсеткіштерін біртіндеп арттыруды қамтуы керек.

Екінші міндетті шешу жазықтағы немесе тау етегіндегі жетістіктерді арттыру үшін таудағы дайындық – жиындардың ұзақтығын 2-3,5 аптаға дейін шектеумен (марафон жүгірушілері үшін жылына 11-12 аптадан және қалған жүгірушілер үшін 6-8 аптадан аспайды), сондай-ақ тау кезеңіндегі жаттығу жүктемелерінің қарқындылығының ерте артуымен байланысты. Жылдық цикл құрылымының ерекшеліктері Барлық кезеңдерде орта тау жағдайында 2-4 рет жаттығуға мүмкіндік береді [1].

**Зерттеудің мақсаты:** Орта тау жағдайында жаттығумен танысу және осы жағдайда спорттық жетістіктерді арттыру.

**Зерттеудің міндеттері:** функционалдық және күштік мүмкіндіктерді, аэробты өнімділікті арттыру және анаэробты процестерді белсендіру; қысқы сорененциялар сериясына дайындық.

1. Дайындық кезеңінің соңында, жарыс алдындағы кезеңде (сәуір, мамыр), функционалдық, жылдамдық-күш мүмкіндіктерін, анаэробты өнімділікті арттыру және аэробтық деңгейдің жоғары деңгейін ұстап тұру; жарыстардың бірінші сериясына дайындық.

2. Жылдың басты басталуына тікелей дайындық кезеңінде. Міндеттері-жаттығуды одан әрі арттыру, маусымның басты жарысына дайындық.

3. Орта таудағы жаттығудың жазғы кезеңі іріктеу жарыстарының кезеңі аяқталғаннан кейін бірден жоспарланады: тау-кен жаттығуы (3 аптаға дейін) және басты мәреге (2-3 апта) жеткізу.

**Зерттеудің әдістері:** Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі зерттеу әдістері қолданылды:

1. Арнайы ғылыми әдісті және әдебиеттер көзіне талдау жасау.

2. Зерттелетін спортшылардың күнделіктеріне сауалнама жүргізу.

3. Динамикалық оқу жүктемелеріне сипаттама беру.

4. Педагогикалық эксперимент.

5. Математикалық статистика әдістері.

Соңғы кезеңде. Оның міндеттері-белсенді демалыс және қалпына келтіру. Ашық ауада демалу немесе спортшылардың денесіндегі белгілі бір процестерді ынталандыру үшін тауларда қысқа уақыт ( бес-жеті күн) дайындық және бәсекелестік кезеңде болуы мүмкін.

Дайындық кезеңінде орта деңгейдегі жаттығуларды орындау кезінде, егер спортшылар кем дегенде екі ай бойы жазық жағдайда толыққанды жаттығулар өткізіп, негізінен аэробты сипаттағы максималды жүктемелер деңгейіне көтерілсе, олардың тиімділігіне қол жеткізілетінін есте ұстаған жөн. Жоғары аэробты жаттығулар аясында жүгірушілер орта деңгейдегі аэробты қабілеттерін одан әрі арттырып, дененің анаэробты жұмысын белсендіре алады [2].

Орта тауда дайындық кезінде тауларда болудың алғашқы күндері жедел акклиматизация фазасы деп аталады, орталық жүйке жүйесінің, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің қызметіндегі ең күшті ауысулармен сипатталады. Бастапқы акклиматизация фазасында ұзақтығы 3-7 күн (болу уақытына байланысты) тартылатын микроцикл жүргізіледі. Ол аэробты табиғаттың тыныш жұмысымен сипатталады (жүрек соғу жиілігі 140-160 градусқа дейін). Жүгіру көлемі үлкен (сіз жазықта игерілген көлемді пайдалана аласыз). 160 уд. мин жоғары ЖЖЖ кезінде қарқын және ұзақ кросстар ұсынылмайды. Сондай-ақ, 800 м-ден астам сегменттерде аралық жүгіруді қолдануға болмайды. микроциклдің соңында жаттығу әдеттегі демалу аралықтарына қарағанда 100-200 м ұзындықта целесс тәрізді болады. 3000 м с. С. жүгірушілерге кедергілерді (су шұңқырлары) жеңу техникасымен жұмыс істеу ұсынылмайды. Ұзын 400-600 м сегменттерді қолданған кезде демалу аралықтары шамамен 2 есе артады. Келгеннен кейінгі алғашқы үш күнді тек аэробты сипаттағы үздіксіз жүгіру керек (ерлер үшін-4 мин үшін 1 км-4 мин 30 С, әйелдер үшін-4 мин 30 с -5 мин).

**Оқу жүктемелерінің динамикасы.** Орта тау жағдайында дайындықтың сәттілігі көбінесе оқу жүктемелерінің оңтайлы динамикасына байланысты. Ұзақтығы шамамен бір аптаға созылатын үшінші және одан кейінгі микроциклдерді тауда болудың соңына дейін пайдалануға болады және жаттығу жүктемелеріне Елеулі шектеулерсіз жүргізіледі. Қыста көлемді микроцикл жоспарланады, ал жазда – қарқынды. Тау-кен дайындығының тиімділігінің басты шарттары тауға шығар алдында жаттығудың жоғары деңгейі және спортшының осы кезең мен кезеңге тән үлкен жаттығу жүктемелерін игеруі болып табылады.

1-кесте – Тәжірибелік топтың оқу жүктемелерінің өлшеу нәтижелерінің динамикасы

Кезең	Ай	Жарыс кезеңінің апталығы	Жаттығулар саны	Жүктеме көлемі	орташа салмағы, кг	Жүктеме көлемі,
1	2	3	4	5	6	7
I	Дайындық кезеңі:					
	желтоқсан		17	97,6	97	1006
	қаңтар		21	134,6	101,3	1330
	ақпан		12	85,6	100	856
	Жиыны:		50	317,8	99,6	3190
	Дайындық кезеңі:					
	ақпан	1-ші	5	33,7	98,2	343
		2-ші	7	48,3	101	478
		3-ші	5	27,2	100,7	270
	наурыз	4-ші	2	6,3	87,5	72
Жиыны:		19	115,5	99,3	1163	
II	Дайындық кезеңі:					
	наурыз		10	61,3	100	613
	сәуір		15	81,5	96	749
	мамыр		19	141,7	99,2	1428
	маусым		8	47,4	95,7	495
	Жиыны:		52	331,9	98	3385
	Дайындық кезеңі:					
	маусым	1-я	5	31	96,8	320
		2-я	5	31,6	104,9	301
		3-я	5	39,5	98,5	401
шілде	4-я	4	14,4	98,6	146	
Жиыны:		19	116,5	99,7	1168	
III	Дайындық кезеңі:					
	шілде		6	36,9	84,4	437
	тамыз		16	86,3	100,1	862
	қыркүйек		20	122,2	101	1209
	қазан		19	97,6	104,6	933

	Жиыны:	61	343	99,7	3441
	Дайындық кезеңі:				
қараша	1-ші	5	19,8	104,7	189
	2-ші	4	26,7	103,9	257
	3-ші	4	19,6	108,8	180
	4-ші	3	9,7	96	101
	Жиыны:	16	75,8	104,2	727
Барлығы:		217	1300,5	99,4	13083

1 кестеде келтірілген бәсекеге қабілетті мезоциклде дайындық кезеңімен салыстырғанда ішінара жүктемелердің көлемін біршама қайта бөлу болды. Жаттығу жүктемелерінің әдеттегі деңгейіне шығудың екінші кезеңінде орта тауда қолданылатын екінші микроцикл дайындық кезеңі мен кезеңіне байланысты жоспарланады. Егер жинау дайындық кезеңінде жүргізілсе, онда ол жазықта қолданылатын көлемді микроциклден бөлек сегменттерде жүгіру жылдамдығын азайту және демалу аралықтарын көбейту арқылы ерекшеленуі керек. Бұл микроциклдің ұзақтығы-3-7 күн (сонымен қатар тау тәжірибесіне байланысты). Бәсекелестік кезеңде қарқынды микроциклге бірдей талаптар қойылады. Бұл кезеңде бақылау жүгірісі әлі жасалмауы керек [3].

Бұл жағдайда бірінші микроциклде жүгірудің жалпы көлемі толықтай сақталуы мүмкін (игерілгендердің 90-100%), бірақ жылдамдық пен қайталану санының азаюына, сондай-ақ демалу аралықтарын көбейтуге байланысты қарқындылық айтарлықтай төмендейді.

Екінші микроциклде жүгірудің жалпы көлемін дайындық міндеттеріне байланысты сақтауға немесе көбейтуге болады (бірақ 10%-дан аспайды). Қарқындылық жүгіру жылдамдығын жоғарылату, қайталану санын, сегменттің ұзындығын арттыру және демалу аралықтарын азайту, сегменттерде жүгіру жаттығуларын арттыру арқылы күшейтіледі.

Үшінші және төртінші микроциклдерде жаттығу жүктемелері жазық деңгейде қолданылады. Жалпы көлем сақталады, жаттығудың қарқындылығы артады. Сіз бұл техникамен жұмыс жасай аласыз.

Егер орташа таудағы жаттығулардан кейін жарыстарда өнер көрсету жоспарланса (3-6 күн), онда соңғы, содан кейін олардың алдындағы соңғы 3-4 күн жеткізу режимінде өткізілуі керек; кросс-жүгіру ұзақтығын, қайталау саны мен демалу аралықтарын азайту арқылы жүктеме көлемі мен қарқындылығын азайтыңыз.

Таудағы жаттығу аяқталғаннан кейін, әдеттегі жағдайда алғашқы 2-3 күн ұзақ, үздіксіз аэробты жүгіру кезінде тыныш жұмыс істейді. Алдағы уақытта жұмыс тиісті кезеңнің жоспары бойынша жүргізіледі. Дайындық кезеңінде көлемді микроциклдер өткізіледі, ал жарыс кезеңінде олар жауапты жарыстарға тікелей дайындық кезеңін жоспарлайды [4].

Орта таудағы жаттығудан кейін жүгірушілердің өнімділігі айқын толқын тәрізді сипатқа ие: спорттық нәтижелерді арттырудың бірінші толқыны-6 күн, екінші-14 – 25, үшінші -36-45-күндер. Орта таудағы жаттығудан кейін бір күндік жарыстарға қатысуды жоғарыда аталған барлық күндерге, ал көп күндік жауапты жарыстарда – 3-4 және 6-7 апталарға жоспарлауға болады. Реклиматизацияның жекелеген күндерінде спорттық нәтижелердің едәуір төмендеуіне әкелетін негізгі себеп-жаттығулардың қарқындылығының жоғарылауы, әсіресе орта таулардағы акклиматизацияның алғашқы күндерінде жылдамдық пен жүгіру көлемінің жоғарылауы.

**Қорытындылай келе,** келесі қорытынды жасауға болады, бұл мақала тау жағдайында жаттығу спорттық жетістіктерді арттырудың тиімді әдістерінің бірі бола алатындығын дәлелдейді. Бұл кезеңде жаттығу жүктемелері жоғары қарқындылықпен күрделі болғандықтан, тауларға барар алдында максималды жүгіру және жоғары қарқындылық жаттығу жүктемелерін қайта пайдалану керек деген шешімге келдік.

#### Әдебиеттер

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание. М.: изд-во «Академия». 2005.
2. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Terra-Спорт. Олимпия – PRESS. 2006.
3. Лебедев И.А. Подготовка и проведение соревнований по отдельным видам легкой атлетики. 2004. (на каф. СД).
4. Подготовка юных легкоатлетов. М.: Terra-Спорт. 2000.

## СПОРТТЫҚ ЖЕТІЛДІРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ КҮШ ҚАБІЛЕТІН ДАМУ АРНАУЫ

**Жунусбеков Ж.** – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор  
**Ахмадиев Т.** – педагогика ғылымдарының магистрі, ҚазСТА доценті  
**Қонаев Т.** – педагогика ғылымдарының магистрі  
**Байырбеков А.** – педагогика ғылымдарының магистрі  
**Сағымбай Ж.** – педагогика ғылымдарының магистрі  
Қазақ спорт және туризм академиясы

**Аңдатпа.** Дене шынықтыру – қоғамдық мәдениеттің бір саласы. Тұлға қоғамдағы дене мәдениетінің мәні мен орнын дұрыс түсіну үшін, ең алдымен жалпы адамзат мәдениеті туралы хабардар болуы тиіс. Күшті жетілдіру әдістемесінде денеге түсетін күш тәсілдерін дамытуға техникалық жабдықтар пайдалану қазірде кеңінен кіргізілуде.

Дене қуатын жетілдіру – адамның дене қуаты қасиетін үйлесімді дамыту және жан – жақты дайындығын жоғары деңгейге жеткізу.

**Тірек сөздер:** Дене тәрбиесі, дене қуаты, морфофункция.

## METHODS TO IMPROVE THE POWER QUALITIES IN THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING

**Zhunusbekov Zh.** – candidate of Pedagogical Sciences, Professor  
**Akhmadiyev T.** – master of Pedagogical Sciences, Associate Professor of KazAST  
**Kunaev T.** – master of Pedagogical Sciences  
**Bayyrbekov A.** – Master of Pedagogical Sciences  
**Sagymbay Zh.** – master of Pedagogical Sciences  
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Abstract.** This article discusses the effectiveness of the application of the development program and the improvement of the methods of strength qualities of athletes. The analysis of the results confirmed the theoretical validity of the need to improve the strength of athletes to increase the effectiveness of their professional activities.

The author developed and substantiated the methods of development of power qualities in the process of training athletes. Special exercises were used in the work, which provided an increase in the explosive power of the muscles of athletes.

**Key words:** physical educations, physical energy, morphofunction.

**Кіріспе.** Дене қуатының қасиеті, қозғалыс қасиеті деген терминдер ұғымы арнайы оқу кітаптарында, бір мағынада пайдаланылады.

Адамның денесінде, санасында белгілі бір деңгейде сақталып тұрып, ол қозғалғанда әрекет жасағанда пайда болатын қасиеттер дене қуаты дейміз. Осы дене қуаты қасиеттерінің деңгейін көтеру арқылы ғана біз дене тәрбиесі мен спортта жақсы нәтижеге жетеміз.

Күш – материалдық нүктеге Дене қуаты қасиеті адам қозғалысында, дене қуатын көрсеткісі келгенде пайда болады немесе денеге басқа денелер немесе өрістер тарапынан болатын механикалық әсердің өлшемі. Күш деп дененің басқа денелер тарапынан болатын әрекеттің нәтижесінде үдеу алатынын сипаттайтын және осы әрекеттің өлшемі болып табылатын физикалық шаманы айтады.

Сыртқы қарсылықты жеңу немесе бұлшық ет көмегі арқылы қарсылық көрсетуін күш дейміз [1].

Күш ұғымы ғылымда да кеңінен қолданылады және ол физиканың негізгі ұғымдарының біріне жатады. Дене мәдениетінің ілімі мен әдістемесінде бірқатар негізгі дене қасиеттері атап өтіледі: күш, төзімділік, жылдамдық, ептілік пен икемділік дене қасиеттері қатарында күшке бірінші кезек берілуі бекер емес. Өртүрлі көріністерде көп көріне беретін адамның нақ осы күш даярлығы, адамның өзінің дене даярлығын, мұнымен қатар, денсаулығын да ең басты кейіпте көрсетеді. Бірақ, адам үшін күш қасиетін ғана дамытып, ал басқа дене қасиеттері назардан тыс қалуы тиіс деген ұғым болмау керек. Әдетте, дене қасиеттері кешенді түрде, әйтеуір бір түрінің басымдылығымен дамиды. Көбінесе, күш қасиеті жақсы дамиды. Әдетте, күш жетілдіруінің көрінуі екі негізгі факторға тәуелді – туа біткен (генетикалық) және өмір сүру барысында алынған. Аталмыш жағдай дене, күш дайындықтарымен айналысқысы келетін тұлғалар үшін өзінің ағзасының құрылымын, әсіресе, оның негізгі жүйелері мен қызметтерін білу қажеттілігін растайды. Ол үшін, ең болмаса ағзаның жастық ерекшеліктерін, оның дене жүктемелеріне деген типтік реакциясын, сүйек пен бұлшық ет құрылысы туралы жалпы ұғымдардың болуы қажет. Бақыланбаған және түзетілмеген кез келген прогрестің тиімділігі аз болады. Сондықтан да, күш даярлығы деңгейінің өзгеруін бақылау ерекшеліктерін білу, осы үдерістің басты құрауышы (компоненті) болып табылады [2].

**Зерттеу мақсаты** – Спортшының күш қасиетін жетілдірудің тиімділіктерін негіздендіру.

**Зерттеу міндеттері:**

1. Күш қабілетін тәрбиелеудің дайындық барысында қолданылатын тиімділік жолдарын анықтау.

2. Күш сапасын жетілдірудің қимыл-қозғалыс сапаларының оңтайлы дайындық жүйесін қарастыру.

**Зерттеу әдістері:** Спорттық сала бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттердің мәліметтерін зерттеу және теориялық сараптама жүргізу.

**Зерттеу нәтижелері.** Күшті көбейту мүмкіндігі – таңдаған спорттың түріне қарай, алдын ала әзірленген жалпы дайындықты жетілдіруге байланысты. Сондай-ақ осыған дейін қол жеткен табыстарын сақтай отырып, жаттығу кезеңдері ерекшеліктеріне үйлесімді шараларды жүзеге асыруға да байланысты. Спорттық жетілдіру саласындағы жинақталған процестердің сатыларын өтумен де байланысты.

Күш қабілетін тәрбиелеу – таңдаған спорттың түріне қарай оған қойылатын арнайы талаптарға жауап берерліктей болуға тиіс. Күштің дамуын қамтамасыз етіп, оны жүзеге асырудың тиімді жолдарын мақсат етіп қойылған нәтижеге жеткізерліктей болуға тиіс.

Күшті жетілдірудің жалпы дайындығында бұлшық еттердің жан-жақты дамуының мәні өте зор. Қимыл қозғалыс аппаратының бәрі де бірдей бір жүйеде қатысады. Дене тұтастығы бір-бірінен бөлуге болмайды. Жалпы дайындық күштің өте тиімді деңгейден көрінуіне мүмкіндік береді. Сондай-ақ спортшының басына тән дербес дамуы да, жаттығу кезеңдерде, тағы басқа жағдайларда ескеріледі.

Күш болу үшін адам ағзасында қажетті бұлшық ет көлемі болуы қажет, ұзаруы және статистикалық, қалпын өзгертпеген жағдайда пайда болады. Күш барлық қимыл-қозғалыс сапаларының, яғни жылдамдық төзімділік, ептілік, иілгіштік сапаларының пайда болуында және оны дамытуда, қажетті қозғалыс қасиетінің көзі болып табылады. Күштің бірнеше түрі бар, олар меншікті күш, абсолютті күш және жылдамдық күші. Қиналмай 1-2 рет көтерген салмаққа жұмсалған күшін меншікті күш дейміз. Ауырлықты қиналып бір рет қана көтере алған салмаққа жұмсалған күшті абсолюттік күш дейміз. Адамдардың нақты күшін анықтағанда салыстырмалы күш көрсеткіші қолданылады. Ол күш жұмсаушының меншікті салмағының абсолютті көтерген салмағына қатынасы бойынша есептеледі. Мысалы, бірінші көтерген меншікті салмағы 50 кг болып, абсолютті көтерген салмағы 100 кг болса, онда салыстырмалы күш коэффициенті екі болады/100.50/. Екінші бір ауыр салмақтағы сазбаздың меншікті салмағы 120 кг болып, 150 салмақ көтерсе, салыстырмалы күш көрсеткіші /коэффициенті/ 1,25-ке тең. Меншікті күштің өзін дене мүшелерінің дамуына байланысты қолдың, аяқтың, дененің күші, қол саусақтарының күші т.б. бөліктерге бөлініп айтылады. Аталған күштерді арнайы жаттығулар арқылы дамытуға болады.

Күш сапасын тәрбиелеуде қолданылатын құралдар негізінен үдемелі қарсыласу мен күшпен орындалатын жаттығулар жатады. Ол жаттығулар әсер ету бағытына қарай екі топқа бөлінеді. Сырттан түсетін күш әсері, оған заттардың салмағы, қарсыласының қарсылық әрекеті серіппелі заттардың көрсеткен күші және сыртқы ортаның кедергісі /қармен жүгіру, суда, құмда жүгіру т.с.с./ жатады.

Күш өскен сайын берілетін салмақта өсуге міндетті және көтерілген салмақ максималды салмақтың 80-90 пайызы шамасында болуы шарт. Жоғарыда айтылып кеткендей максималды күш қуатын тәрбиелеудің жолдары бар. 1. Ортадан жоғары салмақты шамасы келгенше қайталап көтеру. 2. Сыртқы қарсылықты барынша көбейту /динамикалық немесе статикалық жағдайда/. 3. Қарсылықты барынша жылдамдықпен жеңу.

Осыған байланысты күшті тәрбиелеудің әдістемелік үш бағытын анықтауға болады.

Күш сапасын тәрбиелеуде шамамен денеге түсетін ауырлықтың шамасын төмендегі көрсетілгендей пайдалану ұсынылады.

Көтеру салмағын бір мезеттегі салмақтың деңгейі мен қайталап көтеру шамасы %.:

Өте ауыр салмақ 1 рет 100%

Ауыр салмақ 2-3 рет 80-90%

Үлкен салмақ 4-7 рет 75-80%

Үлкенге жақын салмақ 8-12 рет 65-70%

Орташа салмақ 3-18 рет 55-60%

Кіші салмақ 19-26 рет 40-50%

Өте кіші салмақ 25% жоғары 40% дейін.

Шамасы бір рет көтеруге келген салмақты 100% деп алынады. Күшті дұрыс дамытуында барысында: 1. Адам денесіндегі зат алмасу жұмыстары жақсарады, 2. Алғашқы уақытта шұғылданып жүрген адамның, әдісті дұрыс үйренуіне жәрдемдеседі, 3. Бұлшық ет көлемін ұлғайтады. 4. Көп көтеру шыдамдылыққа, табандылыққа тәрбиелейді. Аталған әдістеменің бағытында тиімді қолданатын жолдары жаттығуды қайталау, бірқалыпты үзілісті жаттығу т.с.с. әдістер. Дайындық уақытының ұзақтығына байланысты, айтылған әдістер көптеген спортшылардың нақты құрал ретінде

пайдаланылады. Ондағы мақсаты әртүрлі ірілі, ұсақ бұлшық еттердің күшін арттыру жолы көзделініледі.

Күшті жетілдірудің жалпы дайындығында бұлшық еттердің жан-жақты дамуының мәні өте зор. Қимыл қозғалыс аппараттарының бәрі де бірдей бір жүйеде қатысады. Дене тұтастығы бір-бірінен бөлуге болмайды. Жалпы дайындық күштің өте тиімді деңгейден көрінуіне мүмкіндік береді. Сондай-ақ спортшының өзі таңдаған спорт түріне орай сапалық қасиеттерін ашады, жетілдіреді.

Күштің жетілуін бұлшық еттерді шынықтырумен бірлікте жүргізу – дайындықтың тиімділігін арттырып, нәтижені өрістетеді. Бұл саладағы салауаттылық спортшының мамандық ерекшелігін күрделендіруге тиімді ықпал жасайды.

Күшті жетілдірудің жалпы дайындығы күш қабілетінің тиімділігін жетілдіруге кеңінен қолданылады. Мұның тәрбиелік мәні – күш қабілетін, күш жылдамдығын және күш төзімділігін дамытады. Жалпы дайындыққа арналған жаттығулар спортшының таңдаған спорт түріндегі дайындығымен үйлесімді жүзеге асыруына, тиісті табыстарға жетуге мүмкіндік береді. Спортшы мамандығының ерекшелігіне үйлесімді ұйымдастырылған бағдар, деңгей, дәреже табысқа жетудің жолын ашады.

Күшті жетілдірудегі арнайы дайындық спортшыны әзірлеудегі негізгі мәселе. Арнайы дайындық спортшының қабілетін дамытып, спорттық мамандығын белгілі бағдарға өрістетеді. Арнайы дайындық спортшының таңдап алған спорт түрінде қолданылады күш қабілетін қалыптастырудың жүйесі болып табылады [3].

Тәсілдік ерекшелік құрамы күш қабілетін тәрбиелеудің негізгі тәсілі – күшті жетілдіру жаттығуына машықтандыру процесі болып табылады. Кейбір ерекшелік жағдайда ғана болмаса, бұлардың басты сипатын айқындайтын жарыстық жаттығуды орындаудан гөрі, бар күшін сала машықтану болып табылады. Қосымша күш жұмсаудағы ширығу көбіне сырттан салмақ салу жаттығулары арқылы дамиды. Сапаны жақсартуда әдетте, түрлі факторлар пайдаланылады. Арнайы спорттық снарядтардан бастап, спорттық қарсылас ойыншыға дейінгі жәйі және табиғи ортаның жағдайы да пайдаланылады.

Күштің пайда болу түрлері: Өз күш мүмкіншілігі, статистикалық кезде және дене қозғалыс кезінде пайда болады.

Күш жылдамдығының мүмкіншілігі тез, жылдам қозғалыс пайда болады. Бұл жағдайда спортшы күш жылдамдық қосу арқылы, жаттығудан тез орындау арқылы жоғары нәтижеге жетеді.

Адам денесі күштің пайда болу үрдісінде үлкен маңыз атқарады. Адамның қозғалыста өз дене салмағын есептемей барлық мүмкіншілігімен көрсеткен күші абсолютті күш деп атайды.

Әртүрлі салмақтағы адамдардың күшін салыстыру үшін салыстырмалы күш деген ұғым пайдаланылады.

Жаттықтырушылар абсолюттік немесе салыстырмалы күштерді спорт түріне байланысты дамытады.

Күшті дамыту үшін жоғарғы қарсылық жаттығулары қолданылады. Олар екі топқа бөлінеді.

Сыртқы қарсылық жаттығулары. Сыртқы қарсылықтарға әр түрлі спорт құралдарының салмағы, сыртқы ортаның қарсылығы жатады.

Дене тәрбиесі тәжірибесінде мынадай күш дамыту міндеттері бар: жоғары күш салу әдісі – бұл әдіс кезінде жаттығулар аса ауыр салмақта орындалады. Жүйке бұлшық ет аппаратының жұмысы шегіне жете қолданылады, арқылы күштің көп өсуіне мүмкіншілік береді.

Қайталап күш салу әдісі – балаларды зақымдандырмайтын жаттығу дұрыс орындауға көмектеседі, зат алмасу үрдісін жақсартады, бұлшық етті өсіреді. Жеке бұлшық ет топтарын дамыту үшін қолдануға болады [4].

Жас ерекшеліктеріне байланысты күшті дамыту, балалар мен жасөспірімдердің күштерінің өсу қарқыны сүйек – бұлшық ет жүйелерінің морфофункционалық өзгеруіне, ағзаның жалпы биологиялық жетілуіне, қозғалыс белсенділігі деңгейін т.б. көптеген себептерге байланысты.

Сүйек бұлшық ет аппараты өзінің ересектің даму шегіне 18-20 жста жетеді. Сондықтан бастауыш және орта мектеп жасындағы оқушылардың күштерін дамытуды жылдамдатуды болмайды. Статикалық жаттығуларды шектеп, жалпы қозғалыс сипаттағы жаттығуларды қолдау қажет. Сондықтан бастауыш және орта мектеп жасындағы оқушылардың күштерін дамытуды жылдамдатуға болмайды. Статикалық жаттығуларды шектеп, жалпы қозғалыс сипаттағы жаттығуларды қолдау қажет.

Кіші және орта мектеп жасындағы жасындағы балалардың күш дайындығының негізгі міндеттері барлық бұлшық ет топтарының үйлесімді дамуы, дененің түзу, дұрыс қалпын қалыптастыру, берік «бұлшық ет құрсауын» құру.

7-8 жастағы балалардың күшін жетілдірудің қарапайым амалдары гимнастикалық қабырғаға, сүйенбелі сатыларға өрмелеу ұсақ доп лақтыру секіру, жеке элементтері бар қозғалмалы ойындар ойнау және т.б.

10-12 жастағылардың күштің дамыту талабы артады: толтырылған доппен жаттығулар, арқанға өрмелеу, қозғалыс сипаттағы күш түсіретін қозғалмалы ойындар ойнау.б. орындалады.

12-13 күшті арттыру амалдарын көбейтуге болады. Бұл жастағыларға арнайы құрастырылған бұлшық ет топтарында арналған, ұсақ ауырлықтармен қозғалыс сипаттағы күш жаттығуларының кешенін беруге болады.

14-15 жастағы жасөспірімдердің денеге күш түсіретін жаттығулар жасауға шамалары жетеді. Осы жастан бастап күшке бағытталған жаттығулар әбден болады.

Осы міндеттерді орындау үшін дене тәрбиесі сабақтарында толтырылған доптармен жаттығу, айналмалы шеңбері жаттықтыру, арқан тартысу сияқты күш ойындырды қолданады[5].

Жаттығулар динамикалық статикалық орындала береді. Абсолюттік күштің тәбиғи өсуі бозбалалардың 16-17 жаста, қыздар 10-11 және 16-17 жаста айқын байқалады. Осы кезеңдерде жүргізген оқушылардың күш дайындығы, үрдісі олардың ағзаларының жедел жетілуіне көмектеседі.

#### **Қорытынды:**

1. Күшті жетілдіру әдістемесінде денеге түсетін күш тәсілдерін дамытуға техникалық жабдықтар пайдалану қазірде кеңінен кіргізілуде. Денеге түсетін күш мөлшерін дәлдікпен белгілеу, шамасын айқындау негізінен бұлшық еттерге айқындауға бағытталады.

2.Күшті жетілдіретін дайындық жаттығуларын іріктегенде күш-қуатты дамытуға лайықты гимнастика мен ауыр атлетикалық жаттығулар таңдаулы тиіс.

3.Күшті жетілдіретін жалпы дайындық, арнайы дайындыққа апаратын бір жақты сипатта болмауға тиіс.

Демек, жалпы дайындық пен арнайы дайындықтың арасындағы байланысты үзіп алмай, олардың іштей бірлігін ескеру қажет. Сондықтан күшті дамыту барысында осы мүмкіншіліктерді ескере отырып әдістемені дұрыс қолданған жөн.

#### **Әдебиеттер**

- 1 Дайрабаев С.Е. Спорт және дене тәрбиесі теориясы. – Алматы: Білім, 2009. – 100-102б.
- 2 Уанбаев Е.Қ. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: «Санат», 2000.
- 3 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры – М: «ФиС», 1991г – 336 с.
- 4 Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті мен спорттық теориясы мен әдістемесі. – Өскемен, ШҚМУ баспасы. 2009ж 273 б.
- 5 Жунусбеков Ж.И. Внеклассная спортивно-массовая работа в школе, как вариативная часть программы по физической культуре.– Алматы : ТОО «ЛЕМ», 2015.– 221с.

## **КАРАТЭ СПОРТЫМЕН ШҰҒЫЛДАНАТЫН СТУДЕНТТЕРДІҢ КӨШБАСШЫЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ МӘСЕЛЕСІН ЭКСПЕРИМЕНТТІК ТЕКСЕРУ**

**Мұхтар А.М.**

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Әлемде алдыңғы қатарда болып, елімізді дүниежүзіне таныта алатын мүмкіндік спортшыларда жоғары. Спортта тек дене мәдениеті мен күш ғана емес, сонымен қатар ер-жігерлік пен көшбасшылық қасиеттері де маңызды рөл атқаратындығы құпия емес. Ал спортшының нағыз спортшы болып, ересектер арасында сайысқа шығып атсалысатын, өзін көресте алатын уақыт – студент болып жүрген кез деп айтса болады. Ал көшбасшылық адамның тұла бойында туа біткен қасиет болғанымен, оны дұрыс қолдана білуді көбісі біле бермейді. Сонымен бірге оны әр түрлі тәсілдермен қалыптастырып дамытуға да болады. Сол себепті, мақалада каратэ спортымен шұғылданатын студенттердің көшбасшылық қасиеттерін дамытуға арналған эксперимент түрлері жайында жазылады, талқыланады. Эксперименттің нәтижесі мен пайдасы бар ма екені көрсетіледі.

**Түйін сөздер:** Спортшы, каратэ, студент, көшбасшы, көшбасшылық, тәжірибе.

#### **EXPERIMENTAL TESTING OF THE PROBLEM OF LEADERSHIP DEVELOPMENT IN STUDENTS ENGAGED IN KARATE**

**Mukhtar A.M.**

Kazakh Academy of sports and tourism

**Annotation.** Athletes have a great opportunity to be the best in the world, and to represent our country to the world. It is no secret that not only physical culture and strength play an important role in sports, but also courage and leadership qualities. And the time when an athlete can become a real athlete, compete in adulthood and show himself – this is the time when he is a student. And while leadership is an innate quality, many people don't know how to use it properly. It can also be formed and developed in different ways. Therefore, the article discusses the types of experiments on the development of leadership skills of students in karate. Indicates whether the experiment has results and benefits.

**Key words:** athlete, karate, student, leader, leadership, experience.

**Кіріспе.** Спортшының дене мәдениеті өте жақсы дамыған, дарынды болғандығы жеткіліксіз, сонымен қатар, олардың нағыз көшбасшы болуы, өзін көрсете алуы, спорттық сайыстарда алдыңғы қатарда болып, күрделі және жауапты сәттерде дұрыс жол таба алып, шешім қабылдай алуы өте маңызды. Бірақ, қазіргі таңда дарынды спортшылар саны алуан түрлі болғанымен, жауапты сәтте сол дарындылықты қолдана алу, күш-жігерлікті таныта білу барлығының қолынан келе бермейді. Соның себебінен өте көп болашағы зор спортшылар спорттық өмірін ерте уақыттарында тоқтатып, доғарып салады. Бұндай шешімге келудің бірден-бір себебі спортшының көшбасшылық қасиетінің дұрыс қалыптасапағандығы екендігі айдан анық. Көшбасшылық – адамдарға әсер ету өнері, оларды өз еріктерімен белгілі бір мақсаттарға жетуге талпындыру[1]. Ал көшбасшы – бұл өз әрекеттерін қабылдайтын және ұстайтын бүкіл топтың әрекеттерін біріктіретін, басқаратын адам. Ол үшін адамдар тобы маңызды жағдайларда шешім қабылдау құқығын мойындайтын, бірлескен қызметті ұйымдастыруда және осы топтағы қатынастарды реттеуде басты рөл атқаратын ең беделді тұлға[2]. Сондықтан, әр спортшының, студенттің көшбасшы болуы, көшбасшылықты дұрыс және керек кезде қолдана білуі керектігін үйрету, дамыту өзекті мәселелердің бірі болып тұрғандығын жасыруға болмайды. Каратэ спорты әлемде қарқынды дамып келе жатқан, сонау күн-шығыс елі Жапония мемлекетінен бастау алған шығыс жекпе-жек түрі. Бүгінгі таңда бес құрлықтағы 192 елден шамамен 100 миллион адам каратэмен айналысады[3]. Каратэ спорты елімізде де жақсы дамып, әлемдік деңгейде жақсы нәтижеге қол жеткізу үстінде. Дарынды, өте мықты спортшылар саны да аз емес, дегенімен әлі де көшбасшылық пен ер-жігерліктің жеткіліксіздігінің себебінен қазргі кездегі нәтижеден де жоғары белестерге жетуге аз ғана қадам жетпей қалып жатқан жағдайымыз да бар. Сонымен, каратэ спортымен шұғылданатын студенттердің көшбасшылық қасиеттерін дамыту мәселесін эксперимент жүзінде тексеріп, дамыту қажет.

**Зерттеу мақсаты:** анықтау, қалыптастыру, бақылау экспериментін жүргізу, ғылыми-педагогикалық әдістерді қолдану, талдау, түйін жасау.

**Зерттеу міндеттері:**

- көшбасшылық қасиеттерін анықтауға арналған ғылыми-педагогикалық әдістерді қолдау;
- көшбасшылық қасиеттерін қалыптастыруға бағытталған ғылыми-педагогикалық әдістерді қолдау;
- жүргізілген ғылыми-педагогикалық әдістерден кейінгі нәтижелерін бақылау, талдау.

**Зерттеу әдістері:** ғылыми-педагогикалық әдіс тәсілдерді қолдану, көшбасшылық қасиеттерін анықтау, қалыптастыру, бақылау.

**Зерттеу нәтижелері:**

Ғылыми-педагогикалық эксперимент жүргізу үшін каратэ спортымен шұғылданатын жоғары оқу орнында оқитын студенттермен жұмыс жасадық, арасында «Спорт шебері», «Спорт шеберіне үміткер», спорттық тәжірибесі 2-9 жылды қамтитын спортшылар болды. Ең алдымен студенттердің «көшбасшы», «көшбасшылық қасиет», «спорттағы көшбасшылық» жайлы, спорттағы көшбасшылықты дамыту әдістемесі бойынша жалпы түсініктерін анықтап алдық. Нәтижесі 1-кестеде көрсетілген.

1-кесте – Студенттердің «көшбасшы», «көшбасшылық», «спорттағы көшбасшылық» жайлы, спорттағы көшбасшылықты дамыту әдістемесі бойынша берілген анықтаушы тестінің нәтижелері.

Анықтаушы экспериментінің нәтижесі			
Аты-жөні	Дұрыс жауаптары	Дұрыс емес жауаптары	
1	Б-в.	20%	80%



2	Т-р.	20%	80%
3	Т-н.	50%	50%
4	Н-к.	36,6%	63,4%
5	Д-в.	30%	70%
6	К-ы.	30%	70%
7	М-й.	23,3%	76,7%
8	Ғ-и.	36,6%	63,4%
9	Н-к.	33,3%	66,7%
10	А-л.	43,3%	56,7%
11	Р-а.	40%	60%
12	Е-к.	26,7%	73,3%
13	Т-л.	13,3%	86,7%
14	Б-т.	16,6%	83,4%
15	Д-й.	43,3%	56,7%
16	К-к.	20%	80%
17	Б-в.	23,3%	76,7%
18	С-к.	30%	70%
19	А-н.	10%	90%
20	А-ы.	30%	70%
21	Қ-к.	6,7%	93,3%
22	М-в.	26,7%	73,3%
23	Қ-й.	43,3%	56,7%
24	А-к.	33,3%	66,7%
25	Б-т.	23,3%	76,7%

Студенттердің көшбасшылық әлеуетін анықтап алу үшін берілген тестімізде жалпы көшбасшылық дегеніміз не, көшбасшы болу үшін қандай қасиет болу керектігі, әлемде, еліміздегі спорт саласындағы көшбасшылар кім деген және т.б отыз сұрақтан тұратын тест берілді.

Анықтаушы экспериментіміздің нәтижесіне сүйенетін болсақ 25 студенттің ішіндегі ең жоғары жинаған ұпай тек 15 бал болды, ол – студенттердің «көшбасшылық», «спорттағы көшбасшылық» жайлы өте аз мәлімет білетініне және аталған жұмыстың өзекті екендігін ескере отырып, осы қасиеттерді дамыту үшін біраз еңбек атқаруы керектігіне әкеліп соғады. Қорытындылай келе, студенттердің осы қасиеттерін қалыптастыруға арналған 15 сабақты қамтитын элективті курс құрастырып, өткіздік. Ол курс аптасына бір лекция, семинар сабақтары мен студенттік өзіндік жұмыстары өту арқылы, үш ай жалғасты. Курстың мақсаты студенттерге көшбасшылық әлеует не екенін жалпы түсіндіріп, оны қалай қалыптастыруға болатындығын түсіндіру және үйрету, сонымен қатар студенттердің өз ойлары мен пікірлерін білу болды.

Үш ай ішінде студенттерге көшбасшылық әлеуетті қалыптастыруға арналған біраз жұмыс жасалды. Курста көшбасшылық әлеует, көшбасшының имиджі жөнінде, оның шығу тарихы мен әлемде осы жұмыстың қалыптасуы жайлы лекциялар оқылды. Қазіргі таңда бұл мәселенің проблемалары мен маңыздылығы жайлы айтылып түсіндірілді. Осылай курстың басында студенттерге бұл тақырыпты жалпы аша біліп, қызығушылықтарын оятып алдық. Осыдан кейін семинар сабақтары мен өзіндік жұмыстар өткізіліп, сонымен қатар бірнеше көшбасшылыққа арналған тесттер жүргізіліп, студенттердің ізденпаздығын, білімін анықтап, қалыптастырдық. Сонымен қатар «Мен көшбасшымын ба?» деген А.Н.Лутошкиннің әдістемесі бойынша анкета жүргізілді. Курстың соңғы айында «Студенттердің көшбасшылығын дамытудың қазіргі таңдағы қажеттілігі бар ма?» атты дөңгелек үстел ұйымдастырып, «көшбасшы дегеніміз кім?», «көшбасшылық әлеуетті қалай қалыптастыруға болады?», «спортта көшбасшылықтың маңызы қандай?», «көшбасшы болу бәрінің қолынан келеді ме?» деген сұрақтар талқыланып, студенттер арасында пікірталас жүргізіп, курс барысында өткен тақырыптың қаншалықты деңгейде студенттерде қалыптасқаны жөнінде біліп алдық, сонымен қатар студенттердің өзіндік жеке ойын, әр таңдалған тақырыпшаларға байланысты баяндамаларын естіп, ескердік. Пікірталас соңында ең үздік баяндама қорғаған студентті марапаттап, құттықтадық. Сондай-ақ студенттерге мотивациялық бейнероликтер мен тренингтер жүргіздік. Әлемдегі ең танымал көшбасшы спортшылардың биографиясымен таныстырып, көшбасшы бойында ұндай қабілет-қасиеттердің болуы керектігін түсіндіріп, көрсеттік.

Эксперимент барысында студенттердің қызығушылықтары айтарлықтай байқалды, арасында Ғ-и.Ә, Т-н. А, А-л.Л, Б-в.Б, Б-т. А атты бес студенттің белсенділігі ерекше көрінді, себебі өздерінің жаттығу топтарындағы көшбасшы болып келетіндігін айтты.

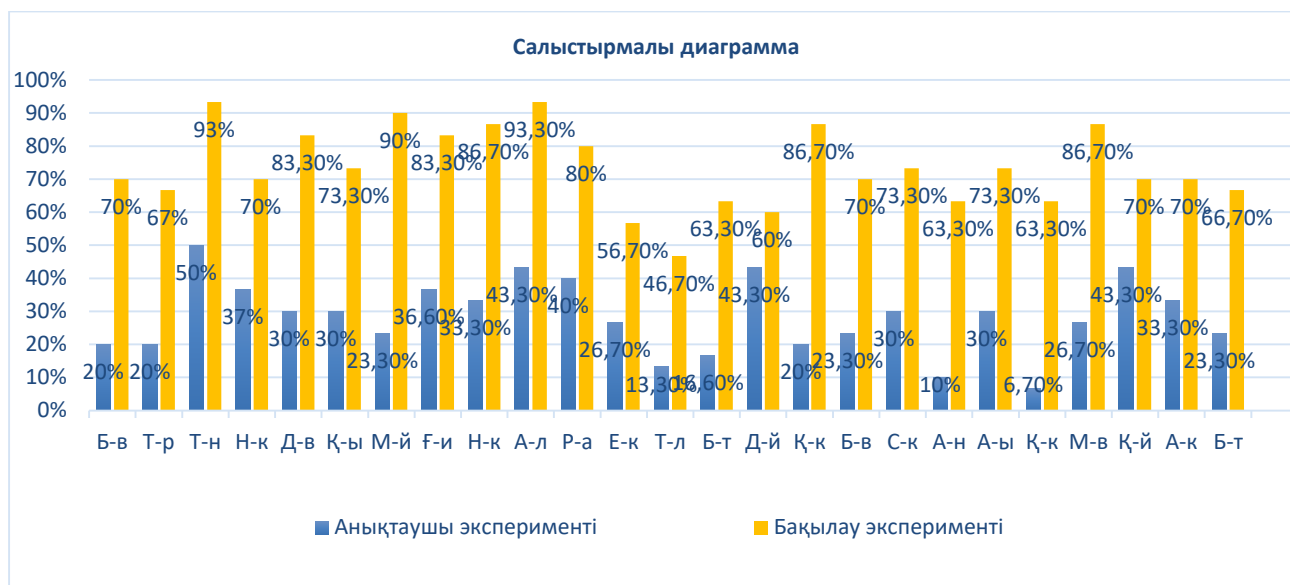
Элективті курстың аяғына жеткеннен соң, студенттерден ең басында алынған анықтаушы тестті қайтадан алып, олардың көшбасшылық қасиетті қаншалықты деңгейде меңгергені жайлы байқап, бақыладық. Нәтижесі 2-кестеде көрсетілген.

2-кесте – Студенттердің «көшбасшы», «көшбасшылық», «спорттағы көшбасшылық» терминдері, спорттағы көшбасшылықты дамыту әдістемесі бойынша берілген бақылау тестінің нәтижелері.

Анықтаушы экспериментінің нәтижесі			
Аты-жөні	Дұрыс жауаптары	Дұрыс емес жауаптары	
1	Б-в.	70%	30%
2	Т-р.	66,7	33,3%
3	Т-н.	93,3%	6,7%
4	Н-к.	70%	30%
5	Д-в.	83,3	16,7%
6	Қ-ы.	73,3%	26,6%
7	М-й.	90%	10%
8	Ғ-и.	83,3	16,7%
9	Н-к.	86,7%	13,3%
10	А-л.	93,3%	6,7%
11	Р-а.	80%	20%
12	Е-к.	56,7%	43,3%
13	Т-л.	46,7%	53,3%
14	Б-т.	63,3%	36,7%
15	Д-й.	60%	40%
16	Қ-к.	86,7%	13,3%
17	Б-в.	70%	30%
18	С-к.	73,3%	26,6%
19	А-н.	63,3%	36,7%
20	А-ы.	73,3%	26,6%
21	Қ-к.	63,3%	36,7%
22	М-в.	86,7%	13,3%
23	Қ-й.	70%	30%
24	А-к.	70%	30%
25	Б-т.	66,7%	33,3%

Бақылау экспериментіміздің аяғында, белсенді студенттер Ғ-и.Ә, Т-н.А, А-л.Л, Б-в.Б, Б-т.А ішіндегі үшеуінің тақырыпты жақсы меңгергені, көзге ерекше түскені байқалды. Курс барысындағы құштарлықтарымен, дөңгелек үстелдегі өз ойларын толық жеткізе алуымен, сонымен қатар бақылау экспериментіміздегі тестте жоғары ұпай жинағанымен байқалды. Экспериментіміздің соңында студенттерден «курстың пайдасы болды ма?» деген тақырыпқа шағын пікірлерін алдық. Студенттердің деншілігі жақсы пікір қалдырып, жаттығу барысында өзгерістер туындағаны жайлы, көшбасшы болу үшін қандай қабілет-қасиеттерін дамыту керектігін білетіндігін, элективті курстың пайдасы мен жағымды әсер қалдырғандығы жайлы айтты. Енді жарыс уақыты мен жаттығу барысында өздерін қалай ұстау керектігі жайлы, қай кезде қандай әрекет жасап, дұрыс шешім қабылдау керектігі жайлы біраз білетіндіктері және уәждеме алғандықтары жайлы айтты.

**Қорытынды.** Қалыптастыру экспериментімізді аяқтаған соң, 3-кестеде көрсетілгендей бақылау экспериментімізді жүргіздік. Бастапқы анықтаушы экспериментімізде студенттердің тапсырған тестінде ортақ 8,72 бал, яғни 29-30% ғана көшбасшылық жайлы ақпарат білетінің анықтап алған болатынбыз. Үш айлық элективті курсымыздан кейін, яғни, қалыптастырушы экспериментімізден соң тағы да бастапқы тапсырған сынақты студенттерге қайтадан өткіздік. Нәтижесінде ортақ бал 22,02 бал, яғни 74-75% болды. Нәтижесі 1-диаграммада көрсетілген.



1-сурет – Студенттерден анықтаушы және бақылау экспериментінен өту жолындағы тапсырған тесттерінің нәтижесінің салыстырмалы диаграммасы

Қорытындылай келе, студенттердің үш айлық элективті курста жинаған білімдері мен тәжірибелерінен соң тапсырған бақылау экспериментіміздің нәтижесіне сүйенетін болсақ, студенттер бастапқы кезеңнен қарағанда 45%-ға жуық жоғары нәтиже көрсетті. Бұл мәлімет, студенттердің «көшбасшы», «көшбасшылық әлеует», «спорттағы көшбасшы» терминдері не екенін, көшбасшы болу үшін қандай әрекет жасау керектігі және қалай оны дұрыс жолда қолдану керектігіне үйренді, бойларына қалыптастырды. Қолданылған әдістің, яғни элективті курстың пайдасы тигені, жұмыстың жүзеге асқаны жөнінде айтуға болады.

#### Әдебиеттер

1. Моргулец Л. Методы социально-психологической диагностики личности / Л. Моргулец. – Л., 1990. – 200с.
2. Топышев О.П. Теория и практика лидерства в спортивной команде / О.П. Топышев // Сборник трудов ученых РГАФК. – М. – 2000. – С.144-149.
3. Warnock, Eleanor (2015-09-25). "Which Kind of Karate Has Olympic Chops?"WSJ. p – 5.

## РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК 14-16 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС КЛУБА

**Ведюшкина Д.С.** – магистр педагогических наук направление  
**Жиёмбаев А.Ш.** – магистр педагогических наук  
**Мухтаров С.М.** – кандидат педагогических наук  
 Актюбинский региональный университет им. К.Жубанова,  
 г.Актобе, Казахстан

**Андатпа.** Өздеріңіз білетіндей, балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесіндегі негізгі міндеттер олардың денсаулық деңгейін нығайту және арттыру, сондай-ақ үйлесімді даму және қозғалыс дайындығын арттыру болып табылады. Әдебиеттерді талдау нәтижесінде біз фитнес-клубтар жағдайында қыздарға арналған жетекші моториканы және нақты күшті дамытуға бағытталған ғылыми негізделген әдістерді таппадық. Осыған байланысты біз таңдаған тақырып өзекті болып табылады.

**Түйін сөздер:** фитнес, физикалық қасиеттер, бұлшықет күші, таңдау критерийлері.

### DEVELOPMENT OF STRENGTH QUALITIES IN GIRLS AGED 14-16 YEARS IN A FITNESS CLUB

**Vedyushkina D.S.** – Master of Pedagogical Sciences  
**Zhiembayev A.Sh.** – Master of Pedagogical Sciences  
**Mukhtarov S.M.** – Ph.D.  
 Aktobe Regional University named after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

**Abstract.** As you know, the main tasks in physical education of children and adolescents are to strengthen and increase the level of their health, as well as to increase the readiness for harmonious development and movement. As a result of the analysis of the

literature, we did not find scientifically based methods aimed at developing leading motor skills and real strength for girls in the conditions of fitness clubs. In this regard, the topic we have chosen is relevant.

**Key words:** fitness, physical qualities, muscle strength, selection criteria.

**Актуальность.** Как известно основными задачами в физическом воспитании детей и подростков являются укрепление и повышения уровня их здоровья, а также гармоническое развитие, и повышение уровня двигательной подготовленности. В результате анализа литературы нами не обнаружено научно-обоснованных методик направленных на развитие ведущих двигательных способностей и конкретно силы для девушек в условиях фитнес клубов. В этой связи тема выбранная нами является актуальной. **Цель работы.** Обоснование методики развития мышечной силы у девочек старшего школьного возраста в условиях фитнес клубов с использованием тренажерных устройств.

**В соответствии с целью исследования были определены следующие задачи:**

1. Разработать критерии отбора тренажерных устройств с целью более эффективного развития силовых способностей у девочек старшего школьного возраста в условия фитнес клуба.
2. Обосновать методику развития силовых способностей девочек 10-11 классов с использованием тренажерных устройств в условиях фитнес клубов.
3. Выявить эффективность разработанной методики и подготовить практические рекомендации.

**Научная новизна.** Полученные нами материалы в результате проведенного исследования несомненно дополняют основные представления о возрастных и методических возможностях при формировании и развитии силовых способностей девочек 14-16 лет.

**Цель работы.** Обоснование методики развития мышечной силы у девочек старшего школьного возраста в условиях фитнес клубов с использованием тренажерных устройств.

**Организация исследования:**

Исследования проводились в условиях фитнес клубов. Актобе.

На первом этапе (сентябрь-декабрь 2019 г.) в ходе предварительного исследования был отобран комплекс тренажерных устройств с целью применения на занятиях для девочек 14 – 16 лет.

На втором этапе (январь 2020 г.), в котором приняло участие 20 испытуемых, был организован модельный педагогический эксперимент, ходе которого сделан сравнительный анализ объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении сходных по структуре упражнений на тренажерном устройстве и с отягощением для девочек.

На третьем этапе в ходе педагогического эксперимента обосновывались режимы нагрузок силовой направленности при выполнении упражнений на тренажерных устройствах девочками 14 – 16 лет. В первой части педагогического эксперимента, проведенном в январе-марте 2020 г., приняло участие 37 девочек. Были определены режимы допустимых нагрузок при выполнении силовых упражнений локального, регионального и общего характера на тренажерных устройствах. Обосновывались такие компоненты нагрузки как время работы, количество повторений, число подходов, продолжительность интервалов отдыха. Был экспериментально обоснован комплекс из 10-12 силовых упражнений различного характера на тренажерных устройствах и режимы их выполнения. Определялись такие компоненты комплекса как общее время его выполнения, продолжительность отдельных упражнений и пауз отдыха, режимы нагрузок при выполнении упражнений в комплексе. С целью определения реакции организма девочек на задаваемую нагрузку, была прослежена динамика показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем в восстановительном периоде после выполнения комплекса. Измерения проводились до нагрузки, а также на 1-й, 6-й и 10-й минутах восстановительного периода.

На основании результатов собственных исследований, а также изучения передового опыта тренеров фитнес клубов, тренеров пауэрлифтингу и анализа литературы, была разработана методика применения тренажерных устройств для девочек 14 – 16 лет. В эксперименте принимали участие девочки экспериментальной (37 человек) и контрольной (29 человек) групп. На третьем этапе в ходе лабораторного педагогического эксперимента обосновывались режимы нагрузок силовой направленности при выполнении упражнений на тренажерных устройствах учащимися 14-16 лет. В первой части лабораторного эксперимента, приняло участие 67 школьников. Были определены режимы допустимых нагрузок при выполнении силовых упражнений локального, регионального и общего характера на тренажерных устройствах девочками 14, 15 и 16 лет. Обосновывались такие компоненты нагрузки как время работы, количество повторений, число подходов, продолжительность интервалов отдыха. Во второй части лабораторного эксперимента, проводившегося в условиях фитнес клубов, приняло участие 45 испытуемых. Был экспериментально обоснован комплекс из 10-12 силовых упражнений различного характера на тренажерных устройствах и режимы их выполнения. Определялись такие "компоненты комплекса как общее время его выполнения, продолжительность отдельных упражнений и пауз отдыха, режимы

нагрузок при выполнении упражнений в комплексе. С целью определения реакции организма девочек на задаваемую нагрузку, была прослежена динамика показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем в восстановительном периоде после выполнения комплекса. Измерения проводились до нагрузки, а также на 1-й, 6-й и 10-й минутах восстановительного периода. С целью апробации разработанной методики был проведен естественный педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие школьники экспериментальной (37 человек) и контрольной (29 человек) групп. В ходе исследования в экспериментальной группе применялись в основном отобранные тренажерные устройства, в контрольной использовались преимущественно упражнения с отягощениями, на снарядах. Упражнения силовой направленности на тренажерных устройствах систематически применялись на тренировках в фитнес клубах. Комплексы упражнений выполнялись в соответствии с рекомендациями (В.Н. Селуянова) в системе Изотон. По мере повышения физической подготовленности девочек продолжительность выполнения упражнений силовой направленности увеличивалась до 18-20 минут. На начальном периоде занятий в перерывах между упражнениями использовался пассивный отдых, в дальнейшем интервалы отдыха заполнялись упражнениями на расслабление, гибкость и т.п. При занятиях на тренажерных, отобранных устройствах все элементы упражнений строго регламентировались. Это позволило достаточно точно нормировать применяемые нагрузки и управлять ими и ее динамикой, влиять и регулировать интервалы используемых отдыхов, регулировать порядок их чередования с используемой нагрузкой. Во время выполнения нагрузок преимущественно применялись упражнения статодинамического характера. Все упражнения выполнялись в достаточно среднем темпе, использовались непредельные рассчитанные индивидуально отягощения с нагрузкой в 30% от максимальных. Значительное внимание на тренировках было уделено избирательно-направленным применяемым нагрузкам, использование которых нам дало возможность сочетать высокую интенсивность для мышечных нагрузок регуляции и длительность их воздействия. Поэтому в комплексы разработанных упражнений включались упражнения как локального (преимущественно) так и регионального характера. На основании результатов предварительных исследований и анализа литературы было показано, что более оптимальный вариант применения тренажерных устройств на тренировках, проведение занятий по развитию силы девочек в статодинамическом режиме. Это дало нам возможность и занимающимся самостоятельно направлять и выполнять упражнения на тренажерных устройствах с учетом индивидуальной дозировкой в нагрузки, в точно определенное время с точно определенными промежутками отдыха. Повышения функциональных тренируемых возможностей проводились на занятиях организованных по типу и закономерностям используя метод статодинамической работы. При данном методе предусматривалось относительно невысокая интенсивность воздействия (30-35% от максимальной), количество повторений в подходе – 35-45 с паузами отдыха до 45 с, число станций – 6-12, сетов на станции – 3-4. Использовались следующие этапные варианты:

Локальная работа на одну мышечную группу (например мышцы рук) в статодинамическом режиме с отягощением в 30%:

1. 30-40 с – работа, 45 с – отдых; количество подходов в сете до «рези» в мышце
2. Отдых между сетами 4 – 5 мин.;
3. Повтор сета в том же режиме;
4. Таких сетов 3-4
5. Упражнения на растяжку

### **Выводы**

Таким образом, анализ имеющейся у нас литературы позволяют сформулировать следующие выводы:

- Одним из существенных положений в работе с учащимися по использованию наиболее популярных форм в области физического воспитания является, посещение тренировок в фитнес клубах. Это предает дополнительную заинтересованность у детей и подростков к целенаправленным занятиям физическими упражнениями и к пониманию и сознательному отношению к формированию своего здоровья.

- Проведенный обзор литературы показывает, что нет разработанной единой методики по развитию силы у девушек в условиях фитнес клубов. Выявлены разногласия по оценке и значению сенситивных периодов, принципам формирования групп для тренировок, оценке и определению уровня готовности для использования физических нагрузок.

- Нет единого мнения с точки зрения совершенствования двигательных качеств, закономерного формирования развиваемых умений и навыков. Хотя казалось бы, что эта проблема была решена еще в работах Н.А. Бернштейна, о преобладании двигательных актов с использованием уровней управления и регуляции в ЦНС. Но углубленное изучение работ направленных на изучение индивидуальных особенностей формирующегося

организма девушек поставило еще ряд новых проблем по рационализации на практики приобретаемых двигательных умений а также и навыков, совершенствования их кондиционных качеств.

- Как показывают наши исследования, уровень физической подготовленности и уровень функциональных возможностей у девушек занимающихся в одной группе, как правило, находятся развития зрелости, а логический возрасту варьирует в достаточно ощутимых пределах иногда до трех лет. А индивидуальные, типологические особенности девушек не учитываются, как правило, фитнес тренером в расчет нагрузок не принимаются, а занятия в клубах проходят по единому для все рабочему плану, который рассчитан на усредненного посетителя тренировок в фитнес клубе. Такой подход приводит к тому, что по результатам тренировок у большинства девушек не отмечается каких либо существенных сдвигов в уровне двигательной подготовленности. Действующая в клубах программы, в различных направлениях физического воспитания, снимает жесткую "привязку" к существующим методическим указаниям и рекомендациям по проведению тренировок с тренирующимся девушкам, и дает определенную свободу фитнес тренеру, предлагая использовать ее для учета индивидуального уровня подготовленности девушек. Однако конкретных методических разработок для работы в этом направлении практически нет, а большинство имеющихся не реализуемы на практике.

- Методика использования тренажерных устройств в условиях фитнес клубов для девочек 14 – 16 лет в статодинамическом режиме способствует более эффективному развитию силовых способностей.

- На основании разработанных критериев осуществлен отбор системы тренажерных устройств. Апробированы режимы физических нагрузок при выполнении силовых упражнений на отдельных тренажерных устройствах и в комплексе.

- Применение разработанной методики использования тренажерных устройств в условиях фитнес клубов для девочек старших классах позволяет более полно осуществлять дифференцированный подход при дозировании физических нагрузок с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности девочек 14 – 16 лет.

- В результате педагогического эксперимента у девочек экспериментальной группы сила основных мышечных групп увеличилась на 10-30%, уровень скоростных качеств – на 4-6%, скоростно-силовых – на 10-12%, общей выносливости – на 11%, что оказалось достоверно выше по сравнению с контрольной группой. У учащихся экспериментальной группы выявлены более высокие приросты ряда показателей физического развития.

Таблица 1 – Физиологические изменения показателей у девочек ( ♀ ) 14-16 лет после выполнения комплекса силовых упражнений на тренажерных устройствах

№	показатель	Исходный уровень		Восстановление, мин					
		X+m	σ	1-я		6-я		10-я	
				X+m	Σ	X+m	σ	X+m	σ
1	ЧСС, уд/мин	83,0±1,8	9,6	168,2±2,6	13,6	107,7±1,8	9,6	94,5±2,0	10,2
2	САД, ммрт.ст.	115±1,4	7,3	133,5±2,6	13,6	118,1±1,8	9,3	113,3±1,5	7,6
3	ДАД, ммрт.ст.	70,4±1,8	9,4	48,5±2,4	12,5	64,3±2,7	13,9	64,4±1,7	8,6
4	ПАД, мм рт.ст	44,2±2,2	8,2	85,1±5,3	15,7	54,5±3,1	10,4	44,3±2,2	8,0
5	ЧД, цикл/мин	22,4±0,9	4,7	25,6±1,0	5,4	24,0±1,1	5,8	22,0±1,1	5,7
6	ОД, мл	668±40,9	194	1280±60,3	315	788±42,8	220	770±43,4	205
7	МОД, л/мин	14,9±0,9	4,9	32,3±1,6	8,2	17,8±0,9	4,5	14,9±0,9	4,4
8	МВЛ, л/мин	96,4±4,0	20,5	104,3±5,1	26,5	101,8±5,6	29,0	98,7±5,1	26,6
9	ЖЕЛ, мл	3710±182	840	3585±224	911	3637±235	781	3649±192	640

### Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Бюген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография. СПб.: Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2011. 251 с.
4. Дмитриев С.В. Биомеханика: в поисках новой парадигмы. – Н-Новгород: Изд-во НГПУ, 279 с.
5. Донской Д.Д. Биомеханика – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 239 с.
6. Товстоног И.М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35-45лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск. 2011. 22 с.
7. Третьякова Н.В., Андрихина Т.В., Кетриш Е.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. М.: Изд-во «Спорт», 2016. 279 с.
8. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. – М.: Просвещение, 1989. – 206 с.
9. Чхаидзе Л.В. Об управлениями движениями. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 135 с.

## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Бектурганов О.Е.** – доктор педагогических наук, профессор  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье раскрываются актуальная проблема правильной организации начального этапа многолетней подготовки спортсменов, необходимость укрепления здоровья детей начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, долговременной подготовки к начальной специализации по виду спорта (3 года), включая противодействие развитию современных тенденции форсирования подготовки в детском возрасте.

**Ключевые слова:** многолетняя спортивная подготовка (МСП), младший школьный возраст (МШВ).

### BASIC MEANS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN OF YOUNG SCHOOL AGE.

**Bekturganov O.E.** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article reveals the actual problem of the correct organization of the initial stage of long-term training of athletes, the need to strengthen the health of children from preschool and primary school age, long-term preparation for primary specialization in the sport (3 years), including counteraction to the development of modern trends in forcing training in childhood.

**Key words:** long-term sports training (LTST), primary school age (PSA).

**Введение.** Необходимость правильной организации занятий на этапе начальной подготовки отмечается многими специалистами [1, 3].

Вопреки общей динамике ухудшения состояния здоровья современной молодежи с детского возраста, благодаря многим неблагоприятным факторам, необходимо правильно организовать процесс формирования двигательной активности и развития моторики детей, всестороннего гармонического развития и физической подготовленности, непрерывного укрепления здоровья и подготовки к специализации по виду спорта.

**Цель исследования** – обоснование средств развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

**Методы исследования:** анализ научной и научно-методической литературы по теме исследования, анализ программных положений спортивных школ; анализ нормативно-правовых актов Республики Казахстан в сфере «Физической культуры и спорта», анкетирование, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** В условиях необходимости и важности решения проблем профилактики преждевременной, ранней специализации юных спортсменов по видам спорта, в исследованиях, учебниках и методических работах, программах Детско-юношеских спортивных школ и нормативно-правовых актах отмечается необходимость не форсировать подготовку юных спортсменов, не сокращать процессы решения задач МСП преждевременной специализацией, правильно готовить к выбору спортивной специализации.

Среди приемлемых средств общей физической подготовки (ОФП) детей доподросткового возраста могут быть базовая техника сложно-координационных видов спорта (гимнастика, акробатика, батут и др.), фитнес и танцевальные упражнения, упражнения на развитие гибкости, ловкости и координационных качеств, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, плавание, а также упражнения из других видов спорта (таблица 1).

Таблица 1 – Основные средства развития физических качеств детей дошкольного возраста (5-6 лет) и младшего школьного возраста (7-11 лет).

ФК	Допустимые упражнения
Гибкость	Регулярное выполнение упражнений на гибкость в пределах базовой техники для детей и замеренной по суставам индивидуальной нормы. Динамические, статические и баллистические растягивания с соблюдением методических принципов развития гибкости. Возможные варианты фитнеса на базе стрейчинга, пилатеса, йоги и др. при соблюдении вышеизложенных условий применения.

Ловкость и координация движений	Освоение многообразия применяемых упражнений в разминке. Детские подвижные игры. Обучение базовой технике спортивных игр и проведение их упрощенных вариантов для детей (размеры, высота, продолжительность и т.п.). Освоение прикладных двигательных навыков: ходьба, бег, прыжки и плавание; бег на лыжах, коньках и роликах; езда на велосипеде и др. Обучение базовой технике сложно-координационных видов спорта: гимнастика, акробатика, батут и др. Освоение техники различных видов фитнеса и танцевальных упражнений. Освоение базовой техники различных видов спорта – доступных для применения (наличие кадров и условий проведения занятий) и видам нагрузок, допустимых для работы с детьми МШВ (легкая атлетика, метания, туризм или др.). Базовая техника спортивных единоборств, включая технику различных передвижений (стоя, на коленях, лежа, перевороты, кувырки и др.), страховка, самостраховка, бой с тенью, маникенom и грушей, разучивание «ката» восточных единоборств, игровые упражнения и др.
Быстрота	Сопряженное развитие за счет выполнения вышеперечисленных упражнений, дополнительные задания на скорость и частоту выполнения, опережение противника в игровых упражнениях, применение различных эстафет и др.
Сила	Сопряженное развитие в процессе укрепления опорно-двигательного аппарата за счет выполнения вышеперечисленных упражнений.
Выносливость	Сопряженное развитие в процессе становления возможностей функциональных систем организма за счет выполнения вышеперечисленных упражнений.
Не рекомендуется	
Передозировка при выполнении упражнений на гибкость с сильными болевыми ощущениями и микротравмами суставов, связок и мышц. Длительное применение прыжковых упражнений на жесткой опоре. Выполнение высоких прыжков с приземлением на жесткую опору. Выполнение максимальных прыжков в длину и высоту с разбега и опорных прыжков. Развитие мышц ног за счет спрыгивания с высоты и амортизации (0,7-1 м и выше). Выполнение отжиманий, подтягиваний и других силовых упражнений на снарядах и в упоре лежа или стоя на руках. Выполнение силовых упражнений с тяжестями (5 кг и выше). Выжимание снаряда (стоя, сидя, лежа) и приподнимание либо приседания и наклоны с грузом (со штангой, гантелями, гириями и др.). Приподнимание партнера любого веса и выполнение бросков, приседаний и наклонов, а также ходьба или бег с партнером на плечах или спине и т.п. Использование упражнений по скоростно-силовой подготовке: развитие стартовой скорости, «взрывной силы», силовой выносливости, креатинфосфатных, алактатных и лактатных анаэробных источников энергообеспечения. Применение больших, субмаксимальных и максимальных скоростно-силовых и силовых усилий. Направленное развитие аэробной выносливости.	

В связи с возрастными особенностями организации тренировочного процесса в доподростковом возрасте (младший школьный возраст) в спортивно-оздоровительном процессе и на этапе предварительной подготовки, кроме средств общей техники (техника других видов спорта), можно с успехом применять подвижные игры, спортивные игры, парные и командные игровые упражнения на ковре и татами.

Так, к примеру, для развития видов ловкости, координационных возможностей и гибкости детей в сенситивные периоды развития этих качеств (дошкольный и младший школьный возраст) в полном соответствии с возрастными особенностями и спецификой проведения тренировочных занятий, предпочтительна игровая форма организации учебно-тренировочных занятий и выполнения физических нагрузок и упражнений.

Процессы форсирования подготовки юных спортсменов и преждевременной специализации являются методическими просчетами в многолетней подготовке. При такой организации МСП юные спортсмены быстро доводятся до истощения организма и психологических срывов. Ранняя специализация, большие объемы и интенсивность тренировочной работы, целевые устремления юных спортсменов к победам и результатам, не готовность юного организма к таким перегрузкам приводят к спортивным травмам, болезням и уходам из спорта [2]. Кроме форсирования подготовки главной причиной методических просчетов является неправильная организация учебно-тренировочного процесса на ранних этапах многолетней подготовки в работе с юными спортсменами. Где важными является учет возрастных и индивидуальных особенностей развития [4 и 5], процесс формирования многообразия двигательных навыков, всестороннего и моторного развития, укрепления здоровья, накопление и реализации психофизического потенциала, а не срывов и истощения в процессе тренировок.

Всестороннее гармоничное развитие детей является важной задачей физической культуры и спорта, которая наиболее легко и гармонично без ущерба для спорта высших достижений и даже с большей пользой решается в условиях развития массового спорта.

В противном случае ранняя специализация, форсирование нагрузок и подготовки, погоня за призрачными ничем не значившими спортивными достижениями в юном возрасте приведет к потере юных дарований, так и не достигших спорта высших достижений.



Процесс оздоровления детей и всестороннего гармонического развития тесно связан с воспитанием физических качеств, психофизическим развитием, повышением двигательной активности и развитием моторики детей с помощью регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

Для этого возраста разработано множество подвижных игр, гимнастических и легкоатлетических упражнений, игр с мячом и другими предметами.

В практически каждом из видов спорта имеются облегченные либо базовые упражнения, а также применяются упражнения из других видов спорта, которые приемлемы для физической подготовки детей доподросткового возраста.

Бережное отношения к детям исполнение задач массового спорта и всестороннего гармонического развития детей с доподросткового возраста приобщенных к таким занятиям решает не только социальные задачи общественного развития в процессе подготовки всесторонне гармонически развитой личности, но и сбережения талантов для различных видов спорта. Так как определить скрытые таланты каждой личности как психологические так физические особенно в детском возрасте неблагоприятное занятие. В процессе возрастного развития у людей угасают или нивелируются одни и проявляются другие истинные таланты, предугадать которые было бы невозможно в детском возрасте.

Например, такое качество как дисциплина, помноженная на труд, сама является истинным талантом, присущим только отдельным единицам среди многих сотен спортсменов и профессионалов высокого уровня в других сферах деятельности.

Многие таланты и способности в детском возрасте оказываются возрастным опережением своих сверстников в развитии. Тогда как печати бесперспективности зачастую ставят тем, кто развивается нормально либо отстает, либо не соответствует по морфофункциональным показателям виду спорта.

#### **Выводы:**

Общая физическая и общая техническая подготовка детей доподросткового возраста, изучение упражнений нескольких видов спорта и несколько смен видов спорта для занятий следует рассматривать как нормальное явление способствующие сохранению массовости спортивных занятий.

Правильная организация учебно-тренировочного процесса в детском возрасте спортсмена способствует сохранению мотивации, психологического и физического здоровья занимающихся и спортивных талантов, которые могут проявляться при правильной подготовке на этапах МСП и в зрелом спортивном возрасте от 20 и более лет в своем либо ином виде спорта.

#### **Литература**

1. Евтух А.В., Квашук П.В., Шустин Б.Н. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 16–19.
2. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки // Вестник спортивной науки. – 2003. – № 1. – С. 32–34.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Сальников В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 2–9.
5. Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 58–63.

## **ПРОБЛЕМЫ НУТРИЕНТНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ**

**Беридзе К.М.** – ассоциированный профессор, Грузинский государственный педагогический университет физической культуры и спорта, г. Тбилиси, Грузия

**Аннотация.** Изучение заявленного и фактического питания спортсменов-подростков в период сборов показало, что рационы в значительной степени удовлетворяют энергетические потребности спортсменов, хотя и являются не совсем совершенными с точки зрения содержания /соотношения макронутриентов; В заявленном рационе незначительный дефицит витамина В<sub>6</sub> и фосфора; Анализ фактического питания и дневника питания показал, что подростки не получают достаточного количества молочных продуктов и целлюлозосодержащих углеводов, потребляя чрезмерное количество кондитерских и колбасных изделий. Исследование выявило существенную разницу между заявленным и фактическим питанием. Доказано, что заявленное питание существенно отличается от фактического, что свидетельствует о необходимости разработки современных подходов к составлению /планированию рационов для спортсменов-подростков, в том числе и с учетом вкусовых требований.

