

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТ УНИВЕРСИТЕТТЕРІ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ АССОЦИАЦИЯСЫ

ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ



Ұлы Отан соғысының 75 жылдық Жеңісіне арналған
«БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ,
ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ» атты
халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция

МАТЕРИАЛДАРЫ

24 сәуір 2020 жыл, Алматы, Қазақстан

МАТЕРИАЛЫ

международной научно-практической конференции
«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ»,
посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне

24 апреля 2020 года, Алматы, Казахстан

PROCEEDINGS

of the International Scientific and Practical Conference
«INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION,
SPORT AND TOURISM»
dedicated to the 75th anniversary of the Victory in the Great Patriotic War

April 24, 2020, Almaty, Kazakhstan

Алматы, 2020

РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС:

Құлбаев Айбол Тиналович, Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру және халықаралық байланыстар жөніндегі проректор, 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

ШҚІР ЖАЗҒАҢДАР:

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

Ұ 94 **Ұлы Отан соғысының 75 жылдық Жеңісіне арналған «Білім беру, дене мәдениеті, туризм және спорттағы инновация»** атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. 24 сәуір 2020 ж. – Алматы: ҚазСТА, 2020. – 311 б.

ISBN 978-601-7964-45-0

Жинақта Қазақ спорт және туризм академиясында өткен Ұлы Отан соғысының 75 жылдық жеңісіне арналған «Білім беру, дене мәдениеті, туризм және спорттағы инновация» атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары енгізілді. Мұнда Ұлы Отан соғысы майданында спортшылардың жауынгерлік және еңбек ерліктері, жастардың спорттық білім беру және дене тәрбиесінің заманауи мәселелері, дене шынықтыру және туризм бойынша мамандарды кәсіби даярлау, білікті спортшыларды даярлаудың заманауи мәселелері, дене шынықтыру-сауықтыру қызметтерінің менеджменті және маркетингі, біртұтас педагогикалық үдерістегі дене шынықтыру спорт және туризм саласындағы инновациялық технологиялар, сауықтыру және бейімдік дене шынықтыру (тәжірибесі, мәселелер мен перспективалар) топтастырылған.

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

ӘОЖ 378 (063)

ҚБЖ 74.58

Ұйымдастыру комитетінің мүшелері:

Кулбаев А.Т.	Қазақ спорт және туризм академиясының ҒЖООКБЖХБ проректоры, PhD докторы, қауымдастырылған профессор
Дошыбеков А.Б.	Қазақ спорт және туризм академиясының «Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері» кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы
Андрущишин И.Ф.	педагогика ғылымдарының докторы, профессор
Хаустов С.И.	педагогика ғылымдарының докторы, профессор
Авсиевич В.Н.	PhD докторы, қауымдастырылған профессор
Абилдабеков С.А.	PhD докторы
Тен А.В.	ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің жетекшісі, педагогика ғылымдарының магистрі
Жидовинова А.В.	педагогика ғылымдарының магистрі
Балтина А.С.	педагогика ғылымдарының магистрі
Белегова А.А.	педагогика ғылымдарының магистрі
Токтасынова А.Г.	педагогика ғылымдарының магистрі
Туқаева А.Б.	педагогика ғылымдарының магистрі
Сембаева А.А.	ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің маманы

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА



МАТЕРИАЛЫ

международной научно-практической конференции
«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ»,
посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне

24 апреля 2020 года, Алматы, Казахстан

Алматы, 2020

УДК 378 (063)
ББК 74.58
М 34

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Кулбаев Айбол Тиналович, проректор по науке, послевузовскому образованию и международным связям, доктор PhD, ассоциированный профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта, Казахская академия спорта и туризма;
Дошыбеков Айдын Багдатович, доктор PhD, заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры и спорта, Казахская академия спорта и туризма;
Авсиевич Виталий Николаевич, доктор PhD, ассоциированный профессор кафедры легкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта, Казахская академия спорта и туризма;
Жидовинова Анна Вячеславовна, магистр педагогических наук, Казахская академия 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.

М 34 Материалы международной научно-практической конференции «Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. 24 апреля 2020 г. – Алматы: КазАСТ, 2020. – 311 с.

ISBN 978-601-7964-45-0

В сборнике представлены материалы международной научно-практической конференции «Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.

В статьях отражаются боевые и трудовые подвиги спортсменов на фронтах Великой Отечественной войны, современные проблемы спортивного образования и физического воспитания молодежи, профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и туризму, современные проблемы подготовки квалифицированных спортсменов, менеджмент и маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг, инновационные технологии в сфере физической культуры, спорта и туризма в целостном педагогическом процессе, оздоровительная и адаптивная физическая культура (опыт, проблемы, перспективы).

Материалы представляют интерес для научных работников, учителей и преподавателей, докторантов, магистрантов и всех тех, кто интересуется проблемами педагогического образования.

УДК 378 (063)
ББК 74.58

Члены организационного комитета:

Кулбаев А.Т.	проректор по науке, послевузовскому образованию и международным связям КазАСТ, доктор PhD, ассоциированный профессор
Дошыбеков А.Б.	заведующий кафедрой «Теоретические основы физической культуры и спорта» КазАСТ, доктор PhD
Андрущишин И.Ф.	доктор педагогических наук, профессор
Хаустов С.И.	доктор педагогических наук, профессор
Авсиевич В.Н.	доктор PhD, ассоциированный профессор
Абилдабеков С.А.	доктор PhD
Тен А.В.	руководитель отдела науки и международных связей, магистр педагогических наук
Жидовинова А.В.	магистр педагогических наук
Балтина А.С.	магистр педагогических наук
Белегова А.А.	магистр педагогических наук
Токтасынова А.Г.	магистр педагогических наук
Тукаева А.Б.	магистр педагогических наук
Сембаева А.А.	специалист отдела науки и международных связей

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN
INTERNATIONAL ASSOCIATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT UNIVERSITIES
KAZAKH ACADEMY OF SPORT AND TOURISM



PROCEEDINGS
of the International Scientific and Practical Conference
«INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION,
SPORT AND TOURISM»
dedicated to the 75th anniversary of the Victory in the Great Patriotic War

April 24, 2020, Almaty, Kazakhstan

Almaty, 2020

UDC 378 (063)
LBC 74.58
P 84

EDITORIAL REVIEW BOARD:

Kulbaev Aibol Tinalovich, Vice-Rector for Science, Postgraduate Education, and International Relations, 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;
Avsievich 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, 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 84 **Proceedings** of the International scientific and practical conference «Innovations in education, physical education, sport and tourism» dedicated to the 75th anniversary of Victory in the Great Patriotic War. April 24, 2020 – Almaty: KazAST, 2020. – 311 p.

ISBN 978-601-7964-45-0

The collection includes proceedings of the International scientific-practical conference "Innovation in education, physical education, sport and tourism" dedicated to the 75th anniversary of Victory in the Great Patriotic War.

In the articles, the martial and labor exploits of athletes on the fronts of the Great Patriotic War, the modern problems of sports education and physical education of youth, vocational training of specialists for physical education and tourism, modern problems of training qualified athletes, management and marketing of health and fitness services, innovative technologies in the field of physical education, sports, and tourism in the holistic pedagogical process, recreational and adapted physical education (experience, problems, prospects) are reflected.

Proceedings are of interest to researchers, teachers, doctoral students, graduate students, and all those who are interested in the problems of teacher education.

UDC 378 (063)
LBC 74.58

Members of the organizing committee:

Kulbayev A.T.	Vice-Rector for Science, Postgraduate Education, and International Relations of KazAST, Ph.D., associate professor
Doshybekov A.B.	Head of the Department "Theoretical Foundations of Physical Education and Sport" of KazAST, Ph.D.
Andruchshishin I.F.	Doctor of pedagogical sciences, professor
Khaustov S.I.	Doctor of pedagogical sciences, professor
Avsievich V.N.	Doctor of Philosophy, Associate Professor
Abildabekov S.A.	Doctor of Philosophy
Ten A.V.	Head of Science and International Relations, master in education
Zhidovinova A.V.	Master in education
Baltina A.S.	Master in education
Belegova A.A.	Master in education
Toktasynova A.G.	Master in education
Tukayeva A.B.	Master in education
Sembayeva A.A.	Specialist of Science and International Relations

МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

ҰЛЫ ОТАН СОҒЫСЫ МАЙДАНЫНДА СПОРТШЫЛАРДЫҢ ЖАУЫНГЕРЛІК ЖӘНЕ ЕҢБЕК ЕРЛІКТЕРІ // БОЕВЫЕ И ТРУДОВЫЕ ПОДВИГИ СПОРТСМЕНОВ НА ФРОНТАХ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ // MARTIAL AND LABOR EXPLOITS OF ATHLETES ON THE FRONTS OF THE GREAT PATRIOTIC WAR

АДЕРИХИН С.В., И.В. АДЕРИХИНА

Участие спортивных и оборонных организаций в подготовке резервов и офицерских кадров на территории Казахстана в первый период Великой Отечественной войны 15

МУХИДДИНОВ Е.М., СЕЙСЕНБЕКОВ Е.К., САҚАЕВ Б.Ә., ҚИЛАМБАЕВ С.Н., ТАСТАНОВ Ә.Ж.

Ұлы Отан соғысындағы қазақстандықтардың ерліктері өскелең ұрпақтың патриоттық тәрбиесіне қосар үлесі ретінде 19

ОСПАНОВА Р.Р., ЖАНҒАНАТОВА К.Н.

Ұлы Отан соғысындағы Қазақ КСР спорт саласы мамандарының орны мен рөлі 23

ДОСКАРАЕВ Б.М., ИГИБАЕВ Ж.О., ОРЫНБАЙ Н.Қ., ҚАМЕШ Қ.

Ұлы Отан соғысы кезеңіндегі Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт бағытының даму аспектілері 27

ЖАСТАРДЫҢ СПОРТТЫҚ БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ, ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ ТУРИЗМ БОЙЫНША МАМАНДАРДЫ КӘСІБИ ДАЯРЛАУ // СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ТУРИЗМУ // THE MODERN PROBLEMS OF SPORTS EDUCATION AND PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH, VOCATIONAL TRAINING SPECIALISTS FOR PHYSICAL EDUCATION AND TOURISM

БАГАШВИЛИ Н.В., ВАХРИНА А.А.

Проблема внедрения АООП в образовательный процесс детей с умственной отсталостью 31

НУРЛАЕВ Б.О., САУТОВ Р.Т., ЗАУРЕНБЕКОВ Б.З., ЗЕЙНОЛДА А.М., ТӨЛЕН Н.А.

Жылдық циклде футболшылар төзімділігінің даму деңгейін анықтау 33

ВЕРИНА О.В., УШАКОВА Н.А.

Гармонизация законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте и законодательства об образовании 35

АЙТУАРОВА А.М.

Буккроссинг және флешмоб – білім алушылардың оқырмандық мәдениетін дамытудың мүмкіндіктері ретінде 39

ВОЛКОВ С.В., ВИЛЬЯМС Е.Б.

Некоторые аспекты подготовки специалистов физической культуры и спорта в современных условиях 42

ЖОРАХАН Е.Н., КАМИДОЛДИНА Н.Б., ИРГЕБАЕВ М.И., ШАНКУЛОВ Е.Т., ЗАУРЕНБЕКОВ Б.З.

Мектеп оқушыларының бойында икемділік қабілеттерін тәрбиелеу жолдары 46

СЕРИКОВА С.С., ДОШЫБЕКОВ А.Б.

Жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда спорттық кешендердің маңызы 48

КЕФЕР Н.Э., ТОКАРЕВА С.В., ЖИДОВИНОВА А.В., АКЕДИЛОВ Ж.Т.

Особенности методики обучения элементам игры в волейбол школьников 54

ДОШЫБЕКОВ Д., ЕСҚАЛИЕВ М.З., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И.

Болашақ дене шынықтыру педагогтарының адамгершілік мәдениетін қалыптастырудың кейбір мәселелері 59

ЕРДАНОВА Г.С., ЕСҚАЛИЕВ М.З.

«Дене мәдениеті педагогының имиджінің негіздері» элективті курсы болашақ маманның кәсіби ұстанымын қалыптастырудың әдістемелік базасы 61

ТОККУЛИНОВА Г.К., АБИЛДАБЕКОВ С.А., МОЛБАСЫНОВА Ж.М.

Қажымұқан Мұнайтыпасұлының палуандық мұраларының педагогикалық мәнінің теориялық негіздері 63

ДУЙСЕМБЕК А.С., ЕРМАХАНОВА А.Б., НҰРМҰХАНБЕТОВА Д.К.

Кіші мектеп жасындағы тірек-қимыл аппараты бұзылған балаларға арналған түзету жүзуі 68

АХМЕТОВ М.С., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И.

Формирование гармонично развитой личности путем применения элементов восточных единоборств на уроках физической культуры 73

ЕРЖАНОВ Г.К.

Физическая подготовленность студентов с различными видами двигательной деятельности 77

ҚАНАҒАТ А.М., БЕКТУРҒАНОВ О.Е.

Грек-рим күресінен білікті спортшылардың төзімділігін дамытудың құралдары мен әдістері 80

БАХТИЯРОВА С.Ж., МЫРЗАГЕРЕЕВА И.А.

Тұлғаның олимпиадалық мәдениетін тәрбиелеудің негізгі міндеттері мен құрылымы 84

АБСАТОВА М., САХИЕВА Л., ӘСАФИ З., ӘЗІЛБЕКОВА Қ.

Білім беру сапасы: ұғымдардың сипаты және бүгінгі жағдайы 88

СЕНАЦКИЙ А.Ю., ЖУМАГАМБЕТОВ С.С.

Физиологические основы оздоровительной тренировки 92

БАЯНБАЕВА Т.С., УСИНА Ж.А., ШАБДАН Е.Е., ТУРМАНТАЙ Б.Н.

«Влияние взаимоотношений в системе «тренер – родитель – спортсмен» на повышение спортивных результатов» 95

ОМАРОВ Т.Д.

Дене тәрбиесі сабағына деген жаңа көзқарасты қалыптастыру 99

ДЖАКСЫНКАЕВА Ж.Т., ШАЛАБАЕВА Л.И., АЙТЕНОВА Э.А.	
Спортшылардың психологиялық дайындығының теориялық негіздері.....	101
ИБРАГИМОВ А.Е., ДОШЫБЕКОВ А.Б., КӨПЖАНОВ Ғ.Б., ИБРАГИМОВА Ж.А., ТОҚТАСЫНОВА А.Ғ.	
Боксшылардың негізгі даярлық кезеңіндегі арақатыстық сезінуді дамытудың әдістемесін зерттеу	106
ТОҚТАСЫНОВА А.Ғ., ИБРАГИМОВ А.Е., БАЛТИНА А.С., ЕСИМҒАЛИЕВА Т.М., КӨПЖАНОВ Ғ.Б.	
Жастардың дене тәрбиесінің мәселелері және оларды шешудегі қазіргі заманғы тұғырлар.....	110
БЕЛЕГОВА Ә.А., ЕСИМҒАЛИЕВА Т.М., БАЙСУЛТАНОВА С.Ч.	
Болашақ дене шынықтыру оқытушыларының рефлексивтік мәдениетін қалыптастырудың дидактикалық жүйесі	114
КОПЖАНОВ Ғ.Б., ДОШЫБЕКОВ А.Б., ТОҚТАСЫНОВА А.Ғ., ИБРАГИМОВ Ә.Е.	
Оқушылардың жалпы мәдени құзыреттілігін қалыптастырудағы қазақтың ұлттық спорт ойындарының ролі	117
ЖУНУСБЕКОВ Ж.И., АХМАДИЕВ Т.М., ОҢҒАРБАЕВА Т.	
Студенттердің дене тәрбиесін дәстүрлі қаратәні қолдана отырып сауықтыру технологиялары.....	121
АБДРАХМАНОВА Р., АБСАТОВА М., НҰРСАДЫҚ М., ОРЫНОВА Е.	
Педагог мәртебесі: түсінік, халықаралық зерттеулер нәтижелері.....	124
ОРЛОВ А.И.	
О методе контроля психофизиологического состояния и определения функциональной подготовленности занимающихся единоборствами	128

**БІЛІКТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ //
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ //
THE MODERN PROBLEMS OF TRAINING QUALIFIED ATHLETES**

АНДРУЩИШИН И.Ф., КАРАНЕЕВ А.А., АЙТЕЛЕНОВ Р.А., ГЕРАСЬКИН А.А.	
Особенности технико-тактического мастерства и эффективность деятельности казахстанских бильярдистов высокой квалификации	133
ХАУСТОВ С.И., ЖАРМЕНОВ Д.К.	
Оптимизация структуры предсоревновательного этапа в подготовке высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.....	137
АХМАДИЕВ Т., КУДАШОВА Л.Р.	
Использование компьютерной диагностики для оценки особенности адаптации организма спортсменов к соревновательным нагрузкам в карате-до кёкушинкай	141
ЖҮНІСБЕК Д.Н., ҚИЯСОВ Р.О., ИСКАКОВА А.М., КАЖИЯҚБАРОВ Н.Б., ТӨЛЕН Н.А.	
Жасөспірім футболшылардың арнайы шапшандығын дамыту жолдары	146
ОРЫНБАСАРОВ Н.Ж., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И., ЗАЙНОЛДА А.М.	
Джиу-джитсудан жас спортшыларды даярлаудағы кешенді бақылау әдістемесі.....	149
КУЗНЕЦОВА Л.С., НИГМАТУЛИНА Н.А., ВЕЛИЧКОВИЧ Ю.А.	
Анализ результативности технико-тактических действий и эмоциональной устойчивости квалифицированных волейболисток в условиях соревнований	151
АЛЬ ХАЛИЛИ М., КУЛЯБИН А.В.	
Сравнительный анализ эффективных технических действий у теннисистов АТР на разных покрытиях	155
ИМАНБАЕВ А.Ж., ТАСТАНОВ А.Ж.	
Жүгіруші – спринтерлердің спорттық жетілу кезеңіндегі дене дайындығы	157
СМЫКОВ Д.С., ШЕПЕТЮК М.Н., ЖҮСІП С.Ә.	
Специфические принципы, реализуемые в дзюдо при подготовке детей	160
КУСАКБАЕВА Б.А., ИМАНГАЛИЕВА М.М., АЛЬМУХАНБЕТОВА Г.Н.	
Значение анализа технико-тактической подготовки в дзюдо	163
САКАЕВ Б.А., КИЛАМБАЕВ С.Н., СЕЙСЕНБЕКОВ Е.К., АШИМХАНОВ Г.Р., КИМ В.Г.	
Развитие кёрлинга в Казахстане (проблемы, перспективы).....	169
ДАУЛЕТ С.С., ЗАУРЕНБЕКОВ Б.З., АХМЕТКАРИМ М., АБЕКОВ Р.Б., ИСКАКОВА А.М.	
Әлемде және Қазақстандағы 3x3 баскетболының дамуы және қазіргі жағдайы	173
БАЛТИНА А.С., ЖЕЛЕУБАЕВА Ж.Е., ОСПАНОВА М.С.	
Балуандардың салмақ азайту барысында жұмыс істеу қабілеттілігін қалпына келтіру әдістері.....	177
ГОЛОХА Л.И., СОЛОМИНА Я.Н.	
Методы психодиагностики в художественной гимнастике	180
АЙТИМОВ Д.	
Методика воспитания специальных физических качеств в Кудо.....	183
БАЛГИМБЕКОВ Ш.А., МҰХИДДИНОВ Е.М., АБДРЕИМОВА К.А., БОЛАТҚЫЗЫ Ш.	
Қазақ күресімен айналысатын жас спортшылардың тамақтануының физиологиялық-гигиеналық негіздері	189
КЕФЕР Н.Э., ТОКАРЕВА С.В., ЖИДОВИНОВА А.В., ТАЙШИНОВА А.Г.	
Анализ скоростно-силовой подготовки баскетболистов высокой квалификации в Казахстане	193
НУРЖАКИЕВ Р.А., ҚҰЛБАЕВ А.Т.	
Грек-рим күресінде спорттық іріктеуді ұйымдастырудың әдістемелік аспектілері	196
ГЛАЗМАН Р.К., ДЕЛЬВЕР П.А.	
Использование специальных упражнений фигуриста на раннем этапе подготовки детей и подростков.....	201
КОНАЕВ Т.А., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И., САЙДУЛИН А.А., ТУЛЕНБАЕВ К.М., АХМАДИЕВ Т.М.	
Статистика эффективности приемов борьбы казах күреси на Евразия барысы и республиканских соревнованиях	205
ИСКАКОВ Т.Б., БАЛТИНА А.С.	
Спортшылардың төзімділігін арттыру әдістемесі (ауыр атлетика мысалында).....	208

ТАЗАБЕК Е.Н., ГАНИБАЕВ Н.С. Боксшылардың функционалдық даярлық жүйесі	211
МУХТАРОВ С.М., МУРСАЛИМОВА А.З. Комплексная методика спортивного отбора в детско-юношеские спортивные школы	213
НУРМУХАМБЕТОВА М.Б., ДОСБАЙ Ж.К. Методы диагностики личностных качеств спортсмена-каратиста.....	216

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТТЕРІНІҢ МЕНЕДЖМЕНТІ ЖӘНЕ МАРКЕТИНГІ //
МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ //
MANAGEMENT AND MARKETING OF HEALTH AND FITNESS SERVICES**

АБИЛХАН Н.Б., КУЛБАЕВ А.Т., ЖИДОВИНОВА А.В. Исследование возможностей онлайн-маркетинга для развития спорта в Казахстане	221
СУСИКОВА Т.С., АРБУЗИНА Н.Р. Исследование рынка физкультурно-оздоровительных услуг в городе Омске	224
АҚАН Ә., ТАСТАНОВ А.Ж., УНТАЕВ Х.К. Особенности интернет-маркетинга в сфере лёгкой атлетики	227
КУЛБАЕВ А.Т., КЕЛЬДИКУЛОВ Г.К., СЫДЫКОВ Н.Т., ТАЛКЫБАЕВ Б.И., КАЗАНКАПОВ А.Б. Анализ состояния и эффективности системы международных соревнований, проводимых в Республике Казахстан.....	229

**БІРТҮТАС ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҮДЕРІСТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ
САЛАСЫНДАҒЫ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР // ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ЦЕЛОСТНОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ //
INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS, AND TOURISM IN THE
HOLISTIC PEDAGOGICAL PROCESS**

АМАНҚҰЛОВА Л.Ә., ЖАҢАБАТЫРОВА М.А. Дене шынықтыру және спорт саласында жаңа инновациялық технологияларды калыптастырудың психологиялық ерекшеліктері	233
СКАКОВ М.К. Позитивные психологические установки как одно из основных условий организации и проведения занятий физической культурой в условиях внедрения обновлённого содержания образования	236
УСИНА Ж.А., УСИНА А.А., УСИН К.А., СЫЗДЫКОВ А.А. Влияние физической культуры и спорта на успеваемость студентов Павлодарского государственного университета... 240	240
ЕСКЕЛДИЕВ А.А., ДОШЫБЕКОВ А.Б. Фитнес как инновационное направление в образовательном процессе школы	243
РЫСКАЛИЕВ С.Н. Жаңартылған білім беру жағдайында болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігін қалыптастырудың психологиялық астарлары	246
САРСЕНБАЕВА У.Б., САТЫБАЛДИНА А.Е., УЛУКБЕКОВА А.О., ЕШПАНОВА Г.Т., САЗАНОВА А.А. Диплом жұмысын қорғау кезінде студенттердің ағзасына эмоционалдық стресстің әсері	249
СМЫКОВ Д.С., ШЕВЛЯКОВА Д.А., ШЕПЕТЮК М.Н. Организация учебно-тренировочного процесса и соревнований в группах начального обучения дзюдо	253
БЕКТИЛЕУ М.М., КАРТБАЕВ А.Ж. Разработка мобильного IOS приложения для анализа данных.....	257
МУХТАРОВ С.М., БАЖИРОВ А.К. Метод статодинамических упражнений для развития силы пловцов мальчиков 12 лет.....	259
БЕЙСЕНОВА Ф.М., АХМЕТГАЛИЕВА А.А. Актуальные проблемы преподавания физической культуры в школе.....	261
НАУРАЗБАЕВ А.А., БИБОСЫН С., ШЕПЕТЮК М.Н. Результаты внедрения социального проекта "Спорт в моём дворе" в Алматы.....	265

**САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ (ТӘЖІРИБЕСІ, МӘСЕЛЕЛЕР МЕН
ПЕРСПЕКТИВАЛАР) // ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОПЫТ,
ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ) // RECREATIONAL AND ADAPTED PHYSICAL EDUCATION
(EXPERIENCE, PROBLEMS, PROSPECTS)**

НАРЫМБЕТОВА А.О. Пилатес как эффективный способ в развитии гибкости у учащихся	271
КУЛИЕВ Ю.Н., АСАДУЛЛАЕВА Н.Т. Сравнительная характеристика состава массы тела самбистов и дзюдоистов.....	275
ЯЦЫК В.З., БУКРЕЕВА Н.О., ПРЕДКО Ю.Ю. Велотуризм и его оздоровительное влияние	277
СЕЙТКАЗИЕВА Н., ЕСЖАН Б. Балалардағы церебральды салдануының себептері мен қолданылатын емдік дене жаттығулардың маңызы	280
АБИШЕВ Н., ДӘУЛЕТ Г. Заманауи ақпараттық құралдардың студенттердің көру, есту сезім мүшелеріне тигізетін әсерін зерттеу	283
ТАҢҚАЙ І., ЕСЖАН Б. Тыныс алу мүшелерінің аурулары кезіндегі сауықтыру емдік жаттығуларына сипаттама	286

АУБАКИРОВ А.А., КАПСАНОВА Г.Б. Экологиялық білім – қоғамның тұрақты даму факторы.	290
БАЛГИМБЕКОВ Ш.А., ИЛЪЯСОВА А.Н., АДАМБЕКОВ К.И., КАДЫРБЕКОВ Р.Б. Дене белсенділігінің деңгейі әр түрлі студенттердің гематологиялық көрсеткіштерінің ерекшеліктері	294
ӘНӘПИН А.Ж. Адаптивті дене мәдениетін дамытудың шетелдік тәжірибесі	298
СУЛТАМУРАТОВА Ю.Ж., УЛУГБЕКОВА А.О. Тізе буын аппараты бұзылысында қолданылатын физикалық реабилитация жүйесі.....	301
БАУРЖАН М.Б., АБЗАЛИЕВ К.Б., АБЗАЛИЕВА С.А., АНДАСОВА Ж.М., МУХАМАДИЕВ Б.Т. Морфофункциональные показатели сердечно-сосудистой системы у спортсменов, занимающихся единоборствами в подготовительном периоде	305
КАПСАНОВА Г.Б. Проблема формирования экологического сознания будущих специалистов	307

Дорогие друзья!

Сердечно приветствую Вас на международной научно-практической конференции «Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне!

9 мая-одна из главных, святых дат в жизни каждого из нас. Это день безмерной радости нашего народа за подвиг дедов и прадедов, и горести за тех, ценой жизни которых завоевана свобода для нашей страны и светлое будущее для потомков.

Великая Отечественная война явилась огромным испытанием для всех народов Советского Союза, в том числе и казахского народа. За годы войны было мобилизовано 70 % мужского населения Казахстана и каждый второй казахстанец, взявшись за оружие положил голову на алтарь Победы. 500 казахстанцев были удостоены звания Героя Советского Союза, 111 награждены орденом Славы трех степеней.

75 лет мы живем под мирным небом, строим города, растим урожай, учимся, радуемся детям и внукам. Проходят десятилетия, сменяются поколения, мало остаётся людей, кому мы можем сказать «**Спасибо**» за их подвиг. Очень хочется, чтобы ныне живущее поколение чтило и уважало этот день и все, что с ним связано.

День Победы был и остается символом национального духовного величия, образцом высокого патриотизма, чести и мужества. Мы никогда не должны забывать о тех героических подвигах, которые совершило наше старшее поколение во имя свободы и благополучной жизни.

Настоящая конференция представляет замечательную возможность для обсуждения не только проблем, связанных с физическим воспитанием молодежи, спортом, здоровым образом жизни, но и вспомнить забытые имена, боевые и трудовые подвиги спортсменов на фронтах Великой Отечественной войны.

В канун величайшего всенародного праздника желаю Вам крепкого здоровья, веры в прекрасное будущее и мирного неба над головой. Пусть материнское сердце никогда не тревожится за своих сыновей.

С днем Победы!

**Президент Казахской академии
спорта и туризма**

Кайрат Закирьянов

**ҰЛЫ ОТАН СОҒЫСЫ МАЙДАНЫНДА СПОРТШЫЛАРДЫҢ
ЖАУЫНГЕРЛІК ЖӘНЕ ЕҢБЕК ЕРЛІКТЕРІ**

**БОЕВЫЕ И ТРУДОВЫЕ ПОДВИГИ СПОРТСМЕНОВ
НА ФРОНТАХ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ**

**MARTIAL AND LABOR EXPLOITS OF ATHLETES
ON THE FRONTS OF THE GREAT PATRIOTIC WAR**

**УЧАСТИЕ СПОРТИВНЫХ И ОБОРОННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ПОДГОТОВКЕ РЕЗЕРВОВ
И ОФИЦЕРСКИХ КАДРОВ НА ТЕРРИТОРИИ КАЗАХСТАНА В ПЕРВЫЙ ПЕРИОД
ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ**

С.В. Адерихин – кандидат философских наук, доцент, КазАСТ, г. Алматы
И.В. Адерихина – преподаватель общественных дисциплин, ПКИЯ, г. Алматы

Аннотация. В данной статье речь идет о большой мобилизационной работе, которую проделали оборонно-массовые, физкультурные и молодежные организации, военкоматы республики. Они своевременно и полностью выполнили задания по всеобщему военному обучению мужского населения, начальной военной подготовке учащихся всех систем образования, а также по подготовке населения к противовоздушной и противохимической обороне.

Ключевые слова: война; мобилизация; резервы; кадры; спортивные организации; летчики.

**PARTICIPATION OF SPORTS AND DEFENSE ORGANIZATIONS IN THE PREPARATION OF
RESERVES AND OFFICERS PERSONNEL IN THE TERRITORY OF KAZAKHSTAN IN THE FIRST
PERIOD OF THE GREAT PATRIOTIC WAR**

S.V. Aderikhin – Candidate of Philosophy, Associate Professor, KazAST, Almaty
I.V. Aderikhina – teacher of social sciences, PKFL, Almaty

Annotation. This article is about the great mobilization work that the defense-mass, physical education, and youth organizations, military registration and enlistment offices of the republic did. They timely and fully completed the tasks of universal military training for the male population, initial military training of students of all educational systems, as well as population training to air defense and chemical defense.

Key words: war; mobilization; reserves; personnel; sports organizations; the pilots.

Актуальность темы определяется, в первую очередь, той потребностью, которую испытывает наше общество в очищении страниц истории от идеологической пыли, в изучении белых пятен недавней истории, в возвращении забытых имён.

Перед исторической наукой Казахстана стоит еще немало проблем, решение которых позволит не только по-новому осветить существующие выводы и положения, но и ликвидировать многие пробелы в истории минувшей войны.

Цель представленной статьи – показать роль и значение спортивных и оборонных организаций в подготовке резервов для отражения нападения врага.

Великая Отечественная война Советского Союза против фашистской Германии была самой справедливой в истории человечества. Народы СССР отстаивали свое право на жизнь, государственную независимость, боролись за освобождение европейских стран от германских поработителей и за спасение мировой цивилизации от варварства и мракобесия. Такое переплетение национально-освободительных, революционных и планетарно-эпохальных задач придало войне бескомпромиссный, чрезвычайно напряженный характер и сделало ее важнейшей частью Второй мировой войны, а советско-германский фронт – ее решающим фронтом.

Военные действия охватили громадную территорию СССР и зарубежных государств – от Ледовитого океана до Черного моря и Главного Кавказского хребта. Протяженность линии фронта колебалась от 1,2 тыс. до 6,1 тыс. км. Размеры оккупированной врагом советской территории составили 1,8 млн. кв. км. [6, с. 14].

Сведения о территориальном размахе военных действий говорят о масштабах войны и ее маневренном характере. Но не только. Пространство нашей страны и в этой войне сыграло роль одного из важных факторов, повлиявших на ее ход и исход.

Характер, масштабы и величие задач, поставленных войной перед советским народом, невиданные размах, динамизм и кровопролитность борьбы привели к напряжению всех людских сил и потребовали материальных ресурсов государства. И Страна Советов сумела это сделать. В действующую армию республика направила около 1 370 тыс. сынов и дочерей. Из них не вернулся с фронта каждый второй.

Большая часть мобилизованных имела опыт военной службы в частях Вооруженных Сил, а остальным основы военного дела пришлось осваивать уже во время войны в учебных подразделениях Всевобуча, Осоавиахима, комсомола и в запасных частях.

Все оставшиеся до конца войны 12 стрелковых дивизий показали себя боеспособными соединениями Советской Армии. Из пяти алма-атинских дивизий три стали гвардейскими, две получили многочисленные награды.

Свой вклад в Победу внесли спортсмены-казахстанцы, показывавшие выдающиеся результаты на соревнованиях и принявшие участие в боях ВОВ.

Владимир Георгиевич Сухарев (10.07.1924 – 30.04.1997), заслуженный мастер спорта (1956, легкая атлетика), родился в селе Георгиевка, Джамбульская область, серебряный призер Олимпийских игр (1952, 1956 – эстафета 4×100 м), девятикратный чемпион СССР в индивидуальных спринтерских дисциплинах и в эстафетах.

В 1942 году 18-летним юношей ушел на войну, дошел до Берлина. После демобилизации поступил в Казахский институт физкультуры, одновременно служил в войсках МВД и выступал за алма-атинское «Динамо». Показывал высокие результаты во многих видах спорта, остановил свой выбор на легкой атлетике, выступал на разных дистанциях.

В первенстве Казахской ССР 1946 года по легкой атлетике Сухарев выиграл звание чемпиона сразу в пяти видах: беге на 100 м – 11,4 с, на 200 – 24,2 с, 400 – 54,7 с, и в составе сборной Алма-Аты в двух эстафетных забегах – 4×100 м и 4×400 м. В 1947 году в чемпионате Казахской ССР не участвовал, так как соревновался в это самое время во Всесоюзном первенстве «Динамо». В 1948 г. опять стал чемпионом Казахской ССР в беге на 100 м со временем 11,1 с. В том же году в первенстве СССР в Харькове, выступая за сборную команду ЦС «Динамо», в беге на 200 м со временем 22,2 с стал бронзовым призером. Тогда его впервые включили в сборную команду СССР и перевели по службе в Москву [7].

Сергей Стрельцов – единственный карагандинский спортсмен, оставшийся в живых, кто закончил войну под Бреслау. На фронт ушел в 1943-м. Демобилизовался только в 1950 году. Играл в футбол. На местном уровне. Там же, в Караганде, сначала – в местном «Динамо», а потом – в «Шахтере».

Владимир Гржибко защищал Родину в годы Великой Отечественной войны, а в мирное время внес неоценимый вклад в развитие легкой атлетики Казахстана, заслуженный тренер Казахской ССР по легкой атлетике, участник Великой Отечественной войны, дошедший до Берлина. В 1931 году его семья переехала в Алма-Ату. Занимался легкой атлетикой и лыжами. Тренировки проходили в Парке имени Горького, на стадионе. И уже в 1940 году он выступал за сборную команду «Спартака», выиграл эстафету. И получил первую медаль. В 1941-м окончил 10 классов. В тот же год казахстанские спортсмены стали готовиться к московскому физкультурному параду. А потом... объявили о начале войны. В августе 1941 г. Владимира призвали в армию. Воевал под Ленинградом. Первый раз под Волховом получил пулевое ранение в руку. Кто мог ходить пешком, тот отправился в госпиталь. После того, как подлечился в госпитале Череповца, его определили в Череповецкое минометное училище, так как я уже был на фронте и был ранен. В 1944-м сняли блокаду Ленинграда, и Владимир Гржибко в составе победителей освобождал от фашизма Польшу, а затем и Германию. Все это время он был командиром орудия, расчет из 12 человек. Когда закончилась война, его часть стояла в двадцати километрах от Берлина.

По приезде домой, в 1946 г., поступил в Алматинский институт физической культуры. Начал усиленно тренироваться. Был многократным чемпионом и рекордсменом республики в беге. В 1951 году окончил институт и остался на кафедре легкой атлетики ассистентом преподавателя. В 1952 году закончил выступления и стал тренером, проработав в институте до 1992 года. В 1962 году ему одному из первых было присвоено звание заслуженного тренера Казахской ССР по легкой атлетике, а в 1964-м – звание судьи всесоюзной категории. Воспитал выдающихся спортсменов, ставших мастерами спорта, это Михаил Чернов, Клавдия Панкратова, Елена Пархоменко, Василий Дмитриенко, Галина Доля и многие другие. С 1963 по 1967 годы был старшим тренером сборной команды по легкой

атлетике. В 1980 году судил Олимпийские игры. Владимир Гржибко участвовал во всех этапах модернизации и строительства алма-атинского Центрального стадиона, его беговых дорожек [9].

Но не только великие спортсмены вносили вклад в общую победу. Важнейшим участком жизни сражающейся страны являлась подготовка резервов для Действующей армии. С начала войны в подготовку пополнения для Вооруженных Сил активно включились добровольные спортивные общества (ДСО) и низовые физкультурные коллективы. Республиканский комитет по делам физкультуры и спорта при Совнаркоме Казахской ССР, советы ДСО и низовых коллективов за 1941 – 1945 гг. подготовили 163 600 значкистов комплекса «Готов к труду и обороне СССР» I ступени, 3757 – ГТО II ступени и 86 826 – «Будь готов к труду и обороне СССР». Особое внимание уделялось военно-прикладным видам спорта: было подготовлено 159 996 лыжников, 287 717 гранатометчиков, 225 640 бойцов рукопашного боя, 69841 пловец, 7751 автомотоводитель, 15311 связистов-велосипедистов [3, с. 59].

Большой вклад в подготовку резервов для фронта внесло Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (Осоавиахим), Центральным Советом которого в Казахстане в годы войны руководил Яков Семенович Черный. 2 июля 1941 г. Совнарком СССР специальным постановлением ввел всеобщую обязательную подготовку населения к противовоздушной и противохимической обороне (ПВХО), а организацию его обучения возложил на Осоавиахим. Казахстанские осоавиахимовцы за военные годы подготовили к сдаче норм комплекса ПВХО свыше пяти миллионов жителей, в т. ч. 1.300 тысяч детей.

Но основным участком деятельности Осоавиахима явилось обучение патриотов различным воинским специальностям, в первую очередь стрелка и пулеметчика. При этом основной формой работы с начала 1942 г. стали не кружки, как было раньше, а учебные подразделения воинского типа. В 1943 г. Осоавиахим Казахстана имел 19 учебных батальонов, 341 роту, 1.860 взводов и 4 454 отделения [1, с. 59].

С осени 1941 г. в деятельности Осоавиахима все больше внимания уделялось работе трех учебно-стрелковых центров, 12 стрелковых и кавалерийских клубов, трех школ технической связи [1, с. 60]. Особо следует сказать о деятельности 5 аэроклубов, выпускники которых поступали в военные училища. В 1941 г. Балхашский аэроклуб подготовил 59 летчиков, Алма-Атинский – 154 [2, с. 10]. Война потребовала концентрации сил и средств страны во всех сферах жизни, и в подготовке летных кадров, в частности. Поэтому в первом полугодии войны все аэроклубы республики были закрыты, а Алма-Атинский еще весной 1941 г. реорганизован в военную авиационную школу пилотов первоначального обучения.

За 1941 – 1945 гг. учебные подразделения и организации Осоавиахима Казахской ССР подготовили 736 летчиков, 667 705 стрелков, 16 055 кавалеристов, 42 925 связистов, 18 745 шоферов и мотоциклистов, 8 568 моряков, а всего 753 998 человек [1, с. 61].

Помогла и передача подготовки воинов ряда специальностей комсомольским подразделениям Всеобуча, что облегчило их укомплектование людьми с более высоким общеобразовательным уровнем. С февраля 1942, когда впервые появились такие подразделения, к окончанию войны в комсомольских формированиях Всеобуча в Казахстане прошло обучение 84 тыс. человек. Как мы уже отмечали, система Всеобуча, комсомол, спортивные и оборонно-массовые организации в подготовке резервов тесно взаимодействовали, а некоторые задания Родины выполняли совместными усилиями. В качестве примера может служить подготовка горных альпийских стрелков. Перед войной подготовкой альпинистов занимались только ДСО. За 1940 г. они обучили 643 альпиниста. В военное время пришлось изменить профиль обучения, а это потребовало подключения к работе военкоматов и осоавиахимовских организаций. Военкоматы взяли на себя создание специальных ВУПов и укомплектование их курсантами, спорткомитеты и общества – общую физическую и специальную альпинистскую подготовку, Осоавиахим – преподавание стрелкового дела и тактики боевых действий. И результаты не замедлили сказаться: за 1941 г. 26 ВУПов горных стрелков Южно-Казахстанской, Джамбульской, Алма-Атинской и Восточно-Казахстанской областей обучили 2 390 человек, в 1942 г. – 1.067. Однако и эти цифры не могли удовлетворить потребности армии. В мае 1942 г. заслуженный мастер спорта М.Т. Погребецкий предложил для обеспечения инструкторами новых учебных пунктов в тех республиках, где имеются горы, открыть Всесоюзную горнострелковую школу. Вскоре она была создана на базе школы инструкторов горной подготовки, работавшей с довоенных времен в урочище Горельник, вблизи Алма-Аты. Её начальником стал М.Т. Погребецкий, начальником штаба – А.Ф. Туфан, старшим инструктором горной подготовки – В.М. Зимин. За два года существования школа обучила 1 500 инструкторов. В 1943 г. в Казахской ССР ими было обучено 6 684 горных стрелка, в

1944 г. – 4 437, в 1945 – еще 597 человек. Всего за военные годы республика подготовила 16575 горных стрелков, пополнивших горно-стрелковые части Советской Армии. Они показали высокую боевую выучку и специальную подготовку в горах Кавказа, на Карпатах, в сопках Заполярья и на Большом Хингане [8].