**Ключевые слова:** декларированный рацион; фактическое питание; спортсмены-подростки, несоответствие.

**NUTRIENT SUPPLY PROBLEMS FOR ADOLESCENT ATHLETES.**

**Beridze K.M.** – Associate Professor of Georgian State Teaching University of Physical Education and Sports, Tbilisi, Georgia

**Annotation.** The study of the declared and actual nutrition of adolescent athletes during the training camp showed that the diets largely satisfy the energy needs of athletes, although they are not perfect in terms of the content/ratio of macronutrients; The declared diet contains a slight deficiency of vitamin B6 and phosphorus; Analysis of the actual nutrition and the food diary showed that adolescents do not get enough dairy products and cellulose-containing carbohydrates, consuming excessive amounts of confectionery and sausages. The study found a significant difference between the declared and the actual diet. It has been proved that the declared nutrition is unsatisfactory and significantly differs from the actual one, which indicates the need to develop other approaches to the preparation/planning of diets for adolescent athletes, including considering the taste requirements.

**Key words:** declared nutrition; actual food; adolescent athletes, mismatch.

**Актуальность.** Одним из важнейших факторов восстановления физической работоспособности, повышения эффективности тренировок, превенции спортивных травм и эффективной посттравматической реабилитации является рациональное питание. Питание спортсмена зависит от физической нагрузки, работоспособности, адаптации к различным факторам окружающей среды и от их здоровья. [3] При составлении диеты учитывают не только повышенную потребность спортсменов в макро- и микронутриентах, но и вид спорта, фазу тренировки, сезонность, антропометрические и физиологические особенности спортсменов, состав тела, функциональное состояние пищеварительной системы и др. [1,2,4]. Особые трудности при составлении рациона для спортсменов-подростков связаны с постоянно меняющимися потребностями в питательных веществах, обусловленными факторами роста и их эмоциональной зависимостью от пищи. В некоторых видах спорта, чтобы оптимизировать результаты, спортсмены-подростки часто пытаются сбросить вес или жир, резко и неправильно изменяя рацион питания. Это увеличивает риск задержки роста, отсталости физического развития, дисменореи, малнутриции костной массы, расстройств пищеварения ит.д. Для успешных занятий спортом рекомендуется обеспечить сбалансированное питание с оптимальным количеством и соотношением всех компонентов пищи в соответствии с индивидуальными физиологическими потребностями организма. Пищевые добавки не употреблять (за исключением медицинских показаний) [5].

**Цель:** Целью исследования было выявление проблем нутриентного обеспечения у спортсменов-подростков в период сборов на основе изучения декларированного и фактического питания.

**Задачи:** Для достижения цели необходимо было проанализировать декларированное питание спортсменов-подростков в период сборов; С помощью наблюдений (взвешивание: стандартной порции, оставшейся / добавленной ) и социологического опроса установить и оценить фактическое питание; На основе анализа полученных результатов выявить основные проблемные моменты.

**Методы исследования:** Был проанализирован 5-дневный (трехразовый) рацион питания (для зимних и летних сборов 2019 г.), полученный с тренировочной базы юных спортсменов-регбистов (возраст-12 лет); Было определено содержание: белков, жиров, углеводов, кальция, фосфора, железа, витамина С, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> и общая энергетическая ценность рациона. Эти значения были определены с использованием стандартных таблиц химического состава пищевых продуктов. Полученные результаты сравнили со стандартными нормами (соотношение белков, жиров и углеводов от общей энергетической ценности 18%, 22% и соответственно 60%). Фактическое питание было оценено путем взвешивания исходного, оставшегося / добавленного блюда / продукта и анализа результатов разработанной нами анкеты и ежедневника. Фактическая оценка питания проводилась в течение 5 дней (5 дней зимой, 5 дней на летних собраниях). В исследование были включены 19 подростков в возрасте 12 лет в период зимних сборов и 21 подросток в период летних сборов. Средняя масса тела участников исследования составила 54,4 кг. (от 51,6 кг; до 57,2 кг) Тренировки проводились 2 раза в день, продолжительностью 1 и 1,5 часа.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ рационов (заявленных), полученных с тренировочной базы, показал, что сезонное использование продуктов в рационах зимнего и летнего периодов практически не учитывалось.

Энергетическая потребность рациона в оба сезона была удовлетворительной и составляла в среднем 2200 ккал.

С точки зрения макроэлементов рацион можно считать менее удовлетворительным; В частности: общее содержание белков в суточном рационе в среднем составляет 89,9 г. (1,65 г / кг) вместо 99,0 г. (1,8 г / кг). Доля белка в общей энергетической ценности рациона составила 16,3% вместо 18%; Жиры 68,75 г. (1,21 г / кг) вместо 60,0 г (1,1 г / кг), а его доля в общей энергетической ценности рациона установлена на уровне 25% вместо 22%; Также следует отметить, что содержание в рационе растительных жиров несколько повышено, а соотношение между животными и растительными жирами нарушено. Содержание углеводов было 322 г (5,93 г / кг) вместо 330 г (6,07 г); При этом доля углеводов в общей энергетической ценности рациона была установлена на уровне 58,68% вместо 60%. Как пока-

зывает анализ рационов, существенная разница между заявленными рационами заключается в количестве макронутриентов, а их энергетическая доля существенно не отличается от установленной нормы. Таким образом, питание спортсменов-подростков данным рационом не удовлетворительно.

С точки зрения микронутриентов, содержание кальция, железа, витаминов С и В<sub>12</sub> в рационе соответствует потребностям спортсменов-подростков и лишь по содержанию фосфора и витамина В<sub>6</sub> наблюдается незначительный дефицит. Хотя в рационе нет дефицита кальция, дефицит фосфора может привести к снижению усвоения кальция.

Полный анализ фактического питания показал, что 23,8% спортсменов (5 спортсменов) вообще не ели каши а 33,3% (7 спортсменов) ели меньше ½ порции; Молочные продукты (кроме сыра) совсем не употребляли 14,3% (3 спортсмена); Потребление колбасных изделий составляло на 50% больше – 38,1% (8 спортсменов) случаев, овощные салаты не употребляют 47,6% (10 спортсменов). 38,1% (8 спортсменов) не едят супы.

Каждый спортсмен, находящийся под наблюдением, ежедневно потребляет 80-100 г различных кондитерских изделий, что в среднем составляет 320 ккал. и дополнительно 250-350 гр. фруктов. В то же время 66,7% (14 спортсменов) получают одну порцию «фаст фуд» 2-4 раза в неделю.

Опрос спортсменов показал, что большинство из них (90,5% – 19 спортсменов) считают рацион в целом удовлетворительным, но не учитывают вкусовые особенности пищи; спортсмены не берут еду, которая им не нравится, и самостоятельно добавляют в основном кондитерские изделия или фаст фуд; Они считают, что такая избирательная диета безопасна для их здоровья.

**Выводы.** Таким образом, основываясь на результатах наших исследований можно заключить, что заявленные рационы не полностью соответствуют потребностям спортсменов-подростков в нутриентах; Однако содержание фосфора и витамина В<sub>6</sub> немного ниже нормы.

Анализ фактического питания показал, что спортсмены-подростки плохо питаются в период сбора и менее осведомлены о важности правильно спланированного питания.

При планировании питания необходимо учитывать не только нутриентное и энергетическое обеспечение, но и вкусовые предпочтения спортсменов, чтобы избежать нарушений пищевого поведения т.е. необходима максимальная персонификация рациона питания.

#### **Литература**

1. Арансон, М.В. С.Н. Португалов Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы //Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 33–37.
2. Борисова, О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации/ – М., 2007. – 132 с.
3. Ержанова Е.Е., Сабырбек Ж.Б., Милашюс Кю. Сравнительная оценка фактического питания и обеспечения макро– и микронутриентами спортсменов различных видов спорта. Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2018, Т8. №1.
4. Carlsohn A. Recent Nutritional Guidelines for Endurance Athletes. Dtsch Z Sportmed. 2016; 67: 7-12
5. Flavia Meyer , Helen O'Connor , Susan M Shirreffs Nutrition for the young athlete *Journal of Sports Sciences* 25 Suppl 1(sup1):S73-82

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКА RACEFOX ДЛЯ МОНИТОРИНГА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ**

**Шагарова Е.А.** – преподаватель, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г.Омск, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты собственных исследований, направленных на изучение возможностей использования датчика Racefox для мониторинга специальной подготовленности и индивидуализации физической подготовки квалифицированных лыжниц-гонщиц. Проведен сравнительный анализ следующих характеристик лыжниц-гонщиц в начале и конце подготовительного периода годичного цикла подготовки: ускорение корпуса до постановки палок (Attack), ускорение корпуса во время основного отталкивания (Core Power), частота отталкиваний в минуту, количество отталкиваний в минуту (Frequency), коэффициент стабильности отталкиваний (Consistency). Полученные данные проанализированы с учетом спортивной результативности.

**Ключевые слова:** лыжницы гонщицы; физическая подготовка; функциональное состояние; датчик «Racefox».

## **USING THE RACEFOX SENSOR TO MONITOR THE SPECIAL FITNESS OF QUALIFIED SKIER FEMALE RACERS**

**Shagarova E.A.** – teacher, Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk, Russia

**Annotation.** The article presents the results of our own research aimed at studying the possibilities of using the Racefox sensor for monitoring special fitness and individualization of physical training of qualified female racers. A comparative analysis of the following characteristics of female racers at the beginning and end of the preparatory period of the annual training cycle was carried out: body acceleration before setting the poles (Attack), body acceleration during the main repulsion (Core Power), frequency repulsions per minute, number of repulsions per minute (Frequency), coefficient of stability of repulsions, conventional units (Consistency). The data obtained were analyzed taking into account sports performance.

**Key words:** cross-country skiers; physical training; functional state; sensor control "Racefox".

**Актуальность исследования.** Интенсификация тренировочного и соревновательного процессов в лыжных гонках, использование околопредельных нагрузок, обострение конкуренции в лыжном спорте на международной арене, обуславливают важность мониторинга функционального состояния спортсменов на разных этапах многолетней спортивной подготовки [1, 2, 3, 4, 5, 6].

На современном этапе в научном сопровождении подготовки спортсменов большое значение имеет скорость получения информации о функциональном состоянии организма. Быстрота получения сведений позволяет обеспечить практически мгновенное внесение соответствующей коррекции в режим нагрузок спортсмена, уточняя их направленность, объем, соотношение и сочетание разных видов нагрузок, их интенсивность, последовательность применения, режимы отдыха. Быстрое получение информации значительно оптимизирует управление тренировочным процессом, дает возможность более точного распределения и планирования нагрузок, отслеживания тренировочных эффектов, хода восстановления. В этой связи, применение методик мобильного получения информации о состоянии спортсмена, с обратной связью и возможностью сохранения данных, отслеживания их в динамике, расширяет возможности научно-исследовательских групп, тренеров, методистов в процессе сопровождения спортивной подготовки в разных видах спорта. Такие методы получили широкое распространение в настоящее время, в связи с популярностью и быстрым совершенствованием цифровых технологий, значительным их удешевлением, упрощением программного обеспечения этих мобильных устройств и в соответствии с этим, их доступностью для пользователей, не имеющих специальной подготовки.

Среди мобильных технологий мониторинга функционального состояния организма в спорте наибольшее распространение получили устройства, позволяющие получать информацию о показателях сердечно-сосудистой системы, лимитирующих достижение спортивной результативности во многих видах спорта, в том числе лыжных гонках, биомеханических показателях анализа движений спортсмена, психофизических параметрах и др. [6, 7].

Несмотря на распространение технологий мобильного получения информации о функциональном состоянии спортсмена, проблема дальнейшего анализа полученных сведений, использование этой информации для коррекции тренировочного процесса остается не решенной полностью ввиду специфики требований к функциональной готовности спортсменов в разных видах спорта, развития и изменения видов спорта и концепции спортивного движения, необходимости комплексного подхода к подготовке спортсмена с привлечением взаимодействия исследователей, тренеров, спортивных врачей, спортсменов.

**Цель исследования** – изучить возможности применения датчика Racefox для мониторинга специальной подготовленности и индивидуализации физической подготовки квалифицированных лыжниц-гонщиц.

**Методы и организация исследования.** В исследовании применены методы теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы, педагогического наблюдения, контрольного тестирования, биомеханический анализ движений, методы математической статистики, сравнительный анализ. Исследование проведено на базе кафедры естественно-научных дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта с участием 20-ти лыжниц-гонщиц уровня квалификации КМС, МС (на базе государственного автономного учреждения Тюменской области «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий», г.Тюмень). Биомеханический анализ техники лыжниц-гонщиц высокой квалификации осуществлялся с помощью датчика Racefox (WeMeMove) и мобильного приложения для Android (рис.1). Устройство представляет собой нагрудный датчик со встроенным акселерометром, дает возможность отслеживания биомеханических показателей во время движения, сохранения данных.

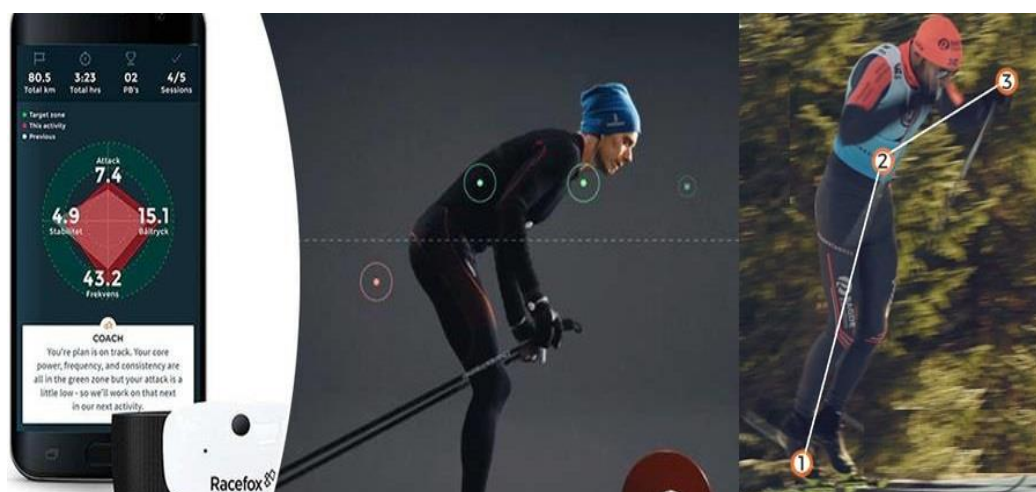


Рисунок 1 – Датчик «Racefox» с мобильным приложением

**Результаты исследования.** В процессе исследования с участием 20-ти спортсменов высокой квалификации для мониторинга показателей специальной подготовленности в динамике проведено два контрольных замера в начале подготовительного периода (май), и после его окончания (сентябрь). Схема тестирования с применением датчика «Racefox» выглядела следующим образом: выполняется восьмиминутное передвижение лыжниц– гонщиц на лыжероллерах (спортсменки передвигаются с использованием техники «даблполинг» – одновременный бесшажный классический ход) с нагрудным датчиком. При выполнении теста анализировались следующие характеристики: ускорение корпуса до постановки палок,  $m/c^2$  (Attack), ускорение корпуса во время основного отталкивания,  $m/c^2$  (Core Power), частота отталкиваний в минуту, количество отталкиваний в минуту (Frequency), коэффициент стабильности отталкиваний, усл.ед (Consistency).

Для анализа влияния исследуемых показателей на успешность достижения спортивного результата проведено сопоставление показателей специальной подготовленности лыжниц, имеющих разный уровень спортивной результативности. С этой целью из 20-ти спортсменок выделена группа лидеров (по результатам соревновательной результативности в текущем сезоне). Группа лидеров составила 3 человека. Таким образом, проводился анализ среднегрупповых показателей без учета уровня спортивной результативности, анализ среднегрупповых значений лыжниц лидирующей группы и анализ значений остальной выборки. Такой подход позволил нам увидеть, насколько различаются параметры специальной подготовленности у лыжниц с разным уровнем соревновательного результата, вносят ли они значимый вклад в достижение соревновательного результата, а также увидеть масштабы этих отличий (величину отрыва) для обозначения педагогических путей коррекции тренировочного процесса, планирования роста изучаемых показателей.

В тесте с использованием датчика Racefox наибольший прирост у первой группы спортсменок был зарегистрирован в ускорении корпуса во время основного отталкивания руками – 10,5%, выявлены достоверно значимые различия между результатами в тесте в мае и сентябре ( $P \leq 0,05$ ) (рис. 2).

У лыжниц-гонщиц лидирующей группы прирост был отмечен в двух показателях: в ускорении корпуса до постановки палок – 14,7%, в ускорении корпуса во время основного отталкивания руками – 11,9% .

По показателю ускорение корпуса во время основного отталкивания руками с мая по сентябрь выявлены наиболее значимые положительные изменения, причем в обеих исследуемых группах.

Таким образом, анализ полученных данных позволил выявить, что наиболее значимые различия между показателями спортсменок из группы лидеров и остальными гонщицами наблюдаются в ускорении корпуса до постановки палок и коэффициенте стабильности отталкиваний. При этом различия выявлены как в начале, так и в конце подготовительного периода (значения лыжниц лидирующей группы достоверно выше, чем результаты тестирования остальной части выборки, при  $P \leq 0,05$ ). Также можно отметить различия в динамике прироста изучаемых показателей по мере приближения соревновательного периода – более выраженные величины прироста с мая по сентябрь наблюдаются у лыжниц лидирующей группы по показателям коэффициента стабильности отталкиваний (рис. 2).

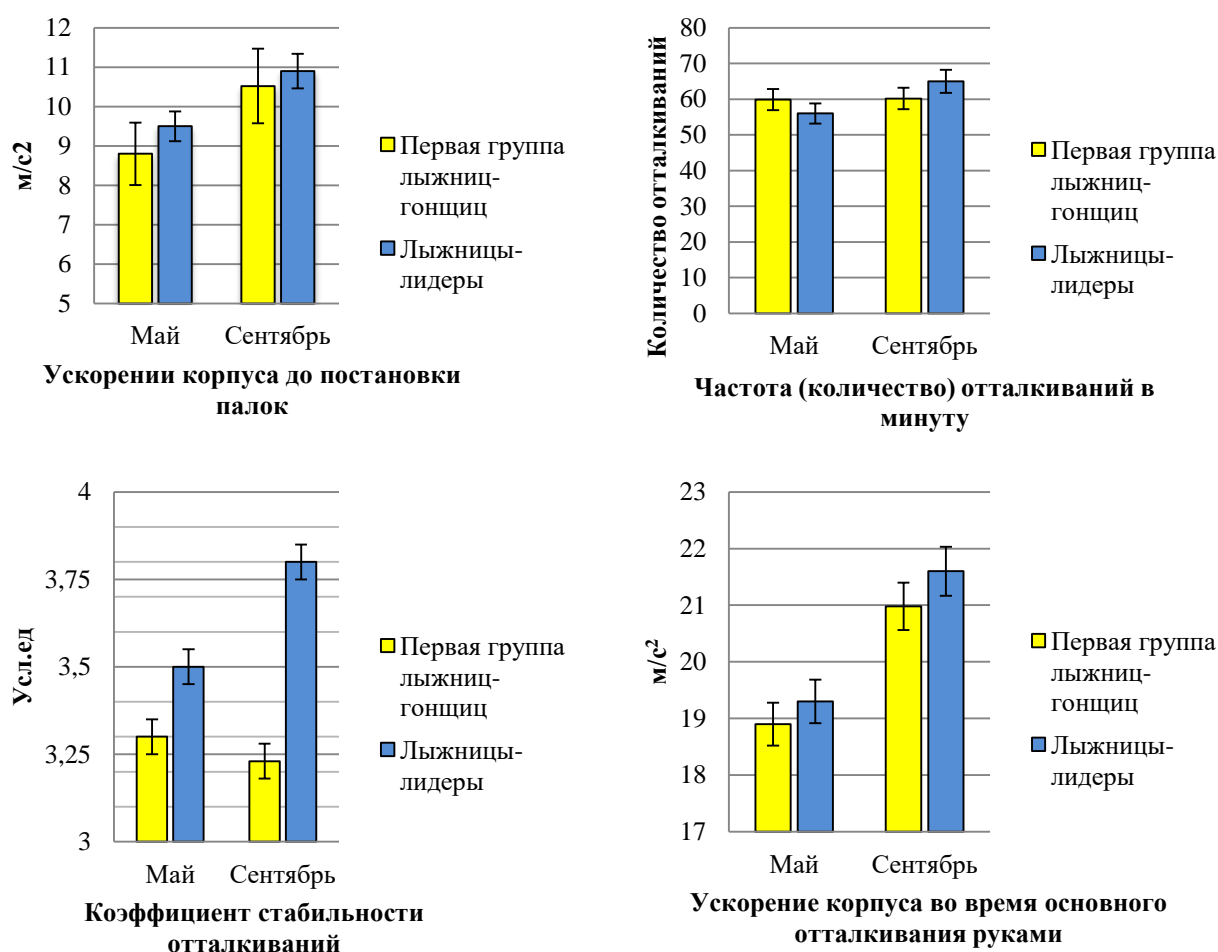


Рисунок 2 – Динамика показателей специальной подготовленности лыжниц-гонщиц с разным уровнем спортивной результативности в течение подготовительного этапа (результаты тестирования при передвижении на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом (даблполинг) с использованием датчика Racefox)

**Заключение.** Рассматривая абсолютные значения исследуемых показателей у лыжниц-гонщиц, и сравнив их с лидерами группы, можно сделать заключение, что у основной части выборки квалифицированных лыжниц-гонщиц имеется отставание по значимым показателям специальной подготовленности к моменту наступления соревновательного периода: в ускорении корпуса до постановки палок и в ускорении корпуса во время основного отталкивания руками. Это свидетельствует, что необходимо включать в тренировочный процесс больший объем средств силовой подготовки, а также увеличивать объем передвижения на лыжероллерах с использованием хода «даблполинг», используя его как средство подготовки лыжниц-гонщиц высокой квалификации. Таким образом, применение датчика Racefox в составе мониторинга функционального состояния спортсменок позволяет осуществлять текущий и этапный контроль специальной подготовленности и более точно реализовывать коррекцию и индивидуализацию физической подготовки квалифицированных лыжниц-гонщиц.

#### Литература

1. Головачев, А. И. Методологические особенности оценки функционального состояния и физических качеств российских лыжников-гонщиков при подготовке к XXII Олимпийским зимним играм / А.И. Головачев, Э.Л. Бутулов, Е.А. Горбунова, С.В. Широкова, Н.Н. Кондратов // Итоги выступления спортивных сборных команд российской федерации на XXII Олимпийских зимних играх и XI Паралимпийских зимних играх 2014 года в г. Сочи. – Москва : Советский спорт, 2014. – С. 36–45.
2. Головачев, А. И. Модельные показатели физической подготовленности лыжниц-гонщиц высокой квалификации при подготовке к XXIV зимним Олимпийским играм 2022 года в Пекине (Китай) / А.И. Головачев, В.И. Колыхматов, С.В. Широкова // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, S2. – С. 81–87.
3. Головачев, А. И. Особенности достижения модельных показателей физической подготовленности лыжниц-гонщиц высокой квалификации при подготовке к олимпийским играм / А. И. Головачев, В. И. Колыхматов, С. В. Широкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). С. 43-48.
4. Головачев, А. И. Современные методические подходы контроля физической подготовленности в лыжных гонках / А.И. Головачев, В.И. Колыхматов, С.В. Широкова // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 5. – С. 11–17.

5. Грушин, А. А. Упрощенные тесты по определению динамики изменения специальной и общефизической подготовленности спортсмена (на примере лыжных гонок) / А. А. Грушин, С. В. Нагейкина, В. Л. Ростовцев // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 4. – С. 3-7.

6. Грушин, А. А. Функциональные показатели работоспособности и спортивный результат у элитных лыжниц-гонщиц / А. А. Грушин, А. Г. Баталов, В. Д. Сонькин // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 3. – С. 3-9.

7. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов и совершенствование программного обеспечения в процессе тренировочных мероприятий / Ф. А. Иорданская [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 5. – С. 37-44.

## **ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ГРЭППЛЕРОВ 9-11 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Жумин М.А.** – Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Казахстан  
**Сексенбаев Б.Б.** – Российский государственный универси, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена комплексному исследованию изометрических упражнений, влияющих на формирования физического качества – техники, грэпплеров 9-11 лет. Автор приходит к выводу, что изометрические упражнения способствует укреплению связок и мышечного корсета юных грэпплеров, что говорит о подготовки к дальнейшей профессионально-спортивной деятельности. Необходимость данного исследования вызвана внедрением новой экспериментальной технологии для аудитории спортивной борьбы грэпплинг.

**Ключевые слова:** грэпплинг, изометрические упражнения, техника, укрепления связок.

### **FORMATION OF MOTOR SKILLS IN GRAPPLERS AGED 9-11 YEARS USING ISOMETRIC EXERCISES**

**Zhumin M.A.** – North Kazakhstan University named after M. Kozybayev, Petropavlovsk, Kazakhstan

**Seksenbaev B.B.** – Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia

**Annotation.** The article is devoted to a comprehensive study of isometric exercises that affect the formation of physical quality-technique, grapplers 9-11 years old. The author comes to the conclusion that isometric exercises help to strengthen the ligaments and the muscular corset of young grapplers, which indicates the preparation for further professional sports activities. The need for this research is caused by the introduction of a new experimental technology for the audience of grappling wrestling.

**Key words:** grappling, isometric exercises, technique, ligament strengthening.

**Актуальность.** В настоящее время мало методик посвященной плановой адаптации юных грэпплеров к физическим нагрузкам. Из-за дефицита методик для спорта грэпплинг, нами был разработан комплекс изометрических упражнений «Protectvol.1» для формирования двигательных навыков и укрепления организма

Разработка программ кондиционные тренировки будет способствовать совершенствованию теории и методики построения занятий с целью улучшения состояния здоровья, воспитания здорового образа жизни, улучшения физической подготовленности занимающихся, коррекции осанки и фигуры [1].

Стать сильнее для грэпплинга не так просто, как просто заниматься силовыми упражнениями. Сила борьбы намного сложнее, чем то, что требует или может предложить тяжелая атлетика. Не поймите меня неправильно, тяжелая атлетика занимает огромное место в силовых и тренировочных программах борьбы. Но так же важно заниматься упражнениями с собственным весом, гириями, йогой и множеством других дисциплин. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества. Объединение каждого из них в программу, которая действительно работает, – это целый комплекс упражнения. А пока оставим их в стороне и сосредоточимся только на силе. На самом деле, мы сосредоточимся только на одном аспекте силовых тренировок, который часто не включается в программы большинства грэпплеров.

Грэпплинг, как боевое искусство столь же взрывоопасно и динамично, как и статично. По мере того, как люди набираются опыта и прогрессируют по спортивной лестнице, их борьба в грэпплинге обычно замедляется. Это связано с опытом и передовыми концептуальными приложениями техник. В этом смысле более статичный характер борьбы означает, что гораздо больше времени тратится на то, чтобы держаться за соперника или удерживать его. Именно здесь играет роль изометрическая сила. Каждый раз, когда мы выполняем техническое действие с помощью захвата для занятий позиции, мы используем наши мышцы изометрически. Проще говоря, всякий раз, когда у вас мышца в напряжении, без последующего движения, вы используете изометрическую силу.

Стоит понять, почему изометрия должна быть важной частью любой программы борьбы и кондиционирования. Работа над изометрической силой означает, что вы тренируете как максимальную статическую силу, так и улучшаете силовую выносливость. Это означает, что вы можете стать сильнее, выносливее, чем те кто тренируется не применяя изометрические упражнения. Причина проста – изометрическая тренировка задействует гораздо больше мышечных волокон, чем динамическая тренировка. Это делает этот тип силы гораздо более надежным, чем другие, по крайней мере, в плане борьбы.

Причина, по которой мы стремимся добавить изометрические упражнения к силовым тренировкам по грэпплингу, состоит в том, чтобы повысить функциональность нашего тела. Чем эффективнее мы сможем использовать наши тело в схватках, тем легче им будет. Внедрить изометрические силовые тренировки в любую программу на самом деле очень просто. Вы можете делать это в конце урока грэпплинга, во время тренировок или как отдельную тренировку. Время удержания будет варьироваться от 10-20 секунд до нескольких минут. Все, что длилось более 5 минут, не приносит реальной пользы и требует слишком большого времени. [2].

Здесь обращают на себя внимание две совершенно новые, «революционные» для того времени идеи.

Первая была связана с утверждением, что повышение уровня подготовленности спортсмена может быть достигнуто с помощью комплекса упражнений, используемых в рамках определенной системы, где эффект одного существенным образом «уточняется» эффектом другого. То есть, творческие усилия тренера в решении конкретной задачи не должны сводиться к поиску только одного единственного «суперэффективного» тренировочного упражнения, а могут быть направлены в сторону разработки способов использования различных упражнений, объединенных в систему. И таким образом изометрические упражнения со статическим напряжением, занимая в этой системе определенное место, могут действительно в результате привести к развитию двигательных навыков.

Вторая идея была связана с новым более глубоким пониманием самой тренировочной задачи. Скоростно-силовые способности в этой статье рассматривались как бы вне традиционной концепции физических качеств, не как сумма «сила» и «скорость», а как особый вид двигательных способностей спортсмена. Это явилось первым, возможно еще тогда не вполне осознанным, шагом автора к пересмотру основных сложившихся к тому времени в спорте теоретических представлений, позволившим впоследствии выдвинуть совершенно новые методологические концепции и открыть новые горизонты и пути развития теории спортивной тренировки. [3].

**Цель исследования.** Рассмотреть и экспериментально апробировать комплекс предлагаемых изометрических упражнений «Protectvol.1».

#### **Задачи исследования**

1. Определить уровень физической подготовленности грэпплеров 9-11 лет.
2. Создание и внедрения методического комплекса изометрических упражнений «Protectvol.1» для групп начальной подготовки 9-11 лет.
3. Оценить эффективность и внедрить в тренировочный процесс работы методику комплекса изометрических упражнений «Protectvol.1» для детей 9-11 лет.

**Методы и организация исследования.** Исследовательская работа была проведена в 2021 году в академии единоборств «QazaqBaturu», г. Нур-Султан. С целью проверки эффективности предполагаемой нами методики «Protectvol.1», мы внедрили его в тренировочный процесс на 2 месяца, включающий 3 групповых занятий в неделю по 20 минут с тренером. Был проведен педагогический эксперимент, в исследовании приняли 20 грэпплеров 9-11 лет из группы начальной подготовки. Изначально мы поделили и сформировали две группы, экспериментальная ( $E_r - n=10$ ) и контрольная ( $K_r - n=10$ ), которые являлись относительно одинаковыми по функциональным и двигательным характеристикам и в среднем не отличавшиеся друг от друга.

Основная парадигма, которая ссылается на основу комплекса изометрического упражнения, заключалась в следующем:

1. Позиционное удержание оппонента с позиции sidecontrol (боковое удержание) в течении 1 мин. Подводящим упражнением для удержания этой позиции было – базовая и латеральная планка на левой и правой стороне в течении 30 сек. Статическое напряжение будет воздействовать на мышцы кора, что очень тяжело добиться в стандартных упражнениях с весом.

2. Позиционное удержание оппонента с позиции backmount (удержание со спины) в течении 30 сек. При выполнении подводящего упражнения для этой позиции, мы выбрали вис на канате для кросс-тренинга “BATTLEROPE Domyos” от фирмы Decathlon [5]. Вис на канате в кинетическом состоянии, с



обхватом каната ступнями ног. Статическую нагрузку несут мышцы брюшного пресса и мышцы шеи [6].

3.Позиционное удержание оппонента с позиции mount (удержание сверху) в течении 30 сек. Для выполнения подводящего упражнения использовался тренажер «Смита». Вис лежа на перекладине со статическим напряжением сгибателя предплечья, угол локтевого сустава от 110° до 90°, с дозировкой 15 сек.

Наш комплекс изометрических упражнений, использовался как подводящие упражнения, которые проводились с целью улучшения техники контроля всех вышеописанных позиций, тем самым улучшали связки, сухожилия и мышечный корсет, что в дальнейшем отлично подойдет для методического пособия в формировании двигательных навыков начальной подготовки. В нашем случае дети 9-11 лет

#### Результаты исследования и их обсуждение.

Проведенное исследование позволяет определить эффективность комплекса изометрических упражнений на формирования двигательных навыков грэпплеров 9-11 лет. Результаты нашего эксперимента были представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1 – Сравнительные показатели экспериментальной и контрольной физической подготовленности грэпплеров 9-11 лет, до и после внедрения комплекса изометрических упражнений «Protectvol.1»

№ испытуемых	Группа	Удержание Sidecontrol в течении 1 мин.(сек.)		Удержание Mount в течении 1 мин.(сек.)		Удержание Back mount в течении 1 мин. (сек.)	
		до	после	до	после	до	после
1	К <sub>г</sub>	20	22	15	16	30	31
	Э <sub>г</sub>	15	34	12	30	26	48
2	К <sub>г</sub>	12	15	13	13	20	22
	Э <sub>г</sub>	15	40	18	43	25	60
3	К <sub>г</sub>	10	11	8	10	20	21
	Э <sub>г</sub>	23	60	35	60	29	52
4	К <sub>г</sub>	19	21	14	16	13	15
	Э <sub>г</sub>	6	18	8	28	21	39
5	К <sub>г</sub>	17	20	22	21	26	26
	Э <sub>г</sub>	23	53	20	26	30	56
6	К <sub>г</sub>	28	30	24	24	24	25
	Э <sub>г</sub>	8	20	10	20	18	32
7	К <sub>г</sub>	24	24	16	26	19	20
	Э <sub>г</sub>	40	58	43	60	36	60
8	К <sub>г</sub>	15	13	12	13	15	18
	Э <sub>г</sub>	24	38	25	36	21	36
9	К <sub>г</sub>	26	27	14	17	9	10
	Э <sub>г</sub>	11	36	17	45	13	38
10	К <sub>г</sub>	21	24	13	14	13	13
	Э <sub>г</sub>	15	40	13	25	16	36
Х ср. (10)	К <sub>г</sub>	19.2	20.7	14.91	17	18.9	20.1
	Э <sub>г</sub>	18	39.7	20.1	37.3	23.5	45.7
Примечание							

Исходя из данной таблицы, можно заметить, что в течении двух месяцев в каждом сегменте – Э<sub>г</sub> (экспериментальной группы) был преимущественный прирост показателей, что не скажешь о – К<sub>г</sub> (контрольной группы). В позиции SideControl (боковое удержание), Х<sub>ср</sub> (среднее значение) у К<sub>г</sub> составило после эксперимента 20.7 (сек.), значительный скачок у Э<sub>г</sub> – 39.7 (сек.). В позиции Mount (удержание сверху) у контрольной группы Х<sub>ср</sub> составило 17 (сек.), а в Э<sub>г</sub> снова большой разрыв в 37.3 (сек.). Заключаящая позиция была Backmount (удержание со спины) где К<sub>г</sub> показала результат 20.1 (сек.), а Э<sub>г</sub> с колоссальным отрывом продемонстрировала результат 45.7 (сек.).

Далее был выведена таблица 2 с приростом показателя Э<sub>г</sub> и К<sub>г</sub> грэпплеров 9-11 лет, после внедрения комплекса изометрических упражнений. Которая позволила определить степень пользы нашего методического комплекса в процентном соотношений.

Таблица 2 – Прирост показателя экспериментальной и контрольной группы грэпплеров 9-11 лет, после внедрения комплекса изометрических упражнений «Protectvol.1»

	группа	Удержание Sidecontrol в течении 1 мин. (сек.)					
		$\bar{x}$	$\sigma$	t	t	p	
Прирост	К <sub>г</sub>	20,7	6,1	2,03	3,8<0,05		
	Э <sub>г</sub>	39,7	13,6	4,5			
			Удержание Mount в течении 1 мин. (сек.)				
		группа	$\bar{x}$	$\sigma$	t	t	p
		К <sub>г</sub>	17	5,1	1,7	4,4<0,05	
		Э <sub>г</sub>	37,3	12,9	4,3		
			Удержание Back mount в течении 1 мин. (сек.)				
		группа	$\bar{x}$	$\sigma$	t	t	p
		К <sub>г</sub>	20,1	6,8	2,2	6,9<0,05	
	Э <sub>г</sub>	45,7	9,09	3,03			

По полученным в эксперименте данным, мы видим что, в первом задании (удержании sidecontrol в течении 1 мин.) достоверность различий –  $3,8 < 0,05$ , во втором (удержание Mount в течении 1 мин.)  $4,4 < 0,05$ , в заключительном задании (удержание Backmount в течении 1 мин.)  $6,9 < 0,05$ . Средняя ошибка разности по формуле – t, больше граничного значения –  $t_{0,05} = 2,10$ . Среднее арифметическое значение считаются **достоверными**, а это значит, достаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что комплекс изометрических упражнений «Protectvol.1» оказался эффективным.

**Выводы.** Результаты исследования свидетельствуют, что предоставленный нами комплекс «Protectvol.1», помимо укрепления связок и мышечного корсета, также способствует улучшению и формированию технических позиций, что очень хорошо для совершенствования борьбы грэпплера.

Если каждый практикующий тренер-преподаватель будет вносить данную методику в свой тренировочный процесс для групп начальной подготовки, то можно сказать что это хорошо способствует прогрессу тренировочного процесса.

Исходя из полученных нами результатов можно сделать вывод, что наш комплекс изометрических упражнений успешно выполнил поставленную задачу.

#### Литература

1. Грудницкая Н.Н., Мазакова Т.В. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие: практикум // Ставрополь: СКФУ, 2017 – 138 с.
2. <https://bjj-world.com/isometric-grappling-strength-training/>
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3-е изд. – М. // Советский спорт, 2013. – 216 с.
4. Дорошин А. А. Модульная технология спортивной ориентации школьников 10-11 лет на занятия олимпийскими видами единоборств: автореф. Дис. канд.пед.наук /А. А. Дорошин. Тула, 2012. – 23с.
5. [https://www.decathlonkz.com/p/162574-8930\\_kanat-dlya-krosstreninga-battle-rope.html#/demodelcolor-8386445/demodelsize-254](https://www.decathlonkz.com/p/162574-8930_kanat-dlya-krosstreninga-battle-rope.html#/demodelcolor-8386445/demodelsize-254)
6. <https://cross-expert.turbopages.org/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html>

## ВЛИЯНИЕ КОМПОНЕНТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ЮНЫХ КЁРЛЕРОВ

**Раев Ф.Б.** – Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск  
**Зернов Д.Ю.** – Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск  
**Эбауер А.А.** – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

**Аннотация.** В статье рассмотрена специфика спортивной подготовки юных кёрлеров. Более подробно рассмотрена организация деятельности групп начальной подготовки с учётом специфики данного вида спорта и требований к формированию ведущих физических качеств кёрлеров. ДЮСШ является крайне важными во многом предопределяет перспективность и потенциал каждого юного спортсмена. По этой причине специалисты считают целесообразным выделить скоростно-силовую подготовку (как самостоятельный вид тренировки), под которой следует понимать совокупность средств и методов комплексного развития быстроты и силы, определив ее задачи и конкретное содержание в тренировочном

процессе. Уже сейчас программы подготовки спортсменов по кёрлингу в условиях ДЮСШ проходят свою апробацию, так как подготовка юных спортсменов у нас в стране по этому виду спорта стала осуществляться сравнительно недавно.

**Ключевые слова:** кёрлинг, детско-юношеская спортивная школа, начальная спортивная подготовка по кёрлингу.

## INFLUENCE OF THE COMPONENTS OF SPEED-POWER ABILITIES ON THE FORMATION OF TECHNICAL SKILLS OF YOUNG CURLERS

**Raev F.B.** – North Kazakhstan University named after M. Kozybayev, Petropavlovsk  
**Zernov D.Y.** – North Kazakhstan University named after M. Kozybayev, Petropavlovsk  
**Ebauyer A.A.** – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article considers the specifics of sports training of young curlers. The organization of the activity of the initial training groups is considered in more detail, taking into account the specifics of this sport and the requirements for the formation of the leading physical qualities of curlers. The youth sports school is extremely important and largely determines the prospects and potential of each young athlete. For this reason, experts consider it appropriate to distinguish speed-strength training (as an independent type of training), which should be understood as a set of tools and methods for the complex development of speed and strength, defining its tasks and specific content in the training process. Even now, the training programs for athletes in curling in the conditions of the Youth Sports School are being tested, since the training of young athletes in this sport in our country began to be carried out relatively recently.

**Key words:** curling, children's and youth sports school, primary sports training in curling.

Кёрлинг (англ. Curling) – командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). В каждой команде по четыре игрока [3].

На Играх 1924 года были проведены демонстрационные соревнования по кёрлингу. В 1998 году кёрлинг был признан олимпийским видом спорта, и на зимних Олимпийских играх в Нагано были разыграны первые золотые медали. Победителем в соревнованиях мужчин стала команда Швейцарии, а первые золотые медали у женщин завоевала команда Канады.

**Актуальность исследования.** В кёрлинге особое значение приобретает силовая и скоростно-силовая подготовка – один из важных факторов повышения мастерства и специальной работоспособности игроков. Вопрос рационализации средств и методов силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов всегда находится в поле зрения ученых и практиков спорта.

На современном этапе актуализируется ряд аспектов, касающихся оптимального соотношения нагрузок различной направленности, последовательности их включения в скоростно-силовую подготовку кёрлеров разного уровня мастерства и подготовленности.

**Цель исследования** – теоретически разработать и экспериментально проверить комплекс упражнений, позволяющий значительно улучшить физическую подготовку кёрлеров на этапе начальной спортивной специализации (на примере скоростно-силовой подготовки).

**Объект исследований** – учебно-тренировочный процесс по кёрлингу в ДЮСШ им. Байболова г. Петропавловска и ДЮСШ «Улан» г. Усть-Каменогорска.

**Предмет исследований** – условия повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных кёрлеров с разными уровнями скоростно-силовой подготовленности.

### **Задачи:**

1. Исследовать динамику структуры скоростно-силовых способностей у юных кёрлеров 12-15 лет.
2. Выявить влияние компонентов скоростно-силовых способностей на формирование технических навыков юных кёрлеров.

**Методы и организация исследования.** Комплексный подход к контролю технической подготовленности позволяет оценить:

- уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования;
- количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности;
- техническое мастерство с помощью разработанной программы.

В практике подготовки применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способности кёрлингистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля.

Для развития скоростно-силовых способностей кёрлеров 12-15 лет, были выбраны следующие тесты:

**Результаты и их обсуждение.** Проведение эксперимента предполагало формирование двух групп – экспериментальной (10 спортсменов) и контрольной (10 спортсменов). В эксперименте приняли участие начинающие кёрлеры, в возрасте 12-15 лет, имеющие спортивные разряды по игровым и циклическим видам спорта. Спортсмены, вошедшие в обе экспериментальные группы, не имели отличий по возрасту, стажу занятий кёрлингом и уровню спортивной подготовленности и квалификации.

Тесты на определение скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений [2].

1. Прыжок в длину с места.

Методика: Спортсмен встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется измерительной лентой от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат из трех попыток.

2. Бег 60 метров с высокого старта.

Методика: По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Марш» энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперёд маховую ногу и начать бег.

3. Выкат из колодок с камнем с опорой нащетку, без выпуска камня.

Методика: Спортсмен выполняет максимально сильный выкат из колодки с камнем по траектории центральной линии, без выпуска камня, пока не остановится. После того как он остановился, камень оставляет на том же месте для определения расстояния от «бэк-лайн» до камня.

4. Выполнение технического задания на площадке («тейк»).

Методика: Спортсмен выполняет вид броска, при котором один камень выбивает из игры другой камень. Бросок должен быть точным и сильным, для того чтобы он попал точно и выбил другой камень (5 попыток).

Тестирование проходило по 4 тестам, таблица 1, для выявления исходного уровня физической и технической подготовленности в контрольной группе.

Таблица 1 – Оценка технической и физической подготовленности опытной группы до эксперимента

Вид теста №	Прыжок в длину с места (см)	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	Выкат из колодки, без выпуска камня, метры	Выполнение «тейк-аута», кол-во попаданий из 5 раз, %
1	157	10,59	13	40
2	168	10,15	12,5	40
3	186	9,30	15,6	20
4	170	10,05	13	20
5	173	9,51	14,5	20
6	178	9,58	14,2	20
7	168	10,18	12,7	20
8	162	11,01	11	40
9	171	10,37	12,8	40
10	172	10,12	11,3	40
M± m	170,5±0,7	10,086 ± 0,1	13,06 ± 0,5	30 ± 1

В таблице 2 представлены данные оценки технической и физической контрольной группы в начале эксперимента.

Таблица 2 – Оценка технической и физической подготовленности контрольной группы до эксперимента

Вид теста №	Прыжок в длину с места (см)	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	Выкат из колодки, без выпуска камня, метры	Выполнение «тейк-аута», кол-во попаданий из 5 раз, %
1	178	10,31	14	20
2	169	10,61	13,2	40
3	195	9,34	12,6	20

4	177	8,94	13,8	40
5	172	9,21	14,6	20
6	178	9,58	11,5	60
7	183	10,18	12,4	40
8	165	9,75	14,8	20
9	180	10,37	13,3	40
10	185	10,12	14,2	40
M± m	178,2 ± 1,6	9,84 ± 0,3	13,44 ± 1,2	34 ± 1,5

В таблице 2 приведены результаты в начале эксперимента, в котором приняли участие кёрлеры-контрольной группы. Тестирование проходило так же по 4 тестам, для выявления исходного уровня технической и физической подготовленности в контрольной группе.

Так тест на определение скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места показал средний результат группы 178,2 см. Бег 60 метров с высокого старта – 9,84 секунды. Выполнение технического упражнения «тейк-аута» составила в среднем 34 %, расстояния от «бэк-лайн» до камня – 13,44 метра.

Результаты начального этапа, проведённого исследования позволили установить: кёрлеры, находящиеся на этапе начальной спортивной специализации, в опытной и контрольной группе по точности выполнения технических бросков камня («тейк-аута») и в контрольных упражнениях показали одинаковые результаты.

Так средний результат в группах, в прыжках в длину с места, составил 170,5 и 178,2 сантиметров, разница составила –4,52%. Бег 60 метров, опытная группа показала средний результат 10,09 секунды, тогда как контрольная 9,84 секунды. Контрольная группа показала лучше результат 0,25 секунды. Выкат из колодки, без выпуска камня расстояние от «бэк-лайн» до камня опытная группа и контрольная показали хорошие результаты 13,06 и 13,44 метра соответственно. Технический бросок «тейк-аут» в опытной группе показал средний результат – 30 %, контрольная – 34%. Контрольная группа показала лучше результат на 14%.

#### **Выводы.**

Впрограмеопределены спортивные важные качества кёрлеров, определяющие:

- уровень владения броском спортивного камня в керлинге,
- точность реализации камня для игры в керлинг в соревновательных условиях,
- эффективность командных взаимодействий.

Методически грамотно построенные занятия приводят к укреплению здоровья и правильному физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию двигательных способностей игроков и, в целом, разносторонней физической подготовленности юных спортсменов.

Следует отметить, что для успешного выступления на соревнованиях по кёрлингу спортсмен должен иметь разностороннюю физическую подготовку [1].

В этой связи в арсенал подготовки спортсменов-кёрлеров входят упражнения из различных видов спорта, направленные на развитие необходимых физических качеств спортсменов: координационные и скоростно-силовые способности, упражнения на гибкость, выносливость, упражнения на скоростные и силовые качества.

#### **Литература**

1. Зернов Д.Ю., Хаустов С.И. Оптимизация физической и спортивно-технической подготовки керлеров // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2018. -№ 4. – С. 81-87.
2. Осин Е. О., Быков А. В., Венчакова А. Г. Развитие силовых способностей в спорте год // Центральный научный вестник. 2017. С. 65-67
3. Кёрлинг. URL: [ru.wikipedia.org/wiki/Кёрлинг](http://ru.wikipedia.org/wiki/Кёрлинг)

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

**Руль Е.А.** – аспирант, Сибирский Государственный университет физической культуры,  
г. Омск, Россия

**Аннотация.** Рост спортивных результатов в лыжных гонках сопровождается околопредельным повышением объема и интенсивности тренировочной нагрузки. На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены не всегда способны преодолеть нагрузку за счет собственных физиологических возможностей. Появляется необходимость использования дополнительных эргогенных и восстановительных средств. Транскраниальная электростимуляция

импульсным током (ТЭС) является перспективным медико-биологическим средством. Цель исследования – внедрение ТЭС как дополнительного средства восстановления и повышения работоспособности в систему спортивной подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков и изучение выявленных эффектов. Показаны результаты применения ТЭС в лабораторных (стандартных) условиях и в тренировочном процессе в соревновательном периоде. Выявлено повышение физической работоспособности за счет экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы.

**Ключевые слова:** транскраниальная электростимуляция, соревновательный период, работоспособность, экономизация, сердечно-сосудистая система.

## MEDICO-BIOLOGICAL MEANS OF RECOVERY AND IMPROVING THE PERFORMANCE OF ELITE CROSS-COUNTRY SKIERS

Rul E.A. – postgraduate SibGUFK, Omsk, Russia

**Annotation.** The growth of sports results in cross-country skiing is accompanied by a near-limitless increase in the volume and intensity of the training load. At the stage of improving sports skills, athletes are not always able to overcome the load at the expense of their own physiological capabilities. There is a need to use additional ergogenic and restorative means. Transcranial electrostimulation by pulsed current (tES) is a promising medical-biological tool. The aim of the study is to introduce thermal power plants as an additional means of restoring and improving performance in the system of sports training of elite cross-country skiers and to study the identified effects. The results of the use of thermal power plants in laboratory (standard) conditions and in the training process in the competition period are shown. An increase in physical performance was revealed due to the economization of the cardiovascular system activity.

**Key words:** transcranial electrostimulation, competitive period, performance, economy, cardiovascular system.

**Актуальность.** На сегодняшний день лыжные гонки как вид спорта, характеризуются увеличением компонентов нагрузки, как объема, так и интенсивности выполняемой работы. На этапе совершенствования спортивного мастерства величина физической нагрузки достигает максимальных значений, с которой спортсмены не могут справиться за счет собственных физиологических ресурсов. Появляется необходимость включения в систему подготовки лыжников-гонщиков дополнительных средств восстановления.

Транскраниальная электростимуляция импульсным током (ТЭС) эффективно применяется в клинических исследованиях. На сегодняшний день ТЭС является актуальным медико-биологическим средством для изучения и применения в практике спорта. Механизм действия ТЭС основан на воздействии импульсными электрическими токами на защитные структуры головного мозга с последующим выделением гормона  $\beta$ -эндорфина в кровь и спинномозговую жидкость [2]. Применение ТЭС неинвазивно, безопасно, безболезненно и доступно. ТЭС активизирует собственные физиологические возможности организма, не вызывает привыкания и не имеет побочных действий.

Направления исследования ТЭС в спорте основаны на влиянии  $\beta$ -эндорфина на организм спортсмена. Основными направлениями являются: повышение физической работоспособности, ускорение процессов восстановления, обезболивание [3].

**Целью исследования** является внедрение ТЭС как дополнительного средства восстановления и повышения работоспособности в систему спортивной подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков и изучение выявленных эффектов.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить физиологические эффекты ТЭС на функциональные системы лыжников-гонщиков в стандартных условиях.

2. Выявить наиболее благоприятные периоды спортивной подготовки для использования дополнительных восстановительных и эргогенных средств и повышения.

3. Изучить влияние ТЭС в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

Решение поставленных задач осуществлялось с использованием следующих групп **методов исследования:**

1. Анализ и обобщение научной и методической литературы.

2. Физиологические методы (вариабельность сердечного ритма, пульсометрия, электроэнцефалография – с целью отбора испытуемых, аускультативный метод измерения артериального давления, функциональная проба  $PWC_{170} + W_{суб}$ , транскраниальная электростимуляция импульсным током).

3. Биохимический метод – измерение концентрации лактата.

4. Методы математической статистики: Метод включал в себя обработку результатов исследования с помощью пакетов программ «Statistica 6.0» и «Microsoft Excel 2007». При неправильном распределении данных использовался метод непараметрической статистики: метод по критерию Вилкоксона

для зависимых переменных. Критический уровень значимости ( $p$ ) при проверке достоверности результатов эксперимента брались равным 0,05. Фактические данные представлены в виде средней арифметической ( $M$ ) и ее ошибки ( $m$ ).

### Результаты исследования.

Изучение физиологических эффектов транскраниальной электростимуляции проводилось в лабораторных условиях. 17 спортсменов мужского пола (12 человек – I разряд, 5 человек – КМС) приняли участие в линейном эксперименте. До начала исследования все испытуемые дали письменное согласие на участие в исследовании. Эксперимент включал 2 обследования: первое – изучение функционального состояния спортсменов, второе – изучение влияния сеанса ТЭС в течение 20 минут перед стандартной нагрузкой ( $PWC_{170}$ ). При проведении 1-ого и 2-ого тестирования не выявлено статистически значимых различий в состоянии относительного покоя по показателям центральной и периферической гемодинамики и по показателям вариабельности сердечного ритма, что позволяет исключить сопутствующие факторы, способные повлиять на результат эксперимента.

По результатам лабораторного исследования было выявлено повышение физической работоспособности в большой (160-170 уд/мин) и субмаксимальной зонах (больше 180) мощности. При этом достоверно увеличиваются как абсолютные, так и относительные показатели (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели физической работоспособности спортсменов циклических видов спорта ( $M \pm m$ )

Показатели	без ТЭС	после ТЭС
$PWC_{170}$ , кгм/мин (абсол.)	1436,8±293,1	1522,1±278,8*
$PWC_{170}$ , кгм/мин/кг (относит.)	20,04±3,6	21,4±3,6**
$W_{суб}$ . (абсол.), кгм/мин	2400±380,2	2560±376,3*
$W_{суб}$ . (относит.), кгм/мин/кг	33,57±4,52	34,86±3,63*

Примечание: \* – данные статистически значимо различаются при  $p < 0,05$ ; \*\* – данные статистически значимо различаются при  $p < 0,01$ .

Было выявлено, что сеанс ТЭС, проведенный перед физической нагрузкой, способствует экономизации сердечной деятельности при выполнении первой и второй степени нагрузки (большая и субмаксимальная зоны мощности соответственно): снижение частоты сердечных сокращений, снижение систолического артериального давления и двойного произведения.

Таким образом, проведение исследования в стандартных условиях позволило выявить ряд эффектов ТЭС на организм лыжников-гонщиков. ТЭС, применяемый перед выполнением физической нагрузки, способствует повышению физической работоспособности, экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы и ускорению процессов восстановления.

Вторая задача исследования заключалась в выявлении периодов спортивной подготовки для наиболее благоприятного применения ТЭС как дополнительного эргогенного и восстановительного средства. Анализ и обобщение научной литературы и результатов собственных исследований позволили выделить перспективные направления использования ТЭС в годичном цикле подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков: в подготовительном периоде на специально-подготовительном этапе (этап «вкатывания»), в соревновательном и переходном периодах [5].

Результаты ранее проведенных исследований позволили использовать ТЭС в системе спортивной подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Изучение эффектов ТЭС проводилось в соревновательном периоде лыжников-гонщиков (I разряд, КМС). В исследовании приняли участие 21 спортсмен мужского пола, средний возраст которых составил 19,2±2 года. Лыжники-гонщики были случайным способом поделены на две группы: экспериментальная и контрольная. Все спортсмены проходили функциональное обследование до начала эксперимента и после его окончания. Специальная работоспособность оценивалась по результатам контрольных стартов, так же до начала эксперимента и после его завершения.

Спортсменам экспериментальной группы был проведен курс транскраниальной электростимуляции в течение 7 дней. Для исключения эффекта плацебо в контрольной группе проводился курс ТЭС при низких значениях силы тока, которые не способны оказывать воздействие.

Исходя из основных принципов оптимизации постнагрузочного восстановления, сеанс ТЭС проводился через 2-3 часа после окончания тренировки, что способствовало ускорению восстановления, формированию необходимых адаптационных изменений в организме от выполненной нагрузки [1,4].

Проведение гипоксической пробы Штанге позволило выявить повышение адаптационных возможностей организма к гипоксии в обеих группах. Однако в экспериментальной группе изменения более

выражены. Время задержки дыхания в контрольной группе увеличилось на 12,6%, а в экспериментальной группе на 21,6%.

Определение общей работоспособности с использованием методики Руфье-Диксона, позволило выявить статистически значимое изменение индекса данного теста в экспериментальной группе после проведения курса ТЭС. Уменьшение индекса свидетельствует о повышении эффективности работы сердечно-сосудистой системы. В контрольной группе изменения схожи, но выражены в меньшей степени (таблица 2). Эффективность деятельности сердечно-сосудистой системы выражается в повышении экономичности деятельности сердечной мышцы после применения курса ТЭС в экспериментальной группе. В данной группе после нагрузочной пробы наблюдается ускоренное восстановление частоты сердечных сокращений, что отсутствует в контрольной группе.

Таблица 2 – показатели общей физической работоспособности лыжников-гонщиков по методике Руфье-Диксона (M±m)

Показатели	ЭГ		КГ	
	до ТЭС	после ТЭС	1 обследование	2 обследование
Индекс Руфье-Диксона, у.е.	5,52±0,63	4,04±0,56	5,63±1,10	4,89±1,54
ЧСС <sub>сидя</sub> , уд/мин	68,64±3,08	64,55±4,58	61,67±2,91	60,56±2,88
ЧСС <sub>15сек</sub> восстановления, уд/мин	109,18±4,16	101,55±5,21	112,22±6,74	109,22±7,22
ЧСС <sub>60сек</sub> восстановления, уд/мин	76,64±3,98	68,45±3,59	70,22±4,34	68,67±3,62

Уровень специальной работоспособности и комплексного проявления возможностей спортсменов изучались по результатам контрольного тестирования: бег на лыжах в соревновательном темпе. У спортсменов фиксировались показатель частоты сердечных сокращений во время выполнения работы и уровень лактата в крови на 5 минуте восстановления.

В результате проведения исследования в обеих группах наблюдается повышение времени преодоления контрольной дистанции, что может быть связано с эффектом накапливаемого утомления в соревновательном периоде. Однако в экспериментальной группе снижение результата произошло в среднем на 16 секунд, а в контрольной группе – на 59 секунд. Выявленный результат может свидетельствовать о том, что проведение курса ТЭС способствовало поддержанию специальной работоспособности лыжников-гонщиков.

Показатель уровня лактата в крови после эксперимента снизился в обеих группах по сравнению с показателями до эксперимента, что связано с повышением уровня тренированности и адаптационных возможностей организма под влиянием тренировочного процесса. Необходимо продолжить изучение влияния ТЭС на уровень лактата в крови после выполнения соревновательной нагрузки лыжников-гонщиков.

**Выводы.** Изучение транскраниальной электростимуляции импульсным током при стандартных условиях и в системе тренировочного процесса лыжников-гонщиков способствовало подтверждению эргогенного и восстановительного эффектов. Результаты изучения эффектов ТЭС в лабораторных исследованиях, доказывающие повышение общей физической работоспособности, способствовали применению ТЭС в системе спортивной подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Использование курса ТЭС лыжниками-гонщиками в соревновательном периоде в течение 7 дней повысило эффективность подготовки за счет снижения нагрузки на сердечно-сосудистую систему, что подтверждается выявленными результатами повышения экономичности деятельности сердечно-сосудистой системы. Однако необходимо дальнейшее изучение ТЭС для подтверждения результатов и уточнения выводов предварительного исследования.

#### Литература

1. Аванесов В.У., Аралов В.И. Научно-методические основы использования физических средств восстановления в циклических видах спорта // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – № 3(109). – С. 7-10.
2. Андреева И.Н., Акишина И.В. Транскраниальная электростимуляция // Астраханский медицинский журнал. – 2012. – С. 22-27.
3. Корягина Ю.В., Роголева Л.Г. Транскраниальные методы-перспективы применения в спорте // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2014. – № 1. – С. 24-29.
4. Пешков В.Ф. Обоснование темы «Планирование средств восстановления в спорте» дисциплины «теория и методика восстановительных средств» // Вестник Томского государственного университета. – 2019. – № 441. – С. 213-219.
5. Шигина Е.А., Кудря О.Н. Обоснование перспективы использования транскраниальной электростимуляции в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – Вып. 11. – С. 159-167.



## КРИТЕРИЙ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ НА СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

**Рустамов Н.Т.** – д.т.н., МКТУ им.Х.А. Ясави, г.Туркестан  
**Абдрахманов Р.Б.** – к.т.н., МКТУ им.Х.А. Ясави, г.Туркестан  
**Рустамов Н.Н.** – мастер спорта по борьбе дзюдо, тренер, г. Шымкент

**Аннотация:** В работе рассмотрены вопросы по моделированию процесса отбора на основе синестезических способностей спортсменов претендующих на спорт высших достижений (СВД). С позиции спортивной психологии и учета психических способностей спортсменов разработан численный метод оценки синестезии, используемый как индикатор на СВД

**Ключевые слова:** синестезия, оценка, пригодность, отбор, спорт высших достижений.

### CRITERIA FOR THE SELECTION OF ATHLETES FOR SPORTS OF THE HIGHEST ACHIEVEMENTS

**Rustamov N.T.** – Doctor of Technical Sciences, Akhmet Yassawi University, Turkestan, Kazakhstan  
**Abdrakhmanov R.B.** – Candidate technical science, Akhmet Yassawi University, Turkestan, Kazakhstan  
**Rustamov N.N.** – Master of sports in judo wrestling, coach, Shymkent, Kazakhstan

**Abstract:** The paper deals with the issues of modeling the selection process based on the synesthetic abilities of athletes applying for high-performance sports(SVD). From the point of view of sports psychology and taking into account the mental abilities of athletes, a numerical method for assessing synesthesia is developed, which is used as an indicator on SVD

**Key words:** synesthesia, assessment, fitness, selection, high-performance sports.

**Актуальность работы.** С коммерциализацией спорта, усилением конкуренции в экономической и социальной жизни проблема отбора спортсменов на спорт высших достижений(СВД) остается одной из самых важных не только для каждого вида спорта, но в целом для всей страны. Правильное ее решение обеспечивает развитие вида спорта и успехи спортсменов. Однако достижение значительного успеха на международной арене в настоящее время требует интенсивного и многолетнего периода тренировки. Такая тренировка связана со значительными финансовыми расходами. Отсюда видно, что правильное решение проблемы отбора на СВД приносит многочисленные выгоды. Первое, устраняет финансовые расходы, связанные с многолетней тренировкой бесперспективных спортсменов. Второе, оберегает тренирующихся от потери времени, неисполнения ожиданий, ухудшения здоровья вследствие не соответствующих возможностям спортсмена тренировочных нагрузок, не отпугивает от занятий спортом, необходимых для здоровья. В третьем, избавляет тренеров от ненужной потери времени. В четвертом обеспечивает качественные резервы для сборных команд разного уровня[1]. На фоне, когда большой спорт приобретает политический и коммерческий оттенок, и он превращается в спорт высших достижений, имеющий большое значение не только в социально – моральных ценностях для любого социума, но и политических ценностях для страны. С этой точки зрения предлагаемая работа является актуальной.

**Задача работы** заключается в разработке оценочного критерия для отбора претендующих на спорт высших достижений, опирающийся на синестезию спортсмена, позволяющий оценить уровень пригодности его психики к соревнованиям высокого уровня.

**Метод исследования.** В психике у спортсменов не ниже уровня мастера спорта, ярко проявляется синестезические процессы[2]. Например, у борцов во время схватки происходит межчувственная ассоциация, т.е. построенная на ощущениях движения и чувственные действия на лице противника, выражающей, какой прием в атаке будет использован. По этому, иногда говорят, что у этого спортсмена развито «чувство броска» или «он чувствует противника». Тем самым у спортсмена порождается чувственные навыки, помогающие ему побеждать в соревнованиях высокого ранга.

Синестезию следует отнести к области невербального (чувственного, образного) мышления спортсмена-индивида, которое опирается на процесс ощущения и восприятия [3]. Для оценки уровни синестезии спортсмена, в предлагаемой концепции отбора на СВД, воспользовались такими свойствами характера спортсмена-индивида как «Фантазия» -Ф, «Я»–концепция -Я и «Сила воля»– С<sub>в</sub>. Их числовая оценка производится с помощью тестового метода, приведенного в работе [1]. Такие рекомендации исходили от развития свойств характера «Фантазия», «Сила воля», «Я -концепция» претендующих. Так как, выраженность этих свойств у спортсмена отражает его социальной направленности. В свою очередь именно социальная направленность спортсмена способствует добивания больших успехов на мировой спортивной арене.

**Анализ результатов.** Наши исследования показали, что именно степень ассоциирования  $\Phi$ ,  $\Psi$ , и  $S_b$  выражают уровень синестезии спортсмена-индивида. Для подтверждения этой концепции, разработана информационно логическая (инфологическая) модель оценки синестезических свойств спортсмена и проведен эксперимент на основе этой модели, для подтверждения выдвигаемой концепции отбора претендующих на СВД, используя синестезические индикатора претендующего[1,3]. В эксперименте участвовали около ста спортсменов, добившихся определенных и высоких успехов в спортивных соревнованиях, среди которых неоднократные чемпионы Республики, Азии, Мира и призеры Олимпийских игр. Результаты эксперимента показывают влияние спортивной синестезии на их спортивные результаты (рис.1)[1]. Результаты этого эксперимента показан на рис.1.

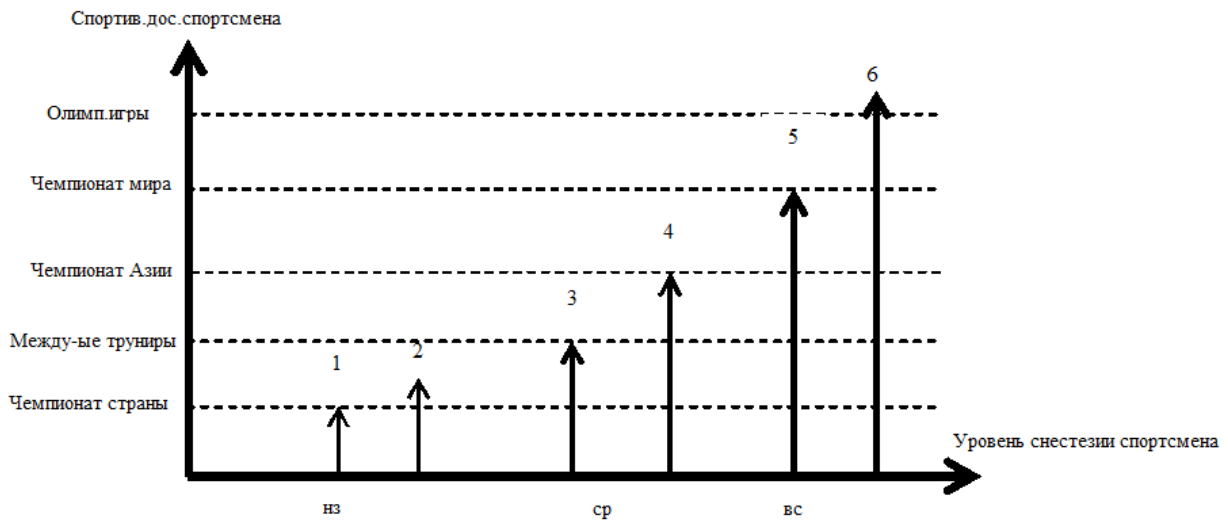


Рисунок 1 – Диаграмма эксперимента оценки спортивных результатов от уровня синестезии спортсмена.

На рис.2. показан интерфейс программного комплекса, разработанная на основе предложенной концепции отбора на СВД и решающий задачу определения пригодности спортсмена на спорт высших достижений[3]. Понятно, что результаты предлагаемой программного комплекса играет роль «советчика» для тренеров занимающиеся вопросами отбора претендующих на СВД.

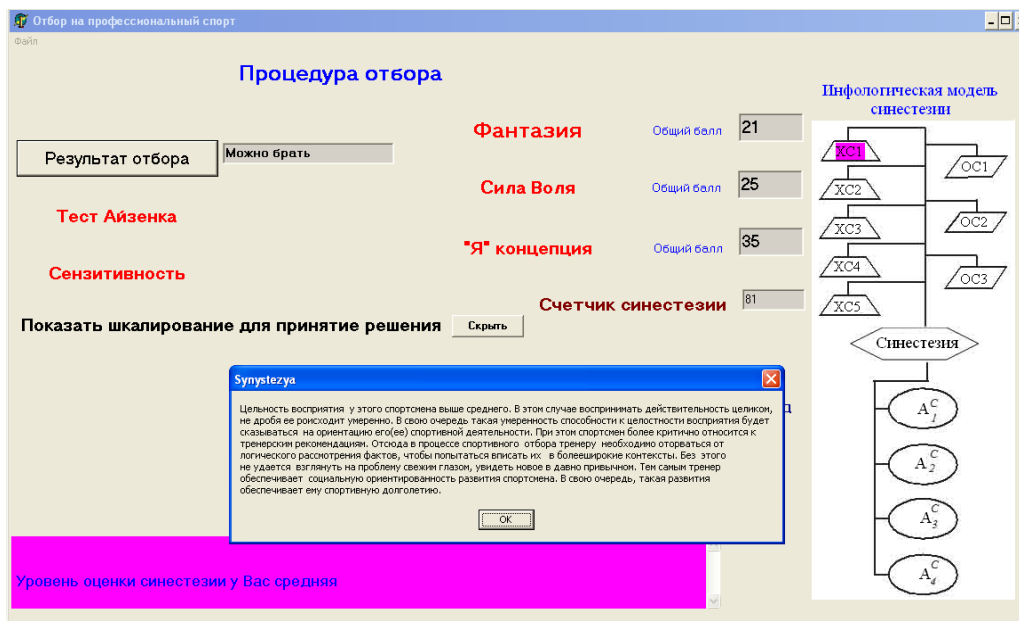


Рисунок 2 – Интерфейс программного комплекса оценивающего психологических свойств спортсмена претендующих на СВД[4].

Спортсмены, у которых синестезия высокая или очень высокая имеют больше возможности добиться высоких спортивных достижений на соревнованиях высокого ранга, т.е. если следующая разница стремится к нулю:

$$(Я - (\Phi + C_v)) \rightarrow 0$$

то, этого спортсмена можно готовить к соревнованиям высокого ранга.

#### Литература

1. Рустамов Н.Н., Худияров Г.Б., Рустамов Е.Н. Отбор претендующих на спорт высших достижений. –Т.: «Fanvatehnnologiya», 2016, 136 стр.
2. Галлеев Б.М. Кто должен изучать синестезию? Ежегодник Российского психологического общества: Материалы III Всероссийского съезда психологов. – СПб: Изд-во СПбГУ, т.2, 1966 г., с. 270-274..
3. Бобылев С.В., Рустамов Н.Н. Анализ синестезии спортсменов высокой квалификации. – М.: Теория и практика физ. культуры, №9, 2012, с. 37-38.
4. Рустамов Н.Н., Алламурадов Ш.И., Анарбаев Ж.О. Прогамный комплекс «Отбор на профессиональный спорт». Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ №DGU02158.

### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-БОРЦОВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

**Усуна Ж.А.** – доцент Высшей школы «Искусство и спорта»,  
Павлодарский педагогический университет, г.Павлодар  
**Усин Г.А.** – инструктор по спорту колледж, г.Павлодар  
**Усин К.А.** – директор школы Павлодарской области, иртышского р-на  
**Файзулаев А.М.** – магистрант Высшей школы «Искусство и спорта»,  
Павлодарский педагогический университет, г. Павлодар

**Аннотация.** В данной статье рассматривается подготовка девушек-борцов, возможность и эффективность использования педагогической технологии на основе индивидуального подхода в процессе тактико-технической подготовки девушек-борцов. Основным результатом данного исследования являются разработанные автором педагогические средства тактико-технической подготовки женщин-борцов высокой квалификации, с учетом их физических и психических качеств; использованные исследовательские методики могут применяться в практической деятельности тренеров для диагностики тактико-технической подготовки, физических и психических качеств, успешности соревновательной деятельности девушек-борцов.

**Ключевые слова.** Педагогическая технология, индивидуальная подготовка, техника и тактика борьбы, женская борьба, павлодарский педагогический университет.

### PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF INDIVIDUAL APPROACH OF TACTICAL AND TECHNICAL TRAINING OF FEMALE WRESTLERS IN FREESTYLE WRESTLING.

**Usuna Zh.A.** – associate Professor of the Higher School "Art and Sports",  
Pavlodar Pedagogical University, Pavlodar  
**Usin G.A.** – sports instructor College, Pavlodar  
**Usin K.A.** – director of the school of Pavlodar region, Irtysh district  
**Fayzulaev A.M.** – Master's student of the Higher School "Art and Sports",  
Pavlodar Pedagogical University, Pavlodar

**Annotation.** This article discusses the training of female wrestlers, the possibility and effectiveness of using pedagogical technology based on an individual approach in the process of tactical and technical training of female wrestlers. The main result of this research is the pedagogical means of tactical and technical training of highly qualified female wrestlers developed by the author, taking into account their physical and mental qualities; the research methods used can be used in the practical activities of trainers to diagnose tactical and technical training, physical and mental qualities, and the success of competitive activities of female wrestlers.

**Key words.** Pedagogical technology, individual training, techniques and tactics of wrestling, women's wrestling, Pavlodar Pedagogical University.