Итак, системой Всеобуча, спортивными, оборонно-массовыми и молодёжными организациями Казахстана в годы войны была проделана колоссальная работа по подготовке населения к ПВХО и обучению призывных контингентов, практически всего мужского населения и части женщин к службе в армии. «Разнообразные виды воинского обучения трудящихся, – отмечает историк М.Ф. Вилков, – являясь своего рода первой ступенью массовой подготовки фронтовых резервов, а боевое обучение в запасных и резервных частях – второй» [5, с. 50].

В запасных формированиях Советской Армии начиналась воинская служба со всем физическими, морально-психическими нагрузками и юридической ответственностью.

На территории республики за время войны дислоцировались запасные 32-я стрелковые бригады, 4-я кавалерийская бригада, 1-й кавалерийский, 85-й зенитно-артиллерийский, 17-й артиллерийский и 18-й железнодорожный полки [1, с. 62]. Большинство из них выполняли свои задачи с конца 1941 г. до празднования Победы. Через их подразделения прошла значительная часть военнообязанных, призванных в Казахстане и прилегающих районах, а также раненые фронтовики после выздоровления. Республика сделала все возможное для подготовки резервов сражавшимся армиям.

Алма-Атинское стрелково-пулеметное училище оказалось первым военным учебным заведением, созданным в Казахстане после расформирования курсов и школ 20-х годов. Оно было основано в июне 1940 г. В 1941 г. училище сделало 5 выпусков, давших армии 2 429 молодых офицеров, в 1942 г. за 8 выпусков было обучено 2 869 человек, в 1943 г. два выпуска дали 154 офицеров и в 1944 г. столько же выпусков еще 881 офицера. Всего училище выдало офицерские аттестаты 6 333 молодым патриотам. Кроме того, в курсантских бригадах рядовыми и сержантами на фронт отправились 1 001 человек [1, с. 63].

Более полны сведения об Алма-Атинской 22-й военной авиашколе пилотов первоначального обучения, основанной в мае 1941 г. на базе местного аэроклуба. Начальником школы был назначен майор П. Ф. Василенко, военным комиссаром – бригадный комиссар В. С. Титов, командирами и комиссарами эскадрилий и учебных рот, преподавателями стали кадровые офицеры, должности командиров отрядов, звеньев и летчиков-инструкторов, инженеров и техников заняли призванные в армию работники аэроклуба, который передал ей и свои самолеты вместе с ремонтно-механической базой [1, с. 64].

Осложняло учебную работу, которая началась она 1 августа 1941 г., то обстоятельство, что вскоре после начала занятий наиболее подготовленная часть командиров, инструкторов-летчиков и инженерно-технических специалистов была передана в сформированные школой 662, 991 и 992-й авиаполки ночных бомбардировщиков. В полки передали и лучшие самолеты [1, с. 65].

Необходимо отметить, что, начиная с организации аэроклуба, т.е. с 1933 – 1934 года, и вплоть до начала Великой Отечественной войны алма-атинский аэроклуб готовил без отрыва от производства молодежь для военно-воздушных сил Советской Армии.

Воспитанники аэроклуба направлялись в военные летные училища и после успешного их окончания продолжали совершенствовать летное мастерство и боевую подготовку в частях ВВС.

Перед началом войны аэроклуб закончил очередной выпуск пилотов и передал их военным училищам. Великая Отечественная война потребовала больших людских резервов, и в первую очередь технических кадров. На базе аэроклуба с его инструкторским и командным составом была создана 22-я военная школа пилотов первоначального обучения. В трудных условиях военного времени пришлось разворачивать учебно-летную работу. Не хватало техники, оборудования, автотранспорта, жилья. Приходилось одновременно с подготовкой курсантов готовить летчиков-инструкторов. Несмотря на большие трудности и лишения, личный состав выполнил задание досрочно. В конце 1941 г. из личного состава школы был сформирован 662-й авиационный полк ночных бомбардировщиков. Командиром полка был назначен капитан Заплетняк. На командные должности были назначены бывшие летчики и техники аэроклуба: Василий Поздняков, Алексей Макеев и др. Боевая слава полка не один раз отмечалась в приказах Верховного Главнокомандования Вооруженных Сил СССР.

В процессе работы командиры и политработники, преподаватели, летчики-инструкторы, техники и механики добились высоких результатов: в июле 1942 г. 493 курсанта сдали экзамены на вождение самолетов У-2 и УТ-2 и отправились в авиационные училища для овладения боевыми самолетами.

Большинство выпускников школы продолжили учебу в Джизакском, остальные в Чугуевском авиаучилищах [4, с. 39].

Первый выпуск еще готовился к экзаменам, а в школу прибыли 472 новых курсанта. Когда и они закончили обучение, школа 14 сентября 1942 г. была расформирована. Менее чем за полтора года существования она подготовила около тысячи пилотов, сформировала и отправила на фронт три полка ночных бомбардировщиков [4, с. 40].

В августе 1942 года на базе школы были сформированы ещё два авиационных полка ночных бомбардировщиков – 991-й и 992-й. Оба полка были направлены на северо-западный участок советско-германского фронта. Командир эскадрильи, алмаатинец Алексей Долгов в сражении на Северном Донце, будучи подбит немецкой зениткой, повторил подвиг Гастелло – направил свою машину в гущу вражеских войск, скопившихся у переправы.

Итак, военные учебные заведения, находившиеся в Казахстане, за 1941 – 1945 гг. обучили около 23 тыс. офицеров и 2,5 тыс. сержантов. Из них в Алма-Ате – от 10 до 13 тысячи офицеров и сержантов. На фронте они заслужили уважение подчиненных и высокую оценку командования. Создание новых, прием и размещение эвакуированных из угрожаемых войной районов военных учебных заведений – одна из памятных страниц в истории республики военных лет. Она внесла посильный вклад в обеспечение Вооруженных Сил офицерскими кадрами.

Оборонно-массовые, физкультурные и молодежные организации, военкоматы своевременно и полностью выполнили задания по всеобщему военному обучению мужского населения, начальной военной подготовке учащихся всех систем образования, а также по подготовке населения к противовоздушной и противохимической обороне.

Список литературы:

1. Белан П.С. На всех фронтах. – А., 1995 – 336 с.
2. Белан П.С. Из истории боевых действий казахстанских авиационных частей на фронтах ВОВ // Изв. АН Каз ССР. Серия обществ. – 1967, № 3. – С. 7-13.
3. Брусиловский М. Б. Очерки истории физической культуры и спорта в Казахстане. – А-А, 1959. – 156 с.
4. Бесчастнов А. В огненном небе: Записки военного летчика. – А., 1975 – 128 с.
5. Вилков М. Ф. Коммунистическая партия – организатор массовой подготовки боевых резервов для фронта // Украинский исторический журнал. – 1974. № 6. – С. 45-50.
6. История Второй мировой войны 1939 – 1945 гг.: В 12 т. – М., 1975. Т. 5. – 536 с.
7. Казахстанские спортсмены в годы Великой Отечественной войны. [Электронный ресурс]:/https:// www.vesti.kz/veteranssports/132240/ дата обращения: 28.02.2020).
8. Коваленко Н. Готовилось воевать в горах // Красная Звезда. – 1986, 1 ноября.
9. Он дошел до Берлина [Электронный ресурс]:/https://www.sports.kz/news/on-doshel-do-berlina/ дата обращения: 28.02.2020).

ҰЛЫ ОТАН СОҒЫСЫНДАҒЫ ҚАЗАҚСТАНДЫҚТАРДЫҢ ЕРЛІКТЕРІ ӨСКЕЛЕҢ ҰРПАҚТЫҢ ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕСІНЕ ҚОСАР ҮЛЕСІ РЕТІНДЕ

Е.М. Мухиддинов – Дене шынықтыру және спорт кафедрасының меңгерушісі, профессор, п.ғ.к.,

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ.

Е.К. Сейсенбеков – Дене шынықтыру және спорт кафедрасының профессоры м.а., п.ғ.к.,

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ.

Б.Ә. Сақаев – Дене шынықтыру және спорт кафедрасының профессоры, ҚР ЕСЖ,

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ.

С.Н. Қиламбаев – Жеңіл атлетика және қысқы спорт түрлері кафедрасының профессоры,

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Ә.Ж. Тастанов – Жеңіл атлетика және қысқы спорт түрлері кафедрасының доценті, п.ғ.к.,

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа. Мақалада сұрапыл соғыс жылдары Қазақстаннан шақырылған азаматтардың жеңіске қосқан үлесі, соның ішінде, 12 атқыштар және 4 атты әскер дивизиясы, 7 атқыштар бригадасы және 50-ге жуық жеке полктер мен батальондар жасақталып, майданға аттандырылғаны, соғыстың алғашқы күндерінен бастап, жеңіске жету жолында көптеген даңқты шайқастарға (Мәскеу, Ленинград, Сталинград қалаларын қорғау, Курск шайқасы, Украина, Беларусь, Шығыс Еуропа елдерін жаудан азат ету, сол кезеңдегі фашизмнің апаны атанған Берлиндегі Рейхстагқа Жеңіс Туын тігуі) қатысқаны, жаумен ерлікпен шайқасқаны жайлы ақпарат берілген, оған кенес,

соның ішінде, қазақстандық спортшылардың ерліктерін өскелең ұрпаққа патриоттық тәрбие тұрғысында жеткізу мақсаты көзделген. Қазіргі жастар есімдері елге танымал батыр тұлғаларды білгенімен, жеңіс сәтін жақындатуға өз үлестерін қосқан басқа да көптеген аттары көпшілікке беймәлім тұлғаларды біле бермейді. Тәрбие сағаттарында олардың да есімдерін ұлықтауға мән берілсе деген мәселе.

Түйін сөздер: Ұлы Отан соғысы, спортшылар, оқу үдерісіндегі әскери-патриоттық тәрбие жұмыстары.

FEAT OF KAZAKHSTANI IN THE GREAT PATRIOTIC WAR AS A CONTRIBUTION TO THE PATRIOTIC EDUCATION OF THE GROWING GENERATION

E.M. Mukhiddinov – Head of the Department of Physical Culture and Sports, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty

E.K. Seisenbekov – Candidate of Pedagogical Sciences, Acting Professor of the Department of Physical Culture and Sport, Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty

B.A. Sakayev – Professor of the Department of Physical Culture and Sport, Honored Coach of the Republic of Kazakhstan, Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty

S.N. Kilambayev – Professor of Athletics and Winter Sports Department, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A. Zh. Tastanov – Doctor PhD., associate Professor of Athletics and Winter Sports Department, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article highlights materials on the contribution of Kazakhstanis to the victory of the Great Patriotic War, in particular, on the formation on the land of Kazakhstan and the sending to the front of 12 rifle and 4 horse divisions, 7 rifle brigades, about 50 regiments and battalions that fought bravely in all major military campaigns (the defense of the cities of Moscow, Leningrad, Stalingrad, the Battle of Kursk, the liberation from the fascist yoke of Belarus, Ukraine, Eastern Europe, the hoisting of the Reichstag Victory Banner in Berlin, which was considered a fascist den at that time). Along with the famous war heroes who made a huge contribution to the Victory, in order to bring the courage and heroism of Soviet, including Kazakhstani athletes to the younger generation, the goal of military-patriotic educational events is to glorify military affairs and other unknown warriors.

Key words: World War II, athletes, military-patriotic educational work in the educational process.

Кіріспе. Тарихтан білетініміздей, 1941 ж. 22 маусымда герман әскерлері КСРО жеріне қарақшылықпен, опасыздықпен басып кірді. Ол соғыста Кеңес Үкіметі барлық техника, адам, шаруашылық т.б. ресурстарын жеңіске жетуге жұмылдырды. Елде барлық мемлекеттік және қоғамдық ұйымдар әскери жағдайға өте бастады. Соның бір саласы болып, жергілікті үкімет, партия органдары соғыс кезіндегі дене мәдениеті және спортты дамыту, бұл саланы да әскери жағдайға өткізуге бар жігерлерін салды. Ол үшін республика территориясында әскердегі және әскерге шақырылатын жастар арасындағы дене қимылы дайындығын жетілдіру жұмыстарын жандандыру керек болды. Тылдағы жұмыстарды жалғастыруға, фашистермен күреске, соғыстың қиындық, аш-жалаңаштық т.б. жағдайларына төтеп беруге осы дене қимылының даярлығы өте көп көмегін тигізді [2].

Тақырыптың *өзектілігіне* алапат соғысқа аттанған жауынгерлердің дене дайындығы, олардың арасында сол кездегі ерікті спорттық қоғамдарға қатысқан, дене қасиеттерін сол кездегі заманауи талаптар бойынша жетілдірген, әскери-спорттық дайындығы бар спортшыларды соғыс жағдайына өткізу, олардың қанқұйлы жаумен айқасуына жан-жақты арнайы жауынгерлік жекпе-жек пен дене жаттығуларының әсері жайлы ауқымды зерттеулер жүргізуді жатқызуға болады.

Зерттеу мақсат-міндеттері. Әскери-оқу пункттерінде сабақ беру үшін, онда оқытушылар мен жаттықтырушылар, спорт шеберлері, дене шынықтыру нұсқаушылары, дене шынықтыру оқу орындарында оқитын білімпаздар жіберілді. 1941 ж. қыркүйек айында халық арасында жаппай әскери оқыту енгізілді. Онда әскери біліммен қатар, әскери-дене қимылы дайындығы да өтілді. Арнайы бағдарлама бойынша өтілген әскери-дене қимылы дайындығы қолма-қол сайыс – 25 сағат, шаңғышы әскер – 20 және 40 сағат, тау атқыштары үшін – 90 сағат бөлінді. Жазғы уақыттарда әскери-дене қимылы дайындығы бағдарламасына жүзу, жүзіп өту, суға кеткендерді құтқару, қайғылы жағдайларда алғашқы медициналық жәрдем бере алу кірді. Арнайы курстарда мотоциклшыларды, парашютшілерді, альпинистерді даярлады. Аталмыш даярлық деңгейін одан әрмен жоғарылату, жеңіске үлесін қосу мақсатында соғыс жылдары Алматы қ. Алатау тауы теріскей беткейінде орналасқан Солдат шатқалы аталып кеткен тау бөктерінде тау және шаңғы әскері атқыштарын даярлайтын арнайы әскери пункт ашылып, онда талай жүздеген жан-жақты даярлығы мол әскери мамандар даярланды. Аталмыш пункттің ауқымын кеңейту, елдегі дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлауды көбейту мақсатында Алматы қ. 1944 ж. Дене шынықтыру институты ашылды. Ол оқу орны дене шынықтыру кадрлары тапшылығын шешуде өзінің мол үлесін қосты.

Зерттеу әдістері. Жоғарыда көрсетілгендей, есімдері елге мәлім батырлармен қатар, көпшілікке әлі белгісіз бабаларымыздың даңқын оқу үдерісіндегі сабақтар мен әскери-патриоттық іс-шараларда ұлықтау үшін, осы іспеттес және басқа да ақпараттарды кеңінен таратуға күш салсақ. Мысалы, сол кездегі еліміз КСРО астанасы Мәскеу қ. көптеген әскери бөлімдер секілді, қазақстандық 316 атқыштар дивизиясы да ерлікпен қорғады. Оның даңқты командирі генерал И.В. Панфилов, оның қарамағында аға лейтенант шеніндегі батальон командирі болған жаужүрек Бауыржан Момышұлы, Кеңес Одағының батыры М. Ғабдуллин, политрук В. Ключковтың ерліктері тарихта мәңгілікке қалмақ. Москва түбіндегі шайқастарда Т. Токтаров, Р. Жанғозин, Р. Елебаев және т.б. қазақстандықтар асқан ерлік танытты.

Бұл шайқасқа қазақстандық 238-ші дивизия, 19-шы атқыштар бригадасы да қатысты. Сол сияқты, ұшағын жау техникасына бағыттап, ерлікпен қаза тапқан Н. Әбдіров, минометші К. Сыпатаев пен Р.Рамазанов Сталинградты қорғаудағы ерліктері үшін Ұлы Отан соғысы батыры атағына ие болды. Аталмыш қаланы жаудан қорғауда ерлік танытқан қазақстандықтар құрметіне “Казахстанская” аталған көше бар. Сталинград бағытындағы шайқастарға көптеген қазақстандық әскери құрылымдар қатысты: 292-ші атқыштар дивизиясы ретінде қайта құрылған 74-ші Аралдық атқыштар бригадасы, 387-ші атқыштар дивизиясы, 27-ші атқыштар кейінгі 72 гвардиялық дивизия, 75-ші атқыштар кейінгі 3-ші гвардиялық атқыштар бригадасы. Аталмыш бригада Сталинград түбіндегі шайқаста 5 мың фашисті жойып, 3 мың фашист офицері мен жауынгерлерін тұтқынға алды. Сонымен бірге, бұл шайқасқа 81-ші атты әскер дивизиясы, 152-ші атқыштар бригадасы, 129-ші миномет полкі мен 196-ші жеке көпір құрылысы батальоны қатысты. Курск иіні мен Днепр шайқастарына көптеген қазақстандық әскери құрылымдар қатысты. Тек Курск иініндегі шайқастағы ерлігі үшін 123 қазақстандық Ұлы Отан соғысы Батыры атағына ие болды.

Шығыс Пруссия территориясын азат етуде көрсеткен ерліктері үшін 20 қазақстандық жауынгер Кеңес Одағының Батыры атағын алды. Олар – В.А.Андреев, Л.И.Беда, П.Т.Брилин, Т.К.Абилов, В.Г.Козенков, И.И.Корнев, И.В.Кутурга және т.б. Словакия территориясын жаудан азат етуге 4-ші Украина майданы құрамында қазақстандық 8-ші атқыштар дивизиясы қатысты. Австрия астанасын жаудан азат етуде алматылық М.А.Пупков Кеңес Одағының Батыры атағын алды. Австрияны азат етуші 105-ші гвардиялық дивизия жауынгерлері: А.Мудрагель, Г.Сливных, Ж.Аминов қаһармандықтарымен көзге түсті. Прага операциясына 992-ші алматылық авиация полкі асқан ерлік көрсетті. Бұл полк екінші дәрежелі Б. Хмельницкий және 3-ші дәрежелі Суворов ордендерімен үш мәрте марапатталды. Прага операциясы барысында 52-ші армия құрамындағы алматылық 556-ші эскадрилия ерлікпен көзге түсті. Чехословакия жерін азат етуге келген қазақстандық ұшқыштар 2, 8, 5-ші әуе армиясының бөлімдерінде жаумен шайқасты. Шайқастардағы ерлігі үшін С.А. Батеньков пен П.Ф. Железняков соғыстан кейін Кеңес Одағының Батыры атағына ие болады. Ұшқыштар: Т.Я. Бигелдинов, И. Павлов, С.Д. Луганский және Л.И. Беда 2 мәрте Кеңес Одағының Батыры атағын иеленді. Олардың қатарын 56 жыл кешігіп барып, 1941 жылдың 26 маусымында, соғыстың бесінші күні-ақ аты аңызға айналған батырлық капитан Гастелло экипажының ерлігі емес, капитан А. Масловтың экипажының екендігі айқындалып, осы экипаж құрамындағы Б. Бейсекбаев 1998 жылы Ресей Батыры атағын алып, толықтырылды. Берлин операциясына қазақстандық 118-ші, 313-ші атқыштар дивизиялары және 209-ші атқыштар полкі қатысты. Берлин ратушасын алуда 118-ші атқыштар дивизиясының взвод лейтенанты К. Маденов, ал көше шайқастарында И.Б. Мадин, Рейхстагқа ту тігуде Р. Қошқарбаев ерлік танытты. Айтпенбет Нақыпов Одерден Петерсфельд қаласына дейін танкпен келеді. Соғыстан кейін Нақыповтың танкі қала алаңына ескерткіш ретінде қойылды. Берлин операциясында 27 қазақстандық ерліктерімен көзге түсіп, Кеңес Одағының Батыры атағын иеленді. Қазақ қыздары да соғыс ауыртпалығын ер азаматтармен бірдей көтерді. Авиация саласын меңгерген қазақ қызы – Х. Доспанова Кеңес Одағының батыры М. Раскова басқарған әйелдер авиациясының құрамында авиация штурманы болып 300-ден астам мәрте әуеге көтерілді. 2004 жылы Президенттің жарлығымен Х.Д. Доспановаға Халық Қаһарманы атағы берілді. Сафарбекова Жауһария Насырқызы Ленинград майданында қалалық радиостанция бастығы болып, Ленинград майданында аса ерлігімен көзге түскен. Қазақстандықтар жау тылындағы партизан қозғалысына да белсене қатысты. Украина территориясындағы партизан бірлестіктерінде 1500 қазақстандық жаумен шайқасты. М.И.Шукаевтың партизан отряды құрамында 79 қазақ, Ұлы Отан соғысының Батыры С.А.Ковпактың партизан отрядында 70 қазақстандық болды. Ленинград облысы территориясындағы партизан бірліктері құрамында 220, ал Белоруссия территориясында 1,5 мыңға тарта қазақстандықтар жаумен шайқасты. Қазақстандық партизандар жаумен шайқаста үлкен ерлік танытты. Қ.Қайсеновпен қатар Украина территориясында Қарағанды облысынан Д.И. Сагаев, Талдықорған облысынан П.С.

Шленский, Қызылордадан – Байдаулетов, Шымкент облысынан – Ж. Омаров, алматылық – А.С. Егоров және т.б. қазақстандықтар әртүрлі партизан құрылымдары қатарында шайқасты. Белоруссия территориясын жаудан азат етуге қатысқан қазақстандық партизандар: Ф.Озмитель, Ғ.Омаров, Н.Қайсеитова, Н.Салықов, Х.Исмағұлов, Н.Сыдықова, М.Стрельников, И.А.Булаев, И.Данияров, И.А.Ерещенко, К.Темирханов, Е.Балабеков, Т.Жұмабаева және т.б. Смоленск облысында құрылған партизан бірлестіктерінің құрамында 48 қазақстандық болды: А. Шарипов, Ж. Агадилов, И. Өтебаев, М. Мұқанов, А. Төлегенов, Қ. Ахметов және т.б. ерлікпен көзге түсті. А.С. Егоров пен Ф.Ф.Озмительге Кеңес Одағының Батыры атағы берілді. Соғыстың кейінгі жылдары орталық партизан штабының шешімімен тәжірибелі партизандарды шетел мемлекеттері территориясына аттандырды. Оларға партизан отрядтарын ұйымдастыру тапсырылды. Осы мақсатпен Қ. Қайсенов Румыния мен Чехословакияны, ал А.С. Егоров Словакияны, С.О. Төлешов, Н. Супронов, Сарсенғалиев, А.Г. Акимин – Польшаны жаудан азат етуге атсалысты. Жүздеген қазақстандық соғыс тұтқындары Франция, Италия, Бельгия, Югославия, Греция және т.б. Еуропа мемлекеттері халықтарының азаттық күресіне белсенді қатысты. Соңғы мәліметтерге сай, тек Франция, Бельгия, Италия территорияларындағы партизан құрылымдары қатарында 180 қазақстандық болған. Француз тарихшысы Клод Дельпла түркістандықтар партизандық қозғалыстарға көптеп тартылып, үлкен ерліктер танытты дейді. Ал, неміс тарихшысы Патрик фон Мюллер олардың қиын тағдырын аяп, свастика мен қызыл жұлдыз арасында қалғандар деген сипат береді. Соғыстың алдында Қазақстанда 6,2 млн. адам тұрды. Соғыс жылдары қолына қару алып, майданға 1,9 млн. адам аттанды. Қазақстаннан әскери комиссариат арқылы еңбек армиясына 700 мың адам жіберілді. Олар соғыс шебіне жақын аудандарда оқ астында қорғаныс объектілерінде еңбек етті. Осылайша әрбір төртінші қазақстандық қорғаныс және майдан объектілеріне тартылған. Республиканың мобилизациялық деңгейі тіпті Германиядан да жоғары болды, Германия халқының 12% мобилизацияланса, Қазақстанда халықтың 24% мобилизацияланған. Мобилизацияланған халықтың 50-60% қазақ ұлтынан еді [1].

Зерттеу нәтижелері. Кеңестер Одағының құрамдас бөлігі ретінде жаумен шайқаста қазақстандықтар үлкен ерлік көрсетіп, жеңіс күнін жақындатуға өз үлестерін қосты. Майдандағы ерлігі үшін 520 қазақстандықтың, оның ішінде 100-ден астам қазақтың Кеңес Одағының Батыры атағын алуы – ортақ Отанын қорғауда қазақ ұлтының суырылып алға шыққанын көрсетеді.

Жоғарыда Ұлы Отан соғысындағы қазақстандықтардың ерлігі жайлы паш етсек, сол кезеңде КСРО құрамында болғандықтан, кеңестік спортшылардың қосқан үлестері жайлы қысқаша тоқталсақ. Соғыс кезінде халықтың бұқаралық әскери-дене қимылы дайындығын жақсарту мақсатында, кәсіподақтар ұйымдары, оқу орындары, «Динамо», «Спартак» спорттық қоғамдарынан құралған 28 мың дене шынықтыру ұжымдары атсалысты. Оқытушылар, жаттықтырушылар, әдіскер-нұсқаушылар, дене шынықтыру қызметкерлері бірнеше миллион болашақ әскерлерді әртүрлі әскери-қолданбалы мамандықтарға үйретті. КСРО-ның барлық түкпірлерінде осындай жұмыстар қызу өткізілді. Оқу орындарының алдына мемлекеттік маңызы бар міндет қойылды – қатаң тәртіпті, төзімді, күшті, әскери істің негіздерін жақсы меңгерген жастарды тәрбиелеу. Соғыстың алғашқы жылынан бастап, орта мектептердегі 8-10 сыныптарда әскери-дене қимылы дайындығы сабағы енгізілді.

Отанды қорғаушылардың қатарында кеңес спортының үздік өкілдері болды, олар барлау және саперлік істің, қолма-қол ұрыс пен мергендіктің хас шеберлері, танк жүргізушілер мен ұшқыштар, артиллерияшылар мен пулеметшілер болды. Боксшылар Н. Королев, Л. Темурян, Б. Галушкин, палуан Г. Пыльнов, ауыр атлетші Н. Шатов, коньки тебуші А. Капчинский, ескек есуші А. Долгушин, шаңғышы Л. Кулакова және басқа да спортшылардың асқан ерліктері аңыз болып қалды. Мәскеу дене шынықтыру институтының оқытушылары мен студенттері ерліктің небір үлгісін көрсетті. Көптеген партизан жасақтарының бөлімдері толығымен спортшылардан тұрды. Олардың ержүректілігін, асқан төзімділік пен батырлықтың, соғыс өнерін неміс басқыншыларының өздері мойындайтын.

Осыған байланысты, жаумен айқаста дене қимылы қасиеттерін жетілдіру үшін, арнайы әскери-дене қимылы дайындығы курстары өз жұмыстарын одан әрі дамытып, күшейтті. Бұл, әсіресе, жау тылындағы партизандарға, барлаушыларға өте керек еді. Көптеген әйгілі соғыс батырлары дене шынықтыру және спортпен айналысқан. Олардың арасында А. Матросов, Н. Кузнецов, И. Кожедуб және басқа да офицерлер мен қатардағы жауынгерлерді айтуға болады. Бұл олардың кез келген әскери тапсырманы ойдағыдай орындауына үлкен көмек қосты. Аты аңызға айналған кеңес қолбасшылары Г.К. Жуков, И.С. Конев, А.М. Василевский әскерлердің әскери-дене қимылы дайындығына көп көңіл бөлетін, әсіресе, спортшылардың ерліктерін жоғары бағалайтын. Бұл қолбасшылар – спорт тек дене қимылы қасиеттерін ғана тәрбиелеп қоймайды, сонымен қатар, жауынгерлер арасында өзара бірлікке, көмекке баулып, ержүректілік пен бірбеткейлікті тәрбиелейді, деп айтқан [3].

Одан басқа, тылдағы жұмыстарды істегенге, көшірілген завод-фабрикаларды қайта іске қосқанға, жұмыстың қай саласы болмасын, қажырлылықты талап етті. Бұған, әрине, дене шынықтырумен айналысып, күш-ерікті дамытқанның арқасында қол жеткізді. Соғыс кезіндегі ауыр жағдайларға қарамай, тылда спорт түрлерінен әртүрлі жарыстар, жүгірулер өткізіліп тұрды. Бұл кеңес халқының ержүректілік пен табандылығын, жеңіске деген құштарлығын көрсететін мысал. Бұқаралық дене шынықтыру және спорттық жұмыстар өз қарқынын одан бетер үдетті.

Қорытынды. Соғыс кезінде кеңес спортшылары да майданға өз үлестерін қосты. Спортшылардан жасақталған арнайы бригада, полк, рота т.б. жауға орасан зор зиянын тигізді. Олардың соншалықты ерлікпен соғысатынын білетін неміс командованияесі: «Егер де тұтқынға кеңес спортшысы қолға түссе, онда сол заматта атылсын» деген жарлық шығарды. Ал соғыс кезіндегі Киевтің «Динамо» футбол командасының немістермен футбол ойнап, «Жеңсеңдер – барлықтарың атыласыңдар» деген қорқытуына қарамай, ойнап, ұтып, ерлікпен бүкіл команда болып жауға қарсы тұрғанын білеміз. Спортшылардың арқасында соғыстың шешуші сәттерінде шайқас кезінде жеңіске жетті. Оның себебі – аянбай, ұзақ уақыт бойы жаттықтыруларда спорттық жеңіске жетуге деген күш-ерік әбден жаттыққан. Соның есесінен, кез келген қиыншылықтарға басқа адамдарға қарағанда, спортшылар төзімдірек келетіні барлығына мәлім. Басқа, шаруа немесе жұмысшы табынан шыққан, соғыс кезінде жаппай мобилизацияға түскен қарапайым адамдарға қарағанда, спортшылар, әрине, жан-жақты дайындықты, күш-еркі мол, кез келген ойламаған төтенше жағдайларда тез оңды шешімін тауып кетеді. Соны білген неміс-фашист әскери басшылығы: спортшы кеңес жауынгерлері кез келген жағдайларда ауыр жараланғандарына қарамастан, дереу тұтқыннан босануға әрекет етеді, онысымен қоймай, басқаларын да үгіттеуге күштерін салады, деп қорыққан. Көптеген спортшылар майданда, тылда, жау тылында ерлік көрсетіп, Кеңес Одағының Батыры атақтарын алды.

1944 ж. Кеңес Әскерінің және халықтың ержүрек қарқынының арқасында кеңес жері жаудан толық тазартылды. Сол жылы спорттың 14 түрінен КСРО біріншіліктері өтті. Бес жылдық үзілістен кейін футболдан КСРО Кубогі үшін жарыстар қайта жаңғырып, ленинградтық «Зенит» футбол командасы жеңімпаз атанды. Ал, 1945 ж. бұқаралық-спорттық жұмыстардың аясы одан бетер кеңейіп, жақсара берді. Миллиондаған денешынықтырушылар мен спортшылар өздерінің ерліктерін Ұлы Отан соғысында паш етіп, кеңес халқының осы қанқұйлы фашизмді тас-талқан етуіне үлкен үлес қосты. Ал, осы соғыста қазақстандық жауынгерлердің ерліктері ешқашан өшпеуі тиіс. Жылдар өте, олардың әлі де беймәлім, бірақ, түбінде жұртшылыққа аян болатын кездері бәрібір де келеді, деген сенімнің болғаны қажет. «Ер есімі – ел есінде» сынды акциялар еліміздің түкпір-түкпірлерінде өз жалғасын тауып, белгісіз батыр бабаларымыздың аттары әлі де шыға бермек. Оған өскелең ұрпақ міндетті түрде өз үлесін қосады, деген үміт бары анық.

Әдебиеттер тізімі:

1. Источник: https://e-history.kz/kz/contents/view/kazakstandiktardin_maidandagi_erlikteri__847
- © e-history.kz Дата обращения: 14.04. 2020 г.
2. Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт тарихы: оқу құралы. – Шымкент: Нұрлы бейне. – Б. 51-54.
3. Столбов В.В. История физической культуры: учебник. – М.: Просвещение. 1989. – С. 137-175.

ҰЛЫ ОТАН СОҒЫСЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ КСР СПОРТ САЛАСЫ МАМАНДАРЫНЫҢ ОРНЫ МЕН РӨЛІ

Р.Р. Оспанова – Абай атындағы ҚазҰПУ доценті, т.ғ.к.

К.Н. Жанганатова – Қазақ спорт және туризм академиясының аға оқытушысы, т.ғ.к.

Аңдатпа. Мақалада 1941-1945 жылдары болған Ұлы Отан соғысы жылдарындағы адам шығыны туралы тарихи фактілер келтіріліп, соғысқа қатысқан қазақтар мен қазақстандықтардың ерлігі баяндалады. Қазақстанда құрылған әскери комиссараттар мен әскер қатарына шақырылған отандастарымыздың тағдыры, соғыстың алғашқы жылдарында Қазақстанда жасақталған әскери дивизиялар мен бригадалар жөнінде тарихи мәліметтер қамтылған.

Сондай-ақ, мыңдаған қазақстандық дене тәрбиесі мамандарының соғыс жылдарындағы ерен еңбегі мен аты әлемге әйгілі қазақ батыры Қажымұқан Мұңайтпасұлының жеңіске қосқан үлесі осы ғылыми еңбекте қарастырылған.

Түйін сөздер: Ұлы Отан соғысы, Кеңестік Армия, Жеңіс күні, дене тәрбиесі мамандары, майдан, тыл, дивизия, Қажымұқан Мұңайтпасұлы, фашизм, адам шығыны.

ROLE AND PLACE OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF SPORT OF THE KAZAKH SSR IN THE GREAT PATRIOTIC WAR

R.R. Ospanova – candidate of historical sciences, associate professor of the Abay Kazakh national pedagogical University
K. N. Zhanganatova – candidate of historical sciences, senior lecturer of the Kazakh Academy of Sport and Tourism

Annotation. The article presents historical facts about the human victims during the Great Patriotic war of 1941-1945, the authors reveal the exploits of Kazakhstani athletes who participated in the war. It contains historical information about the military commissariats established in Kazakhstan and the fate of our compatriots who were called up to the army, military units, and brigades formed in Kazakhstan in the first years of the war.

Also, this article provides the merits of thousands of Kazakhstani specialists of physical education during the war and the contribution to the victory of the world-famous Kazakh hero Kazhymukan Munaitpasuly. The contribution of athletes of the great Patriotic war is considered in General. During the tragic events of the great Patriotic war, sports traditions in Kazakhstan did not die out. During the war, sports events and competitions continued to be held in Kazakhstan. During the war several records were set.

This was very important for people – after all, sports victories raised the spirit of the people, strengthened people's faith in the victory over fascism. Our athletes took part in international competitions, winning such important and significant victories.

Key words: Great Patriotic War, Soviet Army, Victory Day, physical culture specialists, front, rear, division, Kazhymukan Munaitpasuly, fascism, human losses.

Кіріспе (өзектілігі). Уақыттың есте қалар белгісі – ол тарих. Уақыт өктемдігі жүрмейтін жағдайлар болады. Ұлы Отан соғысы – солардың бірі. 1939 жылы 23 тамызда өзара шабуыл жасаспау туралы Кеңес Одағымен жасасқан келісімді бұзып, фашистік Германия 1941 жылдың 22 маусымында соғыс жарияламастан КСРО территориясына басып кірді. Ұлы Отан соғысы осылай басталды.

Мақсаты. Германия тарапынан бұл соғыс агрессиялық, жаулап алушы, әділетсіз соғыс болды, ал Кеңес Одағы тарапынан әділетті өз жерін қорғаған, азаттық Отан соғысының бір бейнесі ретінде көрініс тапты.

Ұлы Отан соғысы халқымызға төнген ең ауыр күндер болды. 1418 күн мен түн бойы өз жері мен отаны үшін, келешек ұрпақ үшін жан қилы соғыс жүріп жатты. 1941-1945 жылдар әсіресе адам шығыны бойынша алапат соғыс болды. КСРО осы соғыста 27 млн адамын жоғалтты [1].

Міндеттері. Ал енді осы жалпы цифрдың ішінде Қазақстанның адам шығыны қанша деген сұрақ туады. Бұл заңды сұрақ.

Соғыс жылдары Қазақстан бұрынғы Кеңестер Одағының құрамдас бөлігі ретінде өзінің экономикалық қуатымен қатар, адам күшімен де үлкен үлес қосқаны мәлім. 1941-1945 жылдар аралығында республика әскери комиссариаттары 1196.164 қазақстандықты әскер қатарына шақырды. Алайда, жоғарыда аталған дерек нақты емес, ол бүгінгі күнге дейін жаңа мәліметтермен толығу үстінде. Мысалы, Ұлы Отан соғысына қатысқандар туралы айтылғанда әр уақытта Кеңестік Армия қатарына 1938, 1939, 1940 жылдары шақырылғандарды есепке ала бермейді. Жалпы алғанда Ұлы Отан соғысына қатысқан қазақстандықтардың саны 2 млн-нан кем емес деп жорамалданады.

Қазақстаннан майданға 1196.164 (1 млн. 200 мыңдай) адам аттанды дедік, солардың қатарында 82 мың коммунист, 242 мың комсомол (70%-ға жуық) және 5183 әйелдер мен қыздар, сондай-ақ еңбек армиясы мен арнайы құрылыс бөлімдеріне жөнелтілген 700 мыңнан асатын адам болды.

Зерттеу әдістері. 1939 жылғы халық санағының қорытындылары бойынша Қазақстанда 6,2 млн. адам тұрған. Демограф-ғалым М. Тәтімовтің пайымдауларына қарағанда соғысқа 500 мың қандасымыз аттанған. Оның 350 мыңы қаза тапты, хабарсыз кетті деген санатта майдан даласынан қайтпай қалған. Демек, Қазақстанның адам шығыны қанша деген сұраққа – 350 000 деп жауап беруге болады [2.].

Қазақстандықтардың басым көпшілігі майдандағы армияны толықтыру ретінде шақырылса, ал шамамен үштен бірі республикада құрылған құрамалар мен бөлімдерге алынды.

Соғыстың алғашқы жылында Қазақстанда барлығы 14 атқыштар және атты әскер дивизиясы, 6 бригада жасақталып, майданға аттандырылды. Бұдан кейінірек 6 артиллериялық және авиация полкі, 12 құрылыс, 2 автобатальон, 7 автомашиналар батальоны құрылды. Осы кезеңде тылдағы он мыңдаған қазақстандық соғысып жатқан армияға толықтыру ретінде барып қосылды. Қазақстан территориясында жасақталған дивизиялар соғыстың алғашқы қиын кезеңінде ерлікпен шайқасты. Кеңес Қарулы күштерінің мақтанышына айналды. Олардың ерлікке толы жауынгерлік жолы Мәскеу, Ленинград, Сталинград, Кавказ, Курск, Украинаны азат етуде халықаралық құрметке ие болды.

Республикамыз офицер кадрларын және армия мен флотқа резервтер дайындауда лайықты үлес қосты. Майданда өзгерген жағдайға байланысты КСРО Қорғаныс Халық Комиссариаты 1941 жылы

желтоқсанда «Жаңа аумақтық әскери округ құрамы туралы» бұйрық шығарды, сол бұйрық бойынша Қазақ КСР-нің әскери Комиссараты құрамынан 4 облыстық әскери комиссариат (ОӘК), соның ішінде Орал әскери округіне кірген Қостанай ОӘК, Оңтүстік Орал әскери округіне кірген Гурьев, Ақтөбе, Батыс Қазақстан әскери комиссариатарымен шақырылып, олар Оңтүстік Орал округінің әскери құрамына, ал Қостанай облысынан әскерге шақырылғандары Орал әскери округінің бөлімдері мен құрамаларына жіберілді [3].

Қазақстан әскери комиссариаттары шақырған адам ресурстарының есебінен республикадан тыс жерлерде ірі құрамалар жасақталды. Атап айтқанда, 1942 жылдың бас кезінде Чкалов облысында жасақталған 196-атқыштар дивизиясы қатарындағы жауынгерлер құрамының 80%-ы қазақтар еді. 1942 жылы наурызда Чкалов облысында жасақталған 195-дивизияның да жеке құрамының жартысынан астамын, яғни 4129 адамды қазақтар құрады [1.,41-42 бб].

Зерттеу нәтижелері. Міне, бұл тарихи деректерден қазақстандықтарды майданға жұмылдырудың жоғарғы пайызбен жүргізгенін байқай аламыз.

Қазақстан миллиондаған босқындарды құшақ жайып қарсы алды, жетім-жесірлерге аналық мейірімін төкті, эвакуацияланған завод пен фабрикаларға, майданға керекті оқ-дәрі мен азық-түлік жеткізуші үлкен арсеналға айналды.

Жеңіске жетудің бірінші қадамы Қызыл Армияны дер кезінде адамдармен толықтырып отыру керектігін халқымыз жақсы түсінді. Қазақ халқы өзінің Отанына, жеріне деген патриоттық сезімін, ұлттық мақтанышын дәлелдеді. 500-ден аса жерлесіміз, оның ішінде 96 қазақ Кеңес Одағының Батыры атағын алды.

Біздің даңқты бабаларымыз өз сенімдері жолында бастарын бәйгеге тікті, әрі тәуекел етті. Олардың жан алысып жан беріскен қанды қырғындары бүгінгі бейбітшілік өміріміздің төлемі секілді.

Қазақтар соғыс кезінде ең алдыңғы сапта шайқасқан, талайды мойындатқан. Батыр халқымыздың соғысқа, жеңіске қосқан үлесі өлшеусіз. Күрек ұстауға әлі келген кішкентай жеткіншектен, қаусаған қарияға дейін жеңіс үшін тер төкті.

Жауға қарсы шайқастар алдыңғы шептегі ұрыстарда ғана емес, алыстағы ауыл мен кең байтақ далада да жүріп жатты. Кеңес Одағының басқа халқымен бірге жауды талқандап, жеңіске жету ісіне қазақ халқы да өзінің лайықты үлесін қосты. Қазақстандық жауынгерлер Брест қамалынан бастап Берлинге дейін барды.

Қазақ халқы Ұлы Отан соғысында ата даңқын жоғары көтерді, өзінің қаһарман, батыр, адал халық екенін Отанға, әлемге паш етті. Ата жолын қуған еліміздің ұл-қыздары ерлік дәстүрін осы соғыста жалғады, ұлттық, отандық патриотизмнің үлгілерін көрсетті.

Соның бірі аты әлемге әйгілі қазақ батыры Қажымұқан Мұңайтпасұлы еді. Ол егде тартқан шағында концерт бригадасын құрып, көпшіліктің алдында цирк қойылымдарын көрсетті. ҚазақКСР Жоғарғы Кеңестің төрағасы Қазақбаевқа жолығып, оған «Ел аралап, цирк өнерін көрсетсем, сол арқылы ақша тауып, майданға көмектесем», – деген ұсынысын айтты. Бұл ұсынысты үкімет қолдап, екі жылға жуық жүріп цирк өнерін көрсетіп, 100 мың сомдай ақша табады. Жиналған 100 мың сом қаржысына Қажымұқан 1944 жылы ұшақ сатып алып, оны Азамат соғысының батыры Амангелді Иманов атымен атауды өтініп, Жеңіс қорына аударды. 29 қазанда мынадай жеделхат келді: «Оңтүстік Қазақстан облысы, Шәуілдір ауданы, Ақтөбе колхозы, Мұңайтпасовқа. Қызыл Армияның әскери күштеріне көрсеткен қамқорлығыңыз үшін менен сәлем және Қызыл Армиядан ризашылық қабылдаңыз, жолдас Қажымұқан. Сіздің тілегіңіз орындалады. Сталин».

Өзінің ізгі патриоттық ісі үшін қарт күресші Кеңес әскерінің Жоғарғы басқармасынан алғыс хат алды. 1945 жылы КСРО Жоғарғы Президиумы оны «Құрмет белгісі» орденімен марапаттады.

«Қазақ-ұшақшыларына Қажымұқаннан», – деген жазуы бар ұшақ Кеңес әскерлеріндегі әскери-әуе күштерінің ең мықты қазақ экипажына тапсырылды. Қажымұқанның ұшағына ие болған ұшқыш К.Шалабаев Ленинград пен 2-ші Балтық бойы маңайындағы соғыста осы ұшақпен дұшпанға тойтарыс берді [4].

Соғыстың алғашқы күндерінен бастап-ақ, қазақстандық мыңдаған дене тәрбиесі мамандары Отан қорғаушылар қатарына өтті. Олар Брест, Мәскеу, Сталинград майдандарында жаумен батыл айқасты.

Қазақстан дене тәрбиесі ұйымдары қызметінің күн тәртібінде Отанды қорғауға дайындық мәселесі бірінші орында тұрды және соғыс аяқталғанша бұл мәселе күн тәртібінен алынбады.

ҚазақКСР ҰКО жанындағы дене шынықтыру мен спорт жұмысы бойынша комитеттің бұйрықтарының бірінде былай жазылған: «...Қазақстанның мыңдаған дене тәрбиешілері әскери шекараны қорғай алатын дайындығы мен қабілеттілігін көрсетуі қажет». Әскери қауіп төнген жағдайда республиканың дене тәрбиелеу ұйымдары спорттың қорғау түрлерінің дамуында, спорттың-қорғану

кадрларын дайындауда елеулі табыстарға жетті. Он мың шақты шаңғышылар, альпинистер, қол күрестірушілер, атшылар, мотоциклшілер және басқалары дайындықтан өтіп резервте тұрды.

КСРО Халық Комиссариаты қорғанысының әскерге дейінгі дайындық бойынша сынақ жаттығу туралы бұйрығын жүзеге асыру мақсатында парашютті және көлік спортын дамытуға ерекше көңіл бөлінді.

Қазақстанның дене тәрбиелеу ұйымдары барлық жұмыстарын соғыс жылдарындағы әскери талаптарға сәйкес қайта құрды. Олар жалпы білім беру органдарымен тығыз байланыста әрекет етіп, әсери қорды қажет етіп отырған Қызыл Армияға қор дайындау бойынша көптеген жұмыстарды тындырды. Бұл маңызды мәселені шешу үшін, спорттың қорғаныс түрлері бойынша нұсқаушы кадрларды дайындау және артығымен дайындау бойынша курстар мен семинарлар ұйымдастырылды. Сауықтыру дене тәрбиесі бойынша нұсқаушы әдіскерлерді дайындау бойынша жұмыс күшейтілді.

Елдегі соғыс жағдайына байланысты республикамыздың жоғары оқу орындары мен мектептеріндегі дене тәрбиесі қайта құрылды. Бұл жауапкершілікті іс қазақ дене тәрбиесі техникумы мен педагогикалық училищелердің дене тәрбиесі бөлімдеріне тапсырылды. Дене тәрбиесі мамандары мен әскери жетекшілерге әскери-физикалық, алғашқы әскерге дейінгі дайындықты мәдениетті түрде өткізу жүктелді.

Егер 1941 жылы 2,500-ге жуық спортшы-разрядшылар дайындалған болса, 1945 жылы спортшылардың саны 3,500-ден асып кетті. 1941 жылы дене тәрбиесі ұжымы 2,732-ге жетсе, 1945 жылы олардың саны 183,468 адамға жетті. Соғыс кезінде спорттың әскери-қолданбалы түрі бойынша 1,5 миллионға жуық адам дайындықтан өтті [4].

Майданға өз еркімен сұранған қыз-жігіттер де болды. Солардың қатарында Қазақ дене шынықтыру институтын 20 жыл басқарған (1952-1972 жылдары) Хамза Мұхамеджанов та болды. Ол 1941 жылы өз еркімен майданға сұранып, саяси комиссар, өрт сөндіруші, взвод командирі сияқты жауапкершілікті міндеттерді атқарды. Мәскеу түбіндегі, Берлиндегі (1-ші Белорус майданымен) соғысқа қатысты. Майданнан көптеген марапаттармен оралды. Висло-Одер операциясымен қатар «Варшаваны азат еткені үшін», «Берлинді алғаны үшін», Отан соғысы және соғыстың Қызыл Туы медальдармен аман-есен елге оралады.

Елге келгеннен кейін Қазақстандағы спортты дамыту бойынша көптеген ұйымдастыру жұмыстарын жүргізді, 1946 жылы Қазақстан Республикасы Министрлер Кабинеті жанындағы дене шынықтыру және спорт жөніндегі Республикалық комитеттің төрағасы болып қызмет атқарды. 1952-1972 жылдары Қазақ дене шынықтыру институтының ректоры болды. Осы 20 жыл аралығында институтты бітірген 3 мыңнан астам түлектің есінде Хамза Мұхаммеджанов «Батыр ата» деген атпен мәңгілік қалды [5].

Сұрапыл соғысты КСРО халқы жұдырықтай жұмылған бірліктің нәтижесінде жеңді.

Қорытынды. Қорыта айтсақ, Отанды фашистерден азат етуге аттанған қазақстандық спортшылар зерттеуді қажет ететін тың тақырып. Қазақстандықтардың соғыс жылдары жеңіс үшін қосқан үлесі мен ерлігі жан-жақты ашылған жоқ деп ойлаймын. Халықтық ерлікті асқақтата айтып, соғыс ардагерлерінің іс-әрекеттерін ақиқат тұрғысынан талдап, жастар санасына жеткізу өз алдына жеке проблема. Ешқашан жауынгер ерлігі мен жеңісті еңбегімен соққан еңбекшінің ерен ерліктері ұмытылмайды.

Бүгінгі біздің азаматтық міндетіміз – болашақ ұрпақты Отанын сүюге, елінің, жерінің адал патриоттары, достық пен бірлік туралы түсінік беру арқылы отансүйгіштікке тәрбиелеу.

Үстіміздегі 2020 жыл Қазақстанда – Ұлы Жеңістің 75 жылдығы, еске алу және даңқ жылы деп белгіленді. Құптарлық іс.

Адам баласының тарихында ғасырлар бойы өшпейтін, ұмтылмайтын оқиғалар бар. Осындай мәңгі өшпес оқиғалардың қатарына Ұлы Отан соғысындағы Жеңісі жатады. Жеңіс күні – миллиондаған Кеңес адамдарының жүрегінен орын алған ең жарқын мереке.

Қанша жылдар өтсе де, дүмпуі дүниені дүр сілкіндірген Ұлы Отан соғысының қасіреті баршамыздың жүрегімізде. Өйткені, «Ер басына күн туып, етігімен қан кешкен, ат басына күн туып, ауыздықпен су ішкен» ауыр сын кезеңде біздің миллиондаған жерлестеріміз кешегі ортақ Отанымыздың бостандығы мен тәуелсіздігі, жер бетінде бейбіт өмір орнауы жолында кеуделерін оққа тосты. Тіпті, хабар-шарсыз кетіп, кейінгі тағдырлары беймәлім күйінде қалғандары да аз емес. Қанды қырғынның лаңы әрбір отбасын қамтыды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Артемьев А.П. Братский боевой союз народов СССР в Великой Отечественной войне. – Москва, 1975. – 176 бет.

2. Аупбаев Ж. Соғыс және бейбітшілік // Халық кеңесі газеті 1995 ж., 3 ақпан.
3. Қазақстан тарихы көне заманнан бүгінге дейін. V томдық, IV том. – Алматы, 2010. – 435б, – 450 б.
4. Тәнікеев М., Асқарбаев А. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт тарихы. – Алматы, 2002.
5. Мухамеджанов Хамза. Жизнь и судьба: книга воспоминаний. – Алматы, 2011. – 124 с.

ҰЛЫ ОТАН СОҒЫСЫ КЕЗЕҢІНДЕГІ ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ БАҒЫТЫНЫҢ ДАМУ АСПЕКТІЛЕРІ

Б.М. Доскараев – ҚазСТА Спорт ғылыми-зерттеу институтының директоры, Алматы қ.
Ж.О. Игибайев, Н.Қ. Орынбай, Қ. Қамеш – ҚазСТА магистранттары, Алматы қ.

Аңдатпа. Өткен ғасырдың бас кезінен бастап спорт мәселесі дүниежүзіндегі барлық халықтардың сүйікті ісінің ең біріншісіне айналған деп айтсақ қателеспейміз. XX ғасырдың басынан бастап дене шынықтыру мен спорт құрылымы, ережелері мен заңдылықтары, сондай-ақ оны ұйымдастыру мен дамыту барлық ізденушілерді қызықтырып келеді. Сондықтан бұл мақалада 1941-1945 жылдар аралығындағы Ұлы Отан соғысы уақытында Қазақстан аумағында дене шынықтыру мен спорт саласының дамуы мен оның жалпы ахуалы жөнінде сөз қозғалады. Мақалада негізгі дерек көздері ретінде Қазан төңкерісінен кейінгі Кеңес үкіметінің әскер ісін дамыту жөніндегі шешімдерінен бастап, Ұлы Отан соғысы кезеңіндегі дене тәрбиесі және спорт бағытын қалыптастыру мен дамыту бағытындағы бұйрықтар жинақтары, олардың негізгі аспектілері туралы, сондай-ақ ондағы іске асырылған бірқатар тарихи өзекті шаралар жөнінде мәселелер қарастырылып отыр.

Түйін сөздер: Ұлы Отан соғысы, Қазақстан, дене шынықтыру, спорт, үкімет.

ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN KAZAKHSTAN DURING THE GREAT PATRIOTIC WAR

B.M. Doskaraev – director of the Institute for sports research of KazAST, Almaty
Zh.O. Igiabayev, N.K. Orynbai, K. Kamesh – graduate students of KazAST, Almaty

Annotation. The problem of sport has become the first of the most beloved in the whole world since the beginning of the last century. The structure, rules, and laws of physical education and sports, as well as the organization and development of society, have attracted all applicants since the beginning of the twentieth century, therefore this article is about the development of physical education and sport in Kazakhstan during the Great Patriotic War of 1941-1945 and its general condition. As the main sources in the article, issues starting with decisions of the Soviet government on the development of military affairs after the October Revolution, collections of orders on the formation and development of physical education and sport during the Great Patriotic War, their main aspects, as well as several historical topical events implemented in it are considered.

Key words: Great Patriotic War, Kazakhstan, physical education, sport, government.

Кіріспе. XX ғасыр басындағы еуропалық философия классиктерінің бірі, неміс ғалымы Макс Шелердің спорт жөнінде керемет айтылған бір сөзі бар, оның қазақша нұсқасы былай болып келеді: «Әлемде бірде-бір феномен дәл спорт тәрізді әлеуметтік-философиялық әрі психологиялық тұрғыда терең зерттеуді қажет етпейді. Өйткені спорт өзінің түсінік кеңістігі бойынша әлдеқайда ауқымды, алайда, оның мәнісін зерттеуге толыққанды көңіл бөлінбей келеді». Ал осы ғасырдың 80-жылдарында белгілі америкалық спорт әлеуметтанушысы Аллен Гуттман өзінің «Салт-дәстүрден рекордқа қарай. Заманауи спорт табиғаты» атты кітабында, М. Шелердің сөздерін негізге ала отырып, былай деп тұжырымдайды: «Елу жылдық оқиғалардан кейіннің өзінде спорт әлі де болса ең көп пікірталасқа толы және аз түсінік берілген әлеуметтік құбылыс болып қалып отыр». Міне, осындай жоғарыда айтылғандар негізінде, біз бүкіл әлемдік қауымдастық болып осы жұмбақтың шешімін ізденуіміз қажет. Өйткені спорт пен оның ішінде әсіресе футбол ойыны XX және XXI ғасырлардың феномендері бола тұра түсініксіз құбылыс ретінде қалып отыр, бірақ олар біздің заманымыз бен қоғам үшін айырықша пайдалы болып табылады. Мәселен, қазіргі Олимпиада ойындары беделді әрі кең ауқымды халықаралық іс-шара болып табылатындықтан, оны өткізуші елдің экономикасын дамытуға өзінің үлкен септігін тигізеді. Мұндай ірі іс-шаралар макроэкономикалық процестерді белсендендіру арқылы экономика мен әлеуметтік саланың дамуына үлкен серпін береді. Дәл осылайша спорттың түрлі бағытында өткізілетін Әлем чемпионаттарының тигізер ықпалы өте жоғары. Сондықтан бүгінгідей жаһандану заманында көптеген дәстүрлі институттарды жойып немесе артта қалдырып келе жатқан спорт жоғары маңыздылыққа ие. Әрине, Қазақстанда дене шынықтыру мен спорттың даму жолдары әр

тарихи кезеңге байланысты әр қилы болды. Біз соның ішінде Ұлы Отан соғысы жылдарындағы осы саланы дамытудағы ұйымдастыру мен басқару мәселелері жөнінде сөз қозғамақпыз.

Зерттеудің мақсаты – Ұлы Отан соғысы кезеңіндегі Қазақстанның дене шынықтыруы мен спортын дамыту мен ұйымдастыру, сондай-ақ ондағы негізгі мәселелер, оның жүйелерінің мазмұны мен ерекшеліктерін анықтау, осы бағыттағы қызметтің қажеттілігін негіздеу болып табылады.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, ғылыми және көпшілік материалдарды, сала мамандарының жұмыстары мен пікірлерін жинақтап қорыту.

Зерттеудің негізгі нәтижелерін талқылау. Әлемде жалпы дене шынықтыру мен спортың әлеуметтік институт ретінде пайда болуы, оның құрылымы мен қызметі көп уақыттардан бері фәлсафа, мәдениеттану, әлеуметтану, басқару теориясы сияқты түрлі ғылыми білімдер салалары мамандарының үлкен қызығушылығын тудырып келе жатқаны сөзсіз. Біздің елімізде де өткен ғасырдың орта шенінен бастап зерттеуші ғалымдарды, дене тәрбиесі мен спорт саласы мамандарын, басқа да ізденушілерді осы саланың түрлі кезеңдегі тарихи даму аспектілері үлкен қызығушылық жолына түсіргені анық. Түрлі әдебиеттер мен зерттеулерді негізге ала отырып, Қазақстан өз кезегінде, әсіресе Ұлы Отан соғысы кезеңінде сол кездегі кеңестік дене шынықтыру мен спорттың қалыптасып дамуына өзінің айтарлықтау үлесін қосты деп айтуға болады.

Жалпы алғанда, 1917 жылғы Қазан төңкерісінен кейін орнаған Кеңес үкіметі еліміздің экономикасын көтерумен қатар мәдениетін көтеруге де бар күшін салды. Саяси биліктен айырылған патша үкіметін жақтаушылар кеңес үкіметіне қарсы түрлі қарулы бүліктер ұйымдастырды. Мұндай қарсылыққа төтеп беру және төңкерістік жеңістерді қорғау үшін кеңестік әскери бөлімдерді құру қажеттілігі туындады. Осылайша алғашқы Қызыл Әскер (Армия) РКФСР Халық Комиссарлар Кеңесінің 1918 жылғы 15 қаңтардағы декреті бойынша құрылды. Осы жылы Қазақстанның Семей өңірінде алғашқы Қызыл Әскер штабы жасақталды. Бұл штаб Қызыл гвардияның қабылдау, үгіт-насихат, есептік-мобилизация, саптық және жабдықтау бөлімдерінен тұрды [1].

1918 жылдың шілде айында Қызыл Әскердің резервіндегі әскери бөлімдерде дене тәрбиесі енгізілді. Олардың оқу бағдарламаларына гимнастика мен қоян-қолтық ұрыс (рукопашный бой) ендірілді. Ал 1919 жылдан бастап оның құрамына гимнастикалық жаттығулар, суда жүзу, найзамен ұрыс жүргізу және т.б. түрлер енді. Әсіресе шаңғы спортына аса көңіл бөлініп, осы жылы Шығыс майданда әскери шаңғышылар бөлімшесі құрылды. 1919 жылы 2 шілдеде В.И. Лениннің қол қоюымен Қорғаныс кеңесінің «Шаңғышылар бөлімін» құру туралы заң қабылданды. Петербург мен Мәскеудегі нұсқаушылар курсына шаңғышыларды дайындау бөлімі ашылды. Жалпы осы уақытта дене тәрбиесін дайындауда арнайы маман ретінде Всеобучтың нұсқаушылары және дене шынықтыру мен спорттың насихаттаушылары пайдаланылды [2].

Қазақстанда әскер ісіне үйрету ұйымдары 1919 жылдан бастап құрыла бастады. Ең бірінші Орынбор, Орал, Семей қалаларында, губерниялар мен уездік орталықтарда құрылып, жастар әскер ісіне, әсіресе дене тәрбиесін дайындау жұмысына белсене кірісті [3].

1920 жылдың 26 тамызында Большевиктер орталық атқару кеңесі мен РКФСР Халық комиссарлар кеңесі «Қырғыз (Қазақ) Кеңестік Автономиялық Социалистік Республикасын құру туралы» декрет қабылдады. Ол бойынша оның астанасы Орынбор қаласы болып белгіленді. 1921 жылы қазан айында социалистік отанды қорғауға азаматтар даярлау міндетіне алған комсомол жастары Орынбор қаласынан Торғау уезіне келіп «Ерекше арнайы бөлім» ашты. Бұл бөлімдегі жастар арнайы дене тәрбиесінің самбо, мылтық ату, гимнастика, жүгіру сияқты түрлі жаттығуларымен айналысты.

1934 жылы КСРО ОК «КСРО еңбек сіңірген шебері» атағы турасында қаулы қабылдады. Сондай-ақ, балалар үшін арнайы «Қорғауға және еңбекке дайын бол» атты әскери-спорттық кешен енгізілді. 1936 жылы маусымда КСРО ОАК мен Халық Комиссарлар кеңесі дене тәрбиесі мен спорт ісі жөніндегі Бүкілодақтық комитет құру туралы қаулы қабылдады. Осы жылы мамыр мен қазан айлары аралықтарында Бүкілодақтық лениншіл комсомол жастар одағының Қазақ өлкелік комитетінің бюросының қаулысымен Бүкілқазақстандық пионерлер мен оқушылар спартакиадасы өткізілді. Ал 1939 жылы 16 маусым Бүкілодақтық іс-шаралар «Дене тәрбиесі мен спортшылар күні» деп белгіленді. Жалпы алғанда осы кезеңнің спортшылар санының көрсеткіші 1941 жылғы 1 қаңтардағы есеп бойынша берілді, яғни: Қазақстан – 137 мың, Өзбекстан – 150 мың, Қырғызстан – 20 мың, Тәжікстан – 45 мың, Түркіменстан – 30 мың.

1941 жылы басталған Ұлы Отан соғысы жылдарында Орталық Азияның дене шынықтыру ұйымдарының барлық қызметін Кеңестік Әскер қатарын толықтыру құрады. Қазақ КСР Халық Комиссарлар Кеңесі (ХКК) жанындағы дене шынықтыру және спорт ісі жөніндегі Комитеттің бір

бұйрығында былай деп келтірілген: «... многотысячная армия физкультурников Казахстана должна показать свою готовность и способность встать на защиту наших границ» [4].

Дене шынықтыру мен спорттың маңыздылығы төменде келтірілген дәйектерге сай айтарлықтай біршама ұлғая түсті.

1941 жылы бастапқы әскери дайындық сабағы 214 305 адамды қамтыған 1644 толық емес орта мектептерде енгізілсе, әскер алды дайындық сабақтары 53 136 адамды қамтыған 677 орта мектептерде енгізілді. Республика бойынша всеобуч бағдарламасынан 14 230 оқушы өтіп, олардың 2673-ін қыздар құрады.

1942 жылы 10 желтоқсанда Қазақ КСР ХКК «Республика мектептерінде әскери оқытуды басшылыққа алу туралы» қаулыны жариялады. Ол бойынша халық ағарту органдарынан жастарды әскери іске дайындау мәселесі қатаң талап етілді.

1943 жылы Алматыға жақын жердегі Горельник шатқалында тау спорты нұсқаушыларын дайындайтын Бүкілодақтық мектеп құрылды. Ол Кеңес Әскерінің тау-атқыш бөлімшелеріне атқыш-альпинистер дайындаумен айналысты. 1943-1944 жж. бұл мектеп 1500 нұсқаушы, 12 000 тау атқышын дайындап шығарды. 1943 жылы жазда Қазақстан мен Орталық Азия республикаларының бірінші спартакиадасы өткізілді.

Ал КСРО ХКК 1944 жылғы 14 қарашадағы №1581 қаулысымен Қазақ дене шынықтыру институты (қазіргі Қазақ спорт және туризм академиясы) құрылды [5].

1945 жылы шілдедегі Қазақ КСР ХКК арнайы қаулысымен «тоғыз құмалақ» ұлттық ойын ретінде ендірілді, ол қазақ халқының мәдени мұрасы ретінде есептеліп, еңбекшілердің тынығуы мен демалуында аса маңызға ие деп саналды [6].

1944 жылдан бастап республикада қысқа уақытта жетекші қоғамға айналған «Еңбек резерві» спорттық қоғамы негізделді. Осы жылы 15 мамырда Қазақ КСР ХКК «Еңбекшілердің дене тәрбиесін жақсарту және ұлттық спорт түрлерін дамыту жөніндегі іс-шаралар туралы» қаулысы қабылданып, онда дене шынықтыру қозғалысын нығайту, кадрларды дайындау мәселелері алға қойылды. Қазақстан ХКК кадрларды даярлауды шұғыл әрі қазақ ұлты арасынан дайындауды талап етті. Республика үкіметі дене шынықтыру және спортпен айналысуға жергілікті халық арасынан көптеп тарту қажет екенін атады. Осы орайда, айта кетерлік дәйек, осы кезең қаулысының бірінде Қазақстан мен Орталық Азия республикаларының 1945 жылғы екінші спартакиадасында қазақ жастарынан бірде-бір спортшының болмағаны көрсетіледі [7].

Дей тұрғанмен, Ұлы Отан соғысы жылдарында қазақ халқының біртуар ұлдары да дене шынықтыру мен спорт бағытында өздерінің ұмытылмас үлестерін қоса білді. Солардың ішінде қазақ халқының батыры Қажымұқан Мұңайтпасовты ерекше атап өтуге болады. Ол өз қаражаты есебінен әскери ұшақ жасатып, оны соғыс майданына жібереді. Мұнымен қоса халық арасында дене күшін дамытуды өз тәжірибесінде кеңінен насихаттай білді.

Жалпы Қазақстанның оңтүстік өңірі бойынша мысал келтірер болсақ, спорт бағыты бойынша осы кезеңде футболдан Қазақ КСР еңбек сіңірген жаттықтырушысы В.П. Плясуновты атауға болады, оның құрметіне футболдан республикалық турнирлер өткізіледі. В.Ф. Николаев – майор, облыстық спорт комитетінің төрағасы, оның естелігі үшін жыл сайын жүгіру жеңіл атлетикасынан жарыс өткізіледі. Б. Онтаев – Кеңес Одағының Батыры, ол бойынша бокстан республикалық турнир өтеді. М. Досқараев – аға гвардия лейтенанты, соғыстан соң Кенигсберг қаласының коменданты болып, танк батальонын басқарған, оның естелігіне тоғыз құмалақтан республикалық турнирлер өткізіліп келеді.

Осы және басқа да көптеген қазақ ұлдары Ұлы Отан соғысынан кейін де жауапты басқарушылық қызметтер атқарды, олардың есімдеріне бүгінде олар оқып, өмір сүрген қалалар мен елді мекендерде мектеп, көше атаулары берілген.

Ұлы Отан соғысы кезеңіндегі Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт тек қорғаныс дайындығына ғана емес, сондай-ақ тұрғындардың физикалық дене дамуына да қызмет етті деуге болады. Ұлттық спорт түрлерін дамыту, дене шынықтыру институтын құру, Қазақстан мен Орталық Азия республикаларының бірінші және екінші спартакиадаларын өткізу, осы кезеңнің жоғарыда аталған тенденцияларының жарқын дәлелі болып саналады.

Қорытынды.

– Ұлы Отан соғысы кезеңінде кеңестік елдің бұқаралық-спорттық жұмыстары 1943 жылдан бастап, яғни соғыстағы түбегейлі өзгерістен кейін жандана бастады. Қалалық, өңірлік жарыстар ұйымдастырылып, бірқатар спорт түрлерінен республикалық және бүкілодақтық спартакиадалар жаңғыртылды. 1943 жылы гимнастикадан, жеңіл атлетикадан, шаңғы және коньки спортынан, жүзуден, велосипед спортынан, ауыр атлетика мен қоян-қолтық ұрыстан бүкілодақтық жарыстар

өткізілді. Сондай-ақ, Қиыр Шығыста, Оралда, Сібірде, Орталық Азия мен Қазақстанда өңірлік жарыстар ұйымдастырылды;

– 1944 жылы 14 спорт түрі бойынша КСРО біріншілігі өткізілді. Бес жылдық үзілістен кейін футболдан КСРО Кубогының ойындары қалпына келтіріліп, онда сол кездегі ленинградтық «Зенит» жеңімпаз болды;

– 1944-1945 жж. кеңестік спортшылар 170 бүкілодақтық рекорд жасады, олардың 31-і әлемдік көрсеткіштен асып түсті.

Жалпы алғанда елдегі дене шынықтырушылар мен спортшылар жеңіске ұмтылудағы ортақ істе өздерінің сүбелі үлестерін қосты деп айтуға болады. Осылайша, тарихи деректер мен дәйектер көрсетіп отырғандай, спорт феномені соғыс жағдайындағы әскери уақытта да өзінің өмірлік маңыздылығының жоғары екендігін дәлелдеді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Қазақ ССР тарихы. Көне заманнан бүгінге дейін. 4-том. – Алматы: Ғылым, 1981. – 676 б.
2. Столбов В.В., Чудинов И.Г. История физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 208 с.
3. Брусиловский М. Очерки истории физической культуры и спорта в Казахстане. – Алма-Ата: Казгосиздат, 1959. – 148 с.
4. Таникеев М.Т., Асарбаев А. История физической культуры в Казахстане. – Алматы, 2001. – 181 с.
5. КазАСТ 70. Колыбель спортивных кадров. – Алматы, 2016. – 505 с.
6. Таникеев М.Т., Асарбаев А. История физической культуры в Казахстане. – Алматы, 2001. – 181 с.
7. Доскараев Б.М. Историко-педагогические основы становления и развития системы физической культуры в Казахстане: Диссертация на соискание ученой степени д.п.н. – Алматы, 2009. – 261 с.
8. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.

**ЖАСТАРДЫҢ СПОРТТЫҚ БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЗАМАНАУИ
МӘСЕЛЕЛЕРІ, ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ ТУРИЗМ БОЙЫНША МАМАНДАРДЫ
КӘСІБИ ДАЯРЛАУ**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ТУРИЗМУ**

**THE MODERN PROBLEMS OF SPORTS EDUCATION AND PHYSICAL EDUCATION OF
YOUTH, VOCATIONAL TRAINING SPECIALISTS FOR PHYSICAL EDUCATION AND
TOURISM**

**ПРОБЛЕМА ВНЕДРЕНИЯ АООП В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ДЕТЕЙ С
УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

Н. В. Багашвили, А. А. Вахрина – Чайковский государственный институт физической культуры,
г. Чайковский, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена острой проблеме современной жизни – обучению и развитию детей с нарушением интеллекта. Для данной категории детей разработан и функционирует «Федеральный государственный образовательный стандарт для умственно отсталых детей». На его основе создаются различные адаптированные программы, в том числе и по физической культуре. В ФГОС результатами задач по физической культуре являются самостоятельное изучение основных представлений о собственном теле, овладение умениями поддерживать образ жизни, самостоятельно дозировать физическую нагрузку, формирование умения укрепления здоровья и безопасного образа жизни. В действующих программах не предусмотрено разделение по степени тяжести нарушений интеллекта, что не вполне соответствует требованиям ФГОС.

При выборе программы для обучения и развития ребенка с нарушением интеллекта педагогическому коллективу необходимо учитывать соответствие программы новым задачам ФГОС по физической культуре для детей с нарушением интеллекта.

Ключевые слова: АООП (адаптированная основная общеобразовательная программа), ФГОС, умственная отсталость.

**PROBLEM OF INTRODUCING ABGEP IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF CHILDREN WITH
INTELLECTUAL DISABILITY**

N.V. Bagashvili, A. A. Vakhrina – Tchaikovsky State Institute of Physical Education, Tchaikovsky, Russia

Annotation. This article is devoted to the major problem of modern life, the education, and development of children with intellectual disabilities. For children of this category, the Federal State Educational Standard for the Mentally Handicapped Children has been developed and is functioning. The various adapted programs are created on its basis, including physical education. In FSES, the results of physical education tasks are an independent study of the basic concepts of one's own body, mastery of the skills to maintain a lifestyle, self-dose physical activity, the formation of the ability to strengthen health and a safe lifestyle. The current programs do not provide for separation of the severity of intellectual impairment, which does not fully meet the requirements of the Federal State Educational Standard. When choosing a program for the education and development of a child with intellectual impairment, the teaching staff must take into account the compliance of the program with the new tasks of the Federal State Educational Standard for Physical Education for children with intellectual impairment.

Key words: ABGEP (adapted basic general educational program), FSES, mental retardation.

Сегодняшний темп развития образования не может быть в полной мере реализован детьми, испытывающими затруднения в учебной деятельности, вследствие различного рода отклонений не только физического, но и психологического характера. Неоспорим тот факт, что каждому ребенку с нарушением той или функции необходимо оказывать всестороннюю поддержку со стороны различных институтов, которые дадут шанс не только на успешную социализацию, но и, что немаловажно, на освоение и развитие общеобразовательных программ, реализацию своих способностей и даже талантов, а также на профессиональную компетентность, без которой не обойтись в бурно развивающемся современном мире.

Цель: Исследовать проблемы внедрения ФГОС в процесс образования детей с умственной отсталостью.

Методы исследования: Анализ научно-методической литературы.

Самым главным вопросом у педагогов в начале обучения и развития ребенка с нарушением интеллекта является вопрос содержания коррекционно-развивающего процесса. Исходя из этого, задачей педагога является организация процесса обучения таким образом, чтобы ребенок в максимально доступном для него виде стал частью микросоциума и успешно функционировал в нем. Педагогические составы обязаны уметь выявлять трудности и проблемы таких учащихся; заниматься организацией и оказанием различных видов помощи обучающимся в соответствии с их индивидуальными потребностями и уровнем социального и познавательного развития. На сегодняшний день разработан и функционирует «Федеральный государственный образовательный стандарт для умственно отсталых детей», принятый 19.12.2014 г., главной целью которого является получение гарантированного обучения через индивидуально адаптированные программы, а также наличие специализированной помощи и поддержки детей с нарушением интеллекта [1].

В статье С.Ю. Ильина, А.П. Зарин «Проблемы реализации, адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с легкой умственной отсталостью» была высказана мысль о том, что те, кто начал обучаться до 1 сентября 2016 года, продолжают обучаться по программам В. В. Воронковой, И. М. Бгажноковой. Соответствуют ли эти программы новому стандарту, так как ФГОС не содержат положений об адаптированных программах [5].

В Федеральном государственном образовательном стандарте (далее ФГОС) результатами задач по физической культуре являются самостоятельное изучение основных представлений о собственном теле, овладение умениями поддерживать образ жизни, самостоятельно дозировать физическую нагрузку, формирование умения укреплять здоровье и безопасного образа жизни. Результатом является деление уровня знаний на достаточный и минимальный. Достаточный уровень не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант D образовательной программы [1, 5].

Анализ программ по физической культуре В.В. Воронковой, И.М. Бгажноковой, ориентированных на целенаправленное воспитание физических качеств без осознанного овладения материалом, позволяет выделить положительные стороны, но вместе с тем они полностью не отражают задач, поставленных ФГОС и характеризуются малой эффективностью, поскольку не учитывают степень нарушения умственно отсталых детей. В данных разделах на примере Бгажноковой И.М. присутствуют разделы как: гимнастика, легкая атлетика, лыжная (конькобежная) подготовка, подвижные игры. Данные средства остаются актуальными и сегодня, поскольку они позволяют развить те физические и психологические качества, которые необходимы для дальнейшей жизни. Но данные программы не адаптированы для детей с различной степенью умственной отсталостью [2, 3].

ФГОС разработано два варианта формирования двигательных действий: первый вариант – нарушения для легкой степени умственной отсталости, второй вариант – для средних и тяжелых нарушений умственной отсталости, а в программах В.В. Воронковой, И.М. Бгажноковой не предусмотрено разделение по степени тяжести нарушений интеллекта. Результатом обучения в ФГОС при легкой степени итогом обучения должно стать овладение доступными знаниями и самостоятельная адаптация к социальной жизни, при тяжелой степени – максимальная подготовка к самостоятельной жизни.

Программы В.В. Воронковой, И.М. Бгажноковой являются популярными и действенными, но их содержание не соответствует новым задачам ФГОС по физической культуре для детей с нарушением интеллекта. Возникает вопрос о необходимости создания новых адаптированных программ, соответствующих ФГОС. По этим программам обучалось не одно поколение детей, но они не соответствуют государственному стандарту, адаптированному под особенности детей с умственной отсталостью.

Вывод. В данной статье мы затронули только малую часть проблем, которые могут возникнуть при реализации АООП, а их спектр оказывается более широким и разнообразным. Учитывая, что основным вектором развития системы образования, в том числе и обучающихся с умственной отсталостью, является качество образования, это обуславливает необходимость безотлагательного

определения стратегии и тактики работы всей образовательной организации в целом и каждого педагога в новых условиях осуществления образовательной деятельности.

Список литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [Электронный ресурс]. – Электр. текстов. данные. – Режим доступа: <http://fgosovz.herzen.spb.ru>. (дата обращения 13.03.2020)
2. Бгажноковой И. М. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы / под ред. – М. Просвещение, 2010. – 232 с.
3. Воронковой В. В. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Сб. 1. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 2010. – 224 с
4. Ильина С. Ю., Зарин А. П. Проблемы реализации, адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с легкой умственной отсталостью. Санкт-Петербург, Россия // Специальное образование. – 2016. № 3. – С. 30-39.
5. Никитина М. И., Логинова Е. Т. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): возможности и перспективы. – 2015. – С. 47-53 с.

ЖЫЛДЫҚ ЦИКЛДЕ ФУТБОЛШЫЛАР ТӨЗІМДІЛІГІНІҢ ДАМУ ДЕҢГЕЙІН АНЫҚТАУ

- Б.О. Нурлаев** – 2 курс магистранты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.
Р.Т. Саутов – аға оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.
Б.З. Зауренбеков – PhD докторы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.
А.М. Зейнолда – оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.
Н.А. Төлен – Қазақ спорт және туризм академиясының магистрі, Алматы қ.

Аңдатпа. Берілген мақалада футболшылардың дене даярлығы, соның ішінде ең маңызды қабілет төзімділікті дамыту жайлы қарастырылған. Футболшылардың жоғары оқу орнындағы жаттығу сабақтарындағы бір жылдық бақылау динамикасындағы төзімділік қасиеттері өзгеруі, оқу-жаттығу үрдісінде дене қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулардың құрастырылған кешендерін қолдануға жауап ретінде қарастырылады. Авторлар әртүрлі дәрежедегі футболшылардың бастапқы дайындық кезеңінде арнайы төзімділігін зерттеуді, футболшылардың арнайы дене даму деңгейіне жаттықтыру жүктемесінің әсерін білуді мақсат еткен. Сондай-ақ жылдық циклде футболшыларда арнайы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар кешені ұсынылады. Футболшыларда төзімділіктің дамуымен байланысты зерттеу нәтижелерін салыстыру, дене дамуының командалар көрсеткіштігіне, әсіресе жеке ойыншылардың көрсеткіштігіне байланысты өте үлкен рөл атқарады. Спорттық жұмысқа қабілеттілік үшін базаны құру кезінде оларды пайдаланудың тиімділігі дәлелденді.

Түйін сөздер: футбол, арнайы төзімділік, жылдық цикл, дене даярлығы.

DETERMINATION OF THE LEVEL OF ENDURANCE DEVELOPMENT OF FOOTBALL PLAYERS IN THE ANNUAL CYCLE

- B.O. Nurlayev** – master of 2 courses, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
R.T. Sautov – senior lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
B.Z. Zaurenbekov – Doctor PhD, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
A.M. Zeynolda – lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
N.A. Tolen – master of Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. This article considers the development of physical preparedness of football players, including the most important ones, able to develop endurance. Changing the stability of football players in the dynamics of one-year observation at training sessions at the university is considered as a response to the use of combined exercise complexes for the development of physical qualities in the educational-training process. The authors are aimed at studying the special endurance of football players of different degrees at the stage of initial training, the influence of the training load of football players on a special level of physical development. Also in the annual cycle, there is a complex of exercises for the development of special endurance in football players. A comparison of research results related to the development of endurance in football players plays a very important role in the development of the body, depending on the performance of teams, especially individual players. The effectiveness of their use has been proven when creating a base for athletic capacity.

Key words: football, special endurance, annual cycle, physical training.

Зерттеудің өзектілігі. Төзімділік – спорттың көп түрінде ең маңызды қабілет болып табылады. Қазіргі футболда арнайы төзімділік – футболшының дайындығының құрамының ең негізгі бөлімі. Себебі техникалық және тактикалық шебіріліктері бірдей болған себептен спортшы төзімділігінің нәтижесінде жеңіске жетуі мүмкін. Бірақ соңғы кезде футболда ең маңыздысы техника және шапшаңдық деген көзқарас бар. Бұл көзқарастың қате екенін дәлелдеуге болады, футбол сияқты спорт түрінде дене қабілеттің барлық түрін дамыту қажет, бірақ жақында футбол саласының мамандары (және футболшылар): арнайы төзімділікке жоғары дене қабілеті ретінде қарау керек екенін анықтады [1].

Қазіргі футбол футболшыдан жоғары деңгейдегі төзімділікті талап етеді. Жаттығу жүктемелерінің көлемдері қазір өте жоғары деңгейге жетті, одан жоғары өсуі адамның адаптациялық мүмкіншіліктерінен асып түседі және әлеуметтік факторлар арқылы лимиттенеді. Осыған байланысты жаттығулардың бастапқы уақытында футболшылардың төзімділігінің даму мәселесі өседі [2].

Төзімділік мәселесі спортта ең маңызды болып табылады. Әдетте төзімділікті жұмысқа бейімділік, шаршамай еңбек ету деп біледі. Төзімділік жұмыс барысындағы қажетті болатын күшпен белгіленген уақытқа дейін шаршағанша еңбек етудің ұзақтығы ретінде анықталуы мүмкін. Ол шаршаған кездегі жұмыс жылдамдығының азаюы арқылы белгіленеді. Төзімділіктің жалпы көрсеткіші шегіне жеткенше орындайтын жұмыс уақытының мөлшері болуы мүмкін.