**Введение. Актуальность исследования.** Современные тенденции развития спортивной борьбы на международной арене определяют научно-педагогический поиск путей оптимизации учебно-тренировочного процесса посредством разработки и применения современных форм организации обучения и новых педагогических технологий. Современная спортивная борьба направлена на развитие силы и выносливости, ловкости, способности быстро принимать решения в сложных условиях, стремления к

справедливой борьбе и победе. Несмотря на значительное количество разноплановых изменений в правилах соревнований, не всегда приводящих к увеличению использования эффективных тактико-технических действий, победа борца определяется главным образом успешной тактикой поединка, что предъявляет все более высокие требования к тактической подготовленности спортсменов. Тактика женской борьбы имеет свою специфику по сравнению с мужской и заметно отличается способами ведения поединка. В то же время, особенности тактической подготовки борцов, и, в особенности, женщин недостаточно исследованы в современной спортивной литературе. Фактически отсутствуют научные данные, раскрывающие основания для индивидуального подхода к совершенствованию тактики борьбы у женщин. Техническое оснащение спортсмена характеризуется наличием большего количества движений, приемов и тактико-технических действий. Спортсмен в ходе единоборства, находясь во всех основных и промежуточных положениях борьбы-стойке, партере, на мосту, лежа, сидя,-для создания победных условий над соперником неоднократно применяет захваты, приемы атаки, защиты, контроприемы, связки, комбинации и тактико-технические комплексы. В теории и методике спортивной борьбы недостаточно средств повышения уровня тактической подготовленности высококвалифицированных женщин-борцов. Особенно не хватает комплексных педагогических средств ее формирования с учетом их физических и психомоторных качеств. Все вышесказанное обуславливает актуальность настоящего исследования.

**Объект исследования** – спортивная подготовка девушек-борцов в условиях тренировочного процесса.

**Цель работы:** экспериментально обосновать целесообразность индивидуального подхода к тактико-технической подготовке в женской борьбе и разработать на его основе комплекс педагогических средств повышения тактико-технической подготовленности девушек, борцов, спортсменов.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что впервые: определена роль различных компонентов тактико-технической подготовленности в успешности соревновательной деятельности девушек-борцов занимающихся вольной борьбой, определены комплексные критерии индивидуального подхода к тактико-технической подготовке девушек-борцов.

**Достижение цели осуществлялось посредством решения следующих задач:**

- изучить научную и методическую литературу для определения основных понятий, методологического подхода и меры исследованности
- индивидуального подхода в тактико-технической подготовке девушек-борцов;
- обосновать и разработать с помощью специально проведенного констатирующего исследования педагогическую технологию индивидуального подхода к тактико-технической подготовке девушек-борцов.

-исследование и формирующий эксперимент. Используемые методы: стандартизированного наблюдения, спортивно-педагогического тестирования, лабораторного эксперимента.

**Внедрение результатов исследования.** Полученные в ходе исследования результаты включены в программу подготовки девушек-борцов сборной команды Павлодарского педагогического университета, г.Павлодар.

**Педагогическая технология индивидуального подхода к тактико-технической подготовке девушек-борцов Павлодарского педагогического университета**

- 1.Захваты (предварительные и основные).
- 2.Приемы атаки (партер, мост, стойка).
- 3.Приемы обороны(защита и контратаки).
- 4.Комбинации (приемы защиты и приемы контратаки).
- 5.Тактико-технические комплексы (атакующие и контратакующии).

**Выводы.**Проведенное исследование позволило сформулировать его выводы, которые находятся в соответствии с его задачами.

1. Различные составляющие успешности соревновательной деятельности девушек-борцов опосредованы определенным набором компонентов тактико-технической подготовленности: результативность соревновательных действий -эффективностью тактики набором 8-10 баллов, ритмичной атакой соперника, стабильностью, с возрастанием натиска, мощным спуртом в конце схватки, надежностью атакующих действий; интенсивность и результативность атаки -активностью в атаки, наличия 15-20 действенных попыток проведения приема; техническое превосходство – тактико-техническим разнообразием приемов, разносторонностью, использованием маневрирования и ложных атак, владением центром ковра; продолжительность поединков опосредована характером поминутной активности спортсменов в схватке.

2. Сила и выносливость девушек-борцов обуславливают ритмичные, эффективные и интенсивные атаки, предполагающие броски с большой амплитудой, сковывание соперника, набор в 8-10 баллов, мощный спурт в конце схватки. Сила и скоростно-силовые качества – активность, большой объем тактико-технических действий, выполняемых в ходе схватки, 15-20 действенных попыток к проведению приема, использование приемов в партере и стойке. Ловкость и гибкость обуславливают тактико-техническое разнообразие, выполнение маневрирования и ложных атак, владение центром ковра во время схватки и набор 8-10 баллов.

3. Высокая стабильность реакции на движущийся объект, на точность восприятия времени, уравновешенность нервных процессов, позволяет атаковать соперника ритмично, с возрастанием натиска, в конце схватки использовать мощный спурт, проявлять надежность атакующих действий. Сильная нервная система, точная и быстрая сенсомоторная реакция опосредует объем действий во время схватки, активность в поединке. Подвижность нервных процессов, двигательная чувствительность, точность восприятия времени и пространства, определяют владение центром ковра и разнообразие тактико-технических действий и приемов.

4. Физические и психические качества девушек-борцов связаны между собой и объединяются в три группы: уравновешенность нервных процессов, стабильность реакции на движущийся объект, точность восприятия времени, силовая и специальная выносливость; точность реакции на движущийся объект, сила нервных процессов и скоростно-силовые качества; двигательная чувствительность, подвижность нервных процессов, точность восприятия пространства, ловкость и гибкость.

5. Критериями индивидуального подхода к тактико-технической подготовке девушек-борцов выступают: «Уравновешенные и выносливые» (обладающие силовой выносливостью, уравновешенностью, стабильностью реакции на движущийся объект, точность восприятия времени); «Сильные и быстрые» (с точностью реакции на движущийся объект, с силой нервных процессов); «Гибкие и ловкие» (обладающие ловкостью, гибкостью, двигательной чувствительностью, подвижностью нервных процессов, точностью восприятия пространства).

6. Педагогическая технология, разработанная на основании индивидуального подхода с учетом физических и психических качеств (которые влияют на тактико-техническую подготовленность, взаимосвязаны между собой и являются относительно устойчивыми), позволяет существенно повысить уровень тактико-технической подготовленности девушек-борцов высокой квалификации, а именно, тактико-техническое разнообразие, активность, эффективность тактики.

Все это позволило составить практические рекомендации тренерам, работающим с девушками-борцами.

#### **Практические рекомендации.**

-Существует основополагающая рекомендация тренерам, работающим с девушками-борцами: использовать приведенные в данном исследовании средства, построенные на основе индивидуального подхода, для ускорения процесса их тактико-технической подготовки.

-Практическая значимость исследования. Основным результатом данного исследования являются разработанные автором педагогические средства тактико-технической подготовки женщин-борцов высокой квалификации, с учетом их физических и психических качеств; использованные исследовательские методики могут применяться в практической деятельности тренеров для диагностики тактико-технической подготовки, физических и психических качеств, успешности соревновательной деятельности девушек-борцов.

-Полученные в работе результаты могут использоваться тренерами по женской борьбе, преподавателями теории и методики борьбы в процессе подготовки, переподготовки и повышения квалификации спортивно-педагогических тренерских кадров.

#### **Литература**

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ФИС, 1986. – 304 с.

2. Белоглазов С. А. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в современной вольной борьбе / С. А. Белоглазов, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев, Д. Х. Аюпова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 3-10.

3. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А. А. Карелин. – Новосибирск : Мангазея, 2002. – 480 с.

## МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

**Елеуов А.К.** – старший преподаватель Высшей школы искусства и спорта, НАО Павлодарский педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан

**Аннотация.** Характерной особенностью государственной политики Казахстана в области спорта и физической культуры традиционно является реализация сбалансированного подхода к развитию массового спорта и спорта высших достижений. В сфере массового спорта приоритетным направлением является увеличение охвата населения страны систематическими занятиями физической культурой и спортом.

В работе приведены результаты исследования, в сфере управления физической культурой и спорта, а также проведен анализ состояния предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг в Казахстане. Приведены приоритетные направления государственной политики в отрасли физической культуры и спорта. Представлены рекомендации эффективности маркетинговой деятельности физкультурно-спортивных организаций.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные услуги, спортивный менеджмент управление спросом, маркетинговая деятельность работников физкультурно-оздоровительный маркетинг спортивных организаций

### MANAGEMENT AND MARKETING OF SPORTS AND RECREATION SERVICES

**Yeleuov A.K.** – Senior lecturer of the Higher School of Art and Sports of the NAO of Pavlodar Pedagogical University, Pavlodar, Kazakhstan

**Annotation.** A characteristic feature of the state policy of Kazakhstan in the field of sports and physical culture is traditionally the implementation of a balanced approach to the development of mass sports and sports of the highest achievements. In the field of mass sports, the priority is to increase the coverage of the country's population with systematic physical culture and sports.

The paper presents the results of the research in the field of management of physical culture and sports, as well as the analysis of the state of the provided physical culture and health services in Kazakhstan. The priority directions of the state policy in the field of physical culture and sports are given. Recommendations for the effectiveness of marketing activities of physical culture and sports organizations are presented.

**Key words:** Sports and recreation services, sports management demand management, marketing activities of employees of sports and recreation marketing of sports organizations

**Введение.** В настоящее время динамичное развитие физической культуры и спорта является одним из наиболее значимых феноменов современного социально-экономического становления. Повсеместно отмечается устойчивый рост численности физкультурно-спортивных организаций, спортклубов, спортивных сооружений и инфраструктуры, активно пропагандируется здоровый образ жизни.

**Цель исследования** – изучить и обосновать систему менеджмента и маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг в Казахстане

#### **Задачи исследования:**

- описать систему управления в сфере физической культуры и спорта в Казахстане;
- рассмотреть содержания деятельности организаций предоставляющих физкультурно-оздоровительных услуги;
- изучить Концепцию развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года которая ориентирована на развитие массовых форм физической культуры.

**Методы исследования:** теоретический анализ научной литературы по теме исследования; обобщение, систематизация.

Спортивный менеджмент – это теория и практика эффективного управления организациями физкультурно-спортивной направленности в современных рыночных условиях.

Управление в сфере физической культуры и спорта представляет собой систему конкретных форм и методов сознательной деятельности, направленной на обеспечение эффективного функционирования и планомерного развития отрасли физической культуры и спорта для наиболее полного удовлетворения потребностей людей в физическом совершенствовании.

Сфера физической культуры и спорта выступает в качестве одной из перспективных площадок, способствующих прочной социальной консолидации общества, независимо от возраста и социального статуса, формированию нации единого будущего, системному воспитанию патриотизма [1]

В современном мире спорт и здоровый образ жизни наряду с экономическим развитием находятся в числе ключевых показателей качества жизни граждан, рассматриваются и являются важным аспектом социальной занятости населения.

Реализуемая в настоящее время Концепции развития физической культуры и спорта Республики

Казахстан до 2025 года ориентирована на развитие массовых форм физической культуры [2].

В частности, в Концепции указывается, что основными задачами являются:

- а) повышение интереса различных категорий граждан к занятиям физической культурой и спортом;
- б) развитие инфраструктуры для занятий массовым спортом, как в образовательных учреждениях, так и по месту жительства.

Анализируя данную программу, можно отметить, что развитие массовой физической культуры в ней рассматривается исключительно через строительство достаточно большого числа спортивных сооружений. Тем не менее, так и не решен вопрос по эксплуатации этих сооружений и организации для населения плановых занятий оздоровительной физической культурой. На данный момент массовая физическая культура развивается в двух направлениях: с помощью государственного управления, благодаря финансированию соответствующих отделов спорткомитетов различного уровня, и предпринимательской деятельности через различные частные формы бизнеса, предлагающие населению услуги в сфере физической культуры.

Следует отметить, что перечень услуг, оказываемых частными фирмами, значительно шире. Это связано, прежде всего с тем, что они значительно быстрее реагируют на возможные запросы потенциальных клиентов и с тем, что рынок сферы физкультурно-спортивных услуг в настоящее время еще находится на стадии становления.

Хотя этот рынок подчиняется основным экономическим законам, но, при этом, он имеет свою специфику и механическое перенесение принципов маркетингового управления, как в производственной сфере, так и в сфере услуг, на рынок физкультурно-оздоровительных услуг невозможно вследствие его специфики. К сожалению, как показывают социологические опросы, большинство населения на свое здоровье (в более широком смысле – здоровый образ жизни) обращает внимание в последнюю очередь. В этом состоит проблема всех без исключения предприятий сферы физкультурно-оздоровительных услуг, сдерживающая их развитие.

Появление новых задач общественного развития определяет спектр приоритетных направлений для повышения эффективности государственной политики в сфере спорта и физической культуры, важнейшими из которых являются опора на ведущий мировой опыт, широкое внедрение научных подходов и принципов к управлению и развитию отрасли, инновации и др.

Характерной особенностью государственной политики Казахстана в области спорта и физической культуры традиционно является реализация сбалансированного подхода к развитию массового спорта и спорта высших достижений. В сфере массового спорта приоритетным направлением является увеличение охвата населения страны систематическими занятиями физической культурой и спортом.

Количество коллективов физической культуры в 2020 году составило 19,3 тыс. Всего в коллективах физической культуры и спорта создано 92,5 тыс. спортивных секций, занятиями в которых охвачено 3,3 млн. чел., из них на селе – 1,6 млн. чел.

Инфраструктуру детско-юношеского спорта представляют 435 единиц детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, 16 школ-интернатов для одаренных в спорте детей.

В 2020 году учреждения дополнительного образования включали 569 детско-подростковых клубов, 105 детско-юношеских клубов физической подготовленности с охватом более 120 тыс. детей и подростков.

Активно развивается сфера студенческого спорта. В семидесяти из ста двадцати шести ВУЗов страны действуют спортивные клубы.

В республике функционируют 10 спортивных клубов для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Создано РГКП "Центр спортивной подготовки для лиц с ограниченными физическими возможностями".

Следует отметить сохраняющуюся динамику роста количества лиц с ограниченными возможностями здоровья, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом. Из 626 700 инвалидов, составляющих 3,6 % населения страны, 440 тыс. человек трудоспособных, из них 245 тыс. человек не имеют противопоказаний к занятиям спортом. Среди данной категории лиц в 2012 году – количество занимающихся физической культурой и спортом составляло 8,3%, в 2013 году 8,7%, а по итогам 2014 года составило 9,2%.

В настоящее время создаются условия для проведения на высоком организационном уровне национальных конноспортивных соревнований. Во всех областях и городах Нур-Султане и Алматы построены стандартные ипподромы. В Казахстане функционируют 7 специализированных клубов и 9

специализированных спортивных школ по национальным видам спорта.

В 2019 году в Репрезентативный список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО в соответствии с решениями Комитета по охране нематериального культурного наследия включены национальные виды спорта "Қазақ күресі" и "Соколиная охота".

Мировой опыт развития отрасли спорта и физической культуры показывает, что следствием эффективного развития массового физкультурно-спортивного движения являются высокие достижения спортсменов на Олимпийских играх и международных соревнованиях.

Отечественный спорт высших достижений также ориентирован на реализацию конкретных задач и направлений развития. За период независимости в республике выстроена система подготовки профессиональных спортсменов от начального этапа до высшего спортивного мастерства.

В Казахстане функционируют 109 республиканских федераций по видам спорта, 40 из которых – по олимпийским, 7 федераций по национальным, 3 федерации по инвалидным и 59 федераций по неолимпийским видам.

Представленный обзор развития казахстанского спорта свидетельствует о наличии положительных тенденций, характеризующих выход отрасли на устойчивые приоритеты развития.

Отметим, что менеджмент и маркетинг взаимосвязаны. Спортивный маркетинг представляет собой составную часть общего маркетинга, имеющего специфические черты и особенности. В эту сферу входят такие особые объекты и отношения, как спортивные менеджеры, спортивная инфраструктура, процесс заключения или расторжения контрактов со спортсменами, зрелищные спортивные мероприятия, продажа спортивного инвентаря и оборудования. Спортивный маркетинг следует рассматривать как основную технологию управления процессом продвижения товара на рынок физкультурно-спортивных организаций.

Маркетинговая концепция предлагает принципиально новые подходы и инструменты, позволяющие физкультурно-спортивным организациям эффективно функционировать в условиях неопределенности внешней среды, успешно решать долгосрочные маркетинговые задачи, завоевывать новые товарные рынки и выводить новые услуги на этот рынок, адаптироваться к нестабильным условиям рыночной конъюнктуры. Маркетинг в полной мере может выступать фактором контроля и гарантом доброкачественности физкультурно-спортивных товаров и услуг [3]

**Рассмотрим приоритетные направления государственной политики в отрасли физической культуры и спорта**

**1. Формирование общенациональной системы физкультурно-спортивного воспитания населения**

Для формирования общенациональной системы физкультурно-спортивного воспитания населения необходимо проработать вопрос создания сети спортивных клубов по месту жительства, в том числе спортивных клубов выходного дня для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом. Требуется особое внимание совершенствованию ежегодного единого календарного плана межрегиональных, казахстанских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, где составной частью спортивно-календарного плана должна стать система казахстанских спартакиад среди различных групп населения как основа комплексных многоэтапных спортивных и физкультурных мероприятий в стране. Необходимо совершенствовать Единую спортивную классификацию с учетом изменений международной системы соревнований по видам спорта.

В рамках формирования общенациональной системы физкультурно-спортивного воспитания населения необходимо разработать и внедрить рекомендации по объему двигательной активности, включая утреннюю и производственную гимнастику, в зависимости от индивидуальных особенностей граждан, обеспечить преемственность программ физического воспитания в образовательных учреждениях.

**2. Активизация спортивной жизни, ориентированной на досуг населения, и совершенствование методов работы с детьми и молодежью**

Спортивная жизнь страны должна стать важным фактором мобилизации нации. При реализации инициатив в сфере спорта и физической культуры каждый регион страны должен опираться на местные спортивные сообщества, формируя насыщенную информационную и событийную среду, способствующую разнообразию социальной жизни населения.

Необходимо усилить взаимодействие по информационному сопровождению спортивных событий, привлекая к участию в мероприятиях представителей партий, Ассамблеи народа Казахстана и других заинтересованных общественных организаций.



### **3. Дальнейшее развитие спорта высших достижений, системы подготовки спортивного резерва, кадрового обеспечения отрасли и формирование современного научного потенциала отрасли**

В период глобализации важное значение имеют дальнейшее укрепление и продвижение спортивного имиджа Казахстана на мировой спортивной арене, а также интеграция в международное спортивное сообщество. Это важно и для Казахстана, так как спорт является важным компонентом общенационального бренда страны.

В этих целях предполагается продолжить расширение сотрудничества с международными спортивными организациями по основным направлениям развития физической культуры и спорта путем вхождения Казахстана в исполнительные органы Международного олимпийского комитета, Совета Европы по спорту и Олимпийского совета Азии и др.

### **4. Реализация комплексного подхода по активной популяризации спорта и спортивного образа жизни среди широких слоев населения**

Физическая активность рассматривается как основной источник здоровья нации. Понятие здоровая нация включает стимулирование физической активности и системных занятий спортом, а также широкий комплекс мер и условий, важнейшим из которых является физическая активность. Ключевым инструментом реализации комплексного подхода к формированию здоровой нации будет выступать информационная работа, ориентированная на основные целевые группы населения – возрастные, профессиональные, социальные и др.

Для этой цели необходимо принять системные меры, направленные на расширение аудиторий и повышение качества информационной работы на ведущих телевизионных каналах, включая казахстанский телеканал "KAZsport", а также развитие популярных интернет-ресурсов.

### **5. Развитие инфраструктуры и расширение рынка услуг физической культуры и спорта**

Наличие доступной и качественной инфраструктуры является важнейшим условием функционирования полноценного рынка спортивных услуг, одним из важнейших факторов продвижения индустрии спорта как рынка услуг физической культуры и спорта.

Спортивные организации, федерации, клубы нуждаются в профессиональной консалтинговой поддержке, включая вопросы поиска спонсоров, рекламодателей, страхования и др. В этой связи целесообразно наладить тесное взаимодействие с Национальной палатой предпринимателей, направленное на стимулирование бизнес-активности, привлечение потенциальных спонсоров и инвесторов. Необходимо более широко использовать потенциал государственно-частного партнерства при строительстве спортивных объектов, включая запуск отечественного производства спортивного инвентаря, пошив спортивной одежды, производство брендовой и имиджевой продукции и др.

#### **Результаты исследования.**

Обобщая изложенное, отметим, что приоритетные направления государственной политики по проектированию конкретной физкультурно-оздоровительной услуги предшествует её моделирование как комплекса характеристик, учитывающих предпочтения потребителей с учётом ранжирования их значимости для определённой целевой аудитории, позволяющее расставить акценты на ключевых аспектах, способствующих продвижению услуги, и выявить факторы и условия негативного воздействия на процессы её оказания.

Постоянная адаптация к изменениям потребностей в физкультурно-оздоровительных услугах требует перманентного повышения их качества и конкурентоспособности; возможными направлениями обеспечения указанных требований могут выступать реклама организации физкультурно-оздоровительных услуг, предоставление сопутствующих дополнительных услуг, постоянное улучшение материально-технической базы и приближение её к международным стандартам за счёт проведения сертификации услуг.

**Выводы.** Таким образом, важно усилить взаимодействие с регионами по расширению доступности объектов массового спорта, развитию сети секций и клубов. Государству и руководителям сферы физической культуры и спорта, тренерам, а также преподавателям или методистам необходимо изучать менеджмент для совершенствования навыков руководства группами, спортивными командами и спортивными организациями. Профессионализм в управлении позволит руководителю любого иерархического уровня и любого структурного подразделения производить товар или услугу более высокого качества и пользующуюся активным спросом. Однако производство товара (услуги) не всегда означает его успешную реализацию, именно поэтому менеджеру необходимо наличие знаний о продвижении и эффективной реализации товаров и услуг.

### Литература

1. Исканова Г.М. Правительственный час "О системе мер по развитию массовой физической культуры и спорта в Республике Казахстан" // <https://www.parlam.kz/ru/blogs/iksanova/Details/4/27564>
2. Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года // <http://adilet.zan.kz/rus/docs/U1600000168#z7>
3. Коваленский В.П. Особенности маркетинговой деятельности физкультурно-оздоровительных организаций//Вестник Оренбургского государственного университета 2014.

## EXPERIMENTAL RESEARCH ON IMPROVING THE TRAINING AND COACHING OF HANDBALL ATHLETES

Ch.Enkhtur – PhD student  
D.Battsooj – Master

### Rationale for the research

Modern handball is highly developed due to the development of athletes' technique, tactics and physical condition, as well as many other scientific factors. Dr. D.Khalzan "Effective management of special physical training of high-level volleyball players" Dr. D.Uranmandakh "Results of changes in special physical training of basketball athletes" Researcher of handball B. Enkh-Amgalan "Success and psychology of handball goalkeeper", researcher B.Khatanzorigt "Hand structure of handball players", researcher D.Erdene-Ochir "Technical skills of handball players". However, there is a lack of research on handball training planning. In addition to mastering the basic techniques of handball, we need to improve the quality of speed and strength by taking into account the characteristics of each coach and the potential for success. This topic was chosen by the athletes.

#### The purpose of the research

The purpose of the research is to improve the training and coaching planning of the handball team and to test and analyze it.

#### Objectives of the research

- Study the physical characteristics of athletes
- Study the daily activities of student-athletes.
- Improve and test handball training plans

#### Scope of research work

20 male handball players of the Avarga University. A total of 13 handball coaches are involved.

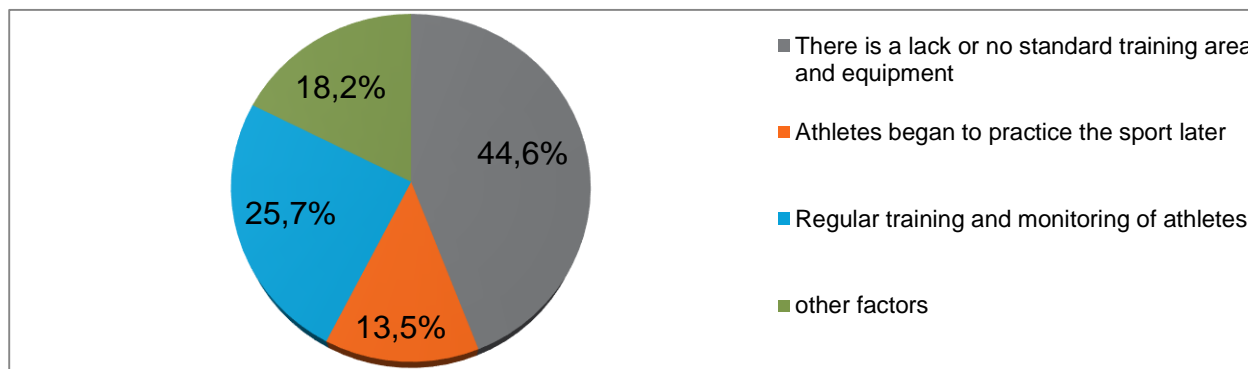
#### Novelty of research work

This is the first time that a handball athlete's training plan has been tested among modern handball players using modern equipment and new methods.

#### Research methodology

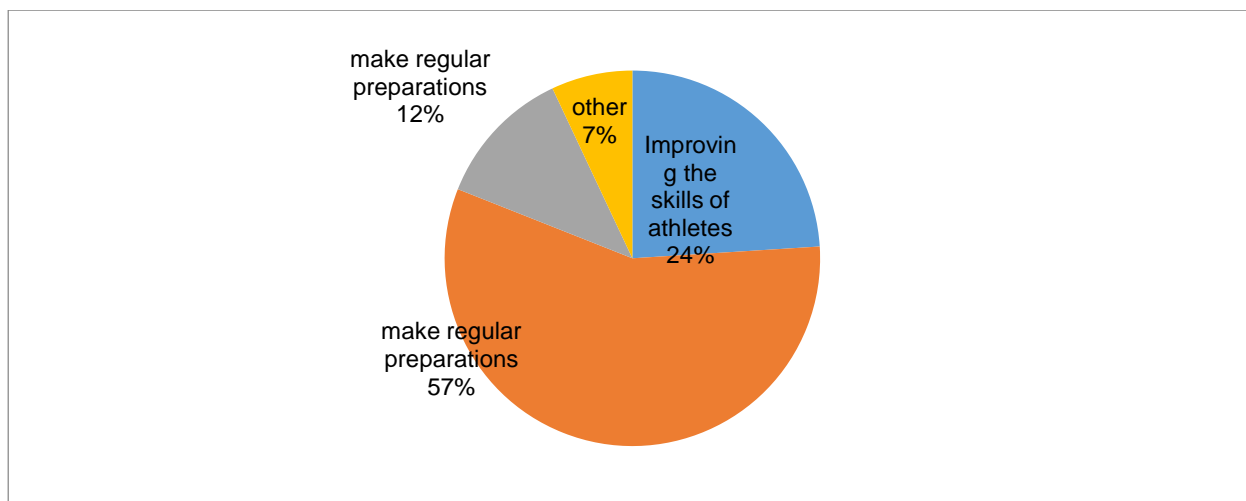
Mathematical statistics, observation methods, questionnaires, bibliography, SPSS 21 programs, and summarizing methods were used.

1. A study that identifies issues that coaches face in preparing their teams

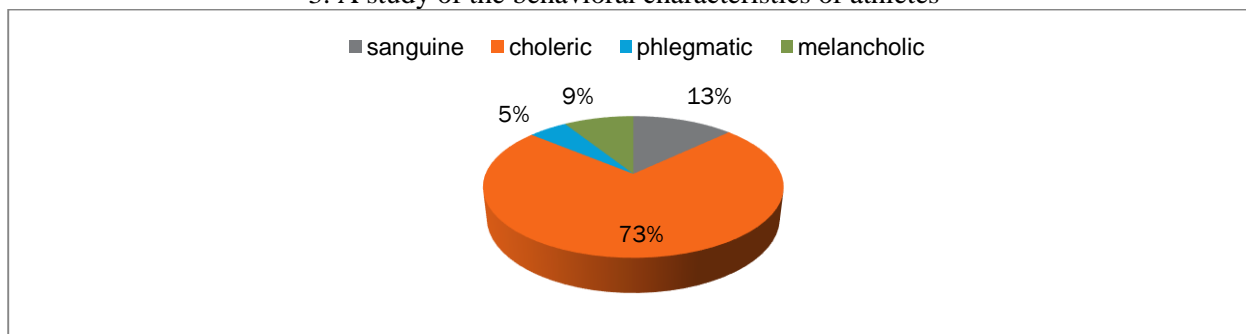


This suggests that coaches are not able to train on a standard field to train athletes, which makes it difficult to feel the space and calculate the workload of athletes during the game. It is also believed that early participation in the sport is important for success. Coaches continue to adapt to the situation

## 2. The focus of the Mongolian team on success in handball



## 3. A study of the behavioral characteristics of athletes



According to the study, 73% or most of the athletes have choleric symptoms.

IP Pavlov's choleric symptoms may be acute, jaundice, irritability, rapid gait, and stubbornness. When we treat their activities in a harmonious or respectful manner, we are immediately relieved. Hard work is defined as procrastination

By studying the behavior of athletes, it is possible to provide specific psychological counseling tailored to their specific needs. You will also be able to work with them in advance to prepare advice that is appropriate to the emotional and behavioral characteristics that may arise during the game.

## 4. A comparison of the content of the athletes' training plan with the improved plan

№	Content	Previous plan	improved plan
1	Theoretical knowledge and rules	+	+
2.	Shooting technique		
3.	Guiding techniques	30%	25%
4.	Transmission technique		
5	The game	20%	15%
6	Tactical preparation	20%	15%
7	Exercises for general physical development	30%	10%

8	general physical development exercises tailored to the specifics of the athlete	-	20%
9	General and special psychological counseling		+
10	Ability to control the air	-	15%
	Develop non-training time / Watch videos and exercise/	-	Өдөрт“15-20” мин

The findings of this study suggest that the newly developed plan provides the opportunity to develop science-based physical fitness by tailoring the PE exercises to the physical characteristics of each student. In addition, the inclusion of professional psychologist's advice in the plan provides an opportunity to ensure the psychological preparation of the team, monitor the psychological condition of each student and improve the quality of training and coaching.

An experimental study to improve the skills of handball athletes was conducted and the following conclusions were reached

- There is a need to improve the planning and methodology of handball training and coaching in line with modern development requirements.
- Instructors are interested in studying the physiological characteristics of athletes during handball training and training and coaching to achieve high results.
- There is an opportunity to further improve the training of athletes, which is measured by modern In body 720 devices, which proves some of the body structure and physiological parameters.
- At the end of the study, it was concluded that the plan to improve the skills of athletes is rapidly improving the skills of athletes by incorporating physiological indicators – physical and psychological state – life activities

### **ДИНАМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОРЕННЫХ НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ**

**Абишев А.Р.** – к.б.н., доцент Казахского национального педагогического университета имени Абая,  
г. Алматы, Казахстан

**Тастанов А.Ж.** – к.п.н., доцент Международный университет туризма и гостеприимства,  
г. Туркестан, Казахстан

**Бакбергенова Ж.Т.** – Педагог-эксперт, специализированный гимназия №12  
им. Ш. Валиханова, г. Алматы, Казахстан

**Амирбекова С.А.** – методист-исследователь, гимназия №159 им. Ы.Алтынсарина,  
г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Проблема возрастного становления анатомо-антропологических показателей, характеризующих рост и развитие подрастающего поколения в различных этнотерриториальных, профессиональных и спортивных группах населения продолжает на современном этапе оставаться одной из важнейших задач для решения и выполнения Указа Президента Республики Казахстан «О государственной программе развития массового спорта в Республике Казахстан». Представляется актуальным выяснение влияния физических нагрузок при целенаправленной двигательной деятельности на организм человека, особенно резервные возможности пластического и энергетического обеспечения функции организма, существенно важных для гармонического развития органов и систем человека, повышения его физических качеств.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физическая развития, динамика, морфологические показатели, гигиена.

## DYNAMIC FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF GIRLS ENGAGED IN SPORTS AMONG REPRESENTATIVES OF INDIGENOUS NATIONALITIES

**Abishev A.R.** – candidate of biological sciences, associate professor Kazakh National Pedagogical University named after Abai, Almaty, Kazakhstan

**Tastanov A.Zh.** – candidate of pedagogical sciences, associate professor International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan

**Bakbergenova Zh.T.** -Teacher-expert, specialized gymnasium No. 12 named after him.Sh Valikhanov, Almaty, Kazakhstan

**Amirbekova S.A.** – Methodologist-researcher, gymnasium No. 159 named after Y.Altynsarina, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The problem of the age formation of anatomical and anthropological indications that characterize the growth and development of the younger generation in various ethno-territorial, professional and sports groups of the population continues at the present stage to be one of the most important tasks for solving and implementing the Decree of the President of the Republic of Kazakhstan "On the State program for the development of mass sports in the Republic of Kazakhstan". It seems relevant to clarify the impact of physical exertion during purposeful motor activity on the human body, especially the reserve capabilities of plastic and energy support for the functions of the body, which are essential for the harmonious development of human organs and systems, and to improve its physical qualities.

**Key words:** physical culture, sports, physical development, dynamics, morphological indicators, hygiene.

Изучение вопросов двигательной активности молодого поколения представляет интерес для большого круга исследований: медиков, биологов, педагогов, так как важно, как будет выглядеть завтра потенциальный резерв человеческого общества.

Укрепление здоровья и физического развития населения Республики Казахстан – это дело большой государственной значимости. Сохранение суверенитета Республики Казахстан, ее экономический потенциал в значительной степени определяется физическим и нравственным здоровьем нации. Морфофункциональные характеристики детей в экологически неблагоприятных условиях слабо изучены. Либо в отдельных регионах проводились подобные исследования, причем не учитывались разные возрастные, половые, этнические группы детей.

Стандарты физического развития детей школьного возраста в Туркестанском регионе не полностью разработаны, хотя эти показатели имеют важное значение для определения здоровья детей Южно – Казахстанской области Республики Казахстан. В связи с этим представляется целесообразным изучение анатомо-антропологических особенностей детей с различным двигательным режимом.

Анализ и динамика становления анатомо-антропологических показателей у детей девочек коренной национальности, имеющих различный двигательный режим, позволил выявить ряд существенных закономерностей.

Задача исследования состояла не только в том, чтобы показать динамику становления анатомо-антропологических показателей у детей коренной национальности, но и выделить так называемые периоды их развития, т.е. время максимальных приростов признаков.

Наши данные, характеризующие скорости роста тотальных размеров тела, не расходятся с имеющимися данными литературы. Различие в том, чтобы после максимального прироста резкое падение скорости роста признаков физического развития не происходит, скорость роста остается средней.

Поэтому мы анализировали абсолютные и относительные морфологические показатели физического развития годовых приростов у школьниц занимающихся спортом коренной национальности, двигательный режим которых выше, по сравнению с не занимающихся спортом.

В качестве относительных величин использованы отношения (в %) годовичного прироста признака к величине его к предшествующему году.

Скорость роста длины тела начиная с 9 лет до 12 лет стабильно 4,01%, 4,13%, 4,34%, 4,72%.

Это можно заменить с меньшим увеличением до 12 лет, а затем начиная с 13 лет оно уменьшается постепенно. В 13 лет 3,65%, 14 лет 2,00%, 15 лет 1,47% и в самый максимальный прирост наблюдается в возрасте 12 лет, а наименьший в 17 лет.

**Масса тела.** Скорость роста массы тела начиная с 9 лет (9,80%) увеличивается, как и длина тела, до 12 лет и составляет 13,63%, а потом уменьшается к 13 годам до 16 лет 2,46%, а начиная с 17 лет увеличивается до 4,10%.

**Обхват груди** окружности грудной клетки в этом параметре начиная с 9 лет – 2,10%, потом увеличивается к 10 годам – 5,15%, затем уменьшается к 11 годам – 4,15%, потом к 12 годам увеличивается до 5,73% в 13 лет идет уменьшение.

В 14 лет достигается максимальный прирост в этом параметре -5,76% и, начиная с 15 лет, постепенно уменьшается к 17 годам до 0,48%.

**Длина корпуса.** Начиная с 9 лет длина корпуса увеличивается. Она составляет в 9 лет 1,75% и до 13 лет она составляет 4,16% -это самый максимальный прирост, а потом, начиная с 14 до 17 лет снижается и составляет 0,88%.

**Длина туловища.** Начиная с 9 лет до 10 лет длина туловища равна 3,21% и 3,56%, а потом с 11 лет уменьшается до 1,76%, а в 12 лет немного увеличивается до 2,22%, самый максимальный рост в 13 лет достигает прирост до 6,67%, потом постепенно снижается и в 17 лет он показывает 1,24%.

Таким образом, в основном максимальный прирост тотальных размеров приходится в возрасте 12,13 лет. Здесь длина, масса, окружность грудной клетки достигает в 12 лет максимальный прирост и составляет 6,95 см. 4,72%, 5,14 см. 13,63%, 3,86 см. 5,73%, а для длины корпуса и туловища максимальный прирост достигается к 13 годам и составляет 2,97 см. 4,16% и 3,21 см. 6,67%.

Так же можно отметить специфические изменения годовых приростов длины тела, массы тела, обхвата грудной клетки, длины корпуса и длины туловища имеющие неодинаковые величины.

Для длины тела прирост колеблется в пределах от 0,56% до 4,72%, для массы тела от 2,46% до 13,63%, окружность грудной клетки от 0,33% до 5,73%, длины корпуса от 0,88% до 4,16%, длины туловища от 0,86% до 6,67% (таблица №1).

Таблица 1 – Скорости роста тотальных размеров тела и девочек коренной национальности занимающихся спортом 8-17 лет

Возраст в годах	Признаки	Средняя величина	Величина годового прироста		Суммарный прирост в %	
			Абсолютный в кг.см	Относительный в %	Абсолютный в кг.см	Относительный в %
1	2	3	4	5	6	7
7-8	Длина тела (см)	123,65				
8-9		128,81	5,16	4,01		
9-10		134,36	5,55	4,13		
10-11		140,45	6,09	4,34		
11-12		147,41	6,95	4,72		
12-13		153,00	5,59	3,65		
13-14		156,13	3,13	2,00		
14-15		158,46	2,33	1,47		
15-16		159,42	0,96	0,61		
16-17		160,32	0,90	0,56	36,67	25,49
7-8	Масса тела в (кг.)	22,47				
8-9		24,91	2,44	9,80		
9-10		28,17	3,26	11,57		
10-11		32,55	4,38	13,46		
11-12		37,69	5,14	13,63		
12-13		42,41	4,72	11,14		
13-14		45,46	5,04	6,70		
14-15		48,22	2,76	5,72		
15-16		49,43	1,21	2,46		
16-17		51,55	2,11	4,10	31,06	78,58
7-8	Окружность грудной клетки (ОГК)	56,60				
8-9		57,81	1,21	2,10		
9-10		60,95	3,14	5,15		
10-11		63,59	2,64	4,15		
11-12		67,45	3,86	5,73		
12-13		69,07	1,62	2,34		
13-14		73,29	4,22	5,76		
14-15		75,75	2,46	3,25		
15-16		76,00	0,25	0,33		
16-17		76,38	0,36	0,48	1976	29,29
7-8	Длина корпуса (см)	60,83				
8-9		61,91	1,08	1,75		
9-10		63,02	1,12	1,77		
10-11		65,61	2,59	3,95		
11-12		68,32	2,70	3,96		
12-13		71-29	2,97	4,16		
13-14		72,96	1,67	2,29		
14-15		74,03	1,07	1,44		
15-16		74,90	0,88	1,17		
16-17		75,57	0,67	0,88	14,74	21,37

На основании полученных данных можно полагать, что становление морфологических особенностей у детей занимающихся спортом имеет различный характер, заключающийся в изменении скоростей роста по годам. Наибольшая скорость роста для преобладающего большинства

Проверенные нами исследования позволяют более глубоко понять влияние занятий физической культурой и спортом на физическую подготовленность подростков на возрастную динамику их размеров тела, силу мышц и так далее.

По итогам обследования динамики становления анатомо-антропологических показателей у детей – девочек коренной национальности, имеющих различный двигательный режим, позволил выявить ряд существенных закономерностей.

**Выводы:** Двигательный режим разной направленности влияет на скорость роста размеров тела как по величине, так и по времени наступления максимальных приростов, У детей занимающихся спортом максимальная скорость роста для большинства анатомо-антропологических признаков приходится в 12 летнем возрасте. У девочек занимающихся спортом характерны более выраженные мышечные, костные компоненты веса тела но с низким жировым компонентом, что характеризует гармоничность их роста и развития. Морфологический самотип девочек занимающихся спортом характеризуется длинным туловищем и большим охватом груди, что в сочетании с весом тела более выражен в сравнении с показателями у не занимающихся спортом.

#### Литература

- 1 О государственной программе развития массового спорта в Республике Казахстанот 19 декабря на 1998г.
- 2 Камалова Р.Т. Влияние социально-гигиенических факторов условие жизни детей школьного возраста уровень их физического развития. Гигиена и санитария 2001г. №6– с.65-68
- 3 Ямпольская Ю.А. Физическое развитие мальчиков Москвы последнедесятилетия.-« Гигиена и санитария».-2000.-№6,-65-68с.
- 4 Даутов Ф.Ф., Лысенко А.Н., Яруллин А.Х. Влияние факторов окружающей среды на физическое развитие детей дошкольного возраста. //Гигиена и санитария //.-2004.-№6-с49-51.
- 5 Кирина Л.Е. Анатомо-антропологическая характеристика детей казахской национальности с различной организацией двигательного режима./Дисс. Канд.мед.наук Семипалатинск.1984 – 132 с.

## БОКСТАҒЫ СОҚҚЫ СЕРИЯЛАРЫН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

**Ибрагимов А.Е., Белегова А.А., Ганибаев Н., Тазабек Е., Балтина А.С.**

Қазақ спорт және туризм академиясы

**Аңдатпа.** Мақалада боксшылардың бәсекеге қабілеттілігіне талдау жасалады, бұл соғыс қарқындылығының жоғарылағанын көрсетеді, сәйкесінше жаттықтырушылардың спортшылардың резервтерін даярлауға, іздеуге итермелейді. Зерттеу нысаны ретінде автор білікті боксшылардың техникалық-тактикалық дайындығын, боксшыларды соққылар тізбегін үйрету әдістемесін таңдады. Зерттеудің мақсаты соққы тізбектерінің ырғақты – қарқын құрылымын және оны оқыту әдістемесін зерттеу болды. Жүргізілген эксперимент дәстүрлі әдістермен салыстырғанда әзірленген әдістеменің жоғары тиімділігін көрсетті.

**Түйін сөздер:** әдістеме, тізбек, соққы, техника, симметрия, тиімділік, ырғақ, қарқын.

### TECHNIQUE OF TRAINING TO SERIES OF BLOWS IN BOXING

**Ibragimov A.E., Belegova A.A., Ganibayev N., Tazabek E., Baltina A.S.**

Kazakh Academy of sports and tourism

**Abstract.** The paper provides the analysis of competitive activity of the boxers, testifying to increasing intensity of operations. This induces trainers to search for reserves of preparation of sportsmen. The object of research is technical-tactical training of the qualified boxers, the subject is a technique of boxers training to series of blows. The research objective is studying a rhythmic-rate structure of series of blows and a technique of training to it. The experiment carried out has shown high efficiency of the developed technique in comparison with the traditional one.

**Key words:** a technique, a series, blow, technics, symmetry, efficiency, a rhythm, rate.

Боксшылардың жарыстық жұмыстарын зерттеу қазіргі бокстағы ұрыс әрекеттерінің өскендігін көрсетеді [1,2,3]. Бұл боксшыларды дайындағанда жаттықтырушыларға әдіс-тәсілдік бөлімге қосымша ізенуді талап етеді [4,5,6,7,8]. Боксшыларды әдіс-тәсілдікке дайындағанда қосымша жұмыс тізбектелген соққылардың реттік жылдамдығын шыңдауды талап етеді.

Л. П. Матвеевтің пікірінше қозғалыс әрекеттердің қалыптасуы және шыңдалуы дене тәрбиесіндегі оқыту барысында негізгі мақсат болады [9]. Ұрыс әрекеттерінің тығыздығын жоғарылату үшін

боксылар орта және жақын арақашықтықта тізбектелген соққылар орындап шындайды. Ол соққылардың 1-2 қатты болады қалғандары жеңіл. Сөйтіп оларды орындаудың белгілі көрінісі көрінеді.

Байқалған мәселелерді қарай отырып зерттеудің мақсаттары анықталды. Олардың негізгі мақсаттары төмендегідей:

1. Бір жақты және көп жақты тізбектелген соққылардың ерекшеліктерін анықтау, жұп және так соққыларды санау.

2. Тізбекті соққылардың басында немесе соңында орындалатын қатты соққыларды анықтау.

3. Әр қолмен орындалатын соққылардың күшін анықтау.

4. Тізбектелген соққылардың арасындағы үзілістерді зерттеу.

5. Боксыларды тізбектелген соққыларға үйрету тәсілін жасау, олардың қозғалыс құрылыстарына байланыстыру.

Қойылған талапты орындау үшін, зерттеудің төмендегі тәсілдері қолданылады: педагогикалық бақылау, сұрау, тензодинамометрия, педагогикалық талдау.

Жарыс жекпе-жегіндегі көрсеткіштер көрсеткендей ұрыс кезінде жиі қолданылатын екі жақты әрекеттерді (қолдардың қимылдарының өзгерістері) тізбектелген соққылар (79,3%), біржақты (екі соққыдан кем емес) – бір қолмен (7,7%).

Алыс арақашықтықта жұпталған (69,5%) қосылысты соққылар тіке, бүйірден қолданылады, сирек төменнен соғу: орта ара қашықтықта соққылар жиілігі көбінесе бүйірден және төменнен соғулармен орындалады, ал тік соғулар болмайды. Тізбектелген соққылардың саны 3-4 соққыдан құралады. Бұл әр түрлі себептермен түсіндіріледі: біріншіден ұзақ уақыт қолдану қиын, соққы күші азаяды; екіншіден, орта және жақын арақашықтықта көп уақыт болуға болмайды, себебі қатты соққы алып қалу қауіпі бар.

Тізбекті соққылар күшімен анықталады. Ең қатты соққы соңында орындалады, тізбектің алдында сирек қолданылады. Себебі қатты соғу үшін соққының жолын ұлғайту қажет, тірек аяққа салмақты ауыстыру, бұлшық еттердің көп түрлерін қосу жәй соққыларға қарағанда қатты соққыдан кейін үзілісте ұзақ болады. Қатты соққыдан соң бұлшық еттерді босаңсыту қажет. Қатты соққыда жұдырық нысанада көбірек тиіп тұрады. Қатты соққылар тізбекте көбінесе шабуылдау кезінде немесе жауап соққыкезінде қолданылады, қарсы соққыда сирек кездеседі.

Мұны төмендегідей түсінуге болады: себебі қарсы соққы орындау қорғаныспен бірге жасалатын болғансоң қиындау болады. Көбінесе жиі дара соққылар қолданылады.

Тізбекті соққылар күшімен анықталады. Ең қатты соққы соңында орындалады, тізбектің алдында сирек қолданылады. Себебі қатты соғу үшін соққының жолын ұлғайту қажет, тірек аяққа салмақты ауыстыру, бұлшық еттердің көп түрлерін қосу жәй соққыларға қарағанда қатты соққыдан кейін үзілісте ұзақ болады. Қатты соққыдан соң бұлшық еттерді босаңсыту қажет. Қатты соққыда жұдырық нысанада көбірек тиіп тұрады. Қатты соққылар тізбекте көбінесе шабуылдау кезінде немесе жауап соққыкезінде қолданылады, қарсы соққыда сирек кездеседі.

Симметриялық және асимметриялық сериялардың шабуыл тиімділігі коэффициенттерін (ШТК) салыстыру кезінде соңғылардың тиімділігі анағұрлым маңызды екендігі анықталды ( $0,27 \pm 0,01$ ;  $0,31 \pm 0,03$ ;  $p < 0,05$ ). Біздің ойымызша, бұл асимметриялық тізбек соққыларының жалпы санының шамамен сегіз пайызын құрайтындығына байланысты, сондықтан көптеген спортшылар олардан тиімді қорғануды әлі меңгере қойған жоқ, сонымен қатар, симметриялық соққылардан қорғану жеңіл, өйткені оларды жекпе-жекте байқау оңай келеді. Сонымен қатар, асимметриялық тізбекті соққылар, әдетте, (79,9%) нысананың өзгеруімен бірге жүреді (бас пен денеге). Симметриялық тізбек соққылар кемшілігі-орта қашықтықтағы соққылармен алмасу кезінде қолдың бір-бірімен айкасуы орын алады (спортшылар бір уақытта сол қолмен соққы жасайды), яғни екі боксыға да тиімсіз жағдай туындайды. Сондықтан, соққылармен алмасу кезінде асимметриялық тізбектердің ішінде бір жақты соққыларға артықшылық беріледі.

Тізбектелген соққыларды орындаудың анықталған ерекшеліктерін ескере отырып, тиісті ырағатымен соққыларды орындаудың оқыту әдістемесі жасалды яғни бұл:

Ісол және оң қолдың тік соққылары – оңға басты бұғу – қарымта оң қолмен астынан иекке (аперкот), сол жақтан қапталдап соғу; оң қол тік соққы – сол қол қапталдан – солға басты бұғу – қарымта сол қолмен бүйірден соққы, және сол қолмен қапталдан басқа соғу; әдеттегідей айкастыра соғулар: сол, оң қолдармен ішке соққы – сол қолмен қапталдан соғу; оң, сол қолдармен ішке соққы – оң қолмен қапталдан соғу; т.с.с. Осы үш тізбекті соққыға 4-ші соққыны қосамыз: оң қолмен бүйірге соққы. Соңғы екі соққы асимметриялы және әртүрлі нысанадан болатын жаңа тізбек соққы шығады.



Ритмикалық сипаттама келесідей болады: оң – сол қолмен ішке соққы – оң қолмен қапталдан басқа соғу (бұлар бір жылдамдық-күшімен орындалады) – оңға басты тартып оң қолмен иекке соғу (жоғары қарқынмен орындалады). Осылайша, соңғы күш соңғы соққыға қарай артады.

Келесі нұсқа, қатты соққы (ол шабуылдаушы немесе қарсы соққы) тізбек соққының басында болған кезде. Бұл қорғаныс алдында болатын кері соққы да болуы мүмкін, көбінесе басты бұғып қалу арқылы орындалады, өйткені ол бастапқы қатты соққының объективті алғышарттарын жасайды. (дене салмағын аяққа ауыстыру керек, соққы жасалу бағыты бойынша, иық осінің бұрылуы, жамбас пен денені айқастыра бұру, қолды соққы жасауға тарту т.с.с.). Мысалы: солға бүгіп қорғану әрекеті – сол қолмен ішке немесе бүйірге амплитудалы соққы – оң қолмен қапталдан басына соққы – оңға бүгіп қорғану – оң қолмен ішке немесе бүйірге амплитудалы соққы т.с.с.

Сондай ақ екпінді соққы тізбектің басында да, соңында да болуы мүмкін

Берілген ырғақты-қарқын құрылымы бар жаттығулар алдымен жаттығудың дайындық бөлігінде «көлеңкемен» жекпе-жекте орындау кезінде, айнаның алдында, алға – артқа тік бағытты қозғалыста, орнында, әр түрлі нұсқалармен игерілген сайын орындалу қарқынын біртіндеп арттырады (қорғаныс әрекеттерін байланыстыра). Жаттығудың негізгі бөлігінде – осы соққыларды снарядтарда, содан кейін жұпта, серіктеске қарсы ұрыс жағдайында, шартты және еркін ұрыста орындалады.

Білікті боксшылардың шабуылдау әрекеттерінің берілген ырғақты-қарқын құрылымын қалыптастыру кезінде әрекеттің екпінді кезеңі (жоғары амплитудасы, күші, жылдамдығы және т. б. орындалатын операция) қарсыластың алаңдаушылығына бағытталған соққы, қорғаныс, қадам, операция болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн. Орындау ырғағын спортшылар өздеріне дауыспен немесе өздеріне есептеу арқылы қояды. Жаттығу боксшыларда берілген ырғақты – қарқын құрылымын қалыптастырудан басталады, содан кейін моторлы ырғағын сақтай отырып, біз әдеттегі операцияларды да, әрекеттің екпінді фазасын да ауыстырамыз, сәйесінше орындалудың қажетті нұсқаларын аламыз.

Сонымен қатар, барлық соққыларды (кейбір жалғыз және асимметриялық серияларды қоспағанда) айқастыра – үйлесімінде жасаған жөн. Бұл, орындалған соққы тимей қалған жағдайда реактивті күштерді сөндіру және сол арқылы тепе-теңдікті сақтау үшін жасалады. Өйткені тізбектегі соққылардың күші бірдей емес. Тиісінше, қадамдар мен соққылардың ырғағы сәйкес келуі керек. Ырғақтардың сәйкес келмеуімен біз аяқтардың артта қалып, шатасып, қолдармен үйлесімді болмауын көреміз. Сондықтан алдымен аяқтың ырғағын үйрету керек, ал қолдар әрқашан аяқтарға үйлесіп үлгереді. Осыған сүйене отырып, қадамдар саны шамамен соққылар санына тең болуы керек.

Ұсынылған әдістеменің тиімділігін тексеру үшін педагогикалық эксперимент жүргізілді. Алдын ала тестілеу деректері негізінде боксшыларды жасы (17-19 жас), жаттығу өтілі (4-5 жыл), біліктілігі (I спорттық разряд және спорт шеберіне үміткерлер) және салмақ көрсеткіштері бойынша біртекті екі топқа (эксперименттік және бақылау) бөлдік.

Барлық таңдалған боксшылар – оңқай тұрысты. Эксперимент барысында барлық спортшылар аптасына алты рет бірдей жаттығу бағдарламалары бойынша жаттығады. Эксперименттік топтың спортшылары 5-7 минут ішінде (2-3 раунд) жаттығудың дайындық және қорытынды бөліктерінде әртүрлі ырғақтық-темптік құрылыммен жаттығулар орындады. Бақылау тобы жалпы қабылданған әдістеме бойынша жұмыс жасады. Эксперимент басында және сегіз айлық тұрақты жаттығулардан кейін 12 бақылау жаттығуларында сыналды. Статистикалық мәліметтерді өңдеу педагогикалық эксперименттің басында бақылау және эксперименттік топтар арасында ешқандай айырмашылық жоқ екенін көрсетті.

Эксперименттік топтың боксшыларында берілген ырғақты – қарқын құрылымы бар 12 жаттығуды (44 соққыдан тұратын) орындау кезінде көрсетілген соққылардың қарқындылығы көрсеткіштерінің талдауларына сүйене отырып, эксперимент аяқталғаннан кейін соққы күшінің 88,6%-ға айтарлықтай артуын атап өтуге болады. Бұл ретте 69,4% жағдайда оларды орындау уақыты қысқарды. Бақылау тобында бұл көрсеткіштер тек 18,1%-ды және тиісінше 8,3%-ды құрайды.

Зерттелуші топтағы бақылау және эксперименттік топтардың деректерін салыстыру кезінде соққылардың күші 58,33%-ға артты, ал соққылар сериясының орындалу уақыты 91,66%-ға қысқарды.

Бұл ұсынылған әдістердің бәрі, білікті боксшылардың шабуылдау әрекеттерінің ырғақты – қарқын құрылымының көрсеткіштерін едәуір арттыруға мүмкіндік береді, бұл олардың орындалу уақыты қысқарған кезде соққы күшінің жоғарылауымен көрінеді ( $p < 0,05$ ).

Өткізілген педагогикалық эксперимент дәстүрлі әдістерге қарағанда, біз әзірлеген әдістеменің жоғары тиімділігін көрсетті.

Қорытындылай келе, талдау негізінде асимметриялық соққылардың симметриялы тізбектелген соққыларға қарағанда тиімділігі жоғары, бірақ олар техникалық тұрғыдан орындауға күрделі деп

қорытынды жасауға болады. Сонымен қатар, тиімді болу үшін соққылардың кез-келген тізбегі бірқатар белгілерге жауап беруі керек (дайындық әрекеттерін ескерместен): 3-4 соққылардан аспауы керек; тізбектегі бірінші соққы шабуылдаушы немесе қарсы шабуыл болуы мүмкін және кез-келген қолмен орындалуы мүмкін; бас пен денеге бағытталған әр түрлі соққылардан тұрады; асимметриялық соққыларды орындаған жөн; тізбектелген соққылар күшті соққылармен басталып, аяқталуы мүмкін; қорғаныс әрекеттерін қамтуы мүмкін (қорғаныс соққыларының ең маңызды бөлігі, өйткені олар қорғаныспен бір уақытта келесі соққыны орындау үшін ыңғайлы бастапқы позицияны құруға мүмкіндік береді).

Боксшылардың шабуылдау әрекеттерінің ырғақты – қарқынын, құрылымын қалыптастырудың дамыған әдісі орта және жақын қашықтықта соққылар тізбегін орындау кезінде моторлы ырғағын оңтайландыруға мүмкіндік береді, бұл өз кезегінде жаттығу үдерісінің тиімділігін арттырады, оның уақытын қысқартады және бәсекелестік белсенділікті жақсартады. Бұл әдіс білікті боксшылардың жаттығу үдерісіне айтарлықтай кедергі келтірместен сәтті қолданыла алады.

#### Әдебиеттер

1. Гаськов А. білікті боксшылардың бәсекеге қабілетті және жаттығу қызметін басқарудың теориялық және әдістемелік негіздері: реферат. дис. ... д-ра пед. ғылымдар. М., 1999. Б.41.
2. Бакулев С.Е. жаттықтырушының спорттық іс-әрекетінде спорттық болжау (бокс материалында): реферат. дис. ... канд. пед. ғылымдар. СПб., 1998. 22 б.
3. Сергеев С.А., Дмитриев А. В. жоғары білікті боксшылардың техникалық және тактикалық дайындығының қазіргі мәселелері туралы // дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы мәселесі. Минск, 1996. Вып. 26. С. 62-65.
4. Осолков в.а., Шишов В. А. білікті боксшылардың шабуылдау әрекеттерінің ырғақтық-темптік сипаттамаларын зерттеу // дене тәрбиесі, бейімделгіш және сауықтыру дене шынықтыру саласындағы мамандарды даярлаудың ғылыми және әдістемелік мәселелері: ЖОО аралық материалдар. ғылыми.– әдіс. конф. / ред. В. А. Зубарева. Волгоград: ВГАФК, 2001. Вып. 5, 2 Б. 149-155 Б.
5. Осолков в.а., Соловьев П. Ю. бокстағы техникалық-тактикалық дайындықтың өзекті бағыттары // дене шынықтыру және спорт саласындағы заманауи кәсіби білім: өзекті мәселелер мен жетілдіру жолдары: тр. Халықарал. ғылыми.-практ. конф., Волгоград, 18-20 сәуір 2006, Волгоград, 2006. С. 214-218.
6. Чермит к.д. дене тәрбиесіндегі жалпыға ортақ "симметрия-асимметрия" принципінің сынуы: реферат. дис. ... д-ра пед. ғылымдар. Майкоп, 1993. Б.46.
7. Киселев В. А. боксшылардың жаттығу құралдарын жүйелеу: әдіс. әзірлеу. М., 1992. Б.35.
8. Котешев в.е. дәстүрлі емес дайындық құралдарын қолдана отырып, боксшылардың шабуыл және қорғаныс әрекеттерін жетілдіру әдістемесі: реферат. дис. ... канд. пед. ғылымдар. М., 1984. Б.20.
9. Матвеев л. п. дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі: дене шынықтыру институттарына арналған оқулық. М.: ФиС, 1991. 114-181 Б.

## ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ

Есельбаева А.К. – старший преподаватель  
Тауасарова Д.А. – м.п.н., старший преподаватель  
Усбанов Н.С. – старший преподаватель  
Ниязақынов Е.Б. – преподаватель  
Казахский национальный женский педагогический университет,  
г. Алматы, Казахстан  
[danara\\_judo@mail.ru](mailto:danara_judo@mail.ru)

**Аннотация.** Проблема выносливости является одной из наиболее важных в тех видах спорта, в которых участники соревнований должны иметь длительную физическую и психическую нагрузки и сохранять способность к концентрации скоростно-силовых качеств.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что единой методики повышения выносливости борцов-дзюдоистов до сих пор не предложено, а используемые тренировочные приемы имеют принципиальные различия.

Регулярные занятия общефизической подготовкой в течение шестимесячного периода повысили показатели выносливости всех участников эксперимента.

Уровень выносливости у спортсменов-дзюдоистов повысился в большей степени, чем у занимающихся только ОФП.

**Ключевые слова:** выносливость, сила, утомление, работоспособность, функциональное состояние организма, спортивный результат.

## THE INFLUENCE OF THE FEATURES OF THE TRAINING PROCESS ON THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE OF JUDOISTS

Yesselbaeva A.K. – senior lecturer

Tauasarova D.A. – senior lecturer

Usbanov N.S. – senior lecturer

Niyazakynov Y.B. – lecturer

Kazakh National Women's Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

[danara\\_judo@mail.ru](mailto:danara_judo@mail.ru)

**Annotation.** The problem of endurance is one of the most important in those sports in which competitors must have a long physical and mental load and maintain the ability to concentrate speed and strength qualities.

The analysis of the literature sources shows that a single method of increasing the endurance of judo wrestlers has not yet been proposed, and the training techniques used have fundamental differences.

Regular general physical training sessions over a six-month period increased the endurance performance of all participants in the experiment.

The level of endurance in judo athletes has increased to a greater extent than in those engaged only in general physical training.

**Key words:** endurance, strength, fatigue, working capacity, functional state of the body, sports result.

**Актуальность темы.** Исследование выносливости и поиск путей её повышения является исключительно важным для спортсменов, занимающихся видами спорта, относящихся к единоборствам.

Длительное мышечное напряжение, необходимое для преодоления веса тела противника, нейтрализации его усилий, приводят к тому, что энергетические резервы организма достаточно быстро приходят к исчерпанию. Достижение победы, поэтому, не в последнюю очередь зависит от того, насколько долго удастся сохранить эти резервы, насколько удалось отодвинуть момент наступления утомления.

Дзюдо среди других видов единоборств характеризуется исключительно высоким напряжением схватки, быстрым чередованием приёмов с использованием скоростных и силовых свойств и всё сказанное выше относится и к этому виду борьбы.

Выносливость борца – это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в схватках и соревнованиях. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности [1].

Развитие выносливости является одной из важнейших задач тренировочного процесса при занятии дзюдо. Методы развития выносливости, достаточно хорошо разработаны для спортсменов, занимающихся видами спорта с преимущественно силовыми и скоростными характеристиками, для которых отработаны и способы контроля [2].

Известно, что выносливость – это способность противостоять усталости, в зависимости от характера выполняемой работы может быть связана с различными физическими качествами человеческого организма. Поэтому мы говорим о различных видах выносливости: силовой, скоростной, выносливости, связанной со способностью обеспечивать длительный контроль и координацию сокращений различных мышечных групп [3].

Понятно, что в этом случае различный механизм развития усталости (исчерпания выносливости), требует и различных способов тренировки выносливости, использования различных упражнений и уровня допустимой нагрузки.

Наиболее употребляемыми для развития выносливости являются силовые и скоростные упражнения. Причем хорошо известно, что развитие силовых качеств может, например, снижать скоростные качества организма.

В то же время, единый подход для развития выносливости дзюдоистов до сих пор не выработан и разными специалистами высказаны на этот счёт различные мнения, тем более известно, что развитие выносливости в силовых и скоростных видах спорта развивается под действием разных типов нагрузки, а, следовательно, требует различных методов тренировки.

Поэтому выбор методов и разработка схемы тренировочного процесса, а также оценка уровня развития выносливости у спортсменов дзюдоистов представляется весьма актуальным направлением исследований в области физиологии спорта.

Исходя из вышесказанного, проведенная работа по исследованию влияния различного типа тренировок дзюдоистов имеет определенное практическое значение и результаты работы могут быть использованы в ходе практической работы тренеров, работающих с группами начинающих заниматься борцов [4].

Особую актуальность и значимость работы придает популярность различных видов борьбы и, в частности, дзюдо, среди молодежи Казахстана.

Мы предположили, что особенность деятельности борца во время схватки, требующие сочетания максимальных скоростно-силовых усилий, требует включения в тренировочный процесс прежде всего упражнений, повышающих силовые возможности спортсмена.

При этом эти упражнения не должны иметь характер форсированной нагрузки, чтобы не привести к снижению скоростных качеств. Учитывая необходимость дифференцировать тренировочные нагрузки мы решили исследовать влияние на развитие выносливости различных режимов тренировок.

**Объектом исследования**, исходя из вышесказанного, были избраны юноши в возрасте 16-18 лет, занимающиеся общефизической подготовкой, тренировкой в группе дзюдо по обычной методике и тренировкой с включением элементов упражнений для развития силы.

**Предметом исследования** является анализ показателей выносливости исследуемых юношей различными методами, используемыми в практике физиологии спорта.

**Рабочая гипотеза.** Было сделано предположение, что дополнительное включение силовых элементов в систему тренировок дзюдоистов, будет способствовать повышению у них выносливости.

**Цель исследования** – определить возможность повышения выносливости спортсменов-дзюдоистов изменением характера тренировки.

**Задачи исследования:**

1) Проанализировать имеющиеся литературные данные, посвященные повышению выносливости у борцов-дзюдоистов;

2) Изучить влияние занятиями общефизической подготовкой на развитие выносливости;

3) Выяснить влияние систематических тренировок борцов дзюдоистов на развитие выносливости;

4) Изучить влияние на развитие выносливости включения в тренировки дзюдоистов дополнительных упражнений для развития силовых качеств.

**Научная новизна** работы заключается в обосновании включения в программу тренировок борцов-дзюдоистов дополнительно упражнений на развитие силы.

Проблема выносливости является одной из наиболее важных в тех видах спорта, в которых участники соревнований должны иметь длительную физическую и психическую нагрузки и сохранять способность к концентрации скоростно-силовых качеств.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложно– координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия [5].

Для борца выносливость – это способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично все схватки в соревнованиях, что зависит от сложности работы вегетативных функций организма, от работоспособности нервных клеток, системы дыхания и кровообращения [6]. Высокие нагрузки, испытываемые организмом спортсмена, приводят к тому, что в ходе поединка скоростно-силовые возможности организма понижаются. Особенно это заметно, если в течение сравнительно короткого времени спортсмен должен повторно участвовать в схватке. При этом короткий период отдыха оказывается недостаточным для полного восстановления организма, а утомление может понизить показатели функционального состояния организма и, как следствие, сыграть отрицательную роль в достижении высоких спортивных результатов.

**Организация и методы исследования.** Изучение выносливости проводилось на базе Казахского Национального женского педагогического университета города Алматы. Студенты в количестве 15 человек в возрасте 18-22 лет были разделены на 2 группы.

Первая группа в количестве 6 человек в течение 4-х месяцев проводила занятия по общефизической подготовке, принятой для студентов высших учебных заведений. Группа из 9 человек, кроме ОФП, два раза в неделю посещали тренировки по дзюдо.

В начале исследования было проведено тестирование всех участников эксперимента. Определялась частота сердечных сокращений, результаты степ-теста, теста Купера. Проводилось определение выносливости путём двухкратного предельного удержания гантели вытянутой рукой. Определялись показатели систолического и диастолического давления [7].

Рассчитывался коэффициент экономичности кровообращения (КЭК).

Расчёт проводился по формуле:  $KЭЖ=(AДс-AДд) \times ЧСС$  в мин.,

где  $AДс$  – показатель систолического давления

$AДд$  – показатель диастолического давления

$ЧСС$  – частота сердечных сокращений.

Расчёт результатов Гарвардского степ – теста (ИТГС) проводился по формуле (2).

$$ИТГС = \frac{T \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2} \quad (2)$$

где:  $T$  – продолжительность реально выполненной физической работы.

$f_1, f_2, f_3$  – ЧСС на 2, 3 и 4 минуте восстановления за 30 секунд.

Группа студентов, занимающихся дзюдо, в свою очередь, была разделена на 2 подгруппы.

2 подгруппа (5 человек) занималась по общепринятой методике.

3 подгруппа (4 человека), кроме обычных занятий, выполняла упражнения на повышение силовой выносливости (прыжки с отталкиванием обеими ногами, прыжки с ноги на ногу продолжительность 60-120 сек, 2-3 серии с 3-х минутным отдыхом, приседание с отягощением 10 кг, продолжительность 60 секунд, 3 серии с 3– минутным отдыхом).

В группах дзюдоистов (2 и 3 группы) проводился дополнительный тест на специальную выносливость. Для этого борцы в течение 3 минут выполняли броски чучела с интервалом 15 секунд. До нагрузки и после неё определялось ЧСС с помощью кистевого пульсометра фирмы AND (Япония) через 1, 2 и 3 минуты [8].

Кроме того, учитывая роль гипоталамо-симпато-адреналовой системы в развитии силовых показателей и формирований выносливости и имеющиеся данные об отражении этого процесса величиной кожно-гальванической реакции, в конце исследования был исследован этот показатель. После завершения занятия с помощью аппарата КГР проводился замер кожно-гальванической реакции в «психогенных» зонах (лобная область и поверхность левой ладони), а также в области предплечья левой руки. Перед исследованием поверхность кожи протиралось бумажной салфеткой, для того чтобы исключить влияние выступившего пота на результаты исследования [9]. Для определения показателя статистической выносливости использован тест с определением времени удержания 5-килограммовой гантели на вытянутой руке. После первой попытки участнику давалась одна минута отдыха и тест повторялся. Время, показанное в обеих попытках, суммировалось, и оценивалось как обобщенный показатель, характеризующий выносливость [10].

Все полученные результаты были обработаны по общепринятому методу статистического анализа с вычислением средней величины и значения средней квадратичной ошибки.

**Заключение.** На основании полученных результатов можно заключить, что систематические занятия физической подготовкой благоприятно сказалось на всех участниках. Во всех группах отмечается тенденция к повышению статической и аэробной выносливости по результатам тестов с удержанием груза в вытянутой руке, теста Купера и Гарвардского степ-теста.

Результаты всех этих исследований не имеют характера статистической достоверности, но, однако, направленность полученных результатов позволяет говорить о благотворном влиянии проводимых занятий на организм студентов.

В Гарвардском степ – тесте и тесте на статистическую выносливость полученные результаты говорят о явном преобладании показателей у участников-дзюдоистов по сравнению с членами группы, занимающихся только по программе ОФП. В то же время нужно отметить, что показатели теста Купера, особенно первичные результаты не показывают такого различия. В этом случае наоборот несколько более высокие результаты отмечены в группе ОФП. Возможно, это связано с тем, что студенты, занимающиеся, борьбой имеют чаще гипер-или норм стеническую конституцию и почти не имеют, астенического типа телосложения [11].

Кроме того, отмеченные изменения носят, ярко выраженный индивидуальный характер и ошибка средней статистической перекрывает, средние результаты по группам.

Вычисление коэффициента экономичности кровообращения также не дало значительных результатов, говорящих об изменении характера работы сердечно-сосудистой системы за время наблюдения. По-видимому, это связано с малой продолжительностью наблюдения и относительно не высоким уровнем

нем тренировочной нагрузки, которую мы могли дать учащимся. Поэтому этот тест мы считаем недостаточно нормативным к применению его для контроля состояния спортсмена в динамике, оправдано только в сочетании с применением других методов исследования.

При сравнении результатов тестов, полученных у дзюдоистов, тренировавшихся по обычной программе и выполнявших дополнительно упражнения для развития силовой выносливости можно отметить, что у наблюдавшейся 3-й группы результаты оказались более высоким практически по всем показателям, что говорит в пользу применения такого комплексного метода тренировки для развития общей и специальной выносливости.

Изменения уровня специальной выносливости хорошо демонстрируется характером восстановления ЧСС после проведения серии бросков. Если в начале наблюдений результаты 2 и 3 групп практически не отличались, то в конце эксперимента отмечалось более быстрое восстановление ЧСС у борцов, делавших дополнительные упражнения на развитие силовой выносливости.

Таким образом, применённый метод комплексной тренировки позволяет получить ускоренное развитие специальной и общей выносливости и может быть использован в практике подготовки дзюдоистов.

Более высокий уровень выносливости соответствует и более высокому уровню кожно-гальванической реакции, что позволяет использовать эту методику в качестве дополнительного теста анализа выносливости спортсмена.

#### **Выводы.**

1. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что единой методики повышения выносливости борцов-дзюдоистов до сих пор не предложено, а используемые тренировочные приемы имеют принципиальные различия.

2. Регулярные занятия общефизической подготовкой в течение шестимесячного периода повысили показатели выносливости всех участников эксперимента.

3. Уровень выносливости у спортсменов-дзюдоистов повысился в большей степени, чем у занимающихся только ОФП.

4. Уровень выносливости у дзюдоистов, выполнявших дополнительно упражнения на развития силовой выносливости, более высокий, чем у тех, кто тренировался по обычной методике.

5. В комплексе тренировочных мероприятий подготовки дзюдоистов необходимо вводить упражнения по развитию силовой выносливости.

6. Для оценки уровня выносливости можно использовать показатель кожно-гальванической реакции, коррелирующий с данным физическим качеством.

#### **Литература**

- 1 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания в спорте. – М.: ФиС, 2000. – с.41
- 2 Платонов В.Н. Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена – М.: Физкультура и спорт, 2002. – с.16
- 3 Eaton, P. Discussion of All Aspekts of Traditional and Modern Judo, <JUDO-L@UCONNVM.UCONN.EDU>, Fri.18 Apr.1997
- 4 Krasiski, S., Probaoptimalizacijtreningusportuwegobiegsczybiegaczeknarciarskick [An Attempt to Optimise the Sports Training of male and Femaile Cross-Counry Skiers], Wyd.Mon/AWF w Krakowie, No.70,1996.
- 5 Muller-Deck, H., "Reflection of Different Factors of the Performance in the Judo Competition as a Result of Systematic Investigations and Observations". Contemporary Problems of Training and Judo Contests. International Congress on Judo, 9-11 November, Spaa, Poland, p. 50.
- 6 Чумаков Е.Я. Физическая подготовка борца. – М.: ФиС, 2006. – с.55
- 7 Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.: ФиС, 1984 – 124 с.
- 8 Адамбеков К.И., Акпаев Т.А., Адамбеков Б.К. Основы начального отбора юных футболистов: Методические рекомендации. -Алматы: КазНПУ им. Абая, 2006.– 33 с.
- 9 Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы, Алматы: Федерация дзю-до Республики Казахстан, 2012. – 336 с.
- 10 Амренова Г.Р. Педагогические основы критериев отбора юных баскетболистов на этапе начальной подготовки: автореф. ... канд. пед. наук.:13.00.04. –Алматы.:КазИФК, 1997. – 25 с.
- 11 Sara Krstulović, FrancŽuvela and Ratko Katić Faculty of Natural Sciences, Mathematics and Kinesiology, University of Split, Split, Croatia, Coll. Antropol. 30 (2006) 4: 845–851 Original scientific paper

## АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИЙ И ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР СОВРЕМЕННОСТИ

**Андрущишин И.Ф. – профессор, КазАСТ, г. Алматы**  
**Атажанов Н.Б. – ст. преподаватель, ЮКУ, г. Чимкент**

**Аннотация.** Рассматривается динамика развития летних Олимпиад современности. Авторы выделяют четыре периода развития Олимпийских игр, характеризуя наиболее значимые особенности каждого из периодов. Приводятся статистические данные стран по суммарному количеству участия в олимпиадах, по общему числу медалей, выигранных разными странами мира за время участия в них, по числу медалей разного достоинства, выигранных тридцатью самыми успешными странами, по среднему количеству золотых медалей и др. Кроме того, выполнен сравнительный анализ участия бывших республик СССР, как самостоятельных субъектов МОК, со странами победительницами последних трех Олимпиад. Вопреки имевшим место негативным прогнозам, наряду с Россией в тридцатку самых успешных спортивных держав вошли Украина, Белоруссия и Казахстан, несмотря на малое количество участия в олимпиадах, что свидетельствует о достаточно высоком уровне развития спорта в них.

**Ключевые слова:** летняя олимпиада, период развития, конкурентная борьба, тренд, медаль, рейтинг, страны.

### ANALYSIS OF TRENDS AND PERIODS OF SUMMER DEVELOPMENT OLYMPIC GAMES OF CONTEMPORARY

**Andrushchishin I.F. – professor, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan**  
**Atazhanov N.B. – senior lecturer, YUKU, Chimkent**

**Abstract.** The dynamics of the development of the modern Summer Olympics is considered. The authors distinguish four periods of the development of the Olympic Games, characterizing the most significant features of each period. Statistical data of countries on the total number of participation in the Olympiads, on the total number of medals won by different countries of the world during their participation in them, on the number of medals of various denominations won by the thirty most successful countries, on the average number of gold medals, etc. In addition, a comparative analysis of the participation of the former republics of the USSR, as independent subjects of the IOC, with the countries that won the last three Olympics, was carried out. Contrary to the negative forecasts, along with Russia, Ukraine, Belarus and Kazakhstan entered the top thirty most successful sports powers, despite the small number of participation in the Olympiads, which indicates a fairly high level of sports development in them.

**Key words:** summer olympiad, development period, competition, trend, medal, rating, countries.

**Введение.** Олимпийские игры современности уже перешагнули в своем развитии вековой юбилей. С исторических позиций такой период времени вполне может быть включен в рамки теоретического анализа, позволяющего выделить характерные признаки и даже определенные закономерности его развития. Статистика свидетельствует о том, что в 1896 году на I Олимпийских играх современности участвовали 16 стран, а на XXXI Играх 2016 года, т.е. всего лишь через 120 лет – 206 стран. Такого стремительного роста популярности в современной цивилизации не имела ни одна человеческая деятельность.

Анализируя это социальное явление, вполне можно говорить о том, что мечта Пьера де Кубертена фактически реализована в широком смысле слова. На планете «Земля» практически не осталось места, куда бы не проникла олимпийская идея и нет стран, которые в настоящее время не принимают участие в олимпийских состязаниях. Исключение составляют лишь неорганизованные, дикие племена австралийских аборигенов.

Сегодня большинство людей даже представить себе не может, что идея возрождения и проведения современных Олимпийских игр достаточно долго находилась под угрозой срыва. Причина тому – отсутствие финансирования для организации игр. Ныне Международный Олимпийский комитет (МОК) – одна из самых состоятельных в финансовом отношении организаций, которая значительную часть своих денежных ресурсов тратит на поддержку государств, стремящихся к развитию олимпийского спорта у себя в стране.

Безусловно, это очень верная стратегия МОК. Ведь, если на Олимпиаде страну представляет всего лишь один спортсмен в каком-либо виде спорта, то говорить о развитии спорта в этой стране, как в целом, так и в частности, по крайней мере, наивно. А ведь именно в этом заключалась основная идея Пьера де Кубертена, когда он предлагал возродить Олимпийские игры. Мерилом ценности Олимпийских игр для него являлась честная спортивная борьба атлетов различных стран, в соответствии с девизом «выше, быстрее, сильнее».

Поэтому с научной точки зрения более объективным и валидным критерием, свидетельствующим о развитии идей олимпизма, развития олимпийского спорта в стране, является не количество стран участниц, а количество медалей, выигранных ее спортсменами на Олимпийских играх во время различных состязаний со спортсменами других стран.

**Методы исследования.** 1. Анализ статистических данных Олимпийских игр современности. 2. Методы статистического анализа: выявление суммарных показателей ( $\Sigma$ ), среднеарифметических величин ( $\bar{X}$ ), ранжирование суммарных и средних показателей выигранных медалей).

**Результаты исследования.** Количество медалей у спортсменов той или иной страны порождает дух конкурентности, который в свою очередь становится мощным стимулом для развития не только конкретных видов спорта в этой стране, но и для развития спорта в целом.

На рисунке 1 представлена динамика конкурентной борьбы за весь период их современного развития, начиная с 1896 и по 2016 годы. Линия тренда, отражающая общую тенденцию процесса, говорит о неуклонном и довольно крутом нарастании конкурентной борьбы за медали. Сама же кривая медальных показателей, свидетельствующая не только о конкурентности, но и о развитии олимпийского спорта в целом, не столь прямолинейна, что может указывать на отличительные признаки, характеризующие тот или иной период в развитии олимпийского спорта. С нашей точки зрения, опираясь на данные количества стран-медалистов, общие социально-исторические условия и используя элементы кластерного анализа, можно выделить четыре периода в развитии Олимпийских игр современности.

Первый период с 1896 по 1920 гг. – **период начального становления** олимпийского движения, когда закладывались основы финансового обеспечения проведения Олимпиад, когда утверждались основные олимпийские принципы и идеалы, в частности, «спорт вне политики», «обеспечения равноправного участия в олимпийских играх всех стран и народов» и др.

Второй период с 1924 по 1980 гг. – следует охарактеризовать как **период относительной стабилизации**. Количество стран-медалистов достаточно стабильно и находится в диапазоне от 30 до 48, за исключением Игр 1932 года в Лос-Анджелесе. Причина снижения количества участников обусловлена дороговизной поездки спортсменов через океан, поэтому многие страны отказались от участия. Некоторые смогли прислать только тех атлетов, которые реально претендовали на медали. Повторилась ситуация аналогичная с Играми в Сент-Луисе, прошедшими при наименьшем количестве стран-участниц за все время проведения современных Олимпиад.

Третий период (1984 – 1996 гг.) самый короткий определяется как **период бурного скачка**. Фактически закончился период так называемой «холодной войны» и в то время огромную роль в стремительном развитии олимпийского спорта сыграли Игры Доброй воли.



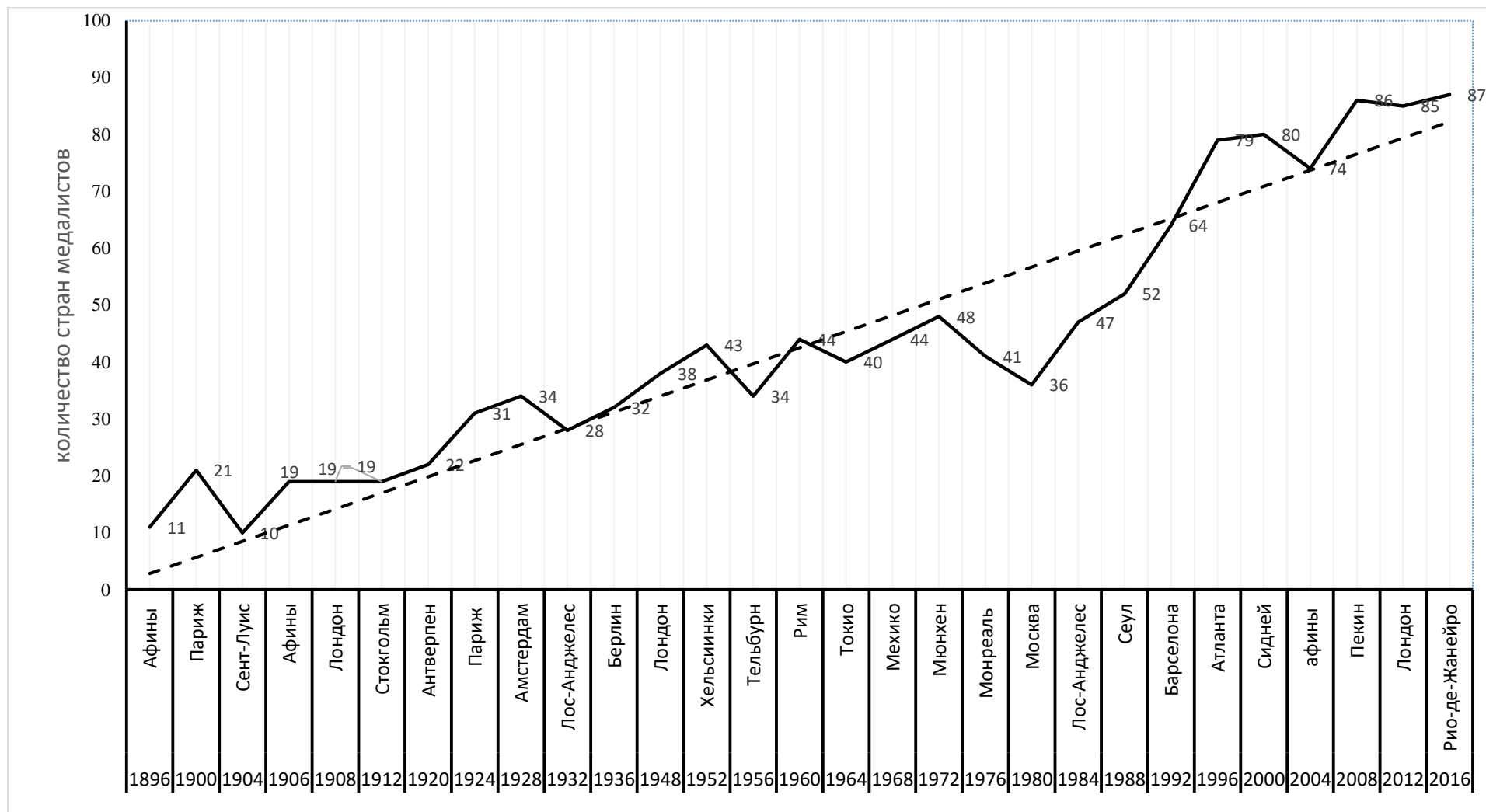


Рисунок 1 – Динамика конкурентной борьбы разных стран мира за олимпийские медали

Они дали мощный толчок к дальнейшей интеграции и объединению всех Национальных Олимпийских Комитетов под эгидой Международного Олимпийского Комитета. Этому способствовало также решение МОК о том, чтобы допустить к участию в Олимпийских играх спортсменов профессионалов.

Четвертый период с 2000 года и по настоящее время – **период стабильного пика**. Необходимо констатировать тот факт, что уже практически все страны мирового сообщества стремятся быть представленными на Олимпийских Играх, и принимать в них самое активное участие.

Теперь дальнейшее развитие конкуренции, очевидно, будет происходить за счет увеличения стран-медалистов.

Следует заметить, что довольно существенный вклад в развитие олимпийской конкуренции за последние 25 лет внесли бывшие республики Советского Союза. Украина, Белоруссия, Казахстан, Узбекистан, Киргизстан, республики Прибалтики и Закавказья весьма активно включились в борьбу за Олимпийские медали год от года, наращивая потенциал. Об этом красноречиво свидетельствуют данные таблицы 1.

Таблица 1 – Количество медалей, выигранных 30 наиболее успешными странами за весь период проведения Олимпийских игр современности

№	Страна	Количество игр с медалями	Всего медалей	№	Страна	Количество игр с медалями	Всего медалей
1	США	28	2556	16	Нидерланды	26	293
2	СССР/Россия	19	1582	17	Польша	22	273
3	Германия	27	977	18	Ю. Корея	16	264
4	Англия	29	880	19	Куба	15	220
5	Франция	29	773	20	Болгария	16	217
6	Италия	27	608	21	Швейцария	28	215
7	Швеция	27	511	22	Дания	28	209
8	Австралия	28	511	23	Чехословакия/Чехия	22	189
9	Китай	9	564	24	Норвегия	24	161
10	Венгрия	26	494	25	Бельгия	26	157
11	Япония	21	439	26	Греция	21	151
12	ГДР	5	409	27	Испания	18	146
13	Румыния	19	317	28	Украина	6	127
14	Финляндия	26	312	29	Бразилия	19	124
15	Канада	27	304	30	Югославия/Сербия	21	110

Если говорить о количестве медалей, выигранных за весь период проведения Олимпийских игр, то здесь мы видим, что помимо России в список 30 наиболее успешных стран вошла Украина. Она за 6 Олимпиад выиграла 127 медалей и опережает по этому показателю Бразилию и Югославию (Серию), которые участвовали в Олимпиадах 19 и 21 раз соответственно.

Однако, более убедительно будет выглядеть участие бывших республик СССР, если мы обратимся к среднему количеству медалей выигранных в одной олимпиаде.

Конечно, трудно за 5 Олимпиад выиграть больше медалей, чем за 15, 20 и более участия. Поэтому, более точно будет выглядеть участие, тех или иных стран, если мы обратимся к среднему количеству медалей выигранных в одной олимпиаде, в том числе и бывшими республиками СССР.

На таблице 2 видим, что в число 30-ти наиболее успешных и конкурентоспособных стран вслед за Россией, Украиной входят Белоруссия и Казахстан и занимают следующие места: Россия – 2 место, Украина – 8 место, Белоруссия – 16 место и Казахстан – 23 место.

Таблица 2 – Рейтинг тридцати наиболее успешных стран за весь период проведения Олимпиад с учетом среднего количества медалей, выигранных в течение одной олимпиады

№	Страны	Число игр с медалями	Среднее количество медалей	№	Страны	Число игр с медалями	Среднее количество медалей
1	США	28	91,28	16	Белоруссия	6	15,6
2	СССР/Россия	19	83,26	17	Куба	15	14,67

3	ГДР	5	81,8	18	Болгария	16	13,56
4	Китай	9	62,66	19	Польша	22	12,41
5	Германия	27	36,18	20	Финляндия	26	12,0
6	Англия	29	30,34	21	Нидерланды	26	11,27
7	Франция	29	26,65	22	Канада	27	11,25
8	Украина	6	21,16	23	Казахстан	6	10,2
9	Италия	27	22,52	24	Чехословакия/Чехия	22	8,59
10	Япония	21	20,9	25	Швейцария	28	7,67
11	Швеция	27	18,92	26	Испания	18	8,11
12	Венгрия	26	19,0	27	Греция	21	7,19
13	Австралия	28	18,25	28	Дания	28	7,46
14	Румыния	19	16,68	29	Кения	10	7
15	Южная Корея	16	16,5	30	Норвегия	24	6,71

Если выявлять рейтинг 30-ти наиболее успешных стран по нынешней системе подсчета, т.е. по количеству золотых медалей, то принимая во внимание большую объективность средних показателей в таблице 3 мы видим следующее. Россия занимает 2 место – 31,15 медалей за одну олимпиаду, Украина – 9 место (6,0 медалей), Казахстан – 19 место

Таблица 3 – Рейтинг тридцати наиболее успешных стран за весь период проведения Олимпийских игр с учетом среднего количества золотых медалей, выигранных в течение одной олимпиады

№	Страна	Число игр с медалями	Всего золотых медалей	Среднее количество золотых медалей	№	Страна	Число игр с медалями	Всего золотых медалей	Среднее количество золотых медалей
1	США	28	1038	37,07	16	Румыния	19	89	4,68
2	СССР/Россия	19	592	31,15	17	Финляндия	26	106	4,08
3	ГДР	5	153	30,6	18	Болгария	16	51	3,18
4	Китай	9	227	25,22	19	Казахстан	6	19	3,17
5	Германия	27	287	10,63	20	Нидерланды	26	87	3,16
6	Англия	29	276	9,52	21	Польша	22	62	2,82
7	Италия	27	218	8,07	22	Чехословак./Чехия	22	60	2,72
8	Франция	29	234	8,07	23	Норвегия	24	60	2,5
9	Япония	21	142	6,76	24	Испания	18	44	2,44
10	Венгрия	26	175	6,73	25	Канада	27	64	2,37
11	Украина	6	36	6,0	26	Турция	17	40	2,35
12	Ю. Корея	16	90	5,62	27	Белоруссия	6	13	2,17
13	Швеция	27	149	5,52	28	Эфиопия	11	22	2,0
14	Австралия	28	149	5,32	29	Швейцария	28	59	2,11
15	Куба	15	77	5,13	30	Греция	21	43	2,05

(3,17 медали) и Белоруссия – 25 место (2,17 медали). У других республик бывшего СССР успехи может быть не столь заметны, но фактически ни одна из республик не уезжает с Олимпиады без медалей того или иного достоинства.

Достаточно сказать, что в Пекине, количество медалей, выигранных бывшими республиками (всего – 171, золотых 44), превышает общее число медалей, выигранных китайской командой (всего – 100, золотых 51), которая в неофициальном зачете победила на этих играх.

В Лондоне показатели еще более убедительны. По золотым медалям равенство с США (46 медалей), но в общем медальном зачете бывшие республики СССР (162 медали) значительно опережают американцев, которые заняли первое место (всего 104 медали).

В Рио-де-Жанейро бывшие республики СССР выиграли в общей сложности 141 медаль, из которых 34 – золотых. Сборная США занявшая первое место выиграла 46 золотых медалей и в общей сложности 121 медаль. В отличие от Олимпиады в Лондоне Американская сборная в целом выступила

успешнее, в то время как республики бывшего СССР значительно уступили главным конкурентам в золотых медалях, но тем не менее в общем зачете сумели на 20 медалей опередить спортсменов США. Безусловно, что на выступлении бывших республик негативно отразилось вмешательство Всемирной антидопинговой ассоциации (ВАДА), которая под предлогом борьбы с применением запрещенных препаратов, лишила права участия в Олимпиаде большой группы (более 50 человек) сильнейших российских, казахстанских, украинских и белорусских спортсменов, которые являлись реальными претендентами на Олимпийские медали.

На наш взгляд дисквалификация спортсменов с помощью ВАДА это одно из негативных проявлений конкурентной борьбы, которое связано с некорректными правилами и методами деятельности Всемирной антидопинговой организации.

**Выводы.** 1. На основе применения элементов кластерного анализа и использования объективных показателей результатов выступлений всех стран мирового сообщества на олимпиадах выделены четыре периода становления и развития летних Олимпиад.

2. Вхождение бывших советских республик в число тридцати сильнейших спортивных держав мира за весь период проведения олимпийских игр по среднему количеству медалей выигрываемых на одной Олимпиаде и по среднему количеству золотых медалей свидетельствует о достаточно высоком уровне развития в них Олимпийского спорта

#### **Литература**

1. [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

---

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДАҒЫ  
ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР// ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В  
ОБРАЗОВАНИИ, В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА //  
INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION,  
SPORTS, AND TOURISM**

---

**ИННОВАЦИЯЛЫҚ ОҚЫТУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ  
АҚЫЛ-ОЙЫНЫҢ ДАМУЫНА ӘСЕРІ**

**Әміргумар Ә.** – 2-курс магистранты,  
Абай атындағы ҚазҰПУ, Алматы қ., Қазақстан

**Аннотация.** Қазіргі кезде қоғамдағы қарқынды өзгерістер жыл сайын жаңа өмір салтын құруда. Осыған орай, қоғамның жаңа талап-тілектері мен әлеуметтік сұранысын қамтамасыз ету мақсатында творчестволық тұрғыда ойлаушы, тәуелсіз жеке адамды, дербес шешім қабылдауға бейім ұрпақты тәрбиелеу – бүгінгі күнде аса маңызды мәселе болып отыр. Дәл осы айтып өткеніміздей бүгінгі таңда білім беру ісі оқушының жас ерекшеліктеріне сай бағыттталып, соның ішінде ең алдымен баланың жеке және жалпы дамуға дайындығы туралы мәселелерді шешуді көздейді. Осы мақсатта баланың ақыл ойының дамуына әсерін тигізетін инновациялық бағыттағы оқыту мазмұнын жетілдіру мақсатында көптеген жұмыстар жасалып келеді.

**Кілт сөздер:** инновация, педагогикалық үрдіс, жаңашылдық, жеткіншек, психика, дамыта оқыту, жаңа технология, ақыл-ой.

**Annotation.** Currently, rapid changes in society create a new way of life every year. In this regard, the most important issue today is the education of a creatively thinking, independent individual, a generation that is inclined to make independent decisions in order to meet the new requirements and social needs of society. It is this that we have already said that today education is focused on the age characteristics of the student, including, first of all, the solution of questions about the child's readiness for individual and general development. To this end, a lot of work is being done to improve the content of innovative learning, which has an impact on the development of the child's mind.

**Key words:** innovation, pedagogical process, innovation, adolescence, psyche, developmental learning, new, technology, intelligence.

Еліміздің құқықтық-демократиялық қоғам жағдайында дамуы бүгінгі әрбір азаматтың және өскелең ұрпақтың жоғары мәдениет пен біліктілігінің жоғары болуын керек етеді. Осыған байланысты қоғамның адам тәрбиесіне қояр талабы да барған сайын артып, оны іске асырудың көзі болып табылатын психикалық нышандар мен оны дамытудың шарттарына деген көзқарас өзгеріп келеді. Соған сай бүгінде білім беру ұғымының өзі өзгеруде және кеңеюде. Білім беру барған сайын көп ретте мектепте, жоғары оқу орнында, тіпті отбасында білім берудің педагогикалық-психологиялық негіздерін меңгерудің мазмұны мен мәні кеңейе түсуде.

Бүгінде жаңа Қазақстан қоғамы жағдайында жеке тұлғаны функционалдық әзірлеу тұжырымдамасынан жеке тұлғаны дамыту тұжырымдамасына көшу жүріп жатыр. Жаңа тұжырымдама білім берудің даралық сипатын көздейді, ол әрбір нақты адамның мүмкіндіктерін және өзін-өзі іске асыру мен өзін-өзі дамытуға қабілеттілігін ескеруге мүмкіндік береді.

Осы тұста елбасы Н.Ә. Назарбаев өзінің "Инновациялар мен оқу-білімді жетілдіру арқылы білім экономикасына" деген студент жастарға арнап оқыған лекциясында "**Бүгінгі күн – талантты, жігерлі, өзіне сенетін адамдардың, арманға бай және оларды жүзеге асыруға ерік – жігері бар адамдардың уақыты**", – деп атап көрсеткен болатын. Мұның өзі өскелең ұрпақты жаңа технологиялар негізінде білімді де жоғары мәдениетті азамат етіп тәрбиелей отырып, олардың жеке басының тұлғалық қалыптасуына аса үлкен мән беруді көздейді. Мұның өзі оқу-тәрбие үрдісінде жасөспірімді оның жас ерекшеліктеріне сай жетілген азамат етіп тәрбиелеуді көздейді.

Инновациялық үрдістің негізі – жаңалықты қалыптастыру, қолдану, жүзеге асырудың тұтастық қызметі. Кез келген жаңа әдіс жекелік, сондай-ақ уақытша жоспарға жатады. Бұл, бір мұғалім үшін табылған жаңа әдіс, жаңалық, басқа мұғалім үшін өтілген материал тәрізді. Инновация білім деңгейінің көтерілуіне жағдай туғызады. Жаңа технологияны меңгеру мұғалімнің интеллектуалдық, кәсіптік, адамгершілік, рухани, азаматтық және басқа да көптеген адами келбетінің қалыптасуына игі әсерін тигізеді, өзін-өзі дамытып, оқу-тәрбие үрдісін тиімді ұйымдастыруына көмектеседі. Оқу-тәрбие үрдісінде қолданып жүрген жаңа педагогикалық технологиялар мыналар: дамыта отырып оқыту

әдістемесі (Л.Занков, Д.Эльконин, В.Давыдов, В.Репин, В.Левин); оза отырып оқыту(С.Лысенкова); іс-әрекетті бағалау( Ш.Амонашвили); тірек және тірек конспектілері арқылы оқыту( В.Шаталов); саралап оқыту; шоғырландырып қарқынды оқу жүйесі; деңгейлік тапсырмалар арқылы дамыта оқыту; жобалап оқыту технологиясы.[1]

Инновация-жаңалық, жаңашылдық, өзгеріс. Инновациялық құрал және үрдіс әлде бір жаңалықты енгізу деген сөз. Педагогикалық үрдісте инновация оқыту мен тәрбиенің тәсілдері, түрлері, мақсатымен мазмұнын, мұғалім мен оқушының бірлескен қызметін ұйымдастыруға жаңалық енгізуді білдіреді. Қазақ тілін оқытуда сөйлесім іскерлігін кейбір интербелсенді әдістерді қолдану арқылы үйретеді. Инновациялық үрдіссіз мектептің дамуы мүмкін емес. Инновациялық іс-әрекет-қоғамның әлеуметтік-экономикалық жағдайына сай мектеп жұмысын дамытатын, мектеп өміріне оң өзгерістер әкелетін іс-әрекет. Әрбір мұғалім өзінің оқу-жұмысын дамыту үшін түрлі құралдар арқылы өзінің іс-әрекетін саналы түрде өзгертеді. [1]

Инновациялық оқытудың мектеп қабырғасындағы балалардың ақыл-ойының дамуына әсері жөнінде жеткіншектерге тоқталатын болсақ: Жеткіншектік кезеңнің шектері шамамен орта мектептің 5-8 сыныбына сәйкес келеді де, 11-12 жастан 14-15 жасқа дейінгі аралықты қамтиды. Жеткіншектік кезеңнің баланың дамуындағы ерекше орны оның "өтпелі", "бетбұрыс", "қиын", "сыналатын" кезең деген атауларында бейнеленген. Бұл – ең тынымсыз, ең қиын, ең қызба жас. Жеткіншектің жеке басы дамуының аса маңызды факторы – оның өзінің ауқымды әлеуметтік белсенділігі, ол белгілі бір үлгілер мен игіліктерді игеруге, үлкендермен, жолдастарымен қарым-қатынас орнатуға бағытталады.

Жеткіншектік шақ – болашақ туралы балалық армандардық орнына өзінің мүмкіндіктері мен өмір жағдайларын ескере отырып, ол туралы ойлану басталатын, өз ниеті, іс-әрекетін жүзеге асыруға ұмтылатын кезең екендігін үнемі қаперде ұстауымыз қажет. [3]

Жеткіншектік шаққа аяқ басқан баланың қалыптасуындағы түбегейлі өзгерістер сана – сезімнің дамуындағы сапалық өзгеріспен анықталады, осының арқасында бала мен ортаның арасындағы қатынас бұзылады. Жеткіншектің жеке басындағы басты және діни тән жаңа құрылымын оның өзі туралы енді бала емеспін дейтін түсініктің пайда болуы орын алады. Ол өзін ересекпін деп сезіне бастайды, ересек болуға және өзіне жұрттың осылай деп қарауына ұмтылады. Сондай-ақ жеткіншектік кезең барлық қоғамда байқалмайды ол қоғамның жоғары дамуында көрінеді. [3]

Жеткіншек жастағы бала мектеп қабырғасында болғандықтан, оларға оқу әлі де болса негізгі іс-әрекет болып табылады. Алайда ол психологиялық қарым-қатынас ретінде артқа ысырылады. Д.Б. Эльконин бойынша негізгі іс-әрекет құрбы-құрдастармен қарым-қатынастар болып табылады. Жеткіншектік кезеңде қарым-қатынас өз бетімен өмір сүретін аймақтар тобына апарылады.

Сонымен қатар жеткіншектің жасөспірімнен айырмашылығы тек үлкен адамдармен қатынасының өзгеше келетінінде емес, сонымен қатар биологиялық дамуы жағынан кеңінен өріс алатынында. Ал жалпы алғанда, жеткіншек тым өзгеше сипатта келеді. Мысалы: жеткіншек төменгі сыныптарда оқып жүргенде үйге берілген тапсырманы тек, жаттап алатын болса, жеткіншек жасында үй тапсырмасын өз сөзімен түсінікті етіп айтуға талпынады. Кейбір жеткіншек жастағылар осы кезеңде бұрынғы қалпынан үлкен адамдармен қарым-қатынаста мейірімді, сыпайы келсе, енді өрескел түрде, яғни тәртіп бұзуға икем келеді. Осы мәселені анықтауда зерттеушілер арасында талас бар. Дегенмен, психиканың бұл ерекшелігі жеткіншекте әлеумет өмірінің өзіндік ерекшелігінен болар. Жеткіншек «бәрін өзім істей аламын», «сендер мені әлі бала деп ойлайсындар» деп наразылық білдірсе де, оның қолынан әлі де көп нәрсе келе бермейді. Жеткіншектің осы сияқты қасиеті қазірде және өткен дәуірлердің жеткіншектеріне де бірдей тән [6].

Заман ағымына сәйкес жеткіншекті инновациялық бағыттағы оқыту төменгі сынып оқушыларын оқыту сияқты қоғамдық саланың ең басты түрі. Жеткіншектің білім алуы-оның сана-сезімінің жетілуі,азамат ретінде қалыптасуына әсер етеді. Жеткіншекті оқытудың өзіндік қиыншылықтары мен қарама-қайшылықтары бар. Жеткіншекті ересек қылатын, және өзін осылай санататын оқытудың әр түрлі әдіс-тәсілдеріне өзінің дайындығын көрсету оның үлкен жетістігі болып саналады [5].

Әрбір жеткіншек өзіндік зерттеу жұмыстарынан көп әсер алады. Оларға ешкімнің көмегінсіз өзара ойлап, жаңалықтар ашуға құмар болады. Қызықпайтын пәндерге олардың қарым-қатынастарының күрт өзгеруі басталады. Ол пәндерге деген қызығушылық төмендейді, іштері пысады. Егер мұғалім оқулықтан тыс деректер келтірсе, ол сабақ қызықты өтеді. Ал егер тек оқулықтағы ғана материалды ғана оқытып, оны оқуға күштесе, ол сабақ қызықсыз болады және іші де пысады, ондай сабақтар оларға ұнамайды. Әрбір оқушының қызығушылығы әр қалай. Кейбіреулері жазылған материалдарды, нақты және жеке-жеке фактілерді ұнатады. Кейбіреулері соны зерттеп, басты себептерін анықтағысы келеді. Ал үшінші тобы теориялық білімін практика жүзінде қолданғысы келеді. Кей оқушылар

шығармашылық, зерттеушілікке бейім болады. Кейбір пәндер оқушыға мәдениетті, жан-жақты азамат ретінде қалыпташу үшін, көп біліп, көп нәрсені істей алуы үшін ұнайды [2].

Ал А.С. Макаренко – адам етіп тәрбиелеу дегеніміз – жеткіншектің алға қойған мақсатқа жету үшін өмірлік материал пайдалана білуге тәрбиелеу. Олнақтылы заттардың қасиет-құрылысын анықтап, адами қатынастарда сол қасиеттерді қолдана білуі керек. Бұған оны тек үлкендер ғана үйрете алады [41].

В.А. Сухомлинский: әрбір адам жетілу, есею жылдарында ойшыл бола бастаса, әрбір жеткіншек саяси-қоғамдық ойлар және ішкі жан-дүниесінің түсініктері қалыптасады. Мұндай ойлау қабілеттері жеткіншектердің өз өміріне тұтастай ену үшін, оның үлкендердің жұмыстарының шешілуіне тікелей қатысып, өзінің түпкі қадамдарын сол үшін пайдалана білу. [4]

Ақыл-ой тәрбиесі жеке тұлғаны қалыптастыруда маңызды бір құрамдас бөлігі болып табылады. Оның адамның жан-жақты даму процесінде алатын орны ерекше. Ақыл-ой тәрбиесі баланың оқу, білім алу әрекетімен тығыз байланысты болады.

Ақыл-ой тәрбиесі балаларға білім берумен қатар, олардың танымдық қабілеттерін: байқағыштық, зейінділік, зергектік, есте сақтау, творчестволық қиял, сөйлеу, ойлауды қалыптастыруға көмектеседі.

Ақыл – ойдың дамуына оқу іс-әрекеті ерекше әсер етеді. Әсіресе оқу жүйесінде сөйлеу қабілетін меңгерудің және дамытудың айқындауыштық маңызы бар. Сөйлеу қабілетін бағдарлама бойынша дамыту мақсатында баланы оқытудың және дамытудың мынадай түрлері болады; біріншіден, нормаға сәйкес әдеби тілді меңгеру, екіншіден, оқи және жаза алу. Оқи білу де, жаза білу де – тіл жүйесіне, оның фонетикасына, таңбалануына, лексикасына, грамматикасына, орфографиясына сүйенетін сөйлеу дағдылары. Үшіншіден, оқушылардың сөйлеу мәдениетінің белгілі бір талап деңгейіне сәйкес келуі, яғни, ол оқушы деген атқа ие болғандықтан да сол деңгейден төмен болмауы тиіс. Сонымен қатар баланың ойлау қабілетінің жоғарлығы мен ұшқырлығы оқу іс-әрекетіне тікелей байланысты [7].

Инновациялық бағыттағы оқу мазмұны оқытудың әдіс-тәсілдеріне жаңа талаптар қояды. Оқушылардың ойлау қабілетін дамытуға оқытудың проблемалы сипатта болуы ерекше әсер етеді. Белгілі философ Э.В.Эльенков және ғалым психологтар В.Г. Давыдов, А.М. Матюшкин т.б. оқушыларда диалектикалық ойлауды қалыптастыру үшін оқытудың проблемалық сипатта болуының және оқушылардың білім алуда дербестігін мейлінше арттырудың керектігін баса айтады [1].

Жалпы білім беру мазмұнын жаңартудың ғылыми негізіне мектеп оқушысын белгілі бір қажетті біліктілер мен дағдыларының иесі, жас ерекшелігіне байланысты өз жасын қалыптастыруға күш жұмсап еңбектенетін оқушы деп қарастыратын, осыған орай көп қырлы құрылымды білім мен тәрбие мазмұнын анықтап, құруға көмектесетін қазіргі заманғы дамыта оқыту идеясы арқау болады. Сонымен қатар қай мемлекетті айтар болсақ, негізгі тірегі – білімді, білікті, іскер, белсенді адамдар екені айқын. Сондықтан қоғам талабына сай ол қоғамды көркейтетін, дамытатын жастар тәрбиелеу ең маңызды мәселе екені даусыз. Қазір білім беру саласында жаңа жүйе жасалып, әлемдік білім кеңістігіне ену бағытында елеулі істер атқаруда. Инновация білім деңгейінің көтерілуіне жағдай туғызады. «Білекке сенер заманда ешкімге есе бермедік, Білімге сенер заманда, қапы қалып жүрмейік» – деп Абылай хан айтқандай әр мұғалім жаңа технологияның идеяларын іздене оқып, педагогика саласында өз жолын, өз тың еңбегін, өз сұрлеуін салуға үлес қосуға тиісті.

#### Әдебиеттер

- 1.Курт Мередит, Джинни Стил, Чарльз Тэмпл, Скот Уолтер. Оқу мен жазу арқылы сын тұрғысынан ойлауды дамыту. Әдістемелік құрал. Алматы, 2000.
- 2.Выготский Л.С. Мышление и речь. Москва, 1999.
- 3.Волков Б. С. Психология развития человека : учеб. пособие для вузов / Б. С. Волков., Н. В. Волкова. – М. : Академический проект, 2004. – 223 с.
- 4.Глушко В. П. Школа гениальности : учеб. пособие по эвристике / В. П. Глушко., А. В. Старцев. – Алматы :Дәуір, 2005. – 92 с.
- 5.Немов Р. С. Общая психология. Возрастная психология (Психология развития). Педагогическая психология : учеб. планы и программы курсов. – М. :Моск. психолого-соц. ин-т; Изд-во "Флинта". 1998. – 71 с.
- 6.Эльконин Б. Д. Психология развития : учеб. пособие для вузов / Б. Д. Эльконин. – М. : Академия, 2001. – 143 с.
- 7.Гальперин П. Я., Запарожец А. В. Актуальные проблемы возрастной психологии – М., 2005. – 23 с.

## ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІНЕ ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚТАРЫН АРТТЫРУ ТӘСІЛДЕРІ

**Ізбасар А.Е.** – Е.А. Бөкетов атындағы ҚарМУ-дың Дене шынықтыру және спорт факультетінің 7М01400501-«Дене мәдениеті және спорт» білім беру бағдарламасы бойынша магистранты

**Бөжиг Ж.** – Е.А. Бөкетов атындағы ҚарМУ-дың Дене шынықтыру және спорт факультетінің 7М01400501 – «Дене мәдениеті және спорт» білім беру бағдарламасы бойынша кафедра меңгерушісі, п.ғ.к., профессор

**Аннотация.** Бұл мақалада оқушылардың дене тәрбиесі пәніне қызығушылығын арттыру тәсілдері жайында айтылады. Мақалада дене тәрбиесі пәнінің, адамның денсаулығына деген рөлі мен жасөспірім балалардың денсаулығын сақтаудағы рөлі қарастырылады. Мақаланың өзектілігі оқушылардың дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтарын арттыруда қолданылатын басты тәсілдер қарастырылады.

**Түйіндесөздер:** дене тәрбиесі, оқушы, пән, мектеп, тәсіл.

### WAYS TO INCREASE STUDENTS ' INTEREST IN THE SUBJECT OF PHYSICAL EDUCATION

**Annotation.** This article will focus on ways to increase students ' interest in the subject of physical education. The article examines the role of the subject of physical education, the attitude to human health and the role in maintaining the health of children and adolescents. The article considers the main approaches used to increase students ' interest in the subject of physical culture.

**Key words:** physical culture, student, subject, school, method.

Қазіргі уақытта адамның денсаулығы мен физикалық әл-ауқаты әрқайсымыз үшін өте маңызды. Барлық уақытта адам денсаулығы бірінші орында болды және денсаулықты нығайту тақырыбы әрқашан өзекті тақырып болды. Себебі, адамның денсаулығы, бақыты және ұзақөмір сүруі оның денсаулық жағдайына байланысты болды. Адам денсаулығы туралы көптеген зерттеулерден кейін ересек адамның денсаулығы, сондай-ақ оның ауруларымен созылмалы ауруларының пайда болуы негізінен бала кезінен басталғаны жасырын емес. Осы ебепті қазіргі уақытта бүкіл әлемде денсаулық сақтау саласы денсаулықты нығайту мәселесін мектептен бастап күшейтуде. Солсебебі, қазір мектепте дене тәрбиесі пәніне ерекше көңіл бөлінеді.

Дене тәрбиесі-бұл жасөспірімнің биологиялық, психологиялық және әлеуметтік мәніне әсер ететін арнайы оқу пәні. Педагогика дене тәрбиесін жеке тұлғаның жан-жақты дамуының ажырамас бөлігі ретінде қарастырады. Дене тәрбиесінің маңызды бағыттарының бірі-балалармен ересектерді дене тәрбиесімен таныстыру.

Дене тәрбиесі – бұл жалпы мәдениеттің бір бөлігі, адамдардың физикалық жетілуінің арнайы құралдарын құру мен қолданудағы қоғамның жетістіктерінің жиынтығы. Дене тәрбиесі адам өмірінде үлкен маңызға ие. Ол жеке тұлғаны дамытуға және қалыптастыруға бағытталған бірқатар міндеттерді шешуді біріктіреді. Оқушылардың дене шынықтыруын қалыптастыру жалпы орта білім берудің түбегейлі жаңа тұжырымдамасын жасауды талап етеді. Бұл жердегі негізгі міндет – тұлғаның үйлесімді дамуы. Дене тәрбиесі сабақтары оқушылардың физикалық, ақыл-ой, адамгершілік және эстетикалық тәрбиесіне тиімді әсер етеді.

Дене тәрбиесі сабағының маңызды тәрбиелік міндеті-оқушыларға жүйелі дене шынықтыруға деген қызығушылық пен сүйіспеншілікті ояту. Мотивацияны қалыптастырудағы объективтілік принципі дене тәрбиесіне тән болды. Мотивация іс-әрекетке ынталандыру ретінде; адамның мінез-құлқын басқаратын, оның бағытын, ұйымдастырылуын, белсенділігі мен тұрақтылығын анықтайтын психофизиологиялық жоспардың динамикалық процестері; адамның өз қажеттіліктерін белсенді түрде қанағаттандыру қабілеті саналады.

Дене тәрбиесі – бұл білім беру мекемесіндегі пән, оған сәйкес оқушы динамикада өзінің физикалық жағдайына объективті бағалай алады. Бұл принципті іске асыру жасөспірімнің физикалық денсаулығын бағалау жүйесіне жаңа тәсілдерді әзірлеуді талап етті, сондықтан ол тек түсініп қана қоймай, сонымен бірге оның физикалық жағдайы туралы алаңдайтын міндеттерді іштей қабылдайды.

Дене тәрбиесі сабағы көптеген оқушылар үшін әрқашан ерекше және айрықша пән болып саналады. Мұның себебі, көптеген оқушылар бұл тақырыпты күрделі ақыл-ой пәндерінің арасында үзіліс ретінде қабылдайды, ал басқалары өз кәсібін табады, ал басқалары сабаққа қатысудан аулақ болуға тырысады. Әрине, көптеген балалар бұл пәнді ұнатады. Дегенмен, көптеген дене тәрбиесі мұғалімдері атап өткендей, соңғы уақытта оқушылардың көпшілігі қызығушылықты жоғалтады және сабаққа қатысуға деген ынтасы мен сабақтағы белсенділігінің төмендегенін атап өтеді. Оқушылардың дене тәрбиесі пәніне қызығушылығының төмен болуының жалпы себептері келесі себептерді атап



өтсек болады: іш-пыстыратын қайталанатын тапсырмалар; көптеген топтық жаттығулар; жоғары стандарттар; жарыстар және жеңімпаздарды анықтаудың басқа тәсілдері; сабақтардағы белсенділіктің төмен деңгейі; нашар жабдықтар. Осыған байланысты оқушылардың дене тәрбиесі пәніне қызығушылығын арттыру туралы мәселе туындайды.

Оқушылардың дене тәрбиесіне деген қызығушылығын тәрбиелеу және дамыту мәселесі ғылымда көбірек талқылануда. Бұл негізінен қоғамның дені сау жас ұрпаққа деген қажеттілігімен байланысты. Қазіргі ортаның тұрақсыздығы адамның жоғары белсенділігін ғана емес, сонымен бірге оның қабілеттерін, өзін-өзі ұстай білу қабілетін де қажет етеді.

Оқушылардың дене тәрбиесі сабақтарына және сабақтан тыс жұмыстарға деген қызығушылығын қалыптастыру және дамыту әдістемесін енгізу дене шынықтыру дәрежесін арттырады және орта білім беруді реформалаудың қазіргі кезеңінде оқушылардың физикалық денсаулығын нығайтады. Сондықтан дене тәрбиесі сабақтарында мотивациялық әдістерді және сыныптан тыс жұмыстардың формаларын жасаумен айналысатын зерттеушілер, ең алдымен, физикалық даму көрсеткіштері мен дене тәрбиесі, оқушылардың салауатты өмір салты туралы білімдерінің өзара байланысы ретінде қалыптасатын ынталандырушы орта құруы керек, сонымен қатар әр оқушының мотивациялық саласын тиімді қолдану ретінде жүзеге асырылатын оқыту мен қызығушылықтың соңғы әдістерін талдауы керек. Алайда, дене тәрбиесі сабақтарында және сыныптан тыс жұмыс формаларында оқуды ынталандыру проблемасының жай-күйін егжей-тегжейлі зерттегенде, оқушылардың физикалық белсенділікке және оқу сабақтарына жағымды мотивациясын құруда мұғалімдердің объективті қажеттілігі мен осы өткір мәселені шешуге көмектесетін ғылыми негізделген әдістердің болмауы арасында қайшылық болады.

Бір қарағанда, оқушылардың дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылығының төмендігі мәселесін келесі жолмен шешуге болады: сабақта ырғақты гимнастиканы енгізу; ашық ойындар санын көбейту; оқушылардың біліктері мен дағдыларын бағалаудың қосымша жүйесін енгізу. Бұл әдістер ең тиімді болып табылады. Дегенмен, тәжірибе көрсеткендей, бұл әдістерді қолдану әрқашан қызығушылықты арттыру мәселесін шеше бермейді.

Дене тәрбиесіне деген қызығушылық мотивациялық саладағы күрделі процестердің көріністерінің бірі болып табылады. Оқушыға қатысты ішкі және сыртқы мотивацияны ажырату керек. Бірақ сыртқы мотивация қаншалықты күшті болса да, қызығушылық тек ішкі мотивация нәтижесінде қалыптасады. Бұл сыртқы мотивтер мен мақсаттар оқушының мүмкіндіктеріне сәйкес болған кезде, олар үшін оңтайлы болған кезде және оқушы оларды жүзеге асырудың субъективті жауапкершілігін түсінген кезде ғана пайда болады. Мотивтер мен мақсаттарды сәтті жүзеге асыру оқушыны жетістікке жетуге, өз бастамасы бойынша сабақтарды жалғастыруға деген ұмтылысты, яғни мотивация мен ішкі қызығушылықты оятады.

Дене шынықтыруға белсенді қызығушылықты сақтау үшін оқушыға қозғалысты үйрету үшін де, оны жетілдіру үшін де өзекті ақпаратты жүйелі түрде ұсыну қажет. Бұл ақпарат белгілі бір жаттығудың оны орындайтын адам үшін маңыздылығын ашуы керек.

Ұлдар мен қыздардың қызығушылықтары әртүрлі: қыздар көбінесе әдемі бейнеге, икемділік, қозғалыс пен жүрістің рақымы, жылдамдықты, төзімділікті, күшті дамыту туралы ойлайды. Ұлдар күш, төзімділік, жылдамдық, ептілікті дамытқысы келеді. Қазірдің өзінде белгілі бір мақсат үшін жоғары сынып оқушылары ең алдымен олардың өмірлік жоспарларымен, яғни өздерін белгілі бір кәсіби қызметке дайындаумен байланысты себептерге ие.

Бастауыш сынып оқушылары оның бүгінгі сабақтары оның әл-ауқатына және ертеңгі жағдайына қалай әсер ететініне мән бермейді. Ол үшін ең бастысы – оның қажеттіліктерін тез арада қанағаттандыру. Сондықтан эмоционалды бояу өте маңызды. Оқушы ойнап, оқуға белсенді қатысады. Оның ойын тапсырмаларын орындау арқылы дене тәрбиесі сабағына деген қызығушылығы қажетті қозғалыс әрекетін зерттеу үшін қолайлы психоэмоционалды контекст жасайды.

Әр адам жеке және әркімге өз көзқарасы қажет. Дене тәрбиесі сабақтарына қызығушылық таныту үшін, ең алдымен, баланың неге оқығысы келмейтінін анықтау керек. Осыдан кейін, денсаулығын жақсарту үшін оған дене шынықтыру қажет екеніне сендіруге тырысыңыз. Қажеттілік, әдетте, оқушының кез-келген әрекетті орындау қажеттілігі ретінде анықталады. Оқушылар қажеттілікті түсінген кезде іс-әрекетке шақыру пайда болады, демек мотив оянады. Сабақтың міндеттері мен мақсатын алға тарта отырып, сайып келгенде, қажеттілік қалыптасады және, керісінше, қажеттіліктерді қанағаттандыру дене шынықтыруға оң ынтаны арттырады.

Дене тәрбиесіне деген қызығушылықты келесі жолдармен жүзеге асыруға болады: жарыстар ұйымдастыру; секциялық үйірмелер өткізу; балаларды спортпен шұғылдануға көндіру; жеке

тапсырмалар беру; ойын түрінде оқыту; сыныптан тыс түрлі іс-шаралар; жеке көзқарас. Балаларға денсаулықты жақсарту, өзін-өзі жетілдіру, дене сұлулығы және т. б. үшін жүйелі жаттығулардың маңыздылығын түсіндіру керек. Осы әдістерді қолдана отырып, мұғалім дене шынықтыру әдетінің пайда болуы үшін әлеуметтік маңызды заңдылықтарды қалыптастырады, оларға қызығушылықты дамытады, оқушыларға дене шынықтыру және спорт саласында қажетті теориялық білім береді. Мысалы, сөйлесу оқушы белгілі бір ақпарат алған кезде, білімін жаңартып, белгілі бір талаптармен танысқанда білім беру және білім беру функцияларын орындай алады. Балаларды әр түрлі жарыстар мен эстафеталар қызықтырады. Сабақ барысында балалар әртүрлі бәсекелестік жаттығуларды орындайды және жеңіске ұмтылады. Осының арқасында біз оқушылардың дене тәрбиесі пәнінен деген қызығушылығын арттыра аламыз.

#### Әдебиеттер

1. Бачурин Н. Н. дене шынықтыру және спорт арқылы жалпы білім беру мекемелері оқушыларының салауатты өмір салтының негіздерін қалыптастыру / Н. Н. Бачурин // білім экономикасы. – 2011. – №3. – Б.201-204.
2. Педагогикалық риторика / н.в. Иосилевич. – Владимир: Влму, 2013. – 112 Б.
3. Клюкинав В. Оқушыларды дене шынықтырумен айналысуға ынталандыру; теориялық аспект / В. В. Клюкина // ғылыми ізденіс. – 2015. – №2. – Б.97-98.
4. Найданов Б. Н. Оқушылардың дене тәрбиесінің сапасын арттыру / Б. Найданов, В. М. Цинкер // Бурят Мемлекеттік университетінің хабаршысы. – 2014. – №13. – Б.144-148.
5. Бейбітов Айтқозы Аллабергенұлы "Жаңа технологияларды денешынықтыру сабағында енгізудің тиімділігі". "Қазақстан мұғалімі" журналдар, 29.11.2016 жыл, №11.
6. Дене мәдениеті-оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. // Ізденіс-Поиск. 2009. № 2 (2)-Б. 262-264
7. Есіркепов Ж.М., Егізбаев Ж. Ә. Дене тәрбиесі мен эстетикалық тәрбиенің сабақтастығы // Республикалық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. – Тараз, 2005.

## БІЛІМ БЕРУДЕГІ ИННОВАЦИЯ ТҮСІНІГІНІҢ МӘНІН НЫҚТЫЛАУ

**Шәдібеков Т.Т.** – магистрант

Ғылыми жетекші: **Дошыбеков А.Б.**, PhD докторы  
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аннотация:** Мақалада, «инновация», «педагогикалық инноватика» ұғымдарының мәселесі ғылыми зерттеулерде кеңінен қарастырылғанын байқауға болады. Сонымен қатар, «инновация» ұғымы жан-жақты терең кең мағынада және арнайы тар мағынада анықталғанын көруге болады. Инновацияның мазмұны келесідей болуы мүмкін: белгілі бір жаңалықтағы ғылыми-теориялық білім, жаңа тиімді білім беру технологиялары, орындалған жоба, іске асыруға дайын тиімді және педагогикалық тәжірибе.

**Кілт сөздер:** Білім беру, инновация, педагогикалық инноватика, жаңашылдық, маман.

### STRENGTHENING THE ESSENCE OF THE CONCEPT OF INNOVATION IN EDUCATION

**Shadibekov T.T.** – Master's Student

Scientific supervisor: **Doshybekov A.B.**, Ph.D.  
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation:** In the article, it can be seen that the problem of the concepts of "innovation" and "pedagogical innovation" is widely considered in scientific research. At the same time, it can be seen that the concept of "innovation" is defined in a comprehensive deep broad sense and in a special narrow sense. The content of an innovation can be as follows: scientific and theoretical knowledge of a particular innovation, new effective educational technologies, a completed project, an effective and pedagogical experience ready for implementation.

**Key words:** Education, Innovation, pedagogical innovation, innovation, specialist.

**Зерттеудің көкейкестілігі.** Қазақстан Республикасының мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев Қазақстан халқына Жолдауында білім беру саласына қатысты басым міндеттерді: «Азаматтардың сауаттылығы мен цифрлы біліктілігін арттыру мақсатында Үкіметке Үздіксіз білім беру тұжырымдамасын әзірлеуді тапсырамын. Бұл құжатта бейресми білім берудің баламалы нұсқаларын көптеп енгізу, өз бетінше оқу нәтижелерін мойындау, кәсіби дағдыларды сертификаттау мәселелерін қарастыру қажет. Сонымен бірге біз кәсіби білім берудің бүкіл жүйесін еңбек нарығында сұранысқа ие білікті мамандар қалыптастыруға бағыттағанымыз жөн»-деп анықтаған [1].

Осы тұста жоғары мектепте инновациялық технологияларды пайдалану студенттердің оқудағы белсенділігін арттырып, кәсіби өсуін қамтамасыз етуге, бәсекелестік ортасын дамытуға бағытталған стратегиялық ресурс болып табылады.

Сонымен қатар, жұмысберушілердің де жоғары оқу орнын бітірушілерге қоятын талаптары да сапалы жаңа әдіс-тәсілдер, заманауи технологияларды іздеуге ықпал етеді. Бітіруші түлектен күтілетін қасиет – сапаларға: инновациялық ойлау, шешелетін міндеттердің шығармашылық және тәжірибелік сипаты, жоғары бәсекелестік ортада жұмыс жасау дағдысы сияқты сипаттарды жатқызуға болады.

**Зерттеу мақсаты:** білім берудегі инновация түсінігінің мәнін нықтылау

**Зерттеу міндеттері:**

– Педагогикалық, психологиялық әдебиеттердегі инновация мәселесінің зерттеліну деңгейін анықтау;

– «Инновация», «педагогикалық инноватика» ұғымдарының ғылыми әдебиеттерде анықталуын қарастыру;

**Зерттеу әдістері:** зерттеу мәселесіне арналған диссертациялық жұмыстарды, философиялық, психологиялық-педагогикалық, әдістемелік әдебиеттерді; ғылыми мақалалар мен нормативті құжаттарды талдау-жинақтау;

**Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы.**

Аталмыш тараушада біз, ең алдымен, «инновация», «педагогикалық инноватика» ұғымдарының ғылыми әдебиеттерде анықталуын қарастыруды жөн көрдік.

Мамандарды даярлаудағы дәстүрлі амал көбінесе сол пәндік саладағы білім, білік, дағдыны қалыптастыруға бағытталғаны заманауи талаптардан қалып бара жатқанын байқай аламыз. Бүгін білімнің негізін оқу пәндері емес, ойлау амалдары мен іс-әрекет құрайтыны баршамызға белгілі.

Қазіргі таңда жоғары деңгейдегі даярлығы бар мамандарды даярлаудан, сол дарлау барысында оны жаңа технологияларды әзірлеуге қосу, нақты өндірістік ортадағы жағдайға бейімдеуге, жаңа шешімдерді қабылдауға қабілетті етуге, менеджер қызметін табысты орындауға қажеттілік артуда.

Осы басым талаптарды жүзеге асыруға педагогикалық инновациялар ықпал ете алады.

Көптеген білім беру мекемелері кейбір жаңа элементтерді өз іс-әрекетіне енгізе бастады, бірақ қайта құру тәжірибесі тез дамудағы қажеттіліктің және педагогтердің мұны істей алмауының арасындағы елеулі қайшылыққа тап болды. Білім беру жүйесін сауатты дамытуды үйрену үшін "жаңа", "жаңашылдық", "инновация", "инновациялық үрдіс" сияқты ұғымдарға еркін бағдарлану қажет.

Сонымен қатар, қазіргі уақытта жаңа ғылыми-пәндік сала – инноватика теориясы қалыптасуда, қайнар көзі ХХ ғасырдың басына жатқызуға болады.

Инноватика теориясының алғышарттары циклдік даму мәселелерінің сипаты бойынша неғұрлым жаһандық мәселелерді, атап айтқанда, экономикалық дағдарыстардың проблемаларын, өткен ғасырдың ғылыми-техникалық революциясын шешу қажеттілігі болды.

Г. Тардтың 1901 жылы жарық көрген «Әлеуметтік логика» еңбегінде өнертабыстар мен жаңашылдықтар қоғамдық прогрестің индикаторы ретінде қарастырылады [2].

Циклдық даму теориясында Н.Г. Кондратьева басты назарын жаңалықтар динамикасына аударады, олар өз тарапында экономикалық және әлеуметтік өмір өзгерістер енгізеді деп анықтаған.

Инновация теориясын дамытуға австриялық экономист Й. Шумпетер аса үлкен үлес қосты, ол ХХ ғасырдың 30-шы жылдары экономикалық дамудың өзіндік теориясын жасады, осы тұста жаңашылдықтар экономикалық өсудің негізі ретінде қарастырылды [3].

Ғылыми зерттеулерде «инновация» ұғымы ХІХ ғасырда пайда болды.

Атап айтқанда, этнографияда ол өз бетінше әзірленген немесе бөтен мәдениеттен алынған элементті өзгелерден сапалы айырмашылығы бар екенін белгілеу үшін пайдаланылды, ол дәстүрлі ортаға енгізілген.

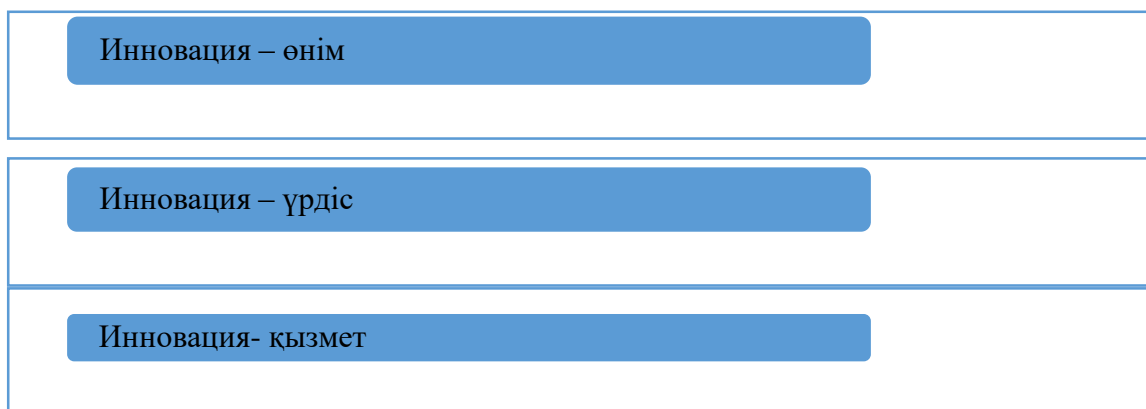
Кейінірек ғылыми айналымда «инновация» ұғымы екі негізде құрылды – нәтиже және үрдіс ретінде.

Мәселен, 1987 ж. ғылыми-техникалық сөздікте «инновация – бұйымдардың, технологиялардың жаңа түрлерін әзірлеуге, жасауға және таратуға, жаңа ұйымдық нысандарды енгізуге және т. б. бағытталған шығармашылық қызметтің нәтижесі» деп түсіндіріледі.

Анықтама негізіне оның нәтиже категориясын ала отырып, авторлар оның ұжымдық сипатын, әлеуметтік өмірде инновацияның пайда болу, даму және пайдалану процесінің барлық сатыларына жатқызылуын көрсетті.

1990 ж. социологиялық сөздікте еңбек пен басқаруды ұйымдастырудың жаңа нысандарын енгізумен, сондай-ақ еңбек қызметін ынталандыру мен ынталандырудың жаңа нысандарын ойлап табумен сипатталатын әлеуметтік инновация ұғымы енгізіледі.

Шишарина Н.В. білім берудегі инновацияны мынадай топтарға жіктеген [4], 1-сурет.



1-сурет – Білім берудегі инновацияның топтары

Инновация -үрдіс,бұл технологиялық және басқарушылық жетілдіру немесе жаңа немесе қолданыстағы білім беру процесінің тиімділігі мен сапасын арттыратын түбегейлі жаңа процесті құру.

Инновация-өнім,бұл білім беру ұйымынан тыс жерде пайда болатын түбегейлі жаңа немесе жетілдірілген дайын өнімнің физикалық формасы бар жаңалық.

Инновация-қызмет,бұл жеке, топтық және әлеуметтік қажеттіліктерді қанағаттандыру және дамыту мақсатында тұтынушыға жалпы, кәсіби сипаттағы білім, білік және дағдыларды беруге бағытталған кешенді өзара іс-қимыл, қызмет.

Кез келген педагогикалық жаңашылдық, шын мәнінде, күтпеген қиындықтарға, барлық мүмкін болатын зардаптардың болжаусыз болуына байланысты қауіп-қатерді қамтиды, өйткені енгізілген жаңашылдық күтілетін нәтиже бере ме, ол дәстүрлі жағдайда тіреле ме, оның педагогтары қабылдай ма және оны пайдалануға қатыса ала ма, оқушылар мен олардың ата-аналары жаңашылдықты қабылдай ма деген сұрақтар туындайды.

Педагогикалық жаңашылдық білім беру процесінің нақты жағдайларына бейімделусіз, әсіресе, педагогтер мен педагогикалық ұжымдардың күшті және әлсіз жақтарын байқамай, әр түрлі өзге жағдайларды ескерместен, білім алушылардың сабақтарына сирек енгізіледі. Сонымен қатар, тәуекел де: педагогтердің жаңа енгізілімнің мәнін түсінеді ме, оны, оның технологиясын қандай дәрежеде меңгереді; өйткені жаңаның дәл осы елеусіз енгізілуі оның тиімсіздігіне себеп болды және тіпті педагогикалық жаңалықтың өзі беделін түсіреді.

Төменде бізшетел және қазақстандық ғалымдардың ғылыми зерттеулердегі «инновация», «педагогикалық инноватика», «инновациялық үрдіс» ұғымдарының контент– талдауын жасадық (2001-2020жж.).

1-кесте – Шетел және қазақстандық ғалымдардың ғылыми зерттеулердегі «инновация», «педагогикалық инноватика», «инновациялық үрдіс» ұғымдарының контент талдауы (2001-2020 жж.)

№	Авторы	Анықтамасы	Әдебиеттер
1	Сарбасова Қ.А.	<b>Педагогикалық инноватика</b> – педагогикалық жаңашылдықтар жасау, оларды <u>педагогикалық қауым-дастықтың</u> бағалауы және игеруі, <u>практикада</u> қолдануы туралы ілім.	Сарбасова Қ.А. Инновациялық педагогикалық технологиялар: Оқу құралы. – Алматы: Атлас баспасы, 2001. – 175-б.
2	Ұ.Ә.Асыллов, Н.С. Ахтаева, К.Қ.Аюбай, С.Қ.Бердібаева, А.І.Әбдіғабарова, Қ.Б. Жарықбаев т.б	<b>Инновациялық үрдіс</b> – білім беру ісіне тұрақты жаңа элементтер кіргізетін, жүйенің бір жағдайдан екінші жағдайға көшуіне апаратын жаңалық, жаңадан ендірілетін әрекет. Білім беру ұйымдарының жаңалықтарды жасау, меңгеру, қолдану және таратуға байланысты қызметі.	Педагогика және психология: қазақ тілі терминдерінің салалық ғылыми түсіндірме сөздігі. Алматы “Мектеп” 2002. – 103 б.
3	В.Д. Симоненко, М.В. Ретивых	<b>Педагогикалық инновация</b> – педагогикалық жаңашылдық; білімберу ортасына жаңашылдық элементтерін ендіретін мақсатқа бағытталған прогрессивті өзгеріс. Педагогикалық инновациялар өзінің ішкі ресурстары есебінен және сыртқы қосымша күштерді іске қосу негізінде жүзеге асырылады.	Общая и профессиональная педагогика: Учебное пособие для студентов: В 2-х книгах Брянск: Изд-во Брянского государственного университета, 2003. – Кн.1 – 76 б.

4	С.Б.Бабаев, Ж.К.Оңалбек	<b>Инновация</b> , сонымен, жаңалық жеткізуші, жаңаланып жатқан жүйеге өзгеріс беретін құрал. Жаңалығы болмаған инновация мәнсіз. Инновациялық маңызға ие болмаған жаңалық іс-әрекет қалпын жақсартудың дерексіз (абстракт), болмысқа жарасымы жоқ құрғақ теория. Басқарудағы жаңалықтар мен инновациялар әрқилы даму, тіршілік сатылары мен қисынды құрылымдарды қамтиды. Өз даму айналымында инновация белгілі кезеңдерден өтеді: идеяның туындауы, мақсат белгілеу, жаңалық идеясын ойластыру және әрекет бабына келтіру, жаңалықты іске асыру, тарату және тоқырау (жойылу). Инновациялардың іске асып бару кезеңдері жаңалықты қабылдап, игеруші ұжымның даму кезеңдерімен тығыз байланыста.	Жалпы педагогика: оқулық– Алматы:2005, 201 б.
5	С.Д. Поляков	<b>Инноватика</b> жаңашылдықты зерттейді. <b>Инноватика</b> – жаңа туралы ғылым. <b>Педагогикалық инноватика</b> – кіріктірілген білім, ол өзіне педагогикалық жаңашылдықты әзірлеу, сол жаңашылдықты игеру және оларды педагогикалық қоғамның білімберу тәжірибесінде қолдану туралы зерттеулерді біріктіреді.	Педагогическая инноватика: от идеи до практики / С.Д. Поляков – М.: Центр «Педагогический поиск», 2007. – 176 с.
6	Н.Н. Суртаева	<b>Педагогикалық инноватика</b> – білім бредің жаңа тәжірибесін әзірлеумен байланысты, мектептің даму үрдісін зерттейтін ғылым саласы.	Методология педагогической инноватики. 2009 / Известия Алтайского государственного университета
7	Г. Сәбденова	<b>«Инновация» ұғымы</b> ағылшын тілінен аударғанда «жаңалық», «жаңашылдық», «өзгеріс» деген ұғымды білдіреді. Инновация құрал және процесс ретінде әлдебір жаңалықты ендіру деген сөз. Педагогикалық процесте инновация оқыту мен тәрбиенің тәсілдері, түрлері, мақсаты мен мазмұнын, мұғалім мен студенттің бірлескен қызметін ұйымдастыруға жаңалық енгізуді білдіреді.	Сәбденова Г. Инновациялық технология – оқу үрдісінде // Қазақстан мектебі. – 2009. – № 7. – 62–64-б.
8	Г.С. Гамидов	<b>Инноватика</b> – ғылыми жетістіктерді инновацияға айналдыру үрдістерін басқару ғылымы.	Инновационная экономика. Инновации № 02 (136), 2010
9	К.Жарықбаев О.Саңғылбаев	<b>«Инновация»</b> кең мағынада «жаңалық» деген сөз. Ол адам іс-әрекетінің кез келген саласынан (өндіріс, ауыл шаруашылығы, экономика, сауда, ғылым, техника, т.б.) орын алып отырады. Онсыз қоғамда ілгерілеу, прогресс, қарқынды даму, бәсеке болмайды.	Психология: Энциклопедиялық сөздік. – Алматы: «Қазақ энциклопедиясы», 2011. – 624 б. 251 бет
10	Б. Бөрібекова, Ж. Жанатбекова	<b>«Инновация»</b> деген сөз – латынның «novis» жаңалық және «ip» енгізу деген сөзінен шыққан, ал оның қазақша аудармасы «жаңару, жаңалық, өзгеру» деген мағынаны білдіреді.	Қазіргі заманғы педагогикалық технологиялар: Оқулық. – Алматы: 2014. – 360 бет. 19-20 б
11	Е.В.Зудина	<b>Педагогикалық инноватика</b> білім беру және тәрбиедегі жаңашылдықты әзірлеу, тәжірибелік іс-әрекетте жүзеге асыру тәртібі туралы ғылыми білімдер жиынтығын білдіреді.	Педагогическая инноватика в управлении персоналом образовательной Организации: задачи и варианты использования. – Волгоград: Электронный научно-образовательный журнал ВГСПУ «Грани познания», № 2(45). Апрель 2016
12	Б.Р.Есімсейтов	<b>Инновациялық үрдіс</b> – білім беру ісіне тұрақты жаңа элементтер кіргізетін, жүйенің бір жағдайдан екінші жағдайға көшуіне апаратын жаңалық, жаңадан ендірілетін әрекет. Білім беру ұйымдарының жаңалықтарды жасау, меңгеру, қолдану және таратуға байланысты қызметі.	Академиялық түсіндірме сөздік (анықтамалық басылым), – Астана: ҚР Бас прокуратурасы жанындағы Құқық қорғау органдары академиясы, 2017. -46 бет. 20 бет
13	Г. Болсынбекова	Болашақ оқытушының инновациялық даярлығын қалыптастыруда ең алдымен инновациялық белсенділікті ескеру керек. Оған оның көзқарасы, жаңаны біліп, үйренсем, оны ары қарай қолданыста қолдансам т.с.с. жаңа әрекеттерін айтуға болады. Инновациялық іс-әрекет – қазіргі оқу орнының даму тәртібінің бір аспектісі.	Болашақ маманның инновациялық іс-әрекетті басқаруға даярлығын қалыптастырудың теориялық аспектілері//Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal) №2(54), 2020. Педагогические науки. 4-9 б.

Жоғарыдағы кестедегі мәліметті түйіндесек, инновация мәселесі ғылыми зерттеулерде кеңінен қарастырылғанын байқауға болады. Сонымен қатар, «инновация» ұғымы жан-жақты терең кең мағынада және арнайы тар мағынада анықталғанын көруге болады.

**Қорыте келе**, білім берудегі инновациялар білім беру бастамасы бойынша арнайы жасалған, жобаланған немесе кездейсоқ ашылған инновациялар ретінде қарастырылады. Инновацияның мазмұны келесідей болуы мүмкін: белгілі бір жаңалықтағы ғылыми-теориялық білім, жаңа тиімді білім беру технологиялары, орындалған жоба, іске асыруға дайын тиімді және педагогикалық тәжірибе.

#### **Әдебиеттер**

- 1.Қазақстан Республикасының мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Қазақстан халқына Жолдауы, 2020ж. 1 қыркүйек
- 2.Tarde, G. The laws of imitation. Firstly it was in 1903 in French language. A later edition of the book was in English: The laws of imitation (E. Clews Parsons, Trans.). N.Y. : H. Holt & Co. (USA).
3. Schumpeter J. A. Theorie der wirtschaftlichen Entwicklung (English transl. in 1934, «The Theory of Economic Development: An inquiry into profits, capital, interest and the business cycle»). Austria, 1911. Русское издание книги: Шумпетер Й.А. Теория экономического развития. М., 1982
- 4.Шишарина Н.В. Инновации в образовании: сущность, функции, свойства и виды // Сибирский педагогический журнал. 2013. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsii-v-obrazovanii-suschnost-funktsii-svoystva-i-vidy2>
- 5.С. Д. Поляков В поисках педагогической инноватики / С. Д. Поляков.-М., 1993.

## **WEB-КВЕСТ НА ИНТЕГРИРОВАННЫХ УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РУССКОГО ЯЗЫКА**

**Халитова А.К.** – учитель физической культуры НИШ ХБН г.Алматы  
**Рысбек Г.Р.** – учитель физической культуры НИШ ХБН г.Алматы  
**Омарханова А.К.** – учитель русского языка НИШ ХБН г.Алматы

**Аннотация.** Современное общество требует от педагога постоянного поиска инноваций в процессе качественного обучения, необходимо приобретать новые технологические навыки, осваивать возможности информационной среды, ведущий к повышению педагогической компетенции.

Все образовательные учреждения в нашей стране подключены к интернету, такой проект был внедрен Первым Президентом Республики Казахстан. Данный проект помог в сложившейся ситуации из-за пандемии, когда вся страна перешла от привычной традиционной учебы в непосредственной близости к применению дистанционного метода обучения, к общению через виртуальную платформу. Применение информационных технологий на данный момент стало частью повседневной жизни учащихся. Наиболее удобной и результативной формой организации уроков физической культуры является веб-квест.

**Ключевые слова:** веб-квест, обучение, инновация, пандемия.

## **WEB-QUEST ON INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION AND RUSSIAN LANGUAGE LESSONS**

**Khalitova A.K.** – physical education teacher at NIS CBD, Almaty  
**Rysbek G.R.** – teacher of physical culture of NIS CBD, Almaty  
**Omarkhanova A.K.** – teacher of the Russian language NIS CBD, Almaty

**Annotation.** Modern society requires a teacher to constantly search for innovations in the process of high-quality teaching, it is necessary to acquire new technological skills, master the possibilities of the information environment, leading to an increase in pedagogical competence.