Ойыншы ойынның барысында арнайы ойындық әрекеттер орындайды, оның сапасы спортшының шаршау дәрежесіне байланысты. Футболшының төзімділігінің деңгейі жоғары болған сайын ол ойын барысында қатені аз жібереді. Жаттығу кезеңінде әр футболшыға өзіне тән ерекше жаттығулар беріледі.

Мақсаты: жылдық циклде футболшы студенттердің арнайы төзімділігінің даму деңгейін анықтау болып табылады.

Мақсатқа байланысты зерттеудің міндеттері қойылды:

1. Әдебиеттен төзімділіктің маңызы және ғылымның оны зерттеу деңгейін анықтау.
2. Футболшылардың арнайы төзімділігін дамыту үшін қолданатын жаттығу кешендерін және бақылау әдісін іріктеп алу.

Зерттеу әдістері: Төзімділік деңгейін анықтау мақсатында біз келесі әдістерді тандап алдық: ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау, дене дайындықты зерттеудің педагогикалық әдістері және математикалық-статистикалық талдау.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы.

Ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау кезінде 20-ға жуық қайнар көзі зерттелді. Ағзаның спорттық әрекеттер нәтижесіндегі морфофункционалдық мамандануы, төзімділіктің түрлері, арнайы төзімділіктің дамыту түрлері сияқты мәселелер қарастырылды. Бұл әдебиеттер осы мәселенің ғылыми өңделу жағдайын анықтауға көмектесті.

Педагогикалық бақылаулар олимпиадалық спорт факультетінің футбол командаларын жаттықтырған кезде жүргізілді. Жаттықтыру барысының ерекшеліктері анықталды, арнайы төзімділікті дамытуға бағытталған жаттығулар қолданылды.

Математикалық өңдеу әдістері Студенттің t-критерийі арқылы берілген көрсеткіштерді өңдеуге көмектесті.

Педагогикалық эксперимент 48 күн жүрді, бұнда 2 топ қатысты, әрқайсысында 8 адамнан: Бақылау және экспериментті, 1-2 курс студенттері қатысты. Бақылау тобы арнайы төзімділіксіз стандартты ойын жаттығуларын орындады.

Тестілеу футболшылардың арнайы төзімділігі жайлы көрсеткіштерді алуға көмектесті.

Арнайы төзімділікке бағытталған жаттығулардың футболшыларға әсерін анықтау.

Біздің зерттеу барысында келесі жұмыстар жүргізілді: футбол командаларымен жүргізілген жаттығулар кезіндегі педагогикалық бақылаулар.

Жаттығу барысының ерекшеліктері тексерілді. Зерттеу алдындағы ширату стандартты болу қажет екені анықталды (ұзақтығы, жаттығуларды таңдау, орындау бойынша). Егер зерттеу кезінде жарыс жағдайы жасалса, максимальды дұрыс нәтиже көрсету мүмкін екені анықталды.

Көрсеткіштердің математикалық өңдеуі бізге ұсынған әдістің арнайы төзімділікті тәрбиелеуде нәтижелі екенін байқатты.

Бақылау тобы келесі әдіспен дайындалды: арнайы төзімділіксіз стандартты ойын жаттығуларын орындады. Эксперименттік топ арнайы төзімділікті дамыту жаттығуларымен шұғылданды.

Кестеден екі топтың да төзімділіктерінің даму көрсеткіштерін көруге болады. Төзімділік қабілеттерін бақылау үшін біз екі топқа да бірдей сынақтар тапсырттық. Тапсырылған сынақтар

нәтижесінде бақылау тобы мен эксперименттік топтың төзімділік қасиеттерінің пайыздық өсімі анықталды.

1-кесте – Екі топтағы футболшылардың жаттығуды орындау көрсеткіштері

№	Тесттер	Бақылау тобы				Эксперименттік топ			
		X ₁	X ₂	(±m),	%	X ₁	X ₂	(±m),	%
1	Барып қайту жүгірісі доппен, (сек)	36	32	-4	-13%	32	28	-4	-14%
2	Барып қайту жүгірісі допсыз, (сек)	30	28	-2	-7%	28	24	-4	-17%
3	5 минуттық жүгіріс, (метр)	1260	1400	140	10%	1325	1530	205	13%

Футболшыларды дайындаған кезде, жаттығу барысында аз көлемді жүктеме және ұзақ ойын серияларын қолдануға болады және орта көлемдегі жүктемені 4 және 6 мин ойын серияларымен қолдануға болады.

Үлкен көлемді жаттығу жүктемелері және ойын сериялары әр түрлі 8 мин жаттығулар функциялық жағдайды қатты өзгертеді және қатты шаршатады, бұны жоспарлауда ескеру қажет.

Арнайы төзімділікке бағытталған жаттығулар, көбіне жылдамдық қабілеттерді төмендетеді.

Қорытынды

1. Педагогикалық эксперимент нәтижелері төзімділік бағыттағы тестерде немесе тесттің үшеуінде де футболшыларда бастапқы оқыту кезінде төзімділік бағыттағы жаттығулар кешенін қолданудың тиімділігін көрсетті.

2. Эксперименталды топтағы тестілеу көрсеткіштерінің жақсаруы футболмен айналысатын студенттердің төзімділіктерін дамыту үшін біз таңдаған тестілерді қолданудың тиімділігін растайды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Адамбеков К.И. Теория и методика футбола: учебник. – Алматы: Изд-во «Өнер», 2007.
2. Акпаев Т.А. Влияние структуры и содержания тренировочного процесса, проводимого в течение года, на физическую работоспособность футболистов 15-16 лет //Теория и практика футбола. – 2003. – № 3. – С. 33-35.
3. Бұқаралық және балалар мен жасөспірімдер футболының жалпы әдістемесі [Мәтін]: әдістемелік оқу құралы / Бауржан Мелдәбекұлы Досқараев, Бахтияр Даниярұлы Байсеитов, Ербол Тұрғанбекұлы Алтынбек. – Алматы: ҚазСТА, 2018. – 330 б.

ГАРМОНИЗАЦИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ И ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА ОБ ОБРАЗОВАНИИ

О.В. Верина – кандидат юридических наук, доцент кафедры экономики и права

Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва

Н.А. Ушакова – кандидат педагогических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта

им. В.В. Кузина Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы совершенствования законодательства о физической культуре и спорте в условиях формирования нормативной базы, направленной на выполнение поставленных национальными проектами задач. Указывается на недостаточную теоретическую разработку предмета спортивного права. Анализируются предложения о гармонизации законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте и законодательства об образовании.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивное право, физическое воспитание, подготовка спортивного резерва, гармонизация законодательства о физической культуре и спорте и законодательства об образовании.

LEGAL HARMONIZATION OF THE RUSSIAN FEDERATION ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AND LEGISLATION ON EDUCATION

O.V. Verina – candidate of legal sciences, associate professor of the Department of Economics and Law of the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

N.A. Ushakova – candidate of pedagogical sciences, associate professor of the Department of Management and Economics of Sport named after V.V. Kuzin of the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

Annotation. In the article, the problems of improving the legislation on physical education and sport in the context of the formation of a regulatory framework aimed at fulfilling the tasks set by national projects are considered. It indicates the lack of theoretical development of the subject of sports rights. The proposals on legal harmonization of the Russian Federation on physical education and sport and the legislation on education are analyzed.

Key words: physical education, sport, sports law, training of a sports reserve, legal harmonization on physical education and sport and legislation on education.

В современном обществе существенно увеличилась роль физической культуры и спорта. Спорт стал рассматриваться как важный фактор в развитии человек, а сфера физической культуры и спорта приобрела значение одного из приоритетов социальной политики государства. Указом Президента РФ от 07.05.2018 N 204 (ред. от 19.07.2018) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» поставлена задача увеличить долю граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличить до 55 % долю граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Спортивная тематика является частью многих национальных проектов (здравоохранение, образование, жилье и городская среда, производительность труда и поддержка занятости и др.). Приоритетное значение среди национальных проектов имеет национальный проект «Демография», составной частью которого является федеральный проект «Спорт – норма жизни». Указанный федеральный проект посвящен созданию для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом и подготовке спортивного резерва.

Реализация национальных и федеральных проектов невозможна без адекватного правового обеспечения. В связи с этим в настоящее время активизировалась работа по совершенствованию нормативно-правового регулирования физкультурно-спортивных отношений. Следует отметить, что в предыдущие годы основное внимание законодателей уделялось спорту высших достижений. Физическая культура и массовый спорт оставались в тени нормотворческой работы.

Особое значение совершенствование законодательства в сферах физической культуры и массового спорта имеет для модернизации и совершенствования системы подготовки спортивного резерва. Именно здесь, в первую очередь, необходимо выработать единый механизм правового регулирования различных форматов физкультурно-спортивной деятельности, объединяющий физическую культуру, массовый спорт и спорт высших достижений. Поэтому одним из важнейших направлений работы по совершенствованию законодательства в данной сфере является гармонизация законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте и законодательства об образовании.

Принципиальное значение для дальнейшего развития спортивного права и законодательства о физической культуре и спорте, его систематизации, гармонизации со смежными отраслями права имеет точное определение предмета регулирования спортивного права.

В части предмета регулирования в отечественной теории спортивного права существует два подхода. Согласно первому, предмет регулирования спортивного права включает две составляющие: общественные отношения, возникающие в сфере физической культуры, и общественные отношения в сфере спорта [1]. Этот подход нашел свое выражение во внутреннем законодательстве России. Второй подход исходит из того, что предмет регулирования спортивного права един и к нему относятся специфические отношения в сфере спорта [2]. Такой подход характерен для правового регулирования международных отношений в сфере физической культуры и спорта.

Сторонники первого подхода к предмету регулирования спортивного права отмечают, что спорт и физическая культура являются собой разные, хотя и тесно связанные, сегменты общественной жизни, каждый из которых нуждается в собственном нормативном правовом регулировании. Попытки их объединения существенно размывают предмет спортивного права. Следовательно, необходимо разграничение правовой регламентации этих двух смежных, но при этом не совпадающих сфер общественных отношений [3].

Вместе с тем, исходя из пункта 26 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее – Закона о ФКиС), под физической культурой законодатель понимает часть культуры, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Это определение отсылает нас к законодательству о культуре.

Понятие «культура» – очень широкая философская категория. К базовым нормативным актам законодательства о культуре в России относятся «Основы законодательства Российской Федерации о культуре» (утв. ВС РФ 09.10.1992 N 3612-1) (ред. от 18.07.2019) и указ Президента РФ от 24.12.2014 N 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики». В этих документах нет прямого упоминания о физической культуре и/или о спорте. В правовой практике к отношениям в сфере физической культуры и спорта эти документы так же не применяются. Что касается теории спортивного права, то среди его источников нормативные акты в сфере культуры не упоминаются [4].

Международные нормативные акты в данной сфере не обращаются к понятиям «культура» и «физическая культура». Вместо этого в них используется термин «физическое воспитание». Например, в Международной хартии физического воспитания и спорта, провозглашенной Генеральной конференцией Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (Париж, 21.11.1978 г.), речь идет не о физической культуре, а о праве каждого человека развивать физические, интеллектуальные и нравственные способности посредством физического воспитания и спорта.

Аналогичный понятийный аппарат используется и в других основополагающих международных документах в данной сфере. Как отмечают исследователи, использование термина «физическая культура» в Российской Федерации и его законодательное закрепление отражают особенность нашего национального правопонимания отношений в сфере физического воспитания и спорта [5].

Кроме того, во внутреннем законодательстве понятие «спорт» имеет более узкое смысловое содержание, чем в международном праве. Его определение в Законе о ФКиС очень формализовано и утилитарно. Спорт воспринимается здесь как совокупность видов спорта. Исходя из пункта 12 статьи 2 Закона о ФКиС спорт, это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним. В свою очередь, вид спорта – это часть спорта, которая признана таковой в соответствии с требованиями Закона о ФКиС и внесена в реестр видов спорта (п. 2 ст. 2 и ст. 21 Закона о ФКиС). Такой подход оправдан для базовых видов спорта, военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта и других традиционных видов спорта. В то же время, он выводит за рамки спорта те виды активности, которые могут практиковаться в массовом спорте, в школьном и студенческом спорте, в деятельности фитнес-клубов, если они по каким-либо причинам не внесены в реестр видов спорта.

В отличие от российского законодательства, в международных документах, посвященных регулированию спортивных отношений, понятие «спорт» трактуется очень широко. Оно включает в себя физическую культуру, массовый спорт и спорт высших достижений. Так, Спортивная хартия Европы (принята 7-й конференцией министров по спорту европейских стран в г. Родосе (Греция) 15.05.1992 г.) не проводит разграничения между спортом и физической культурой. Она рассматривает спорт как все формы физической активности, которые через эпизодическое или организованное участие направлены на выражение или совершенствование физического и умственного состояния, формирование социальных отношений или достижение результатов в соревнованиях всех уровней.

Интересно отметить, что в нормативных актах, посвященных массовому спорту и пропаганде здорового образа жизни, принятых в Российской Федерации в последнее время, наблюдается отказ от термина «физическая культура» в пользу понятия «физическое воспитание». Так, в нормах Закона о ФКиС, посвященных ГТО, фитнес-центрах вместо термина «физическая культура» используется понятие «физическое воспитание». Давая определение ГТО, законодатель в пункте 2.1 статьи 2 Закона о ФКиС устанавливает, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности.

В настоящее время, исходя из двойного предмета регулирования спортивного права, российское законодательство представляет собой систему норм, регулирующих как отдельные сферы деятельности сферу физической культуры и сферу спорта. Однако границы между этими категориями размыты. Как следует из соответствующих определений пункта 2 статьи 2 Закона о ФКиС, они частично совпадают применительно к массовому спорту.

Что касается регулирования отношений в сфере спорта, в части спортивной подготовки и образовательных отношений, регулирующих образовательным правом, то ситуация здесь еще более усложняется, так как в этом случае сферы физической культуры и спорта пересекаются со сферой образования и подчиняются двойному регулированию как со стороны норм законодательства об образовании, так и со стороны норм законодательства о физической культуре и спорте. Все это приводит к противоречиям, коллизиям и неразберихе в правовом регулировании данных сферы деятельности. Ярким примером рассогласования между системой образования и системой физической культуры и спорта явилось создание искусственных барьеров для привлечения выпускников спортивных вузов, имеющих дипломы тренера на работу в образовательные организации на должности преподавателей.

Спортивная подготовка – многолетний тренировочный процесс. Отбор в спортивный резерв для прохождения спортивной подготовки в целях включения начинающих спортсменов в состав спортивных сборных команд зачастую происходит на ранних этапах жизни детей и подростков. Он начинается с физического воспитания на занятиях в детском саду и школе, в том числе, в рамках дополнительных общеразвивающих программ в области физкультуры и спорта. Однако в силу отсутствия заинтересованности системы образования в том, чтобы обучающиеся продолжали заниматься спортом на более высоком уровне, значительная часть молодёжи перестает систематически заниматься физической подготовкой и уходит из спорта.

Проблемы межведомственных противоречий в сфере образования и спорта неоднократно обсуждались на Совете при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. По итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 27.03.19 г. было дано поручение Правительству РФ и разработан проект федерального закона "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (далее – Законопроект).

Законопроект направлен на гармонизацию законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте и законодательства об образовании в целях обеспечения взаимосвязи, преемственности и единого методического сопровождения программ спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, предусматривающих освоение этапов спортивной подготовки. Предлагаемые изменения опираются на положения Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 17.10.2018 N 2245-р (далее – Концепция подготовки спортивного резерва).

Особое внимание в этих документах уделено спортивно-оздоровительному этапу спортивной подготовки. В действующей редакции пункта 2 статьи 32 Закона о ФКиС спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Такая деятельность может осуществляться, в том числе, в образовательных организациях дошкольного, основного общего и среднего общего образования в рамках, создаваемых в этих организациях кружков и секций. При этом, содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки (далее – ФССП).

В целях гармонизации законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте и законодательства об образовании Законопроект вносит изменения в пункт 2 статьи 32 Закона о ФКиС и распространяет требования ФССП на спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки.

Кроме того, Концепцией подготовки спортивного резерва предусматривается возможность использования ФССП при отборе и переводе в организации, осуществляющие спортивную подготовку, спортивно одаренных детей (в том числе детей, осваивающих дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта, и детей, проходящих обучение в спортивных классах), а также отборе спортивно одаренных детей в процессе выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для прохождения спортивной подготовки. Одновременно Концепцией подготовки спортивного резерва предполагается ввести добровольную аккредитацию для организаций, осуществляющих спортивную подготовку, на получение права осуществлять деятельности по реализации ФССП.

Таким образом, Концепция подготовки спортивного резерва и Законопроект, гармонизируя законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте и законодательства об образовании, идут по пути расширения сферы регулирования спортивного права все больше включая в нее отношения, складывающиеся в системе образования. При этом, предложенные изменения базируются на едином предмете регулирования спортивного права, распространяя механизмы и принципы, применяемые в спорте

на те виды активностей, которые традиционно относились к физической культуре или занимали промежуточное положение.

Проведенный анализ свидетельствует о том, что создание адекватной новым вызовам нормативной базы требует пересмотра отдельных положений национального спортивного права и изменения подхода к предмету его регулирования. В этом случае предметом регулирования спортивного права становятся отношения в сфере спорта, которые понимаются максимально широко. Тенденции такого рода хорошо просматриваются на примере гармонизации законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте и законодательства об образовании.

Вместе с тем, следует отметить, что в научной литературе на сегодняшний день недостаточно внимания уделено анализу сущности спортивного права с точки зрения разграничения предмета его регулирования относительно смежных отраслей права, к которым, в частности, относится образовательное право. Эти вопросы требуют дополнительного изучения.

Список литературы:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт». / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2012. – С. 146.
2. Спортивное право России: учебник для магистров / Блажеев В. В., Байамов В.М. [и др.]; отв. Ред. Д.И. Рогачев. – М.: Проспект, 2016. – С. 19.
3. Соловьев А.А. Актуальные проблемы спортивного права: кодификация законодательства о спорте. – М.: Спорт и вузы, 2008. – С. 21–22.
4. Алексеев С.В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт». / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2012. – С. 169-172.
5. Петров Е.В. К вопросу о соотношении понятий «культура» и «физическая культура». В сборнике: Проблемы модернизации образовательных программ при переходе на актуализированные государственные образовательные стандарты (ФГОС ВО 3++) на основе профессиональный стандартов XLV научно-методическая конференция преподавателей, аспирантов и сотрудников. Министерство культуры РФ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Самарский государственный институт культуры» 2018. – С. 58-62.

БУККРОССИНГ ЖӘНЕ ФЛЕШМОБ – БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ОҚЫРМАНДЫҚ МӘДЕНИЕТІН ДАМУДЫҢ МҮМКІНДІКТЕРІ РЕТІНДЕ

А.М. Айтуарова – 2 курс докторанты, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ.

Аңдатпа. Мақалада білім алушылардың оқырмандық мәдениет дамуының мүмкіндіктері қарастырылады. Автор зерттеуде оқырмандық мәдениет пен оқырмандық құзыреттілік ұғымдарына тоқталады. Буккроссинг және флешмоб, дәстүрлі кітап клубы студенттердің оқырмандық мәдениетін дамуының заманауи жолдары ретінде анықталады.

Түйін сөздер: оқырмандық мәдениет, флешмоб, буккроссинг, клуб.

BOOKCROSSING AND A FLASHMOB AS POSSIBILITIES FOR THE DEVELOPMENT OF READING CULTURE OF STUDENTS

A.M. Aituarova – 2nd year doctoral student, Kazakh National Pedagogical University named after Abay, Almaty

Annotation. The article discusses the development of the reading culture of students. In the study, the author focused on the concepts of reading culture and reading competency. Bookcrossing and a flash mob, a traditional book club, is defined as a modern way of developing students' reading culture.

Key words: reading culture, flash mob, bookcrossing, club.

Кіріспе. Тұлғаның оқырмандық мәдениетін әлемдік қоғамдастық жоғары бағалайды, өйткені ол адамның жалпы мәдениетінің құрамдас бөлігі болып табылады. Дамыған елдердің көпшілігі, соның ішінде Қазақстан да қоғамды дамуында оқу рөлін түсінуді негізге ала отырып, оқуға деген қызығушылықты төмендетуге қарсы тұру мақсатында белсенді шаралар қабылдауда.

Оқу заманауи педагогтың кәсіби дайындығының негізін құрайды. Бұл базалық әлеуметтік маңызды ақпаратты игерудің маңызды тәсілі, мәдениет алу тәсілі, ой-өрісін кеңейту және зияткерлік даму, адам сезімдері саласына әсер етудің қуатты құралы.

Оқуға деген қызығушылықтың нақты төмендеуі – бүгінгі таңда бұл жалпы әлемдік үрдіс. Ол бұқаралық ақпарат құралдарының жаһандануымен және оқуды әлеуметтік маңызы бар ақпараттың беделді көзі ретінде және рекреация құралы ретінде ығыстыратын ойын-сауық индустриясының қарқынды дамуымен байланысты.

Бүгінгі күрделі және серпінді әлеуметтік-мәдени жағдайларда күрделі әдебиеттерді оқи алмайтын білімі аз, қоғам мүшелері әлеуметтік және мәдени қауіп-қатер тобын құрайды. Олардың біліксіз әлеуметтік маңызы бар шешімдердің, сауатты ой білдірмеудің, ана тілі сөздерінің мағынасын түсінбеудің және жазбаша көздерде шоғырланған идеялардың мағынасын түсінбеудің салдарынан олардың біліксіздігі теріс салдарларға әкеп соқтыруы мүмкін және әкеп соғады.

Зерттеу мақсаты: ғылыми-педагогикалық әдебиеттерді талдау жасай отырып, білім алушылардың оқырмандық мәдениетін дамытудың мүмкіндіктерін анықтау.

Зерттеу міндеттері:

1. Оқырмандық мәдениет, оқырмандық құзыреттілік ұғымдарына сипаттама беру;
2. Білім алушылардың оқырмандық мәдениетін дамытудың мүмкіндіктерін анықтау.

Зерттеу әдістері: ғылыми-педагогикалық әдебиеттерді талдау, жүйелеу, тәжірибе жинақтау.

Зерттеу нәтижелері: И.В. Осипова оқырмандық мәдениет ретінде, оқу қабілеттері мен дағдыларының белгілі бір деңгейін түсінеді: оқудағы жүйелі қажеттілік және оған үлкен қызығушылық; оқырман ой-өрісі; оқу дағдысы, мәнерлеп оқу қабілеті; түрлі әдеби шығармаларды қабылдау қабілеті, базалық библиографиялық білімі; теориялық және әдеби білімнің қажетті деңгейі; стандартты емес қабілеті; бағалау және түсіндіру қабілеті; сөйлеу дағдылары [1].

Осы мәселе бойынша ғылыми әдебиетті талдауда ғалымдар еңбектерде тек қана оқырман мәдениеті ұғымын ғана емес, сонымен қатар оқырман құзыреттілігін да қарастыратынын көрсетті.

И.В. Ставцева өзінің еңбектерінде оқырман құзыреттілігі субъектінің оқырман міндеттерін қою және тиімді шешу қабілеті ретінде ашып көрсетеді, авторлық қайталама шығармадағы мәтіннің ішкі қайта өңделген концептің бейнелейді, күрделі оқырман қызметімен сәйкес келеді және бес компонентті білім береді [2]. Бұл білім беруде:

- а) мотивациялық-мақсатты компонент оқу уәждемесін және ақпараттық қаныққан кеңістікте оқырман мақсатын қою дербестігін қамтамасыз етеді;
- б) ақпараттық компонент мәтіндерді іздеуге және веб-ресурстарды пайдалануға жауапты;
- в) когнитивті компонент мәтінді және гипермәтінді түсіну тереңдігіне кепілдік береді;
- г) интерактивті компонент оқудың нәтижелі нәтижелерімен алмасу негізінде серіктестермен ақпараттық өзара іс-қимылды жүзеге асырады;
- д) рефлексивті компонент баспа және электрондық көздерден ақпарат алудың жеке оқырман тәжірибесін бағалаумен және талдаумен сәйкес келеді.

Әрі қарай біз білім алушылардың оқырмандық мәдениетін дамытудың кейбір мүмкіндіктерін ашуды жөн көрдік.

Оқу үрдісінде заманауи ақпараттық орта жағдайында тұлғаның оқырман мәдениетін дамыту рәсімін жүзеге асыру кезеңдерінің бірі студенттердің "BookMix" Интернет-жобасының үздік оқырман пікіріне және рецензияға үнемі қатысу болып табылады. Оқу үрдісінде оқырмандық қарым-қатынастың тиімділігін арттыру мақсатында Студенттер диалогтық стратегияларды меңгеруі қажет.

И.В. Шулер өзінің еңбегінде А.Ф. Закирова әзірлеген педагогикалық герменевтиканың әдістері мен тәсілдерін пайдалана отырып, оқу және ғылыми мәтіндерді түсіну, интерпретациялау және жазбаша ақпаратты қайта құру тәсілдерін игеруге бағытталған оқырман тренингтер циклін ұсынады (терминология және детерминология, метафоризация және деметафоризация, автормен және өзімен диалог, интерпретация қақтығысын арандату, "қарсы" мәтіндерді құру), сондай-ақ негізгі міндеті жеке тұлғалық мағыналарды – прагматикалық, экзистенциалды, әлеуметтік-мәдени деңгейлерді өзектендіруден тұратын жазбаша мәтін мазмұнын рефлексивті талдау әдісі [3].

Студенттерге арнайы таңдалған мәтіндерді (А.В. Петровский "Тұлға болу", В.В. Краевский "Білім беру мақсатының иерархиясы", А.С. Макаренко "Педагогикалық поэма", Л. Пантелеев, Г. Белых "Республика Шкид" АҚ және т.б.) және ақпаратты логикалық-ұғымдық және эмоциялық-бейнелік талдауға, тарихи, ғылыми және жалпы мәдени мәнмәтінді зерделеуге, авторлық және өзіндік ұстанымды анықтауға, студенттердің жеке, кәсіби және жалпы мәдени мүдделері саласына мәтіннің мағыналық мазмұнын "бұруға" назар аудара отырып, олардың әрқайсысына рецензия мен оқырман пікір жазу.

Дәстүрлі кітап клубы – белгілі бір жерде жиналып, оқылған шығармаларды талқылайтын, оларды өзгертетін, кітап авторларымен, журналистермен және ақындармен кездесулер ұйымдастыратын әуесқойлардың бірлестігі. Ал шай ішу үшін уақыт өте жақсы. Бүгінде кітап клубтары тек адамдар ғана емес,

интернет-дүкендері мен кітап баспалары да өз өнімдерін тиімді тарату үшін ұйымдастырылады. Кітап клубының негізгі мақсаты – оқырмандардың мәдени деңгейін көтеру, оларға "ойға арналған тағамдарды" ұсыну және жай ғана достық атмосферада сөйлесу.

Интернет пен әлеуметтік желілер қоғамдық жұмылдырудың жана, бұрын белгісіз тетіктерін құруға, атап айтқанда, флешмоб пен буккроссинг көмегімен көптеген адамдарды ұйымдастыруға мүмкіндік берді.

Флешмоб (ағылш. – "жылдам топ", " топ жарқылы", " жылдам топ") – қоғамдық орындарда алдын ала жоспарланған жаппай акция болып табылады. Көбінесе ол кенеттен жүреді, сценарийге сәйкес белгілі бір уақыт бойы созылады. Акцияны дайындау және үйлестіру Интернетте қарым-қатынас жасау арқылы жүзеге асырылады. Флешмобтың өзі кездейсоқ көрермендерге арналған, олардың бір мағыналы сезімдері бар: түсінбеушілік, қызығушылық, болған оқиғаның ерекше сезімдері. Бұдан кейін "сарафан радиосы" арқылы флешмобтың кездейсоқ қатысушылары оның идеясын интернет-кеңістікте таратады.

Шын мәнінде, флешмоб – бұл сән теориясына сәйкес, оның негізгі құндылықтарының бірі болып табылатын ойын қызметі. Бұл жағдайда сәндік ойын мүмкіндіктері оқу дағдарысы проблемасына назар аудару үшін қолданылады: кітапқа, оқуға, кітапханаға деген қызығушылықты қалыптастыру. Сондықтан әлемдік кітап қауымдастығы флешмоб жастардың оқырмандық белсенділігін ынталандырудың әлеуметтік-мәдени тәжірибесі ретінде белсенді пайдаланады.

Атап айтқанда, АҚШ-та, Невада штатында, жастар ғаламтордағы уақытты шектеу және таза ауада оқуды ынталандыру мақсатында кітап құрметіне акция өткізді. Флешмобтың мәні – көптеген жастар өкілдері демалыс күні қаланың орталық алаңында жиналып, бос орын алып, кітап ашып, екі сағат бойы оқып, уақытын жұмсады.

Буккроссинг – бұл кітап пен оқуға арналған ойын элементтері бар тағы бір "сәнді" интернет-жоба. Оның негізгі принципі: "оқы – басқаға бер", ал ұраны – "бүкіл әлемді кітапханаға айналдырамыз". Жобаның шарттары бойынша кітапты алдымен арнайы сайтта тіркейді, содан кейін қоғамдық орында қалдырады. Кітап тауып алған оқырман оны осы сайтта тіркейді, бұл оның болашақ тағдырын қадағалауға мүмкіндік береді.

"Қауіпсіз сөрелер" кітапханаларда, дүкендерде, дәмханаларда, оқу орындарында орнатылады. Мұндай сөреден кез келген адам әдебиетті ала алады, бірақ барлық кітаптар оны тіркей алмайды. Көптеген кітапханалар, оқу орындары, дүкендер, кофеханалар, клубтар осы ойынның әр түрлі нұсқаларын пайдалана отырып буккроссингке қатысады. Осылайша, көптеген мекемелерде кітап алмасу орындары пайда болады, онда әркім өз кітабын қалдыра алады және/немесе сөреде ұсынылған кез келген басылымды таңдай алады.

Қорытынды

Сонымен, жоғары айтылғандарды түйіндей келе, жалпы оқырмандық мәдениет адамның жалпы мәдениетінің көрсеткіші болғандықтан барынша оқу мәдениетін дамытуды дәстүрге, әдетке айналдырған кез келген тұлғаның жалпы интеллектуалдық дамуын қамтамасыз ететіні сөзсіз.

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің кітапханашылары 2019-2020 оқу жылы әрбір оқу ғимаратында ұйымдастырған буккроссинг өз нәтижесін берері сөзсіз.

Әдебиеттер тізімі:

1. Осипова И.В. Развитие читательской культуры учащихся при изучении произведений И.С. Тургенева в 5-8 классах: дисс.к.п.н. – М., 2005. – 175 с.
2. Ставцева И.В. Модель читательской компетентности цифрового пользователя как основа операционализации её формирования / И.В. Ставцева // Актуальные проблемы современной педагогики и психологии: сб. ст. – №1. – Актөбе, 2013. – С. 114-121.
3. Шулер И.В. Развитие читательской культуры личности в новых информационных условиях [Текст] / И.В. Шулер // Инновационные направления в образовании: материалы междунар. науч.-практ. конф. (22 апреля 2009 г.). – Екатеринбург: Изд-во УГЛУ, 2009. – С. 229-233.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

С.В. Волков – старший преподаватель кафедры Теории и практики физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического университета им. У. Султангазина, г. Костанай

Е.Б. Вильямс – студент 2 курса дистанционной, ускоренной формы обучения Факультета физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического университета им. У. Султангазина, г. Костанай

Аннотация. В статье приведен теоретико-методический анализ подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, на основании которого предпринята попытка рекомендаций по решению проблем спортивного профессионального образования.

Ключевые слова: тренер, учитель физической культуры, организации дополнительного образования.

SOME ASPECTS OF TRAINING OF SPECIALISTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN MODERN CONDITIONS

S.V. Volkov – Senior lecturer, department of Theory and Practice of Physical Education, Sport and Tourism, Kostanay State Pedagogical University named after U. Sultangazin, Kostanay

E.B. Williams – 2nd year student of distance, accelerated education, Faculty of Physical Education, Sport and Tourism, Kostanay State Pedagogical University named after U. Sultangazin, Kostanay

Annotation. In this article, a theoretical and methodological analysis of the training of specialists in the field of physical education and sport based on which an attempt is made to recommend solutions to the problems of sports vocational education are presented.

Key words: coach, teacher of physical education, organization of further education.

Актуальность. «Тренер, тренер-преподаватель – физическое лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс подготовки спортсмена и руководство его состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов». По результатам образовательно-модульных программ Высших учебных заведений, позиционирующихся на сайте Центра болонского процесса и академической мобильности Министерства образования и науки Республики Казахстан в г. Нур-Султан, подготовка спортивных специалистов проводится по направлению бакалавриата: 6В014 «Подготовка учителей с предметной специализацией общего развития», 6В01401 «Физическая культура и спорт». Квалификация – «Учитель физической культуры». Выпускник с таким дипломом имеет право работать тренером во всех физкультурно-спортивных организациях, в том числе и в организациях дополнительного образования (ДЮСШ). Очевидная разница в профессиональной деятельности учителя и тренера по физической культуре и спорту не может не сказаться рано или поздно на спортивных достижениях Казахстана, и это противоречие усугубляется еще и особенностями видов спорта.

Таким образом, проблема подготовки специалистов, причем узких (в избранных видах спорта), для деятельности в области спорта остается актуальной в современном образовании.

Цель проводимого исследования заключается в попытке выработать рекомендации на основе обсуждения с заинтересованными организациями по улучшению подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи. Для достижения поставленной цели нами были сформулированы задачи исследования:

1. Сравнительный анализ нормативно-правового обеспечения организациями подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

2. Изучение теоретико-методических аспектов теории и методики физической культуры и её преподавания в образовательных организациях, а также теории и методики детско-юношеского и профессионального спорта и организации учебно-тренировочной работы в организациях дополнительного образования.

3. Создание проекта модели (возможных рекомендаций) по решению проблем подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Казахстан сделал серьезные шаги в интеграции науки и образования. Но существует и ряд проблем, в первую очередь, связанных с уровнем качества исследовательских услуг, которые предлагают высшие учебные заведения. Вызвана эта проблема тем, что все-таки большинство

высших учебных заведений Казахстана не заинтересованы в проведении исследований, а больше ориентированы на оказание образовательных услуг. Это сильно снижает уровень конкуренции выпускающихся специалистов. Поэтому, для Республики Казахстан является актуальным применение опыта других стран и адаптация этого опыта под существующие национальные традиции и особенности местных условий. Однако, такой подход не дает возможности высокого уровня конкуренции специалистов на рынке труда, по отношению ко многим иностранным профессионалам. Соответственно, рынок труда отвечает логичным спросом. Уровни заработных плат создают колоссальную диспропорцию. Например, сравнение дохода иностранного специалиста, работающего с подростковыми группами футбольного клуба, несопоставимо с доходами тренера-преподавателя детско-юношеской спортивной школы, который ведет занятия с такой же возрастной категорией, но порой с большим объемом групп занимающихся.

Физическая культура и спорт в современном мире являются наименее финансово затратным и наиболее эффективным средством укрепления здоровья и морального состояния граждан. В стремлении создать «здоровую нацию» многие государства обращают внимание, в первую очередь, на развитие массового спорта. Это основа, базовый фундамент как для улучшения общего морально-физического состояния населения, так и для старта спортсменов в большой спорт. При этом, уже не делается акцент только лишь на молодое поколение. Все чаще, через средства массовой информации мы узнаем о людях разного возраста, делающих колоссальные успехи в различных видах спорта, участвующих в престижных соревнованиях. Паралимпийское движение показало всему миру, что можно и нужно заниматься физической культурой всегда, везде и вне зависимости от тех факторов жизни, которые мешают этому, становятся помехой на пути к счастливой жизни. Именно благодаря спорту люди с ограниченными возможностями могут жить полноценной жизнью. Именно благодаря спорту появился термин «люди с безграничными возможностями». Потому что, глядя на выдающиеся победы этих людей на международных соревнованиях, мы понимаем, что у спорта нет преград, есть только безграничные возможности.

Динамика жизни диктует свои правила и в появлении новых, модных видов спорта, которые набирают популярность и стремятся выходить на мировой уровень. Многие из этих видов физической культуры берут свое начало из, казалось бы, ранее, совсем не связанных культур. Например, пилонный спорт сегодня популярен во многих странах мира и уже не только среди представительниц прекрасного пола, но и среди мужчин. Это уже не направление стриптиза или танца на шесте, это комплекс элементов акробатики и хореографии, развивающий практически все группы мышц и дающий эффективную растяжку. А набравший невообразимую популярность воркаут сегодня занимает особое место в уличной культуре подростков. Малозатратный, но по-настоящему мощный вид спорта, собирающий огромное количество поклонников, был преобразован, нашел свое новое дыхание из обычных дворовых турниров, которые в свое время занимали почетное место рядом с городскими многоэтажками, в школьных дворах или на свободных участках сельских улиц.

Но, как и в любом другом многообразии элементов нашей жизни, в физической культуре и спорте необходимо эффективное управление и взаимодействие социальных общностей. Это необходимо для того, чтобы вовлечь в эту культуру как можно больше людей, создать платформу для безопасного использования возможностей спорта, для укрепления нравственной позиции в проявлениях и многообразии спортивных видов деятельности, в поддержании основы физической культуры – дисциплине.

Эффективное управление создают специалисты своей отрасли, профессионалы, которые постоянно повышают уровень той деятельности, в которой они могут реализовать свой потенциал. С учетом коммерциализации спорта во всем мире появляются новые профессии. Направлений подготовки специалистов в области физической культуры и спорта становится все больше и больше. Многие специальности стали купажом из целого ряда областей, например, таких как менеджмент, туризм, инжиниринг, информационные технологии и т.п.

Каждый может найти для себя, в том направлении деятельности, которое будет отвечать внутренним потребностям человека. Сделать свою профессию тонким инструментом удовлетворенной жизни, когда работа и увлечение становятся одним целым. На чашу весов те, кто только хочет обрести себя в профессии, помещают два вопроса, ответы на которые дают понимание о том, какое принять решение. Первый вопрос касается того, где учиться, а второй – где потом работать. Для тех, кто находит ответы на эти вопросы, становится логичным и вполне ясным то направление, по которому они собираются идти.

Что, собственно, предлагает сегодня система управления в Казахстане тем, кто задается двумя главными вопросами потенциального абитуриента? Взгляд потенциального абитуриента на систему управления поможет разобраться в эффективности представленной модели сегодня.

В настоящее время, человеческий капитал рассматривается как главный фактор экономического роста в стране. В первую очередь, это связано с отступлением многих стран от сырьевой зависимости, в сторону

повышения уровня рынка услуг и внедрение новых, эффективных, инновационных технологий. Поэтому, каждому такому государству требуются высококвалифицированные специалисты, способные к принятию решений, знающие тонкости своей профессии, имеющие потенциал к преобразованиям и внедрениям новшеств. На систему высшего образования делается особый акцент, с учетом таких выверенных задач. Упор делается, в первую очередь, на качество высшего образования, которое даст возможность создания платформы востребованных на рынке труда специалистов. Мировой опыт показывает, что интеграция образования и науки дает мощную конкурентоспособность экономики страны. Высшее образование открывает для специалистов физической культуры и спорта огромный рынок услуг. При этом, следует отметить, что потребление услуг на современном этапе, становится все более разносторонним. Например, большой охват студентов, изучающих английский язык, позволяет расширить и углубить свои знания при изучении иностранных материалов, дающих большие возможности в предоставлении услуг населению.

Существующая модель управления в системе физической культуры и спорта Казахстана предполагает, что Министерство культуры и спорта Республики Казахстан осуществляет руководство физической культурой и спортом. В регионах обеспечение государственного управления и межотраслевой координации в целях реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта возлагается на управления физической культуры и спорта областей и городов областного значения. При этом, подчиненные управлениям детско-юношеские спортивные школы, секции, клубы являются учреждениями дополнительного образования. В своей работе эти учреждения опираются, в основе, на учебные программы, созданные на базе положения Министерства туризма и спорта Республики Казахстан, и частично на базе положения Министерства образования и науки Республики Казахстан.

Согласно Типовым правилам деятельности видов организаций дополнительного образования для детей, утвержденным приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 14 июня 2013 года № 228, организация дополнительного образования для детей – это организация образования, реализующая образовательные программы дополнительного образования в целях удовлетворения образовательных и культурных потребностей обучающихся, в том числе детей с особыми образовательными потребностями в интересах личности, общества и государства.

Весь перечень критериев оценки выверен путем многолетнего опыта и научными исследованиями, которые в свою очередь ложатся в основу деятельности Министерства образования и науки.

Кроме этого, выпускники детско-юношеских школ сталкиваются с очередным выбором: совершить переход в профессиональную деятельность либо закончить на этапе обучения. При выборе второго пути возможен переход в школы высшего спортивного мастерства или быть зачисленными в сборные команды по видам спорта. Безусловно, такой вариант доступен не многим, а только тем, кто достигает определенно высоких результатов.

Возникает явный разрыв в системе управления, при котором идет существенная потеря высококвалифицированных кадров из тех выпускников организаций дополнительного образования, которые в силу не достижения определенных результатов вынуждены уходить в иные сферы деятельности и искать более надежные, доступные и высокооплачиваемые профессии.

Существует и другая проблема, которая создает существенный отток молодых специалистов непосредственно из организаций системы спорта и разрушает систему подготовки спортивного резерва. Согласно статистическим данным портала <https://www.stat.gov.kz/>, заработная плата учителя физической культуры средней школы на начальном этапе работы составляет от 70 000 тенге. При этом, заработная плата начинающего тренера с группами начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы – всего 40 000 тенге. Становится логичным выбор выпускников учебных заведений, делающих свой выбор в пользу работы в средних школах. Но количество школ не безгранично, поэтому многие выпускники просто «растворяются» на рынке труда и обращаются в совсем иные сферы деятельности.