All educational institutions in our country are connected to the Internet, such a project was implemented by the First President of the Republic of Kazakhstan. This project helped in the current situation due to the pandemic, when the whole country moved from the usual traditional study in close proximity to the use of distance learning method to communication through a virtual platform. The use of information technology has now become a part of the daily life of students. The most convenient and effective form of organizing physical education lessons is a web quest.

**Key words:** Web-quest, training, innovation, pandemic.

**Введение.** Применение веб-квеста позволяет эффективно работать, использовать индивидуальный подход через интерактивную игру, способную изменить и совершенствовать учебный процесс, повышать познавательную мотивацию учащихся. веб-квест технология представляет проблемные задания с элементами ролевой игры, для выполнения которых используются информационные интернет-ресурсы. веб-квест развивает навыки аналитического и дивергентного мышления, педагог, организующий веб-квест, отлично владеет предметом, методикой и ИКТ.

веб-квест, по мнению Т. Марча, – это построенная по типу опор учебная структура, использующая ссылки на существенно важные ресурсы в Интернете и аутентичную задачу с тем, чтобы мотивировать

учащихся к исследованию какой-либо проблемы с неоднозначным решением, ведению поиска информации и ее преобразования в более сложное знание.

Катержина С.Ф. высказала свое мнение о web-технологии – технология навигации по гиперссылкам, которая позволяет создавать различные обучения системы, а те, в свою очередь, являются основной для организации различных форм дистанционного образования. Что в свою очередь очень актуально на сегодняшней день, так как весь мир дистанцировался из-за пандемии.

**Цель** – исследования – как развить у учащихся навыки применения тактических действий в игровой ситуации и их обоснованного комментирования при помощи web-квеста на дистанционном обучении?

Цели обучения, которые достигаются на данном уроке:

8.2.3.1. Определять и оценивать тактики и стратегии (физ. культура)

8.C1 понимать сообщение продолжительностью 3-5 минут, извлекая необходимую информацию и/или определяя последовательность событий (рус.яз. и лит.ра)

8.G4. создавать аргументированное высказывание (рассуждение с элементами описания и /или повествования) на основе личных впечатлений и наблюдений (рус.яз. и лит.ра)

Цели урока: учащиеся смогут

– определить и оценить тактики и стратегии игры волейбол;

– понимать сообщение продолжительностью 3-5 минут, извлекая необходимую информацию;

– создать аргументированное высказывание (рассуждение с элементами описания и повествования)

на основе личных впечатлений и наблюдений.

**Задачи:**

1. Знают и применяют тактические действия в игровой ситуации.

2. Оценивают расстановку соперника и выполняют индивидуальные тактические действия в игровой ситуации.

3. Умеют находить (анализируют) достоверную информацию в текстах и отвечают на поставленные вопросы.

Уроки проводились в классах с казахским языком обучения, где русский язык изучается как второй.

Класс с применением web-квеста – 8 «В».

Класс без применения web-квеста – 8 «С».

Учебная цель краткосрочных веб-квестов – приобретение знаний и их интеграция. Результатом краткосрочного веб-квеста будет большой объем информации, с которым предстоит справиться обучающимся. Мы решили провести интегрированный урок физической культуры и русского языка. Совместное планирование позволяет учителю вносить свою «изюминку», урок получается насыщенным, более содержательным, позволяет интегрировать взгляды учителей. Разрабатывая с коллегами веб-квест, было проанализировано календарно-тематическое планирование, определена стыковка тематических разделов, целей обучения, целей урока.

Уроки на тему «Спорт и индивидуальные тактические действия» составили серию из 3-х уроков. Первый этап совместной работы включает в себя разработку краткосрочного плана урока, который был предложен мистеру Т.Марчу (Австралийский педагог соавтор базового модели Webquest) для независимой оценки. Изучив план урока, он выделил положительные моменты и представил рекомендации по его улучшению, которые были учтены в дальнейшем планировании:

«Main Comments

Hi. Good work and a creative topic. Here are a few things you might consider.

I like the combination of acquiring physical skills (in volleyball) and conceptual knowledge (“tactics”). I believe these are your main goals (to develop specific volleyball skills, to know about “tactics” and to demonstrate this in a video).

One thing I think you could do to make this help students even more is to take advantage of what you describe in #1 below (“all aspects of the athlete's fitness, his behavior, including the warm-up before the competition, the ways of psychological influence on the participants of the activity (opponents, partners, judges), the distribution of their opportunities during the competition, etc).

Sports tactics is a system of special knowledge and skills aimed at solving the problems of collecting and analyzing information, making decisions in order to optimize the composition and structure of the main competitive exercise under various conditions of interaction with the opponent (partner).” That’s a great description of tactics in action. This “teacher knowledge” is really what we want students to “understand.” So my suggestion is that one part of students’ final project should have them putting the variables together in a scenario. Possibilities are for you to pose a game situation (tie game, evenly matched teams, set the exciting scene), then

the students describe in their own scenarios how to be victorious by applying tactical strategies and excellent volleyball techniques. They can do this in a story, sports recap of the game or this could even be their video (rather than only demonstrate techniques, the techniques (in slow motion?) could be executed in a choreographed dramatization of a game winning strategy).

This would not require much more or different tasks than you have already suggested, but I think such a creative response would 1) demonstrate real understanding of how tactics work together, 2) still focus on developing good volleyball skills, 3) creating an instructional video, but now one that has the excitement of a game winning strategy.

So there's something for you to consider.

Excellent work and thank you for your dedication and service to students and education».

### **Первый шаг.**

Учащиеся знакомятся с основными понятиями «Тактические действия в волейболе», для этого им было предложено два текста и ссылки на интернет-ресурсы. Финальный продукт, который должны создать учащиеся – это 2-х минутный видеоролик для школьников «Учимся играть в волейбол».

1. Выполните 4 и более упражнений индивидуально/в группе на месте и индивидуально/ в группе в движении (демонстрируют подобранные тактические упражнения). Прокомментируйте выполненные упражнения за кадром (слушание, говорение).

Дескрипторы:

- выполняет упражнения (4 и более) технически верно,
- согласовывает движения рук и ног,
- своевременный выход к мячу.
- правильно комментирует движения,
- использует спортивные термины (5-6 и более),
- соблюдает нормы речи в тексте.

Пошаговый алгоритм действий, привлеченных к финальному результату, оформлению работы.

Учащиеся смогли ответить на вопросы, размещенные на padlet-доске, прокомментировать идею. [https://padlet.com/chimbergenova\\_g/jae2nwg77uyvg35r](https://padlet.com/chimbergenova_g/jae2nwg77uyvg35r)

1. Изучите что такое тактические действия в волейболе?
2. Предоставьте информацию своей команде, на какие виды мы можем разделить тактические действия? Обсудите свою точку зрения, демонстрируя результат на основе найденных вами данных.
3. Подумайте, могут ли тактические действия быть индивидуальными, групповыми, командными? Обязательно укажите в своем объяснении, какие действия вы применяете при игре в волейбол.
4. Какие технические приемы относятся к действиям нападающего? Подберите данные упражнения и прокомментируйте их (Обоснуйте свой ответ. Почему вы считаете, что данные технические приемы выполняют функцию нападения? Прокомментируйте, как правильно выполнить данное упражнение.) Обоснуйте, каким образом применение нападающих действий может повлиять на игровую ситуацию?
5. Какие технические приемы относятся к действиям защитника? Подберите данные упражнения и прокомментируйте их (Обоснуйте свой ответ. Почему вы считаете, что данные технические приемы выполняют функцию защиты? Прокомментируйте, как правильно выполнить данное упражнение.) Обоснуйте, каким образом применение нападающих действий может повлиять на игровую ситуацию?

### **Второй шаг.**

Творческая работа. Учащиеся должны раскрыть проблемный вопрос web-квеста: «Как применение индивидуальных тактических действий может повлиять на игровую ситуацию?» Для решения данной проблемы учащиеся работали индивидуально и в команде. Прежде чем приступить к основному заданию, учащиеся провели разминку, объединились в группы «Защитники» и «Нападающие». Группа защитников демонстрирует тактические действия в защите. Группа нападающих демонстрирует тактические действия в нападении. Перед учащимися было поставлено одно условие, что в обучающемся видеоролике принимают участие члены команды. Запрещено брать из интернета картинки или видео. Использовать в комментариях ключевые слова: предугадывание, намерение, атака, соперник, противник, обманные действия, прием мяча, передача мяча, розыгрыш мяча. С этой целью представлены ссылки на интернет-ресурсы для защитных и нападающих действий, тексты. Участники одновременно выполняли задания в соответствии с выбранными ролями: спортсмены, редактор, оператор, комментатор.



### Третий шаг.

Завершающий урок на платформе [https://padlet.com/omarhanova\\_a/xde5psy1ucnkp4q9](https://padlet.com/omarhanova_a/xde5psy1ucnkp4q9). [рисунок 1]

Для закрепления предварительных знаний по тактическим действиям в группу была отправлена ссылка на игру: соотнесите слова и определения <https://wordwall.net/resource/12730574>. Для закрепления пройденного материала предоставлена ссылка на игру «Правда или ложь?» <https://wordwall.net/resource/12732107>. Группа выполняет задание под руководством учителей, которые несут ответственность за результат исследования, дают компетентную обратную связь.

#### Оценивание:

1. Дают полное определение тактическим действиям.
2. Аргументируют ответы на поставленные вопросы.
3. Обучающийся видеоролик соответствует времени. Технически верно выполняют движения.

Правильно и точно комментируют движения.

4. Дают точное обоснование выбранным упражнениям, не допускают ошибки в движениях.

#### Результаты исследования:

##### Плюсы:

1. Актуальность во время пандемии.
2. Тест, который был взят у учащихся, выявил положительную динамику в усвоении материала, учащиеся творчески подошли к решению проблемы.
3. С помощью web-квеста учитель может осуществлять контроль за процессом усвоения знаний. Web-квест как форма проблемного обучения положительно влияет на совершенствование тактических действий.
4. Развивает навыки исследования, генерирования, аргументирования идеи.

##### Минусы:

1. Низкая скорость интернета отрицательно влияет на соблюдение тайм-менеджмента.
2. Слабо развиты навыки работы с web-квестами.
3. Создание web-квеста занимает много времени.

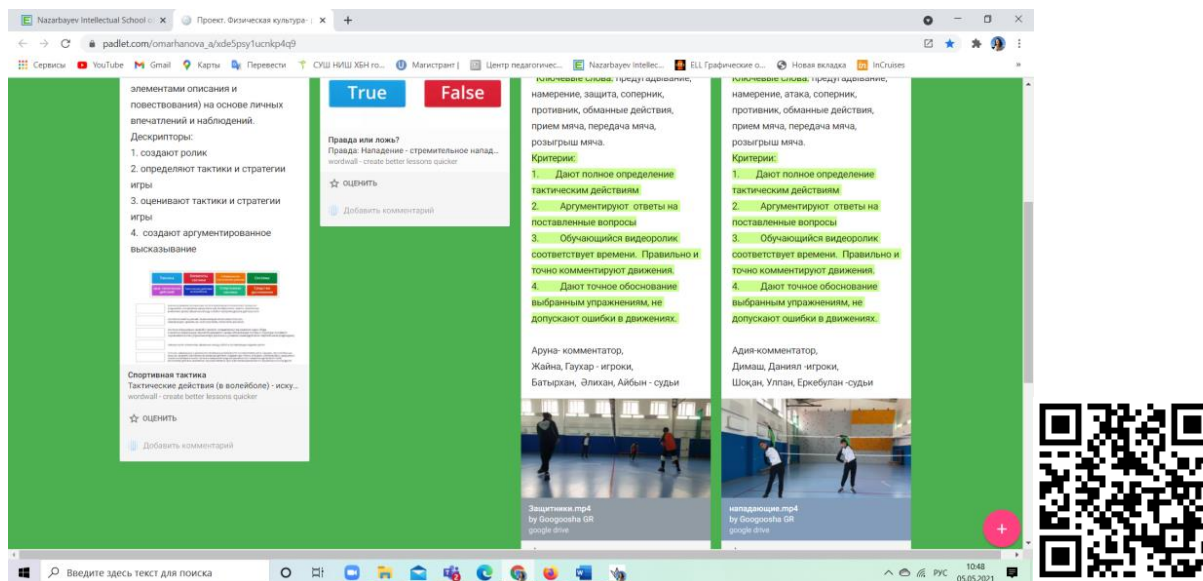


Рисунок 1 – Web-квест на интегрированных уроках физической культуры и русского языка

**Выводы:** Полученные сравнительные результаты, выраженные в финальном продукте и в промежуточных тестах в виде игры, показали положительную динамику. Анализ предварительного тестирования показал, что учащиеся 8 «В» показали (55%) знаний по данной теме, а учащиеся 8 «С» (52%) знаний по данной теме. Вторичный тест у учащихся показал положительную динамику в усвоении материала за период исследования. В 8"В" – 100% раскрылись слабо мотивированные ученики, творчески подошли к решению проблемы. Учащиеся 8 "С" класса показали результат 82%. Выход из зоны комфорта учащихся во время web-квеста с различной двигательной активностью способствовал совершенствованию индивидуальных тактических действий и применению их в игровой ситуации. Учащиеся в

исследуемом классе пришли к выводу, что данный прием помог им понять особенности тактических действий волейбола, пережить и прочувствовать на себе роль спортсмена, спортивного комментатора, оператора, текстового редактора. Интегрированный урок web-квест оказался наиболее продуктивным, способствующим повышению качества знаний и умений у учащихся.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

**Андреев В.В.** – доцент НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Андреев Вл.В.** – доцент НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

**Аннотация.** В статье представлены теоретические и практические аспекты социально-психологического тренинга (СПТ), направленные на психологическую подготовку спортсменов к ответственным соревнованиям. Основная цель программы СПТ заключается в трансформации энергии критических спортивных ситуаций в личностный и спортивный рост спортсменов. Концептуальная установка программы построена на парадигме преодоления. Содержание программы СПТ раскрывает теоретические и практические аспекты феноменологии преодоления, знакомит спортсменов с принципами и правилами преодоления, раскрывает особенности переживания стрессовых спортивных ситуаций, обучает навыкам оптимального поведения в конфликте, способности относиться к конфликту как к инструменту и способу воздействия на себя и на соперника в спортивной деятельности и формирует необходимые знания эффективного поведения в кризисных спортивных ситуациях.

**Ключевые слова:** преодоление, стресс, конфликт, кризис, критические спортивные ситуации.

## THEORETICAL, METHODOLOGICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING IN THE PREPARATION OF ATHLETES FOR RESPONSIBLE COMPETITIONS

**Andreev V.V.** – Associate Professor of NSU named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg

**Andreev Vl.V.** – Associate Professor of NSU named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg

**Annotation.** The article presents theoretical and practical aspects of socio-psychological training (SPT) aimed at psychological preparation of athletes for responsible competitions. The main goal of the SPT program is to transform the energy of critical sports situations into the personal and sports growth of athletes. The conceptual installation of the program is based on the paradigm of overcoming. The content of the SPT program reveals theoretical and practical aspects of the phenomenology of overcoming, introduces athletes to the principles and rules of overcoming, reveals the features of experiencing stressful sports situations, teaches the skills of optimal behavior in a conflict, the ability to treat conflict as an instrument and method of influencing oneself and on an opponent in sports activities and forms the necessary knowledge of effective behavior in crisis sports situations.

**Key words:** overcoming, stress, conflict, crisis, critical sports situations.

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью совершенствования психологической подготовкой квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям. Социально-психологический тренинг (СПТ) как средство психологической подготовки спортсменов в современной научно-исследовательской практике еще систематически не изучался, есть лишь фрагментарные упоминания об этой проблеме в работах Вит. В. Андреева [1], М.А. Бендюкова [2], С.И.Петрова [8], Т.Н. Султанова [12], Г.В. Сытник [13], Н.В. Цзен [16] и др. Теоретической основой разработки программы СПТ послужили основополагающие работы известных отечественных психологов – И.В. Вачкова, С.Д. Дерябо [3], Ю.Н. Емельянова [4], В.П. Захарова, Н.Ю. Хрящевой [5], И.Г. Исуриной [6], Г. Лейтц [7], Л.А. Петровской [9], К. Рудестам [10], Е.В. Сидоренко [11], Е.О. Тихвинской [14], К. Фопель [15] и др.

Содержание социально-психологического тренинга во многом зависит: во-первых, от знания тех психологических проблем, с которыми приходится иметь дело спортсменам, во-вторых, от индивидуальных психологических характеристик спортсменов, которые формируются в процессе занятий любой спортивной деятельностью, в третьих, от выбора адекватных методов и техник работы с различными аспектами психики спортсменов, в четвертых, от длительности участия спортсменов в таких мероприятиях, в пятых, от потребностей самих спортсменов в прохождении таких программ обучения.

Основным теоретическим положением программы СПТ является методическое предположение о возможном позитивном влиянии различных спортивных ограничений, предсоревновательных стрессов, межличностных конфликтов и психологических кризисов на формирование личности спортсмена, которое заключается в умение трансформировать критические спортивные ситуации в физическое, психическое и личностное развитие. Таким образом ошибки и спортивные неудачи могут не только мешать, но и способствовать самосовершенствованию спортсмену.

Выборка. Для проведения исследования влияния моделируемых критических ситуаций на личность спортсменов были набраны две группы спортсменов: контрольная группа (КГ) включала 26 человек и экспериментальная группа (ЭГ) численностью в 14 человек.

Цель и задачи разработки программы СПТ: «Критическая ситуация как фактор развития спортсмена» осуществлялись с учетом тех проблем, с которыми сталкиваются спортсмены в спорте и направлена на решение проблем, возникающих в деятельности квалифицированных спортсменов различных специализаций.

Программа СПТ для спортсменов: Социально-психологический тренинг как форма психологической подготовки спортсмена является многоуровневым и многофункциональным средством психологической подготовки спортсмена и решения разнообразных спортивных проблем и задач, и включает в себя многочисленные психологические методы и техники, направленные на работу с психикой спортсмена. СПТ может выступать эффективным способом внедрения современных психологических знаний в спортивную практику, продуктивным методом обучения психологическим умениям и навыкам, необходимым и незаменимым средством, выполняющим психотерапевтическую и психорегулирующую функции в спортивной жизни спортсмена.

Этапы проведения СПТ.

Первый этап: «Психологические основы преодоления в спорте». Первый этап программы тренинга раскрывает основы положения парадигмы преодоления и знакомит спортсменов с принципами и правилами организации учебной команды. Проводится знакомство спортсменов с концепцией программы. Формируется социально-психологического климата, осуществляется контроль за учебной мотивацией, ведется разработка групповых и индивидуальных целей.

Второй этап: «Переживание как деятельность по преодолению трудных ситуаций в спорте». Второй этап связан с переживаниями стрессовых спортивных ситуаций. Стресс как средство формирования аффективной компетентности спортсменов включает технику переживания пиковых состояний в спорте, технику повторного переживания, технику перепереживания Э. Экхарда, технику повторного переживания Ф. Фанча, технику работы с эмоциями Ф. Перлза, методы работы с эмоциями посредством арт-терапии и др. Данный этап направлен на переработку негативных и неудачных ситуаций. Главная цель – научить спортсменов методам и способам переживания острых ситуаций в спорте. На этом этапе тренинга раскрывается феноменология конкретных спортивных переживаний.

Третий этап: «Конфликт как переломный момент в преодолении неудачных ситуаций в спорте». Третий этап разработки программы касается работы с конфликтными спортивными ситуациями. Преодоление конфликтных ситуаций в спорте зависит от социальной среды, в которой живет спортсмен, от знаний о конструктивных стратегиях поведения в конфликте, от динамики протекания конфликтного процесса. Развитие навыков оптимального поведения в конфликте, способности относиться к конфликту как к инструменту и способу воздействия на себя и на соперника в спортивной деятельности поможет более эффективно предупреждать, моделировать и разрешать спортивные конфликты.

Четвертый этап: «Кризис как средство развития личности спортсмена». Четвертый этап направлен на работу с кризисными спортивными ситуациями. Преодоление кризисных ситуаций может выступать фактором развития личности. Для формирования навыков трансформации спортивных кризисов в личностный рост спортсмена требуется владение необходимыми знаниями эффективного поведения в кризисных спортивных ситуациях, знаниями о структуре и алгоритме преодоления кризисов, знаниями о психологических особенностях кризисного процесса и способах трансформации негативной энергии кризиса в личностный рост спортсмена.

Пятый этап: «Борьба за формирование индивидуального стиля поведения в трудных соревновательных ситуациях». Заключительный пятый этап включает работу с личностью спортсмена. Каждый участник СПТ отрабатывает индивидуальный стиль преодоления критических ситуаций в своей спортивной жизни. На заключительной стадии психологической работы спортсмены знакомятся с проблемой самодетерминации и самореализации личности. Каждый спортсмен изучает и формирует индивидуальную стратегию самоизменения. Проводится исследование, осознание и построение индивидуальной стратегии развития (индивидуальная «Я-концепция»), ведется поиск главной магистральной линии развития личности спортсмена и вырабатывается собственный смысл спортивной жизни: осознание индивидуальной структуры мотивов, собственного алгоритма переживаний, навыков конструктивного поведения в спортивных конфликтах, стратегии кризисного поведения, развитие коммуникативных навыков. Психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе преодоления смоделированных спортивных критических ситуаций в условиях социально-психологического тренинга.

Результаты исследования. Важно отметить специфические особенности активности психики спортсменов в разные дни тренинга. Как, оказалось, в первый день тренинга доминировала «ответственность» (5,9 баллов в начале занятий и 5,7 баллов в конце) и «сознательность» (5,5 баллов в начале занятий и 5,3 балла в конце). Степень «открытости» (+1,6 баллов) и «инициативности» (+1,2 балла) увеличилась в течении первого дня тренинга. Отметим, что активность половины психологических качеств увеличилась, а активность другой половины качеств – уменьшилась. Своеобразие второго дня тренинга заключалось в преодолении внутригруппового конфликта. Внутригрупповой конфликт привел к усилению «искренности» (+5,9 балла), «доброжелательности» (+5,8 балла), «открытости» (+5,7 балла), «самопознания» (+5,7 балла) у участников тренинга.

Кроме того, преодоление конфликтной ситуации значительно интенсифицировало «ответственность» (+5,6 балла), «сознательность» (+5,6 балла), «целеустремленность» (+5,6 балла), «открытость» (4,6 баллов в начале работы и 5,7 баллов в конце), «искренность» (5,0 баллов в начале работы и 5,8 баллов в конце) и «самопознание» (4,4 балла в начале работы и 5,7 баллов в конце) участников эксперимента. Второй день для спортсменов оказался решающим, определившим всю последующую работу в тренинговой команде.

Своеобразие третьего дня отразилось в активизации всех психологических качеств. Кроме того, степень активности показателей «конфликтности» (2,2 балла) и «тревожности» (1,8 балла) и «энергичности» (4,5 балла в начале дня по сравнению с 4,1 балла в конце дня) ещё более понизились. В то же время значительно увеличились показатели «самопознания» (6,1 балл), «ответственности» (5,9 балла) и «искренности» (5,8 баллов). Характер работы в третий день существенно изменился. Во-первых, в течение всего дня преобладала высокая «искренность», в процессе работы возросла «открытость». Этот день можно охарактеризовать, как «день – труженик».

И, наконец, пиковый – четвертый день. Смоделированная стрессовая ситуация активизировала всю структуру психологических качеств спортсменов. В результате преодоления стрессовой ситуации, юноши и девушки стали более «доброжелательны» (6,1 балл), «сознательны» (6,0 балла), «искреннее» (5,9 балла), «целеустремлённые» (6,0 баллов), а «конфликтность» (1,6 балла) и «тревожность» (1,8 балла) достигли своего минимума.

При сравнении показателей активности психологических качеств следует обратить внимание на увеличение разрыва в показателях активности «конфликтности» (3,4 балла в начале дня по сравнению с 1,6 баллами в конце дня) и в показателях активности «тревожности» (3,1 балла в начале дня по сравнению с 1,8 баллами в конце дня). Интенсивность проявления всех качеств увеличилась. Следует отметить, что СПТ не изменяет психологические качества личности спортсменов, а актуализирует их, структурирует в необходимых соотношениях. Это наглядно демонстрируют данные корреляционного анализа психологической активности спортсменов за весь период тренинга.

Теперь обратимся к четвертому дню. Количество «КК», которые мы получили в четвертый день (утро) достигло 120. Больше всего «КК» получено у «ответственности» (одиннадцать «КК»), «инициативности» (одиннадцать «КК»), и у «целеустремленности» (двенадцать «КК»).

Структура корреляционных связей полностью изменилась к вечеру четвертого дня работы. Доминирующую позицию заняли «сознательность» (двенадцать «КК») и «уверенность в себе» (одиннадцать «КК»). Получено семь отрицательных «КК» между показателями «тревожности» и показателями: «открытости» ( $r = -0,578$ , при  $p \leq 0,05$ ), «энергичности» ( $r = -0,542$ , при  $p \leq 0,05$ ), «ответственности» ( $r = -0,618$ , при  $p \leq 0,05$ ), «уверенности в себе» ( $r = -0,562$ , при  $p \leq 0,05$ ), «сознательности» ( $r = -0,756$ , при  $p \leq 0,01$ ), «целеустремленности» ( $r = -0,842$ , при  $p \leq 0,01$ ) и «общительности» ( $r = -0,791$ , при  $p \leq 0,01$ ) и «искренности» ( $r = -0,635$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Отдельно следует сказать о характере «КК» в последний четвертый день работы (окончание). Как оказалось, системообразующими качествами становятся «уверенность в себе» (десять «КК») и «сознательность» (двенадцать «КК»). Полученные данные позволяют утверждать, что спортсмены в последний день действовали более сознательно и чувствовали себя более уверенными. Иначе говоря, в процессе участия в социально-психологическом тренинге у спортсменов данной ЭГ №1 (карате) произошли позитивные личностные изменения.

#### Выводы.

1. Контент-анализ эмпирического материала, полученного во время проведения тренинга, сразу после окончания тренинга и по прошествии шести месяцев зафиксировал следующие положительные изменения. Спортсмены отметили, что процесс обучения различным техникам работы со стрессовыми, конфликтными и кризисными спортивными ситуациями сопровождался интенсивными переживаниями

ями, высокой интенсивностью и открытостью. Спортсмены смогли найти решения тех проблем, с которыми им приходится иметь дело, смогли обсудить различные ошибки в спорте, осуществить повторное переживание своих и чужих спортивных неудач, и поражений.

2. Все спортсмены на последующих соревнованиях повысили свой уровень спортивного мастерства, а позитивные изменения касались более лучшего понимания других людей, у многих спортсменов появилась конкретная спортивная мотивация, направленная на достижение новых спортивных целей и задач; отношения к близким и знакомым изменились в лучшую сторону; спортсмены получили опыт конструктивного поведения в конфликте и знание о том, как конфликт превратить в средство достижения поставленных целей; преодоление критических ситуаций привело к увеличению независимости, самодостаточности, увеличилась смысло-жизненная ориентация в спорте и жизни. Требуется добавить, что личностные изменения у спортсменов могут проходить не только в период прохождения тренинга, но и после его окончания, т.е. отмечен посттренинговый, отставленный эффект.

#### Литература

1. Андреев, Вит. В. Социально-психологический тренинг – как средство решения психологических проблем в спорте / Вит. В. Андреев, Вл. В. Андреев // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 17-18 марта 2016 г.) / Отв. ред. Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2016. – С.16-21.
2. Бендюков, М.А. Система психотренинга и психопрофилактики «Ментальный тренинг» / М.А. Бендюков // Вестник спортивной медицины России. – 1994. – № 1-2. – С. 28–35. 23.
3. Вачков, И.В., Дерябо, С.Д., Окна в мир тренинга: методологические основы субъектного подхода к групповой работе / И.В. Вачков, С.Д. Дерябо – СПб, «Речь», 2004. – 69 с.
4. Емельянов, Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю.Н. Емельянов – Л.: Изд. ЛГУ, 1985. – 166 с.
5. Захаров, В. П., Хрящева, Н. Ю. Социально-психологический тренинг / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева // Учебное пособие. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. – 55 с.
6. Исурина, И.Г. Групповая динамика в тренинговых группах / И.Г. Исурина // Журнал практического психолога. 1998. №1. С. 31-44.
7. Лейтц, Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / Г. Лейтц – М.: Издательская группа "Прогресс". "Универс", 1994. – 352 с.
8. Петров, С.И. Конфликты в спорте и социально-психологический тренинг как средство их разрешения: дис. ... канд. психол. наук / Петров Сергей Иванович; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2004. – 216 с.
9. Петровская, Л.А. Общение-компетентность-тренинг: избранные труды / Л.А. Петровская; редактор-составитель О.В. Соловьева. – Москва: Смысл, 2007. – 691 с.
10. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам: Пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. ст. Л. А. Петровской. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
11. Сидоренко, Е. В., Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е.В. Сидоренко – СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. – 336 с.
12. Султанов, Т.Н. Психологические особенности преодоления экстремальных ситуаций спортсменами различных специализаций: дис. ... канд. психол. наук / Султанов Тимур Николаевич; Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2009. – 201 с.
13. Сытник, Г.В. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций: дис. ... канд. психол. наук / Сытник Галина Владимировна; Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2020. – 326 с.
14. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учебное пособие / Е.О. Тихвинская. – Санкт-Петербург: С.-Петербург. гос. ун-т, 2007. – 48 с.
15. Фопель, К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2004. – 267 с.
16. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю. Пахомов; Гл. ред. Л.М. Кроль. – [2-е изд., доп.]. – Москва: Класс, 1999. – 258 с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ СО СТУДЕНТАМИ ИЗ РЕСПУБЛИКИ ИНДИЯ

**М.М. Бобырева** – доцент

**Пак Т.В.** – преподаватель, **Дема Е.В.** – старший преподаватель

**Канапина Р.Б.** – старший преподаватель

Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан

**Аннотация.** В статье представлены результаты полугодовой работы кафедры физического воспитания Западно-Казахстанского медицинского университета имени Марата Оспанова по новой разработанной программе с обучающимися из Республики Индия, а также анализ результатов ее применения. Студенты из Индии значительно отличаются от своих сверстников из Казахстана, имея довольно низкие результаты физической подготовленности. Проведенное в первой половине

2020-2021 учебного года исследование показало положительный эффект от практических занятий в режиме онлайн, заключающийся в повышении физической подготовленности иностранных обучающихся.

**Ключевые слова.** Физическая подготовленность, иностранные студенты, онлайн занятия, дистанционное обучение.

## PHYSICAL EDUCATION ONLINE FORMAT WITH STUDENTS FROM THE REPUBLIC OF INDIA

**Bobyreva M.M.** – associate professor

**Пак Т.В.** – lecturer

**Dyoma E.V.** – senior lecturer

**Kanapina R.B.** – senior lecturer

West Kazakhstan Marat Ospanov Medical University, Aktobe, Kazakhstan

**Annotation.** The article presents the results of the six-month work of the Department of Physical Education of the West Kazakhstan Medical University named after Marat Ospanov on a new developed program with students from the Republic of India, as well as an analysis of the results of its application. Students from India differ significantly from their peers from Kazakhstan, having rather low results in physical fitness. A study conducted in the first half of the 2020-2021 academic year showed a positive effect of online practical training, which consists in increasing the physical fitness of foreign students.

**Keywords.** Physical fitness, foreign students, online classes, distance learning.

**Введение.** В условиях мировой пандемии в Республике Казахстан было принято решение проводить занятия в высших учебных заведениях в удаленном режиме до стабилизации эпидемиологической обстановки в стране. Онлайн формат занятий стал обязателен для теоретических доклинических дисциплин медицинского вуза и дисциплин общеобразовательного цикла, куда входит и физическая культура. Проблемы и трудности для внедрения дистанционного формата занятий практически решены за весеннее время 2020 года. Занятия по физическому воспитанию успешно проводятся всю первую половину 2020-2021 учебного года. Нами не найдено публикаций на эту тему. Студенты из Индии, обучающиеся в Западно-Казахстанском медицинском университете, отличаются от своих сверстников более низкими показателями физической подготовленности. Эту особенность отмечают и другие исследователи, заинтересованные в эффективной реализации программ по физической культуре с иностранными студентами в своих вузах [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]. Проведенный нами ранее опрос индийских обучающихся показал, что физической культуры как предмета у них в школе не было. Юноши иногда играли в крикет или бадминтон, без выполнения элементарной разминки. Естественно, про сдачу двигательных тестов для контроля физической подготовленности никто не слышал. Как показывает практика, среди иностранных обучающихся с отечественными нормативами по физической подготовленности справляются единицы [8, 9, 10]. Большинство иностранных обучающихся ЗКМУ имени Марата Оспанова (89%) относятся к физической культуре положительно, не пропускают занятия, выполняют еженедельные нормативы, хоть и редко добиваются высоких результатов. Студенты согласны с утверждением, что от хорошей физической подготовленности, высокого функционального состояния и работоспособности зависят успехи в овладении профессиональными умениями и навыками.

**Цель исследования** обосновать эффект проведения онлайн занятий по физической культуре с иностранными студентами, путем мониторинга физической подготовленности.

### **Задачи исследования:**

1. Оценить уровень физической подготовленности студентов из Индии, обучающихся в ЗКМУ имени Марата Оспанова в дистанционном формате.
2. Изучить динамику физической подготовленности студентов за первое полугодие 2020-2021 уч.г.
3. Провести анализ эффективности практических занятий по новой программе, опираясь на результаты тестирования.

**Методы и организация исследования.** Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие методы: теоретический анализ литературных источников, тестирование физической подготовленности, проведение практических занятий в онлайн формате по новой программе, педагогический эксперимент.

Занятия проводились в онлайн режиме в течение первого семестра 2020-2021 учебного года дважды в неделю по новой разработанной нами учебной программе (авторское свидетельство № 14266), основанной на функциональном тренинге [11]. Обучающиеся выполняли комплексы упражнений по круговой или блочной системе. Комплексы включали в себя перечень силовых, координационных упражнений, упражнений на выносливость. Кроме того уделялось достаточно времени тренировке гибкости. Тесты физической подготовленности принимались еженедельно на втором занятии.

Эксперимент запланирован нами на 2020-2021 учебный год. Первая часть эксперимента (с 2.09.2020 по 20.12.2020) состояла из тестирования, которое было проведено в 4 этапа. Каждый этап

состоял из 4 недель. Еженедельно обучающиеся сдавали один норматив: упор присев-стойка за 30 с, ситап (поднимание туловища из положения лежа на спине ноги согнуты руки вверх) за 1 мин, полу-бёрпи (стойка-упор присев-упор лежа-упор присев-стойка) за 30 с и джампинг джек (из и.п. стойка прыжком в положение ноги врозь руки в стороны) за 1 мин[12]. Каждый последующий этап предполагал прохождение этих испытаний в том же порядке. В исследовании приняли участие 43 юноши в возрасте 18-19 лет, обучающиеся на 2 курсе в Западно-Казахстанском медицинском университете имени Марата Оспанова. Все они являются гражданами Республики Индия.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Протестировав обучающихся на первом этапе выяснилось, что их физическая подготовленность находится на недостаточном уровне. По оценочным таблицам их рейтинг составил: «упор-присев-стойка» – В (80%); «ситап» – F (0%); «полубёрпи» – С (69%); «джампинг джек» – В(81%). Мы проанализировали изменения результативности по каждому этапу по всем испытаниям (таблица 1).

Чтобы узнать различаются ли полученные данные между собой нами проведен анализ показанных результатов с помощью математической статистики, вычислен **t-критерий** Стьюдента для установления достоверности отличий.

Таблица 1 – Результаты юношей из Республики Индия по четырем этапам первой части эксперимента (n = 43)

Этапы	Упор присев-стойка за 30 с X±S	P	Ситап за 1 мин X±S	P	Полубёрпи за 30 с X±S	P	Джампинг джек за 1 мин X±S	P
1	21,35±0,73	0,001	22,93±1,08	0,001	11,58±0,33	0,001	62,83±1,09	0,001
2	24,67±0,48		26,76±0,77		13,13±0,31		67,72±0,77	
1	21,35±0,73	0,001	22,93±1,08	0,001	11,58±0,33	0,001	62,83±1,09	0,001
3	27±0,37		29,39±0,78		13,3±0,27		68,04±1,14	
1	21,35±0,73	0,001	22,93±1,08	0,001	11,58±0,33	0,001	62,83±1,09	0,001
4	28,05±0,34		30,86±0,72		13,65±0,23		69,53±0,82	
2	24,67±0,48	0,001	26,76±0,77	0,001	13,13±0,31	-	67,72±0,77	-
3	27±0,37		29,39±0,78		13,3±0,27		68,04±1,14	
2	24,67±0,48	0,001	26,76±0,77	0,001	13,13±0,31	0,05	67,72±0,77	0,01
4	28,05±0,34		30,86±0,72		13,65±0,23		69,53±0,82	
3	27±0,37	0,001	29,39±0,78	0,001	13,3±0,27	0,01	68,04±1,14	0,01
4	28,05±0,34		30,86±0,72		13,65±0,23		69,53±0,82	

На четвертом этапе отмечено повышение рейтинга по тестам: «упор-присев-стойка» – А– (92%); «полубёрпи» – В– (79%); «джампинг джек» – А(99%). Результат по тесту «ситап» так и остался неудовлетворительным – F (0%), хоть и отличался на достоверном уровне от того, что был показан на первом этапе. Как мы видим, рейтинговые баллы достигли значений «отлично» по двум испытаниям. Достичь высокого уровня (от А до В+) по тестам «полуберпи» и «ситап» юношам не удалось.

В нормативе «упор присев-стойка за 30» с у юношей из Индии прослеживается плавное улучшение результатов от этапа к этапу (рисунок 1). Сравнив показатели первого, второго, третьего и четвертого этапа (таблица 1), мы видим, что по данному испытанию прослеживается положительный прирост с высоким уровнем достоверности  $P < 0,001$  на протяжении всего эксперимента. Сравнивая исходный показатель с конечным, мы обнаружили прирост равный 31,4% ( $P < 0,001$ ). Для этого контингента обучающихся требования по данному двигательному тесту вполне оправданы. В будущем возможно рассмотрение норм по испытанию «упор присев-стойка за 30» в сторону увеличения.

Такие же достоверные данные выявлены и по тесту «ситап за 1 мин» (рисунок 1). Итоговый прирост достаточно высок – 34,6% ( $P < 0,001$ ). Отмечено постепенное повышение результативности по данному испытанию в течение всего семестра. Тем не менее, это все еще неудовлетворительный результат. Необходимо пересмотреть требования данного испытания по количеству повторов и уделить больше внимания работе с силой мышц брюшного пресса на практических занятиях.

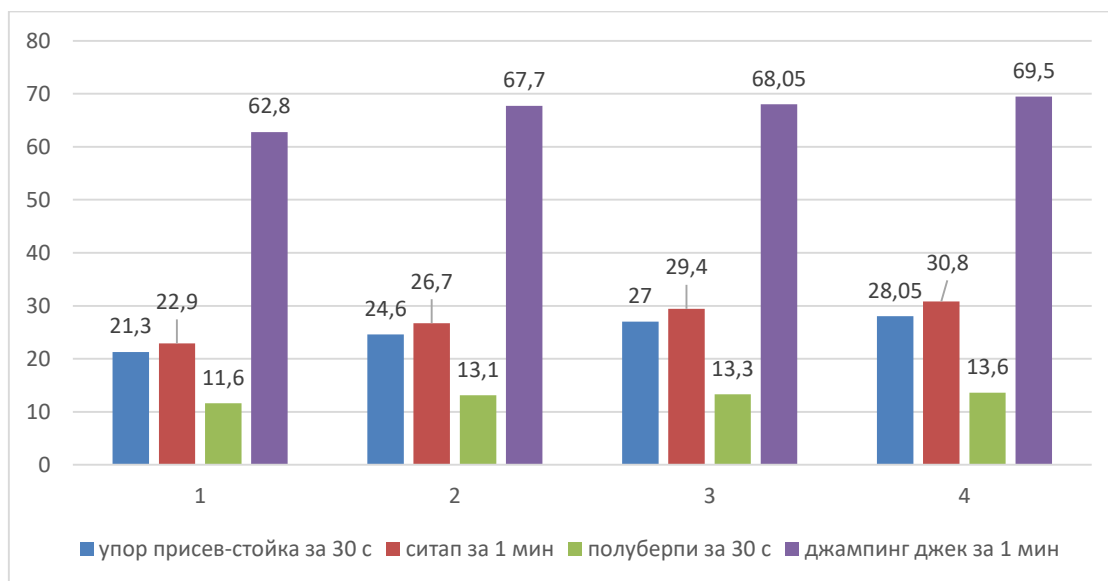


Рисунок 1 – Результаты по этапам по тестам: «упор присев-стойка за 30 с», «ситап за 1 мин», «полуберпи» за 30 с, «джампинг джек за 1 мин»

Также по полученным данным видно, что у студентов юношей из Республики Индия отстающим качеством является прыжковая выносливость и сила ног, которая проявляется в тестах «полуберпи за 30 с» и «джампинг джек за 1 мин», где необходимо совершать активные отталкивания ногами. Но, тем не менее положительный эффект все же отмечен к концу семестра.

По тесту «полуберпи за 30 с», юноши не имели достоверного прироста результатов между вторым и третьим этапами. Вероятно, кроме состояния силы ног здесь оказывает влияние еще и недостаточная сила мышц брюшного пресса. Затем, к четвертому этапу результаты все же улучшились. И в итоге их выносливость повысилась на 17,8% ( $P < 0,01$ ), по сравнению с исходными показателями первого этапа (рисунок 1). Проанализировав данные по двигательному тесту «полуберпи за 30 с», мы решили оставить существующие нормы в неизменном виде.

Разница между первым и последним тестированием по тесту «джампинг джек» составила 10,6% ( $P < 0,01$ ). Как и в тесте «полуберпи», между 2 и 3 этапами различия практически отсутствовали (таблица 1; рисунок 1).

В среднем юноши все же достигли оценки «А». Нормы оказались достижимы и вполне устраивали юношей, которые даже останавливались раньше времени во время выполнения двигательного теста. Количественные нормы по этому испытанию следует увеличить, чтобы обучающиеся стремились к более высоким результатам.

#### **Выводы.**

Полученные данные подтверждают, что разработанная нами программа по физической культуре для дистанционного обучения показала свою эффективность. По исследуемым показателям произошли достоверные положительные изменения.

Оценка уровня физической подготовленности иностранных студентов, обучающихся в ЗКМУ имени Марата Оспанова, в первом семестре 2020-2021 учебного года выявила следующие тенденции. Ни один из оцениваемых нормативов у юношей не был сдан на отлично (А (95-100%) и А- (94-90%)). После практических онлайн занятий по новой программе, к концу первого семестра во всех тестах, кроме теста «ситап» было отмечено повышение результативности, что положительно сказалось на общем рейтинге.

Наиболее стабильным ростом юноши отметились в испытаниях: «упор присев-стойка» и «ситап», где отмечался достоверный прирост результатов в течение всего семестра. Тем не менее, результаты по испытанию, характеризующему в первую очередь силу мышц брюшного пресса, так и остались на неудовлетворительном уровне.

Для иностранных студентов, изначально имеющих более низкую подготовленность, в практические онлайн занятия следует внести небольшие коррективы, направленные на увеличение объема работы с мышцами пресса и спины, а также расширить использование прыжковых и координационных упражнений.



Чтобы не снижать общий рейтинговый балл (GPA) и не вызывать отрицательного отношения к занятиям по физической культуре, для студентов из Республики Индия необходимо разработать оценочные таблицы с адекватными для данного контингента нормами.

### Литература

- 1 . Кондратьева М.Н. Сравнительная характеристика физического состояния студентов младших курсов, обучающихся в медицинском вузе: автореф. дисс. на соиск. учен. степ. канд. биол. наук./Кондратьева М.Н.; Карельская гос. пед. акад. – Петрозаводск, 2011. – 21 с.
- 2 . Кондратьева М. Н. Физическое развитие русских и индийских студентов, занимающихся физическим воспитанием в медицинском вузе//Образовательная и оздоровительная роль физической культуры и спорта в вузе: Сб. статей III междунар. науч.-практ. конф., посвященной 50-летию образования РУДН. – М.: РУДН, 2010. – С. 36.
- 3 . Шаренкова Л.А., Мищенко И.В. Оценка и анализ физической подготовленности индийских студентов на 1 и 2 курсах обучения в вузе// Образование и наука в современных реалиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Т. 1 – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 230-233.
- 4 . Ермакова М.А., Ляшенко А.А. Здоровьесбережение иностранных студентов в образовательном пространстве вуза//Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-1. – С.102-105.
- 5 . Гайнуллин Р.А., Самуэль А. Физическая подготовленность, морфофункциональное состояние и пищевой статус студентов(ок) Индии, Таджикистана, Нигерии, приехавших на учебу в Башкортостан //Человек. Спорт. Медицина. – 2017. – Т. 17. – №. 4. – С.32-40.
- 6 . Гонсалес С. Е. Коррекция содержания занятий физической культурой российских и иностранных студентов //Вестник спортивной науки. – 2011. – №. 3. – С.65-70.
- 7 . Маметова О. Б. и др. Состояние силовой подготовленности иностранных студентов первого года обучения //Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. – 2016. – Т. 6. – №. 1.– С.19-21.
- 8 . Ушакова И. А., Мандриков В. Б. Преподавание «физической культуры» с учетом этнических особенностей иностранных студентов//Вестник ВолГМУ, Выпуск 3 (39). 2011. – С.85-87.
- 9 . Маметова О. Б., Кауд А. Д. Показатели уровня функциональной подготовки иностранных студентов первого года обучения //Синергия Наук. – 2019. – №. 35. – С. 734-739.
- 10 Кушнер Л. М. Об использовании упражнений хатхи-йоги на занятиях по физическому воспитанию с иностранными студентами 1-2 курса РЯЗГМУ //Материалы научной конференции университета, посвященной 60-летию со дня основания Рязанского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова на рязанской земле. – 2010. – С. 203-206.
- 11 Sillabus «Physical training» (distance learning)/М.М. Bobyreva, Т.В. Pak, Актобе, 2020 – 7 р.
- 12 Бобырева М.М., Дёма Е.В., Пак Т.В. Требования к выполнению контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура»// Методические рекомендации, Актобе, 2020 – 44 с.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОЛИМПИСКОМ ВИДЕ СПОРТА ТАЕКВОНДО WT

Гусманов Т.И. – магистрант,

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Электронное защитное снаряжение подсчета очков было введено в таеквондо с 2009 года. Преемственность таеквондо как олимпийского вида спорта зависела от надежности судейства, где у трех судей имелось всего лишь 1-2 секунды, чтобы подтвердить точные попадания. При использовании предыдущей системы балл, ошибочно присвоенный судьей, отражался на табло, и судья не мог исправить это. Электронная система позволяет уменьшить эти ошибки, достигая высокой надежности и делая таеквондо честным видом спорта.

**Ключевые слова :** таеквондо WT, электронная система, баллы, протектор, шлем.

### INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE OLYMPIC SPORT TAEKWONDO WT

Gusmanov T.I. – Master's student

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty city, Kazakhstan

**Annotation.** Protective equipment for electronic scoring has been introduced to taekwondo since 2009. The world status of taekwondo as an Olympic sport depended on the reliability of the refereeing, where three referees had only 1-2 seconds to confirm accurate hits. In the previous system, if the score was mistakenly assigned by the referee, then it would be reflected on the scoreboard and the referee could not correct it anymore. The electronic system helps to reduce these errors, achieving high reliability of refereeing and making Taekwondo WT an honest sport.

**Key words:** taekwondo WT, electronic system, points, bodyguard, helmet.

**Введение.** После Олимпийских игр 2008 года были введены электронные средства защиты торса, чтобы устранить любые человеческие предубеждения и ошибки. Идея проста – вместо того, чтобы люди определяли количество баллов, специально предназначенная магнитная система выявляла точные попадания. В дополнение к этому, сама система подсчета очков изменилась на поощрение ударов

ногами по голове. Эти изменения правил подсчета очков были разработаны, чтобы стимулировать большее количество ударов ногами в голову и сделать поединок более динамичным и интересным для зрителей.

**Цель исследования.** Определить эффективность подсчета баллов в олимпийском виде спорта таеквондо WT. Дать характеристику практического применения электронно-защитных снаряжений в соревновательном процессе.

**Задача исследования.**

1. Указать на особенности использования технической амуниции в олимпийском виде спорта таеквондо WT.

2. Установить влияние защитных средств на соревновательный процесс спортсменов.

3. Проанализировать прозрачность подсчета баллов применяя электронно-защитные обмундирования.

**Методы исследования.** Для решения задач исследования использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения.

**Результаты исследования.** С 1980-х до середины 1990-х поединки по таеквондо судили люди, на бумаге, и судьи давали очень мало очков за раунд. Если судья считал, что один из спортсменов выигрывал раунд, то присуждалось одно очко. В случае доминирования над соперником, получали два очка. Результат был известен только по окончанию боя. Спортсмены очень упорно состязались, чтобы убедить судей, что они заслуживают победы, поэтому было много силы и зрелищности.

В середине 1990-х годов спорт перешел от бумажного подсчета очков к электронному. Не электронные защитные средства, а судьи, держащие спусковые кнопки, и, если большинство судей (2 из 3) нажимают на спусковую кнопку, балл будет отображаться на экране, дабы каждый мог видеть в режиме реального времени. Это изменило способ начисления очков. Вместо того чтобы гадать, сколько очков набирается в конце раунда, можно было увидеть, был ли удар успешным или нет. Таким образом, судьи несли ответственность за то, чтобы показать, когда происходило точное попадание, и давали возможность зрителям понять, что происходит, поскольку они могли следить за поединком и ее результатами по мере его развития. Это побуждало спортсменов выполнять сильные и хлесткие удары, чтобы у них было больше шансов зафиксировать очко.

С недавнего времени таеквондо вело электронные средства защиты из-за беспристрастного суждения в соревнованиях, что делает соревнования более захватывающими. Эта система является отличной идеей и служит для дальнейшего исключения субъективных решений при подсчете очков в таеквондо. Внедрение электронного защитного снаряжения – связь между традициями и глобализацией таеквондо. Имеется краткое изложение электронной системы подсчета очков по таеквондо на соревнованиях. Основные правила мало чем отличаются от предыдущих. Электронное защитное снаряжение помогает судье, например, показывать атаку на расстоянии поражения и атаку в слепую зону в поединке, другими словами, удары в тело и голову засчитываются автоматически. Чтобы набрать очко, удар должен быть точным и с достаточной силой. Эта технология повышает конкурентоспособность таеквондо на Олимпийских играх, а также делает известным видом спорта во всем мире. Суть внедрения этой технологии заключается в том, что она помогает судьям выносить объективные решения, подлежащие рассмотрению судейской коллегии. Эта технология предоставляет информацию о слепых зонах для судей. До использования электронной системы подсчета очков большая часть соревнований по таеквондо вызвала споры из-за неправильных решений судей и рефери. Впервые она использовалась на чемпионате мира по таеквондо в Копенгагене в 2009 году, а также была успешно повторно запущена на Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году.

Дабы минимизировать человеческий фактор, наравне с защитным жилетом, берет свое начало электронный шлем. Впервые использование электронного шлема пришлось на официальные соревнования 2014 года. И также на олимпийских играх 2016 года в Рио применялась данная технология.

К электронным снаряжениям защитного жилета и шлема прикрепляется датчик, которые являются целью атаки, а также и к соревновательным перчаткам и носкам, которые позволяют отображать точно выполненный удар. Это электронное сенсорное устройство, которое может мгновенно обнаруживать удары руками и ногами и реагировать друг на друга (синий, красный) с помощью микропроцессора, оснащенного заранее заданной рабочей программой для быстрого и точного ввода и вывода данных измерений.

**Выводы.** Электронная система судейства обеспечивает справедливость, которая устраняет структурные недостатки, которая не вызывает недовольство у зрителей, и вызывает полное удовлетворение объективностью результата. Использование электронной амуниции снижает травматизм спортсменов,

так как большее количество точных попаданий фиксируется датчиками, нежели силой нанесенных ударов. Благодаря использованию научных технологий удалось определить эффективность подсчета баллов, а также прозрачность судейства в олимпийском виде спорта таеквондо WT.

#### Литература

1. История и настоящее тхеквондо [Электронный ресурс] URL: <http://kwon.ru/txekvondo-istoriya-i-nastoyashhee/>
2. WorldTaekwondo [Электронный ресурс] URL: <http://www.worldtaekwondo.org/>

### РОЛЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗРАБОТАННЫХ ПРОГРАММ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ «TECHNOFIT» В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Ершинов Р.Н. – магистрант 2 курса,  
Казахская академия спорта и туризма  
Научный руководитель: Кудашова Л.Р. – д.б.н., профессор

**Аннотация.** В современных реалиях распространения опасных для здоровья вирусов ритм жизни городских жителей был двигательным ограничен, что потребовало ведения новых условий работы в различных сферах, одной из которых явилась спортивная и оздоровительная деятельность.

Цель данного исследования проанализировать роль и доказать преимущества и возможности, использования информационных технологий в индустрии фитнеса.

Результаты использования приложения «Technofit» в проведении тренировочного процесса по методу интервальных тренировок. Экспериментально апробировано и доказано практически эффективность внедрения профильного мобильного приложения, выразившееся в лучшей посещаемости занятий, что отразилось на более оптимальном изменении состава тела.

**Ключевые слова:** интервальный метод, фитнес, мобильное приложение.

### ROLE AND EFFICIENCY OF APPLICATION OF A PROFILE MOBILE APPLICATION IN THE TRAINING PROCESS

Ershinov R. N. – 2<sup>nd</sup> year undergraduate student  
of Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan  
Scientific supervisor: Kudashova L.R. – Doctor of Biological Sciences, Professor.

**Annotation.** In modern realities, the rhythm of life of urban residents dictates new conditions for conducting various areas, one of which is sports and recreational activities.

The purpose of this study is to analyze the possibilities, benefits of use and the role of information technology in the fitness industry. Demonstrate the role of the Technofit application in conducting the training process according to the method of interval training. Experimentally prove and practically test the effectiveness of the implementation of a profile mobile application.

**Keywords:** interval method, fitness, mobile application.

**Актуальность исследования.** В настоящее время наблюдается рост информатизации. Ни одна сфера не может обходиться без автоматизации процессов и информационных систем. Данная тенденция позволила автоматизировать различные аспекты сферы спорта.

**Методика, методы исследования.** Для определения эффективности внедрения разработанных тренировочных фитнес программ профильного мобильного приложения в тренировочный процесс, направленных на развитие двигательных способностей тренирующихся 25-35 лет, имеющих лишний вес, были использованы следующие методы исследования:

1. Педагогические наблюдения.
2. Анкетирование.
3. Определение массы тела, мышц, и жира.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в Фитнес – центре «Technofit almaty» (Алматы) с использованием разработанных программ рекомендаций мобильного приложения «Technofit». Сроки проведения: 01.09.2020-01.02.2021 г.г. В эксперименте принимали участие мужчины и женщины 25-35 лет, в количестве двадцати человек, со средним уровнем физической подготовки, десять из которых активно пользующиеся программами мобильного приложения, и десять не использовали.

Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе – анализировались возможности мобильного приложения, определена цель исследования, его задачи, методологические основы и первоначальная гипотеза.

На втором этапе – проведен эксперимент, произведен статистический анализ показателей и доказательства эффективности применения фитнес программ мобильного приложения в тренировочном

процессе. Первая группа из десяти человек активно пользовались мобильным приложением фитнес – центра «Technofit almaty». Вторая группа не пользовались.

**Результаты исследования.** Анализ результатов использования мобильного приложения «Technofit» в тренировочном процессе позволил дать ряд практических предложений.

Для организации эффективного тренировочного процесса среди любителей фитнес подготовки необходимо учитывать следующие аспекты:

- мотивация тренирующегося;
- фитнес дисциплина;
- налаженные коммуникации с тренером;
- тренировочный план.

Анализ данных исследования представлен по нижеследующей информации.

1. Мотивация. Элемент геймификации в виде рейтинговой системы, построенной на количестве баллов за посещение тренировок среди тренирующихся, сыграл роль дополнительного мотиватора и стал аналогом состязательного элемента и спортивного азарта. Одним из мотивирующих и стимулирующих факторов для занятий спортом является получение наград, достижение лучших результатов среди остальных спортсменов аналогичного вида спорта. Данная функция «Рейтинг в приложении» по результатам анкетирования экспериментальной группы стал мотивирующим фактором для 70 процентов участников. Семь из десяти участников эксперимента ответили положительно на вопрос является ли для них рейтинг клиента мотивирующим фактором.

2. Дисциплина в спорте проявляется в виде регулярности и непрерывности тренировочного процесса. Дисциплина формирует двигательный навык переходящий в привычку заниматься спортом и поддерживать определённый образ жизни. Такие функции как электронное расписание занятий, онлайн уведомления, информирующие о предстоящем занятии в приложении «Technofit» позволили поддерживать дисциплину тренирующихся в экспериментальной группе.

3. Эксперимент продолжался 6 месяцев, в месяц тренировочный план предполагал 12 тренировок, следовательно, участники эксперимента должны были пройти 72 тренировки. Посещаемость 72 тренировок брали в расчет как 100% посещаемость. Далее посещаемость рассчитывается по формуле геометрической пропорции,  $x = (r * 100\%) / 72$ , где  $x$  – процент посещаемости,  $r$  – количество пройденных тренировок. На рисунке 1 представлены данные посещаемости фитнес занятий в экспериментальных группах.

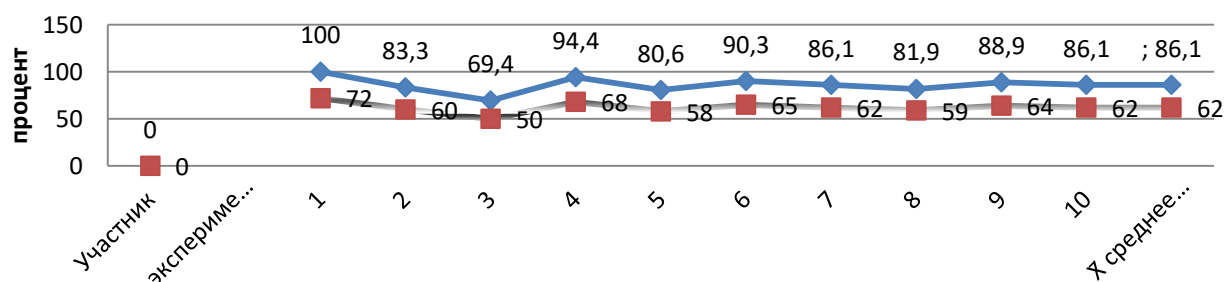


Рисунок 1 – Процент посещаемости занятий в экспериментальных группах за период эксперимента

Коммуникации с тренером. Один из важных аспектов успешного тренировочного процесса и хороших результатов у тренирующегося, это налаженные эффективные коммуникации с тренером. Помимо непосредственного общения во время тренировки, роль дополнительного канала коммуникации также выполняет приложение «Technofit», которое позволяет произвести запись на групповые и персональные занятия, заполнить форму обратной связи, ознакомиться с информацией о тренерах и описанием тренировок, получить полную информацию о клубе, поставить оценку прошедшим тренировкам. Также в ходе эксперимента тренер самостоятельно записывал клиентов из первой группы на персональные тренировки, отмечал посещение групповых, активно общался с клиентами прямо в приложении. По результату анкетирования 85% участников первой группы ответили положительно на вопрос анкеты касательно эффективности обратной связи и налаженных коммуникаций с тренером посредством мобильного приложения.

4. Тренировочный план. Тренировочный план занимает ключевую роль в интервальной методике тренировочного процесса, составляется тренером по итогам предварительного тестирования уровня физической подготовки тренирующегося и подлежит постоянной коррекции в ходе тренировочного

процесса в зависимости от показателей. В ходе эксперимента все данные сохранялись в приложении «Techprofit» что позволило обеспечить прозрачность и эффективность динамики результатов для тренирующегося и тренера.

В таблице 3 представлены данные контроля по методике «InBody 770» измеряющий процентный уровня состава тела % воды, жира и мышц.

Таблица 3 – Разница показателей веса, белка, жира по результатам измерений в системе «InBody 770» участников 1 группы на период с 01.09.2020 по 01.02.2021

Участник	Вес	Белок	Жир
1	4,70	1,10	2,80
2	4,10	0,30	3,50
3	4,90	-0,50	2,90
4	1,50	0,70	4,80
5	2,60	0,00	4,00
6	2,10	0,10	4,30
7	2,50	0,20	3,50
8	0,40	0,40	5,00
9	2,40	0,10	3,30
10	2,70	-0,30	3,30
Среднее значение	2,8	0,2	3,7
$\bar{X}$ среднее значение	0,4	0,1	0,4

Таблица 4 – Разница показателей веса, белка, жира по результатам измерений в системе «InBody 770» участников 2 группы на период с 01.09.2020 по 01.02.2021

Участник	Вес	Белок	Жир
1	0,20	0,10	1,40
2	0,00	0,20	1,40
3	1,10	0,30	-0,10
4	3,70	0,00	-2,50
5	-1,10	0,60	1,50
6	0,10	0,50	0,30
7	-0,40	-0,20	1,20
8	-0,20	0,10	0,70
9	1,90	-0,10	-1,30
10	-0,90	-0,30	1,70
$\bar{X}$ среднее значение	0,4	0,1	0,4

#### **Выводы:**

1. Проанализирована и продемонстрирована роль информационных технологий в фитнес индустрии на примере приложения для клиентов и тренеров.

Экспериментально доказана эффективность внедрения приложения на примере двадцати тренирующихся со статистической демонстрацией прогресса в результатах.

1. Результаты показали, что посещаемость в первой группе тренирующихся, активно использующих мобильное приложение для тренировок выше второй группы на 15,3% (11 посещений) и составила в среднем 86,1 % (62 посещения из 72 за период проведения эксперимента с 01.09.2020 по 01.02.2021), в то время как посещаемость во второй группе тренирующихся, не использующих приложение составила 70,8% (51 посещение).

2. Рейтинг в приложении повысил мотивацию для занятий для 70% участников первой группы по результатам анкетирования. 85% участников эксперимента по результатам анкетирования ответили положительно на вопрос касательно налаженных коммуникаций посредством мобильного приложения.

Результаты измерений в системе «InBody 770» показали, что среднее значение изменений показателей веса, белка и жира у участников первой группы составила 2,8, 0,2, 3,7 соответственно, в то время как у участников второй группы, значительно ниже 0,4, 0,1, 0,4 соответственно.

Полученные данные позволили прийти к следующему заключению что использование мобильного приложения в тренировочном процессе улучшает дисциплину, коммуникации, что вследствие ведет к экспериментально доказанным лучшим результатам тренирующихся по таким показателям как вес, набор мышечной массы и снижение жировой массы.

#### Литература

1. Баранова Л.А. Основы применения тренажеров в адаптивной физической культуре / Л.А. Баранова // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук: сб. науч. Статей ежегодной межрегиональной науч.-практ. конф. / отв. ред. В.В. Федоров, Р.И. Паровик; Камчатский государственный университет им. В. Беринга. – Петропавловск-Камчатский, 2016. – С. 110–114.
2. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – № 68. – С. 182–190.
3. Гиль В.В., Сергеева М.В. Исследование влияния интервального тренинга на повышение выносливости организма и укрепление основных групп мышц // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 1. – С. 98-101;
4. Боровская Д.Н., Суханова Н.Е. Современные системы тренировок в фитнесе. Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2.;
5. Интервальная тренировка в фитнесе – что это такое/<https://centr-bibliotek.ru/stati/intervalnaya-trenirovka-v-fitnesse-cto-eto-takoe.html>

## БИОРИТМЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СДАЧУ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

**Кочмарук И.П.** – магистрант КАЗАСТ, старший преподаватель Каз УМОиМЯ им. Абылай хана, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация:** Для рациональной и эффективной организации занятий физической культурой необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности студентов ВУЗа. Как изменяется физическое состояние и работоспособность студентов во время сдачи нормативов мы решили исследовать какое влияние оказывают биоритмы и окружающая среда на этот процесс. Анализ полученных результатов показывает неоднозначные выводы о прямом влиянии биологических ритмов на физическую подготовленность. Для успешной и плодотворной жизнедеятельности человека нужно учитывать многие факторы в совокупности.

**Ключевые слова:** биоритмы, ритм, физическая подготовленность, студенты.

## BIORHYTHMS AND THEIR IMPACT ON PASSING THE STANDARDS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

**Kochmaruk I.** – master's degree student of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, senior lecturer of the Abylai Khan Kazakh University of International Relations and World Languages, Almaty, Kazakhstan

**Annotation:** For a rational and effective organization of physical education classes, it is necessary to have true information about the level of physical fitness of university students. How does the physical condition and performance of students change during the passing of standards, we decided to investigate the impact of biorhythms and the environment on this process. The analysis of the obtained results shows ambiguous conclusions about the direct influence of biological rhythms on physical fitness. For a successful and fruitful life of a person, many factors must be taken into account in the aggregate.

**Key words:** biorhythms, rhythm, physical fitness, students

**Введение:** Физическая культура в Казахском университете международных отношений и мировых языков им. Абылай ханаявляется единственным практическим предметом, который учит студентов культуре и этапности физической подготовки, умению выполнять физические упражнения, контролю физической нагрузки и самочувствия. Способствует выработке привычки здорового образа жизни, влияет на снижение нервно-эмоционального напряжения во время учебы, способствует скорейшей адаптации организма учащихся к различным условиям деятельности.

Во время проведения учебно-практических занятий со студентами мы стали наблюдать, что учащиеся в период утренних, дневных и вечерних пар неодинаково реагируют на одну и ту же физическую нагрузку, пребывают в разном физическом состоянии: кто-то очень активен, бодр, внимателен в хорошем расположении духа и позитивно реагирует, другие студенты более вялые, быстро утомляются, нет интереса и заинтересованности к выполнению упражнений, апатичны либо в нервном или возбужденном состоянии пребывают. Поэтому преподавателю приходится что-либо изменять по ходу занятия: уменьшать нагрузку, или увеличить интервалы отдыха между упражнениями и подходами, либо не применять сложно координационные или силовые упражнения, либо вообще разрешить занимающимся самостоятельно выбрать для себя род физической работы.

И такие выше описанные состояния студентов является нормой жизнедеятельности человека. Успешность в разнообразных видах деятельности можно определить балансом притока и оттока внутренней энергии. Баланс можно отследить по циклам биоритмов человека. Циклические изменения состояния организма (физические, эмоциональные, интеллектуальные) находятся в прямой зависимости от биоритмов [2,3].

Изучением биологических ритмов занимается наука биоритмология. Она исследует основные эпизоды периодически трансформирующихся биологических процессов, жизнедеятельности организма в целом с учетом фактора времени. В науке выделяются выше 450 физиологических процессов, подчиненных суточным ритмам. Биоритмы могут меняться и зависеть от множества факторов: времени суток, графика учебы, времени года, погодных условий, циклов освещенности (день, ночь), ветра, запахов, шума, атмосферного давления, магнитных бурь и т.д. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов позволили выявить, что в этом ритме работают все важнейшие функциональные системы организма [4]

**Цель:** ознакомиться с ролью биоритмов в жизни человека и влиянии их на физическую подготовленность.

**Задачи:**

1. По данным литературным источникам рассмотреть влияние временных циклов на организм человека.
2. Провести сравнительный анализ влияния индивидуальных биоритмов студентов Каз УМОиМЯ им. Абылай хана во время сдачи нормативов физической подготовленности.
3. Сделать выводы о влиянии биоритмов на жизнь студентов.

**Методы исследования**

Для организации педагогического эксперимента и решения поставленных задач в работе применялись следующие методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы;
2. проведение практикума (тестирование) физической подготовленности студентов по Президентским тестам;
3. анализ, сравнение полученных данных.

Сразу после рождения и на протяжении всей жизни человек находится в трех биологических ритмах – физическом, эмоциональном и интеллектуальном. Двадцати трёхдневный ритм (физический ритм) определяет здоровье, выносливость человека. Двадцати восьмидневный ритм (эмоциональный ритм), влияет на состояние нервной системы, настроение, любовь, оптимизм. Тридцати трёхдневный ритм (интеллектуальный ритм) определяет творческие способности личности. Благоприятные дни тридцати трёхдневного ритмического цикла характеризуются творческой активностью, человеку сопутствует удача и успех. В неблагоприятные дни происходит творческий спад [2].

Каждый из трех долговременных ритмических циклов начинается с рождения человека. На рисунке 1 мы можем наблюдать дальнейшее его вырабатывание изобразив как синусоиду (график). Чем выше взматается кривая +100, тем выше надлежащая этой отметке способность. Чем ниже она стремится вниз -100, тем ниже соответствующая ей энергия. Критическими считаются дни с 0 уровнем, когда кривая находится на пересечении шкалы. Это неблагоприятное время данного биоритма, т.е. его полное отсутствие. В такие дни необходимо быть сдержанным, внимательным [2].

Теории “трех основных биоритмов” около ста лет. Ее авторами считаются три известных ученых: Герман Свобода, Вильгельм Флис, открывшие эмоциональный и физический биоритмы, а также Фридрих Тельчер – исследователь интеллектуального ритма. Психолог Герман Свобода и отоларинголог Вильгельм Флис одинаковые результаты о биоритмы получили независимо друг от друга. Исследования биоритмов продолжались в Европе, США, Японии. Особенно усиленным этот процесс стал с развитием современных компьютерных технологий. В 70 – 80 гг. 20-го века биоритмы поглотил уже весь мир [5].



Рисунок 1 – Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный

Один из основателей учения о биоритмах считается так же Христофор Туфелянд. Еще в конце XVIII века раскрыл, что в организме человека имеются «внутренние часы», работа которых зависит от вращения Земли вокруг своей оси, от Лунного календаря и от смены дня и ночи [1,3].

Исследование проводилось на базе учебного заведения КАЗ УМОиМЯ им. Абылай хана г. Алматы. В проведенных экспериментальных исследованиях приняли участие 40 человек 1 курса различных специальностей, в возрасте 17-18 лет, женского пола. Так же участники была разделены на две группы: контрольная– 20 студентов, которые не знали своих биоритмов в день проведения исследования, и, экспериментальная– 20 человек (девушки знали о значении своих биоритмов в день сдачи нормативов)

Перед проведением тестирования физической подготовленности был проведен устный опрос студентов о их самочувствии, состоянии здоровья и контроль ЧСС. Результаты эксперимента показаны в таблице 1.

Таблица 1 – Коэффициент корреляции между днями биоритмов и показателями тестирования физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп

Значения	Прыжок в длину с места, см	Бег 1000 м, мин.,с	Гибкость наклон вперед сидя, см	Биоритм,%		
				физический	Эмоциональный	Интеллектуальный
Контрольная группа, n =20						
X	166,5	4.49.0	11,85	11,94	-14,20	-4,09
Sx	9,4	0,02	4,99	57,5	56,2	62,45
r,физический	0,37	-0,17	0,21			
r, эмоциональный	0,31	-0,41	-0,42			
r,интеллектуальный	0,10	0,34	0,28			
Экспериментальная группа, n =20						
X	172	5.00.42	12,55	8,90	24,89	4,23
Sx	12,3	0,02	3,62	62,2	57,5	63,0
r,физический	0,23	0,18	-0,25			
r, эмоциональный	0,03	0,29	-0,04			
r,интеллектуальный	0,004	0,06	-0,05			

Примечание, где X-среднее значение,Sx –отклонение, r– коэффициент корреляции

Если обратится к индивидуальным показателям, то наблюдается, что у одних студентов на критической фазе или в фазе спада физического биоритма показатели тестирования выше, чем у других на фазе подъема в контрольной группе. И наоборот в экспериментальной группе (они знают свои биоритмы) у девушек на фазе подъема физического биоритма наблюдается хорошая и высокая результативность, но при этом идет эмоциональный спад.



Из двух студентов из экспериментальной группы выполнивших Президентский уровень в нормативах у одной ритм физический 97,9 эмоциональный 0 интеллектуальный 99,8, а вот у второй студентки биоритмы были на уровне ф. -94,2; э. 78,1; и. 28,17. Такой анализ показывает неоднозначные выводы о прямом влиянии биологических ритмов на физическую подготовленность.

#### **Выводы.**

В наших исследованиях выявлена слабая и умеренная как положительная, так и отрицательная корреляционная зависимость. С чего можно сделать вывод, что корреляционный анализ не позволяет в полной мере установить однозначные связи между результатами сдачи нормативов физической подготовленности и значениями физического, эмоционального и интеллектуального биологического ритма.

Для успешной и плодотворной жизнедеятельности студентов нужно учитывать многие факторы в совокупности.

#### **Литература**

1. Алёшина Т.Е., Наумова А.А., Наумова Т.А. Влияние биоритмов на умственную работоспособность // Universum: Химия и биология : электрон. научн. журн. 2016. № 9 (27). URL: <http://7universum.com/ru/nature/archive/item/3547>
2. Ашофф Ю. Биологические ритмы. – М.: Мир, 1984. – 450 с.
3. Харабуга С.Г. Суточный ритм и работоспособность. – М.: Знание, 1976. – 144 с.
4. Уинфри А.Т. Время по биологическим часам. – М.: Мир, 1990.
5. <https://polygraph.ua/ru/rezultati-vivchennja-vplivu-bioritmiv-na-fiziologichni-reakcii-ljudini-pid-chas-poligrafного-testuvannja/>

## **ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОТРАСЛИ**

**Петров П.К.** – заведующий кафедрой Удмуртского Государственного университета,  
г. Ижевск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается одна из актуальных проблем совершенствования подготовки специалистов по физической культуре и спорту в условиях цифровой трансформации отрасли. Проанализированы основные направления цифровой трансформации в сфере физической культуры и спорта, к которым относятся: обучение, повышение квалификации, профессиональная переподготовка специалистов в сфере физической культуры и спорта; спортивная подготовка; организация и проведение спортивных соревнований; оздоровительная физическая культура и фитнес; диагностика функциональных систем организма; психодиагностика в спорте; мониторинг физического состояния и здоровья занимающихся физической культурой и спортом и наконец цифровая трансформация системы управления отраслью, включая спортивные и оздоровительные организации. Раскрывается понятие цифровой трансформации в физкультурном образовании, место и значение цифровых образовательных ресурсов в организации учебного процесса. Делается вывод о том, что цифровая трансформация физкультурного образования является необходимым, но не достаточным условием повышения результативности учебной деятельности и качества образования в целом. Для обеспечения качества физкультурного образования необходимы дальнейшие педагогические исследования, позволяющие совершенствовать педагогические технологии на основе использования современных цифровых технологий, активное повышение квалификации профессорско-преподавательского состава по основным направлениям цифровой трансформации отрасли физическая культура и спорт.

**Ключевые слова:** подготовка специалистов, физическая культура и спорт, цифровая трансформация, физкультурное образование.

## **TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE CONDITIONS OF DIGITAL TRANSFORMATION OF THE INDUSTRY**

**Petrov P.K.** – head of department Udmurt State University, Izhevsk, Russia

**Annotation.** The article discusses one of the urgent problems of improving the training of specialists in physical culture and sports in the context of the digital transformation of the industry. The main directions of digital transformation in the field of physical culture and sports have been analyzed, which include: training, advanced training, professional retraining of specialists in the field of physical culture and sports; sports training; organization and holding of sports competitions; health improving physical culture and fitness; diagnostics of the functional systems of the body; psychodiagnostics in sports; monitoring the physical condition and health of those involved in physical culture and sports and finally the digital transformation of the industry management system, including sports and health organizations. The concept of digital transformation in physical education, the place and significance of digital educational resources in the organization of the educational process is revealed. It is concluded that the digital transformation of physical education is a necessary, but not sufficient condition for increasing the effectiveness of educational activities and the quality of education in general. To ensure the quality of physical education, further pedagogical research is needed to improve pedagogical technologies based on the use of modern digital technologies, active professional development of the teaching staff in the main areas of digital transformation of the physical culture and sports industry.

**Key words:** training of specialists, physical culture and sports, digital transformation, physical education.

**Введение.** В современных условиях информационного общества, когда происходят массовая сетевая коммуникация и глобализация, важным направлением государственной политики становится развитие цифровых технологий, используемых во всех сферах человеческой деятельности: экономике, производстве, медицине, образовании, спорте. Необходимость цифровой трансформации этих сфер нашла отражение в важнейших документах, таких как национальные проекты «Цифровая экономика», «Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации на 2017–2030 годы», в которых раскрываются основные направления развития страны на ближайшую перспективу.

Важное значение вопросам подготовки кадров, развития науки в условиях цифровой трансформации сферы физическая культура и спорт придается и в таком документе как «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [12]. В этих условиях подготовке кадров, способных решать профессиональные задачи с использованием различных цифровых информационных технологий практически по всем направлениям подготовки уделяется пристальное внимание, о чем 6 марта 2021 года на стратегической сессии «Кадры будущего» в Университете Иннополис в г. Казани с участием Министра науки и высшего образования Российской Федерации В.Н. Фалькова, велась серьезная дискуссия.

Большое значение вопросам цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта, для работы в которой и готовятся будущие специалисты придается и в Институте физической культуры и спорта Удмуртского государственного университета.

Целью сообщения является анализ и некоторое обобщение опыта цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта.

Для достижения данной цели использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, обобщение результатов авторского опыта создания и использования цифровых образовательных ресурсов в системе подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Наиболее важным моментом в цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта является цифровая трансформация физкультурного образования, призванная готовить будущих специалистов по физической культуре и спорту, способных решать профессиональные задачи в условиях цифровой трансформации отрасли. Как известно цифровая трансформация образования привела к появлению и развитию понятийного аппарата педагогики, развитию образования в условиях цифровой парадигмы [9,10,11]. В этой связи попробуем разобраться, что же мы должны понимать под цифровой трансформацией физкультурного образования, какие задачи она призвана решать. Поэтому рассмотрим цифровую трансформацию физкультурного образования с двух позиций: 1) с точки зрения обучения; 2) с точки зрения управления подготовкой будущих специалистов.

Если речь идет только о процессе обучения, то цифровой трансформации подлежат цели, содержание, средства и методы обучения, основанные на цифровых образовательных ресурсах, а также изменение организационных форм, используемых в учебном процессе. Однако с точки зрения управления физкультурным образованием цифровую его трансформацию следует рассматривать значительно шире, так как результаты подготовки кадров зависят не только от использования в учебном процессе современных цифровых образовательных технологий, но и от создания информационной образовательной среды, которая предполагает наличие как технических ресурсов, так и наличие управленческой системы, предполагающей возможность цифрового управления по основным направлениям деятельности учебного заведения (расписания, аттестации студентов, формирование их портфолио, рабочие программы дисциплин, управление педагогической нагрузкой, кадровый учет, финансовое управление, обеспечение доступа к электронным библиотечным системам (ЭБС), к Интернет и т.д.).

Развитие цифровых технологий в физкультурном образовании позволило создавать и активно использовать в учебном процессе дидактические материалы нового поколения, такие как: цифровые программы оценки результативности обучения; цифровые многоцелевые обучающие системы, обладающие как функцией обучения, контроля, самоконтроля и тренажа; цифровые мультимедийные презентации, используемые как для передачи знаний, так и для контроля знаний; различные базы данных образовательного назначения, например, подвижных игр, используемых на уроках физической культуры в различных классах, конспектов уроков, музыкальных сопровождений и т.д.; образовательные ресурсы, подготовленные для размещения в Интернете; курсы для онлайн и сетевые технологии; цифровые видеофильмы и видеоуроки; мобильные приложения [1,5].

Сегодня большое значение придается созданию и использованию в учебном процессе различных массовых открытых онлайн-курсов (MOOC) по различным направлениям подготовки с использованием как международных платформ (Coursera, Udacity, edX) и российских, таких как Национальная

платформа открытого образования (НПОО), Универсариум, Stepik и др. Конечно многие вузы работают в системе дистанционного обучения Moodle. Что же касается самих дистанционных курсов по направлению подготовки «Физическая культура», особенно по дисциплинам спортивно-педагогического направления, то при создании таких курсов с одной стороны необходимо учитывать их специфику (обучение технике, тактике с использованием различных видео сюжетов), с другой, использование только дистанционного обучения здесь явно недостаточно, так как освоение конкретных двигательных действий, обучение умению демонстрировать, обучение методике проведения занятий и т.д. возможно только на практических занятиях под руководством преподавателя. Поэтому в данном случае наиболее приемлемым вариантом можно считать, так называемое «смешанное обучение» [3].

Весьма интересными с точки зрения обучения являются мультимедийные обучающие программы, особенно они незаменимы при подготовке судей по спорту по так называемым субъективным видам спорта (спортивная и художественная гимнастика, спортивная аэробика, фигурное катание, единоборства). В их структуре находятся сами правила соревнований с различными комментариями и построениями на основе гиперссылок, база данных видеосюжетов различных элементов (упражнений), которые необходимо знать при практическом судействе, также в программе имеется компьютерная база различных комбинаций (ситуаций), необходимых для организации виртуальных соревнований, спаррингов с целью обучения практическому судейству, что приближает процесс обучения к естественным условиям судейства. В этой связи основными функциями таких программ являются: обучение, коррекция, тренаж, самоконтроль, внешний контроль[4].

Важной задачей процесса обучения в условиях его цифровой трансформации является создание и использование средств автоматизации контрольно-измерительных процессов и оценки качества образования. Эту задачу достаточно эффективно решают мультимедийные контролирующие программы. Здесь следует отметить, что появление возможности представлять учебный материал, функционирующий на базе цифровых информационных технологий, позволяет сегодня разрабатывать и апробировать самые разнообразные цифровые учебно-методические комплексы с учетом специфики направления подготовки будущих специалистов[1,5].

В условиях пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 активизировалась работа по использованию социальных сетей (Facebook, Twitter, Instagram, ВКонтакте), различных мессенджеров (Viber, WhatsApp, Telegram, Facebook Messenger) и особенно видеоконференций (Zoom, Webex, Jitsi Meet, и др.) благодаря которым учителя, преподаватели и тренеры могли общаться со своими подопечными, давать различные задания, включая и видео сюжеты, связанные с техникой выполнения упражнений, методикой обучения. Большую популярность в процессе обучения, организации сдачи зачетов и экзаменов, включая и защиты ВКР, получили средства видеоконференций.

Кроме образовательного процесса сегодня важное значение приобретают и вопросы, связанные с цифровой трансформацией сферы физической культуры и спортом в целом. Наиболее значимыми в этом плане является обеспечение различных видов спортивной деятельности современными цифровыми программно-аппаратными комплексами, позволяющими значительно улучшить управление и корректировку учебно-тренировочного процесса. Это прежде всего спортивная тренировка, организация и проведение спортивных соревнований, оздоровительная физическая культура и фитнес, диагностика функциональных систем организма, психодиагностика в спорте, мониторинг физического состояния и здоровья занимающихся физической культурой и спортом и наконец создание информационно-методического обеспечения в спортивных организациях и оздоровительных центрах [1,6,8].

В организации физкультурно-спортивной деятельности (спортивная тренировка, организация и проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительная работа) сегодня активно используются различные программно-аппаратные комплексы, позволяющие оперативно оценивать и корректировать учебно-тренировочный процесс с использованием различных диагностик в лабораторных условиях, а также мобильных средств, позволяющих оценивать состояние спортсменов непосредственно в «полевых» условиях, управлять тренировочным процессом с помощью различных мобильных приложений, повышать объективность оценки результатов соревнований[2,5,7].

Выводы. Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта использования цифровых информационных технологий в физкультурном образовании и сфере физической культуры и спорта показал, что главный тренд развития физкультурного образования сегодня связан с цифровой трансформацией образовательных технологий, предполагающей разработку и использование в учебном процессе современных цифровых информационных технологий, оказывающих значительное влияние на цели обучения, содержание, методы и организационные формы. Суть цифровой трансформации физ-

культурного образования – достижение каждым обучаемым необходимых образовательных результатов за счет персонализации образовательного процесса на основе использования растущего потенциала цифровой трансформации, включая применение методов искусственного интеллекта, средств виртуальной реальности; развития в учебных заведениях цифровой образовательной среды; обеспечения общедоступного широкополосного доступа к Интернету, работы с большими данными. Профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту требует серьезной переподготовки (повышения квалификации) профессорско-преподавательского состава: развития цифровой грамотности; формирования способности оцифровывать учебно-методический материал и использовать его в педагогической практике; умения разрабатывать электронные учебники с элементами интерактивных технологий и программируемого обучения, создавать массовые открытые образовательные курсы и осуществлять учебный процесс в онлайн и/или смешанном режиме, включая навыки эффективной коммуникации. Требуется проведение серьезных исследований по вопросам эффективности методов, форм, средств обучения в открытом образовательном пространстве; их методологическом обосновании, в том числе соотношению традиционного и электронного обучения, контактной и самостоятельной работы обучающихся; методики контроля успеваемости и сформированности образовательных результатов в условиях переноса учебного процесса в глобальную сеть, изучение вопросов, связанных с цифровой трансформацией сферы физической культуры и спорта к профессиональной деятельности в которой готовятся будущие специалисты.

#### Литература

1. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 377 с. – ISBN 978-5-4487-0737-7. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/98504.html> (дата обращения: 20.08.2020).
2. Петров П. К., Михеев А.В. Мобильное приложение по подготовке к сдаче экзамена по айкидо на 4-10 кю //Тенденции развития высшего образования в современном мире: сборник статей Международной научно-практической конференции, Сочи, 2019. С. 42-47.
3. Петров П.К. Особенности создания и использования дистанционных курсов по спортивно-педагогическим дисциплинам в системе электронного обучения //Теория и практика физической культуры. 2018, №12. С. 12-14.
4. Петров П.К. Современные цифровые образовательные технологии в реализации профессионального стандарта «Спортивный судья» /П.К. Петров, Э.Р. Ахмедзянов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т.5, №1. – С.58-67.
5. Петров П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3 URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=29916> (дата обращения: 20.09.2020).
6. Петров П.К., Торохова, С.П. Цифровые информационные технологии в отборе и подготовке юных шашкистов // Вестник Удмуртского университета, Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2020. Вып. 1. Том 30. С. 69-75.
7. Петров П.К., Русских А.Д. Программно-аппаратный комплекс «wattbike» в подготовке велосипедистов спринтеров 13-16 лет //Олимпийский спорт и спорт для всех: сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. С. 696-698.
8. Рапопорт Л.А. Цифровизация отрасли физической культуры и спорта на региональном уровне // Теория и практика физической культуры. 2020, №5. С. 9-11.
9. Роберт И.В. Аксиологический подход к развитию образования в условиях цифровой парадигмы //Педагогическая информатика. 2020, №2. С. 89-113.
10. Роберт И.В. Развитие понятийного аппарата педагогики: цифровые информационные технологии образования //Педагогическая информатика. 2019, №1. С.108-121.
11. Роберт И.В. Цифровая трансформация образования: вызовы и возможности совершенствования // Информатизация образования и науки. –№ 3(47). –2020. –С. 3-17.
12. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>

## ТУРИЗМНІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ АРҚЫЛЫ АДАМ ОРГАНИЗМІНЕ ӘСЕРІ

Саурбаев С.С. – аға оқытушы

Усбанов Н.С. – аға оқытушы

Ниязақынұлы Е.Б. – оқытушы

[Sancho-7272@mail.ru](mailto:Sancho-7272@mail.ru) , [usbanov@gmail.com](mailto:usbanov@gmail.com)

Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Бұл мақалада дене шынықтырудағы саяхаттың адам ағзасына әсері, туристік сапар кезінде энергияның жалпы құны қарастырылған.

**Түйін сөздер:** туризм, демалыс, дене шынықтыру, сапар, жүру.

### THE IMPACT OF TOURISM ON THE HUMAN BODY THROUGH PHYSICAL CULTURE

Saurbaev S.S. – senior lecturer

Usbanov N.S. – senior lecturer

Niyazakynov Y.B. – lecturer

Kazakh national women's pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

[Sancho-7272@mail.ru](mailto:Sancho-7272@mail.ru) , [usbanov@gmail.com](mailto:usbanov@gmail.com)

**Abstract.** This article discusses the impact of physical education travel on the human body, the total cost of energy during a tourist trip.

**Key words:** tourism, recreation, physical education, travel, walking.

Туризм – бұл жалпы ұлттық спорт түрі ғана емес, ол спортты, руханилықты, патриотизмді біріктіретін қоғамдық қозғалыс. Бүгінгі таңда адам денсаулығының мәселесі өте өткір және де осы себептен әртүрлі сарапшылар алаңдаушылық тудырады. Ең алдымен, толық өмір сүру үшін, ең алдымен, қоғамға пайдалы болу үшін, денсаулықты сақтауды жақсартуға бағытталған шараларды пайдалану қажет, дене шынықтыру мен спортты дамыту туризмнің дамуы деп есептеледі.

Адамдардың біртіндеп тұрақсыздығын күрт анықтады, өмірдегі және жұмысындағы эмоционалды және психологиялық компоненттің ұлғаюы адамдардың санасында кеңінен таралған, өмірдегі ең маңызды нәрсе – жақында қалыпты демалыстың нормасы деп саналады. Теңізге қарай демалысқа кету, оңтүстікте кунге күйу, денсаулығыңыздың символын бейнелегендіктен, әрине, күн, ауа және су денсаулықты сақтаудың өзгермейтін факторлары болып табылады, алайда тек комбинация жағдайында ғана. Табиғатпен ғана байланысты туризм тек табиғатпен қарым-қатынас жасау үшін барлық қажетті құрамдас бөліктерге ие, қоршаған ортаның өзгеруі, психологиялық ағылу және негізгі физикалық белсенділік тән, туризмнің басқа да ерекшеліктері қарапайым және кез келген жастағы адамдар үшін қол жетімді. Практикалық сабақтарда тыңдаушыларға белсенді демалыстың ең жақсы түрі туризм болып табылады.

Демалыс – адам ағзасын физикалық сарқылудан және зиянды монотонды, біртұтас күнделікті өмірден құтқаруға мүмкіндік беретін, адам қызметінің аясындағы өзгеріс. Сондықтан демалысқа жүйелі түрде ойлану керек, ең алдымен жүйке кернеуінің физикалық шығындарынан немесе ұзын, шектеулі демалуын қажет ететінін түсіну және біздің уақытымызды белсенді өткізу бұлшық ет энергиясынқосу қажеттілігімен сипатталады. Демалыс уақытында, адам, жүрек белсенділігін көтермелеу үшін, тынықсыз өмірден босатылуы керек, терідегі метаболикалық процестерді жандандыруы тиіс. Дәрігерлердің айтуынша, ауруды емдеуден, гөрі алдын-алу керек, және бұл маңызды рөл туризмге жүктеледі.

Туризм барлығына қолжетімді, өйткені физикалық белсенділік реттеледі, және де көп күш жұмсалмайды, алайда белсенді күндерде, дененің энергиясы елеулі түрде тұтынуы да бар. Себебі, заманауи адам қарапайым қалыпты серуен және табиғатпен араласуды да үлгермейді, және мұның бәрін туристік сапарларда қабылдайды. Ол басқа спорт түрлерінен өзінің қарапайым бағдарламасымен ерекшеленеді, кез-келген жастағы және тіпті денсаулығына қарамастан, күрделі, күрделіліктің категориясына да саяхат жасауға болатын қарапайым демалыс күнінен де айырмашылығы көп емес. Туризм табиғат пен достармен қарым-қатынас жасау, Отанын білу және тарихи және мәдени ескерткіштермен танысу, қызықты адамдармен кездесулер және адамның физикалық жетілуі.

Туризм – бұл тұрақты жаңалықтар. Табиғи құбылыстардың, жаңа жолдары ғана емес, ең бастысы – адамның серуендеуі, оның ашықтығын жақсы танытындығы және қатал табиғи жағдайларда, төзімділік, батылдықты, өзара көмек көрсету, әрбір тәуелсіз адамның қоғамдағы атына және ұстанымына лайық екенін тексереді. Бір сөзбен айтқанда – шыдамдылық сынағы!

Сонымен қатар, туризм – демалуға арналған ең демократиялық нысан, себебі, төменгі және жоғарғы жастық шегі шектелмейді және ересектер сияқты, жас балалар да айналыса алады, туризм адамның әртүрлі ұмтылыстарын қанағаттандыра алады, әрқайсысы өзіндік жүрудің күрделілігін анықтайды.

Ұйымның сипаты бойынша туризм жоспарлы (ұйымдастырылған) және әуесқой (ұйымдастырылмаған) болып бөлінеді. Жоспарлы туризм – бұл туристерге белгілі бір кешенді ұсына отырып, тиісті туристік ұйымдар әзірлеген және ұйымдастырған маршруттар бойынша саяхат қызмет көрсету (экскурсиялық қызмет көрсету, көліктік тасымалдау, мекендеу орындарымен қамтамасыз ету, тамақтану және т.б.). Қысқа мерзімді туризм ("демалыс күні" туризмі) адамдардың туристік саяхатта үштен аспайтын болуын көздейді 12 күн. Егер оған қатысушылардың саны кемінде 10 турист болса, саяхат топтық деп танылады.[1]

Туризм анархия және бақылаусыздық кезеңнен баяғыда өткен. КСРО-да ол жалпы Туризм жөніндегі орталық кеңес, дене шынықтыру және спорт жөніндегі Бүкілодақтық комитет, жоғары білім министрлігі және орта білім беру комитеттерімен үйлестірілді. Елде туризм және экскурсиялар бойынша аумақтық кеңестердің, туристік базалардың, бюролардың кең желісі қалыптасты саяхат және экскурсиялар, туристік және Өлкетану клубтары, секциялар, үйірмелер. Олардың қызметі жеткілікті оқу-әдістемелік қамтамасыз етумен нығайтылды. КСРО ыдырағаннан кейін әуесқой туризмнің қазіргі ұйымдық құрылымы тәуелсіз мемлекеттерге мұра болып, жалғасуда шамамен бірдей түрде, бірақ аз мөлшерде [1].

Қазіргі уақытта ол туристік мінез-құлқы мен психоэмоционалдық жаттығулардағы толеранттылық пен қоректік кернеуді бақылау, қоршаған ортаның организмге әсер етуі туралы ақпарат жинақтау кезеңі ретінде сипаттауға болады. Жаттығу процесі тыныс алу жүйесінің, жүрек-қантамыр жүйесінің, және т.б. басқа жүйелердің функционалдық сипаттамаларын жоғарылату мақсатына жету мақсатында тұрақты физикалық белсенділік қарқынын сәйкестендіруден құралады. Ең алдымен, физикалық белсенділіктің жүрек жұмысына оң әсері О<sub>2</sub> жеткізу жүйесін айтарлықтай жақсартады, теріге жеткізу және оны жоюға арналады.

Дене жүктемесінің артуына бейімделу: резервтік механизмдерді енгізу ұзақ уақыт бойы жеткілікті әсер етуді талап етеді, себебі бұл жасушалық құрылымдардың реттеу процестерін жақсарту арқылы олардың энергетикалық қорларын ұлғайтудың органикалық қайта құрылуына байланысты. Ұзақ мерзімді қарқынды жаттығулар қарастырылғанда, олар төзімділікті дамытып, денесі жұмысы терілерінің энергия ресурстарын бір уақытта қалпына келтіру процесін жетілдіреді.

Туристік сапар кезінде энергияның жалпы құны қандай?

Ең төменгі жылдамдықпен сағатына 3 км-ге дейін тегіс жердегі баяу қозғалыс сағатына 150 ккал/с шамасында энергияны тұтынумен шамалы. 10-15 кг-ға рюкзакпен бірдей қозғалыстағы энергияны тұтыну минутына тағы 0,7 және 1,3 ккал / минутына артады. Ер адамға арналған рюкзактың салмағы 25-30 кг-нан аспауы керек, әйел үшін – 15-18 кг, және тек жорықтың алғашқы күндерінде. Содан кейін салмақ рюкзактар азаяды, өйткені оларды тасымалдайтын өнімдер. Рюкзак дұрыс қойылуы керек: бастағанда ауыр заттарды жеңіл заттарға, төменнен жоғарыға, бірақ қажет заттарды, мысалы, жел пальто, плащ, сіріңке, компас, үстіне қойыңыз) [2].

Екі үш күндік жаяу жүру сияқты күрделі энергия тұтынудың 2 санаты қанағаттанарлық жалпы физикалық деңгейге ұшырайды. Тұтынылатын энергияның жалпы сомасы қосылады және науқандағы барлық басқа іс-шараларға жалпы шығындар тәулігіне шамамен 4000 ккал. Лагерде сапарлар екі-үш күнмен 2 000 калорияға дейін жүрсе, 850-ден 1200 килокалорияға дейін өзгереді. Соңғы кездерде бұл жүктеме ауыр физикалық жұмысты орындау кезінде сәйкес келеді.

Жүрек-қантамырлық және тыныс алу органдарының және басқа жүйелердің талап етілетін мөлшеріне және уақытына байланысты және О<sub>2</sub>-ны қарқынды жұмысшы бұлшық етке жеткізуді қамтамасыз етеді, сондай-ақ оңтайлы уақытта жасушалардағы энергиямен жабдықтауды қалпына келтіреді. 2000 ккал заряды өте үлкен, арнайы дене тәрбиесі болмаса, сіз оны жеңе алмайсыз, бұл алдын ала оқытуды талап етеді. Тренинг жаттығуларын бастаған кезде алдымен дененің мәртебесін және дененің жүктемелерге төзімділік дәрежесін объективті бағалау қажет. Туризм төзімділікті талап еткендіктен, туристерге арналған жаттығу бағдарламасы ауыр атлеттерден, гимнасттардан және т.б. ерекшеленуі керек. Туристердің организмінде, жасушаларда жеткілікті энергетикалық резервтерге мүмкіндік беретін, сондай-ақ демалыс кезінде толық қалпына келтіруге мүмкіндік беретін орнықты алмасу процестері ерекше маңызды. Шыдамдылықты оқыту бағдарламасы ұзақ мерзімді жоғары қарқынды физикалық күштермен фортификациялауға негізделген, оларды еңсеру үшін жасырын

қорларға баруға мәжбүр болды, бірақ жаттығу кезінде жалпы энергия шығындалады. Тек осындай ақпаратқа ие бола отырып, оқу үрдісінің көлемін және қарқындылығын дұрыс жоспарлауға болады.

Тыныс алу жүйесінің жұмысын белгілі бір дене күшімен, мысалы, жүгіруде, отырып-тұру және басқа жаттығуларымен зерттеуге болады.

Спорттық медицинада осы мақсатта жүрек пен өпкектің функционалды жағдайын, сондай-ақ олардың қызметін қалпына келтіру мерзімдерін анықтауға мүмкіндік беретін стандартты физикалық белсенділіктен кейін бірнеше жүктеме әдісі қарастырылған. Кейбір жүктеме әдістерінің көмегімен турист оның жағдайы мен дайындық дәрежесі туралы қорытынды жасай алады.

Летунова үлгісі (3-минуттық отырып-тұру үлгісі): 20 рет отырып-тұру 3 минуттық үзіліспен, 15 секундта барынша жылдамдықпен жүгіріп, 4 минут демалыс, орташа жылдамдықпен 3 минут (10 км/сағ) Тесттің жетіспеушілігі мынада, бұл жүктемені энергияны блоктауға айналдыру мүмкін емес [3].

Қалыпты жағдайларда арнайы сынақ ең қолайлы болып табылады. Ол белгілі бір уақыт кезеңі ішінде кг / м орындалған жүктің көлемін дәл анықтай алады, оны қайта есептеуге немесе жұмсалған энергияға айналдыруға болады, ал екіншіден, пульстің жылдамдығын ескере отырып, жұмсалған оттектің мөлшерін анықтайды.

Максималды тұтыну көрсеткіштері O<sub>2</sub>-ақпараттың бір түрі, сондықтан, жүрек-қан тамыр жүйесі және тыныс алу жүйесі туындысы, сонымен қатар, организмнің қабілеттілігінің көрсеткіші болып табылады.

Дайындалған тұлғаларда O<sub>2</sub> тұтыну көрсеткіші 4.5 л/мин, ал дайындығы жоқ тұлғаларда 2-2.5 л/мин. Сонымен қатар, жүрек-тамыр жүйесі мен тыныс алу жүйесінің функционалды көрсеткіштері қалыпты сынақтан кейінгі қалыпты жағдайға қайта оралған туристің кезеңнің физикалық дайындығын көрсетеді. Қалпына келтіру кезеңінің ұзақтығы көптеген факторларға байланысты, олардың негізгі бөлігі физикалық белсенділіктің қарқындылығы және O<sub>2</sub> тұтыну мөлшері. Жүктеуге тез импульспен қоса, дене қан қысымының артуымен жауап береді. Спортшыларды оқытудың тиісті деңгейімен адаптивті жауаптың аздап өсуі байқалады. Дегенмен, O<sub>2</sub> тұтынудың қанағаттанарлық және тіпті жақсы көрсеткіштері, жүрек соғу жылдамдығын және қан қысымын тез қалыпқа келтіру адамның кең ауқымды жұмыстарды атқару мүмкіндігі туралы сөзсіз айтуға мүмкіндік бермейді. Дене шынықтыру жаттығулары алдын-ала жүріп-тұру үшін жалпы физикалық және арнайы бөлінуі мүмкін, мысалы, альпинизм әдістерін жетілдіру, арнайы тосқауылдарды жеңу, таулы өзендерде рафтинг дағдыларын игеру. Жалпы физикалық жаттығулардың мақсаты жүрек-қан тамырлық жүйесін жаттығуға төзімділікке дайындау. Дегенмен, жоғары қарқындылығы жоғары жүктемелер оттекті аштыққа, толық емес жинақталған өнімдердің жинақталуына, энергетикалық қорлардың сарқылуына әкелуі мүмкін. Осындай салдарға жол бермеу үшін туризмдегі шыдамдылықты оқыту негізі орта және жоғары қарқындылықтың ауыспалы жүктемелеріне негізделуі керек, ол міндетті түрде демалыс кезеңімен белгіленеді. Оқу жаттығуларының көлемі жаттығулардың көлеміне және пассивтілігіне байланысты болады, жаттығу уақытының қарқындылығын арттыру арқылы сіз көбейте немесе төмендете аласыз. Дегенмен, қиындықты жеңе отырып, ұзақ уақыт бойы тұрақты шыдамдылық пен табандылық таныту арқылы жұмыс істей бастайды.

Ғалымдар өтпелі кезеңнің, дайындықтың және тренингтің үш сатылы оқу процесін өткізуді ұсынады. Өтпелі кезең төменгі қарқынды дене жаттығулары арқылы жақын арада туристік сапардан кейін жақсы физикалық жағдайдың сақталуын қамтамасыз етеді (1770-2555 ккал аптасына)

Дайындық кезеңінің міндеті – денені шерудегі жүктемелерге сәйкес келетін жүктемені жеңуге дайындау.

Үшінші оқу кезеңі саяхатқа барады, бірақ ол осы кезеңнен бастап, дене шынықтырудың барлық кезеңдерінде энергияның жоғары шығындарын еңсеру үшін барлық мүмкіндіктерін жүзеге асырады және олардың тез қалпына келуі туризмнің әрбір түрі үшін арнайы ғылымның теориялық білімдерін меңгеру керек. Өтпелі кезеңнің оқу процесіне қызығушылық танытқаныма қарамастан, дайындық циклы басым көпшілігі, негізінен, туристің жекелеген қасиеттеріне жеке көзқарас, аудандық саяхаттардың міндеттеріне байланысты жеке-жеке жүзеге асырылады және т.б. Топ тек аптасына бір рет 1–2 жаттығудан кейін аяқталды. жолдастарыңызды даярлау сапасының кемшіліктері және ең алдымен сіздің жетістіктеріңізді сынап көре аласыз. Жаттығу құралы құрылымды болуы керек, егер адам жолға кіргенде, дене жүктелетін талаптардың көлемін аударуға дайын болса, туристің операциясының әрбір қатысушысына жеке жүктемесі оның жүрек-тамыр жүйесі мен тыныс алу жүйесінің бастапқы күйіне сәйкес келуі керек.

Туризмнің қандай да бір спорттық жетістіктерге жетуіне жол берілмейді, бұқаралық туризмнің мақсаты – 1-ші және 3-ші санаттар бойынша жаяу серуендеу сияқты, ең алдымен, денсаулықты сақтау

және жақсарту, бұл жыл сайынғы спорттық сапарлармен және көптеген демалыс күндері, тұрақты жаттығулар мен қарқындылығы төмен. Дене шынықтырумен айналысу үшін туристтер дене шынықтыру үшін аптасына 2500-3000 килокалория жұмсау керек. Күнделікті өмірдегі басты метаболизмнің негізгі энергиясын тартатын жүктемелердің толеранттылығы үшін ағзаны және жүрек-қантамырлық жүйесін кезең-кезеңмен дайындау. Екіншісінің міндеті – дене шынықтырудың жоғары деңгейіне дененің тұрақты позитивті реакциясын жасау, туристер алдындағы дайындық сапасын тек рюкзалды киімді жеңілдету үшін ғана емес, адамның физикалық жағдайы жақсы, ең алдымен сыртқы орта, оның ішінде суық тию ауруларының теріс әсеріне денсаулыққа төзімділік.

Туризм – сапарға дайындық немесе тікелей жүру кезеңінде адамның белсенді спорттық-психикалық белсенділігінің өзіндік түрі. Туризмнің негізгі критерийі адамның саналы түрде жүйелі орналасуы болып табылады, туризмнің тағы бір маңызды ерекшелігі – бұлшықеттің күші мен судың табиғи энергиясын шешу үшін су мен желді пайдаланатын өзінің күшін қолданудағы құпия саясаты, көбінде күнделікті энергия тұтынудың шамамен 10% физикалық белсенділікке ие; қалыпты дененің белсенділігі тәулігіне (500 -700 ккал) дене белсенділігіне жұмсауға тиіс. Бұл тапшылық демалыс күндері болып табылады. Бір адамның жүру уақыты ішінде осы қол жетімді жалпыға қол жетімділік немесе 1 – 2 саяхат категориялары үшін күрделілігі 150-200 ккал ғана жұмсайды. Кәдімгі физикалық жағдайы және тіпті арнайы дайындықтан өтпеген адамдар үшін.

Жаяу сапарларда физикалық шығындар күрделіліктің 3 санаты қан тамырлар-кардиохирургиялық жүйеде жоғары талаптарды қарастырмайды Туризмдегі физикалық белсенділіктің барлық деңгейін қалай сипаттауға болады? Олар басқа спорт түрлерінен кем болмауы керек екендігін атап өтейік. көліктің табиғи жағдайларына дәл осындай жағдайларда таза ауа мен судың айналасына түсетініне қарай жүктің өтуіне әлдеқайда оңай болады дене күйін келтіру қоршаған ортаны, олардың өзара іс-қимыл режимін жүріп, жаңа жағдайларға айқын фактор организм бейімделу білдіреді .

Бұл науқандағы тәртіп Табиғи өмірдің қолайлы сыртқы ортада физикалық белсенділікті арттыра отырып, ең жақсы жағдайда жалғасы.

Кәдімгі спорттық туризм -ең алдымен, адамның физиологиялық қажеттілігі болып табылады. Жаяу жүру кезінде,әсіресе уыр рюкзакпен қозғалыста дененің барлық бұлшық ет топтары белсенді түрде қатысады,оның ішінде: аяғы, артқы жағы, диафрагма, кеуде қуысы бұлшық еттері. Туризмде, кез-келген спорт секілді, денсаулығына зиян тигізетін әсер тікелей жаттығу кезінде ғана пайда болады. Сондықтан, жаттығулар тек организмнің органдарының жоғары функционалдық қабілетін сақтай алады. Тәулігіне 4000-5000 ккал шығынмен туризм туристің денсаулығына келесі 2-3 айда ғана қол жеткізе алады. Ұзақ дене жаттығулары кезінде дененің органдары мен жүйесі өте қарқынды жұмыс істей бастайды, бұл осы органдардың және жүйелердің жұмысында тиімділік пен келісу болмайды. Бағытта азықтандыру режимі қозғалыс режиміне бағынады: күніне 3 рет тамақпен тамақтану жағдайына ең қолайлы: қалыпты ас қорыту рефлекстері пайда болады және ас қорыту шырындарының секрециясы пайда болады және бекітіледі, ішек жүйесінің функциясы реттеледі.

Туризм адамның ерік-жігерін тексереді және дамытады, ал спортзалдың жылыжай жағдайында емес, ал нақты сынақ пен адамның өмірге көзқарасын шынайы бағалайды.

Спортта өзін-өзі растау адами сипаттағы ең күшті қасиеттердің бірі болып табылады. Туризмде бұл ерекше маңызға ие, өйткені тіпті өзін-өзі ақтайтын, жиі батыл әрекеттерді талап етеді. Ерлігі әрқашан тәуекел тұжырымдамасымен байланысты. Онсыз бұл мүмкін емес. Туристік психологияның ерекшеліктері, туристердің бәріне қарамастан, өмір сүруді жалғастырып келе жатқан адамның алыс өткен дәуіріндегі еске сақтап келуіне байланысты.

Иә, туризмнің көптеген ерекшеліктері бар. Бірақ денсаулығына нұқсан келтіретін кейбір көлеңкелі жағы бар, мысалы, физикалық күш салу Кейбір жағдайларда олар ағзаның әлеуетінен асып, шектеулі болып, демек, таусылып қалады. Мұның себебі физикалық қабілеттерін асыра бағалау және тандалған маршруттың қиындықтарын кеміту болуы мүмкін. Тұрғындар жаттығу барысында, жаттығу кезінде және сапар барысында жүктемені бақылаудың, жаттығу процесінің нақты ұйымдастырылғанын, әзірленбеген бағдарламалары мен әдістерінің жоқтығын дәлелдейді. Туристер, сонымен қатар, олардың денсаулығы мен жай-күйіне мониторинг жүргізу бойынша ұсыныстары жоқ, бұл оларға оқытудың дәрежесін объективті бағалауға және болжамды жүктемелердің төзімділігіне мүмкіндік береді. Иә, туризм әртүрлі. Бірақ оның жағы қандай болса да, ол денсаулық жағдайын сақтап қалады. Сондай-ақ, үнемі саяхаттайтын адамдар, әдетте, денсаулығына ие болып, туризмнен қайтқан соң, турист әрқашан күш-қуаттың керемет үлгісін сезеді. Зерттелген адамдардың денсаулығының жай-күйі туралы арнайы зерттеулер дененің барлық өмірлік белгілері жақсарғанын көрсетеді: өткір венаның реакциясы қан қысымының күрт өсуі түрінде жүктеме болып табылады, жүректің өнімділігі тек жүрек



соғу жылдамдығымен ғана емес, жүрек қабілетін арттырады. Бірнеше ауыртпашылықтан кейін бірдей жүктеме үшін организм О<sub>2</sub> көбірек жұмсауға бастайды.

Бұл факт ағзаның жұмысында пайда болған табыстылықты көрсетеді, алайда жаяу жүргенде алынған денсаулық сақтау қоры 1-2 айға жетеді деп айтуға болады. Сонымен қатар, тұрақты туристік сапарлар денеде өте қысқа уақыт ішінде жоғары қарқынды физикалық күш-қуатқа бейімделуге және олардың көп стресстерсіз қабылдауына мүмкіндік беретін база құрады.

Қортындылай келгенде, әуесқой туризм белсенді демалыстардың бірі болып табылады. Туристік сапарларда адам өзінің денсаулығын нығайтады, организмін шынықтырады, күшпен ептілікті дамытады, өмірлік дағдылардың пайда болуына ықпал етеді.

Туристердің дене шымырлығы таулы жерлерге, табиғат аясына сапарға аттануда жәрдемші болатын бірден бір бөлігі болып табылады, себебі ол сапардағы қиындықтар туған жағдайдағы салауатты өмір салты және сапардың жақсы аяқталуына әсер етеді.

Физикалық дайындық қамтамасыз етуі тиіс:

1. Жалпы жан-жақты дене дайындық
2. Жаяу жүру режиміне байланысты арнайы дене шынықтыру
3. Организмді шынықтыру

Ағза дайындық үздіксіз және жыл бойы болуы керек. Таңертеңгі гимнастика, арнайы жаттығулар, және демалыс күнгі табиғат аясына сапарларды қоса алғанда, жиі түрде медициналық тексеруден өтіп тұру міндетті түрдегі шарт болып табылады.

### **Әдебиеттер**

1. Грицак Юрий Петрович «Организация самодеятельного туризма»: Учебное пособие для студентов специальности «Туризм». – Харьков: Экограф, 2008.-164стр. ISBN 966-7655-25-3.

2. Горшков Илья Дмитриевич. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций / И. Д. Горшков; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2014. – 60 с. ISBN 978-5-8397-0984-3

3. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. Л. Миллер – «Спорт», 2016 ISBN 978-5-906131-47-8.

---

**САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ (ТӘЖІРИБЕ, МӘСЕЛЕЛЕР, ПЕРСПЕКТИВАЛАР)//ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ)// RECREATIONAL AND ADAPTED PHYSICAL EDUCATION (EXPERIENCE, PROBLEMS, PROSPECTS)**

---

**ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ МЕН СПОРТ ЭЛЕМЕНТТЕРІН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНДЕ ПАЙДАЛАНУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ**

**Тастанов А.Ж.** – п.ғ.к., доцент, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркестан қ., Қазақстан

**Сақаев Б.Ә.** – ҚР ЕСЖ, профессор, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

**Алшынбаев К.И.** – п.ғ.к., доцент, Шымкент педагогикалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан

**Тастанова А.Ж.** – магистр, Шымкент педагогикалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақаланың мазмұнында дене шынықтыру және спорт саласында білім алып жатқан студенттер мен жас мамандарға күнделікті жүргізіп жатқан сабақ барысында мамандық ерекшелігіне сай дене тәрбиесі жүйесінде халықтық педагогика элементтерін пайдалану үрдісінің қағидалары, дене тәрбиесі сабағында қолданылатын халықтық педагогика материалдарының мазмұны, әдістері және оны ұйымдастыруға қойылатын негізгі талаптарды анықтайтын бастау ережелері мен ұлттық спорт ойындарының элементтерін тиімді қолданудың педагогикалық шарттары жан-жақты қарастырылады.

**Түйін сөздер:** Қазақтың ұлттық ойын және спорт элементтері, халықтық педагогика, дене тәрбиесі және спорт.

**PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR USING ELEMENTS OF THE KAZAKH NATIONAL GAME AND SPORTS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION**

**Tastanov A.Zh.** – candidate of pedagogical sciences., associate professor, International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan

**Sakayev B.A.** – Professor, Honored Coach of the Republic of Kazakhstan, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

**Alshynbayev K.I.** – candidate of pedagogical sciences., associate professor, Shymkent Pedagogical University, Shymkent, Kazakhstan

**Tastanova A.Zh.** – Master's Degree, Shymkent Pedagogical University, Shymkent, Kazakhstan

**Annotation.** The content of the article examines in detail the principles of the process of using elements of folk pedagogy in the system of physical education in accordance with the specifics of the profession, the content of materials of folk pedagogy used in the lesson of physical education, methods and basic requirements for its organization, as well as pedagogical conditions for the effective use of elements of national sports games.

**Key words:** Kazakh national game and spot elements, folk pedagogy, Physical Culture and sports.

Адам ағзасының қалыптасуы мен жетілуіне көптеген алғы шарттар қажет. Мәселен, дене жаттығуларымен, гимнастикамен, шаңғымен, спорт ойындарымен үнемі және жүйелі түрде айналысқан адамның дене жаттығуларымен айналыспаған адамға қарағанда денсаулығы мықты болатынын, сондай-ақ әр түрлі мәліметтер мен жаңалықтарды сергек қабылдап, ой елегінен өткізуге, кәсіптік білімді игеруге қабілеттірек болатындығын ғылым да, тәжірибе де дәлелдеп келеді. Спорттың қоғамға жат қылықтармен күресуге көмектесетіндігі, өзара көмек және ұжымдық сезімді қалыптастырып, белсенді өмірлік көзқарас пен жоғары адамгершілік қасиеттерге тәрбиелейтіндігі де жақсы мәлім.

Болашақ денешынықтыру мұғалімдеріне дене тәрбиесі сабағында халықтық педагогика элементтерін пайдалану – студенттердің дағдыларға машықтану мен оны жетілдіре түсуге ерекше ынта туғызады. Жылдамдық, күш, икемділік, шыдамдылық секілді әрбір адамның тұрмыс-тіршілігіне қажет болатын дене қасиеттерін дамытуда да ұлттық ойындар өз тарапынан ерекше рөл атқарады.

Болашақ денешынықтыру мұғалімдерінің мамандығы ерекшелігіне сай дене тәрбиесін беруде халықтық педагогика элементтерін пайдалану үрдістерінің қағидалары – бұл дене тәрбиесі сабағында қолданылатын халықтық педагогика материалдарының мазмұнына, әдістеріне оны ұйымдастыруға

қойылатын өзекті талаптарды анықтайтын негізгі ережелері болып табылады. Бұл халықтық педагогика материалдарын дене тәрбиесі сабағында қолданудың өзіндік ерекшелігін танытады.

Негізгі қойылатын талаптар:

1. Міндеттілік – бұл дене тәрбиесі сабағында халықтық педагогика материалдарын пайдалану – яғни, олар толық және міндетті түрде тәжірибеге ұласуды талап етеді. Дене тәрбиесі сабағын ұлттық нышанда өткізудің маңызы өте зор.

2. Қағидалар кешені, жинақталған талаптар түрінде дене тәрбиесі сабағының барлық кезеңдерінде біріккен түрде қолданылуы тиіс.

3. Бірмәнділік. Бұл жалпыға бірдей ортақ ережелер ретінде бірмәнді болып келеді. Барлық қағидаларды теңдей мәнді деп бағалау тәрби үрдісінің жемісті болуының кепілі. Бірақ, олар дене тәрбиесіне қажет арнайы білімдерді, денені шынықтырудағы тұлға тәжірибесін, шеберлігін алмастыра алмайды.

Болашақ денешынықтыру мұғалімдеріне дене тәрбиесін беруде халықтық педагогика элементтерін пайдалануда мынадай принциптерді ұстану қажет:

- дене тәрбиесінің қоғамдық бағытта болуы;
- дене тәрбиесінің өмірмен, еңбекпен байланысты болуы;
- студенттердің ұнамды өнеге-үлгіге арқа сүйеуі;
- дене тәрбиесінің гуманизациясы;
- дене тәрбиесінің тұлғалық сапаларға сүйенуі;
- дене мәдениеті ықпалдарының бірлігі.

Дене тәрбиесінің қоғамдық бағытта болу қағидасы. Елімізде дене салауаттылығы қозғалысын бүкіл халықтық қозғалысқа айналдыру үшін, дене шынықтырумен айналысуға барлық жас топтарындағы адамдарды тарту ісі қолға алынып отыр. Бұл қағида педагог іс-әрекетін дене тәрбиесі бағдарламасына сәйкес өскелең ұрпақты шынықтыруды көздейді және жоғары адамгершілік қасиеттерге ие, дені сау тұлға қалыптастыруға бағдарлайды. Егер мемлекеттік және қоғамдық мүдделер бір-біріне сай келіп, азаматтардың жеке мүдделерімен келісімді болса, онда жоғарыдағы қағида талаптары белгілі бағытта жүзеге асады деуге болады.

Соңғы жылдары жалпы қоғамдық мекемелерге енгізілетін Қазақстан Республикасы тұрғындары дене даярлығының Президенттік сынамалары соған дәлел. Қоғамдық бағытты іске асыра отырып, болашақ педагогмамандығы ерекшелігіне сай дене тәрбиесі сабағында халықтық педагогика материалдарын жүйелі пайдаланудың маңызы зор. Дене тәрбиесі сабағында халықтық педагогика материалдарын тиімді пайдалану дене тәрбиесі саласы мен болашақ педагог арасындағы тиімді байланыс орнайтын пайдалы іс-әрекетте жүзеге асады. Дегенмен де халықтық педагогика материалдары (ұлттық ойын және спорттық жаттығу элементтері) дене тәрбиесі саласында жоғарғы мәнге ие болуы үшін, барлық саладағы мамандарға ұлттық ойын және спорт элементтерін барынша тусіндіріп оның адам ағзасына қаншалықты қажет әрі маңызды екенінен ақпарат беріп түсініктерін қалыптастыру қажет.

Осы көпшілікке берілген ақпараттар дұрыс және жоғары парасатты, қоғамдық мәнді болса, онда бұл іс-шара қылықтарға басты серпін беретін, халықтық педагогика материалдары дене тәрбиесі жүйесінде өз орнын тиімді тауып, сабақтың сапасын жоғарылатады деуге толық болады. Ұлттық ойындар, ұлт спорттық қозғалыс-қимыл жаттығулары әр адамға ерте балалық шақтан етене таныс. Сондықтан да халықтың педагогика материалдары дәйектеліп, дене тәрбиесі сабақтарының жоспарында дұрыс бекітілетін болса, онда бұлар тез меңгерілер еді.

Дене тәрбиесінің өмірмен, еңбекпен байланысты болу үрдісі. Ол болашақ дәрігерлерден мынадай екі бағыттағы белсенді іс-әрекетін талап етеді:

1) әртүрлі өзгерістері мол қоғамдық және халықтық педагогика материалдарымен студенттерді кең және нақтылай таныстыру;

2) студенттерді шынайы өмірлік қатынастарға, әртүрлі қоғамдық пайдалы іс-шараларға араластыру (Мәселен, наурыз мейрамындағы атқарылатын іс-шаралар).

И.П. Павлов адам ағзасының өмірлік іс-әрекеті қоршаған орта әсерінен, өмір сүру жағдайына байланысты екендігін атап көрсеткен. Адамның тұлға болып қалыптасуы оның қоғамдық және еңбек қатынастарға жекелей түсуі, әрекетке араласуына тікелей тәуелді. Халықтық педагогика материалдарын дене тәрбиесі сабағында пайдалану, адамның жағымды сапаларын дамытады, яғни ұлттық ойын немесе ұлт спорттық қимыл-қозғалыс жаттығулары қарқынды болған сайын тұлғаның әлеуметтену және ұлттық сезімінің даму деңгейі жоғарылай түседі.

Дене тәрбиесі сабағының келешек өмірмен және еңбекпен байланысты болу үрдісін дұрыс іске асыру педагогтан төмендегідей мәліметтерді қамтамасыз етуін талап етеді:

- еңбек іс-әрекетінде ұлттық нанымдарды үйлестіру және дене тәрбиесі сабағындағы жаттығуларды мамандығы бойынша сәйкестендіру;
- көп және табысты еңбек ету ептіліктерін дамыту, өзі үшін және қоғам пайдасына орай жауапкершілік және мейірімділікпен көмек көрсетуге ниеттендіру, шыдамдылыққа шынықтыру;
- қоғамдық мүлік пен табиғат байлықтарына күтімді қарау, өз еңбегі арқылы қоғамдық меншікті көбейтуге талпыну ниетін қалыптастыру;
- материалды және рухани байлықтар мен құндылықтарды жасайтын еңбек адамдарына құрмет жасау;
- халықтық педагогика материалдарының жалпы негіздерін түсіну, білімдерін кеңейтуге талпыну, дене мәдениетін ғылыми ұйымдастыру негіздерін және жалпы мәдениетті меңгеруге бағыт беру;
- дене тәрбиесі сабағы тәртібін бұзушылыққа, енжарлыққа қажетсіз деп санауға, жайбарақаттыққа қоғамдық меншікті және табиғат байлығын талан-таражға түсіруге ымырасыз болуға ықпал ету.

Студенттердің ұнамды өнеге-үлгіге арқа сүйеу үрдістерінің талаптарының қарапайым болып көрінгенімен, педагог студенттердің спортқа деген ынта-жігерін, қызығушылығын тағы да басқа қасиеттерді анықтауға міндетті, соларға сүйене отырып, әрі толық қалыптаспаған немесе кері бағыттағы қасиеттерді үнемі дамытып, оларды қажетті деңгей мен жан-жақты үйлесімге жеткізуі қажет. Бұл үрдістің философиялық негізі – адам табиғатының “қарама-қайшылығы” туралы белгілі философиялық ереже бойынша адамдағы жақсы қасиеттер (жағымды мінез-құлық, шыдамдылық, табиғи кішіпейілділік т.б.) оған кері қасиеттермен (еріншектік, енжарлық, қиындықтан жалтару т.б.) бірге жүреді. Тек “кері” сол сияқты жүз пайыздық “жақсы” адам болмайды. Болашақ дәрігерлерді жақсылық жасауға қарай бағыттауын дене тәрбиесі сабағында халықтық педагогика материалдарын пайдаланудағы педагогтың міндеті, студентке өнегелі қасиеттерді молайтып, керіқасиеттердің азаюына қол жеткізу. Педагогтың іс-әрекетінің табысты болып, жылдам әрі нәтижелі болуы үшін үрдістерді іске асыру ережелерін басшылыққа алу керек.

- Студент пен педагогтың өзара ой-пікір пікір алмасуы тайталасы мен көзқарастарының үйлесімсіздігінен келіспеушілік туындайды. Тек бірлесіп жұмыс істеу, шыдамдылық, педагогтың студенттің дене мәдениетін дамытуына ынтамен қатысуы жақсы нәтижелер береді.

- Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің дене тәрбиесі сабағында жіберген қателіктері мен қылықтарындағы кемшіліктеріне ғана мән беру де дұрыс емес. Педагог әр студенттің дене қасиеттерін дамытып, оларды қолдау. Әрине, кері қасиетті айыптау және түзету керек. Бірақ, ең негізгісі – алдымен қажетті оң қасиеттерді дұрыс танып және олардың дамуына жол ашу.

- Студенттердің қызығушылықтарына (гимнастика, спортпен белсенді түрде айналысуы, танымдық, эстетикалық, жекелеген дене мүшелерінің әсем жетілуіне мән беруі т.б.) сүйену педагогикалық жағынан әрқашан ұтымды нәтижеге жетудің кепілі.

- Өнеге-үлгіге сүйенудің тағы бір жағы бар, оны ұнамды дене мәдениетін дамытуға жағдай жасау құралы ретінде пайдалануға болады. Бұл студенттің өмірлік іс-әрекеті, тіпті оқу орындарының “рухы”. Әрқайсысы өз ісімен шұғылданып, бір-біріне ешкім кедергі жасамайтын тыныш, оқу-тәрбие жоспары бір жүйеге қойылған, белсенді әрі ниетпен, ерікті ілгері жылжуға ықпал ететін кәсіптік білім мен дене тәрбиесі сабағында болашақ педагогтардың мамандығы ерекшелігіне сай, халықтық педагогика материалдарын пайдалануды жоғары дәрежеде ұйымдастырумен, әрбір ұсақ бөлшегіне дейін жоспарланған оқу орнының оқу-тәрбиелік мәнінде, бірлескен әрекет сезілген жерде өнімді табыс мотивацияларының болмауы мүмкін емес.

- Кемшіліктерін бетіне баса бергенде студенттердің өз-өзіне, күші мен мүмкіндіктеріне деген сенімі азаяды. Тәжірибелі педагогтар студенттің жетістіктерін мақтап-мадақтауды, оның алдағы болатын жетістіктеріне күні бұрын қолдау береді. Келешек әрекет-қылықтардың жобасын жасап, студенттің табысты нәтижелерін орнықтырады, оларға сенім сәтсіздіктерде қолдау көрсетіп, спорттық дағдыларға машықтану мен оны жетілдіре түсуге ерекше ынта туғызуға ықпал етеді.

Жағымды өнегеге сүйену үрдісінде тағы бір маңызды қағида жанасады – ол гуманизация. Бұл қағидалардың талаптары:

- 1) студент тұлғасына адамилық тұрғысынан қарау;
- 2) оның құқықтары мен тәуелсіздігін сыйлау;
- 3) студентке саналы ойластырылған талаптар қою;
- 4) қойылған талапты орындаудан бас тартқан кезде де оның ұстанымын (позиция) құрметтеу;

- 5) адамның өзімен-өзі болу құқығын қолдау;
- 6) студенттің санасына дене мәдениетінің нақты мақсатын жеткізу;
- 7) қажетті сапалардың қиналыссыз, зорлықсыз қалыптасуы;
- 8) тұлғаның қадір-қасиетін төмендететін дене және басқа да жазалаудан бас тарту;
- 9) тұлғаның нанымдарына қандай да бір себептермен қайшы келетін қасиеттерді қалыптастырудан аулақ болу құқығын мойындау (гуманитарлық, діни сенімдер және т.б.). Дене тәрбиесінің тұлғалық сапаларға сүйену қағидасы. Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің мамандығы ерекшелігіне сай, дене тәрбиесі сабағындахалықтық педагогика элементтерін пайдалануда, студенттердің жеке міндеттемесі мен мүмкіншіліктерін есепке алу маңызды жұмыс болып табылады.

#### Әдебиеттер

1. Уаңбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: Санат, 2000. – 72 б.
2. Тастанов Ә.Ж. Оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастырудың ілімдік және әдістемелік негіздері: монография.- Алматы, 2004. -54-70б
3. Тайжанов С. Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу. – Алматы: Мектеп, 2004. – 96 б.
4. Бекбатчаев Т.Ж. Применение традиционных казахских игр и упражнений в системе физического воспитания в школе: Автореф. дисс.канд. пед. наук –Алма-Ата, 2008. -21 с.
5. Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы, 1978. – 144 б.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ЖӘНЕ ОНЫҢ ТҰЛҒА ДАМУЫНА ӘСЕРІ

**Бекбаул Л.Ж.** – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа:** Бұл мақалада тұлғаның эмоциялық сферасының дамуы мен эмоцияны меңгеруі жөнінде айтылған. Сонымен қатар қоғамдық қатынастарды меңгере отырып, тұлғаның эмоциялық интеллектісінің дамуы мен маңызы қарастырылады.

**Түйін сөздер:** тұлға, қарым-қатынас, даму, эмоция, эмоцияны меңгеру, көшбасшылық, интеллект, эмоциялық интеллект.

### EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ITS IMPACT ON PERSONAL DEVELOPMENT

**L.J. Bekbaul** – Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Abstract.** This article deals with the development of the emotional sphere of the individual and the mastery of emotions. The development and significance of the emotional intelligence of the individual with the mastery of social relations is also considered.

**Key words:** personality, communication, development, emotions, mastering emotions, leadership, intelligence, Emotional intelligence.

Бүгінгі таңда жаһандану дәуірінде адамдар мен қоғамның салауаттылығы бүкіл өркениетті әлем үшін әлеуметтік маңызды сипатқа ие болып отыр. Әсіресе тұлғаның мінез-құлықты қоғамдық нормаларға сәйкестендіре отырып, кез келген салада жетістікке жете алатын тұлға болып қалыптасуы маңызды орынға шығуда. Тұлға – бұл қоғамдық тарихи дамудың өнімі. Сондықтан, қоғамдық міне-құлық нормаларын қоғаммен қарым-қатынас негізінде қалыптастырады. Адамның қоғамдық қатынастар жүйесінде алатын орны, оның орындайтын іс-әрекеті тұлғасының қалыптасуын анықтайды. Яғни, тұлғаның қалыптасуы биологиялық және әлеуметтік факторларға, сондай-ақ нақтылы тарихи ортаға байланысты. Ал тұлғаның дамумеханизмі көптеген ішкі және сыртқы факторларға тәуелді болып келеді. Осы себепті әр тұлғаны қайталанбас тіршілік иесі ретінде қарастыра отырып, қалыптастыру заман талабы. Ал Қазақстан Республикасының "Білім туралы" заңына сәйкес "Әр баланың жеке қабілетіне қарай интеллектуалдық дамуы, жеке адамның дарындылығын, талантын, қабілетін дамыту" сияқты өзекті мәселелер енгізіліп отырғаны белгілі. Өйткені ғылым мен техниканы, өндірісті әлемдік деңгейде дамыту үшін елімізге шығармашылықпен жұмыс жасайтын білімді, жоғарғы қарым-қатынас мүмкіншіліктерін игерген лидер тұлға қалыптастыру қажеттілігі артуда.

Дарынды балаларға білім беруді, әр ғылымның бүгінгі даму дәрежесіне сәйкес жүргізу, бір жағынан, қоғамға талантты мамандар даярлауда тиімді болса, екінші жағынан, ерекше дарынды балалардың жеке өзіндік эмоционалдық интеллект деңгейінің дамуын қанағаттандыруды қамтамасыз етеді.

Қазіргі кезде психологияда эмоция жайындағы ілім және оның теориялық дамуы жалпы психологияның өзге тақырыптарымен салыстырып қарағанда өзіндік сипаты бар күрделі мәселелер қатарына жатады. Эмоция мен сезім жеке үрдістер сипатында болғанымен, белгілі жағдайда біріне-бірі ұқсас, алайда олардың өзіндік мәндері ерекше және адамның жан дүниесінің әр алуан ерекшеліктерімен байланысты болады деп қарастырылады.

Қазақ тіліне аударғанда «эмоция» сөзі – ол жан-дүниенің қозғалысы, жан-дүниенің қобалжуы. Адамның эмоциялары оның мінез құлқында ерекше рөл атқарады.

В.К. Вилюнас эмоцияларды жеке психикалық үрдістер ретінде емес, тұлғаның қызметінің көрінісі ретінде қарастырды [1]. Ол эмоционалды құбылыс бейнелеуші мазмұннан және эмоционалды күйзелістен тұрады деп санады.

Л.С. Выготский эмоциялардың теориялық мәселелерін өз зерттеулері арқылы қарастырған. Оның көзқарасы бойынша эмоциялар ағзаны белсенділікке ынталандырып, оның қоршаған ортамен өзара қатынасын реттейді [2].

Э. Клапаред эмоция туралы дамыған бала мен қалыпты жағдайдан ауытқыған баланы ересек адамдармен салыстыра отырып, арнайы тәжірибе арқылы зерттеді. Ол эмоция мен сезім жеке процестер сипатында болғанымен, белгілі жағдайда біріне-бірі ұқсас, алайда олардың өзіндік мәндері ерекше деген көзқараста болды. Эмоция адамның жан дүниесінің әр алуан ерекшеліктерімен байланысты болатындығын да қарастырды [3].

З. Фрейд бірқалыпты дамыған бала мен жүйке ауруына ұшыраған баланың эмоцияларын ересек адамдардың тіршілігімен салыстыра отырып зерттеуге мамандардың үнемі көңіл аударып отыратындарына назар аударды [4].

Түрлі ғылыми зерттеулерге сүйенсек тұлғаның эмоциялық сферасы өзін-өзі реттеу процесінде де маңызды рөл атқарады. Психологиялық көмек көрсету арқылы үрей, гиперсезімталдық, сенімсіздік, стрестің жойылуына жағдай жасауға болады. Адам өз эмоцияларын басқару дағдыларын меңгеру арқылы өзін сырттан қауіп төндіретін факторлардан толық қорғай алады және қоғамға бейімдеу мүмкіндігіне ие болады деген ой түйіндеуге болады.

Демек, тұлғаның эмоцияналдық сферасы қоғамның кез келген саласында қоғам мүшелерімен жағымды қарым қатынастың негізін қалап қана қоймай, кез келген саласында көшбасшы болуының негізі болып табылады. Бұл тұлға бойындағы интеллектің деңгейінің көрсеткіші деп бағалауға сәйкес келеді. Осы себепті қазір ғылымда тұлғаның эмоциялық интеллект ұғымы тұлға дамуындағы қызығушылық тудыратын, жүйелі зерттеуді қажет ететін ұғымдардың қатарына қосылуда.

Эмоциялық интеллект түсінігіне қоршаған ортадағы адамдардың эмоциясын түсіну және олардың эмоциялық күйіне икемделу арқылы тұлғаның тиімді қарым-қатынас құра білу қабілеттері жатады. Өзін-өзі ұстай білу және өзара әрекеттесудің сауатты үлгісін құру адамдармен тікелей қатынасқа байланысты қызмет салаларында аса маңызды болып жатады. Тұлғаның кәсіби жетістіктері, сөзсіз, оның білімімен, қабілеттерімен, дағдыларымен, жан-жақтылығымен және кеңінен ойлау білу қасиеттерімен, яғни оның жалпы интеллект деңгейімен байланысты болып келеді. Алайда көптеген жағдайларда интеллектінің жоғары деңгейіне ие болу жеткілісіз. Эмоциялық интеллект идеясының пайда болуы әлеуметтік идея турасындағы түсініктердің дамуы нәтижесінде мүмкін болды. Тұлға табыстылығының жалпы интеллект деңгейі мен әлеуметтік ортамен тиімді өзара әрекеттесуі арасындағы сәйкессіздіктердің жиі орын алуының нәтижесінде әлеуметтік интеллектінің жекелеген дара қабілет немесе тұлға қасиеті ретінде бөлініп қарастырылуына түрткі берді.

Ғылымға «эмоциялық интеллект» терминін американдық екі психолог Питер Сэловей мен Джон Мэйер 1990 жылдары енгізген болатын. Олар алғашқы болып эмоциялық интеллектінің бірінші үлгісін ұсынды. Аталған авторлар эмоциялық интеллект деп «өзінің және өзгенің сезімдері мен эмоцияларын байқай білу, оларды ажырату және осы ақпаратты ойлау мен іс-әрекетте қолдану» деп түсіндірді [5]. П. Сэловей мен Дж. Мэйердің үлгісі негізінде Д. Гоулманның аса танымал үлгісі жасап шығарылды. Оның 1995 жылы шыққан «Эмоциялық интеллект» атты еңбегі кітап сатылымында бірінші орындарға шығып, аталған мәселенің ғылыми және көпшілікке арналған әдебиеттерде осы күнге дейін қызу талқылануына түрткі берді.

Сэловей мен Мэйер бөліп шығарған компоненттерге Гоулман ынталылық, табандылық және әлеуметтік дағдыларды қосты [6]. Сонымен қатар, эмоциялық интеллектінің аса танымал үлгілеріне Р. Бар-Онның тұжырымдамасын жатқызуға болады. Оның тұжырымдамасына сәйкес эмоциялық интеллект қоршаған ортадағы адамдармен табысты қарым-қатынас құруды және өмірдің түрлі жағдайларында өзін-өзі ұстай білуді қамтамасыз ететін эмоциялық және әлеуметтік құзыреттілік, қабілеттер мен білімдердің бүкіл жиынтығы ретінде анықталады [5]. Ал Қазақстанда А.А. Төлегенова эмоциялық интеллектті психофизиология тұрғысынан қарастырған [7]. Оның зерттеу еңбегінде эмоциялық интеллекттің психофизиологиялық параметрлері адамның эмоцияны реттеу кезіндегі индивидуалды ерекшеліктерінің негізі ретінде қарастырылған. Эмоциялық интеллекттің адамның өнімді іс-әрекет, әлеуметтік бейімделу және стрестік жағдайлар үшін маңыздылығы көрсетілген.

Эмоциялық интеллект көшбасшылық тиімділігінің факторы ретінде 1990 жылдардың басталуымен ғылымда көшбасшылықта маңызды орынға ие тұлғалық факторларға зерттеу қызығушылығы арта түсті. Ғалымдарды қолданбалы, әлеуметтік және эмоциялық секілді интеллект түрлерінің көшбасшылық тиімділігіне әсері қызықтырды.

С. Заккаро [8] тұлғалық сипаттамаға жататын әлеуметтік интеллект ашық және динамикалық жүйелер ішінде көшбасшылықтың пайда болуының қажетті шарты болып табылады деп түсіндірді. Бұл ретте әлеуметтік интеллектінің келесі екі компонентті сипаты ажыратылады:

- әлеуметтік перцепция – өзге адамдар мен әлеуметтік топтарды барынша тез әрі дұрыс түсіну қабілеті;
- мінез-құлық икемділігі – жаңа міндеттер мен жағдайларға қатысты туындаған міндеттерді ескере отырып мінез-құлықты өзгерту қабілеті.

Ғалымдардың пікірінше, әлеуметтік интеллект деңгейі жоғары болып табылатын көшбасшылар барынша мұқият қалыптасқан перцептивті және мінез-құлық үлгілеріне ие. Олар топтың өзге мүшелеріне қарағанда қалыптасқан жағдайды тезірек ұғынып, сәйкесті шешімдерді дер кезінде қабылдап, оларды өмірде өзгелермен салыстырғанда тиімді түрде іске асыра алады. С. Заккароға сәйкес [8], әлеуметтік интеллектісі жоғары басшылар ұйымдастырушылық жағдайлардың талаптарын дәл қабылдап, дұрыс жауап бере алатын көрінеді. Ғалым пікірінше, бұл басшылар жоғарғы әлеуметтік құзыреттілікке ие болғандықтан, тұлға аралық стресі жоғары болып табылатын жағдайларға жиі ұшырай бермейді, ал белгілі бір стрестік жағдайларға түсіп қалған кезде оның әсерлеріне жеңіл төтеп бере алады.

Б.Басс пікірінше [8], әлеуметтік интеллект эмоциялық интеллект көшбасшының өз қоластындағыларын шабыттандыруы және олармен өзара әрекеттесуі кезінде аса маңызды рөлге ие. Р. Стернберг пікірінше [8], әлеуметтік интеллект ұғымына тығыз ұғым эмоционалды интеллект болып табылады. Соңғы жылдары С. Вольф [8] оның серіктес авторлары оның шағын топ ішінде бейресми көшбасшылықтың пайда болуы кезіндегі рөлін байқататын бірқатар мәліметтерді алған болатын. Алайда, эмоциялық интеллект пен көшбасшылық арасындағы байланыс тікелей сипатқа ие емес, бірінші кезекте, аралық когнитивті процестер арқылы жанамаланған. Ал когнитивті процестер, өз кезегінде, топ міндетін шешу барысындағы жекелеген күштердің ықпалын үйлестіру әрекетіне ықпал етеді.

Сонымен қатар, Р. Риджио өзінің серіктес авторларымен бірге [8] эмоциялық интеллект пен әлеуметтік интеллектті тиімді көшбасшыларды ерекшелендіретін тұлғалық қасиет ретінде қарастырып, оларға кез келген жағдайда тиімді әрекет етуге мүмкіндік береді деп есептейді.

Д. Гоулмен эмоциялық интеллектті тиімді басқарудың міндетті шарты деп қарастырады. Өзінің «Эмоциялық көшбасшылық» кітабында ол көшбасшылық қабілет үлгісін эмоциялық интеллект құрылымына сәйкес келесі түрде сипаттайды [9]:

1. Өзіндік сана: өзіндік санасы жоғары дамыған көшбасшылар өз эмоциялары мен сезімдерінің әсерін саналауға қабілетті, бұл қасиет оларға күрделі жағдайларда мінез-құлықтың ең үздік тәсілін таңдауға көмектеседі.

2. Өзін-өзі қадағалау: эмоцияны қадағалау, ашықтық, бейімділік, жеңуге деген ерік-жігер, бастамашылық, оптимизм. Өзін-өзі қадағалауы жоғары дамыған көшбасшылар – стрестерге төзімді, дағдарыс уақытысында тыныштық пен байыптылық сақтай білетін, аумалы-төкпелі жағдайларға тез бейімделе алатын тұлғалар.

3. Әлеуметтік сезгіштік: эмпатия, іскери білімдарлық, елгезектік. Осындай қасиеттерге ие көшбасшылар қоршаған адамдарды тез түсініп, олардың орнына түсе алады; адамдардың қажеттіліктеріне өте сезімтал болып табылады.

4. Қатынастарды басқару: ынталандыру, ықпал ету, жетілуге көмектесу, өзгерістерге қолдау көрсету, шиеленістерді реттеу. Осындай сипаттарға ие көшбасшылар өзінің қоластындағы адамдардың үн қатысуына ықпал етіп, оларды алға қойылған міндеттерді жүзеге асыруға жігерлендіре алады. Мұндай тұлғалар ұжым шеңберінде ауызбіршілік пен бір-біріне сенімді қалыптастыра алады.

Эмоцияларды түсіну – эмпатияның даму деңгейімен де байланысты [10]. К. Роджерс бойынша басқа тұлғамен қарым-қатынастың эмпатиялық тәсілінің бірнеше қыры бар. Эмпатия өзгенің жеке әлеміне ену және ол әлемде өзін «өз үйіндегідей» сезіну. Эмпатия қарым-қатынастағы серіктесінің өзгермелі жан тебіреністеріне деген сезімталдықтан тұрады. Бұл дегеніміз өзгенің өмірімен уақытша өмір сүруді бейнелейді. Эмпатияға қабілеттілік, жанашырлық – жауапкершілікті, белсенділікті, жігерлікті, нәзіктікті, қайырымдылықты, кішіпейілділікті білдіреді.

Өзге адамдардың эмоцияларының жеке-дара ерекшеліктерін түсіну қиындықтарының келесідей себептерін бөлуге болады: өзінің жеке басына ғана көңіл бөлу

– өзге адамдардың эмоциялық күйін байқай алмауға және дұрыс бағаламауға әкеледі; өзге адамдардың эмоциясымен байланысты үрейлену сезімі; өзге адамдардың эмоцияларын түсінбеуден қандай да бір пайда табу.

Эмоциялық интеллект (EQ) – стрессті түсіру, айналадағылармен тиімді қарым-қатынас орнату, қиындықтарды жеңу және жанжалдарды бәсеңдету үшін эмоцияларды позитивті және конструктивті бағытта түсіну, анықтау, қолдану және басқару. Эмоциялық интеллект – күнделікті өмірімізге, мысалы күнделікті жүріс-тұрысымызға, өзге адамдармен дұрыс қарым-қатынас орнатуға қажет. Егер адамда эмоционалды интеллект деңгейі жоғары болса, онда ол өзінің және өзге адамдардың эмоциялық күйін тани біледі, адамдарды өзіне жақын тартып, баурап алады. Эмоцияларды түсіну – өзге адамдармен дұрыс қатынаста болуға, қызметте үлкен табыстарға қол жеткізуге және толыққанды өмір сүруге мол мүмкіндік береді.

Ғалым-зерттеушілердің анықтауынша, эмоциялық интеллектінің төрт атрибуты бар [11]:

Өзіндік сана. Тұлға өз эмоциясын және өз ойлары мен мінез-құлқын, өзінің күшті және әлсіз тұстарын ұғына біледі, өзіне-өзі сенеді.

Өзін-өзі басқару. Тұлға өзінің импульсивті сезімдері мен мінез-құлқын бақылай алады, эмоцияны позитивті бағытта басқарып, бастамашылдық көрсете біледі, өз міндеттерін орындайды және өзгермелі жағдайларға оңай бейімделеді.

Қоғамдық сана. Адам өзгелердің эмоциясын, қажеттіліктері мен қызығуларын түсінеді, эмоциялық сигналдарды аңғара біледі, әлеуметтік қатынастарда өзін қолайлы сезінеді.

Қатынастарды басқару. Басқалармен жақсы, үйлесімді қатынастарды дамыту әрі сақтау, оларды шабыттандырып, қолдау көрсету, жанжалды басқара білу. Сонымен эмоциялық интеллект ықпал етеді:

Жұмыстың нәтижелі болуына. Эмоциялық интеллект жұмыс орнында әлеуметтік қиындықтарға бағдарлануға, басқаларды басқаруға және оларды түрткілендіруге, жетістіктерге жетуге көмектеседі. Сондықтан эмоциялық интеллектіні кәсіби мүмкіндік ретінде қарастыруға болады.