Выводы. Можно сделать вывод, что существующие проблемы: слабый уровень качества исследовательских услуг высших учебных заведений и низкий уровень поступления выпускников организаций дополнительного образования в целом снижают показатель выпуска высококвалифицированных кадров физической культуры и спорта.

Предлагается иная модель управления и взаимодействия государственных органов с организациями физической культурой и спортом, в том числе и с учебными заведениями, занимающимися подготовкой специалистов в этой сфере. Существенное изменение в новом подходе заключается в пересмотре подчинения организаций дополнительного образования (детско-юношеские спортивные школы, детско-юношеские школы олимпийского резерва, детско-юношеские клубы физической подготовки). Это снимет сразу ряд вопросов, тормозящих процессы повышения уровня компетенций молодых специалистов и подготовки спортивного резерва.

Во-первых, Министерство образования и науки Республики Казахстан должно ввести в государственный классификатор специального высшего образования квалификацию «тренер-преподаватель в избранном виде спорта», что позволит высшим учебным заведениям целенаправленно готовить кадры для организаций дополнительного образования.

Во-вторых, подчинение организаций дополнительного образования физической культуры и спорта государственным учреждениям образования (Управления образования областей и городов областного значения) устранил дисбаланс в оплате труда молодым специалистам. А тем, кто будет постоянно повышать свой профессиональный уровень, даст возможность работать с группами спортивного совершенствования, готовить чемпионов и, соответственно, получать гораздо более высокую оплату. Для учителей физической культуры есть свое направление повышения заработной платы, с учетом внедренной в Казахстане новой модели системы образования, а также за счет накопленного опыта и стажа работы.

В-третьих, взаимодействие высших учебных заведений и организаций дополнительного образования станет более плотным и взаимодополняемым. ВУЗы получают огромную платформу для проведения исследований в сфере физической культуры, опытным путем получая различные данные тренерской работы, занятий воспитанников спортивных школ и самое главное – возможность внедрения собственных разработанных программ, способных повысить уровень юных спортсменов.

В-четвертых, студенты ВУЗов смогут получить основные навыки и компетенции еще на этапе обучения, получая соответствующий опыт на базе практик взаимосвязанных организаций.

В-пятых, внедрение собственных программ, проведение исследовательских результатов и отсутствие переделок иностранного научного продукта под местный менталитет существенно снизят государственные затраты, которые можно будет направить на дальнейшее развитие системы обучения специалистов.

В-шестых, «избавившись» от большого пласта работы с организациями дополнительного образования, государственные учреждения физической культуры и спорта смогут направить свои усилия на работу с теми возрастными категориями граждан и группами населения, которые в настоящее время упущены. Это открытие новых клубов, секций, отделов спорта на предприятиях и т.д., которые будут способны охватить различные слои населения и возрастные категории граждан. Кроме этого, будут способны развивать новые направления в спорте, о которых говорилось ранее. Это даст колоссальную возможность увеличить количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

В дополнение ко всему, можно предположить, что появится положительная динамика в развитии неправительственных организаций в секторе спорта. Речь идет о федерациях по видам спорта, основная задача которых состоит в развитии своего вида спорта как в направлении географического расширения, так и в количестве и качестве подготовки спортсменов. Взаимодействие с высшими учебными заведениями позволит получать необходимые для работы ресурсы на основе все тех же исследований.

Значительные изменения социально-экономических связей в мире в последние десятилетия привели общество к стремлению получать качественный продукт. Это касается не только выпуска конечных продуктов, но и услуг, достижений и инноваций. В том числе и в спорте. На протяжении длительного периода система управления и взаимодействия государственных органов значительно не менялась и, тем более, никогда не принимала процессную модель управления, при которой на каждом этапе появления продукта или услуги и его совершенствования есть определенные условия и уровень контроля. Поэтому необходимо изменить системный подход в управлении сферой физической культуры и основной упор сделать на результатах, полученных исследовательским путем.

Список литературы:

1. О внесении изменений в приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 14 июня 2013 года № 228 «Об утверждении Типовых правил деятельности видов организаций дополнительного образования для детей»: Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан № 261 от 8 апреля 2016 года // Актуальное законодательство. – Информационно-правовая система нормативных правовых актов Республики Казахстан, 2020. – С. 1.

2. О физической культуре и спорте: Закон Республики Казахстан № 228-V от 3 июля 2014 года // Актуальное законодательство. – Информационно-правовая система нормативных правовых актов Республики Казахстан, 2020. – С. 1.

3. Об утверждении Классификатора направлений подготовки кадров с высшим и послевузовским образованием: Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан №569 от 13 октября 2018 года // Актуальное законодательство. – Информационно-правовая система нормативных правовых актов Республики Казахстан, 2020. – С. 1.

4. Комитет по статистике Министерства национальной экономики Республики Казахстан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.stat.gov.kz/> (08.04.2020)

5. Центр Болонского процесса и Академической мобильности Министерства образования и науки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bolon.skom.kz/> (08.04.2020).

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ БОЙЫНДА ИКЕМДІЛІК ҚАБІЛЕТТЕРІН ТӘРБИЕЛЕУ ЖОЛДАРЫ

Е.Н. Жорахан – 1 курс магистранты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Н.Б. Камидолдина – оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

М.И. Иргебаев – PhD докторы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Е.Т. Шанқулов – аға оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Б.З. Зауренбеков – ғылыми жетекші, PhD докторы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа. Берілген мақалада мектеп оқушылары бойындағы икемділік қабілетін даярлау мәселелері талданған. Авторлар волейболмен шұғылданушы оқушылардың бастапқы дайындық кезеңінде икемділігін зерттеуді, оқушылардың арнайы икемділігінің даму деңгейіне жаттықтыру жүктемесінің әсерін білуді мақсат еткен.

Қойылған мақсатты жүзеге асыру үшін біз Алматы облысы Ұзынағаш ауылындағы А. Қарсақбаев атындағы орта мектептің жоғары сынып оқушыларын алған болатынбыз. Волейболмен шұғылданушы оқушыларда икемділіктің дамуымен байланысты зерттеу нәтижелерін салыстыру, икемділіктің ойын барысында ойыншылардың көрсеткіштігіне, әсіресе жеке ойыншылардың көрсеткіштігіне, көбінесе атқаратын қызметіне байланысты өте үлкен рөл атқарады. Сонымен қатар икемділікті дамыта отырып, тактика құру жайлы да сөз қозғалған.

Мектеп оқушыларының бойында жалпы және арнайы икемділігін дамыту жаттығулары көрсетілген. Мұның өзі волейболда спортшылардың ойын әрекеттерін кеңейтілген үдерісте жан-жақты етуді куәландырады.

Түйін сөздер: дене қабілеті, волейбол, арнайы икемділік, дене даярлығы, спорттық жаттығу.

WAYS TO TEACH OF SKILLS FLEXIBILITY FROM SCHOOLCHILDREN

E.N. Zhorahan – 1st year undergraduate, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

N.B. Kamidoldina – Lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

M.I. Irgebayev – Doktor PhD, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

E.T. Shankulov – Senior lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

B.Z. Zaurenbekov – Scientific adviser, Doctor PhD, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. This article had analyzed the problems of preparing students for flexibility skills. The authors aim to study the flexibility of volleyball students during the initial training phase, the impact of the training load on the level of development of special flexibility of students.

To achieve this goal, we received high school students from the Karsakbaev secondary school in the village of Uzynagash, Almaty region. Comparing the results of the study related to the development of flexibility in volleyball students plays a very large role depending on the fact that flexibility in the game is shown by players, in particular, by the indicator of individual players, to a greater degree of occupation. It was also about creating tactics while developing flexibility.

The school conducted classes on the development of General and special skills of students. This indicates that volleyball players develop in a wide variety of ways in an extended process.

Key words: physical ability, volleyball, special flexibility, physical preparation, sports training.

Зерттеудің өзектілігі. Дене тәрбиесінің көптеген салаларының арасында ойындардың алатын орны ерекше. Ежелден-ақ Египет пен Греция әр түрлі ойындар тәрбиелік мәніне байланысты зор орнын тапқан болатын. Ойындарды тәрбие ісіне пайдаланудың жолдары өте көп. Әсіресе жастарымыз үшін ойын қимылдардың алар орны бөлек. Қимылды ойындар деп өз мазмұнына сай, яғни әр түрлі жүгіру түрлері, лақтыру, секіру тағы басқа да қозғалыстарды айтамыз. Ойындар жалпы үш топқа бөлінеді. Жекелі, өтпелі және жылдық немесе топтық ойындар.

Топтық ойындарда негізінде екі үлкен ұжымдық түрде өтеді. Әр топтың 30-40-қа дейін ойыншылар болуы мүмкін. Көбіне көп осы топтың ойындары сабақ кезіндегі ойындарға өз мазмұны жағынан жақын келеді. Жалпы жастарымыз дене тәрбие сабағында қимылды ойындарға зор мән береді. Өйткені оның үстіне ойыншылар өздеріне керекті терең де, қарапайым дене жаттығуларын жасайды. Ойын барысында жастардың мінез-құлқының, икемділіктің қалыптасуына керекті өжеттілік, қайсарлық және ұжымдық қасиеттері дамиды. Бұған қоса әр түрлі адамгершілік қасиеттер, яғни қарсыластарға деген құрмет, жолдастық сезім, спорттық күрестегі тазалыққа үйренуге ұмтылуы дамиды. Сондай-ақ ойын кезінде әр түрлі дене қимылдары да қалыптасады. Қимылдың осындай ерекшеліктерін ескере отырып, біз осы жұмысымызға волейбол ойынына өз мазмұны және ережесі бойынша жақын келетін ойын түрлерін қосуды жөн көрдік. Бұл ойындар әрине волейбол ойынының әр түрлі әдістемелер өрнегінің икемділігін игеруге өз жемісін берері сөзсіз [1].

Қимылды ойындар жас волейболшыларды дайындау процесінде қазіргі кезде көптеп қолданылып жүр, себебі оқу-жаттығу жұмысын жаңа бастаған жастарға волейбол ойынының икемділіктің болмауынан кейбір тәсілдік әдістері өте ауыр тиеді.

Нәтижесінде жаттығу сабағына деген қызығу, ынта төмендеп кетеді. Міне, осы жерде қимылды ойындар қимылдық, икемділік қасиеттердің дамуына бағытталған және тәсілдік әдістердің үйлесімді дамуына өз үлесін өлшеусіз қосады деп есептейміз.

Мақсаты: Оқушылар бойындағы арнайы ептілік қабілетті арттыруға арналған жаттығулар мен әдістемелерді ұсыну.

Зерттеу әдістемесі:

1. Әдебиеттерге шолу;
2. Дене-қозғалыс түрлерін зерттеу.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы: Спорт түрінің ерекшелігіне байланысты икемділіктің дамуы. Икемділіктің дамуы денсаулықты нығайту және ұстап отыру үшін жалпы дене қабілеті даярлығы, дене тұрқының пішіндерін жетілдіру, адамның бұлшық еттерінің барлық топтарын дамыту және негізгі жарыс жаттығуларын орындаған кезде ең көп маңызға ие болатын бұлшық ет топтарының икемділік қабілеттерін тәрбиелеуге бағытталған арнайы дене қабілеті даярлығы барысында жүзеге асырыла алады. Осы бағыттардың әрқайсысында осыларды осы ұстанымға қарай шешу қажет болатын, иілгіштік пен міндеттерді дамытуға ұстанымды анықтайтын нақтылы мақсат қойылады. Осыған байланысты күшті тәрбиелеудің белгілі бір әдістері мен тәсілдері іріктеп алынады [2].

Спорттық жаттығуда қолданылатын, икемділікті тәрбиелеу тәсілдерін шартты түрде барлық спорт түрлері үшін ортаққа және спорттың жекелеген түрлері үшін арнайы деп бөлуге болады.

Ортақ икемділік бағытындағы тәсілдер:

1. Сыртқы заттардың штанганың, жиналмалы гантельдердің, іші толтырылған қаптардың, серігінің салмағын және т.б. салмағын жеңумен байланысты жаттығулар;

2. Өз денесінің салмағынан ауырлатылған жаттығулар:

а) бұлшық етке күш түсу өз денесінің салмағының есебінен жасалады (салбырап тұрып тартылу, тіреліп жатып итерілу, тіреліп, салбырап тұрып тепе-теңдікті ұстап тұру);

ә) өз денесінің салмағы қосымша тіректі пайдалану есебінен азаяды;

б) өз денесінің салмағы сыртқы заттардың салмағымен арта түседі;

в) бұларда өз денесінің салмағы еркін құлаған дененің инерциясы есебінен арта түсетін соққылы жаттығулар (секіру жаттығулары, сонымен қатар алға және жоғары секірулердің комбинациялары).

3. Жалпы түрдегі тренажер қондырғыларын пайдаланумен байланысты жаттығулар.

4. Изометриялық режимдегі статикалық жаттығулар:

а) бұлшық етке күш түсу сыртқы заттарды пайдалана отырып, ерік-жігер күш салуларының есебінен жасалады (алуан түрлі тіректер, ұстап тұрулар, қарсы әрекеттер және т.с.);

б) бұлшық етке күш түсу сыртқы заттарды пайдаланусыз, ерік-жігер күш салуларының есебінен жасалады.

Жаттығудағы әсер етудің икемділікке бағытталғандығы бұлшық еттерге күш түсірудің жағдайларымен, шарттарымен қиындатылған жарыс және арнайы-даярлық жаттығуларын қолдана отырып қамтамасыз етіледі. Мұндайларға арнайы икемділік бағытындағы келесі тәсілдерді жатқызуға болады:

1. Сыртқы ортаның жағдайларымен жасалатын күш түсулерді пайдалана отырып жасалатын жарыс жаттығулары – тауға қарай, терең қар бойынша, бос құм бойынша, желге қарсы жүгіру және орын ауыстыру және т.с.

2. Күш түсірумен, оның ішінде ауыр снарядтармен жасалатын жарысу және арнайы-даярлық жаттығулары.

3. Серпімді заттардың – эспандерлердің, резеңке жгуттардың, серпімді доптардың және т.с. кедергілерін жеңе отырып жасалатын жаттығулар.

4. Серігінің қарсы әрекет жасауымен жасалатын жаттығулар.

5. Секіру жаттығулары.

6. Арнайы күш тренажерлерінде жасалатын жаттығулар.

Икемділікті тәрбиелеу әдістерін шартты түрде төрт топқа біріктіруге болады. Бірінші топ – шекті емес күш салуларды қолдана отырып жасалатын қайталама жаттығулар әдістері. Екінші топ – шекті және шектіге жуық күш салуларды қолдана отырып жасалатын қайталама жаттығулар әдістері. Үшінші топ – дененің статикалық қалпын пайдалана отырып жасалатын қайталама жаттығулар әдістері және төртінші топ – икемділік қабілеттерін тәрбиелеудің арнайы емес әдістері.

Қарапайым қимыл реакцияларының икемділігін дамытуға жарыстың старттық фазасында немесе оның барысында белгілі бір белгіге немесе сигналдық мәні бар жағдайға алдын ала анықталған әрекетпен сол сәтте жауап беруді талап ететін спорт түрлеріне үнемі көңіл аударылып отырады. Мұндайларға волейболдағы доп беру немесе шабуылдаушы соққы жасау, старттық ату, төрешінің ысқырығы және т.б. жатады [3].

Қарапайым қимыл реакцияларының икемділігін тәрбиелеу әдістемесінің негізі болып кенеттен туындайтын, бірақ алдын ала белгіленген тітіркендіргішке, реакция берудің мейлінше аз уақытын ұстана отырып, қайталама реакция беру табылады. Әдетте реакция беру оқшау емес, нақтылы бағытталған қозғалыс әрекетінің немесе оның элементінің (старт, шабуылдаушы немесе қорғаныс әрекеті, ойын әрекеттерінің элементтері және т.с.) құрамында көрініс табады. Таңдап алынған спорт түрінде жаттығудың бастапқы кезеңдерінде қарапайым реакциялар уақытының белгілі бір дәрежеге дейін қысқаруына жылдамдық қасиеттерінің көрініс табуының қарапайым және күрделі түрлерін қосатын жаттығулар ықпал етуі мүмкін. Бұл әртүрлі спорт түрлері өкілдерінде оны тәрбиелеудің алғашқы кезеңдерінде спринтерлік жаттығулардың, қозғалмалы және спорттық ойындардың қолданылуын ақтайды. Бұл ретте, егер спортшы осы қасиеттің көрініс табуының максимумын талап етпейтін спорт түрінде маманданса, қарапайым қимыл реакциясының жылдамдығының даму дәрежесі көбінесе спортшыға жеткілікті болып келеді [4].

Мектеп жасындағы балаларда икемділікті дамыту олардың жан-жақты дене қасиеттерінің даярлануының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Жалпы спорттық дене дайындығы қимыл-қозғалыс әрекетінің айтарлықтай көлемін орындауға; орындалып отырған жұмыстың жоғарғы деңгейін ұзақ уақыт ұстап тұруға; айтарлықтай күш түскеннен кейін күштерін жылдам қалпына келтіруге мүмкіндік береді.

Қорытынды: Қорыта келгенде, спортшылардың жалпы дене дайындығы мен арнайы дене дайындығын жетілдіру үшін жалпы және арнайы жаттығулардың, соның ішінде икемділік мүмкіндіктерін тәрбиелеу, қалпына келтіру жаттығулары мен жарыс жағдайында қолданылатын арнайы икемділік қасиеттерін дамыту жаттығулары ерекше орын алады. Сонымен қатар, жалпы дене дайындығы мен арнайы дене дайындығында спорттық жаттықтырулардың әдістері: спортшының дене дайындық әдісі, спортшының техникалық дайындық әдісі, спортшының тактикалық дайындық әдісі, спортшының психологиялық дайындық әдісі, спортшының теориялық дайындық әдісі тәжірибелік жұмыстарда талаптарды ерекше қатаң сақтаған жағдайда ғана пайдаланылуы керектігіне көз жеткіздік.

Оқыту және тәрбие сипатындағы көпжоспарлы ойындар мектеп жасындағы балалардың икемділігін дамыту әдістемесі және оларды оқыту мен тәрбиелеу үрдісін неғұрлым тиімді нәтиже беруіне мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Тайжанов С., Құлназаров А. Дене тәрбиесі. – Алматы: Атамұра, 2002. – 136-140 бб.
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры / Анатолий Васильевич Беляев. – 2-е изд. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 144 с. – (Физическая культура в школе).
3. Общая и специальная физическая подготовка в учебном и тренировочном процессе: методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации «Волейбол» / сост. Г.В. Савицкая. – Ульяновск: Ул ГТУ, 2009. – 22 с.
4. Дүзжасаров Қ.И., Қожатаев А.Қ. Волейбол: оқу құралы. – Талдықорған, 2010.

ЖАСТАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДА СПОРТТЫҚ КЕШЕНДЕРДІҢ МАҢЫЗЫ

С.С. Серикова – 1 курс магистранты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

А.Б. Дошыбеков – ғылыми жетекші, PhD докторы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа. Мақалада спорттық кешендер арқылы жастардың салауатты өмір салтын қалыптастырудың мәнін анықтау жағдайы қарастырылған. Спорттық-сауықтыру кешендері арқылы салауатты өмір салтын қалыптастырудағы басшылыққа алынып келген сауықтыру және дамыту жұмыстары жайында жан-жақты айтылған. Түпкілікті нәтижесінде жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, ел байрағын биікке самғатып, асқақтататын, салауатты өмір салтын мұрат еткен жеке тұлғаларды тәрбиелеу спорттық кешендердің әсерінсіз толықтай мүмкін болмайды. Осы жағдайды ескере отырып, мақалада жастарды салауатты өмір салтына тәрбиелеудің маңыздылығы, оны қалыптастыруда спорттық кешендердің алатын орны қарастырылған.

Түйін сөздер: салауатты өмір салты, спорттық-сауықтыру кешендері, спорттық құрал-жабдықтар, қолжетімді спорт нысандары.

THE ROLE OF SPORTS COMPLEXES IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG PEOPLE

S.S. Serikova – Master of 1 course, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.B. Doshbekov – Scientific adviser, Doctor PhD, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article considers the state of determining of the essence of the formation of a healthy lifestyle of young people through sports complexes. The work discussed the issues of health improvement and development, which are guided by the formation of a healthy lifestyle through sports and health complexes. Ultimately, the upbringing of comprehensively developed, healthy, highly developed, exalted flags of the country, capable of leading a healthy lifestyle, is impossible without the impact of sports complexes. Taking into account this situation, the article considers the importance of educating young people to a healthy lifestyle, the role of sports complexes in its formation.

Key words: healthy lifestyle, sports-recreation complexes, sports equipment, affordable sports facilities.

Кіріспе. Еліміз тәуелсіздік тізгінін қолына алып, іргесін бекіткен сәттен-ақ Қазақстан халқының сәулетті өмір сүріп, салауатты тұрмыс кешуін қамтамасыз етуге жан-жақты қамқорлық әрекеті жасалуда. Елбасы қазіргі жастардың болашағына зор сеніммен қарап үміт артады. Яғни, дені сау, білімді, білікті, жан-жақты қалыптасқан болашақ жастарды елестетеді.

Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президенті Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев 2018 жылдың 5 қазанындағы «Қазақстандықтардың әл-ауқатының өсуі: табыс пен тұрмыс сапасын арттыру» атты Жолдауында дене шынықтыру мен спортты дамыту, спорт инфрақұрылымының халыққа қолжетімді болуы мәселелеріне ерекше көңіл бөліп, кем дегенде 100 дене шынықтыру-сауықтыру кешенін салуды, сондай-ақ қолданыстағы спорт ғимараттарын тиімді пайдалануды тапсырған болатын [1]. Елбасымыздың Жолдауынан кейін-ақ, еліміздің түкпір-түкпірінде спорт кешендері бой көтерді.

Соның нәтижесінде салынған спорттық кешендер жасөспірімдерді көптеп өзіне тарта бастады. 2019 жылы аталған Жолдау шеңберінде Үкімет 13 дене шынықтыру-сауықтыру кешенін салды. 2020-2021 жылдары тағы 87 дене шынықтыру-сауықтыру кешенін салу жоспарланған [2].

Зерттеу мақсаты: жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда спорттық кешендердің маңызын ашу.

Зерттеу міндеттері:

1. Салауатты өмір салты, денсаулық ұғымдарына сипаттама беру;
2. Спорттық кешендердің түрлерін, жіктемесін, ерекшеліктерін анықтап, салауатты өмір салтын қалыптастырудағы маңызын анықтау.

Зерттеу әдістері: салауатты өмір салты мәселесі бойынша ғылыми-педагогикалық әдебиеттерге талдау жасау, жіктеу, жүйелеу.

Зерттеу нәтижелері: Салауатты өмір салты – бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Ол өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Салауатты өмір салты – адамның тұрмыстағы күнделікті қалыптасқан дағдысы мен әдеті бойынша еңбек ету, бос уақытын дұрыс пайдалана білу, өзінің рухани және материалдық қажеттіліктерін қанағаттандырып, саяси және қоғамдық өмірге белсене қатысуы болып табылады.

Жас ұрпақтың денсаулығы – қоғамның байлығы десек те артық болмас. Сондықтан, салауатты өмір салтының жастар арасында қалыптасуының маңызы өте зор. Себебі, салауатты өмір тіршілігі – денсаулықты сақтаудың және нығайтудың негізі, ол жан-жақты дамыған азаматтың қалыптасуына, оның рухани, дене дамуына тікелей әсер етеді.

Жастар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру – қазіргі уақыттағы ең көкейкесті мәселелердің бірі болып табылады. Бұл мәселенің маңыздылығы – қоғамымыздың әлеуметтік жағдайына, экологияның нашарлауына, экономиканың бүгінгі уақыттағы хал-ахуалына, жастардың өз денсаулығына жауапкершіліксіз қарауына байланысты арта түсуде. Адамның өз денсаулығына көзқарасын өзгертуі, ең алдымен, тәрбиелік мәселе болып табылады.

Денсаулық – адамға табиғаттың берген ең ұлы құндылығы. Денсаулыққа қол жеткізудің негізгі жолы – дене шынықтырумен айналысу. Дене қозғалысы адам ағзасын дамытып, жұмыс істеу қабілетін, өмір сүру ұзақтығын арттырады. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда дене тәрбиесінің маңызы зор. Оның маңызды міндеттерінің бірі жастардың салауатты өмірге деген ықылас-жігерін қалыптастыру болып табылады. Оның маңыздылығы күннен күнге артып келеді. Жастарды болашақтың тірегі болатын, денсаулығы мықты азамат ретінде қалыптастыруымыз қажет.

Жастардың жан-жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты

пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын адамды айтамыз. Бір сөзбен айтқанда, дене тәрбиесі – барлық тәрбие атаулының бір саласы. Оның түп қазығы – қозғалыс, қозғалыссыз тіршілік болмақ емес. Дене тәрбиесі жаттығуларын жүйеге түсіріп белгілі бір мақсатқа бағыттаса, оның берері көп. Бірінші байлық – денсаулық деген, ал сол денсаулықтың кепілі – спорт. Спорттың өзара көмек және ұжымдық сезімді қалыптастырып, жоғары адамгершілік қасиеттерге тәрбиелейтіндігі жақсы мәлім. Спорт сөзінің мағынасы кең. Дене тәрбиесі соның құрамдас бөлігі, дәлірек айтқанда бастапқы баспалдағы десек те болады.

Қазіргі таңда Қазақстанда халықтың жаппай спортпен шұғылданыуы үшін спорттық инфрақұрылымды дамыту аса қажет. Себебі, спортпен шұғылданушылардың санын көбейту, қосымша спорт мекемелерін, басқа да дене шынықтыру-сауықтыру ұйымдары мен клубтар ашу бірінші кезекте инфрақұрылымның дамуы мен спорт нысандарының көбеюіне тікелей байланысты. Спорт инфрақұрылымының жалпы алғанда дамып келе жатқанына қарамастан, спорттың бұқаралық сипат алуына спорт нысандарының (әсіресе, ауылдық жерлердегі) кемшіліктері кедергі болып отыр. Ауылдық жерлердегі спорт нысандары аз, қамтамасыз етілу деңгейі төмен. Бүгінде еліміздегі білім беру ұйымдарынан тыс нысандардың әр бесіншісі жөндеуді қажет етуде.

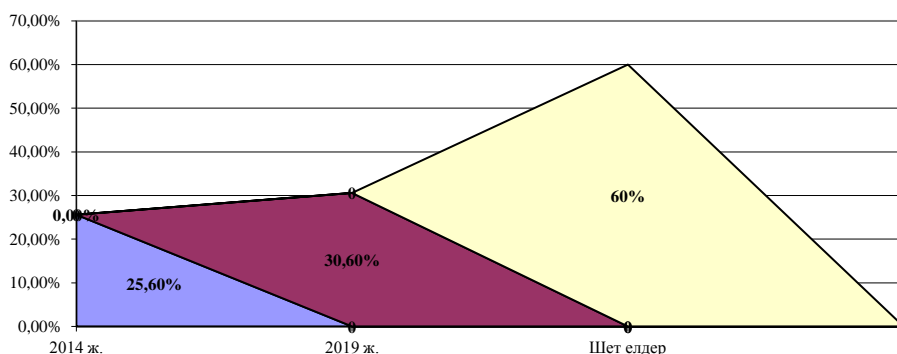
Денсаулық мәселесі жүзеге асатын сауықтыру кешендерінің толық мәнінде жүзеге асырылуы адамның денесін өмір бойы жетілдіріп отыруына негіз жасайды. Онда жабдықталған қондырғыларды пайдалана отырып, денесін шынықтырумен үнемі айналысу – жастардың бос жүру проблемасын шешудің, жат қылықтардың көрінісін болдырмаудың тиімді жолы болып саналады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұжымының деректері бойынша, денсаулыққа әсер ететін факторлардың 50-60% өмір тіршілігіне, 20% – тұқым қуалаушылыққа, 20% – сыртқы ортаның жағдайына, 8-10% – дәрігерлік көмектің деңгейіне байланысты болады екен. Бұл деректер, денсаулық үшін күрестің ең негізгі бағыты, салауатты өмір салтын қалыптастыруға, оны насихаттауға бағытталған іс-шаралар екенін дәлелдейді.

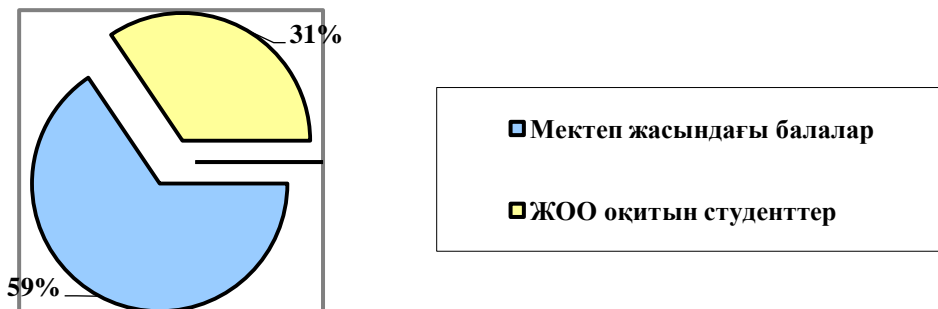
2019 жылғы соңғы деректер бойынша, қазір елімізде 38,6 мың спорт нысаны бар. Оның 27,5 мыңы білім нысандарына, 11,1 мыңы дене шынықтыру мен спорт нысандарына жатады. Ұлттық экономика министрілігінің 2014 жылғы бұйрығымен бекітілген сәулет, қала құрылысы және құрылыс саласындағы мемлекеттік нормативтерге сәйкес, елімізде әрбір 1000 адамға 80 шаршы метр спорт алаңы болуы тиіс. Бірақ қазіргі таңда елімізде әрбір 1000 адамға 47 шаршы метр спорт алаңынан тура келеді. Бұл мемлекеттік нормативте белгіленген деңгейден екі еседей төмен.

2019 жылдың қорытындысы бойынша елімізде дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысып жүргендер саны жалпы халықтың 30,6%-ын құрап, 2014 жылмен салыстырғанда бар-жоғы 5%-ға өскен. Бұл салада оң динамика болғанымен, халқының 60%-ға жуығы спортпен айналысатын АҚШ, Жапония, Аустралия, Канада сияқты елдермен және Еуропа елдерімен салыстырсақ, біздің көрсеткішіміз – төмен деңгейде (1-сурет). Мектеп жасындағы балалардың бар болғаны 59%-ға жуығы (1,8 млн) дене шынықтырумен айналысса, жоғары оқу орындарында оқитын студенттердің 31%-ы (172,4 мыңы) ғана спортпен шұғылданады екен (2-сурет).

Білім және ғылым министрілігінің деректері бойынша 2019 жылы 5428 мектеп спорт залдарымен қамтамасыз етілген. Іс жүзінде мектептердің 37%-ы спорт құрал-жабдықтарына деген қажеттілікті сезінеді, 1970 мектепте спорт залдары жоқ, ал ауылдағы спорттық-сауықтыру кешендерінің желісі ауыл тұрғындарының тек 30%-ын ғана қанағаттандырады.

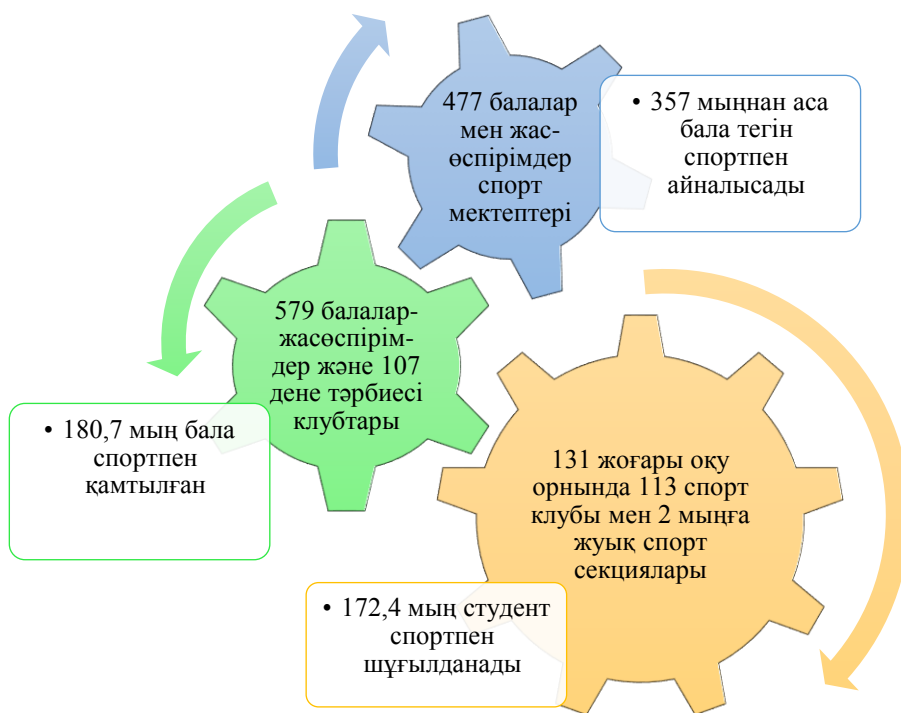


1-сурет – Дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысушылардың салыстырмалы пайыздық көрсеткіші

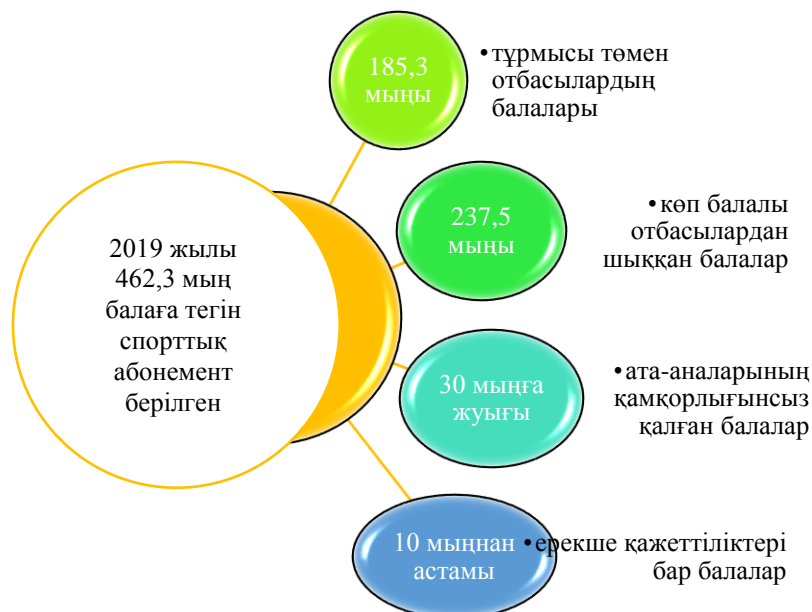


2-сурет – Дене шынықтыру мен спортпен айналысушылардың пайыздық көрсеткіші

Бүгінде елімізде 477 балалар мен жасөспірімдер спорт мектептері бар. Бұл спорт мектептерінде 357 мыңнан аса бала тегін спортпен айналысады. Бұған қоса жергілікті жерлерде 579 балалар-жасөспірімдер клубтары және 107 дене тәрбиесі клубтары жұмыс істейді. Аталған спорт клубтарында 180,7 мың бала спортпен қамтылған. Сонымен қатар, 131 жоғары оқу орнында 113 спорт клубы мен 2 мыңға жуық спорт секциялары ашылған. Онда 172,4 мың студент спортпен шұғылданады (3-сурет). Жергілікті атқарушы органдардың мәліметі бойынша 2019 жылы 462,3 мың балаға тегін спорттық абонемент берілген, оның 185,3 мыңы – тұрмысы төмен отбасылардың балалары, 237,5 мыңы – көп балалы отбасылардан шыққан балалар, 30 мыңға жуығы – ата-аналарының қамқорлығынсыз қалған балалар және 10 мыңнан астамы – ерекше қажеттіліктері бар балалар (4-сурет) [3].



3-сурет – Еліміздегі спорт мектептері мен спорт клубтарының статистикасы

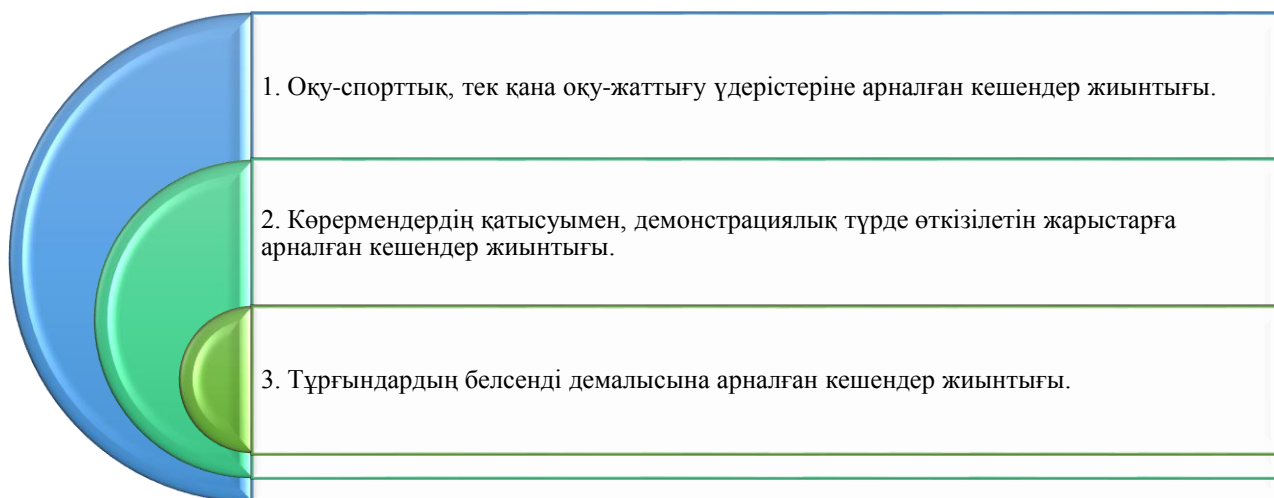


4-сурет – Жергілікті атқарушы органдардың мәліметі бойынша тегін спорттық абонемент берілген балалар статистикасы

Спорттық кешендер арқылы салауатты өмір салтын тәрбиелеу процесі өте күрделі және көп қырлы, оған жасөспірімдерді дайындау үлкен шыдамдылықты қажет етеді.



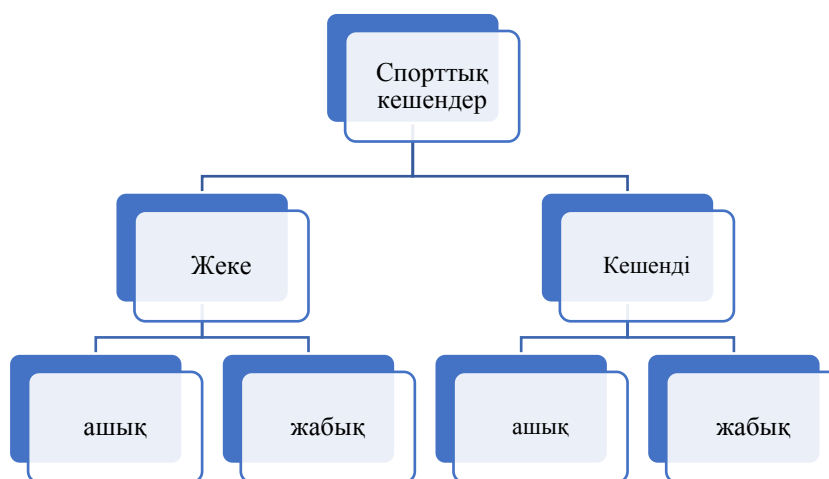
Спорттық кешендерді пайдалану түрлеріне, қызметі мен міндетінің ерекшеліктеріне қарай 3-ке бөлінеді:



Өзінің архитектуралық жоспарлық және көлемдік құрылымдық ерекшеліктеріне қарай спорттық кешендер көлемдік және жазықтық болып екі топқа бөлінеді. Көлемдікке спорттық кешендердегі барлық жабдықтар, кешендер, спорттық залдар, спорт сарайлары, жабық жүзу бассейндері, манеждер жатады. Ал жазықтыққа ашық спорт алаңдары мен алаңшалар, жеңіл атлетикалық және конькимен жүгіру жолдары, шаңғымен жүгіру және тау шаңғы трассалары және т.б. жатады.

Қазақстан Республикасында жүзеге асып жатқан спорт кешендерінің классификациясы бойынша спорт кешендері қуаттылығына қарай жеке және кешенді болып бөлінеді.

Жеке спорт кешендеріне бір спорттың түріне арналған арнайы залдар, бір су қоймасы бар бассейн, алаңшалар мен алаңдар, жеңіл атлетикалық және конькимен жүгіру жолдары, велотрептер және т.б. спорт түрлері бойынша жабдықтар мен қондырғылар жатады. Ал кешенді спорт-сауықтыру кешендеріне жалпы бір жерге салынған немесе бір ғимараттың ішіне салынған жеке спорт кешендері, стадиондар, спорт сарайлары, бірнеше су қоймасы бар бассейндер, бірнеше алаңшалар, көп залды спорттық ғимараттар және басқа да осы типтес спорттық сауықтыру кешендері жатады.



5-сурет – Спорттық кешендерінің классификациясы

Көлемі мен жоспарына қарай спорт-сауықтыру кешендері жабық және ашық болып бөлінеді. Жабық спорт кешендері – бұл оқу-жаттығу сабақтарының, сауықтыру жарыстардың жабық залдары, манеждер, бассейндер, спорт сарайлар. Ал ашық спорт кешендері – бұл оқу-жаттығу сабақтарының, жарыстардың ғимарат ішінде емес, керісінше, ашық аспан астында өткізілетін кешендер жиынтығы [4].