Физикалық денсаулыққа. Егер стресс жағдайын басқара алмаса, ол қиын мәселелердің туындауына әкеледі. Стрессті қадағалап, басқара алмаудан қан қысымы көтеріліп, иммундық жүйе әлсірейді, жүрек ұстамасының тәуекелдігі артады, қартаю үрдісі тездейді.

Психикалық денсаулыққа. Басқарылмайтын стресс психикалық денсаулыққа да әсер етпей қоймайды, адам мазасыздық, депрессияға ұрымтал болып келеді. Егер адам өз эмоцияларын басқара алмаса, ұнжырғасы түсіп, көңіл-күйі де болмайды. Оның үстіне басқалармен берік қатынастар орната алмаудан адам жалғыздық күйін кешеді. Қарым-қатынасқа. Егер адам өз эмоцияларын түсініп, оларды бақылай білсе, өзгелерге де түсіністікпен қарап, жеке өмірінде де, қызметте де үйлесімді қарым-қатынас орната алады.

Сонымен, мақаламызды қорытындылай келе, эмоциялық интеллект – бұл өзінің және өзгелердің эмоцияларын түсіну, өзінің және өзге адамдардың эмоцияларын басқара білу қабілеті, осы білімдерді белгілі бір мәселелердің туындау себебін анықтауда тиімді қолдану және оларды шешу болып табылады. Яғни, адамның өмірдің қай саласында болмасын жетістіктерге кенелуі тек оның өмір тәжірибесіне, біліміне, дағды, қабілеттеріне ғана емес, сонымен қатар эмоциялық интеллект сапасына да байланысты деп тұжырымдаймыз.

#### Әдебиеттер

1. Выготский Л.С. Спиноза и его учение об эмоциях в свете современной психоневрологий // Вопросы философии, 1970 №6. – С. 16-23.
2. Клапаред Е. Психология эмоций. – М.,
3. Фрейд З. «Я И Оно» -Т. Б.
4. Намазбаева Ж.И. Жалпы психология. – Алматы, 2011
5. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. – М.: Изд-во «ИП РАН», 2004. – С. 29–39.
6. Гоулман Д. С чего начинается лидер. – М.: Альпина Бизнес Букс, – 232 с.
7. Толегенова А.А. Психофизиологическое исследование эмоционального интеллекта. – Алматы: Казахский национальный университет, 2009. – 115 с.
8. Белоконов О.В. Эмоциональный интеллект и феномен лидерства: эксперимент «Строим вместе» // Психология. – 2008. – №3. – С. 137-144.
9. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: искусство управлять людьми на основе эмоционального интеллекта. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 302 с.
10. Большой психологический словарь – 4-е изд. /Сост. и общ.ред. Б.Г.Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-Евронанк, 2009. – 811 с.



## КҮШТІК РЕКРЕАЦИЯЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР ҚҰРАЛДАРЫ

**Омаров Т.Д.** – мұғалім-модератор,

Талдықорған қаласындағы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі.

[talgat.21@mail.ru](mailto:talgat.21@mail.ru)

**Андатпа.** Ауырлық заттар мен жаттығулар өткізу дене тұлғасын дамытып қалпына келтірудің танымал түрлерінің бірі болып табылады.

**Түйін сөздер:** штангалар, гантельдер, бұлшықет топтары, рекреациялық күш жаттығулары.

Түсініктеме: Рекреация (лат. recreatio – қалпына келтіру) – адамның еңбек процесінде жұмсаған дене және рухани күштерін қалпына келтіру мен дамыту.

Рекреациялық күш жаттығулары жастар арасында тез танымал бола бастауда, осыған байланысты дербес жекелей сабақтарды ұйымдастыруға бағытталған құралдар жиынтығын таңдау өзекті әдістемелік міндет болып табылады. Ұсынылып отырған күштік құралдар жаттығулар кешеніне арнайы алдын ала дайындықты талап ететін белтемірмен (штанга) жаттығулар енгізілмеген. Ұсынылатын кешен екі блоктан тұрады: әр түрлі ауырлық салмақты заттармен еркін жаттығулар (гантельдер, эспандер, созылмалы резеңке, әр түрлі салмақтағы гірлер) және өз дене салмағымен жаттығулар. Қазіргі пандемия кезінде шектеулі жағдайда үй жағдайында жаттығулар өткізу өзекті мәселеболуда осыған байланысты, ұсынылатын кешен адамдарға өздерін сау сезінуге мүмкіндік береді деп сенеміз.

**Зерттеудің мақсаты** ол дербес жаттығу формаларына бағытталған күштік құралдар кешенін дамыту болды.

Рекреациялық күш жаттығуларының негізгі бағыты келесі бұлшықет топтарын дамытуға арналған құралдарды қамтиды: қол бұлшықеттеріне арналған жаттығулар, кеуде бұлшықеттеріне арналған жаттығулар, іш бұлшықеттеріне арналған жаттығулар, арқа бұлшықеттерге арналған жаттығулар, аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар.

### **Гантельдермен негізгі жаттығулар тізімі:**

➤ Қол бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: жұп қолды гантельдермен бір уақытта бүгу, қолды гантельдермен алма-кезек бүгу, бүгілген қолды бастың артынан түзету, гантельдерді бүйір жанынан көтеру, еңкейіп тұрған қалыпта қолды түзету, қолды буыннан бүгу (гантельді астынан ұстау), қол буынынтөмен бүгу (гантельді үстінен ұстау).

➤ Кеуде бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: жатқан қалыпта қолды екі жанынан айқастыра көтеру, жатқан қалыпта қолды бастан асыра көтеру, отырған күйдеқолды алдыға айқастыра көтеру, гантельді иек деңгейіне дейін тарта көтеру, тұрған қалыпта алдыға қолды тік көтеру.

➤ Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: денені жатқан қалыпта көтеру, орындықта (гимнастикалық) отырған қалыпта денені көтеру, кеудені оңнан-солға қарай айналдыру, тік тұрған қалыпта денені оңға-солға иілулер.

➤ Арқа бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: денені алға қарай еңкейту, денені оңға-солға иіліп айналдыру, етпетінен жатқан қалыпта денені көтеру.

➤ Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: отырып-тұрулар, "қайшымен" (бір аяқ алдыда, екіншісі арт жағында) отырып-тұрулар, гантельмен отырып-тұрулар, аяқ ұшына көтеріліп-түсулер.

### **Гір тасымен негізгі жаттығулар тізімі:**

➤ Қол бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: қолды бір тасымен бір уақытта бүгу, бір тасын көтеру, бүгілген қолды бастан асыра түзеу, жұлқына тарту, екі қолмен көтеру.

➤ Кеуде бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: жатқан қалыпта бір тасын көтеру, жатқан қалыпта қолды бастан асыра көтеру, бір тасын иек деңгейіне дейін тарта көтеру, тұрған қалыпта алдыға қолды тік көтеру.

➤ Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: денені жатқан қалыпта көтеру, орындықта (гимнастикалық) отырған қалыпта денені көтеру, кеудені оңнан-солға қарай айналдыру, тік тұрған қалыпта денені оңға-солға иілулер.

➤ Арқа бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: стандық тартулар, денені алға қарай еңкейту.

➤ Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: отырып-тұрулар, "қайшымен" (бір аяқ алдыда, екіншісі арт жағында) отырып-тұрулар, бір тасымен отырып-тұрулар.

### **Өз дене салмағымен негізгі жаттығулардың тізімі:**

➤ Қолдың бұлшық еттеріне арналған негізгі жаттығулар: кермеде тартылу, тартылу алақанды ішке қаратып, қолды кең ұстаған қалыпта тартылулар.

- Жаттығулар кеуде бұлшық еттеріне: қолды тіреп жазып-бүгу, қолды тіреп жазып-бүгу (қол иық деңгейінен кең), қолды жазып-бүгу (аяқ биіктікте), орындыққа қолды тіреп жазып-бүгу.
- Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: денені көтеру (шалқасынан жатқан қалыпта), денені көтеру (орындықта отырған қалыпта), денені оңға-солға айналдыру, денені оңға-солға иілту.
- Арқа бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: денені алға қарай еңкейту, екпетінен жатқан қалыпта денені көтеру.
- Аяқ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар: отырып-тұрулар, бір аяқпен отырып-тұрулар, аяқ ұшына көтеріліп-түсулер.

Рекреациялық күштік жаттығулардың негізгі бағыты: рекреациялық жаттығулар үшін физикалық қасиеттерді дамытудың дәстүрлі әдістерін қолдануға болады-қайталанбалы, аралық (интервальный), шеңберлік (круговой). Жаттығулардың бағыты мақсаттарына байланысты қолдаушы, релаксациялық және дамушы рекреациялық жаттығулар деп бөліп,оның арасындағы айырмашылықты ажырата алуымыз керек.

Салыстырмалы сипаттаманы 1-кестеден көруге болады.

1-кесте – Рекреациялық жаттығудың әртүрлі түрлерінің құрылымдық элементтері (Г.П. Виноградов бойынша, 1997 ж.)

Салыстыру критерийлері	Рекреациялық жаттығудың түрлері		
	Қолдаушы	Релаксациялық	Дамытушылық
Мақсатты орнату	Психо-функционалдық жай-күйінің белгілі бір деңгейін қолдау	Босансу, демалу	Психо-функционалдық жай-күйінің деңгейін көтеру
Аптасына жаттығулар саны	1-2	1ден 6 дейін	3-4
Көлемі тах бастап	40-60%	30% дейін	60-80%
Қарқындылығы	орташа	төмен	орташа,
Жаттығулар саны	4-6	2-4	6-12
Жаттығуларды қайталау саны	6-8	өзін-өзі сезіну арқылы	6-12
Жаттығуды орындауқарқыны	орташа	орташа баяу	жылдам
Әдістері	қайта қайталау	қайта қайталау,	қайта қайталау,жарыстық
Бұлшықет топтарына бағыты	2 – 3	1 – 2	3 – 5
Шаршау сезімі	орта	жеңіл	орта
Субъективті сезім	балғындық сезім, сергектік	жағымды шаршау сезімі, жылулық	қозу сезімі, белсенділік

Қорытындылай келгенде, әзірленген күш құралдарының жаттығулар кешенін тек сабақтарда ғана емес, жекелей, дербес жаттығу түрінде беруге болады. Сонымен бірге, жоғары немесе орта арнаулы оқу орындарының студенттерінің дене тәрбиесі процесінде де қолдануға болады.

#### Әдебиеттер

- 1.Виноградов Г.П.Физикалық рекреацияның теориялық және әдіснамалық негіздері (ауырлық заттармен сабақтар мысалында): автореф. дис... д-рапед. ғылым / Г.П. Виноградов. -СПб., 1998.
- 2.Виноградов Г.П. Салауатты өмір салтының теориясы мен әдістемесі / Г. П. Виноградов, А. К. Кулназаров, В. Ю. Салов. – Алматы, 2004.
3. Виноградов Т.П. Спорттық жаттығулар теориясы / Г.П.Виноградов.– СПб., 1999.
4. Қозғалыс рекреациясының теориялық-әдістемелік негіздері: Оқу құралы / Е.А.Ивченко.-СПб., 2009.
5. Санкт-Петербург – отандық атлетизмнің отаны: халықаралық ғылыми еңбектер жинағы / ред.Г.П.Виноградов. —СПб., 2004.
6. Спортшының психофизиологиялық жағдайы / В.А. Таймазов, Я.В.Голуб.-СПб.: "Олимп" баспасы, 2004.
7. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі/ред. Ю.Ф.Курамшина.– М.,2010.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОГО СПОРТА

Голоха Л.И. – преподаватель

Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы психологического сопровождения в адаптивном спорте. Психологическая подготовка спортсмена-инвалида представляет собой определенную систему упражнений, охватывающую важнейшие для спортивной деятельности психические функции и качества человека.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, спортивные соревнования, психологическая подготовка, аутогенная тренировка, спортсмены-инвалиды, общество.

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTIVE SPORT

Л.И. Голоха – teacher,

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** This article discusses the issues of psychological support in adaptive sports. The psychological preparation of a disabled athlete is a certain system of exercises that covers the mental functions and qualities of a person, which are most important for sports activity.

**Key words:** adaptive physical culture, adaptive sports, sports competitions, psychological training, autogenous training, athletes with disabilities, society.

**Актуальность.** В последнее время в теории и методике спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры наблюдается значительный прогресс в области научного, методического, организационного обеспечения и сопровождения различных видов спорта, что и определило значительный рост не только в спортивных результатах, но и во всех составляющих спортивной деятельности. Сейчас высоких спортивных результатов добиваются спортсмены, которые вместе с тренерами овладевают современными научно-практическими и организационными знаниями в сфере спортивной деятельности, тренировочного и соревновательного процессов.

В современном обществе адаптивный спорт занимает все большее значение. Лица с ограниченными возможностями здоровья участвуют в различных соревнованиях, и наше общество начинает убеждаться в том, что спорт – это не только спорт для здоровых людей. Занятия спортом позволяют лицам с ограниченными возможностями прожить свою жизнь так, чтобы была возможность проявить себя, стать самостоятельным, создать условия для эффективной самореализации себя в обществе. Занятия спортом для лиц с ограниченными возможностями являются не только способом самоутверждения личности, социальной интеграции и физической реабилитации, но и способствуют овладению навыками собственного жизнеобеспечения, позволяют приобретать социальный опыт благодаря участию в тренировочной и соревновательной деятельности, повышают возможность общения в коллективе. Занятия спортом способствуют адаптации к сложным ситуациям и противостоянию высоким стрессующим факторам.

Область современного спорта включает в себя различные составляющие: управление; отбор и систему подготовки спортсменов; материально-техническое и финансовое обеспечение; подготовку кадров; научное, методическое, нормативное, программное, идеологическое, медицинское обеспечение и многое другое.

Специальные приемы и средства психологической подготовки могут представлять собой цикл специальных упражнений для развития необходимых спортсмену психических процессов и качеств личности, которые он может применять и вне настоящей (двигательной) спортивной тренировки; специально составленные задания по развитию психических функций, задействованные непосредственно в процессе физической, технической и тактической подготовки спортсмена [1;2].

**Цель исследования.** Спортивная деятельность, а особенно спортивные соревнования, требует от спортсменов вложения больших затрат не только физической, но и психической энергии. Практический опыт показывает, что если даже спортсмен очень хорошо подготовлен физически и технически, он не всегда способен одержать победу в соревновании (к которым он по своим физическим данным вполне готов), особенно если у него имеются провалы в психологической подготовке. Без должной психологической работы он не сможет показать во всем объеме положительные стороны своей физической и технической подготовки.

Анализируя различные организационно-методические аспекты подготовки, можно увидеть, что уровень результатов спортсменов с ограниченными возможностями в наивысшей степени зависит от

их психологической и физической подготовки, и в меньшей степени зависит от уровня технико-тактической подготовки.

Хотелось бы отметить, что самым высоким достижением тренерской работы со спортсменами-инвалидами специалисты считают социальную адаптацию данной категории спортсменов, уровень их спортивных результатов и улучшение состояния здоровья, значительные изменения личностных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий адаптивным спортом. Большинство спортсменов становятся более настойчивыми, способными к внутреннему самоконтролю и менее тревожными, большинство из них начинают стремиться к лидерству, проявлять самостоятельность при решении проблем и появляется желание быть в коллективе.

**Задачи исследования.** В настоящее время осуществляется разработка разнообразных программ реабилитации, социальной адаптации и интеграции инвалидов во все сферы общественной жизни, в том числе и средствами адаптивного спорта. Несмотря на существенную роль адаптивного спорта в процессе реабилитации и социализации инвалидов по всему миру, в настоящее время в нашей стране данная проблема не имеет полного освещения. Это связано с тем, что в практической деятельности акцент больше делается на социализацию инвалидов в общество по правилам здоровых людей, а не на условиях приемлемых для людей с ОВЗ.

Рассматривая важность форм и методов спортивной тренировки в процессе реабилитации и социальной адаптации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, предлагается использовать для решения этих задач спортивные игры, в том числе и баскетбол. Использование занятий баскетболом на колясках позволит определить спортивную тренировку как целесообразное средство социально-психологической адаптации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата[3].

Не для кого не секрет, что тренировочный процесс проводится в соответствии с требованиями к спортивной тренировке людей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. В то же время, состояние здоровья людей с поражением опорно-двигательного аппарата предъявляет несколько иные требования к проведению тренировочного процесса и этот аспект нельзя игнорировать.

Успехи в спортивной деятельности расширяют жизненные перспективы, что является непременным условием для всесторонней социально-психологической адаптации людей имеющих ОВЗ, которые создают дополнительные предпосылки социальной реализации пространственной подвижности.

Спортивная деятельность подразумевает под собой многообразные и позволяющие достичь высокого совершенства двигательные навыки. Важно помнить, что в спортивной деятельности эти навыки, представляют собой, как правило, целостные, именно законченные в своей структуре действия, а не их отдельные компоненты.

Во многих, и притом в главных видах спорта, спортивные действия выполняются не автоматически, а под контролем сознания. Именно поэтому спортсмен, достигший совершенства в выполнении того или иного спортивного действия, может свободно и детально рассказать, как он это действие выполнил и какие при этом допустил ошибки. Кроме того, хочется отметить, что и эмоциональный тонус является весьма важной стороной психологической структуры спортивной деятельности. Сюда относится ее эмоциональное содержание, наличие в ней стенических или астенических эмоций, степень их выраженности, их влияние на эффективность деятельности, в частности при ее успехе или неуспехе, и др.

Нельзя забывать о том, что и динамический характер спортивной деятельности, который выражается в стремлении к спортивному совершенствованию, в постоянном и неуклонном повышении спортсменом своего мастерства. Имеет особенность в том, что если рост замедляется, то деятельность спортсмена, превращается в стандартное выполнение определенных зазубренных движений или действий, и тем самым утрачивает свой спортивный характер.

**Методы исследования.** Психологическая подготовка спортсмена представляет собой определенную систему упражнений, охватывающую важнейшие для спортивной деятельности психические функции и качества человека.

Эта система может быть представлена в следующем виде:

– Упражнения по развитию зрительных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, их быстроты и точности, в частности, совершенствование разностных порогов чувствительности в этих психических процессах.

– В мышечно-двигательных восприятиях и ощущениях, когда внимание спортсмена направляется не на мышечный аппарат, а на характерные для данного спортивного действия вполне определенные параметры движения – его направление, форму, быстроту (длительность, ускорение, замедление),

темп, ритм и др. Это такие параметры движений и действий, которые легко проверяются вполне объективными мерами и показателями и поэтому допускают осознанное, целенаправленное управление ими. Однако в обычной тренировке, когда внимание спортсмена не направлено специально на остроту соответствующих ощущений и восприятий, то их пороги остаются нередко грубыми, что и не позволяет спортсмену четко дифференцировать свои движения в соответствии со стоящей перед ним задачей.

– Упражнения по саморегулированию эмоциональных состояний. Здесь важно отметить, что эмоции являются одним из самых филогенетически древних психических процессов и состояний человека.

**Результаты исследования.** Практика спорта показывает, что спортсмены, как правило, плохо владеют своим эмоциональным состоянием. Зачастую они не могут справиться с отрицательными эмоциями, стихийно возникающими у них в процессе той или иной смены спортивных ситуаций, не всегда могут правильно, в точных пределах, использовать положительные эмоции. Общеизвестны случаи, когда завышенный характер положительных эмоций также приводил спортсмена к потере контроля над своими действиями. Все это вызывает обязательную необходимость воспитания у спортсменов способности управления своими эмоциями.

Всякую эмоцию мы переживаем как определенное субъективное состояние, которое может выражаться в чувстве удовлетворения (приятное) или неудовлетворения (неприятное), в их различной степени и характере (качестве). Но одновременно всякое эмоциональное состояние связано с целым рядом определенных изменений в деятельности организма.

**Выводы.** В медицине до последнего времени господствовало деление внешних проявлений эмоций на управляемые (мимика) и неуправляемые (вегетативные и эндокринные). Спортивная деятельность показала, что все виды органических проявлений доступны сознательному управлению. Отличным примером, доказывающим эффективность применения этого утверждения, является успешное применение в спортивной практике в целях борьбы с неблагоприятными эмоциональными состояниями метода аутогенной тренировки.

Все это становится возможным, так как аутогенная тренировка, благодаря психологическому своеобразию этого метода, позволяет регулировать и вегетативные процессы, лежащие в основе тех или других эмоциональных состояний человека.

#### **Литература**

1. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2019.
2. П.А.Рудик, Журнал "Спортивный психолог", 2006г
3. Салов, В.Ю. Адаптивная физическая культура: проблемы и решения. // Актуальные проблемы теории и практики инклюзивного образования: Материалы международной научно-практической конференции. – Уралск, 2016.

## **РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРОЕКТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

**Лаврухина Г.М.** – кандидат педагогических наук, доцент НГУ им. П.Ф. Лесгафта,  
г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные со здоровьем и работоспособностью женщин занимающихся умственным трудом, имеющих низкую двигательную активность. Как средство укрепления здоровья и работоспособности применялся рекреационный туризм.

**Ключевые слова:** здоровье и работоспособность женщин занимающихся умственным трудом, рекреационный туризм.

### **RECREATIONAL TOURISM AS A MEANS OF IMPROVING THE HEALTH AND WORKING CAPACITY OF EMPLOYEES OF PROJECT INSTITUTIONS**

**Lavrukhina G.M.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Lesgaft National State University, Saint Petersburg

**Annotation.** The article deals with issues related to the health and working capacity of women engaged in mental work who have low motor activity. Recreational tourism was used as a means of promoting health and working capacity.

**Key words:** health and working capacity of women engaged in intellectual work, recreational tourism.

**Введение.** Задача привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой является актуальной. На современном этапе развития общества особое значение приобретает осознание ценности здоровья и здорового образа жизни. В общественном сознании прочно утверждается мнение о том, что базовым условием формирования и осуществления здорового образа жизни является физическая культура [1,6]. Большую часть времени активной жизнедеятельности человека занимает целенаправленная, профессиональная деятельность, осуществляемая в условиях конкретной производственной среды, которая оказывает большое влияние на его здоровье и физическую работоспособность. Анализ научно-методической литературы и исследований различных авторов [2,9] свидетельствует, что эффективными инструментами для профилактики здоровья и снижения психических напряжений выступают средства оздоровительной физической культуры.

Одной из частных проблем системы оздоровительной физической культуры является повышение двигательной активности женщин зрелого возраста, составляющих интеллектуальный потенциал нации [3,4,8,]. Как указывает Е.Г. Мильнер (1991), издержки цивилизации негативно отразились на состоянии здоровья современного человека и во многом определяется здоровьем женщины, сохранность и поддержание которого составляет задачу общегосударственной важности. Именно поэтому, проблема физического совершенствования женщин занимает особое место в теории и методике физического воспитания [5]. Для решения задач оздоровления женщин, связанных с профилактикой общих и профессиональных заболеваний, восстановлением физических и психических сил человека, увеличением его двигательной активности и работоспособности, эффективным может быть использование средств и методов рекреационного туризма. Они способствуют укреплению здоровья, повышению физической и умственной работоспособности, нравственной воспитанности, развитию двигательных способностей.

**Цель:** оценка влияния занятий рекреационно-оздоровительным туризмом на состояние здоровья и физическую работоспособность сотрудников проектных учреждений, женщин (инженерно-технических работников) в возрасте 25-35 лет

**Задачи исследования:**

1. Разработать программу занятий рекреационно-оздоровительным туризмом для женщин 25-35 лет (инженерно-технических работников) в годичном цикле физкультурно-оздоровительной деятельности;
2. Экспериментально проверить воздействие программы рекреационно-оздоровительным туризмом на состояние здоровья и работоспособность женщин 25-35 лет.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогический эксперимент; анкетный опрос; метод оценки физической работоспособности (PWC170); метод математической статистики.

**Результаты исследования (обсуждение результатов):** В эксперименте принимали участие две группы, контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), по 10 человек в каждой, работающие в проектных учреждениях. Женщины, составляющие ЭГ, занимались по программе секции рекреационно-оздоровительного туризма, в которую вошли такие разделы, как: природа родного края и его история, обеспечение безопасности, туристское снаряжение, ориентирование по компасу, топографическая подготовка, физическая и морально-волевая подготовка туриста, гигиена туриста и доврачебная помощь пострадавшему, а так же проведение походов и подведение итогов похода. Годичная программа была разработана на 237 часов исходя из предварительного изучения возраста и функциональных возможностей занимающихся. Был осуществлен практический подбор наиболее эффективных средств рекреационного туризма, которые, могли оказать существенное влияние на профилактику воздействия неблагоприятных факторов, с которыми сталкивались наши испытуемые, работники интеллектуального труда. Для осуществления программы пешеходного туризма были выбраны следующие средства рекреационного туризма и активного отдыха:

- а) туристско-рекреационные мероприятия оздоровительной направленности – дозированная ходьба по специально проложенным тропам: «прогулки здоровья» и «маршруты здоровья»;
- б) скандинавская ходьба с палками;
- б) еженедельные однодневные «походы здоровья» – походы выходного дня.
- д) программа занятий по пешеходному туризму (двух-, трехдневные походы).

Все занятия были разбиты на два типа: теоретические и практические. Теоретические занятия проходили на базе клуба «Походы выходного дня», практические – частично на базе клуба, большая часть проводилась во время выездов на природу. Испытуемые, составившие контрольную группу, занимались в группах ОФП по стандартным программам и скандинавской ходьбой. Обучение, по программе

курса «Применение дозированной скандинавской ходьбы с палками в программах оздоровления и реабилитации» было организовано также по двум типам: теоретические и практические, которой занималась женщин обеих групп. Умения и навыки, полученные в результате обучения курсу, были успешно использованы в походах выходного дня.

В начале и в конце эксперимента было проведено по два тестирования:

- тестирование при помощи анкетного метода количественного определения уровня здоровья, позволяющее оценить уровень здоровья;
- тестирование, позволяющее оценить уровень общей физической работоспособности с помощью показателя PWC 170.

Полученные данные обрабатывались методами математической статистики. При проведении исследований определения уровня здоровья испытуемым раздавались анкеты, которые содержали 12 блоков по 10 вопросов каждый. Первые шесть блоков вопросов позволяют выявить нарушения поведения человека пограничного уровня, определить следующие синдромы: астенический, невротический, истероподобный, психастенический патохарактерологический и церебрастенический.

Еще пять блоков вопросов относятся к симптома-комплексам, отражающим состояние таких функциональных систем, как система «ухо-горло-нос» (ЛОР), желудочно-кишечная (ЖКТ), сердечно-сосудистая, кроветворения (анемический синдром), иммунная (аллергический синдром). Последний блок – вегето-сосудистая дистония, для которой характерен комплекс симптомов, отражающих состояние вегетативной нервной системы.

До начала проведения эксперимента было проведено анкетирование занимающихся в контрольной группе и экспериментальной. Результаты анкетирования, позволяющего определить начальный уровень здоровья, были следующие (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты анкетирования (метод количественного определения уровня здоровья) до проведения эксперимента

группа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
контрольная	24,9	14,9	25,0	25,1	16,5	12,8	12,6	7,5	10,1	7,6	14,4	8,8
экспериментальная	26,1	15,1	26,0	24,8	16,7	14,1	12,3	7,9	8,7	8,3	13,1	9,5
$t_{расч. Стьюдента}$	0,9	0,21	1,06	0,29	0,21	1,72	0,44	0,41	0,48	0,68	1,72	0,68
$t_{критич. Стьюдента}$	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23

Исследование показало (табл.1), что в начале эксперимента уровень здоровья испытуемых в обеих группах был примерно равным, поскольку показатели тестов практически совпадают. Критерий Стьюдента так же свидетельствует о недостоверности различий данных, т.к.  $t_{расч.}$  во всех случаях меньше  $t_{табл.}$

По окончании проведения эксперимента было проведено повторное анкетирование занимающихся обеих групп. Результаты анкетирования представлены ниже (табл.2):

После года работы (табл.2), связанной с интеллектуальной деятельностью, совмещенной с занятиями в секции рекреационно-оздоровительного туризма, уровень здоровья в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной группе. В большинстве показателей  $t_{расч.}$  больше  $t_{табл.}$ , что свидетельствует о достоверности различий. Недостоверными различия остались только в показателях, характеризующих психическое состояние здоровья, таких как неврологический и патохарактерологический синдромы, а также показатели кроветворения (анемический синдром).

Таблица 2 – Результаты анкетирования (метод количественного определения уровня здоровья) после проведения эксперимента

группа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
контрольная	35,3	16,6	35,9	34,5	17,5	19,4	14,1	9,6	10,9	9,7	18,9	11,5
экспериментальная	17,4	14,8	21	19,3	16,7	13,5	10,3	7,1	7,7	7,3	8,6	6,3
$t_{расч. Стьюдента}$	8,36	1,08	8,04	7,9	0,53	7,16	3,17	4,34	2,44	1,99	9,4	4,58
$t_{критич. Стьюдента}$	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23

Необходимо отметить, что в экспериментальной группе наиболее значительно улучшился уровень психического здоровья по таким показателям как астенический, истероподобный и психастенический

синдромы. А так же показатели сердечно-сосудистой, вегето-сосудистой, иммунной системы, характеризующие, в свою очередь, уровень физического здоровья. Так было выявлено:

– уровень здоровья испытуемых ЭГ стал выше среднего, хотя до эксперимента находился на среднем уровне;

– наиболее значимыми оказались улучшения в таких показателях как астенический синдром, где до эксперимента результат был 26,1 балла, что характеризует средний уровень здоровья, а после эксперимента он составил 17,4 балла, что говорит об уровне здоровья выше среднего;

– подобные изменения произошли в показателях истере-подобного синдрома (до эксперимента он составил 26,0 баллов, после эксперимента 21 балл) и психо-астенического синдрома (с 24,8 баллов до 19,3 баллов);

– по данным исследования соматического здоровья, наиболее значимые улучшения произошли в показателях сердечно-сосудистой системы. До эксперимента он составил 8,7 баллов, что говорит об уровне здоровья выше среднего, а после эксперимента составил 7,7 баллов, что говорит о высоком уровне здоровья. Вегето-сосудистой системы (до эксперимента 9,5 баллов и после эксперимента 6,3 баллов), а так же в показателях иммунной системы (13,1 баллов до эксперимента и 8,6 баллов после).

Для оценки уровня общей физической работоспособности использовался показатель PWC 170. Результаты теста PWC170 приведены ниже (рис. 1):

А после эксперимента в контрольной группе уровень общей физической работоспособности немного снизился, что может быть следствием накопившейся усталости. Средний показатель по группе уменьшился с 680,9 до эксперимента до 608,5 после эксперимента, а в экспериментальной группе уровень повысился (средний показатель увеличился с 681,7 до эксперимента до 777,5 после эксперимента). После эксперимента  $t_{расч.}$  равно 2,36, что больше  $t_{табл.}$  для данной выборки (при  $n=10$ ,  $t_{табл.}=2,23$ ). Из этого можно сделать вывод, что занятия рекреационно-оздоровительным туризмом по разработанной программе оказало положительное влияние на здоровье и работоспособность участвующих в эксперименте.

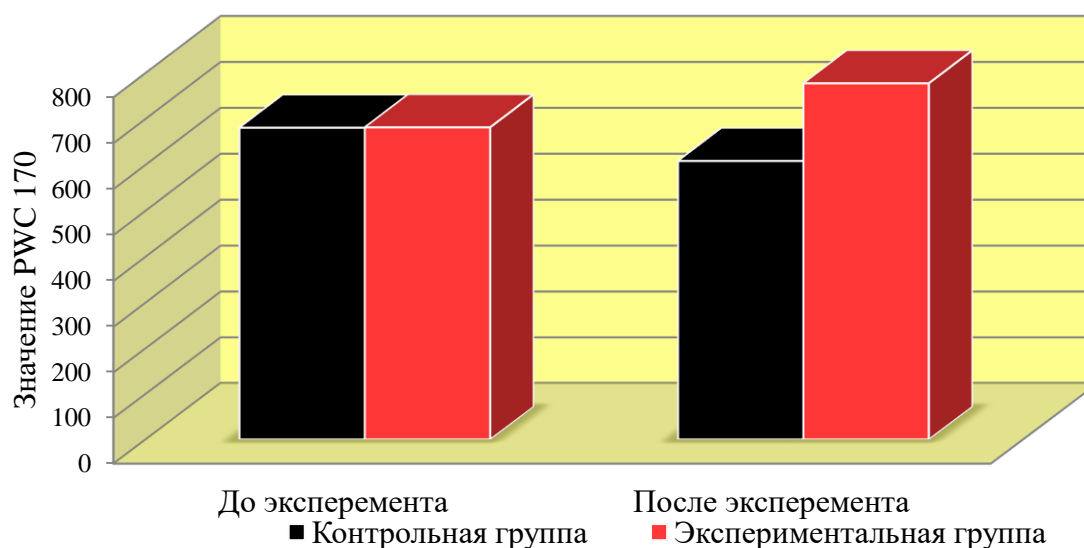


Рисунок 1 – Результаты теста PWC170

#### Выводы:

1. Для определения влияния на показатели здоровья человека была разработана программа занятий рекреационным туризмом, рассчитанная на 12 месяцев (237 часов занятий), и включающая в себя курс «Применение дозированной скандинавской ходьбы с палками в программах оздоровления и реабилитации».

2. Определена эффективность разработанной программы и проведена оценка влияния занятий оздоровительным туризмом на состояние здоровья и показатели общей физической работоспособности занимающихся.



3. Установлено, что с увеличением уровня физической работоспособности у работающих наблюдалось снижение числа случаев простудных заболеваний, сокращение длительности одного заболевания и увеличение количества людей, не болевших в течение года.

4. Результаты исследования показали, что выбранные средства оздоровительного туризма и рекреации, позволили устранить или ослабить неблагоприятные последствия урбанизации жизни и работы, а также явились естественной профилактикой простудных и общих заболеваний.

#### Литература

1. Держинская, Л. Б. Возможности повышения уровня здоровья женщин 25-30 лет средствами силовой аэробики / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 41–46.
2. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учебник/ О.Э. Евсеева – М.: Советский спорт, 2010 – 164 с.
3. Олейник, Е. А. Физкультурно-оздоровительная направленность занятия пилатесом в формировании здорового образа жизни женщины в городской среде / Е. А. Олейник, В. В. Анненко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6(160). – С. 139–143.
4. Олейник, Е. А. Двигательная активность и образ жизни женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом/Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Нац. гос. ун-та физ. к., спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию Университета: в 2 ч. Ч. 2 // Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2021. – С. 54-58.
5. Лаврухина, Г. М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук/Лаврухина Галина Михайловна; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2002. – 23 с.
6. Лаврухина, Г. М. Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением/Г. М. Лаврухина, А. Б. Петров; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2018. – С. 97.
7. Мильнер, Е. Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
8. Попадкина Л. В. Методика оздоровления лиц среднего возраста, занимающихся умственным трудом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Моск. областной гос. ин-т физической культуры. – Малаховка, 1993. – 21 с.
9. Самсонова, Е. П. Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитнес-йоги с женщинами среднего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Самсонова Елена Петровна; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2010. – 23 с.

## ОБУЧЕНИЕ ШАХМАТАМ В ШКОЛЕ

**Тогызбаева М.С.** – магистрант,

НАО «Университета им. Шакарима города Семей». Специальность: 7М01401 Физическая культура и спорт. Группа: МФК-001

**Аннотация.** В данной статье я руководствовалась методическим пособием авторов Ф. Хасанова, Г. Даулетова. Обучала технике игры учащихся на основе нотации известных гроссмейстеров. Использовала шахматные головоломки и нотации своих учащихся в шахматных турнирах.

**Ключевые слова:** Чатуранга, Шатрандж, Шахматы, Шах, Мат, Фигура, Ладья, Ферзь, Король, Слон, Конь, Пешка, Партия, Дебют,

## LEARNING CHESS AT SCHOOL

**M. S. Togzbayeva** – undergraduate, non-profit joint stock company "University named after Shakarim of Semey city" city Semey, Kazakhstan. Specialty: 7M01401 Physical education and sports. Group: МФК-001.

**Annotation.** In this article, I was guided by the methodological guide of the authors of F. Khasanova, G. Dauletova. I taught the technique of the game to students based on the notation of famous grandmasters. I used chess puzzles and my student's notations in chess tournaments.

**Key words:** Chaturanga, Shatranj, Chess, Checkmate, Piece, Rook, Queen, King, Bishop, Knight, Pawn, Opening.

**Введение.** Откуда же взялись шахматы? Такую игру не мог придумать один человек. Считается, что шахматам 2000 лет. Родиной этой игры признана Индия. Это была игра на четверых участников. Называлась она ЧАТУРАНГА – от древнеиндийского слова «чатур» («четыре»). Играли в неё на доске, разделённой на квадраты, у каждого игрока были свои войска. Очередность ходов в ней определялась случайным броском игральной кости. Через 1000 лет игра попала к арабам. Арабы объединили вместе по два войска и получилось разделение доски на две равные территории. Внесли строгую очередность. Первый ход делают белые, потом чёрные и так далее, по очереди. Игра стала называться ШАТРАНДЖ

и начала больше походить на современные шахматы. В неё играли два человека белыми и чёрными фигурами, ходы делали по очереди – первый ход делают белые, потом чёрные. Благодаря арабам шатрандж распространилась на территории Кавказа, Персии, Самаркандского халифата и также получила некоторые изменения. Название «шахматы» произошло от двух слов: «Шах» – правитель (древнеперсидское), «мат» – смерть (арабское). С тех пор игра стала называться «шахматы». На территории Казахстана на месте древнего города Талка, что под нынешним городом Талгар в Алматинской области, тоже были найдены древние шахматы. Арабы принесли также эту игру в страны Европы – в Испанию, Италию. Это произошло в XV веке. Шахматы получили последние изменения. С тех пор весь мир играет по единым правилам. Во всех странах нашего земного шара есть любители этой древней игры. Шахматы могут быть просто развлечением, предметом досуга. Также можно участвовать в шахматных соревнованиях. Для некоторых людей шахматы – это ещё и спорт. Интерес к шахматам с детства мне привил мой отец. Сколько интересных и захватывающих турниров было проведено в школьные и студенческие годы, их не сосчитать! С каждым годом совершенствовалась техника и тактика игры. Я, как начинающий учитель физической культуры, продолжила эту работу со своими учениками. Начала подготовительную работу. [9]

**Цель.** Создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

Игра в шахматы решает сразу несколько **задач**:

– познавательную: расширяет кругозор, учит думать, запоминать, сравнивать, предвидеть результаты своей деятельности, ориентироваться на плоскости, развивает изобретательность; развивать образное и логическое мышление, формировать познавательную активность; обучить детей основным приемам игры в шахматы;

– воспитательную: вырабатывает целеустремленность, волю, усидчивость, внимательность и собранность. Ребенок, обучающийся этой игре, становится самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, развивать способность к самооценке и самоконтролю;

– эстетическую: развивает фантазию и воображение;

– коррекционную: помогает гиперактивному малышу стать спокойнее, уравновешеннее, учит неспешу длительно сосредотачиваться на одном виде деятельности.

«Никто и никогда не рождался мастером. Путь к этому званию лежит через годы учёбы, борьбы, радости и печали». (Пауль Керес)<sup>[10]</sup>

Обучение проводил тренер Даулетов Б.К. из организации Казахстанской федерации шахмат, а в 2020 году продолжила учебу на онлайн – платформе <http://onlineshess.kz/ru/>.

Изучила методическое пособие авторов Ф.Хасанова, Г.Даулетова и начала использовать на своих занятиях с учениками методы и приемы обучения. На начальном этапе познакомила с планом работы и постепенно методом беседы вводила детей в мир шахмат: знакомство с шахматами, с шахматными фигурами, шахматной доской, ладья, слон, ферзь, пешка, конь, король, основные шахматные правила. нападение и защита фигуры, разные виды защиты, защищённые и незащищённые фигуры, двойной удар, особая роль короля. шах, защита от шаха, мат, мат в один ход, взаимодействие фигур, линейный мат, виды ничьи, особый ход короля. рокировка, шахматная этика. правила поведения во время игры, шахматная партия, дебютные ошибки.



Рисунок 1– 2020 год участие в городском шахматном турнире, посвященный 90-летию педагога Михаила Федоровича Лукина, кандидата мастера спорта по шахматам. В этом турнире заняла II место. Награждена медалью и грамотой.



Рисунок 2 – курсы «ФОРМИРОВАНИЕ ШАХМАТНОЙ ГРАМОТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ В РАМКАХ ОБНОВЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ» в г. Семей в 2019 году.

Привожу примеры шахматных турниров известных гроссмейстеров.

### Испанская партия

Карпов– Андерссон

1. e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Cb5 a6 4. Ca4 Kf6 5. 0-0 Ce7 6. Ле1 b5 7. Cb3 0-0 8. c3 d6 9. h3 Ka5 10. Cc2 c5 11. d4 Фc7 12. Kbd2 Cb7 13. d5. Советский мастер разыгрывает свой любимый и хорошо знакомый дебют, в котором он всегда чувствует себя уверенно. 13... Cc8 14. Kf1 Cd7 15. B3 Kb7 16. c4 Lfb8 17. Ke3 Cf8 18. Kf5 Kd8. Турнирная практика показывает, что черным невыгодно меняться на f5. 19. Kh2 Ke8 20. h4 f6 21. h5 Kf7 22. Ле3 Kg5 23. Kh4 Фd8 24. Лg3 Kc7 25. K2f3 h6. Смысл дальнейших маневров белых – в размене белопольных слонов и подготовке наступления пешками «f» и «g». 26. Kg6 a5 27. a4bc 28. bcKa6 29. Фе2 Ла7 30. Cd2 Lab7 31. Cc3 Kb4 32. Cd1. Белые надежно защищают все поля вторжения на ферзевом фланге. 32. Ka6 33. Kd2 Kb4 34. Ле3 Ce8 35. Kf1 Фc8 36. Kg3 Cd7 37. Фd2 Kh7 38. Ce2 Kpf7 39. Фd1 Ce7 40. Kf1 Cd8 41. Kh2 Kpg8 42. Cg4 Kg5 43. C: d7 Ф: d7 44. Kf1. Если этот конь попадет на f5, то у черных не будет никакой контригры. Поэтому Андерссон идет на тактические осложнения, но белые для этого подготовлены лучше. 44. ...f5 45. ef Ф: f5 46. Kg3 Фf7 47. Фе2 Cf6 48. Лf1 Фd7 49. f4 ef 50. Л: f4

C: c3 51. Л: c3 Ле8 52. Ле3 Лbb8 53. Фf2 Kh7 54. Kf5. Все-таки конь попадает на желанное поле. 54. . Л: e3 55. Ф: e3 Kf6 56. Kge7+ Kph8 57. K: h6 Ле8 58. Kf7+ Kph7 59. Ле4 Л: e7 60. Л: e7. Черные сдались. [6]

Ход белых. Дай мат чёрному королю за два хода. Ответ запиши

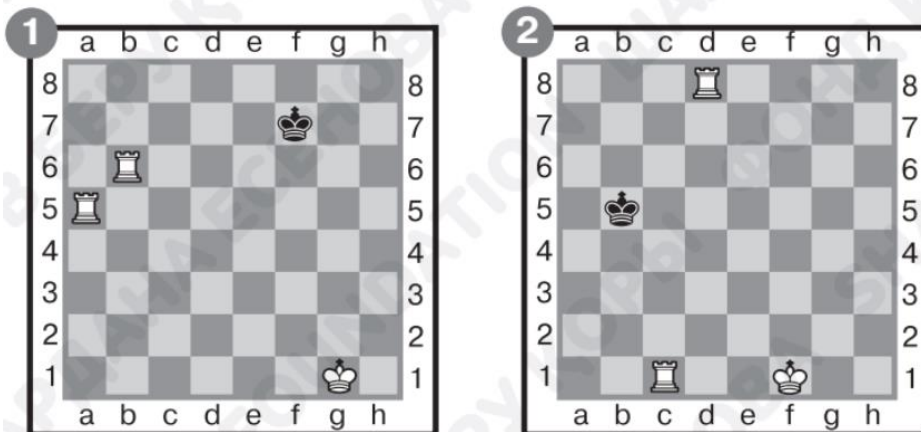


Рисунок 3 – «Шахматные головоломки» [9]

**Методы исследования:**наблюдение, сравнение, логическое мышление.

**Результаты исследования.**

**Таблица 1– Нотация игры.**Обучение учащихся шахматным правописаниям.

Национальная лига по шахматам среди мальчиков 5-8 классов.

**Белые:** Есенкажы Акназар **Черные:** Аркашов Максат

№	Белые	Черные
1	e2-e3	e7-e5
2	Cf1-d3	d7-d5
3	Kb1-c3	e5-e4
4	Cd3-e2	Kb8-c6
5	d2-d3	e4xd3
6	Фed1xd3	d5-d4
7	Фed3-e4+	Cf8-e7
8	e3xd4	Фed8xd4
9	Фee4xd4	Кс6x Фed4
10	Ce2-d3	c7-c5
11	b2-b3	Кg8-f6
12	Cc1-e3	0-0
13	0-0-0	b7-b6
14	Cd3-c4	Лf8-d8
15	Кg1-h3	Cc8-f5
16	Ce3xKd4	Лd8xCd4
17	Лh1-e1	Ce7-d6
18	Кс3-d5	Кf6xd5
19	Cc4xKd5	Ла8-Лd8
20	f2-f4	Cd6-Cc7
21	Кh3-g5	Лd8xCd5
22	Ле1-Ле8-	



Рисунок 4 – 2020 год Национальная лига по шахматам на базе средней школы №19 г. Семей. Среди девочек 6-8 классов I место – Джурабекова Мерей, II место – Советхан Жанайым, III место – Токтаулова Назерке. Среди мальчиков 5-8 классов I место – Есенкажы Акназар, II место – Аркашов Максат, III место – Серикпосынов Адильжан.

### **Вывод.**

Я считаю, что в шахматах всё держится на тактике. Если стратегия – это глыба мрамора, то тактика – это резец, которым действует мастер, создавая произведение шахматного искусства». (Тигран)<sup>[10]</sup>

На основе проведенной подготовительной работы с учащимися я поняла роль шахматной игры в воспитании у учащихся интеллектуальных навыков: логического мышления, отточенность умственной деятельности, достижение планированной цели и нравственных отношений: честность, взаимопонимание, доброжелательность.

### **Литература**

1. В. Гришин, Е. Ильин, Шахматная азбука или первые шаги по шахматной доске. – Москва: Физкультура и спорт, 1972. – 59 с.
2. Гик Е.Я. Беседы о шахматах – Москва: Просвещение, 1985. – 160 с.
3. Гродзенский С.Я. Шахматы в жизни ученых. – Москва: Наука, 1983. – 168 с.
4. Зак В.Г. О маленьких для больших. Москва, «Физкультура и спорт» 1973. – 224 с.
5. И. Орбели, К. Тревер, Шатранг: книга о шахматах. Изд. Ленинград, 1936. – 195с.
6. Костьев А.Н. Уроки шахмат: Метод. материал для работы с детьми. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 208 с.
7. Петросян Т.В. Шахматные лекции / Составитель. Э. И. Шехтман; Предисл. Г. Каспарова. – Физкультура и спорт, – Москва, 1989. – 175 с.
8. Составитель Р.М. Кофман, международный мастер. Шахматная композиция. 1974-1976 гг. – Москва: «Физкультура и спорт», 1978.
9. Ф.Хасанова, Г. Даулетова, Шахматы: Методическое пособие к учебному пособию для 2 класса общеобразовательной школы – Алматы, 2017 – 328 стр.
10. <https://levico.ru/citaty-shaxmaty/>

## **ПАТОГЕНЕТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ФУНКЦИЙ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ПРИ ОБСТРУКТИВНОМ БРОНХИТЕ НЕТРАДИЦИОННЫМИ МЕТОДАМИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК И МАССАЖА**

**Улукбекова А.О.** – к.м.н., доцент, профессор КазАСТ

**Кисебаев Ж.С.** – к.б.н., зав. кафедрой анатомии, физиологии и спортивной медицины

**Махова О.Г.** – старший преподаватель

**Ерданова Г.С.** – магистр, старший преподаватель

Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье обсуждается целесообразность использования современных нетрадиционных методик дыхательной гимнастики и массажа для коррекции нарушенных функций в системе внешнего дыхания у больных обструктивным бронхитом. Разработанный алгоритм составления и применения комплексной методики физической реабилитации позволил обеспечить полноценное восстановление нарушенных показателей при данной патологии.

**Ключевые слова:** обструктивный бронхит, пранаяма, трехфазное дыхание, холистический палсинг.

## **PATHOGENETIC CORRECTION OF RESPIRATORY DISORDERS IN OBSTRUCTIVE BRONCHITIS BY NON-TRADITIONAL METHODS OF RESPIRATORY GYMNASTICS AND MASSAGE**

**Ulukbekova A.O.** – Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Professor of KazAST **Kisebaev Zh.S.** – candidate of biological sciences, head of the department of AFiSM

**Makhova O.G.** – senior lecturer

**Erdanova G.S.** – Master, Senior Lecturer

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article discusses the feasibility of using modern non-traditional methods of respiratory gymnastics and massage for the correction of impaired functions in the external respiratory system in patients with obstructive bronchitis. The developed algorithm for the compilation and application of a comprehensive method of physical rehabilitation made it possible to ensure the full recovery of impaired indicators in this pathology.

**Key words:** obstructive bronchitis, pranayama, three-phase breathing, holistic palsing.

**Актуальность.** Прогрессирующий в последние годы рост заболеваемости населения Казахстана хроническими неспецифическими заболеваниями легких и, в частности, хроническим бронхитом приводит к увеличению размеров потерь общества от нетрудоспособности [1]. Это придает проблеме хронических заболеваний легких не только медико-биологическое и социальное, но и экономическое значение.

Выбор тактики лечения обструктивного бронхита является достаточно острой и актуальной проблемой, так как, несмотря на хорошо отработанную методику ЛФК, частота осложнений у данной категории больных не имеет тенденции к снижению на протяжении многих лет, как во всем мире, так и в Казахстане, в частности [1с.25-26,2,3]. В этом плане наиболее актуальным представляется поиск новых специализированных практик дыхательной гимнастики в сочетании с разработкой тактики и рациональной схемы комплексной физической реабилитации средствами лечебной физкультуры и массажа [4,5].

Более того, исследования, посвященные изучению влияния современных нетрадиционных дыхательных гимнастик на коррекцию функциональных изменений дыхательной системы, приобретают еще большую значимость в период пандемии COVID-19, когда мы наблюдаем стремительный рост числа больных с поражением легочной системы, вызванным новым коронавирусом – SARS-CoV-2. К сожалению, о возможных последствиях этого опасного заболевания, которое может привести к серьезному повреждению легких с развитием пневмонии, осложненной фиброзом и дыхательной недостаточностью, а также о профилактическом применении достаточно несложных дыхательных гимнастик, широкие слои населения осведомлены недостаточно.

Все это придает проблеме поражения респираторного тракта в период пандемии особую актуальность.

**Цель исследования** – повышение эффективности восстановительного лечения больных обструктивным бронхитом на основе сочетанного использования нетрадиционных методик дыхательной гимнастики и массажа с физическими упражнениями.

**Задачи:**

1. Разработать комплексную методику лечебной физической культуры в сочетании с нетрадиционными формами дыхательной гимнастики и массажа для реабилитации больных обструктивным бронхитом.
2. Оценить эффективность нетрадиционных дыхательных практик и массажа в повышении показателей функции внешнего дыхания и оптимизации работы дыхательной системы при обструктивном бронхите.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, антропометрические измерения, физиологические методы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** Все испытуемые вначале эксперимента были распределены на две группы (экспериментальная – ЭГ и контрольная – КГ) по 20 человек в каждой с одинаковым количеством мужчин и женщин, сопоставимых по возрасту.

В мировой практике клиницистами накоплен колоссальный опыт использования дыхательной гимнастики (ДГ) для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания. ДГ, как известно, включает в себя большое количество аппаратных и без аппаратных методов. Из этого арсенала методик ДГ в экспериментальной группе по разработанному нами алгоритму наряду с традиционными дыхательными упражнениями мы использовали такие дыхательные практики как восточная гимнастика пранаяма. Одной из важнейших особенностей этого способа полного дыхания йоги состоит в том, что при нем вся мускулатура дыхательного аппарата находится в действии. Все дыхательные упражнения основаны на замедлениях, задержках дыхания в сочетании с физическими упражнениями. Пранаяму включали в подготовительную и заключительную части процедуры лечебной гимнастики. В этих же частях занятия применяли систему трёхфазного дыхания Кофлера, которая направлена на освоение правильного дыхания при движении. В комплекс ЛФК включили также методику «рыдающего дыхания» Ю.Вилнуса. Особенность техники её выполнения заключается в выполнении актов вдоха и выдохом. При этом выдох должен быть значительно длиннее вдоха. После занятий ЛФК проводили сеанс холистического палсинга (пульсационный массаж) основанный на колебаниях, проходящих по всему телу человека. Очень важно, чтобы частота колебаний во время процедуры была равна частоте сердечных сокращений данного пациента.

В контрольной группе занятия проводились по стандартной методике для больных с заболеваниями респираторной системы.

В результате проведенного эксперимента нами было установлено, что динамика показателей функции внешнего дыхания у всех участников эксперимента, т.е. в обеих группах, после проведения курса физической реабилитации имела положительную тенденцию. Однако необходимо отметить, что у больных экспериментальной группы динамика была значительно более выраженной. Особенно заметно при этом улучшение средних значений ЖЕЛ и гипоксических проб.

Достаточно высокую эффективность разработанной методики подтверждают исследования показателя частоты дыхания (ЧД). Так, у мужчин в контрольной и экспериментальной группах показатели ЧД составляли соответственно:  $18,2 \pm 0,8$  дых/мин и  $18,2 \pm 1,2$  ( $P > 0,05$ ). После эксперимента –  $17,9 \pm 1,2$  дых/мин и  $12,4 \pm 1,2$  дых/мин ( $P < 0,05$ ). Полученные данные свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе применяемые средства ЛФК, методики ДГ и массажа были значительно эффективнее для установления экономичного с точки зрения физиологии ритма дыхания у больных обструктивным бронхитом.

Подобная тенденция обнаружена у женщин контрольной и экспериментальной групп. Частота дыхания здесь также достоверно не отличалась:  $21,1 \pm 1,1$  дых/мин и  $20,1 \pm 0,8$  дых/мин соответственно ( $P > 0,05$ ). После курса физической реабилитации в КГ частота дыхания уменьшилась до  $18,2 \pm 1,4$  дых/мин, а в ЭГ показатель снизился до  $13,2 \pm 1,2$  дых/мин ( $P < 0,01$ ), что свидетельствует об экономизации работы системы внешнего дыхания.

Разработанная методика физической реабилитации положительно влияет на состояние легочных объемов. Это подтверждается полученными в ходе эксперимента результатами показателей ДО (дыхательный объем) у пациентов обструктивным бронхитом (Рис. 1).

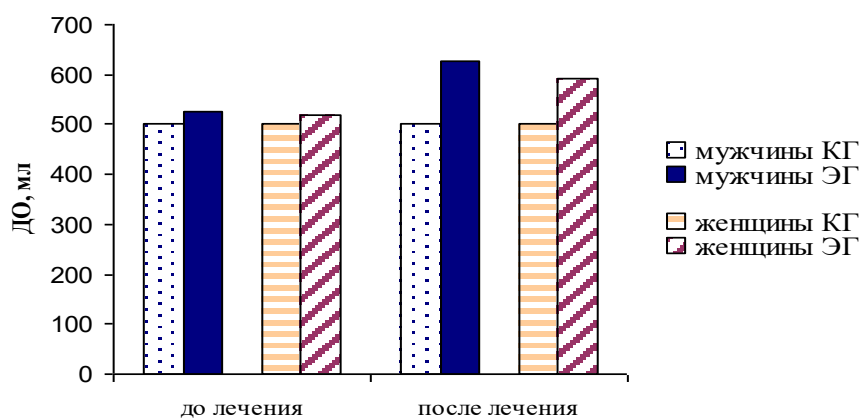


Рисунок 1 – Динамика изменений ДОу пациентов обструктивным бронхитом в процессе реабилитации

При этом, если до начала курса реабилитации по разработанной методике у мужчин ДО составлял: в контрольной группе  $503,2 \pm 40,6$ ; в экспериментальной  $502,8 \pm 38,5$  мл ( $P > 0,05$ ), то уже после реабилитации эти цифры достоверно возросли, особенно в экспериментальной группе –  $628,4 \pm 35,7$  мл ( $P < 0,01$ ), в контрольной –  $525,4 \pm 40,2$  мл.

У женщин ДО в КГ составлял  $502,4 \pm 41,2$  мл; в ЭГ –  $502,7 \pm 40,2$  мл ( $P > 0,05$ ). По окончании курса ЛФК показатели в контрольной группе увеличились до  $517,5 \pm 45,2$  мл, т.е. не столь значительно как в экспериментальной группе –  $592,2 \pm 30,2$  мл ( $P < 0,01$ ).

Как видно из полученных данных наиболее выраженная динамика показателя дыхательного объема выявлена в экспериментальной группе, где пациенты занимались по индивидуально разработанной методике.

Критерием эффективности экспериментальной методики явилось также повышение уровня такого значимого показателя как ЖЕЛ (таблица 1).

Таблица 1 – Влияние экспериментальной методики ЛФК и массажа на ЖЕЛ пациентов обструктивным бронхитом

Группа	Средний (XSx) показатель спирометрии (мл)		
	До эксперимента	Через 3 мес.	Через 6 мес.
ЭГ (n= 20)	2650 120,5	2880 127,2	3100 149,4
P		<0,05	<0,05
КГ (n= 20)	2637 124,4	2648 122,6	2667 125,3
P		>0,05	>0,05

Так, в экспериментальной группе за период лечения ЖЕЛ увеличилась на 450 мл, тогда как в контрольной группе этот показатель составил всего лишь 30 мл.

Об улучшении функционального состояния дыхательной системы мы могли судить и по результатам проб Штанге и Генча (Таблица 2). При этом необходимо отметить, что до начала курса терапии показатели данных проб у всех наших пациентов были намного ниже нормы, однако уже через три месяца показатели в ЭГ приблизились к норме, а концу курса реабилитации уже у 100% пациентов показатели проб Штанге и Генча соответствовали норме. В контрольной группе пациентов, занимавшихся по традиционной методике ЛФК, изменений в данных показателях на протяжении всего периода исследования практически не наблюдалось ( $P > 0,05$ ).

Анализ проб Штанге и Генча позволил также отметить улучшение толерантности к физической нагрузке со стороны ССС.

Таблица 2 – Динамика изменений проб Штанге и Генча у пациентов обструктивным бронхитом в процессе занятий ЛФК и массажем

Группа	Средний ( $\bar{X}Sx$ ) показатель проб Штанге и Генча					
	Проба Штанге исходно	Через 3 мес.	Через 6 мес.	Проба Генча исходно	Через 3 мес.	Через 6 мес.
ЭГ-1	20,2 0,01	28,5 0,04	37,7 0,02	15,3 0,9	22,5 0,02	34,1 0,07
P		<0,05	<0,01		<0,05	<0,01
КГ	25,5 0,05	26,3 0,02	28,1 0,06	16,4 0,5	16,4 0,5	18,2 0,03
P		>0,05	>0,05		>0,05	>0,05

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что рационально дозированная нагрузка физических упражнений, а также правильный подбор наиболее эффективных инновационных методик дыхательной гимнастики и приемов холистического палсинга, воздействуя на патогенетические механизмы нарушения функции верхних дыхательных путей, совершенствуют показатели внешнего дыхания у больных обструктивным бронхитом.

### Выводы

1. Установлено, что методика патогенетического подхода к построению программы комплексной физической реабилитации с включением не традиционных методов дыхательной гимнастики и массажа способствовала существенному увеличению ДО (на 103 мл) и снижению ЧД (на 5,8 в мин).

2. Выявлено, что под воздействием разработанной методики происходит значительное увеличение показателя ЖЕЛ (на 450 мл); у 100% больных обструктивным бронхитом к концу исследования повысились до нормы результаты проб Штанге и Генча, что свидетельствовало о снижении утомляемости дыхательной мускулатуры, повышении устойчивости организма к гипоксии.

### Литература

- 1 Бармагамбетова А.Т. О состоянии заболеваемости бронхитом в РК, лечение и профилактика // Вестник КазНМУ. – 2013. – № 2. – С.24-27.
- 2 Абросимов В. Н. Реабилитация больных ХОБЛ / В. Н. Абросимов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 112 с.
- 3 Практическая пульмонология: руководство для врачей / под ред.: В. В. Салухов, М. А. Харитонов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 416 с.
- 4 Копылова О.Г. Оздоровляющее дыхание. Советы и рекомендации ведущих врачей. – Издательство: Эксмо, 2016. – 160 с.
- 5 Ингерлейб М. Б. Все дыхательные гимнастики в одной книге / М.Б. Ингерлейб. – М.: АСТ, Астрель, ВКТ, 2012. – 320 с.



## ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕЕ РАЗВИТИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

**Идрисова С.К.** – учитель химии, кандидат педагогических наук

**Халитова А.К.** – учитель физической культуры

Назарбаев интеллектуальная школа ХБН, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Применение здоровьесберегающих технологий всегда уделялось большое внимание в период обучения. На сегодняшний день очень остро стоит вопрос о рациональных и доступных методах информирования подрастающего поколения о здоровом образе жизни. Потому что в условиях распространения коронавирусной инфекции именно дети подростки, в поиске учебного материала для повышения своего личного уровня образования вынуждены вести малоподвижный образ. Данный факт может привести к ослаблению организма в очень важный период становления и формирования молодого организма. Таким образом, очень важно развивать информационную грамотность у учащихся среднего звена.

**Ключевые слова:** Здоровье, формирование организма, питание, физические упражнения, позвоночник.

## HEALTH-PRESERVING DEVELOPMENT OF THE YOUNGER GENERATION IN THE CONTEXT OF DISTANCE LEARNING

**Idrisova S.K.** – teacher of chemistry, candidate of pedagogical sciences NIS KHBN

**Khalitova A.K.** – physical education teacher at NIS KhBN

Nazarbayev Intellectual School, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The use of health-saving technologies has always been given great attention during the training period. Today, the issue of rational and accessible methods of informing the younger generation about a healthy lifestyle is very acute. Because in the context of the spread of coronavirus infection, it is teenage children who, in search of educational material to improve their personal level of education, are forced to lead a sedentary image. This fact can lead to a weakening of the body in a very important period of the formation and formation of a young body. Thus, it is very important to develop information literacy among middle-level students.

**Key words:** Health, body formation, nutrition, exercise, spine.

**Введение.** Наше тело в большей степени состоит из мышц. Именно они отвечают за развитие социальных, эмоциональных навыков, таких как: самосознание, взаимоотношения и ответственность за правильный выбор. Человеческий организм – это не просто тело, которое перемещается в пространстве, за счет рецепторов мозга, он также помогает выразить мысли, эмоции, расширяет наше мышление и творчески способности. В связи с этим следует отметить важность формирования правильной осанки и мышц, так как именно мышечная деятельность при правильно сформированной костной системе позволяет человеку правильно проявлять свои эмоции. Например, в состоянии тревоги, страха или негативного состояния человек непроизвольно сжимает кулак, мышцы изменяют свое нормальное состояние. Физические упражнения положительно воздействуют на состояние человека.

Важно объяснить, что ежедневно необходимо организовывать повседневную двигательную активность для развития и укрепления мышечного корсета. Недостаток мышечной работы (гипокинезия) снижает устойчивость и приспособляемость физиологических систем, ответственных за энергообеспечение и пластические процессы в период роста и формирования организма.

Следует понимать, что правильная осанка формируется только в том случае, если организм получает необходимые витамины, микро- и макроэлементы. При недостатке кальция кости смягчаются и могут деформироваться, в следствии чего развивается сколиоз и другие неблагоприятные для человека последствия. Поэтому необходимо поддерживать правильный рацион питания, включающий важные для молодого организма элементы.

Для формирования подрастающего организма необходимо создать правильные условия. В процессе исследования нами было выявлено, что физические упражнения в комплексе с правильным питанием могут эффективно способствовать на правильное формирование молодого организма.

Целью здоровьесберегающих технологий-обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за время офлайн, а теперь и онлайн обучения, сформировать у него знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Цель** исследования заключалась в повышении информационной грамотности учащихся по здоровому образу жизни в области физических упражнений и сбалансированного питания для формирования правильной осанки.

**Формы, методы обучения:**

- дифференцированный подход;
- активные методы в обучении;
- новые подходы

**Объект исследования:**

Контрольная группа – 9К класс

Экспериментальная группа – 9 Л класс

Анализ предварительного анкетирования показал, что из 397 опрошенных школы 179 учащихся имеют нарушение осанки (45%). Из них 66 мальчиков (16,6%) и 113 девочек (28,4%). В экспериментальном классе из 24 учащихся 14 (58,3%) имеют нарушение, а в контрольной 12 (50%). В результате наших наблюдений за поведением учащихся во время различного рода экзаменов, в том числе СОР, ВСО, МЭСК, мониторинг, большинство учащихся не соблюдали правила норм поведения за партой, которая предполагает правильное положение тела учащихся.

Актуальность исследования в том, что малоподвижный образ жизни, неправильная посадка за партой и неправильное питание приводит к смягчению и деформации костей, а также нарушению мышечного тонуса, вследствие чего у учащихся наблюдается изменение осанки. Изучение данного вопроса имеет огромное значение для детей школьного возраста, когда идет интенсивное развитие организма.

Позвоночник – это основа тела, от строения которого зависят практически все внутренние органы. От позвоночника идут сигналы ко всем органам именно он является мощным каркасом, который объединяет все органы и системы в единое целое.

При неправильном питании организм недополучает кальций и важные для его усвоения элементы, в результате чего позвоночник теряет твердость и может деформироваться. А если еще и ученик не выполняет физические упражнения для укрепления мышц, то в процессе учебы во время неправильной посадки за партой возникает проблема искривления позвоночника. Давление на позвонки может оказываться различно, и это повторяется регулярно из-за дня в день. Недостаток регулярной физической активности, слабый мышечный корсет и неправильное питание только усугубит эту ситуацию.

Для укрепления мышц предлагаем применить на уроках энеджерджи на растяжку позвоночного столба и укрепление мышечного корсета. Для учащихся был составлен комплекс физических упражнений, где учителя применяли их на уроке. <https://www.youtube.com/watch?v=R-everzqsZw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-e1fWU-itmg>

Правильно составленные комплексы упражнений помогают избежать прогрессирования данной патологии и уменьшить нагрузку на позвоночный столб и внутренние органы. Данный комплекс помогает укрепить мышцы спины и формирует прочный мышечный корсет, который помогает стабилизировать позвоночник, корректировать его деформации, улучшить осанку и предотвращать возникновение функциональных изменений.

Однако необходимо отметить, что наибольшей эффект достигается в комплексе физической нагрузки и сбалансированного питания учащихся. Люди с искривлением позвоночника в большинстве случаев имеют проблемы с плотностью костей. Существует широкий спектр, экологических и питательных причин, чаще связанных с недостатком кальция. В норме костная ткань постоянно обновляется, а при неправильном питании этот процесс перестает протекать в нормальном режиме и удерживать кальций в составе костей. Кальций в большом количестве содержится в бобовых культурах, яичных желтках, орехах, морепродуктах, также входят в составе говяжьего и рыбьей печени, кунжута, кунжутного и сливочного масла, отрубей, яблок, орехов, меда, большинства фруктов. Но для усвоения организмом его необходимо принимать в комплексе с витамином D.

Исследования в данной области показали, что искривление позвоночника было индуцировано у различных животных путем создания пищевых дефицитов и дисбалансов. Не удивительно, что многие нарушения баланса питательных веществ, такие как дефицит магния, марганца, витамина B<sub>6</sub>, меди, связаны с искривлением позвоночника у животных и у людей. Дети постоянно растут, меняются, формируются новые клетки и ткани. При этом нормы приема пищи могут различаться в зависимости от возраста (так, состав еды для ребенка должен обеспечивать его потребности роста) и самочувствия.



Рисунок 1 – Суточная норма на одного ученика

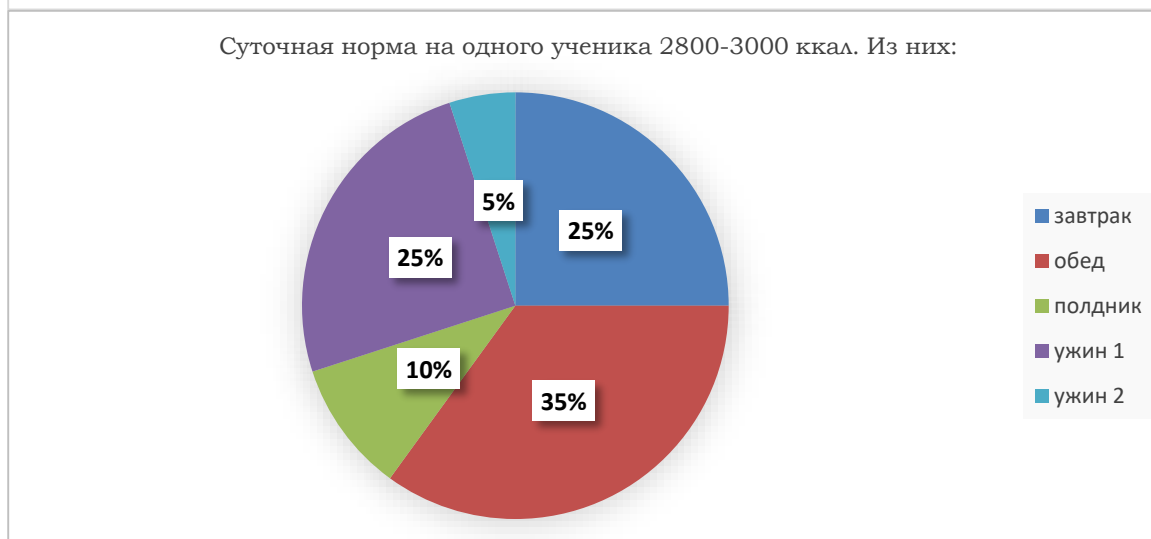
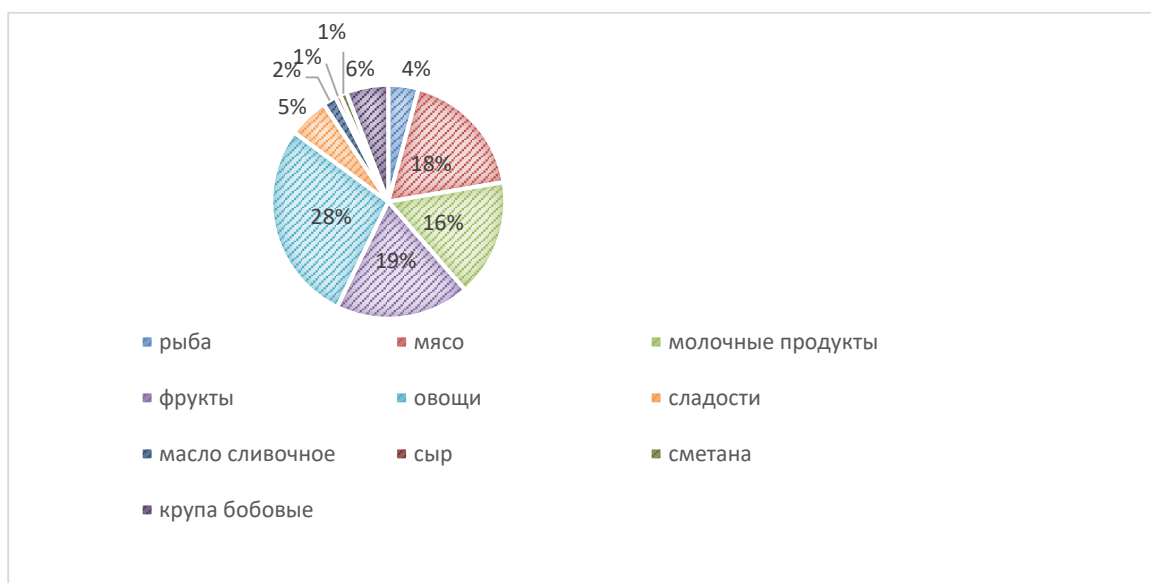


Рисунок 2 – Баланс питательных веществ

В состав перечисленных продуктов входят витамины и минеральные вещества, необходимы учащимся для сбалансированного питания.

Популяризация здорового образа жизни в школе необходима для расширения кругозора, развития наблюдательности, эстетического вкуса, творческого подхода к решению поставленных задач, и играет очень важную роль в воспитании всесторонне развитого гражданина.

**Результаты исследования:** популяризация ЗОЖ в нашей школе находится на высоком уровне, что привело к тому, что учащиеся стали осознанно делать упражнения для укрепления мышечного корсета спины, научились рассчитывать сбалансированный рацион питания, учителя применяли физкультурминутки на уроках для снятия излишней нагрузки на позвоночник. Учащиеся активно участвовали в различных мероприятиях, посвященных ЗОЖ в таких как создание видеороликов, интеллектуально-спортивных мероприятий, в походах, велопробегах.

**Выводы:**

– учащиеся с нарушением осанки экспериментального класса за период исследования применяли все разработанные рекомендации и показали следующие результаты:

30% – частично улучшили осанку.

– дополнить упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, в движении.

– ввести в рацион другие продукты питания, включающие: Витамин Д, Кальций, солнечные ванны в определенный промежуток времени.

**Рекомендации:**

– поощрение к активности, в процессе которой учащийся будет выполнять упражнения по Евдокименко, подключить массаж и плавание.

– правильно сбалансированное питание, учитывающее энергетический баланс, баланс макро– и микроэлементов, а также витаминов.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

**Хаметова М.Ж.** – магистрант 1 курса, группы МФК-001  
НАО «Университет имени Шакарима города Семей», г. Семей, Казахстан

**Аннотация.** Целью статьи является изучить влияния физической культуры и спорта на адаптацию детей с ограниченными возможностями в социальной среде. С помощью беседы с родителями и с тренерами определить и сравнить влияния физической культуры и спорта на детей с ограниченными возможностями.

**Ключевые слова:** инвалидность, физическая культура, спорт, интеграция социализация, адаптация.

## **THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES**

**Khametova M.Zh.** - 1<sup>st</sup> year Master's student, IFC-001 group  
NAO "Shakarim University of Semey", Semey, Kazakhstan

**Annotation.** The purpose of the article is to study the influence of physical culture and sports on the adaptation of children with disabilities in the social environment. Through conversations with parents and coaches, identify and compare the effects of physical education and sports on children.

**Key words:** disability, physical culture, sports, integration, socialization, adaptation.

**Введение.** Непредвиденные ситуации случаются у всех, и катастрофа может произойти где угодно, в любое время и в любом месте. Поэтому проблема инвалидности сейчас стоит очень остро. Но инвалидность не приговор. В истории есть много примеров, когда люди достигали небывалых высот благодаря силе воли и упорству. Стоит поблагодарить родных, друзей и просто равнодушных людей, которые помогают им в этом.

Для детей с ограниченными возможностями спорт – это шаг расширению отношений с окружающей средой и к восстановлению. Это не только спорт в узком смысле этого слова – это изменение в жизни человека с инвалидностью, посещать спортивные кружки, возможность заниматься физической культурой, секции и средство активной интеграции и социализации. К сожалению, до сих пор у нас нет комплексного подхода к развитию спорта среди инвалидов, дети-инвалиды, молодежь с тяжелыми формами инвалидности практически не вовлечены в спорт, хотя мотивация и стремление к занятиям спортом у таких категорий людей самые высокие.

В настоящее время в Казахстане постепенно меняется отношение к инвалидам. Создание без барьерного пространства для людей с ограниченными возможностями во многом способствует решению проблем их социальной реабилитации и полной интеграции в общество.

Сегодня необходим системный подход и государственная поддержка адаптивных видов спорта для детей с ограниченными возможностями с детства.

В последнее время в нашем государстве все больше внимания уделяется реабилитации инвалидов и инвалидному спорту, как средству возвращения людей с ограниченными возможностями участию в общественной жизни. Люди с ограниченными возможностями, приобретенные при рождении, болезни, несчастном случае и т. д., в своем основном большинстве считают себя угнетенными и "оторванными" от общества, "ненужными" обществу.

Психологическое воздействие спортивных игр и соревнований облегчает компенсацию физических, психических и социальных изменений личности инвалида, нормализует его социальный статус, повышает психо-эмоциональную устойчивость в стрессовых ситуациях. Инвалидный спорт постепенно занимает достойное место в спортивном движении и имеет большие перспективы своего развития. В развитии инвалидного спорта стали активно участвовать и различные партии, программы которых ориентированы на социальную помощь. В настоящее время спорт для людей с инвалидностью широко развит и традиционно включает в себя классификации, направления, Федерации, чемпионаты, имеющие статус местных и глобальных, международных, а также так называемые Паралимпийские игры.

Право на занятие спортом является неотъемлемым элементом права психического здоровья и на развитие физического. Это право, как и другие права человека, должно быть в состоянии использовать все без какой-либо дискриминации.

У инвалида все по-разному, но объединяющим моментом является не наличие инвалидности, а огромное желание жить и творить. Духовный потенциал людей с ограниченными возможностями огромен, их способности безграничны, и все это может иметь большое значение для нашего общества. Каждый человек с инвалидностью может быть таким же способным и одаренным, как и человек без проблем со здоровьем, но раскрыть его таланты, развить их, принести пользу обществу, мешают неравенство в социальной адаптации.

Особенно ярко социализация проявляется в системе спортивных соревнований инвалидов, которые можно рассматривать как форму их социальной активности, в процессе которой создаются такие социальные ценности, как победа, престиж, зрелище, сопереживание, эмпатия и др. Спорт для детей с ограниченными возможностями – это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, смену эмоций и настроения. С другой стороны, это активная творческая деятельность, где инвалиды, имея в движениях эстетические погрешности, все равно стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль, неповторимый облик, вкладывая в него гармонию бодрости и силу духа. Это придает поведению, характеру, образу жизни новый колорит, который позволяет инвалиду повысить самооценку собственного «Я», чувствовать себя полезным гражданином своего общества, т.е. социализироваться в нем.

Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы, нарушенной стойким дефектом. Можно привести множество примеров из практики, когда с помощью физических упражнений и специальной тренировки исправляются нарушения речи, дети с проблемами интеллекта осваивают сложные гимнастические программы, незрячие начинают уверенно ориентироваться в пространстве, дети с тяжелыми последствиями детского церебрального паралича после занятий плаванием впервые начинают ходить и говорить, прикованные к инвалидной коляске овладевают высоким спортивным мастерством в разных видах спорта [1, с.47].

Спорт для людей с ограниченными возможностями – это не только возможность укрепить свое тело. Это прекрасная возможность доказать всем, но прежде всего, что бы ни было проблем в жизни, даже в самой сложной ситуации можно многого добиться и стать победителем. Поэтому, несмотря ни на что, таким людям нужно помогать заниматься спортом.

Таким образом, все вышесказанное свидетельствует об актуальности выбранной мной темы исследования.

**Цель.** Изучить влияния физической культуры и спорта на адаптацию детей с ограниченными возможностями в социальной среде.

**Задачи.** С помощью беседы с родителями и с тренерами определить и сравнить влияния физической культуры и спорта на адаптацию детей с ограниченными возможностями в социальной среде.

**Методы исследования.** Беседа, сравнение.

**Результаты исследования.** В 2018 году детско-юношеская спортивная школа города Семей начал свою работу с детьми ограниченными возможностями. Сегодня в школе занимаются 233 воспитанников с различными заболеваниями слуха, зрения, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, с ментальными нарушениями различной тяжести, с тяжелыми сочетанными дефектами, аутизмом, девиантным поведением. Большая часть из них – воспитанники специальных коррекционных школ-интернатов, дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида, часть ребята находится на домашнем обучении. Возраст обучающихся от 9 до 18 лет. Желающие продлить обучение занимаются спортом до 25 лет.

В своей работе школа использует следующие виды адаптивной физической культуры: адаптивной физическое воспитание, предназначенное для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивный спорт, направленный на совершенствование и реализацию физических, психических, эмоционально – волевых способностей; адаптивная двигательная рекреация, предназначенная для организации здорового досуга, активного отдыха, игр, общения. Школа работает по следующим спортивным направлениям: армрестлинг, баскетбол, гол-бол, дзюдо, легкая атлетика, лыжные гонки, пауэрлифтинг, плавание, тоғызқұмалақ, футбол, шашки, шахмат.

Занятия спортом являются важной и неотъемлемой частью жизни воспитанников школы, помогают им адаптироваться в современном обществе, положительно влияют на состояние организма, развивают творческий потенциал, способствуют развитию физических качеств, предоставляют возможность самореализации. Школа положительно решает проблему результативности и качества дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья, опираясь на имеющиеся средства методического обеспечения.

В отсутствие утвержденных государственных типовых программ физкультурно-спортивной направленности детей с отклонениями в состоянии здоровья для учреждений дополнительного образования перед педагогическим коллективом школы стоял вопрос о методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса и внедрении в этот процесс инноваций и нетрадиционных технологий.

Педагогический коллектив школы добился определенных успехов в достижении главной цели адаптивной физической культуры: в воспитании личности, формировании здорового образа жизни, развитии физических качеств, социализации и интеграции занимающихся.

Развитие новых видов спорта, желание участвовать в паралимпийских и сурдологических соревнованиях, возрастающие спортивные достижения воспитанников, требуют находить новые формы, методы и средства учебно-тренировочного процесса, учитывая передовой опыт.

Мы проверили беседу с родителями и тренерами. Как изменились дети за 3 года. Родители заметили изменения в лучшую сторону. У детей улучшилось социальные навыки, повысилась самостоятельность и уверенность в себе. Победа на соревнованиях, их счастливые улыбки, когда они заслуженно получают свои грамоты и медали. Еще дружба между ребятами и то, как они эмоционально раскрываются. Они активны, полны энергии.

За годы тренировки у детей повысилась выносливость, гибкость, ловкость.

Дети растут, надеемся, что наши особенные дети в будущем смогут найти свое место в жизни, будут трудиться, обзаведутся семьями. Просто именно сейчас мы должны подготовить этот прочный фундамент личности. В этом нам помогает спорт.

Поэтому перед школой стоят следующие задачи обновления и совершенствования методической базы:

- корректировка программ в связи с возникающей необходимостью введения в учебно-тренировочный процесс этапа спортивного совершенствования;
- разработка новых программ.

**Вывод.** Физическая культура и спорт рассматриваются как средство для социальной адаптации детей с ограниченными возможностями в обществе, являются мощным стимулом, помогающим становлению или установлению контакта с окружающим миром.

Физическая культура и спорт очень важно для детей ограниченными возможностями. В связи с этим главной задачей остается вовлечение в интенсивные занятия физической культурой и спортом как можно большего числа детей с ограниченными возможностями, создания условий для занятий с целью успешной интеграции в общество.

Практика подтверждает, что, если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для детей с ограниченными возможностями физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации.

Спорт оказывает глубокое многостороннее воздействие на человека, развивая его физически и духовно. Это процесс формирования личности, аккумулирующий в себе ценности, нормы, традиции, идеалы и правила спортивного поведения. Это накопление индивидуального опыта социальной жизни в спорте. Само понятие «вовлечение» в спорт уже тесно связано с социализацией, так как в процессе общения происходит освоение и присвоение опыта данной общности людей, сохранение и передача его своим детям.

Представленные в статье результаты подтверждают, что активные занятия детей с ограниченными возможностями физической культурой и спортом решают сложнейшие задачи социализации личности, носят воспитательно-гуманистический характер и направлены на развитие умений, способностей и духовных сил, позволяющих спортсмену преодолевать жизненные препятствия; формирование характера и моральной ответственности в ситуациях адаптивования к социальной среде; для осуществления самореализации спортсмена, обеспечение возможностей для профессионального и личного роста; раскрытия его творческих потенций и создания условий для саморазвития творческой индивидуальности спортсмена.

#### Литература

1. Специальная педагогика: учеб. – метод. пособие/сост. С.Б. Нарзулаев, Г.Н. Попов, И.Н. Сафронова и др. Томск: Полиграф. Фирма «STAR», 2006. 147 с.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА – КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Дайрабаев С.Е. – к.п.н., доцент

Мухиддинов Е.М. – к.п.н., профессор КазНПУ им.Абая,

Надыров А.Л. – к.п.н., доцент КазНПУ им.Абая

Казахский Национальный педагогический университет им.Абая, г.Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Ценность метода Гипоксической Дыхательной Тренировки не только в простоте и эффективности, но так же в полной безвредности. Лечение болезней лекарствами принесло человечеству больше пользы, нежели вреда, однако и вред всегда был тоже, причем зачастую немалый. Поэтому лучшие умы человечества бились и бьются над созданием сильных безлекарственных методов лечения, которые в идеальном варианте еще и оказывали бы мощное общеукрепляющее действие. На мой взгляд, таким средством как раз и является Гипоксическая Дыхательная Тренировка.

**Ключевые слова:** гипоксия, дыхание, тренировка, гиперкапния, газообмен дыхания.

## RESPIRATORY PRACTICE AS A FACTOR IN THE HEALING OF THE BODY

Dairabayev S.E. – candidate of Pedagogical Sciences, docent

Muhiddinov E.M. – candidate of Pedagogical Sciences, professor

Nadyrov A.L. – candidate of Pedagogical Sciences, docent

Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The value of the Hypoxic Breathing Training method is not only in its simplicity and effectiveness, but also in its complete harmlessness. The treatment of diseases with medicines has brought more benefit to humanity than harm, but there has always been harm, too, and often quite a lot. Therefore, the best minds of mankind have struggled and are struggling to create strong drug-free methods of treatment, which, ideally, would also have a powerful tonic effect. In my opinion, such a tool is just Hypoxic Breathing Training.

**Key words:** hypoxia, breath, workout, hypercapnia, breathing gas exchange.

**Введение.** Научно-технический прогресс происходящий в 19-21 веке кардинально поменял условия жизни людей благодаря таким факторам как: появление пенициллина, антибиотиков, санитарные меры, обеззараживание воды, отходов жизнедеятельности человека. Эти инновации позволили людям избавиться от большинства инфекционных заболеваний, и как следствие привело к резкому увеличению продолжительности жизни. Например: средняя продолжительность жизни в средние века составляла в пределах 30 лет, то сейчас она колеблется от 58 до 80 лет. Однако после таких уникальных перемен появились болезни современного века, это сердечно-сосудистые, онкологические болезни, сахарный диабет, атеросклероз сосудов, ожирение, утомляемость, синдром хронической усталости и др. Основными факторами вышеприведенных отклонений являются:

1. Нехватка в потребляемых продуктах определенных веществ, необходимых для полноценного функционирования организма.

2. Детренированность организма к холоду и другим воздействиям внешней среды.

### 3. Плохая экология.

4. Стресс, в основном связанный с современным темпом жизни и эмоциональным перенапряжением, связанный с производственной деятельностью.

5. Нарушение газообмена в артериальной крови, источниками которого являются дефицит движения, переизбыток, потребление фастфудов (быстрой еды), алкоголь, курение, избыточное потребление фармакологических препаратов.

Все эти факторы, несомненно, сказываются на здоровье человека. В этой связи, нами рекомендуется применение Гипоксической Дыхательной Тренировки (ГДТ) в профилактике болезней органов дыхания, ожирения, болезней сердца и сосудов, а также в комплексе мер, направленных на омоложение организма.

**Цель статьи:** Значение дыхательной гимнастики – это ее многосторонняя помощь в лечении и профилактике болезней. Работа с дыханием необходима при хронических заболеваниях носоглотки и органов дыхания: бронхите, астме, ларингите, тонзиллите, рините и т.д. Если не поспособствовать развитию дыхательной системы, то это может привести к более серьезным проблемам. Помимо этого, дыхательная гимнастика решает проблемы опорно-двигательного аппарата, заболевания выделительной системы, желудочно-кишечного тракта, а также сердечно-сосудистой системы.

**Задачи статьи:** показать значение дыхательной гимнастики, как одно из средств профилактики заболеваний.

**Методы исследования:** анализ научных исследований.

Речь пойдет о мощнейшем средстве позитивного воздействия на организм, которое насколько сильно, настолько же и безвредно. Эффективность специальной дыхательной гимнастики оказалась намного сильнее, чем при применении лекарственных препаратов. Большинство больных полностью отказывается от лекарств и чувствует себя полноценными людьми, также ГДТ поможет здоровому человеку стать еще более здоровым, сделает его более выносливым, более жизнестойким, более оптимистичным. Сделать здорового человека еще более здоровым намного выгоднее (дешевле) и проще, нежели лечить уже заболевшего. Ценность метода Гипоксической Дыхательной Тренировки не только в простоте и эффективности, но так же в полной безвредности воздействия на организм, которое насколько сильно, настолько же и безвредно. Статья не претендует на глобальное открытие какой-то чудодейственной оздоровительной системы. Проанализировав огромное количество самых разнообразных упражнений, найдя то общее, что оказывает лечебное и общеукрепляющее действие – гипоксию и гиперкапнию. Поскольку, суть всех упражнений одна и та же – создание в организме условий гипоксии и гиперкапнии, я объединил все упражнения под одним общим названием – Гипоксическая Дыхательная Тренировка". Ценность метода Гипоксической Дыхательной Тренировки не только в простоте и эффективности, но также в полной безвредности. Лечение болезней лекарствами принесло человечеству больше пользы, нежели вреда, однако и вред всегда был тоже, причем зачастую немалый. Поэтому лучшие умы человечества бились и бьются над созданием сильных безлекарственных методов лечения, которые в идеальном варианте еще и оказывали бы мощное общеукрепляющее действие. На мой взгляд, таким средством как раз и является Гипоксическая Дыхательная Тренировка.

Оказалось, что углекислый газ до известного предела способствует более полному усвоению кислорода организмом. Этот предел равен 8 %  $CO_2$  с повышением содержания  $CO_2$  до 8 % происходит повышение усвоения  $O_2$ , а затем с еще большим повышением содержания  $CO_2$  усвоение  $O_2$  начинает падать. В настоящее время в медицинской практике используют кислород с добавлением углекислого газа порядка 3–4%. Такая кислородно-углекислотная смесь называется "карбоген". Даже если добавить  $CO_2$  к простому воздуху, наблюдается лечебный эффект. В настоящее время разрабатываются высокоэффективные методы лечения с использованием углекислого газа, вплоть до вызывания "углекислотных шоков". Все вышесказанное подводит нас к мысли о том, что организм не выводит, а «теряет» углекислый газ с выдыхаемым воздухом и некоторое ограничение этих потерь должно оказать на организм благотворное воздействие.

Ограничение потерь  $CO_2$ , также как и ограничение поступления  $O_2$  извне достигается применением упражнений, ограничивающих внешнее дыхание, включая задержки дыхания. При выполнении таких упражнений мы создаем в организме гипоксию – недостаток кислорода, и гиперкапнию – избыток углекислого газа. Надо заметить, что даже при самых длительных задержках дыхания содержание  $CO_2$  в альвеолярном воздухе не превышает 7 %, так что бояться вредного воздействия чрезмерных доз  $CO_2$  нам не приходится.



Полезное действие углекислоты было замечено давно. Многие люди, в организме которых существует дефицит CO<sub>2</sub>, испытывают просто непреодолимую тягу ко всевозможным газированным напиткам, минеральным водам, квасу, пиву, шампанскому. CO<sub>2</sub> очень быстро всасывается в кровь из желудочно-кишечного тракта и оказывает свое лечебное действие: повышая усвоение O<sub>2</sub> (особенно при его недостатке), расширяя сосуды, повышая усвоение пищи организмом и т. д.

Польза таких аэробных циклических упражнений как бег, плавание, гребля, велосипед, лыжи и т. д. во многом определяется тем, что в организме создается режим умеренной гипоксии, когда потребность организма в кислороде превышает возможность дыхательного аппарата удовлетворить эту потребность, и гиперкапнии, когда в организме углекислого газа вырабатывается больше, чем организм может выдуть легкими. Итак, наша цель – создание в организме легкой гипоксии и гиперкапнии. Достигнуть этого мы можем при помощи упражнений, под общим названием "Гипоксическая Дыхательная Тренировка". Упражнения эти направлены на ограничение внешнего дыхания вплоть до его полных задержек. При этом возникает противоречие между потребностью организма в O<sub>2</sub> и удовлетворением этой потребности. В результате возникает гипоксия. Противоречие между количеством вырабатываемого организмом CO<sub>2</sub> и скоростью его выведения, которое возникает при данных упражнениях, приводит к развитию гиперкапнии.

Рассмотрим способ ограничения внешнего дыхания. Самый простой способ: просто задержать дыхание. Для начала научимся задерживать дыхание в покое. Для этого нужно сесть, расслабить все мышцы и задержать дыхание в положении, среднем между вдохом и выдохом, в положении, когда все дыхательные мышцы полностью расслаблены. Задерживая дыхание, необходимо смотреть на циферблат часов, чтобы видеть свой результат, а кроме того, глядя на циферблат, задерживать дыхание почему-то легче. Через некоторое время после того, как мы задержали дыхание, появляется ощущение удушья и дискомфорта. Необходимо терпеть это состояние дискомфорта как можно дольше, проявляя всю свою силу воли до того момента, когда ощущение удушья станет совершенно невыносимым. В этот момент, когда, казалось бы, терпеть уже больше невозможно, необходимо начать делать дыхательные движения, но при этом не дышать, т. е. гортань должна быть перекрыта, как и во время задержки дыхания. Такая "имитация дыхания" позволяет удержаться от настоящего дыхания еще примерно столько же времени. Происходит это потому, что чувство удушья возникает не только в результате раздражения дыхательного центра низким содержанием O<sub>2</sub> в крови, но и в результате прекращения обратных импульсов от дыхательной мускулатуры к продолговатому мозгу, где находится дыхательный центр. Имитация дыхания включает эти импульсы, и мы как бы обманываем продолговатый мозг. Поэтому нам становится легче терпеть дальнейшую задержку дыхания.

Во время длительных задержек дыхания могут возникнуть самые необычные ощущения, которые носят тем более выраженный характер, чем дольше длится задержка. Вслед за ощущениями нехватки воздуха, удушья и общего дискомфорта, возникает ощущение жара сначала в лице, потом в руках, в ногах и, наконец, во всем теле, при этом кожа лица и кистей рук краснеет. Ощущение жара и покраснение кожи вызвано сильным расширением сосудов, которое, в свою очередь, обусловлено гипоксией и еще более усиливается под действием гиперкапнии (даже каждый из этих факторов, взятый по отдельности, способен вызвать расширение сосудов, не говоря уже об их сочетании). Одновременно с чувством жара повышается частота сердечных сокращений, ощущается сильное и мощное биение сердца, затем появляется легкая испарина. Если задержка дыхания продолжается, выступают слезы на глазах. На этой стадии я рекомендую прервать задержку. Если же ее продолжить, то возникает вначале непроизвольное мочеиспускание, а затем дефекация. Такие глубокие задержки дыхания используются редко и предназначены для больных с затрудненным мочеиспусканием и сильными запорами. Как только мы прервали задержку и начали дышать, сразу необходимо обратить внимание на то, чтобы дыхание не было слишком глубоким. Надо подавить естественное желание отдышаться и постараться придержать дыхание, поддерживая легкую гипоксию.

После того, как мы отдохнули на "малом дыхании", можно приступить к следующей задержке. Обычно такой отдых между задержками длится от одной до трех минут. Этого вполне достаточно, чтобы дать организму возможность адаптироваться к гипоксии и подготовиться к следующей задержке.

Задержка дыхания имеет значение не только как тренировочное, но и как контрольное упражнение. Засекая время задержки, мы можем объективно оценить степень своей устойчивости к кислородному голоданию, а значит, и степень своей жизнестойкости.

Задержка до 15 секунд включительно оценивается как "очень плохо". Задержка от 15 до 30 секунд оценивается как «плохо». От 30 до 45 секунд – «удовлетворительно». От 45 до 60 секунд – «хорошо». Свыше 60 секунд – "отлично".

Как много болезней можно предотвратить простыми задержками дыхания! Мы можем задержать процесс старения, предотвратить развитие атеросклероза и рака, да и просто улучшить свое здоровье, если, конечно, у нас хватит на это силы воли.

Само по себе понятие здорового образа жизни у абсолютного большинства людей сильно искажено и воспринимается как масса самоограничений и лишений удовольствия. Это не так. В принципе, можно не ограничивать себя ни в чем (кроме, разумеется, алкоголя и табака), если вы имеете в руках по-настоящему мощное средство воздействия на свое здоровье и добросовестно применяете его. Необходимо лишь найти такое средство, которое давало бы максимальный результат при минимальных затратах времени в нашей сумасшедшей жизни. Одно из таких средств – ГДТ.

#### Литература

1. Агаджанян Н.А., Давыдов Г.А., Спасский Ю.А. Роль углекислоты при воздействии на организм человека ступенчатой гипоксии и характер изменения легочной вентиляции. Физиология человека, 1977.

2. Жаркинов Е.Ж., Голдобин В.И., Дюсупов Ш.Д., Балтаева А.О. Состояние экологической ситуации в Восточном Казахстане и актуальные задачи научных исследований в этом регионе. Медицина: Опыт, проблемы, перспективы: Сб. научно-практических статей. - Усть-Каменогорск: Изд-во ВКГУ, 1999. - 27-32 с.

3. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыши правильно, укрепляй здоровье. издательство: ЭКСМО, 2016. – 240с.

## PUBLIC DANCE'S POSITIVE IMPACT ON BODY COMPOSITION

G. Undrakh, G. Sukhbat, B. Enkh-Amgalan

Avarga institute, Mongolia

**Abstract.** It is necessary to establish a system to regularly evaluate physical fitness and development as well as develop and implement scientific methods to promote active movement, health and fitness. Scientifically developed methods and recipes are mean of the implementing human health support program. One of the best recipe is a public ballroom dance. After two months training, they felt some changes such as normal blood pressure, normal weight, psychological satisfaction and pain healing.

**Key words:** Dance, body composition, differences, gender, health.

#### Research background

During the new Mongolia, the Mongolian youths united and gathered together they used to dance “Khumuun turelkhten” and “Zadgai tsagaan uul”. It is considered a new Mongolian public ballroom dance origin.

The recent days, dance is considered to be very important for a healthy lifestyle to prevent physical inactivity.

According to research "Five national surveys on population nutrition" implemented by MOH, NCPH WHO shows that half of Mongolia's adults and one in three school-age children are overweight. According to research, one in four people or 22.3% of the population has been diagnosed with physical inactivity.

21.9% of Mongolia's population aged 15-69 have a lack of physical activity, 52.4% are not active at work and 48.2% are not active at their freetime. (4th National research determination the cause of the injury and the distribution of risk factors by MOH, NCPH WHO 2019). Due to the outbreak of Kovid-19 epidemic and public quarantine the population's ability to engage in physical activity is declining nowadays.

Many people are at home at this time due to the pandemic of COVID-19 therefore the World Health Organization (WHO) has recommended a new guideline on exercise and sedentary behavior.

This guideline was officially issued on November 26, 2020 and emphasizes the importance of every physical action the population of all ages can be active, regardless of physical condition. As for elder adults (65 years older than) this guideline recommends to prevent any disease and promote good health especially balance and muscle exercise.

Exercising regularly have following benefits:

- To prevent coronary disease, second type diabetes
- To prevent cancer
- To prevent memory loss, stress and distress and to decrease fear symptom
- To improve memory and to support brain activity

WHO Director-General Dr. Tedros Adhanom Gebrejesus said that " Being active plays an important role in health and well-being. Being active is important especially during the COVID pandemic and we need to be safe and active every day. Therefore, we need to consider people's physical and health problems and issues in all spheres of society not only by health and physical organizations. This study aimed to study how dance impact trainers' body composition after training.

### The purpose of the research

To study how dance affects body composition

### Objectives of the research

The present study addresses the following research questions:

1. To explore differences between dancers' body composition before and after training by gender
2. To explore how it influenced on dancers' body mass index and obesity level

### Research materials and methodology:

In this research, the subjects were 20 amateur ballroom dancers( male-10, female-10) aged between 35-62, where trains Ulaanbaatar's 2ballroom dance clubs named Terguun and Moon dance. Body composition and fitness score were measured by Inbody 720 apparatus and results were analyzed by statistical programm SPSS-21.

## Research result

Table1 – Body composition study of male dancers

### Pre-test Test after 6 months

Categories	Min	Max	Average	Min	Max	Average
Intracellular water(L)	16.50	22.10	19.±2	16.50	22.50	18.9 ±1.8
Extracellular water (L)	10.30	14.00	11.±8.2	10.30	14.00	11.6 ± 1
Protein (kg)	7.10	9.30	8.±2	7.10	9.30	8. ± 0.6
Minerals (kg)	2.55	3.42	2.9±9	2.26	3.42	2.8 ±0.3
Total body fat (kg)	11.00	29.20	20.±2.9	10.50	29.20	17. ±8.6

Table 1 shows that after 6 months of dancing, women had a slight decrease in intracellular water and a significant reduction in total body fat.

Table 2 – Body composition study of male dancers

### Pre-test Test after 6 months

№	Categories	Min	Max	Averae	Min	Max	Average
	Intracellular water(L)	17.20	25.10	21. ±5.5	17.20	27.30	20. ±5.4
2	Extracellular water (L)	10.40	15.20	12. ±8.7	10.30	16.50	11. ±0.8
3	Protein (kg)	7.30	11.20	8.9±2	7.30	11.80	9. ±1.1
4	Minerals (kg)	2.47	3.81	3.1±0	2.47	4.12	3. ±2.2
5	Total body fat (kg)	11	25.20	17.±9.5	10	22.50	16.±4.3

The table shows that In men, the intracellular water is slightly reduced and the total amount of body fat is significantly reduced and the amount of protein is increased.

Table 3 – A comparative study of the body composition of male and female dancers

### Pre-training

№	Categories	Female	Male	Differences\ p score \
1	Intracellular water (L)	19.±2	21. ±5.1	-2.31
2	Extracellular water (L)	11.±8.2	12. ±8.7	-1.07
3	Protein (kg)	8.±2.2	8.9±2	<b>-0.68</b>
4	Minerals (kg)	2.9±9	3.1±00	<b>-0.2</b>
5	Total body fat (kg)	20.±2.9	17.±9.5	<b>-2.34</b>

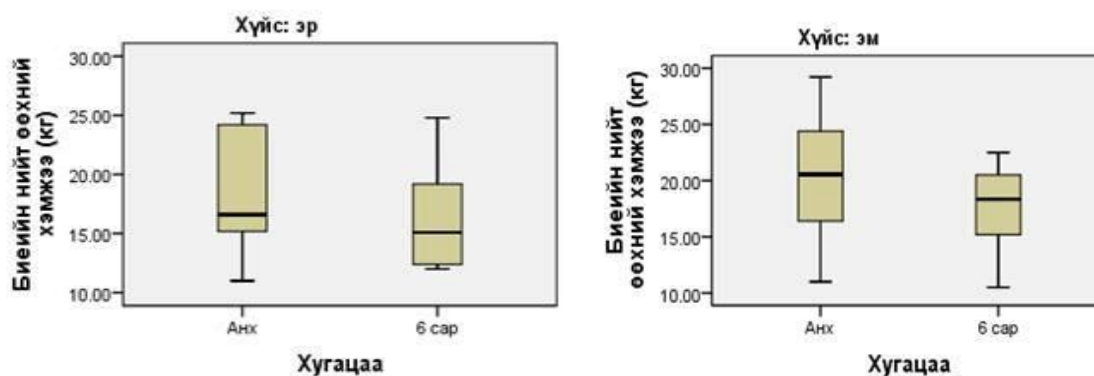
According to this study, women are overweight by total body fat and the other indicators are higher than men.

Table 4 – A comparative study of the body composition of male and female dancers

\Post training /

№	Categories	Female	Male	Differences \ p score\
1	Intracellular water(L)	18.9 ±1.8	20. ±54	-1.1
2	Extracellular water (L)	11.6 ± 1	11. ±0.8	<b>-0.6</b>
3	Protein (kg)	8. ± 0.6	9. ±1.1	<b>-1.2</b>
4	Minerals (кг)	2.8 ±0.3	3. ±2.2	<b>-0.2</b>
5	Total body fat (кг)	17. ±8.6	16.±4.3	<b>-1.4</b>

Both men and women's the body measure were reduced but protein increased after 6 months training.



Picture 1 – Total body fat (kg) of men and women dancers

Table 5 – Female dancers body weight, muscle and fat

Pre-test Test after 6 months

№	Categories	Min	Max	Average	Min	Max	Average
1	Body weight (kg )	51.90	76.50	62. ±4.4	50.80	70.00	<b>60. ±6</b>
2	Muscles (kg)	19.60	25.10	21. ±8.3	19.60	24.30	22. ±3.4
3	Total body fat (kg)	11.00	29.20	20. ±2.9	10.50	22.50	17. ±8.6

Studies have shown that women lose weight,fat and gain muscle mass as a result of dancing

Table 6 – Male dancers body weight, muscle and fat

Pre-test Test after 6 month

№	Categories	Min	Max	Average	Min	Max	Average
1	Body weight (kg )	51.90	78.00	65. ±2.3	53.00	78.00	64. ±01
2	Muscles (kg)	19.80	33.60	26. ±0.8	19.80	32.10	28. ±2.2
3	Total body fat (kg)	11.00	25.20	17.±9.5	12.00	24.80	16. ±4.3

Studies have shown that men lose weight,fat and gain muscle mass as a result of dancing.

Table 7 – A comparative study of muscle-fat analysis of male and female dancers

\ Pre-training \

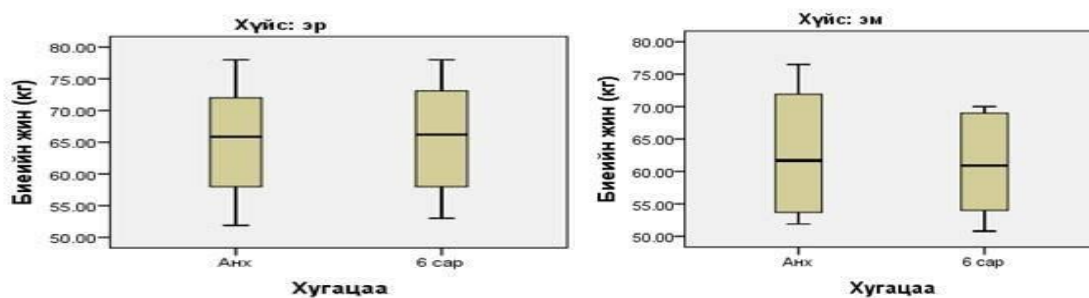
№	Categories	Female	Male	Differences \ p score\
1	Body weight (кг)	62. ±44	65. ±23	-3.21
2	Muscles (kg)	22. ±8.3	26. ±08	-3.22
3	Total body fat (kg)	20. ±2.9	17.±95	-2.34

Studies have shown that women lose weight,fat and gain muscle mass as a result of dancing.

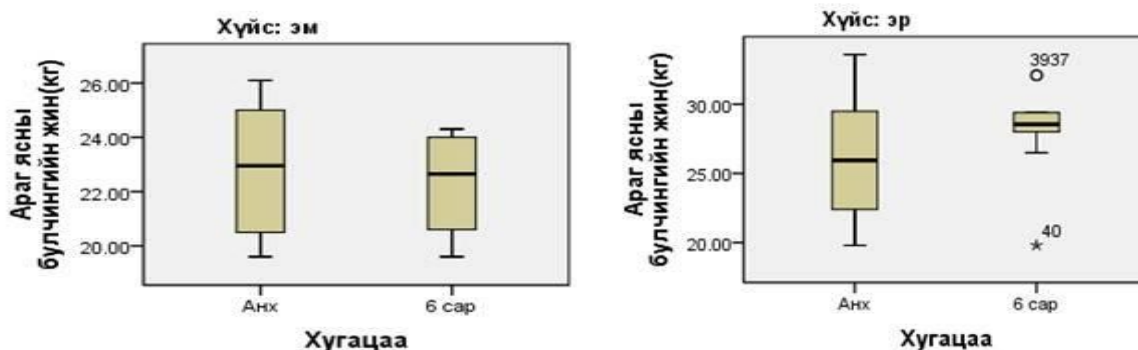
Table 8 – A comparative study of muscle-fat analysis of male and female dancers

\ Post training /				
№	Categories	Female	Male	Differences \ p score\
1	Body weight(kg)	60. ±6	64. ±0.1	-4.59
2	Muscles (kg)	22. ±3.4	28. ±2.2	-5.88
3	Total body fat (kg)	17. ±8.6	16. ±4.3	-1.43

Studies have shown that men and women lose weight and body fat and gain muscle mass as a result of dance.



Picture 2 – Body weight of men and women dancers (kg)



Picture 3 – Skeletal muscle weight for men and women dancers (kg)

Table 9 – Diagnosis of obesity in female dancers

Pre-training Test after 6months

№	Categories	Min	Max	Average	Min	Max	Average
1	Body weight index (kg/m <sup>2</sup> )	21.30	28.40	24. ±7.5	21.40	26.50	23. ±6.1
2	Persantage of body fat (%)	21.20	38.10	31. ±5.0	21.30	32.10	29. ±2.2
3	Waist ratio	83	96	.91±9	.81	.95	88±6

Studies of female dancers have shown that the body mass index decreases, the percentage of fat decreases, and the waist-hip ratio decreases.

Table 10 – Diagnosis of obesity in male dancers

Pre-training Test after 6months

№	Categories	Min	Max	Average	Min	Max	Average
1	Body weight index(kg/m <sup>2</sup> )	21.30	28.40	24. ±8.7	22.10	29.10	23. ±5.5
2	Persantage of body fat (%)	17.60	35.00	25. ±4.0	15.80	31.10	22. ±0.8
3	Waist ratio	83	96	90±2.0	.81	.91	.87±5.0

According to a study of male dancers, body mass index decreased, the percentage of fat decreased by 3%, and the waist-hip ratio decreased by 3%.

Table 11 – A comparative study of the diagnosis of obesity in male and female dancers

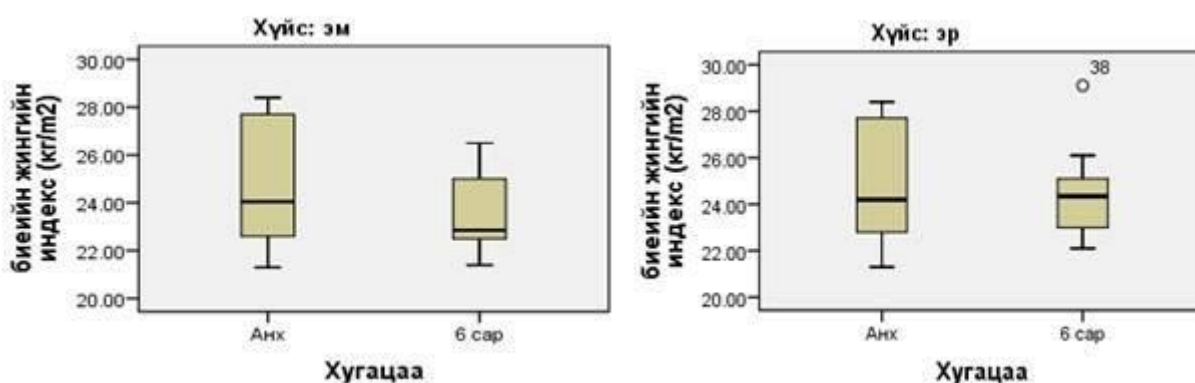
\ Pre-training \				
№	Categories	Female	Male	Differences \ p score \
1	Body weight index (kg/m <sup>2</sup> )	24. ±7.5	24. ±8.7	-0.12
2	Persantage of body fat (%)	31. ±5.0	25. ±4.0	-6.1
3	Waist ratio	91±9	.90±2.0	-1.11

A comparative study of the diagnosis of obesity in male and female dancers showed a difference of 0.12% in body mass index, 6.1% in body fat, and 1.7% in waist-to-hip ratio.

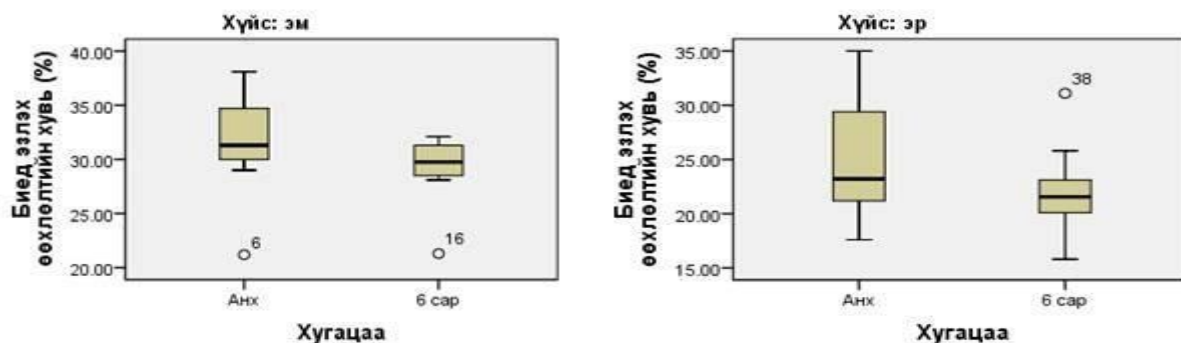
Table 12 – A comparative study of the diagnosis of obesity in male and female dancers

\ Post training /				
№	Categories	Female	Male	Differences \ p score \
1	Body weight index(kg/m <sup>2</sup> )	23. ±6.1	24. ±5.5	<b>-0.9</b>
2	Persantage of body fat (%)	29. ±2.2	22. ±0.8	<b>-7.1</b>
3	Waist ratio	88±6	.87±5.0	<b>-1.</b>

Table 12 shows that a comparative study of the diagnosis of obesity in male and female dancers there were following differences by the body mass index was 0.94%, the fat content was 7.14%, and the waist-hip ratio was 1.1% after training.



Picture 4 – Body weight index of men and women dancers (kg / m<sup>2</sup>)



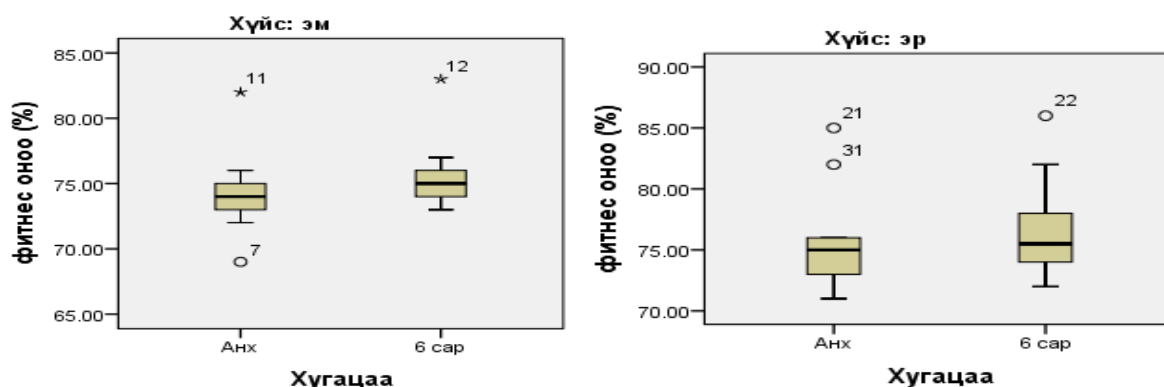
Picture 5 – Percentage of male and women dancers' BODY FAT

Table 13 shows that men's and women's dance class's fitness scores have increased as a result of 6 months of training.

Table 13 – Male & female dancer fitness score

Pre training Test after 6 months

№	Categories	Min	Max	Average	Min	Max	Average
1	Fitness score female	69	82	±74.2	73	83	±75.8
2	Fitness score male	71	85	±75.9	72	86	±76.8



## Result

1. Compared to the body composition of women and men, women are more fatter than men but other indicators are high for men it says that this pattern is maintained even after dance training.

2. After 6 months of dancing, women had a slight decrease in intracellular water and a significant reduction in total body fat and increased muscle. As for men the intracellular water is slightly reduced and the total amount of body fat is significantly reduced and the amount of protein is increased. Body mass index is decreased.

3. As the result of dance class training men's and women's fitness scores have increased by \74.2-75.8 for women \ and, \75.9-76.8 for men\..

## МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ ЖАНДАРДЫ ӘЛЕУМЕТТІК БЕЙІМДЕУДЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ

Дошыбеков А.Б. – PhD докторы

Копжанов Ғ.Б. – магистр

Копжанов Б.Б.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақалада бейімдік дене шынықтырудың адам үшін маңыздылығы айтылған. Бұл пәннің мақсаты – қоғамдық өмірде өзін-өзі қалыптастыруды жүзеге асыру үшін табиғи күш пен рухани күштерін байланыстыра отырып денсаулық жағдайында ауытқулары бар жандардың физикалық қабілеттерін дамыту. Бейімдік дене шынықтыруда келесі компоненттерден тұрады: бейімдік дене шынықтыру; бейімдік спорт; бейімдік қозғалтқыш реакциясы; бейімдік физикалық оңалту; БДШ-ның креативті (көркем-музыкалық) денеге бағытталған тәжірибелері. Авторлар бейімдік дене шынықтыру мен спорт құралдарын қолдану тиімді, ал кейбір жағдайларда физикалық оңалту мен әлеуметтік бейімделудің жалғыз әдісі деп тұжырымдайды.

**Түйін сөздер:** Бейімдік дене шынықтыру, адамның өміршендігін дамыту, БДШ әдістері мен компоненттері, балалардың дене тәрбиесі.

## THE IMPORTANCE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE SOCIAL ADAPTATION OF PERSONS WITH DISABILITIES

Doshybekov A.B. – Ph.D.

Kopzhanov G. B. – Master

Kopzhanov B. B.

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article emphasizes the importance of adaptive physical culture for humans. The purpose of this discipline is to develop the physical abilities of people with disabilities, connecting natural forces and spiritual forces for the implementation of self-education in public life. Adaptive physical culture consists of the following components: adaptive physical culture; adaptive sports; adaptive motor reaction; adaptive physical rehabilitation; creative (artistic and musical) body-oriented experience of AFC. The authors conclude that the use of adaptive means of physical culture and sports is an effective, and in some cases the only way of physical rehabilitation and social adaptation.

**Key words:** Adaptive physical culture, development of human vital forces, methods and components of ROS, physical education of children.

Бейімдік дене шынықтыру (БДШ) – мүмкіндігі шектеулі жандар үшін жалпы дене шынықтырудың бір түрі. Бұл пәннің негізгі мақсаты табиғат босатқан және оның дене-қимыл сипаттамалары мен рухани күштерінің қол жетімді (өмір сүру процесінде қалған) жұмыс істеуінің оңтайлы режимін қамтамасыз ету, оларды әлеуметтік және жеке маңызды субъект ретінде өзін-өзі барынша жүзеге асыру үшін үйлестіру есебінен денсаулық жағдайында тұрақты ауытқулары бар адамның өміршеңдігін барынша мүмкін дамыту болып табылады. БДШ әдістері мүмкіндігі шектеулі әрбір адамға шығармашылық әлеуетін іске асыруға, белгілі бір жетістікке жетуге және өз қалауын жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Тарихтан денсаулықтың әртүрлі бұзылыстары немесе шектеулері ерікті және мақсатты адамдарға үлкен биіктерге жетуге кедергі жасамайтынын дәлелдейтін аз өлшемдерді келтіруге болады. Мысалы, Франклин Рузвельт полиомиелитке қарамастан берілмеді, керісінше, өзіне көбірек сене бастады, өз еркін жұмылдырды, соның арқасында ол қайтадан жүре бастады [2,136].

Бейімдік дене шынықтыруда мүмкіндіктері шектеулі жандардың қажеттіліктеріне сүйене отырып, келесі компоненттерді бөлуге болады: бейімдік дене тәрбиесі; бейімдік спорт; бейімдік қозғалыс реакциясы; бейімдік физикалық оңалту; БДШ шығармашылық (көркем-музыкалық) денеге бағытталған практикасы.

Олар физикалық және ақыл-ой кемістігі бар балалардың дене шынықтыру бағыттарының барлық мүмкін түрлерін қамтиды, ол балалардың қоршаған әлемге жақсы бейімделуіне көмектеседі, өйткені әртүрлі қозғалыс түрлерін оқыту психофизиологиялық қабілеттердің дамуымен, қарым-қатынаспен, эмоциялармен, танымдық және шығармашылық белсенділікпен байланысты. БДШ-ның әр түрінің өз мақсаты бар: бейімдік дене шынықтыру балаларда дене тәрбиесінің негізін қалыптастыруға арналған; бейімдік қозғалыс демалысы – сау демалыс, белсенді демалыс, ойындар, коммуникациялар үшін; бейімдік спорт – физикалық, психикалық, эмоционалды-еріктік қабілеттерді жетілдіру және іске асыру үшін; физикалық оңалту – жоғалған қабілеттерді емдеу, қалпына келтіру және өтеу үшін өте маңызды.

Бейімдік дене шынықтыру – бейімдік дене шынықтырудың ең ұйымдастырылған түрі, ол ұзақ өмір сүру кезеңін қамтиды, сондықтан дене шынықтыру құндылықтарымен танысудың негізгі арнасы болып табылады. Дене шынықтыру – бұл білім беру (түзету) мекемелерінің міндетті пәні. Бұл баланың өз денесін құрметтеуге, моторикасын дамытуға, қажетті білім алуға, жүйелі дене шынықтыру жаттығуларының қажеттілігін түсінуге бағытталған жалғыз мектеп пәні, ол өзіне деген сенімділікті, өзін – өзі бағалауды арттыруға және салауатты өмір салтына оң мотивацияны қалыптастыруға негіз болады. Дене шынықтыру жаттығуларын ұйымдастыру формалары өте алуан түрлі, олар жүйелі болуы мүмкін (дене шынықтыру сабақтары, таңертеңгі гимнастика), эпизодтық (қала сыртында серуендеу, шанамен сырғанау), жеке (ауруханада немесе үйде), жаппай (фестивальдар, мерекелер), бәсекеге қабілетті, ойындар. Кейбір сабақтарды Бейімдік дене шынықтыру мамандары, басқалары – қоғамдық және мемлекеттік ұйымдар, басқалары – мүгедек балалардың ата-аналары, еріктілер, студенттер, төртіншісі-өз бетінше ұйымдастырады және өткізеді. Ұйымның барлық нысандарының мақсаты-балалардың қозғалыс белсенділігін кеңейту, оларды қол жетімді спорттық іс-шараларға, қызықты бос уақытқа тарту, өзіндік белсенділік пен шығармашылықты дамыту, салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Бейімдік қимыл-қозғалыс реакциясы – адамның денсаулығына байланысты демалыста, ойын-сауықта, бос уақытты қызықты өткізуде, қызмет түрін ауыстыруда, қанағаттанушылық алуда, қарым-қатынаста қажеттіліктерін қанағаттандыруға мүмкіндік беретін БДШ компоненті [3, 416].



Бейімдік физикалық оңалту – мүгедектің емделуге, қандайда бір қызмет түрімен айналысу барысында немесе өмірдің басқа жағдайларында пайда болатын уақытша жойылған функцияларды қалпына келтіруге қажеттілігін қанағаттандыратын бейімдік дене шынықтырудың түрі [1, 153б].

Осылайша, компоненттердің әрқайсысына жеке функциялар, міндеттер, мазмұн, эмоционалды және психикалық стресс дәрежесі, ұйымдастырудың әдістері мен формалары тән. Олар мүмкіндігі шектеулі адамдарды қарапайым адамның өміріне бейімдеудің ажырамас бөлігі болып табылады.

Әрине, оны қолдану саласы жан-жақты, ерекше, бірақ қазіргі өмір жағдайында, халықтың және әсіресе жастардың денсаулығы апатты түрде нашарлаған кезде. Тек біздің елде ғана емес. Бейімдік дене шынықтыру көптеген шет елдерде кеңінен таралған. Осы салада дайындалған мамандарды емханалар мен ауруханаларда, санаторийлер мен демалыс үйлерінде, сауықтыру және оңалту орталықтарында, оқу орындарында, әсіресе мамандандырылған спорт ұжымдарында күтеді [4, 133 б.].

Бейімдік дене шынықтыру мүмкіндігі шектеулі жандардың қоғамға бейімдеу мәселесін шешуге мүмкіндік береді. Физикалық немесе психикалық денсаулығында ауытқулары бар адамда бейімдік дене шынықтыру: орташа дені сау адамның күштерімен салыстырғанда өз күштеріне саналы көзқарасты; толық өмірге кедергі келтіретін физикалық ғана емес, сонымен қатар психологиялық кедергілерді де жеңу мүмкіндігі; өзіндік дағдылар, яғни жетіспейтін немесе бұзылмаған, әртүрлі жүйелер мен органдардың функцияларын пайдалануға мүмкіндік береді; қоғамда толыққанды жұмыс істеу үшін қажетті дене жүктемелерін еңсеруге ұмтылу; мүмкіндігінше сау болу және салауатты өмір салтын ұстану қажеттілігі; қоғам өміріне өзінің жеке үлесінің қажеттілігін сезіну; өзінің жеке қасиеттерін жақсартуға ұмтылу; ақыл-ой және физикалық жұмысқа қабілеттілікті арттыруға ұмтылу.

Бейімдік дене шынықтыру соңғы жылдары қарқынды зерттелуде және проблемалардың кең спектрін ғылыми негіздеуді көздейді: оқу-жаттығу және жарыс қызметін нормативтік-құқықтық қамтамасыз ету; жүктеме мен демалысты басқару; шектеулі және төтенше физикалық және психикалық стресс кезеңдерінде мүгедек спортшыларды фармакологиялық қолдау; қалпына келтірудің дәстүрлі емес құралдары мен әдістері; әлеуметтену және коммуникациялық қызмет; спорттық дайындықтың жаңа түрі ретінде техникалық-конструкторлық дайындық және басқалары.

Ерекше білім беруді қажет тетін балалардың белсенді демалысын ұйымдастыру, оларды басқа қызмет түріне ауыстыру, қозғалыс белсенділігінен ләззат алу және т. б. үшін дене жаттығуларын қолданудың тиімді жолдары зерттелуде.

Бейімдік дене шынықтыруды физикалық қалпына келтіруде, ең алдымен, адамның физикалық (дене) және психикалық (рухани) принциптерін біріктіретін және қатысушылардың тәуелсіз белсенділігіне бағытталған технологияларға (психосоматикалық өзін-өзі реттеудің әртүрлі тәсілдері, психотера – ән айту әдістері және т.б.) назар аударып отырып, мүмкіндігі шектеулі адамдарды сауықтырудың дәстүрлі емес жүйелерін іздеуге баса назар аударылады [5, 78б].

Бейімдік дене шынықтырудың шығармашылық түрлері студенттерге өздерінің жағымсыз жағдайларын (агрессия, қорқыныш, иеліктен шығару, алаңдаушылық және т.б.) өңдеуге, өздерін жақсы білуге; денесімен және қозғалысымен тәжірибе жасауға; сенсорлық қанағат пен өз денесінің сезімінің қуанышын алуға мүмкіндік береді. Мүмкіндігі шектелуі жандардың дене шынықтыру және спорт құралдарымен физикалық оңалту және әлеуметтік интеграциялау проблемалары баяу шешілетінін мойындау керек. Мүмкіндігі шектелуі жандардың арасында дене шынықтыру мен спорттың нашар дамуының негізгі себептері мамандандырылған дене шынықтыру-сауықтыру және спорт ғимараттарының іс жүзінде болмауы, жабдықтар мен жабдықтардың болмауы, дене шынықтыру-спорт клубтары, балалар-жасөспірімдер спорт мектептері мен мүгедектерге арналған бөлімшелер желісінің дамымауы болып табылады. Кәсіби кадрлардың жетіспеушілігі байқалады. Мүгедектердің өздерін физикалық жақсарту қажеттілігі жеткілікті дәрежеде көрсетілмеген, бұл оларды дене шынықтырумен айналысуға итермелейтін мамандандырылған насихаттың болмауына байланысты.

Физикалық оңалту бағытында дене шынықтыру мен спорт мүмкіндігі шектеулі жандар үшін бұл жағынан өркендеген адамдарға қарағанда әлдеқайда маңызды екенін бағаламау әлі де орын алуда. Белсенді дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар, спорттық жарыстарға қатысу өте қажетті қарым-қатынас түрі болып табылады, психикалық тепе-теңдікті қалпына келтіреді, оқшаулану сезімін жеңілдетеді, өзіне деген сенімділік пен құрмет сезімін қайтарады, белсенді өмірге оралуға мүмкіндік береді. Дене шынықтыру мен спортты оларды бейімдеу мен қоғам өміріне ықпалдастырудың маңызды құралдарының бірі ретінде пайдалану мақсатында барынша көп мүгедектерді спортпен қарқынды айналысуға тарту басты міндет болып қала береді, өйткені бұл сабақтар мүгедекті қоғаммен табысты біріктіру және пайдалы еңбекке қатысу үшін аса қажетті психикалық ұстанымдар жасайды. Дене

шынықтыру мен спорт құралдарын қолдану тиімді, ал кейбір жағдайларда физикалық оңалту мен әлеуметтік бейімделудің тиімді әдісі болып табылады.

#### Әдебиеттер

1. Марчибаева У.С., Тоқтарбаев Д.Г., Стоцкая Е.С., Сыздықова С.Ж., Сидорова Р.В., Моисеева Н.А., Тұңғышмұратова Л.С. Бейімдік дене шынықтыру және спорт: Оқу құралы. Нұр-Сұлтан баспасы 2019 ж.
2. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры. Теория и практика физической культуры. 2000; 1.
3. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты.
4. Санкт-Петербург, 2000
5. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. Материалы к лекциям. Ленинград, 2005.

## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПРАКТИКАСЫНДАҒЫ АЭРОБИКА ЖӘНЕ ФИТНЕС

Ерғалиева А.Ж. – магистрант

Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті

Орал қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақалада аэробика мен фитнесің дене мәдениетінде қалыптасуы қарастырылады. «Фитнес» терминінің отандық ғылым мен практикаға кірігуі «аэробика» ұғымын ғылыми негіздеуге және аэробика түрлері оның дене мәдениетіндегі рөлі мен оны анықтауға ұмтылыстар жасалған. Қазіргі уақытта фитнес-клубтар жүйесін дамыту өте өзекті болып отыр. Олардың бірнеше негізгі іс-әрекеттері бар, олардың мақсаты, денсаулықты және ақыл-ой айқындығын сақтауға мүмкіндік дамыту жөнінде мағлұматтар берілген.

**Кілт сөздер:** аэробика, фитнес, фитнес-клуб, спорттық аэробика қолданбалы аэробика.

### AEROBICS AND FITNESS IN PHYSICAL EDUCATION PRACTICE

Yergaliev A. – Master's student

West Kazakhstan innovation and Technology University,

Uralsk, Kazakhstan

**Annotation.** The article considers the formation of aerobics and fitness in physical culture. The introduction of the term "fitness" in domestic science and practice is an attempt to scientifically substantiate the concept of "aerobics" and to determine the role of aerobics in physical culture and its development. Currently, the development of a system of fitness clubs is very relevant. They have several main activities, their purpose, information on the development of the ability to maintain health and mental clarity.

**Key words:** aerobics; fitness; fitness club; sports aerobics applied aerobics.

**Кіріспе.** Қазіргі заманғы қимыл-қозғалыс жүйелерінің, спорт түрлерінің қалыптасуы бұрын қалыптасқан спорт түрлерін (стритбол, мини-футбол, жағажай волейболы, кикбоксинг, пауэрлифтинг және т. б.) жаңғыртудың және спорт түрлерінің мәдениеттің басқа да салаларымен (спорттық билер, ырғақты гимнастика, аквааэробика және т. б.) өзара іс-қимылының арқасында мүмкін болды. – Олар халықтың барлық санаттары арасында өте танымал және күшті мотивациялық әсерге ие.

Олардың арасында маңызды орынды аэробика алады, онымен жүйелі айналысу бұлшықет қажеттілігін арттырып қана қоймай, жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйелерінің жағдайын жақсартады, сонымен қатар студенттерге үлкен жан рахатын сыйлайды .

**Зерттеу мақсаты:** ғылыми арнайы әдебиеттер сараптамасы негізінде «аэробика» және «фитнес» терминдеріне сипаттама беру.

**Зерттеу міндеттері:** – «аэробика» ұғымын жан-жақты ашылуын қарастыру, оның түрлерін қазіргі дене мәдениетіндегі орнын анықтау.

**Зерттеудің әдістері:** ғылыми-педагогикалық, психологиялық және арнайы әдебиеттерді талдау, жинақтау, салыстыру.

**Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау:** «Аэробика» термині көбінесе сауықтыру бағыты бар қимыл-қозғалыс белсенділігінің әр алуан түрлеріне арналған жеке атау ретінде қолданылады. Жаттығудың бұл түрінің негіздері «Жаңа аэробика» кітабында келтірілген [1]. К.Купер жасаған аэробты бағдарламалар мен қимыл-қозғалыс белсенділігінің нормалары жүрек соғу жылдамдығы мен тыныс алу қарқындылығының едәуір артуына әкелетін серуендеу, жүгіру, жүзу, коньки, шаңғы және т.б. сияқты табиғи қозғалыстардың әр түрлі түрлерін қамтыды. Музыкалық сүйемелдеумен ұзақ уақыт орындалатын жалпы дамыту және би жаттығулары осындай физиологиялық әсерді тудырады. 70-ші жылдардың соңында Джеки Соренсен ұсынған «аэробты би» деп аталатындар өздеріне назар аудартып,

мамандар мен белсенді өмір салтын ұнататындардың құрметіне ие болды. Сауықтыру сабақтарының бұл бағыты дамып, жетілдіріліп, әр түрлі аэробикаға айналды және бүкіл әлемде танымал болды.

Қазіргі уақытта қимыл-қозғалыс әрекетінің бұл түрінде үш тәуелсіз бағыт бөлінген: сауықтыру аэробикасы; қолданбалы аэробика; спорттық аэробика [2].

Сауықтыру аэробикасы – реттелетін жүктемесі бар бұқаралық дене мәдениеттің бір бағыты. Қимыл-қозғалыс әрекетінің осы түрін дамыту және танымал ету үшін отандық және шетелдік мамандар жұмыс істейді. Сауықтыру аэробикасына тән ерекшелік – сабақтың аэробты бөлігінің болуы, оның барысында жүрек-қан тамыры, тыныс алу және бұлшықет жүйелерінің жұмысы оңтайлы деңгейде сақталады. 70-інші жылдары аэробика сабақтарының негізгі мақсаты салмақты азайту болды. 80-жылдардың басында Workout жүйесі кеңінен таралды, оны танымал етуші Джейн Фонда болды. Әр түрлі деңгейдегі дайындықпен айналысатын және мамандарды оқытуға арналған бағдарламаларды дайындау үшін бағдарламаларды әзірлеуге және негіздеуге үлкен үлес ұлттық аэробика мектебіне (АҚШ), сондай-ақ 1993 жылы құрылған Рибок университетіне (АҚШ) тиесілі болды.

Қазіргі уақытта аэробиканың ең сипаттамалы түрлерін ажыратып көрсетуге болады:

– жоғары қарқынды аэробика – жоғары дайындық деңгейі бар адамдарға ұсынылатын секіру мен жүгіруді қолданатын сабақтар; – төмен қарқынды аэробика – жүру, жартылай отыру, алға қарай қозғалу қозғалыстарын көп пайдалану;

– фанк-аэробика – сабақтың бұл түрі қозғалыстардың арнайы техникасымен (серіппелі) және қолдың еркін пластикасымен сипатталады, қозғалыстардың би әрекетіне және эмоционалдылығына көңіл бөлінеді;

– сити немесе стрит-джем – сабақтарға би сипатындағы күрделі хореографиялық қосылыстар қосылады, оларды үйренген сайын композицияларға еркін жаттығулар типі бойынша біріктіріледі; – степ-аэробика – сабақтарында көтерілуі реттелетін биіктігі бар арнайы платформадағы жаттығулар орындалады;

– аэробика слайд – сабақта конькимен сырғанаушыны кейіптеуге мүмкіндік беретін арнайы жолда жаттығулар орындалады;

– фитбол (резистобол) – сабақтар. Онда үлкен арнайы доп қолданылады, онда жаттығулар отыру және жату қалпында орындалады;

– аэробиксинг – бокс элементтері және оның шығыстық түрлері бар аэробика сабақтарының бір түрі;

– гидроаэробика – әр түрлі тереңдіктегі суда жүргізілетін сабақтар;

– фитнес немесе күштік аэробика – қыздыру үшін би аэробты жаттығуларын, ал негізгі бөлігінде – айналмалы жаттығу түрінде өткізілетін күштік бағыттағы жаттығуларды (гантельдермен, бодибилдерлермен, тренажерлармен) пайдаланатын сабақтар.

Бағдарламалардың мазмұны бойынша сауықтыру аэробикасы бағдарламаларға жіктеледі: заттар мен құрылғыларсыз, заттар мен құрылғыларды және аралас типтегі бағдарламаларды қолдану арқылы.

Сондай-ақ, әр түрлі жастағы және қатысушылардың дайындық деңгейін ескере отырып құрылған жіктеуі (классификациялауы) бар:

– мектеп жасына дейінгі балалар, оқушылар, жасөспірімдер үшін, ересектер үшін – жастар, орта және үлкен жастағылар үшін;

– жынысы бойынша: әйелдер мен ерлер үшін;

– дайындық деңгейі бойынша: бастауыш, екінші, үшінші оқу жылы және т. б.

Спорттық аэробика – қарқынды дамып келе жатқан спорт түрі, оның алғашқы жарыстары 1990 жылы АҚШ-та өтті. 1995 жылдан бастап спорттық аэробика ресми түрде спорттық пән ретінде танылды. Бәсекеге қабілетті бағдарламалар қарқынды қарқынмен орындалатын және ациклді күрделі үйлестіру жаттығуларының жиынтығын қамтитын еркін жаттығулардан тұрады. Ресейде спорттық аэробиканың екі бағыты дамуда:

– спорттық аэробика, ГХФ нұсқасы – жарыстар бес бағдарлама бойынша өтеді: ерлер мен әйелдердің жеке өнер көрсетуі, аралас жұптардың, үштіктердің және топтардың (6 спортшы) өнер көрсетуі; жаттығуларда әртістік, техникасы және күрделілігі бағаланады;

– спорттық аэробика, бағдарламаның төрт түрі (ерлер мен әйелдердің солосы, аралас жұптар мен үштіктер); бағдарламаға міндетті жаттығулардың екі түрі кіреді.

Қолданбалы аэробика басқа спорт түрлерінің спортшыларын даярлауда қосымша құрал болып табылады (ширату, СДД, «эмоциялық қыздырыну»); оналту (емдік және профилактикалық бағыттағы жаттығулар) және рекреация (белсенді демалыс, ойын-сауық) кезінде пайдаланылады.

Сауықтыру аэробикасы өзінің қол жетімділігімен, жүктемесінің өзгергіштігімен, эмоционалдылығымен және қатысушылардың қызығушылықтары мен дайындығына байланысты сабақтың сәйкестігін өзгерту мүмкіндігімен тартады.

Сауықтыру бағытындағы аэробика сабақтары сабақ түрінде өткізіледі. Жұмыс тәжірибесінде бағдарламаларды құрастырудың екі түрі қолданылады: еркін (фристайл) және құрылымдық (хореографиялық).

Мамандар аэробика сабағының әр бөлігі ерекше және физиологиялық бағытта, жаттығулардың мазмұны мен техникасында, сондай-ақ жүктемені реттеу мөлшері мен әдістерінде ерекшеленетініне біржақты пікірде.

«Фитнес» сөзі әлемнің барлық тілдерінде аудармасыз. Бұл ағылшын тіліндегі «to be fit» етістігінен шыққан – формада болу, өзін жақсы сезіну, сау болу дегенді білдіреді. Фитнес – бұл кең ұғым және физикалық белсенді әрекеттің көптеген түрлерін біріктіреді. Фитнес – бұл жоғары жетістіктер спорты емес, барлығына қол жетімді және қажетті дене шынықтыру. Жүгіру, конькимен сырғанау, жүзу және велосипедпен жүру – осылардың бәрін фитнеске жатқызуға болады, яғни, жеке фитнес десе болады [3].

Қазіргі уақытта фитнес-клубтар жүйесін дамыту өте өзекті болып отыр. Олардың бірнеше негізгі іс-әрекеттері бар, олардың мақсаты жүрек-қан тамырлары, күштік төзімділікті жақсарту, икемділікті дамыту, дененің құрамын «майдан майсыз массаға» өзгерту, бұл спорт түрі барлық айналысушыларына «жастықты, денсаулықты және ақыл-ой айқындығын сақтауға» мүмкіндік береді [4].

Фитнес бағдарламаларын жүзеге асырудан тұратын жігерлі демалыстың психологиялық және физиологиялық артықшылықтары ғылыми негізделген. Аптасына үш рет кем дегенде 30 минутқа созылатын тұрақты жаттығулар әр кез денсаулық пен ұзақ өмір сүрудің негізі болып қала береді. Бұл степ-аэробика (stair-climbing), спорттық қадаммен серуендеу (walking briskly), велосипед болуы мүмкін. Зерттеу фитнеспен үнемі айналысатын адамдардың ұзақ өмір сүретінін және өздерін жақсы сезінетінін айқын көрсетті. Зерттеушілер ұйқының жақсарғанын, стресске қарсы тиімді күрес, кардиореспираторлық фитнесің арқасында жалпы энергияның әлеуеті артатыны туралы хабарлады. Зерттеу, сондай-ақ, мейлінше әдемі және сауырақ болғысы келетін адамдар фитнес бағдарламалар бойынша айналысқан кезде өздерінің денсаулығы үшін неғұрлым жауапты екенін көрсетті. «New England Journal of Medicine» журналы жұмыс күнінің ортасында жасалған қуатты жаттығулар келесі 4-5 сағат ішінде ойлау мен еңбек өнімділігін жақсартады деп жазды.

Шетелдегі фитнес-бағдарламалар психологиялық қажеттіліктерді (сұраныстарды) қанағаттандыру, шаршауды басу және зерігуді сейілту, әсіресе, егер адам ақыл-ойына күш түсіруге ұшыраса, онда жұмысқа деген көңіл толмаушылықты азайтатын етіп құрылған. Белсенді өмір салты (fitness/lifestyle) темекі шегуді тоқтату немесе салмақ жоғалту сияқты басқа да салауатты жүріс-тұрысты (мінез-құлықты) қабылдауға ықпал етеді. Әйгілі американдық «Johnson & Johnson» фирмасы «Fitness/lifestyle» бағдарламасына қатысудың бірінші жылында еңбекке жарамсыздық күндерінің саны 13%-ға қысқарғанын хабарлады. Қызметкердің әр түрлі себептермен жұмысқа шықпауы орташа есеппен жылына 6 күннен 10-14 күнге дейін болуы мүмкін. Физикалық тұрғыдан дайындалған қызметкерлер жоғары нәтижелерге қол жеткізетіні, аз ауыратыны және болжанбаған жұмыстан қалуды аз жасайтыны дәлелденді, сондықтан да оларды көбінесе жауапты лауазымдарға отырғызады. Фитнес бағдарламаларының стресске қалай әсер ететініне және жоғары деңгейде қолдау көрсетуге болатын денсаулық сезімін сіздің бойыңызда қалыптастыратынына әркім оңай көз жеткізе алады.

Бастапқы тестілеуден кейін (initial screening) келесілерді қамтиды: артериялық қысымды өлшеу; майлы масса құрамының пайызын анықтау; фитнес сабақтарына дейін дене белсенділігінің сипаты туралы сауалнама нақты мақсаттар мен міндеттерді анықтады. Айналысушыларға дене бұлшықеттерінің максималды санын пысықтау арқылы жалпы дамыту бағдарламасы ұсынылады. Бұл кезеңдегі жаттығудың міндеті – жаттығу техникасын пысықтау және клиентті фитнеске біртіндеп «енгізу». Жаттығу 5-8 минуттық жаттығудан басталып, 5 минуттық «серпіліспен» аяқталуы керек. Жұмысқа кіретін барлық бұлшықеттерді жаттығуға дейінгі созудың маңыздылығын атап өтпеуге болмайды. Негізгі күш кезінде әр жаттығушы кедергі тренажерларында бірқатар жаттығулар жасайды, бұл жаттығу бұлшықет күшін арттыруға және қимылдарды үйлестіруге көмектеседі. Паралельді түрде, төзімділікке арналған жаттығулар степ-аэробика, кардиореспираторлық фитнес, би қосылады. Бірінші кезеңде күш жаттығуларының – кардиореспираторлық фитнес арақатынасы екеуіне біреу болуы керек, яғни әр екі аэробты жаттығу үшін бір күштік жаттығу келуі тиіс.

90-жылдардың басында бірнеше «халықтық» шейпинг-орталықтары жұмыс істеді, онда бірнеше мың адам жұмыс істеді, олардың көпшілігі аудандық спорт комитеттері арқылы шейпинг сабақтарына

тегін жазылым алды. Бірақ «нарықтық экономиканың» келуімен «сауықтыру қызметтерінің нарығы» пайда болды [5].

Осы жағдайдың салдарынан «батыс» әдістерін алған фитнесорталықтарда әлеуетті клиенттің оларды таңдауы, көптеген ұқсас мекемелерден ерекшеленуі тиіс басты аргументі жаттығу әдістерінің тиімділігі мен маңыздылығы емес, керісінше... сауна, шағын бассейн, джакузи және т. б. Бір сөзбен айтқанда, «all for pleasure» – бәрі жан рахаты үшін.

**Қорытынды.** Осылайша, ниет білдірушілердің көпшілігі қимыл-қозғалыс әрекетінің бұл түрімен айналыса алмайды, бұл көптеген зерттеулер көрсеткендей, жастар арасындағы ең танымал спорт түрі. Сондықтан біз оқу орнында әдеттегі дене шынықтыру сабағы жағдайында сауықтыру фитнесімен айналысу әдістемесін жасауға талпыныс жасаған зерттеу жүргіздік.

#### **Әдебиеттер**

1. Купер К. Новая аэробика.– М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
2. Губа В.П. Методические особенности занятий оздоровительной аэробикой у женщин / В.П. Губа, Л.В. Королёв // Аэробика, 2001. – М., 2001. – С. 2-5.
3. Скоробогатова Ю., Персональный тренинг и тестирование //Современные проблемы атлетизма: спортивные и рекреационные аспекты.-С-Пб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000.– С. 102-106.
4. Крюкова О.Н. Оценка влияния занятиями степ-аэробикой на компонентный состав тела студенток медицинского вуза / О.Н. Крюкова, С.С. Артемьева, Н.И. Цицкишвили // Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11 (93). – С. 74-77.
5. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник/А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с. 3. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности /



**ИБ 14613**

Басуға 16.06.2021 жылы қол қойылды. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Көлемі 17,3 б. т. Тапсырыс №5967. Таралымы 20 дана.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің  
«Қазақ университеті» баспа үйі.

Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.

«Қазақ университеті» баспа үйі баспаханасында басылды.