Қазіргі таңдағы спорт кешендерін пайдалану да қала немесе ауыл тұрғындарына сауықтыру қызметін көрсететін жүйенің қажетті элементі болып табылады.

Спорт кешені спорттық іс-шараларды сауатты ұйымдастыруда тоқтап қалмайды. Ол спорт пен салауатты өмір салтын насихаттайды, белсенді спорттық өмір қатарына тек жастарды ғана емес, қала тұрғындарын, бала жастан бастап егде жасқа дейін тартады. Денсаулық адам өмірінің барлық салаларында өзін-өзі жүзеге асырудың маңызды шарты болып табылады. Қазіргі қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастыру, денсаулықтың сапасы мен деңгейін жақсарту мәселесі жоғары деңгейде кешенді жүйелі шешуді талап етеді.

Денсаулықты нығайту, спортты дамыту, жастарды дене шынықтырумен айналысуға тарту – мемлекеттің жастар саясатының басым бағыттарының бірі болып табылады. Жастар саясатының осы бағытының даму деңгейі әрдайым өзекті бола бермек. Жас ұрпақтың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесіне ерекше назар аудару өте маңызды. Осыған байланысты, мемлекеттің барлық деңгейлерінде спорттың, дене шынықтырудың дамуы, жас ұрпақты сауықтыру бірінші кезектегі міндеті болып тұрады. Жастарға арналған жаңа спорт нысандарының салынуы, жаңа жабдықтар алу, білікті мамандарды даярлау осы мәселенің инновациялық әдіс арқылы шешімін табады.

Қорытынды. Салауатты болашақты ойлайтын болсақ, өсіп келе жатқан ұрпақтың денінің саулығы, көңілінің сергек, осы бастан жат әдеттерден аулақ болып өсуі үшін қолда бар мүмкіндікті пайдалана білуіміз қажет. Соған сәйкес, Қазақстанның әрбір азаматын бала жастан дене тәрбиесімен айналысуға тарту үлкен маңызы бар мемлекеттік міндет екендігі еліміздің негізгі заңында көрініс тапқан. Ата заңның 24 және 29-баптарында азаматтардың демалуға және денсаулығын сақтауға құқы бар екендігі атап айтылған. Ұлттың бүгінгі де, болашағы да дені сау, тәрбиелі, білімді ұрпаққа байланысты. Сондықтан да қоғамдық игілік ретінде жас ұрпақтың санасына өз денсаулығына қатысты жауапкершілікті енгізу – ұлттық маңызы бар мәселе болып табылады.

Шындығында, жастарды спортқа баулу, олардың жетістіктері мен жетістіктеріне жету үшін спорттық іс-шаралар өте сауатты ұйымдастырылуы керек. Ең алдымен, жақсы материалдық-техникалық база, заманауи жабдықтармен жабдықталған ыңғайлы, кең спорт алаңдары қажет. Тағы бір маңыздысы, жасөспірімдерге олардың мүмкіндіктерін, қажеттіліктері мен ерекшеліктерін ескере отырып спортпен шұғылдануға мүмкіндік беру керек.

Қазіргі таңда спорттық кешендердің көптеп ашылуының әсерінен спортпен жүйелі түрде айналысатын, сонымен қатар, түрлі секцияларға қатысатын жастар саны бірте-бірте өсіп келеді, бұл жастардың спорттық қызметте айтарлықтай белсенділігін көрсетеді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Әділханов А.С., Жаңабердиева К.А., Брусенко З.Г. – Алматы: "Алматыкітап" ААҚ, 2005. – 134 бет.
2. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. – М., 1987.
3. Жалғасбек Т. Спорт – салауатты өмір салтының кепілі. – Спорт, 2001.
4. Egemen Qazaqstan газеті, №38 (29767) 25 ақпан 2020 жыл.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ ШКОЛЬНИКОВ

Кефер Н.Э. – магистрант 1 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы
Токарева С.В. – магистрант 1 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы
Жидовинова А.В. – ст. преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы
Акедилов Ж.Т. – магистрант 2 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. В статье представлены результаты изучения подготовки волейболистов с использованием особенностей технико-тактических действий в нападении по предложенной авторами программе, в которой указано исследование только новых способов игры в нападении. Цель программы – заложить основы правильных движений у тренирующихся при выполнении нападающих ударов разными способами, поэтому особое внимание уделяется основным фазам движения и приземлению. Показатели игровых действий школьников стали более эффективными; повысился результат учебно-тренировочной деятельности, направленный на развитие двигательного-координационных качеств и уровень их подготовки.

Полученные данные могут представлять практический интерес при выборе решения важных вопросов детского волейбола: дозирования специфических тренировочных нагрузок различной направленности, построения занятий на основе применения специальных упражнений в различных тренировочных режимах, совместного решения задач физической и технической подготовки.

Ключевые слова: волейбол, техническая подготовка, тактическая подготовка, прыжки, нападающие действия.

FEATURES OF THE METHODIC OF TEACHING ELEMENTS OF THE GAME OF VOLLEYBALL TO SCHOOLCHILDREN

Kefer N.E. – master of 1 course, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
Tokareva S.V. – master of 1 course, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
Zhidovinova A.V. – senior teacher, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
Akedilov Zh.T. – master of 2 course, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article presents the results of a study of the training of volleyball players with the use of features technical-tactical actions in the attack on the proposed program, which includes learning only new ways of the game in attack. The purpose of the program is to lay the foundations of correct movements at trainees when performing attacking blows in different ways, so special attention is paid to the main phases of movement and landing. Indicators of playing actions of schoolchildren have become more effective; the result of educational-training activities aimed at the development of motor-coordination qualities and the level of their training has increased.

The obtained data can be of practical interest when choosing solutions to important issues of children's volleyball: dosing specific training loads of various directions, building classes based on the use of special exercises in various training modes, joint solutions to problems of physical and technical training.

Key words: volleyball, technical training, tactical training, jumping, attacking actions.

Введение. Многие специалисты в области физической культуры и спорта обращают внимание на необходимость использования физкультурно-спортивной деятельности молодежи, основными задачами которой являются сохранение здоровья, высокой работоспособности, содействие нормальному и гармоничному развитию способностей и свойств человека [1]. Решение этих задач основано в большей степени на использовании физических упражнений, каждое из которых прямо или косвенно направлено на развитие физических качеств. В волейболе главной задачей является постоянное повышение индивидуального мастерства для эффективности технико-тактических действий в игре.

На наш взгляд, только с этой позиции возможно решение важных вопросов детского волейбола: дозирования специфических тренировочных нагрузок различной направленности, построения занятий на основе применения специальных упражнений в различных тренировочных режимах, совместного решения задач физической и технической подготовки.

Изучение уровня физического состояния юных волейболисток позволит выявить особенности методики обучения элементам технико-тактических действий при организации занятий волейболом школьников 10-12 лет.

В работе была **поставлена цель:** поиск путей, средств и методик, способствующих повышению уровня технико-тактической подготовки школьников, занимающихся волейболом.

В ходе исследований решались **следующие задачи:**

1. Теоретически обосновать влияние технико-тактических действий волейболистов на результативность игры в нападении.
2. Экспериментально доказать влияние технико-тактических действий волейболистов на повышения результативности игры.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теории и методике физического воспитания и спорта, физиологии спорта; наблюдение, эксперимент, беседа, тестирование, анкетирование; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследований. Сначала проводился констатирующий этап эксперимента. Эксперимент позволил нам определить уровень технико-тактической подготовленности школьников, занимающихся волейболом, во время игры, при использовании различных технико-тактических действий. Результаты тестирования двух групп представлены на рисунке 1.

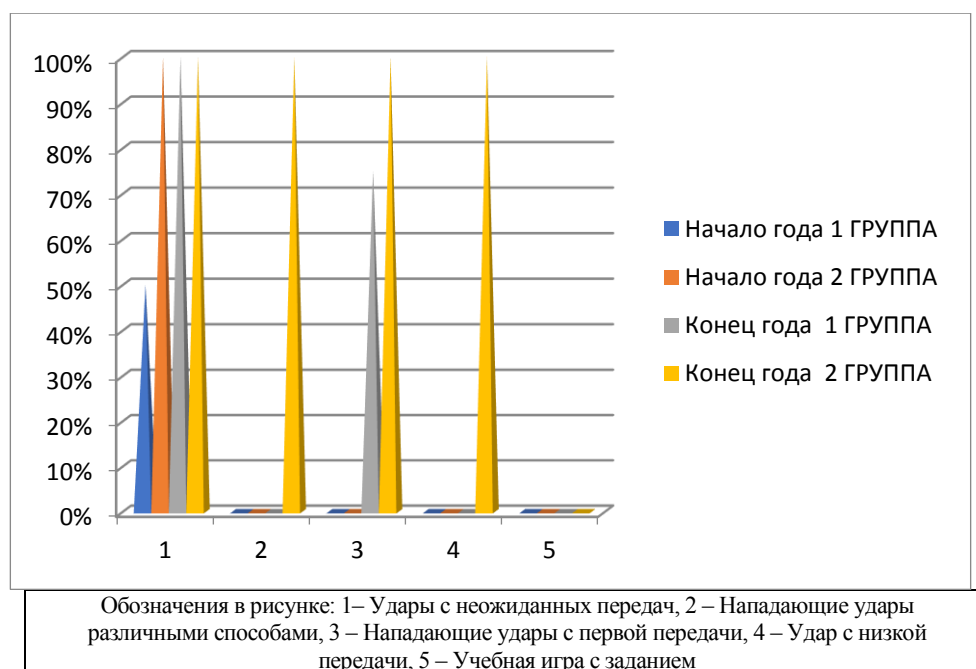


Рисунок 1 – Результаты диагностического тестирования уровня технико-тактической подготовленности школьников

По результатам тестирования первой группы видно, что на начало года у школьников низкий уровень развития имели 12,5%, средний уровень – 68,75%, и высоким уровнем развития обладали 18,75% обследуемых волейболистов. На конец года результаты тестирования дали такой результат: высокий уровень – 31,25%, средний уровень – 68,75%, низкий уровень отсутствует. У второй группы – на начало года низкий уровень – 6,25%, средний – 62,5%, высокий – 31,25%. На конец года высокий уровень умственного развития имеют 50% и средний уровень развития 50% обследуемых спортсменов.

По результатам пяти тестов доступных данному уровню можно сделать такой вывод: что в 1 группе происходит интенсивное развитие физических качеств. Из рисунка 1 видно, что происходит высокий рост процента результата выполняемых тестов. Во 2 группе происходит совершенствование навыка спортсменов, занимающихся волейболом. С предложенными тестами справилась вся экспериментальная группа. По результатам исследования с элементами нападающих ударов и элементами технико-тактических действий справились почти все учащиеся. Уже к окончанию года можно выявить способности к освоению различных способов игры. Каждому спортсмену присущ свой способ игры.

Результаты наблюдения за деятельностью школьников, занимающихся волейболом, во время игры. А также результаты анкетирования представлены в таблице 1. Следует отметить, что до начала эксперимента на тренировках преобладали обычные технико-тактические действия, новым элементам в нападении должного внимания не уделялось. В основном данные элементы рассматривались как вспомогательные и использовались эпизодически.

Таблица 1 – Анализ результатов распределения школьников по уровням использования новых технико-тактических действий в нападении

№	Группы	Кол-во школьников	Уровни					
			Низкий		Средний		Высокий	
			Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1	Экспер.	22	14	63,4	6	27,2	2	9,0
2	Контр.	20	15	75,0	4	20,0	1	5,0
3	Экспер.	24	16	66,7	7	29,2	1	4,2
4	Контр.	21	14	66,7	7	33,3	0	0

Анализ результатов эксперимента позволяет заключить, что уровень проявления технико-тактических действий в нападении, проходящих с преобладанием обычной методики, достаточно низкий и относительно одинаков у волейболистов контрольных и экспериментальных групп. На основе предварительных результатов мы попытались изменить методику тренировочного процесса. С этой целью мы внедрили в тренировочный процесс свою программу для повышения уровня технико-тактической подготовленности.

Мы провели диагностику психофизических качеств. Из таблицы 2 мы можем увидеть, что результаты по тестам намного ниже. Высокий уровень развития в контрольной группе показали в начале года всего 6,25% обследуемых волейболистов, в конце года результат вырос всего на 12,5%, т.е. он составил 18,75%. Низкий уровень физического развития показали в начале года 43,75%, в конце года – 31,25% обследуемых спортсменов.

Итак, подытожим анализ психофизических качеств двух обследуемых групп. Из таблицы 3 видно, что рост высокого уровня развития в экспериментальной группе составил 18,75%, а в контрольной группе – 12,5%. Низкий уровень развития в экспериментальной группе снизился на 18,75%, а в контрольной группе на 12,5%. Во время тренировочной деятельности был замечен рост всех показателей, которые проявились во время игры, занимающихся волейболом с использованием технико-тактических действий, показали результаты выше, чем спортсмены, тренирующиеся по обычной методике.

Для более успешной игры в нападении нами была разработана программа дополнительных технико-тактических действий в нападении на основе материалов и методических разработок ведущих тренеров Казахстана, которые в дальнейшей тренировочной деятельности дадут положительный эффект. В ней указано изучение только новых способов в нападении.

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп

Группа	Начало года		Конец года	
	Экспериментальная группа	31.25%	18.75%	12.5%
Контрольная группа	43.75%	6.25%	31.25%	18.75%
Уровень	низкий	высокий	низкий	высокий

Цель программы – заложить основы правильных движений у тренирующихся при выполнении нападающих ударов разными способами. Поэтому особое внимание уделяется основным фазам движения и приземлению [2].

При разучивании нападающего удара необходимо обратить особое внимание на следующие способы, которые дадут возможность беспротыжному удару:

- выпрыгивание с одной ноги (особенность – очень быстрая передача, очень быстрый «съем мяча»);
- различные забегания за пасующего игрока;
- обратные кресты [3].

Экспериментальной группе была предложена программа дополнительных технико-тактических действий волейболистов в нападении на два года обучения. На практике игроки часто исполняют все эти движения наоборот, и им бывает трудно быстро овладеть правильной техникой нападающего удара. Тренерам и учителям нужно следить за тем, чтобы в момент прыжка взмах обязательно выполнялся двумя руками [4].

Часто наблюдаются ошибки и при разучивании прыжка. Некоторые игроки производят отталкивание, оставаясь в положении с некоторым отклонением плеч назад. При таком прыжке игрок оказывается в невыгодном положении, находится как бы в «лежачем» положении, с отклонением плеч назад, и ему неудобно осуществлять удар. Он прыгает, как у игроков принято говорить, «ногами вперед». Основная причина здесь в неправильном направлении толчка, при котором тело игрока поднимается не вперед-вверх, а вверх-назад. Необходимо обратить внимание, чтобы в момент скачка плечи словно «накрывали» колени и прыжок выполнялся чуть-чуть с наклоном туловища вперед, т. е. чтобы движение туловища «опережало» ноги, а не наоборот [5]. Мы предложили методику проведения специальных упражнений по технико-тактической подготовке волейболистов в нападении.

Изменив методику проведения тренировочного процесса, увеличив долю действий и способов в нападении, мы провели анализ исследования особенностей технико-тактических действий в нападении, что привело к развитию осознанного отношения к тренировочному и соревновательному периоду. Четко прослеживается возрастание технико-тактических действий в нападении у занимающихся волейболом в экспериментальной группе.

Эти умения сведены с увеличением доли методов во время тренировочного процесса. В экспериментальной группе использование разработанной методики – 20% – 80% соответственно, в контрольной группе – 60% – 40%. Результаты эксперимента, который заключался в том, что в 2 группах тренировки проводились с использованием в экспериментальной группе нами разработанной программы, а в

контрольной группе тренировочный процесс был не изменен (проходил по стандартной методике), представлены в таблице 3.

Исследование технико-тактических действий позволило получить некоторые данные о наиболее часто встречающихся нападающих ударах в какой-либо возрастной группе и дало возможность проследить изменения их в последующем тренировочном процессе.

Таблица 3 – Результаты распределения волейболистов по уровням использования новых технико-тактических действий в нападении

Группы	Кол-во спортсменов	Уровни использование технико-тактических действий					
		Низкий		Средний		высокий	
1 эксперимент	22	4	18,2	8	36,6	10	45,5
2 эксперимент	24	3	13,0	9	37,5	12	50

Таким образом, использование данной программы в тренировочном процессе способствовало формированию технико-тактических действий и росту показателей во время игры, и мы можем сказать, что использование в тренировочном процессе данной программы дает положительный результат для повышения технико-тактических действий волейболистов в нападении:

- вариация методов упражнения в содержании тренировочного процесса влияет на уровень технико-тактических действий и в зависимости от количественного выражения может носить положительный или отрицательный характер;

- использование методов упражнения в тренировочном процессе, в содержании которых на долю нападающего удара приходится более 65-80% / 70-85%, эффективно влияет на технико-тактические действия;

- целенаправленное использование оптимальных значений по данной программе позволяет повысить уровень техники и тактики при игре в волейбол во время тренировки и соревнования.

Использование разработанной нами программы создает объективные условия для повышения технико-тактических действий в нападении, которые, отражаясь в сознании спортсменов, способствуют эффективной игре во время соревновательного периода, что, в свою очередь, повышает познавательную активность. Для реального влияния на процесс воспитания познавательной активности спортсменов необходимы специфические средства и методы. Использование новых технико-тактических действий является основной и необходимой предпосылкой для дальнейшей работы по подготовке учащихся по волейболу. Оптимальное применение методов упражнения благоприятно влияет не только на качество тренированности, но и на двигательную деятельность волейболистов в процессе тренировки.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что различные методы упражнения в разной степени влияют на технико-тактические действия в нападении. Это влияние может быть положительным, близким к нейтральному или отрицательным. Зона положительного влияния методов эффективно влияет на технико-тактическую подготовку спортсменов в нападении. Кроме того, в процессе экспериментальной работы нами установлено, что оптимальным соотношением использования из данной программы методов в нападении должно быть 40 – 50%. Это можно увидеть из результативности наших выступлений на районных соревнованиях 2019 года, в которых мы заняли 3 место, чему способствовала хорошая технико-тактическая подготовка.

ВЫВОДЫ:

1. Проблема подготовки волейболистов к технико-тактическим действиям в нападении может решаться и обеспечиваться с позиции лично-ориентированной направленности учебно-тренировочного процесса на основе отношений, позволяющих разработать индивидуальные программы технико-тактической и общефизической подготовки волейболистов с высокой согласованностью коллективных действий.

2. Техничко-тактические действия волейболистов в нападении протекают более успешно в рамках реализации моделирования игровых ситуаций (качество освоения, применяемость в игре, эффективность технико-тактических приемов) в процессе решения нападающих действий волейболистов.

3. Проведенный нами эксперимент подтвердил, что подготовка волейболистов с использованием особенностей технико-тактических действий в нападении стала более эффективной, повысился результат учебно-тренировочной деятельности спортсменов, направленный на развитие двигательных качеств и повышения уровня их подготовки.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №6. – С. 15-20.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под редакцией А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: «Физкультура, образование, наука», 2001. – 368 с.
3. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности: опыт разработки и использования / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128 с.
4. Бальсевич В.К. Эволюционная биомеханика: Теория и практические приложения // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №11. – С. 15-19.
5. Андрущишин И.Ф., Горский А.Н. Пляжный волейбол. – Алматы, 1998. – С. 3-8, 44.

БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГТАРЫНЫҢ АДАМГЕРШІЛІК МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ КЕЙБІР МӘСЕЛЕЛЕРІ

Д. Дошыбеков – 2 курс магистранты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.
М.З. Есқалиев – п.ғ.к. қауымдастық профессоры, ҚазСТА бірінші проректоры-басқару аппаратының жетекшісі
Ж.И. Жунусбеков – п.ғ.к. профессор

Андатпа. Мақалада болашақ дене шынықтыру педагогтарының адамгершілік мәдениетін қалыптастырудың теориялық негіздері қарастырылады. Автор зерттеуде адамгершілік мәдениет, адамгершілік құндылықтар мәселесін жан-жақты ашуды жөн көреді.

Түйін сөздер: адамгершілік мәдениет, құндылық, болашақ дене шынықтыру педагогтары, руханилық.

SOME ISSUES OF FORMATION OF MORAL CULTURE OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION

D. Doshybekov – 2nd-year graduate student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
M.Z. Eskaliev – Professor of the Association, first Vice-rector of Kazakh Academy of Sport and Tourism head of the management staff
Zh.I. Zhunusbekov – candidat of pedagogical science, Professor

Annotation. In the article, the theoretical foundations of the formation of the moral culture of future teachers of physical education are considered. In the study, the author prefers to reveal the problem of moral culture, moral values thoroughly.

Key words: moral culture, values, teachers of the future physical education, spirituality.

Кіріспе. Болашақта ел тұтқасын ұстар азаматтардың өнегелі тәрбиесі бүгінгі күн тәртібінде тұрған маңызды мәселелердің бірі: олардың отансүйгіштік сезімін, білім мен біліктілігін, дағдысы мен шеберлігін, асқақ адамшылдық пен адамгершілік қадір-қасиеттерін жаңа дүние танымдық көзқарастарын, салауаттылық дағдыларын – ұнамды мінез-құлық нормалар мен рухани-адамгершілік құндылықтар арқылы қалыптастыру қажеттілік екені, ҚР Тұңғыш Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан-2030» жолдауында жан-жақты негізделген [1].

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңында білім беру ісінде жаңа рухани-мәдени құндылықтарды игеруге, ұлттық сананың қалыптасып өсуіне жағдай жасау, кәсіби білім берудің сапасын көтеруге кең жол ашу талап етіледі [2].

Сонымен қатар, бүгінгі күні біздің қоғамымыздың әлеуметтік-экономикалық және рухани қайта жаңару жағдайында адамның жеке даралық дамуына, оның өзіндік бір қайталанбайтындығына, бірегейлігіне көп көңіл бөлініп отыр. Неғұрлым белсенді, шығармашыл, сауатты шешімдерді тез қабылдай алатын және оларды өз тәжірибесінде қолдана алатын адамдарға сұраныс артып отыр. Осындай жеке дара адамдарды тек қана бәсекелестігі жоғары, шығармашылықпен жұмыс істейтін жоспарлау мен болжау негіздерін білетін өз кәсібін меңгерген оны жетілдіріп отыратын кәсіби-педагог қана тәрбиелей алады.

Зерттеу мақсаты: ғылыми-педагогикалық әдебиеттерге талдау жасай отырып, болашақ дене шынықтыру педагогтарының адамгершілік мәдениетін қалыптастырудың теориялық негіздерін анықтау.

Зерттеу міндеттері:

1. Адамгершілік мәдениет, руханилық, құндылық мәселелерінің тарихи астарларын анықтау;
2. Болашақ дене шынықтыру педагогтарының адамгершілік мәдениеті ұғымына сипаттама беру.

Зерттеу әдістері: ғылыми-педагогикалық әдебиеттерді талдау, жүйелеу, тәжірибе жинақтау.

Зерттеу нәтижелері:

Гуманистік бағыттылық баланы қабылдап, оған оң көзқараспен қарау арқылы көрініс табады. Кәсіби қасиеттер, өз алдына, кәсіби міндеттерді нақты бір жеке тұлғаға сүйене отырып және өз әрекетінің нәтижелеріне жауапкершілікпен қарау арқылы шешу қабілеттілігін анықтайды.

С.И. Ожеговтың сөздігінде адамгершілік дегеніміз адамға қоғамда қажетті мінез-құлық, рухани және жан дүниелік қасиеттерді анықтайтын ережелер және осы ережелерді орындау делінген [3].

Қазіргі педагогикалық әдебиеттерде адамгершілік руханилықтан бөлек қарастырылып, қағидаларды, ережелер мен талаптарды орындаумен байланысты сананың, дағдылардың, әдеттердің жиынтығы ретінде түсіндіріледі. Адамгершілік – жеке тұлғаның мінез-құлқы мен іс-әрекетіне қатысты қоғам моралімен белгіленген нақты бір қатынастардың көрініс табуы.

Бұдан, И.Ф. Харламовтың пікірінше, адамгершілігі бар адам деп моралдық қағидаларды, ережелер мен талаптарды өзіндік көзқарастар мен сенім ретінде, мінез-құлықтың терең ойластырылған және әдеттегі формалары ретінде қабылдайтын адамды есептеуге болады.

Б.Т. Лихачев осы ойға толығымен қосылады. Зерттеушілер руханилықты жеке тұлғаның дамуының ең жоғарғы деңгейі деп есептегендіктен, біз, осы орайда, адамгершілікті руханилықтың компоненті, құрамдас бөлігі деп қарастырамыз [4].

Ғалымдардың адамгершілікке деген көзқарасын ескере отырып, педагогика адамгершілік тәрбиені ұйымдастырылған сан қилы оқу және оқудан тыс іс-әрекет жүйесіндегі және осының нәтижесінде жеке тұлғаның сәйкес *қасиеттерінің* пайда болуындағы оң моралдық қатынастардың қалыптасуының мақсатты процесі ретінде қарастырады.

Әл-Фараби адамға ең бірінші білім емес, рухани тәрбие берілу керек, тәрбиесіз берілген білім – адамзаттың қас жауы. Ол келешекте оның барлық өміріне апат әкеледі деген. Сондықтан оқу процесінде студенттерге – болашақ дене шынықтыру педагогтарына білім беріп қана қоймай, оның жан дүниесін түсіне отырып, тұлғасын жан-жақты қалыптастыру негізгі мақсат болып табылады [5].

Белгілі болғандай, адамгершілік үлкен мен кішінің арасындағы шынайы қарым-қатынас кезінде дариды. Нәзік сезімді, аса құнды қасиеттерді жүректен жүрекке үзбей жеткізу тек шебер педагогтарға ғана тән. Бүгінгі күнгі педагогтардың басты мақсаты: өзіндік адамгершілік қасиетті студент бойына дарыта отырып, оның жүрек түпкіріндегі рухани қатынасын жарыққа шығару.

Студент бойынан дамытам немесе сіңірем деп армандаған адамзаттық адал қасиеттердің жиынтығын алдымен педагог өз бойынан тауып алмай, оны жарыққа шығаруға әрекет етпей, оларды студентпен қарым-қатынаста шынайы түрде іске асырмай, ата-ана, қоғам, тіпті болашақ алдындағы жауапты ісіне деген құштарлығын оятатын, бойындағы бар қабілет мүмкіндігін жарыққа алып шығатын күш осы рухани адамгершілік құндылықтар.

Адамзаттық құндылықтар өскелең ұрпақтың ақыл-қатынасына азық ете білу үшін әрбір педагог этнопедагогика құндылықтары, салт-дәстүрді, әдеп-ғұрыпты, яғни мәдени мұрамызды жан-жақты терең біліп, оларды өмірмен байланыстыра отырып, тәлім тәрбиеде тиімді пайдалана білуі педагогтың шеберлігінің айғағы. Студенттің сезімін оятып, шабытын ұштайтын, оны шығармашылыққа жетелейтін жол білім алушының жүрек түпкірінде жатқан асыл қасиеттерді жарыққа шығару.

Қазақстан Республикасының «Ұлттық энциклопедиясында» адамгершілік ұғымын былай түсіндіреді: Адамгершілік адам бойындағы гуманистік құндылық, әдеп ұғымы. Кісілік, ізгілік тәрізді ұғымдармен мәндес. Халықтық дүниетанымда мінез-құлықтың әртүрлі жағымды жақтарын осы ұғымнан таратылады. Мінез-құлық пен іс-әрекеттерде көре түсінетін төмендегідей адамгершілік белгілерін атап өтуге болады: адамды қастерлеу, сыйлау, сену, ар-ұяттан сақтау, имандылық пен рақымдылық, ізеттілік пен кішіпейілділік, әділдік, қанағатшылық т.б. [6].

Адамгершілік, оның ішінде рухани адамгершілікті жастардың бойына сіңіру қаншалықты маңызды екендігі жөнінде ғалымдарымыз өз зерттеулерінде айтып, ол туралы құнды ой-пікірлерін қалдырды.

«Біреулердің қатесін байқау тіпті де қиын емес, ал оны түзетуге көмектесу – міне, бұл нағыз адамгершілікке байланысты қасиет» дейді орыстың ұлы ғалымы М.В. Ломоносов [7].

Оқытушы студентке материалдық жағдай жасамағанмен, оның өміріне азық болар ең қымбат асыл қасиеттер – адамзаттық құндылықтармен, біліммен қамтамасыз етеді. Сонда ғана ол білімді де білікті, салиқалы да парасатты, жан-жақты жетілген тәрбиелеу ісінде табыстарға қол жеткізе алады. «Біліммен дамудың көптеген түрлері бар және де олардың әрқайсысы маңызды, бірақ адамгершілік олардың барлығынан жоғары тұру керек. Бір білім сізді ғалым етеді, екіншісі сізді адам етеді.

Абайдың көтерген мәселелері – адамгершілік ынтымақтастық, татулық, әділдік, еңбексүйгіштік, адалдық, талапкерлік, т.б. Бұл мәселелерді ол жеке, жалаң түрде алмай, мақалдарды талдау барысында зұ-

лымдық, сұрқиялық, екіжүзділік, барымташылдық тәрізді мінез-құлықтарға қарсы қоя отырып қарастырады. Студенттерге адам баласының сыртқы сұлулығы мен ішкі жан дүниесінің үйлесімді болғаны дұрыс екенін ескерте отырып, Абай өзінің он сегізінші қара сөзінде «Адам баласына жыртықсыз, кірсіз, сыпайы киініп... таза кимек дұрыс іс, өз дәулетінен артық киінбегені, не киімі артық болмаса да, көңіліне қуат алып, тым айналдырмақ – қрбездіктердің ісі» – деп түсіндіреді [8].

Адамгершілік – қоғамдық сананың бір түрі және қоғамдық институт ретінде адамның мінез-құлқын реттеумен айналысады. Мораль негізінен үш бағыттан құралады: біріншіден – бұл адамгершілікті іс-әрекет, белгілі бір нәрсеге себептелген адамдардың мінез-құлық тәртібі, екіншіден, адамдардың моральдық қатынасы, үшіншіден, моральдық сана, онда адамгершілік қатынас пен іс-әрекет қатар әрекеттеседі. Яғни, адамгершілік тәрбиесі моральдық сананы, адамгершілік сезімді дамытады және адамгершілік мінез-құлық дағдыларын қалыптастыруды көздейді.

Қорытынды. Адамгершілік тәрбиесіне қатысты ойларды түйіндей келе, біздің өз зерттеуімізде бұл процесті адамның іс-әрекетінің бір түрі ретінде қарастырамыз. Оның негізгі қызметі студенттің жан-жақты адамгершілікті дамуына жағдай жасау адамгершілік көзқарастар, сенім мен сапа, әлеуметтік құбылыстар мен процестер, адамға адамгершілік көзқарас жүйесін қалыптастыру механизмін жасау болып табылады.

Әдебиеттер тізімі:

1. ҚР Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан-2030» жолдауы, 1997.
2. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы. – Астана, Ақорда, 2007.
3. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка, 1992.
4. Лихачев Б.Т. Педагогика. Курс лекций: учеб. пособ. для студ. пед. учеб. завед. и слушателей ИПК и ФПК. – М.: Юрайт, 1998.
5. Көбесов А. Әбу Насыр әл-Фараби. – Алматы, 2004. – 106 б.
6. Қазақстан Республикасының «Ұлттық энциклопедиясы». – Алматы, 1998, 1-т. – 660 б.
7. Буторина Т.С. М.В. Ломоносов и педагогика. – Архангельск, 1994. – 223 с.
8. Абайдың дүниетанымы мен философиясы. – Алматы, 1995. – Б. 95.

«ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ПЕДАГОГЫНЫҢ ИМИДЖІНІҢ НЕГІЗДЕРІ» ЭЛЕКТИВТІ КУРСЫ БОЛАШАҚ МАМАННЫҢ КӘСІБИ ҰСТАНЫМЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК БАЗАСЫ

Г.С. Ерданова – 3 курс докторанты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.
М.З. Есқалиев – п.ғ.к. қауымдастық профессоры, ҚазСТА бірінші проректоры-басқару аппаратының жетекшісі

Аңдатпа. Мақалада автор болашақ дене мәдениеті педагогының имиджін қалыптастырудың әдістемелік базасын анықтауға тырысқан. Тиімді нәтиже ретінде «Дене мәдениеті педагогының имиджінің негіздері» элективті курсының мазмұнын ұсынады.

Сонымен қатар, зерттеуде элективті курстың мақсаты, міндеттері, күтілетін нәтиже және тақырыптық ішкі мазмұны ашылады.

Түйін сөздер: имидж, болашақ педагог, дене мәдениеті, кәсіби ұстаным, құзыреттілік.

ELECTIVE COURSE “BASES OF THE IMAGE OF A TEACHER OF PHYSICAL CULTURE” METHODOICAL BASE FOR FORMING A PROFESSIONAL POSITION OF A FUTURE SPECIALIST

G.S. Erdanova – doctoral student of 3 course, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
M.D. Eskaliev – Professor of the Association, first Vice-rector of Kazakh Academy of Sport and Tourism head of the management staff

Annotation. In the article, the author tried to determine the methodic base of the formation of the image of the teacher of physical culture. As an effective result offers the content of the elective course "Basics of the image of the teacher of physical culture". In addition, the study reveals the goals, objectives, expected results and thematic internal content of the elective course.

Key words: image, future teacher, physical culture, professional position, competence.

Кіріспе. Білім беру саласында нарықтық экономика заңдары бұрыннан қолданыста. Барлық үлгідегі және түрдегі білім беру ұйымдары, оның ішінде дене мәдениеті педагогтары үшін де бәсекелестік ортада өмір сүру және оң имиджді қолдау мәселесі өзекті. Сонымен қатар, қазіргі шындық бір реттік іс-әрекеттерді

емес, болашақ дене мәдениеті педагогтарының беделін басқару және білім беру қызметтері нарығында оның бәсекеге қабілеттілігін қамтамасыз ету бойынша жүйелі жұмысты талап етеді.

Зерттеу мақсаты: болашақ дене мәдениеті педагогының имиджін қалыптастырудың әдістемелік базасын анықтау.

Зерттеу міндеттері:

1. Болашақ дене мәдениеті педагогының имиджін қалыптастырудың әдістемелік базасы ретінде элективті курс мақсатын анықтау;

2. «Дене мәдениеті педагогының имиджінің негіздері» элективті курсының мазмұнын ұсыну.

Зерттеу әдістері: болашақ дене мәдениеті педагогының имиджін қалыптастыру мәселесі бойынша ғылыми әдебиеттерге талдау жүргізу, жіктеу, жүйелеу, тәжірибе жинақтау.

Зерттеу нәтижелері:

Педагог қызметі өсіп келе жатқан ұрпақты дамыту мен тәрбиелеуге бағытталған әлеуметтік маңызды адамтану мамандықтарының бірі болып табылады. Сондықтан, имиджін қалыптастыру және қызмет ету тетіктерін тану дене мәдениеті педагогының өзінің кәсіби педагогикалық қызметін табысты меңгеруіне әдіснамалық талап болып табылады.

Ғылыми әдебиетті талдау көрсеткендей, имидж өзегі адамдардың үміттеріне, талаптарына сәйкес болуы тиіс: – тұлғаның сыртқы (мінез-құлық) бағыты; – тұлғаның ішкі бағыты; – уақытша "мен" тұлғаның иерархиясы.

Осы тұста біз болашақ дене мәдениеті педагогының имиджін қалыптастыру мақсатында элективті курс әзірлеп, мазмұнын ұсынуды жөн көрдік.

«Дене мәдениеті педагогының имиджінің негіздері» элективті курсының мақсаты: жұмыс үшін адекватты кәсіби-құзыретті имиджді қалыптастыру аспектісінде педагогтарды теориялық-практикалық даярлау; дене мәдениеті педагогының жеке кәсіби имиджін құру бойынша қызметтің позитивті уәждемесін дамыту.

Курс міндеттері:

1. Дене мәдениеті педагогының кәсіби-құзыретті имиджін құру механизмдеріне, құрылымына қатысты ғалымдардың теориялық-практикалық ұстанымдарымен таныстыру.

2. Жеке имидждің мазмұнын анықтау.

3. Дене мәдениеті педагогының кәсіби-құзыретті имиджін қалыптастыру бағдарламасын әзірлеу.

Аталмыш курсты меңгеруі бойынша нәтижелер:

Біледі: – "құзырет", "құзыреттілік", "имидж", "педагогикалық қабілеттер»;

– кәсіби имиджінің құрылымы; кәсіби имиджді құрудың әдіс, тәсілдерін.

Істей алады: – кәсіби және өзінің имиджін талдай білу; – кәсіби-құзыретті позицияларға негізделген өз имиджінің бағдарламасын құру.

Элективті курстың мазмұндық сипаттамасына мән берсек.

Модуль 1. Болашақ дене мәдениеті педагогының имиджін дамытудың психологиялық-педагогикалық негіздері

1. Кіріспе. «Дене мәдениеті педагогының имиджінің негіздері» элективті курсының мақсаты мен міндеттері. Курс бойынша күтілетін нәтижелер. Бағдарламаны игеру деңгейіне қойылатын талаптар. Дене шынықтыру педагогының имиджін қалыптастырудың алғышарттары. Имиджелогияның жаңа саласы – Педагогикалық имиджелогияның пайда болуы.

2. Имидж мәселесінің тарихи астарлары. Имидж ұғымы мен құбылысының қалыптасуының тарихи кезеңдері. Ежелгі (9-7 б.з.д. мың – XVIII ғ.б.з.). Жүйелеу (XVIII – XX ғ. ортасы). Ақпараттық (1960 – 2000 ж.). Институционалдық (2001 – 2009 жж.). Цифрлік (2010 ж. – бүгінгі күнге дейін).

3. Имидждің табиғаты мен мәнін анықтау тәсілдерінің алуан түрлілігі.

"Имидж" ұғымы кең және тар мағынада. Саяси, әлеуметтік имидждің мәнін анықтаудың психологиялық, педагогикалық тәсілдері.

4. Имидждің түрлері мен функциялары. Функционалдық тәсілге тән имидждің ықтимал нұсқаларының сипаттамасы: айналы, ағымдағы, қалаған, корпоративтік және көпше. Имидж функциялары: идентификаттау, идеалдау, оппозициялау.

5. Педагог имиджінің құрылымы. В.В. Бойко имиджінің құрылымындағы компоненттер. В.М. Шепель бойынша жеке имиджді анықтайтын үш сапа тобы.

6. "Құзыреттілік", "құзыреттілік", "имидж" ұғымдарының арақатынасы. Білім берудегі құзыреттілік тәсіл – оқытудың жаңа стратегияларын таңдау. Құзыреттілік – адамның (маманның) кәсіби қызмет үшін өзінің адами әлеуетін іске асыру қабілеті.

7. Педагог имиджін қалыптастыру принциптері. Имидж құрудың негізгі принциптері.

8. Педагог имиджінің психологиялық аспектілері. Е.Б. Перельгинаның имидж психологиясы. Тұлғаның терең мәселелерін шешудегі имидждік коррекция мүмкіндіктері мен имидждің психологиялық функциялары.

9. Дене мәдениеті педагогының кәсіби қызметінің спецификалық ерекшеліктері. Дене тәрбиесінің ерекше шарттары: психикалық шиеленіс жағдайлары, дене жүктемесінің шарттары және сыртқы орта факторлармен байланысты жағдайлар. Дене мәдениеті мұғалімінің кәсіби-тұлғалық қасиеттерінің сипаттамасы.

10. Дене мәдениеті педагогының кәсіби этикасы. Педагогикалық этика – этикалық ғылымның дербес бөлімі. Педагогикалық этиканың негізгі категориялары.

Модуль 2. Болашақ дене мәдениеті педагогының имидждік құзыреттілігін дамытудың әдістемесінің мазмұны.

11. Педагогтың өзара іс-қимыл стилі. Стильдер тобының сипаттамасы: үстемдікке ұмтылу өлшемі бойынша – автократтық, әкімшілік, Директивті (қатты, жұмсақ және серіктестік) және бағыт өлшемі бойынша – өз қызметінде жоғары нәтижелерге қол жеткізуге және жеке мақсаттарын іске асыруға.

12. Дене мәдениеті педагогының имидждік құзыреттілігін қалыптастыру моделі. Педагогтың имидждік құзыреттілігін қалыптастыру моделі. Имидждік құзыреттіліктің компоненттері: мотивациялық, когнитивті, іс-әрекет.

13. Педагог имиджін құру элементтері. Табысты кәсіби қызметінің сипаттамасы – Мұғалімнің психологиялық қасиеттерінің болуы: педагогикалық эрудиция және мақсатты болжау.

14. Дене мәдениеті педагогының оң имиджін қалыптастыру кезеңдері. В.М. Шепель бойынша имиджін құрудың алты кезеңі. Өзін-өзі таныстыру адамға тән адамдармен қарым-қатынас стилінің көрінісі ретінде.

15. Дене мәдениеті педагогының имидждік құзыреттілігін қалыптастыру әдістері мен формалары. Дене мәдениеті педагогының имидждік құзыреттілігін қалыптастыру әдістері, формалары, факторлары, жағдайлары, технологиялары.

Қорытынды. Сонымен, имидж – адамға тән мінездеме, аудиториямен қабылданатын бейнені білдіреді. Маңызды функцияларының бірі имиджін қалыптастыру үшін оң қарым-қатынас әлеуметтік субъектіге қатысты. Имидж құрылымында екі басты құрамдастар – бұл жеке имидж және кәсіби имидж.

Біздің ұсынып отырған «Дене мәдениеті педагогының имиджінің негіздері» элективті курсының ішкі мазмұнына үңілсек, болашақ маманның имиджі – мәселенің орталығы болып саналады және оның шешіміне теориялық, қолданбалы жақтары тәуелді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Семенова Л.М. Генезис и современное состояние проблемы формирования профессионального имиджа // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2009. – № 326. – С. 194-199.
2. Шепель В.М. Имиджология. Секреты личного обаяния. – М.: Феникс, 2005. – 480 с.
3. Феофанов О.А. Стереотип и «имидж» в буржуазной пропаганде // Вопросы философии. – 1980. – № 6. – С. 91-96.
4. Панасюк А.Ю. Имидж: энцикл. слов. – М.: Книга по требованию, 2012. – 768 с.

ҚАЖЫМҰҚАН МҰҢАЙТПАСҰЛЫНЫҢ ПАЛУАНДЫҚ МҰРАЛАРЫНЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МӘНІНІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Г.К. Токкулинова – педагогика ғылымының кандидаты, ҚазСТА доценті, Алматы қ.

С.А. Абилдабеков – PhD, аға оқытушы, ҚазСТА қауымдастырылған профессор м.а., Алматы қ.

Ж.М. Молбасынова – аға оқытушы, магистр, І. Жансүгіров атындағы ЖМУ, Талдықорған қ.

Аңдатпа. Мақалада жастардың рухани жаңғыруына Қажымұқан Мұңайтпасұлының палуандық мұраларының тәрбиелік мәні қарастырылып, олардың бойына патриоттық рухты сіңіре білу жұмысында рухани салаға басымдық берудің қажеттілігі алға қойылып отыр. Қажымұқан Мұңайтпасұлы мұраларының ерекшеліктері анықталып, жасөспірімдерді тәрбиелеуде спортшының палуандық мұраларын пайдаланудың педагогикалық құндылығы ашылып, оның мәні мен мазмұны айқындалады. Сонымен қатар, жасөспірімдерді тәрбиелеуде Қажымұқан Мұңайтпасұлының палуандық мұраларын қолданудың жолдары анықталып, жүйеге келтіріледі. Қазақтың ұлы палуанының мұраларын жасөспірімдерді тәрбиелеуде пайдаланудың жиынтығы құрастырылып, ғылыми тұрғыдан негізделеді.

Түйін сөздер: рухани жаңғыру, палуандық мұра, рухани құндылық, патриотизм, тарихи тәжірибе, мәдениетті тұлға, рухани бағдар.

THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE PEDAGOGICAL ESSENCE OF THE MARTIAL HERITAGE OF KAZHYMUKAN MUNAITPASULY

G.K. Tokkulina – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of KAZAST, Almaty
S.A. Abildabekov – PhD, Senior Lecturer of KAZAST, Acting Associate Professor, Almaty
Y.M. Molbasynova – Senior Lecturer, Master of I. Zhansugurov Zhetysu State University, Taldykorgan

Annotation. The article considers the meaning of education of spiritual heritage of Kazhymukan Munaitpasuly in the study of the problems of spiritual revival of youth, the necessity of education of Patriotic spirit as one of the main in the spiritual formation of personality. The significance and content of the pedagogical value of the use of the spiritual heritage of Kazhymukan Munaitpasuly in the education of the younger generation were determined and its features were determined. The ways of using the spiritual heritage of Kazhymukan Munaitpasuly were also justified and the system in this direction was built. The ways of using the spiritual heritage of Kazhymukan Munaitpasuly are grounded on a scientific basis and classified.

Key words: spiritual revival, spiritual heritage, spiritual value, historical experience, cultural personality, spiritual direction.

Кіріспе. Бүгінгі таңда жоғары оқу орындарында оқыту мен тәрбиенің теориясы мен тәжірибесі қоғамның дамуының қазіргі кезеңіндегі жастарға қойылатын талаптарға сай терең зерттеуді талап етіп отыр. Бұл міндетті ойдағыдай жүзеге асыруда көрнекті тұлғалардың педагогикалық ой-пікірлерін зерттеумен, оны жеткіншектер тәрбиесінде пайдалану мәселесі өзекті болуда. Елбасы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» бағдарламалық мақаласы ел дамуының жарқын үлгісі мен нақты қадамдарын көрсететін келелі ой, салиқалы пікір, батыл шешімдерге құрылған маңызды құжат болып табылады. Бұл мақалада сананы жаңғырту, ұлттық болмыстан, ұлттық кодтан айырылып қалмай, оны әлемдік құндылықтармен үйлестіріп, Қазақстанның игілігіне жарату жолындағы мақсат-мүдделер туралы өзекті мәселе көтеріліп отыр. «Жаңғыру атаулы бұрынғыдай тарихи тәжірибе мен ұлттық дәстүрлерге шекеден қарамауға тиіс. Керісінше, замана сынынан сүрінбей өткен озық дәстүрлерді табысты жаңғырудың маңызды алғышарттарына айналдыра білу қажет.

XIX ғасырдың соңы XX ғасырдың басында қазақ халқы ауыр әлеуметтік-экономикалық күйзелісті бастан кешті. Қоғамдық осындай ауыр жағдайға байланысты қазақтан шыққан ұлы тұлғалардың көзқарасы әртүрлі қалыптасты.

Олай болуына ұлттық мәдениетіміз бен рухани өмірімізді тас қамауда, шынжыр қоршауда қадағалап ұстап келген коммунистік саясаттың әсері зор болды. Қызыл империяның күйреп қанды торының үзілуі сонғы уақыттарда елімізге өткенімізді барлап, жоғалтқанымызды түгендеуге тың серпіліс әкелді. Сондықтан XX ғасырдағы қазақ халқының аяулы ұлдарының бірі Қажымұқан Мұңайтпасұлының (1871 – 1948 жж.) рухани мұраларына нақты бағасын беріп, жасөспірімдерді тәрбиелеу ісіне пайдалану үшін педагогикалық зерттеулер қажет-ақ.

Зерттеудің мақсаты: қазақтың ұлттық қимыл-қозғалыс және спорт ойындары халықтық педагогиканың бірден-бір құралы бола отырып, жастардың бойында жігерлік қасиеті мықты, іскерлігі жоғары, дене күші ақылына, ақылы дене күшіне сай тұлға қалыптастыруға мүмкіндік туғызатынын ғылыми-педагогикалық тұрғыдан дәлелдеу.

Зерттеу әдісі, бағыты, ұйымдастырылуы. Бүгінгі таңда елімізде жүріп жатқан жаңарту процесі өткен тарихи тұлғалардың бірі – Қажымұқан Мұңайтпасұлының өмірі мен өнерін және ондағы рухани құндылықтарды қазіргі тәрбие ісіне кеңінен пайдалануға қолайлы жағдайлар туғызып отыр. Әсіресе ұлттық күрес өнерін қайта жаңғыруына байланысты бүгінгі ұрпақ тәрбиесіне қажеттігін нақты сезінуде. Оның өзі ұлттық спорттағы күрес түрін жаңа айқындамаларымен толықтыра түсетін аса күрделі педагогикалық проблема болып табылады.

«Тарихи тек – тамырының тереңнен бастау алғанын танып-түсіну ата-бабаның шапағаты мол шабытты істерін заңды мақтаныш ету, тотаритарлы кезеңдік зардаптарынан арылу, сөйтіп тарихи сананы уақыт талабына сай қалпына келтіру ұлттық тұтастануға тегеурінді серпін беруге тиіс», – деген Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың пікірі жауап болмақ [1].

Енді өткен тарихымызда Қажымұқан Мұңайтпасұлы орны ойсырап тұрған ұлы тұлғаларға ұлттық көзқарасын жіті көз тігіп жаңаша пайымдаулар жасауға мүмкіндік туды.

Мұндай проблема жасөспірімдердің алдында дене тәрбиесіне спорттық күрестің ұлттық түрлерін пайдалануға, жалпы адамгершілік құндылықтарды бойына сіңірген, рухани дүниесі бай, жан-жақты мәдениетті тұлғаны тәрбиелеу міндетін қойып отыр. Мұның біз, бұған дейін қалыптасқан халықтың бай рухани тәрбиеге сүйенуді қажет етеді. Оның маңызды бөлігін ірі рухани тұлғалардың бай мұраларын

құрайтыны белгілі. Осындай тұлғалардың бірегейі Қажымұқан Мұңайтпасұлының есімі бүгінде тек қазақ жұртына емес, барша әлемге кең танымал екендігін оның өмірі мен өнері дәлел.

Жасөспірімдер спорт мектебіне, жасөспірімдердің жеке басының қабілетіне қарай таңдауға Н.И.Набатникова, Ж.Б. Қоянбаев, М.С. Бриль сынды ғалымдар жұмыс жасаса, ал сыныптан тыс уақыттарда жасөспірімдердің дене тәрбиесін жоспарлау және оны ұйымдастыру жөнінде К.А. Атаев, Б.Ж. Биданов, В.В. Ворюшин, мектеп жасындағы жасөспірімдердің жеке спорт түрінен қозғалыс дағдыларын тәрбиелеу Б.К. Қаражанов, В.П. Филин, В.А. Ашмарин, И.Г. Понамарев, Л.П. Матвеев, Т.А. Ботағариев, А.Н. Хан және басқа да көптеген ғалымдар қарастырған.

XX ғасыр басындағы Қажымұқан Мұңайтпасұлының күрес өнерінде қолданған әдіс-тәсіліне орай, ұсынған бағыт бағдарына сай қазіргі жаңарған уақытта жаңаша қарастырылуы тиіс. Сондықтан, дара тұлға, айтулы қоғам қайраткері Қажымұқан Мұңайтпасұлының педагогикалық мұралары бүгінгі оқыту ісімен сабақтастығы және қазіргі қазақ педагогикасының дене тәрбиесін жетілдіруінің теориясы мен практикасына елеулі үлес қосатыны сөзсіз.

Қажымұқан Мұңайтпасұлы – Қазақ халқының тарихындағы тұңғыш кәсіпқой балуан. Тұтас ғұмырын күрес өнеріне арнап, ұланғайыр жері мен өршіл халқын бірінші болып өзге жұртқа паш еткен, өзінен бұрынғы қандастары баспаған топырақты басып, көрмеген елді көріп, өзге қазақ тақпаған алтын, күміс медальдарды мойнына тұңғыш ілген Қажы Мұқан бабамыз. Оның мұраларының ішінде педагогика, жоғары білім, оқытудың әдістемелік құралдары, спорт өнеріне қатысты дене тәрбиесін жетілдірудің маңызы күні бүгінде өз мәнін жоймаған дүниелер.

Еліміздегі саяси-экономикалық тұрақтылықтың нығая бастауы тәуелсіз мемлекет ретінде дүниежүзілік қауымдастыққа танылуына әсер етіп, өмірдегі демократияландыру ізгілендіру жағдайында ұлттық ерекшеліктерімізге мән берілуде.

Қазақстан Республикасының «Білім туралы Заңында» білім беру жүйесінің міндеттерінің бірі – қоғамдық дамудағы жинақталған озық педагогикалық ой мен тәжірибені зерделеу туралы айтылады [2].

Әрбір тарихи кезең халық санасында белгілі бір із қалдырып, олардың тағдырына елеулі ықпал етіп отырған. Осыған орай, халқымызда «Заманына қарай адамы», – деген асыл сөз бар. Осы орайда қоғамның дамуы адамның мінез-құлқына, сана-сезімі мен ойлау өрісіне, өзін-өзі танып білуге баулиды.

Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев Ұлттық кеңестің отырысындағы сөзінде: «Дәстүрлі мәдениетті жаңғырту, өз халқының тарихи тәжірибесіне жүгіну – бұл өзі тәуелсіздікке ие болған елдің өмірінен орын алатын заңды құбылыс. Мұның ар жағында қоғамдық сананың қалыптасуы, ұрпақ тәрбиесі секілді үлкен міндеттер жатыр. Бұл міндеттерді жүзеге асыруды біз экономикамызды өркендетумен қатар жүргізіп келеміз. Ұлттық мәдениетті көтеру дегеніміз – ұлттың тарихын көтеру арқылы ұлтшылдыққа бет бұру емес. Біз көпұлтты мемлекетте өмір сүріп отырмыз, сондықтан біз барлық халықтардың тарихы мен мәдениетіне зор құрметпен қараймыз. Біздің ұлттық мәдениетімізде де жалпы азиялықтарға тән биязылық, өткенге салауаттық жасау, үлкенді сыйлау, жасқа қамқорлық, қысылғанға қол ұшын беру, ағайынның ауыз бірлігін сақтау – бәрі-бәрі де бар, сондай-ақ оларға еркін қол жеткізу мүмкіндігін қамтамасыз ету мақсатында өткеннің көрнекті ғалымдарының, ойшылдарының, оның ішінде: әл-Фараби, Ж. Баласағұндың, М. Қашқаридың, С. Бақырғанидың, А. Йүгінекидің, М. Дулатидың, Қ. Жалайырдың және басқалардың мұрасын зерделеуді жалғастыру қажет» – деді [1].

Сондықтан да, XXI ғасырдың басына жаһандану мен ұлттық тендециялардың бірлігі мен күресі, үйлесімі мен текетіресі елдің, ұлттың, жеке адамның рухани-адамгершілік қасиет сапаларын, ар-намысын жаңа қырынан саралауды талап етіп отыр.

Бүгінгі таңда көп ұлтты Қазақстан халқының болашағын қамтамасыз ету үшін жеткіншек жас ұрпақтарды мемлекеттік рәміздер мен «Мәдени мұра» нысандарына, жалпы ұлттық құндылықтарды құрметтеп, қастерлеуге бағдарланған патриоттық тәрбие беру өзекті мәселеге айналууда. Бұл жөнінде еліміздің президенті Н.Ә. Назарбаев: «Қазақстан-2030» атты Қазақстан халқына жолдауында «Жасөспірімдерді қазақстандық патриотизм мен шығармашылық жағынан дамыған жеке тұлға ретінде тәрбиелеу аса қажет», – деп атап көрсетті. Сондай-ақ, Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының 8-ші бабында білім беру жүйесінің басым міндеттерінің қатарында «азаматтық пен елжандылыққа, өз Отаны Қазақстан Республикасына сүйіспеншілікке, мемлекеттік рәміздерді құрметтеуге, Конституцияға қайшы және қоғамға қарсы кез келген көріністерге төзбеуге тәрбиелеу» туралы да айтылған [2, 5 б.; 3].

Қазақтың тәлім-тәрбие саласындағы ой-пікірлерінің психологиялық, педагогикалық ғылыми негіздерін, педагогика ғылымының теориясы мен дамуы және қалыптасуын белгілі Қазақстан ғалымдары зерттеген. Ал, Қазақстан ғылымы мен білімі дамуы кезеңіндегі педагогикалық кадрларды даярлау мәселесі де педагог ғалымдардың дене тәрбиесін жетілдіруде көрініс тапқан. Осы тұрғыдан Қажымұқан

Мұңайтпасұлының мұрасының педагогикалық негіздерін зерттеу жас ұрпақтың зердесі мен танымының кеңеюіне және отандық педагогика тарихын дұрыс түсінуге, оны мазмұндық жағынан толықтырып, жаңаша сипат алуына мүмкіндік береді.

Қажымұқан Мұңайтпасұлының есімі қазаққа бірден-бір таныс есім. ХІХ ғасырдың аяғы мен ХХ ғасырдың бірінші жартысында өмір сүрген спортшылардың ең атақтыларының бірі, күрес өнерінің түрлі саласы бойынша алдына жан салмаған, жеке-дара озып шыққан палуан.

Жалпы Қажымұқан туралы көп авторлар әдеби, дене, тарихи зерттеулер арнады. Атақты палуанның өмірі туралы Қалмақан Әбдіқадыров «Қажымұқан» повесін ертеректе жазса [4], «Өнегелі өмір» циклі бойынша Ә. Бүркітбаевтың «Қажымұқан» документальды повесі [5], «Күш атасы» естеліктер жинағы Ғ. Тәшімбаевтың құрастырылуымен жарық көрсе, Әлімқұл Бүркітбаевтың орыс тілінде «Хаджи-Мукан» атты документальды повесі жарық көрді. Марат Керейбайдың «Жасөспірім Мұқан, Палуан Мұқан, Қажы Мұқан» атты туындысы 2004 жылы оқырман қолына тиді [6].

Орасан күштің иесі, күрестің бірнеше түрінен әлем чемпионы атанған тұңғыш қазақ алыбы! Теңдессіз өнерімен жер шарын аралаған, 28 мемлекетте күреске түсіп, 56 медаль олжалаған Қажымұқандай мықты ХХ ғасырдың басында түркі халықтарының ішінде қазақта ғана болды. Ресейдің балуандар тобында Қажымұқаннан күші асқан ешкім болмағанын да айтуға тиіспіз. Дүние жүзінің чемпиондары Иван Поддубный, Иван Шемякин, Алекс Аберг, Иван Заикин, Георг Лурих, Георг Гаккеншмидт, Поль Понс, Вейланд Шульц сынды жампоздармен қатар жүру, боз кілемдегі айқастарда осы балуандарды шетінен жығып, бәйге алу – сол заманда нағыз ерлік еді. Ол кезде империяның буына семірген Ресей күресінің қожайындары қазақты шын мәнінде менсінбеуші еді. Қажымұқан сондай ортада намысын жатқа берген жоқ. Кеудесін ешкімге бастырмады. Күрес қожайындарының, төрешілердің сан мәрте әділетсіздігіне белі бүгілмеді, еңсесі түспеді.

Қажымұқанның тұңғыш рет әлемдік деңгейде көрінген шағы – 1906 жыл. Алманияда өткен дүниежүзілік сайыста ол әлем чемпионы атанады. Бірақ орыс әкімшілігіне бұратана халықтың атын шығарған палуан онша ұнай қоймайды. Сол үшін де Қажымұқан орыс палуандарының атымен күресуге мәжбүр болды. Қажымұқанға неше түрлі лақап аттар беріледі. Сол кездегі саясат бойынша, бізде тек орыстар ғана емес, жапондықтар да күреседі деген жарнамалар жасалып, Қажымұқанды «Ямагата Мухунури» деген лақап атпен күрестіреді. Сонымен қатар, Мухан, «Иван Чёрный» сияқты лақап есімдері болған.

1909 жылғы халықаралық палуандар жарысына ол «Қара Мұстафа» деген атпен шыққан. Сөйтіп бүкіл дүние жүзіне Мұқанның неше түрлі лақап аттары тарай бастайды.

1910 жылы Мұқан тұңғыш рет Оңтүстік Америка құрлығына табан тірейді. Аргентинаның астанасы Буэнос-Айрес қаласында өткен еркін күрестен болған біріншілікте ол Америка чемпионы атанады.

1911 жылы Мұқан Мұңайтпасов Ыстамбұлға барады. Сол кезеңде әлемде түрік палуандарынан мықты палуандар жоқ сияқты көрінетіндігі соншалық, ол жаққа орыс палуандары аяқ баспайтын-ды. Осы ретте намысқой Қажымұқан өзі түркі халқының өкілі ретінде Түркияға баруға бел буады.

Ең алғаш рет ірі табысқа Қажымұқан Харбин қаласында өткізілген Халықаралық турнирде қол жеткізеді. Мұнда ол бірінші орынға ие болып, өңіріне алтын медаль тақты. Кейбір деректерде бұл турнир 1905 жылы өтті делінеді. Белгілі басты оқиға – Қажымұқан «Жиу-Житсу» бойынша күрестіп, турнирде бірде-бір рет жеңілмегені, үлкен алтын медаль жеңіп алғаны.

Харбин сапары Қажымұқанның даңқын аспанға көтереді. Енді оны «Маньчжурия» чемпионы деп атап кетеді, әрі «Мухинура» деген лақап ат беріледі. Қажымұқанның мұнан басқа да бірнеше лақап аттары болған. Солардың ішінде Октябрь революциясына дейін осы «Мухинура» деген лақап аты сақталып келді. Революцияға дейін ол қатысқан чемпионаттарды ұйымдастырушылар, сол замандағы жағымпаз баспасөз өкілдері, біресе «жапон» деп, біресе «маньчжур» деп, мүмкіндігінше «қазақ» екенін айтпауға тырысты. Мәселен, 1909 жылы Қажымұқан атақты эстон балуаны, әлем чемпионы Георг Лурихтың тобында күрестіп жүреді. Лурих өз тобының жетекші балуандары жөнінде айта келіп, Қажымұқан туралы: «Шығыс ұлы жапон «Мухинура» ол сирек кездесетін мықты балуан, күресте қайтпайтын бірбеттігі, далаға тән қайсарлығымен және ызақорлығымен ерекшеленеді» – деп жазған.

Мұхтар Шаханов: «...Құлагер төс, піл табан,

Қара күште әлі ешкім жоқ сенше биік шырқаған.

Өнерге де өзгелерден жақын ең ғой бір табан,

Рух қашып бара жатыр өзің өскен қырқадан...

Бүгін мені қайта көтер жарты ғасыр өткен соң,

Қанатсызды мойындамас мінезіңмен бұрқаған.

Сол бір салтың тірі тұрса, тұрар әр кез ұлт аман,
Қазақтың бас бұлшық еті, құлагер төс, піл табан...

Омарбай Малқаров: *«Құрыштай қорытылған салмақтанып»*

Бар әлем Қажекенді аңыз еткен,
Ертектей елден-елге тарап кеткен.
Күшіне тарих куә, халық куә,
Мақтаған сөзім емес қошеметпен.

Түгелбек Қасымов *«Күш атасы»* өлеңінде былайша марапаттайды:

Бұлшық ет білектегі ойнады да,
Галстуктей сом темірді байлады да.
Лезде шешіп алып сымдай созды,
Бір күліп қарап қойып жан-жағына.
Тағы да шалқасынан аунады да,
/Құм сықырлап шыдамай салмағына/
Жиырма жігіт мінгізіп бөренеге,
Табанымен көтерді айналдыра.

Балуан ата туралы қызықты мәліметтер жинақтап, көптеген жазушылар қалам тартқаны белгілі.

Мектептегі жасөспірімдерді өз елін, жерін, Отанын, отбасын қорғауға, сүйеге тәрбиелеуде дене тәрбиесі туралы шығарманың алатын орны ерекше. Елін, жерін, Отанын қорғаған халық батырлары туралы, олардың батырлық, ерлік істерін паш ететін әңгімелер, өлеңдер, аңыз-ертегілерді оқып, оның мазмұнын түсіндіруде спорт секциялары жетекшілері кездесулер ұйымдастырып, жасөспірімдердің қиялын шарықтатып, ерліктерге баулиды. Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларын сахналату, ролдерге бөліп ойнату арқылы жасөспірім кейіпкерге еніп, яғни оның, іс-қимылын, жүріс-тұрысын барынша бейнелеуге тырысады.

Дене тәрбиесінің мақсаты – жасөспірімдердің денсаулығын нығайту, денесінің дұрыс дамуын қамтамасыз ету. Ол үшін мәдени-гигиеналық жағдай жасау; денесінің тазалығы; дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі болуы шарт. Күнделікті тұрмыста гигиенаны сақтау (үй ішіндегі, сырттағы, киім-кешектегі, жиһаздағы т.б); күн тәртібін дұрыс ұйымдастыру; мезгілімен тамақтану; дене шынықтыру жаттығуларын мерзімімен орындау сияқты тәрбие шараларын белгілеуді қажет етеді. Мектепте Қажымұқан Мұңайтпасұлы туралы әдеби мұраларын оқып беріп, тындатып, оқылған әңгімелерді, ертегілерді саналы ұғынып, тәжірибе жүзінде қолдана білуге үйретуде ойын, әсіресе, ұлттық ойындар, Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұралары мазмұны бойынша дайындалған ойын жаттығуларды қолданған дұрыс.

Зерттеу нәтижесінің қорытындысы және талдау нәтижесі. Жоғарыдағы психологиялық, педагогикалық зерттеулерге жасалған талдау бізге Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұралары арқылы мектепте тәрбие жұмысын жетілдірудің өзіндік ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік туғызды:

- мектептерде оқылған Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларындағы кейіпкерлеріне еліктеу, қиялдауға жетелеу;
- Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларындағы белгілі жағдайға орай түрлі сезім эмоцияларының пайда болуы;
- Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларындағы өзара қарым-қатынас жасау дағдыларын қалыптастыру;
- Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларындағы қарапайым спорт, дене тәрбиесін жетілдіру дағдылары;
- Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларындағы ойын ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру;
- Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларындағы тапсырмаларды ынталылықпен орындауда дене тәрбиесін жетілдіру мотивінің пайда болуына жетелеу;
- Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларындағы өзінің іс-әрекетін бағдарлау, шығармашылық әрекеттерін белсендіру;
- Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларындағы көрнекі образды ойлауды белсендіру;
- Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларындағы таныс заттар мен құбылыстар туралы пікір айту, қорытынды жасау;
- Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларындағы өздігінен есте сақтау қабілеті;

– Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларындағы жасөспірім денесінің дамуындағы ерекшеліктерін ескеру;

– Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларындағы жасөспірімдердің үлкендермен және құрдастарымен арадағы қарым-қатынасын орнату;

– Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларындағы жасөспірімдермен іс-әрекетінің мазмұны мен формасына әсерін ықпалдастыру.

Қорытынды. Қорыта келе, жасөспірімді тәрбиелеу алдына негізгі екі міндетті қойса, соның алғашқысы жалпы тәрбие десек, олардың әрқайсысын жүзеге асырудағы тәрбие процесінде Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұраларын пайдалану мәселесі жан-жақты талданылуы тиіс. Осы жасалған талдаулар негізінде Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұралары арқылы мектептегі өзіндік тәрбие жұмысының ерекшеліктері анықталды.

Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұрасы жасөспірім тәрбиелеудегі халықтық педагогикамен тығыз байланысты. Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұрасы жасөспірімдердің даму ерекшелігімен, психологиясымен санасудан туған. Олай болса, Қажымұқан Мұңайтпасұлының мұрасы – халық педагогикасының тынық мұхиты.

Әдебиеттер тізімі:

1. Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев. Ұлттық кеңестің отырысындағы сөзі // Егемен Қазақстан. – 2005. – №35.
2. Қазақстан Республикасының «Білім туралы Заңы». – Алматы: Юрист, 2003. – 22 б.
3. Елбасының Қазақстан халқына жолдауы // Егемен Қазақстан. – №33, 15 желтоқсан, 1999.
4. Әбдіқадыров Қ. «Қажымұқан» повесі. – Алматы, 2005.
5. Бүркітбаев Ә. «Қажымұқан» документальды повесі. – Алматы, 2006.
6. Керейбай М. «Жасөспірім Мұқан, Палуан Мұқан, Қажы Мұқан». – Алматы, 2005.

КІШІ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ ТІРЕК-ҚИМЫЛ АППАРАТЫ БҰЗЫЛҒАН БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ТҮЗЕТУ ЖҮЗУІ

А.С. Дүйсембек – 1 курс магистранты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

А.Б. Ермаханова – PhD докторы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Д.К. Нұрмұханбетова – Ғылыми жетекші, п.ғ.к., Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа. Қазіргі уақытта емдік жүзудің теориясы мен әдістемесі саласында тірек-қимыл аппараты бұзылған балалардың қимыл әрекеттерін оқытудың жаңа құралдары мен әдістерін белсенді іздеу, әзірлеу және қолда барды жетілдіру жүріп жатыр. Балалар церебралды сал ауруы (БЦСА) белгілері бар балалардың қозғалыс мүмкіндіктерін тиімді дамытуға және функционалдық даярлық деңгейін арттыруға мүмкіндік беретін тірек-қимыл аппараты бұзылған балаларды оңалтудағы зерттелген әдістер мен тәсілдерді дене шынықтыру саласындағы мамандар БЦСА белгілері бар балаларды оңалтуға пайдалана алады. Сондай-ақ олар арнайы оңалту мекемелерінде, мүгедектер спорты орталықтарында және үй жағдайында кеңінен пайдалану үшін ұсынылады. Зерттеу материалдары бейімді дене шынықтыру бойынша мамандарды даярлаудың оқу үрдісінде қолданылуы мүмкін.

Түйін сөздер: жүзу, тірек-қимыл аппаратының бұзылуы, әдістеме, бассейн.

CORRECTIVE SWIMMING FOR CHILDREN WITH DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL CENTRES OF PRIMARY SCHOOLCHILDREN

A.S. Duisembek – 1st year graduate student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.B. Ermakhanova – Ph.D., Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

D.K. Nurmukhanbetova – Scientific adviser, Candidate of pedagogic sciences, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. At present, in the field of theory and methodology of therapeutic swimming, there is an active search and development of new means and methods of teaching the motor actions of children with disorders of the musculoskeletal system and improving existing ones. The studied methods and approaches in the rehabilitation of children with DMS, which can effectively develop motor capabilities and increase the level of functional preparedness of children with signs of cerebral palsy, can be used by specialists in the field of physical rehabilitation of children with signs of cerebral palsy. They are also recommended for widespread use in special rehabilitation institutions, in sports centers for disabled and home conditions. The research proceedings can be used in the educational process of training specialists in adaptive physical education.

Key words: Swimming, the disorder of the musculoskeletal centers, methods, pool.

Кіріспе. Өзектілігі. Қазіргі уақытта функционалдық даму кемістігі бар балаларға, оның ішінде балалардың церебралды сал ауруымен ауыратын балаларға көмек көрсету проблемасына қызығушылық айтарлықтай өсіп отыр. Балалардың психофизикалық дамуын түзету және осы топтың қазіргі әлеуметтік ортаға кірігуі үшін педагогтардың күш-жігері оқыту мен тәрбиелеудің жаңа нысандары мен әдістерін іздеуге бағытталуы тиіс [1]. Мәселе отандық және шетелдік әдебиетте жүзуді оқыту әдістемесінің толық көлемде ұсынылмауы немесе церебралды сал ауруымен ауыратын балалардың ерекшеліктерін ескерместен дені сау балаларды оқыту әдістемесінің қайталануы болып табылады [2].

Зерттеудің мақсаты. Церебралды сал ауруы бар балалармен түзету-сауықтыру бағытындағы жүзу сабақтарының тиімділігі. Бұл ретте бала денсаулығының әр түрлі көрсеткіштерін зерттей отырып, балалар ағзасының жай-күйін кешенді бағалау қолданылуы тиіс. Ақау құрылымын ескере отырып, тірек-қимыл аппараты бұзылған бастауыш сыныптарда жүзу бағдарламасын әзірлеу.

Зерттеу міндеттері:

1. 1-4 сынып оқушыларының денсаулық көрсеткіштерінің өзгеру динамикасын бағалау.
2. Жүзу сабақтарының басталуына дейін және сабақ барысында балалардың психикалық жағдайының өзгеруін анықтау.

Зерттеу әдістері: Педагогикалық бақылау; әдеби көздерді теориялық талдау; жүрек-қан тамыр жүйесі (ЖҚЖ, АҚ), тыныс алу жүйесі (ТАЖ) көрсеткіштерінің өзгеруі бойынша жүзу арқылы церебралды сал ауруы бар балаларда жүргізілетін сабақтардың әсерін бағалау; математикалық статистика әдістері.

Эксперименталды зерттеу нәтижелері. Ғылыми-әдістемелік әдебиетке талдау жасай отырып, жүзуді оқытудың қалыптасқан және жеткілікті түрде сынақтан өткен әдістемелерінің бар екендігі туралы айту қиын, өйткені олар дені сау балалардың әдістемелеріне негізделеді, мұнда балалардың церебралды сал ауруы және тірек-қимыл аппаратының бұзылуы сияқты патология ескерілмейді. Біз ұсынған бағдарлама №2 арнайы түзету мектеп-интернатының төменгі сынып оқушыларына (9 жыл бойы) сәтті сынақтан өтті. Апробация нәтижелері оның жоғары тиімділігі мен күмәнсіз практикалық құндылығы туралы айтуға мүмкіндік береді.

Жүзуді оқытудың ұсынылып отырған әдістемесі жылына 102 сабаққа есептелген. Зерттеу нәтижесі мектеп-интернат жағдайында 1-4 сынып оқушыларын оқыту үшін жүзу бағдарламасын ұсынады. Әдістеме барлық қажетті белгілі талаптарға жауап береді: тірек-қимыл аппаратының бұзылуы бар кіші мектеп жасындағы балаларға қол жетімді; сабақтардың міндеттері мен шарттарына сәйкес келеді.

Ұсынылатын әдістеме бойынша жүзу сабақтарын ұйымдастыру бассейнде оңтайлы дене шынықтыру-сауықтыру режимін орнатуға ықпал етеді. Әдістеме жүзудің әртүрлі тәсілдерін меңгеруге және тірек-қимыл аппаратының бұзылуы бар балаға сулы ортада қалыптасуына көмектесетін жаттығуларды қарастырады. Онда құрлықта жаттығуларды орындаудың негізгі дене қасиеттерін дамытуға да жеткілікті уақыт беріледі. Оқу аяқталғаннан кейін әр жылдың соңында жүзу дайындығы бойынша белгілі бір нормативтер тапсырылады.

ҚР дене шынықтыру және спорт саласындағы білім беру құрылымы мен мазмұны тұжырымдамасына сәйкес бастауыш мектепте оқыту пәні жылына 102 сағатқа есептелген жүзу курсы болып табылады. Бұл қызметті меңгеру барысында бастауыш сынып оқушыларының дене қасиеттері жетілдіріліп қана қоймай, сонымен қатар сана мен ойлау, шығармашылық қабілеттері мен дербестігі белсенді түрде дамиды.

№2 арнайы түзету мектеп-интернатында күрделі аурулары бар балалар оқиды. Сондықтан жүзу сабақтарында ауыр дене бұзылыстары бар сыныптар, балалар диагнозы мен аурудың ауырлығы бойынша топтарға бөлінеді. Интернатта жүзу сабақтарында жеке қарауды талап ететін балалар оқиды. Бұл оқушылар жоғары назар аударуды қажет етеді, себебі "қауіп тобы" деп аталады. Олар тез шаршайды, аз жұмыс істейді және орталық жүйке жүйесінің (ОЖЖ-нің) зақымдануы бар.

Осы ерекшеліктерді ескере отырып, бастауыш сынып оқушыларына арналған жүзу бағдарламасы келесі міндеттерді шешуге бағытталған:

Сауықтыру:

Балалардың денсаулығын нығайту, олардың үйлесімді психофизикалық дамуына жәрдемдесу; Балалар ағзасының бейімделу мүмкіндіктерін кеңейтуге ықпал ету; Тірек-қимыл аппаратын жетілдіру, дұрыс арқа қалыптастыру, ағзаның жұмысқа қабілеттілігін арттыру.

Білім беру: су кеңістігін игерудің теориялық және практикалық негіздерін қалыптастыру; жүзу дағдылары мен іскерліктерін үйрету.

Дамытушы: суда қозғалыс дағдылары мен дағдыларын кеңейту; судағы ойын әрекеттерінде шығармашылық өзін-өзі женуді дамыту.

Тәрбиелік:

- Адамгершілік-ерік қасиеттерін, батылдығын, төзімділігін, ерік күшін тәрбиелеу;

– жүзуге тұрақты қызығушылықты қалыптастыру, сулы ортада жаттығуларды орындау кезінде эмоционалдық салауаттылықты қамтамасыз ету.

Күтілетін нәтижелер:

- Балалардың денсаулығын нығайту, аурушаңдықты төмендету;
- Балалар ағзасының бейімделу мүмкіндіктерін кеңейту;
- Балалардың дене даму көрсеткіштерін арттыру;
- Суда қозғалыс дағдылары мен біліктерінің спектрін кеңейту;
- Баланың шығармашылық потенциалын және тұлғалық өсуін дамыту.
- Суда эмоционалдық және қозғалу қабілетін дамыту, қозғалыстан қуаныш пен рахат сезімдерін көрсету;

- Адамгершілік-ерік қасиеттерін қалыптастыру.

Бағдарлама үш бөлімнен тұрады: "жүзу туралы білім" (ақпараттық компонент); "жүзу қызметінің тәсілдері"(операциялық компонент) және "дене даярлығын жетілдіру" (мотивациялық компонент).

"Жүзу туралы Білім" бірінші бөлімінің мазмұны адамның танымдық белсенділігін дамытудың негізгі бағыттарына сәйкес келеді: табиғат туралы білім (қызметтің медициналық-биологиялық негіздері), адам туралы білім (қызметтің психологиялық-педагогикалық негіздері), қоғам туралы білім (қызметтің тарихи-әлеуметтік негіздері).

"Жүзу қызметінің тәсілдері" бөлімі өз бетінше жүзу сабақтары, оқушылардың дене дамуы мен жүзу дайындығының орындалуын және бақылауын ұйымдастыру тәсілдері туралы ұсыныстармен сәйкес келеді.

"Дене даярлығын жетілдіру" бөлімінің мазмұны үйлесімді дене дамуына, жан-жақты дене дайындығы мен оқушылардың денсаулығын нығайтуға бағытталған. Бұл бөлім өмірлік маңызды дағдылар мен іскерлікті, судағы қозғалмалы ойындар мен бағдарламадан қозғалу әрекеттерін, сонымен қатар координациялық бағыттылығы бар жалпы дамыту жаттығуларын меңгеруді қамтиды.

Бағдарламаның практикалық бөлімінің оқу материалын игеру білім негіздерін және жүзу қызметінің тәсілдерін меңгерумен ұштасады.

1-сыныпта балаларды сулы ортамен таныстырады, суда тыныс алу және қарапайым жаттығуларға үйретеді (қозғалмалы ойындар қолданады).

Теориялық материал практикалық материалмен тығыз байланысты, ол оқушылар 2-ден 4-сыныпқа дейінгі динамикада игереді. Бағдарлама жүзу тарихымен, жеке гигиенамен, өз бетімен жүзу сабақтарын ұйымдастыруға байланысты тақырыптарды оқып үйрену үшін ұсынады.

Қимыл-қозғалыс қызметінің тәсілдеріне қатысты бағдарламалық материал оқушыларды өзінің дене дамуы мен жүзу дайындығына өз бетінше бақылау жасай білуге, жеңіл жарақат алған кезде дәрігерге дейінгі көмек көрсетуге үйретуді көздейді. Бұл іскерліктер бағдарламада практикалық және оқу білім бөлімінің тиісті тақырыптарымен сәйкес келеді.

1-кесте – Жүзу сабақтары бойынша оқу сағаттарында бағдарламалық материалды бөлу

Бөлімдер мен тақырыптар	Сағат саны (сабақтар)		
	II сынып	III сынып	IV сынып
1. Жүзу туралы білім	6	6	6
2. Жүзу қызметінің тәсілдері	12	12	12
3. Дене даярлығын жетілдіру	84	84	84
Жиыны:	102	102	102

Бағдарламаның мазмұны

1-ші оқу жылы. Жүзу туралы білім. Жүзу тарихы. Денені шынықтыру. Адам денсаулығын нығайту үшін шынығудың маңызы.

Жүзу қызметінің тәсілдері. Шапшаңдықты, үйлестіруді, шыдамдылықты дамытатын жаттығуларды орындау. Судағы қозғалмалы ойындар. Дене ұзындығы мен салмағын, негізгі дене қасиеттердің даму деңгейін өлшеу.

Дене даярлығын жетілдіру. Жалпы дамыту және имитациялық жүзу жаттығулары; суға кіру: секіру, суға түсу; қапталдан адыммен бортқа өту және секіру; суға дем шығару; түбінде тұрып – жүзудің барлық тәсілдері кезінде тыныс алуды өңдеу; жүзудің барлық тәсілдері кезінде қолмен қозғалу: қадаммен қозғалғанда, тізенің арасына қол жеткізе отырып, сырғанауда; жеңіл тәсілмен жүзу; жүзудің барлық тәсілдері кезінде аяқпен қозғалу, суда ойнау; еркін жүзу.

Бағдарламалық материалды меңгеру сапасына қойылатын талаптар

"Жүзу" оқу пәні мазмұнының міндетті минимумын меңгеру нәтижесінде 1-ші оқу жылының оқушыларында

Түсінік болуы керек:

- жүзу тарихы туралы, шынықтыру процедураларын жүргізу ережелері туралы білу;
- шынықтыру су процедураларын орындау; имитациялық жүзу жаттығуларын орындау;
- жүзу дайындығының деңгейін көрсету (2-кестені қараңыз).

2-кесте – Жүзу дайындығының деңгейін көрсету

Бақылау жаттығулары	Деңгейі		
	Жоғары	Орташа	Төмен
Суға кіру	Құлдырау суды	Секіру, аяқпен төмен	Баспалдақпен
Тізелер арасындағы тақтайшамен қашықтықты қолмен жүзіп өту (м)	5,5-7,5	3-5	2
Пенопласты тақтаны ұстай отырып, арақашықтықты аяқпен жүзіп өту (м)	5,5-7,5	3-5	2
Жеңілдетілген тәсілмен жүзіп өту (м)	5,5-7,5	3-5	2

2-ші оқу жылы. Жүзу туралы білім. Дене жаттығулары, олардың түрлері және орындау ережелері. Дене жүктемесі және оның жүрек жиілігінің жоғарылауына әсері.

Жүзу қызметінің тәсілдері

Негізгі дене қасиеттерін дамыту үшін жалпы дамыту жаттығуларының кешендері және жүзу тәсілдерін бекіту және жетілдіру үшін дайындық. Имитациялық жаттығулар. Жүзу жаттығуларын графикалық жазу. Дене жаттығуларын орындау кезінде жүрек жиілігін өлшеу. Дене қасиеттерін дамытудағы қарапайым жарыстар. Су шынықтыру процедуралары (душқа құю).

Дене даярлығын жетілдіру. Жалпы дамыту және арнайы Имитациялық жүзу жаттығулары; суға аяқпен төмен қарай секіру арқылы кіру, отыру қалпынан суға түсу; суға дем шығару; жүзудің барлық тәсілдері кезінде қолмен қозғалу: тізенің арасындағы тақтамен сырғанау; таңдап алынған тәсілмен жүзу; барлық түрлермен толық үйлестіруде жүзу; жүзудің барлық тәсілдері кезінде аяқпен қозғалу: таяқпен сырғанау; старттық секіру; суда ойнау; эстафеталық жүзу.

Бағдарламалық материалды меңгеру сапасына қойылатын талаптар.

"Жүзу" оқу пәні мазмұнының міндетті минимумын игеру нәтижесінде 2-ші оқу жылының оқушыларында:

Түсінік болуы керек:

- дене жаттығуларының түрлері туралы: жалпы дамыту, бағыттаушы, жарыстық;

Білу керек:

- күштерді дамытуға, үйлестіруге арналған жалпы дамыту жаттығуларының кешенін құрастыру және орындау; жүзу техникаларын игеруге арналған бағыттаушы жаттығуларының кешенін орындау; шынықтыру процедураларын жүргізу; қарапайым жарыстар ережелерін құру, жарыс барысында үздік нәтижелерді анықтау; дене жаттығуларын орындау кезінде жүрек жиілігінің көрсеткіштерін бақылау; дене дайындығының деңгейін көрсету (3-кестені қараңыз).

3-кесте – Жүзу дайындығының деңгейін көрсету

Бақылау жаттығулары	Деңгей (орындалу саны %)		
	жоғары	орташа	төмен

Суға отыру жағдайында құлау	Сенімді, қатесіз	Ұшу фазасынсыз	Аяқпен төмен секіру
Тізелер арасындағы тақтайшамен қашықтықты қолмен жүзіп өту (м)	10-15	7-10	4,5-7,5
Пенопласты тақтаны ұстай отырып, арақашықтықты аяқпен жүзіп өту (м)	10-15	7-10	4,5-7,5
Жеңілдетілген тәсілмен жүзіп өту (м)	10-15	7-10	4,5-7,5

3-ші оқу жылы. Жүзу туралы білім.

Жүзу және оның негізгі дене қасиеттерін, тыныс алу және қан айналымы жүйелерін дамытумен байланысы. Дене жүктемесін реттеудің негізгі тәсілдерінің сипаттамасы: жаттығуды орындау жылдамдығы мен ұзақтығы бойынша. Жүзу сабақтары кезінде жарақаттанудың алдын алу ережелері: сабақ орындарын ұйымдастыру, киім, құрал-саймандар мен жабдықтарды таңдау, көңіл-күйін бақылау.

Жүзу қызметінің тәсілдері. Жүрек жиілігінің көрсеткіштері бойынша жүктемені реттеу. Жүзудің әртүрлі стильдеріне арналған Имитациялық жаттығулар кешені. Суда қозғалмалы ойындар өткізу. Жеңіл соққылар, сызаттар және жаралар кезінде дәрігерге дейінгі көмек көрсету.

Дене даярлығын жетілдіру. Жалпы дамыту, арнайы және имитациялық жүзу жаттығулары; суға кіру: старттық секіру; жүзудің барлық тәсілдері кезінде аяқпен қозғалу: тақтамен сырғанауда; кешенді жүзу; борт жанындағы барлық тәсілдермен бұрылу; таңдап алынған тәсілмен жүзу; судағы ойындар; эстафеталар.

Бағдарламалық материалды меңгеру сапасына қойылатын талаптар. "Жүзу" оқу пәні мазмұнының міндетті минимумын меңгеру нәтижесінде 3-ші оқу жылының оқушылары:

Білу және түсінікке ие болу:

– жүзу дайындығы және оның дене қасиеттерінің, тыныс алу және қан айналымы жүйелерінің дамуымен байланысы туралы; дене жүктемесі және оны реттеу тәсілдері (мөлшерлеу) туралы; жүзу сабақтары кезінде жарақаттардың пайда болу себептері, жарақаттанудың алдын алу туралы;

Білуі тиіс:

– жүзудің әр түрлі тәсілдеріне жеткізу және имитациялық жаттығуларды орындау; жүзудің барлық тәсілдерін орындау; түрлі жүктемемен дене жаттығуларын орындау кезінде жүрек жиырылу жиілігін есептеу; жүзудің әр түрлі стилінде жарысу; жара, сызаттар, жеңіл соққылар кезінде дәрігерге дейінгі көмек көрсету;

4-кесте – Жүзу дайындығының деңгейін көрсету

Бақылау жаттығулары	Деңгей (орындалу саны%)		
	жоғары	орташа	төмен
Старттық секіру	Сенімді, қатесіз	Отырып жағдайының құлдырауы	Аяқпен төмен
Қашықтықты таңдап алынған тәсілмен жүзу (м)	20-25	10-15	9-10
Жүзу стилдерін білу (4-тен)	4	2	1
Стильдерді ауыстыра отырып барынша мүмкін болатын қашықтыққа жүзу (м)	45-50	25	15

Қорытынды. Қолданылатын әдістеме барлық қажетті талаптарға жауап береді: кіші мектеп жасындағы балаларға қол жетімді; сабақтардың міндеттері мен шарттарына сәйкес келеді. Біз ұсынған бағдарлама №2 арнайы түзету мектеп-интернатының төменгі сынып оқушыларына сәтті сынақтан өтті.

Апробация нәтижелері оның жоғары тиімділігі мен күмәнсіз практикалық құндылығы туралы айтуға мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Велитченко В.К. Физическая культура для ослабленных детей: метод. пособ. / В.К. Велитченко. – М.: Терра-Спорт, 2000.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.С. Солодков, О.В. Морозова. – СПб.: СПбГ АФК, 1996.
3. Мосунов Д.Ф. Критические ситуации при обучении плаванию ребенка-инвалида / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – СПб., 1997. – 30 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пос. для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др., под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Изд. центр "Академия", 2002.

ФОРМИРОВАНИЕ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ахметов М.С. – магистрант 2 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы
Жунусбеков Ж.И. – научный руководитель, д.п.н., профессор,
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. Данная статья посвящена эффективности использования элементов восточных единоборств в процессе формирования развитой личности путем применения элементов восточных единоборств на уроках физической культуры. Применение элементов восточных единоборств дает возможность развиваться не только физически, но и ментально, что подтверждается многими исследованиями.

Ключевые слова: восточные единоборства, физическое воспитание, нравственные принципы, морально-нравственные качества.

FORMATION OF A HARMONICALLY DEVELOPED PERSONALITY BY APPLYING ELEMENTS OF THE EASTERN MARTIAL ARTS IN LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION

Akhmetov M.S. – 2nd year undergraduate, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
Zhunusbekov Zh.I. – Scientific adviser, doctor of pedagogical sciences, professor, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. This article is devoted to the effectiveness of the use of martial arts elements in the process of developing the formation of developed personality through the use of martial arts elements in physical education lessons. The use of the elements of the east martial arts makes it possible to develop not only physically, but also mentally, which is confirmed by many studies.

Key words: the eastern martial arts, physical education, moral principles, moral qualities.

Введение. Рассматривая восточные единоборства как форму досуга современной молодежи, можно подчеркнуть, что во время занятий у молодежи развиваются особые черты личности с гуманистическим мировоззрением, формируются нравственно-волевые качества, гражданственность и патриотизм, национальное самосознание и толерантность по отношению к другим культурам и народам. В нынешнее время во всем мире в большинстве случаев физическое воспитание рассматривается как путь развития человека не только физически, но и инструментом формирования всесторонне развитой личности. Как отмечается в работах [1-4], изучение элементов восточных единоборств дает возможность учащимся развиваться и совершенствоваться как физически, так и духовно. Освоение элементов восточных единоборств дает возможность развивать физические качества своего тела, контролировать свою функциональную подготовленность, развивать уверенность в себе и силу воли [5].

К сожалению, в Казахстане при школах не так много секций по восточным единоборствам, в основном родители вынуждены искать специальные школы или секции вне школьных стен. Школа-лицей №143 им. Суюнбая в городе Алматы была одной из первых, которая на своей территории дала разрешение открыть секцию таэквондо, куда учащиеся могли ходить в свободное от занятий время. Сейчас же на территории Казахстана открыты довольно много отдельных секций по разным видам восточных единоборств и каждый родитель имеет возможность выбирать вид спорта, больше подходящий его ребенку. Напомним, что к восточным единоборствам относятся такие виды спорта, как таэквондо, каратэ, ушу, дзюдо, джиу-джитсу, айкидо, кикбоксинг, самбо и другие. Каждый из перечисленных видов восточных единоборств имеет свою историю и философию и может помочь ребенку развиваться как физически, так и ментально. Отметим, что восточная система физических упражнений на самом деле является уникальным инструментом, который

несет в себе многолетний опыт воспитания в человеке индивидуальности, силы воли, характера и других качеств.

Цель исследования: исследование влияния элементов восточных единоборств на формирование гармонично развитой личности на уроках физической культуры.

Каким бы видом спорта не занимался ребенок, для каждого определяются основные столбцы, к которому необходимо стремиться, чтобы развиваться как личность [6]:

1. Интеллектуальный – этот блок включает профессиональные умения, специальную компетентность, стремление к самосовершенствованию, быстроту переработки информации, рациональность мышления и целесообразности поведения.

2. Эмоциональный – включает в себя отношение к спортивным успехам, отношение к спортивным неудачам, эмоциональные срывы на тренировках, эмоциональные срывы на соревнованиях, нервозность, жизнерадостность.

3. Блок отношения к спорту и спортивной деятельности включает в себя увлеченность, исполнительность, трудолюбие, добросовестность, учет опыта, требовательность к себе, терпеливость.

4. Волевой – включает в себя целеустремленность, упорство, активность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, решительность, волю к победе, спортивную злость.

5. Моральный – включает в себя общительность, добросовестность, доброжелательность, самолюбие, уважение к тренеру и товарищам, отношение к соперникам, самоанализ.

В современном мире развитие личности в большинстве случаев рассматривается как формирование всестороннего развитого человека. Поэтому большинство родителей стремятся занять своего ребенка во всех секциях, на которые ребенок имеет возможность ходить. Так один ребенок может быть занят на секциях по спорту, музыке, изучению иностранных языков, ментальной арифметике и другим. Для одних – это платформа формирования всесторонней личности, для других – возможность выбора ребенком своего пути в разрезе выбора будущей профессии.

В науке становление личности в основном рассматривается как процесс обогащения ее внутреннего мира, последовательного развития духовных ценностей, черт характера, личностных качеств [7], формирование потребностно-мотивационной сферы [8], интеграции и системного объединения всего того, что в ходе жизненного развития человека воздействует на него. Конечным результатом этого процесса выступает достижение определенного уровня личностного самосознания, позволяющего человеку стать субъектом саморазвития.

Д.О. Трауфановым была выдвинута концепция, на основе которой было выявлено позитивное влияние восточных единоборств на формирование личности. Опираясь на данную концепцию, можно сделать выводы, что виды восточных единоборств создают условия для развития просоциального поведения личности. Т. Е. Носов предполагает, что тренируемый человек имеет возможность не только побеждать на различных поединках (соревнованиях), но также может быть успешным на уровне межличностного взаимодействия [9].

В работе В.Д. Сенабыла сформирована таблица характеристик этапов технологии нравственно-волевого воспитания подростков на основе занятий кудо. Кудо (или по-другому его называют Дайдо Дзюку) – это современный полноконтактный вид боевого единоборств, который был создан в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе.

Пройдя все эти этапы, которые представлены в таблице 1, можно увидеть весь путь прохождения учеником для своего развития и становления всесторонне развитой личности.

Таблица 1 – Характеристика этапов технологии нравственно-волевого воспитания подростков средствами единоборства Кудо [10]

Этапы технологии	Основные цели и задачи этапов	Акценты в воздействии на компоненты нравственно-волевой сферы	Виды коллективной деятельности, направленные на развитие нравственно-волевых качеств	Виды спортивной деятельности, направленные на развитие нравственно-волевых качеств
1 Ценностно-ориентационный	Актуализация нравственно-волевого потенциала	Когнитивный и эмоциональный	Совместное усвоение деятельности, направленной на развитие нравственно-волевых качеств	Изучение разминочного комплекса, базовой техники кудо, ОФП.

2 Развитие и гармонизация	Закрепление нравственно-волевых качеств в чертах характера	Мотивационный и волевой	Участие в творческих проектах (праздниках, акциях, мероприятиях различного уровня)	Боевая практика, аттестационные мероприятия, соревнования
3. Совершенствование и генерализация	Создание условий для реализации нравственно-волевого потенциала в спортивной и неспортивной деятельности	Поведенческий	Инструкторская подготовка, выполнение обязанностей командиров отрядов в летнем спортивном лагере	Подготовка к участию в соревнованиях высокого уровня, опыт судейской практики.

Методы исследования. В ходе выполнения исследовательской работы был сделан анализ литературных данных, были изучены результаты исследований, связанных с влиянием элементов восточных единоборств на формирование личности путем применения их на уроках физической культуры.

В ходе исследования был сделан опрос на важные темы, касающиеся формирования личности путем применения элементов восточных единоборств и подробный анализ ответов.

Результаты исследования. В данной статье приведены результаты исследования влияния элементов восточных единоборств на уроках физической культуры на формирование гармонично развитой личности. Для начала были изучены вопросы определения термина «развитая личность» и вопросы, определяющие ее основные характеристики. Развитая личность в наше время рассматривается как всестороннее развитый человек, который имеет два или более особых навыков, которые будут помогать ему в поиске своего места в обществе (завершения учебы на разных стадиях, освоения профессии, нахождения работы и т.д.).

В результате опроса 30 человек были выявлены более популярные виды восточных единоборств (рисунок 1). Также были выявлены наиболее популярные виды спорта единоборств, которые выбираются в Казахстане. Также были исследованы цели, с которыми родители отдают своих детей на разные секции восточных единоборств.

Как отмечает заместитель руководителя столичного управления культуры и спорта Берик Маржикпаев, за последние 5 лет количество спортивных сооружений в городе Нур-Султане выросло на 119 объектов. Всего в столице их 719. В том числе, 11 детских спортивных школ, где занимается более 9 тыс. детей, развивается 47 видов спорта. В городе Алматы данные показатели чуть выше, так как большинство видов спорта базируются здесь.

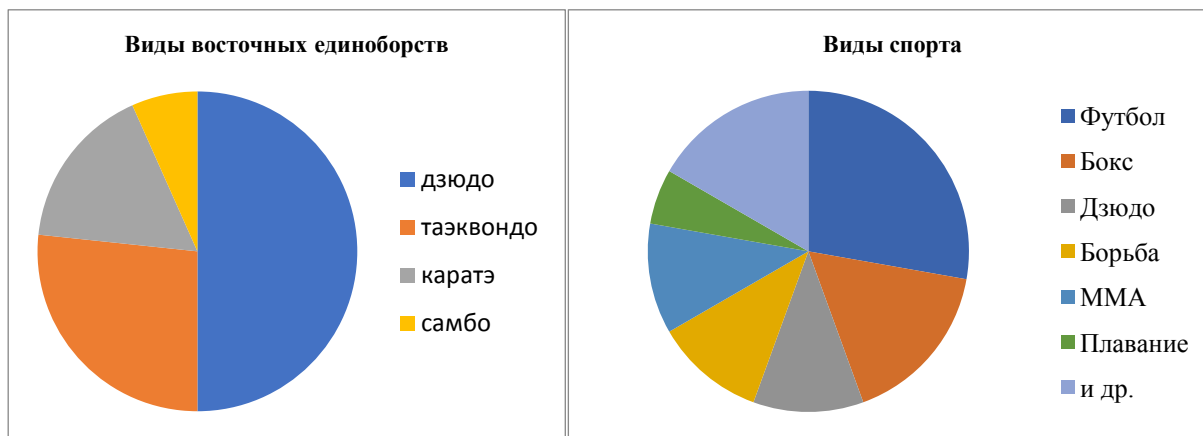


Рисунок 1 – Анализ популярности различных видов спорта

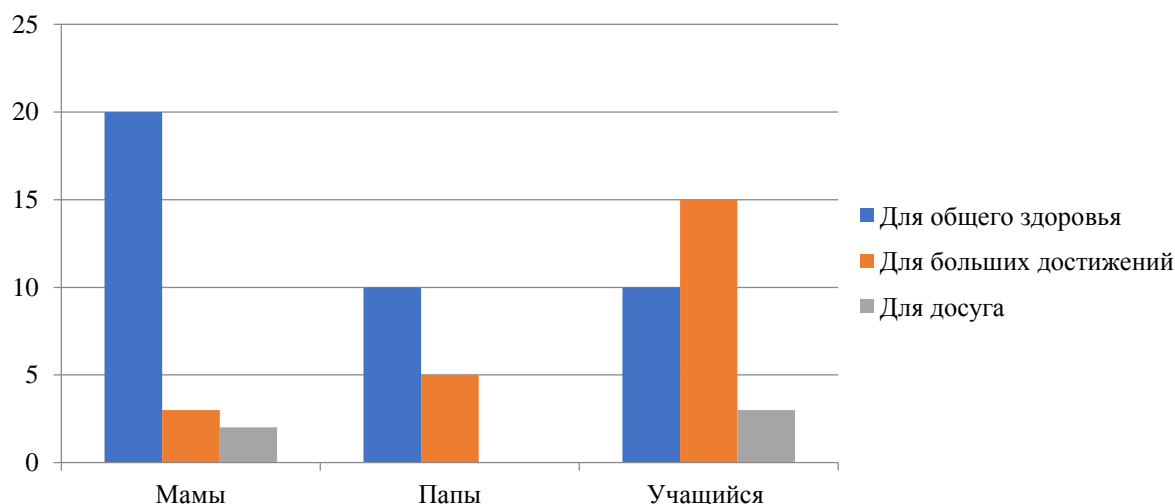


Рисунок 2 – Анализ оценки цели посещения секций

Как показали результаты опроса (рисунок 2), как родители, так и дети считают, что посещение различных спортивных секций дает возможность повысить общее здоровье. И только незначительная часть опрошиваемых считает, что секции нужны для больших достижений в спорте. Такие данные дают возможность сделать выводы, что в большинстве случаев ребенок отдается в спортивные секции с целью развития и поддержания своей физической формы, нежели для становления профессиональным спортсменом. С другой стороны, такие данные подтверждают убеждения, что секции по разным видам спорта, в том числе и восточным единоборствам, дают возможность развиваться ребенку как личности.

Большинство опрошенных родителей отмечают, что при выборе секций они наводят справки о компетентности тренера, условий секций или школ, и также немаловажным фактором выбора является место нахождения секции. Так отмечается значимость тренера секций, что является одним из основополагающих в восточных единоборствах. Ведь тренер (наставник) играет огромную роль в формировании личности через спорт. При занятиях в секции, участии в различных соревнованиях рядом всегда находится тренер, который имеет огромное влияние на прохождение учеником различных преград. В США данный вопрос в последнее время изучается более подробно и на протяжении многого времени спортсмены ищут себе не только тренера по физической подготовке, но и ментора, который даст ему возможность развиваться ментально [11]. Ведь любой вид спорта требует не только хороших физических данных, но и моральной стойкости и хладнокровия. На Востоке, где были рождены и развиты восточные единоборства, всегда большое значение имел сенсей (тренеру), который на протяжении всего пути был наставником и примером для своего ученика.

На рисунке 3 представлены виды качеств, которые ученик приобретает в результате занятия восточными единоборствами. Каждый вид спорта, которым занимается ребенок, дает возможность развивать такие же качества, но элементы восточных единоборств дают еще возможность через сложный спортивный путь развить свою духовную сторону.



Рисунок 3 – Основные виды качеств, которые развивает спорт

Выводы. Исследования литературных данных, результаты исследовательских работ и наши собственные исследования дают нам возможность сделать вывод, что применение элементов восточных единоборств создает хорошие условия для социально гармоничной личности со стратегией жизненного успеха и благополучия. При этом вопрос о внедрении элементов восточных единоборств и внедрении в

программу видом восточных единоборств в целом остается открытым, так как для таких действий необходимы масштабные исследования. Тем не менее, многие родители в качестве спортивных секций, куда необходимо отдать своего ребенка, выбирают восточные единоборства, в силу их популярности и значимости на пути формирования разносторонней личности.

Список литературы:

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.
4. Гришелева Л. Д. Формирование японской национальной культуры. – М., 1986.
5. Танюшкин А. И., Фомин В. П. Кёкусинкай – духовая воинская традиция. – М., 1999. – 156 с.
6. Степанов С.В., Головихин Е.В. Единоборства как средство развития личности. – Екатеринбург: Альфа Принт, 2018. – 649 с.
7. Кочетов А.И. Культура педагогического исследования. – Мн., 1996. – 312 с.
8. Коссов Б.Б. Принципы изучения психологических состояний и проблема саморегуляции деятельности спортсмена // Психология и современный спорт. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – С. 51-57.
9. Сафошин А. В., Стрелков В. И., Агафонова В. О. К вопросу об особенностях развития личности в практиках восточных единоборств // Наука и Школа № 4, 2017. – С. 208-214.
10. Сен В.Д. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами спортивного единоборства кудо // Вестник ТГУ, выпуск 8 (64), 2008. – С. 122-126.
11. Coaching, Mentoring and Managing. Publisher(s): Career Press. September 2001. – P. 285.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Г.К. Ержанов – Актюбинский региональный государственный университет
им. К. Жубанова, г. Актобе

Аннотация. В статье представлены результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов в зависимости от содержания и направленности занятий физическим воспитанием, а также обоснование целесообразности использования занятий силовой направленности в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: двигательная активность, деятельность, студенты, тестирование, уровень физической подготовленности.

PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS WITH VARIOUS TYPES OF MOTOR ACTIVITY

G.K. Yerzhanov – Aktobe Regional State University named after K. Zhubanov, Aktobe

Annotation. The article presents the test results of the level of physical fitness of students depending on the content and focus of physical education, as well as the rationale for the use of strength training in the process of physical education.

Key words: physical activity, activities, students, testing, level of physical fitness.

Актуальность проблемы. Анализ научно-методической литературы [1-2] показал, что жизнедеятельность выпускников вузов в современном обществе характеризуется высокими психофизическими нагрузками, которые отрицательно сказываются на здоровье, особенно при недостатках в физическом развитии и отклонениях в функционировании различных систем организма.

Все вышеотмеченное позволяет заключить, что на сегодняшний день при построении процесса физического воспитания студентов имеются следующие противоречия:

– между содержанием и требованиями государственной образовательной программы по физическому воспитанию студентов высшей школы и стандартным подходом, не учитывающим особенности их физического развития и физической подготовленности;

– между необходимостью выполнить контрольные нормативы по физической подготовленности в конце академических занятий по физическому воспитанию и недостаточным уровнем развития двигательных качеств у студентов, что снижает личный интерес и мотивацию занятий физической культурой после окончания обязательной программы.

Цель исследования – на основе разработанных шкал оценки уровня физической подготовленности и физического развития студентов первого и второго курсов университета определить особенности распределения студентов по этим уровням.

Задачи исследования.

1. Разработать шкалы оценки физической подготовленности и физического развития студентов 1 и 2 курса университета.

2. Исследовать особенности распределения студентов 1 и 2 курсов университета по уровням физической подготовленности и физического развития.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования. Анализ научно-методической литературы, контрольные испытания применялись для определения уровня физической подготовленности студентов (бег 100 м, бег на 2000 м, бег-ходьба, 6 мин (девушки), прыжок в длину с места, наклон вниз, поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа) [3]. Для получения статистически достоверных данных использовались методы математической статистики. Методы антропометрических измерений использовались для определения длины, массы тела, окружности грудной клетки, задержки дыхания на вдохе, выдохе, частоты сердечных сокращений [4].

Для составления типологических шкал физической подготовленности и физического развития студентов результаты сгруппировать по следующим формулам: низкая – от $X-2S$ до $X-1S$; ниже средней – от $X-1S$ до $X-0,5S$; средняя – от $X-0,5S$ до $X+0,5S$; выше средней – от $X+0,5S$ до $X+1S$; высокая – от $X+S$ до $X+2S$.

Исследование осуществлялось в течение 2018-2019 годов на базе Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова. Всего в исследовании приняли участие 220 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. По приведенным выше формулам нами были разработаны оценки шкалы физической подготовленности и физического развития студентов. В таблице 1 представлены примеры данных шкал.

Таблица 1 – Оценка физической подготовленности студентов первого курса (девушки)

Тесты							
Уровень	Гибкость	Прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Поднимание и опускание туловища	Бег на 100 м	Бег на 6 минут
Низкий	1-2,5	112,6–130,3	68,6–96,8	8,6–13,8	6,6–11,8	16,28–17,34	946,2–988,6
Ниже среднего	2,50-4,25	130,30–139,15	96,8–110,9	13,8–16,4	11,8–14,4	17,34–17,87	988,6–1009,8
Средний	4,25-7,75	139,15–156,85	110,9–139,1	16,4–21,6	14,4–19,6	17,87–18,93	1009,8–1052,2
Выше среднего	7,75-9,50	156,85–165,70	139,1–153,2	21,6–24,2	19,6–22,2	18,93–19,46	1052,2–1073,4
Высокий	9,5-13,0	165,7–183,4	153,2–181,4	24,2–29,4	22,2–27,4	19,46–20,52	1073,4–1115,8

В соответствии с разработанными шкалами мы распределили всех исследованных нами студентов 1 и 2 курсов по 5 уровням показателей физической подготовленности и физического развития: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

В таблице 2 представлен пример распределения студентов по уровням физической подготовленности и физического развития.

Таблица 2 – Распределение студентов первого курса по уровням показателей физической подготовленности (девушки) (%)

Тесты							
Уровень	Гибкость	Прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Поднимание и опускание туловища	Бег на 100 м	Бег на 6 минут
Низкий	15,7	11,8	12,5	10,5	11,1	11,8	12,6
Ниже среднего	21,8	16,3	15,7	11,8	20,4	25,4	30,2
Средний	55,5	62,3	67,9	59,1	58,4	56,4	52,4

Выше среднего	5,2	5,1	2,1	12,5	6,8	5,4	3,5
Высокий	1,8	4,5	1,8	6,1	3,3	1,0	1,3

Как видно из таблицы 2, по всем показателям физической подготовленности большая часть девушек попала в группу со «средним» уровнем (в диапазоне от 56,4 до 67,9 %). Самый большой процент таких студентов наблюдался по показателю «прыжки через скакалку» (67,9 и 67,2 %).

Относительно пониженные результаты отмечены по показателям «прыжок в длину с места» (46,2 % у студентов 2 курса) и бег на 6 минут (52,4 % у студентов 1 курса). На 2 курсе в группу с «низким» уровнем по показателю «прыжок в длину с места» попало 25,8 % студентов. К «ниже среднему уровню» было отнесено по бегу на 100 м – 26,7 %, бегу на 6 мин – 31,2 %.

Среди юношей относительно пониженные результаты наблюдались по следующим позициям. В группу с «низким» уровнем физической подготовленности по показателю «подтягивание» было отнесено 17,6 студентов 1 курса, по «прыжку в длину с места» – 16,8 %. В группу с «низким» уровнем «по прыжку в длину с места» попало 18,9 % студентов 2 курса, по «подтягиванию» – 18,2 %, «гибкости» – 16,8 %. Обращает на себя внимание тот факт, что в группы «выше среднего» и «высокий» попало малое количество студентов. В группу «выше среднего» – от 2,1 до 12,5 % и в группу «высокий» – от 1 до 6,1 %.

Среди девушек 2 курса по сравнению с 1 курсом по показателям физического развития отмечен преобладающий процент попавших в группы «низкий» и «ниже среднего». Если на 1 курсе диапазон результатов по «низкому уровню» варьировал в границах 10,5-12,6 % и «ниже среднему уровню» – 11,8-30,2 %, то на втором курсе по «низкому уровню» – 11,8-16,4 % и по «среднему уровню» 13,1-31,2 %. Также на 2 курсе констатирована меньшая наполняемость студентами групп «выше среднего» (от 0,8 до 10,4 %) и «высокий» (от 0,6 до 3,5 % против 1-6,1 %).

Среди тестов у студентов 1 курса больший процент студентов, попавших в группу «средний уровень», наблюдался по «прыжку в длину с места» (62,3 %), «прыжки через скакалку» (67,9 %) и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (59,1 %). По второму курсу преобладающие значения отмечены по тестам «прыжки через скакалку» (67,2 %), «сгибание и разгибание рук в упоре юношей лежа» (61,2 %) и «поднимание и опускание туловища» (60,2 %). У юношей 1 и 2 курсов по распределению в группы по уровням физической подготовленности наблюдались аналогичные тенденции. На 1 и 2 курсах большая часть студентов была отнесена к группе «средний»: 1 курс – от 54,2 до 62,9 % и 2 курс – от 54,8 до 65,2 %. На 2 курсе констатирован большой процент студентов, включенных в группу «низкий» (14,8-18,2 % против 12,9-17,6%) и «ниже среднего» (14,9-28,1 % против 14,4-22,3 %). Также отмечена меньшая наполняемость юношами 2 курса групп «выше среднего» (1-3,1 % против 1-4,2 %) и «высокий» (0,8-2,5% против 0,9-3 %).

Таким образом, данные показывают, что как юноши, так и девушки 2 курса по показателям физической подготовленности отстают по их уровням от студентов 1 курса. Сравнительный анализ данных распределения студентов-девушек по уровням показателей физического развития позволил выявить следующие относительные тенденции. Девушки второго курса, в целом, имели относительно превышающие результаты по наполняемости ими групп со «средним», «выше среднего» и «высоким уровнем». Так, по «среднему» уровню – 34,2-59,2 % против 33,4-56,2%; по выше среднему уровню – 12,6-32,6% «против 10,5-29,8% и по «высокому» уровню – 5,2-15,1 % против 3,1 – 14,6%.

Среди показателей уровня физического развития у девушек 1 курса выделялась «задержка дыхания на вдохе» (проба Штанге) и «задержка дыхания на выдохе» (проба Генче). Так как здесь отмечались повышенные значения процентного состава студентов, отнесенных к группам «выше среднего» (20,4 и 21 %; 23,2 и 24,3%) и «высокий» (9,4 и 14,6%; 27,5 и 35,4 %).

Среди девушек по уровням физического развития к «низкому» уровню по показателю было отнесено 18,6 % студентов, «массе тела» – 19 %. Наименьшие значения по «среднему» уровню были констатированы по «массе тела» – 30,2 %, «задержке дыхания на вдохе» – 32,8% и на выдохе – 33,4. У студенток 2 курса наименьшие значения по «среднему» уровню наблюдались по «массе тела» – 36,4 %, «задержке дыхания на вдохе» – 38,6% и на выдохе – 34,2%. У юношей 1 и 2 курсов в распределении по уровням отмечались аналогичные тенденции. Юноши 2 курса относительно опережали студентов 1 курса по распределению их в группы со «средним», «выше среднего», «высоким» уровнем. Так, по «среднему» уровню диапазон по показателям физического развития составлял 39,8-53,4 % (против 35,1 – 51,8%); по «выше среднему» – 9,1-20,5 % (против 8,2-19,4 %); по «высокому» уровню – 6,1-29 % (против 4,8-28,4%).

Среди показателей физического развития у юношей относительно лучшие результаты отмечались по «задержке дыхания на вдохе» и на выдохе», а также по частоте сердечных сокращений. Так, по «задержке дыхания на вдохе» к «высокому» уровню было отнесено 27,5% и 28,4 % студентов 1 курса; 2 курса – 28,6

и 29 %; по «задержке дыхания на выдохе» – 28,4 и 29 %; по ЧСС – к «высокому» уровню – 18,5 и 19 %. У юношей 1 курса наибольшее количество случаев зачисления в группу с «низким» уровнем констатируется по «индексу Кетле» – 19,1%. По «среднему» уровню наименьшие значения наблюдались по «массе тела» – 36,3 %; «задержке дыхания на вдохе» – 35,1 %, «задержке дыхания на выдохе» – 38,9 %; ЧСС – 38,9%. У юношей 2 курса наименьшие величины по «среднему» уровню были обнаружены по таким показателям как «масса тела» – 39,8%, «задержке дыхания на вдохе» – 40,4 %, «задержке дыхания на выдохе» – 41,6 %; ЧСС – 40,6 %. По показателям физического развития девушки и юноши 2 курса относительно опережают студентов 1 курса, о чем свидетельствуют повышенные результаты попадания их в группы «средний», «выше среднего» и «высокий».

Выводы:

1. Теоретическими аспектами проблемы разработки шкал оценки физической подготовленности и физического развития студентов являются следующие:

– для оценки физической подготовленности и физического развития студентов необходимо применять: регрессионные и сигмовидные шкалы оценок; типологические шкалы; 10-балльные шкалы; деление показателей на антропометрические зоны; таблицы стандартов морфофункционального состояния;

– в качестве перспективных показателей физической подготовленности определять «зоны ближайшего развития» и «индивидуальные модели соматического развития»;

– методика проведения зачетных нормативов должна строиться на основе особенностей соматотипа и типа мышечной работоспособности.

2. Разработаны шкалы оценок физической подготовленности и физического развития студентов 1 и 2 курсов. Они позволяют распределить студентов по пяти уровням: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

3. Распределение студентов по уровням физического развития и физической подготовленности позволило выявить определенные тенденции:

а) по уровням физической подготовленности относительно низкие результаты были выявлены:

– у девушек: по показателям «прыжок в длину с места» (2 курс), «бег 6 минут» (1 курс); у юношей: в «подтягивании», «прыжке в длину с места»;

б) по уровню физического развития низкие результаты были выявлены:

– у девушек: по показателям «масса тела», «задержка дыхания на вдохе», «задержка дыхания на выдохе»; у юношей: по показателям «Индекс Кетле», «масса тела», «задержка дыхания на вдохе», «задержка дыхания на выдохе», «частота сердечных сокращений».

Список литературы:

1. Гладенкова В.П. Индивидуализация физической подготовки студентов технического университета на основе конституциональной идентификации: автореф. дис...к.п.н.– 13.00.04. – Астрахань, 2009. – 24 с.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

ГРЕК-РИМ КҮРЕСІНЕН БІЛІКТІ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ТӨЗІМДІЛІГІН ДАМУДЫҢ ҚҰРАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ

А.М. Қанағат – Қазақ спорт және туризм академиясы магистранты, Алматы қ.

О.Е. Бектурганов – Ғылыми жетекші, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа. Бұл мақалада грек-рим күресінен білікті спортшылардың төзімділігін дамытудың құралдары мен әдістерінің зерттеу нәтижелері көрсетілген. Спортшылардың төзімділігінің дамыту әдістері қарастырылған. Төзімділікті күшейтуде әдістердің тиімділігі мен құралдардың рөлі, дамыту амалдары қарастырылды. Спортшылардың жоғары көрсеткіштер көрсету үшін әдістер мен құралдар қарастырылды. Спортшылардың төзімділігін дамытудың құралдары мен әдістері анықталды.

Түйін сөздер: спортшы, төзімділік, құралдар, әдістер.

MEANS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF ENDURANCE OF QUALIFIED ATHLETES IN THE GREECE-ROMAN WRESTLING

A.M. Kanagat – graduate student of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

O.E. Bekturganov – Scientific adviser, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. In this article, the results of means study and methods for developing endurance in Greco-Roman wrestling are presented. The methods of development of endurance of athletes are considered. Methods and means were developed to demonstrate superior results of athletes, and tools and methods for developing endurance were identified.

Key words: athlete, endurance, means, methods.

Елбасымыз Н.Ә. Назарбаев «Қазақстан – 2030» стратегиялық бағдарламасында «Салауатты әрі гүлденген экономика құрмайынша, біз қуатты мемлекет пен қарулы күштер құра алмаймыз, демографиялық, экономикалық және әлеуметтік міндеттерді шеше алмаймыз, әрбір адамның жеке басының қадір-қасиеті мен әл-ауқатын арттыра алмаймыз», – деп атап өткен болатын. Білім беру жүйесінің алдындағы маңызды міндеттерінің бірі – студенттерде салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі.

Кіріспе. Білім адам өмірінде маңызды мәселенің бірі болып табылады, ол кәсіби дағдылар мен білім алу саласында адам мүмкіндіктеріне жол ашады, өмір сүру жағдайын түбегейлі өзгертіп, экономикалық өсудің көзіне айналады. Қазіргі уақытта Қазақстанда әлемдік білім кеңістігіне енуге бағытталған білім беру жүйесінің жаңаруы мен қалыптасуы жүріп жатыр. Оқу-тәрбие үдерісінің педагогикалық теориясы мен практикасында бұл үдеріс едәуір өзгерістермен жүргізіледі. Білім беру парадигмасының ауысуы жүріп жатыр: басқа жағынан келу, қарым-қатынас, мазмұн, мінез-құлық, педагогикалық менталитет ұсынылуда [1]. Ғылым, техника, мәдениет, спорт және білім дамуының өзара байланыстылығы мен өзара сабақтастығы тарихи сипатта екендігін ескере отырып, жүргізген теориялық зерттеулердің қорытындылары, озат тәжірибелерді оқып үйрену және жүйелеу, орта мектептерде оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастыру үдерісіне оқушыларды салауатты өмір сүру дағдыларына баулу, дене тәрбиесін жетілдіруді жүзеге асыру үрдісі, сондай-ақ дене тәрбиесін қалыптастыру мәселесін теориялық сараптау мен дене тәрбиесіндегі тәжірибелерді объективті тұрғыдан талдаудың маңыздылығы өте жоғары екендігі айқындалады [2].

Сонымен қатар, жас ұрпақтан өркениетті қоғамның ерікті, өз бас бостандығын қорғай алатын, бүкіл адамзат құндылығын бағалайтын адамгершілік, имандылық, ізгілік мінез-құлқы қалыптасқан іскер, дені сау, ой еңбегі мен дене еңбегіне бірдей қабілетті азамат тәрбиелеу. Сол себепті дене мәдениетінің студент тәрбиесіндегі әлеуметтік ықпалы зор деп есептеуіміз қажет [3].

Зерттеудің мақсаты – грек-рим күресінен білікті спортшылардың төзімділігін дамытудың құралдары мен әдістері тиімді пайдалану негіздерін ашып көрсету.

Зерттеу әдістері: әдебиеттерді талдау, бақылау, құжаттарды талдау, бақылау сынақтары, статистикалық талдау. Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Жоғары оқу орнында дене тәрбиесі процесі дене шынықтыру, спорт, туризмнің әр түрлі құралдарын пайдалануды қарастырады және денсаулық жағдайына, дене даму деңгейі мен спортшылардың дайындығына байланысты ұйымдастырылады, сондай-ақ олардың алдағы кәсіби қызметінің жұмыс істеу шарттары мен сипатын ескере отырып жасалады [4]. 2010 ж. жоғары оқу орындарына арналған дене тәрбиесі бойынша оқу бағдарламасында сабақ барысында міндетті нормативтерді орындау қарастырылған, олардың нәтижелері бойынша спортшылардың төзімділігі бағаланады.

Оқу-педагогикалық процестің сапасы мен тиімділік өлшемі спортшылардың бақылау сынақтарының нәтижелері бойынша «қанағаттанарлық» бағасынан төмен емес болып табылады. Орташа статистикалық деректерге негізделген қимыл-қозғалыс дайындығының жас-жыныстық көрсеткіштеріне қол жеткізу нақты дерек емес [5], өйткені бұл ретте олардың дене дамуы мен дайындығының жеке ерекшеліктері ескерілмейді. Сондықтан спортшылардың дене дайындығының динамикасын бағалау үшін жеке көрсеткіштердің пайызын жақсарту тиімдірек болады.

Тестілеу барысында спортшылардың негізгі төзімділік қасиеттердің даму деңгейі бойынша бір-бірінен айырмашылығы бар екені анықталды. Төзімділік-күштік тестілік жаттығуларда нәтижелері «жақсы» және «өте жақсы» деген баға көрсеткен ұлдар мен қыздар, шыдамдылық танытуды талап ететін жаттығуларда «қанағаттанарлықсыз» деген баға алды (біз оларды «жылдамдық-күштік» деп жіктедік). Басқа спортшылар 2000 және 3000 м жүгіруде «жақсы» және «өте жақсы» деген бағаға сәйкес нәтижелер көрсетті, ал жылдамдық-күш сынақтарында – «қанағаттанарлықсыз» деген баға алды (біздің жіктеуіміз бойынша – «шыдамды»). Тексерілгендер 60 адам арасында «төзімділік-күштілік» 42,6% және «шыдамды» 29,5% деп анықталды. Төзімділік-күштік тестік жаттығулар мен төзімділік танытуды талап ететін жаттығуларда студенттердің 27,9%-ы "өте жақсы", "жақсы" және "қанағаттанарлық" бағаларына сәйкес нәтижелер

көрсетті. Бұл фактілер төменгі курс студенттерінің физикалық дайындығының нашар екенін көрсетті. Сол себепті спортшы жастардың дене тәрбиесі процесінің тиімділігін арттыратын жаңа жолдарды іздеуге алғышарттар пайда болады. Спортшылардың дене шынықтырумен оқу-жаттығу сабақтарын оңтайландыру, соның ішінде спорттық жаттығудың құралдары мен әдістерін таңдауда, жүктеменің арақатынасын және оларды оқу-жаттығу процесінде тиімді үлестіруді қамту өзекті мәселе болып табылады. Біз бұл мәселені шешу үшін және жоғары оқу орны жастарының физикалық дайындығын жақсарту үшін педагогикалық тәжірибе алғышартын ұйымдастырдық.

Тәжірибенің мақсаты: грек-рим күресінен білікті спортшылардың төзімділігін дамытудың құралдары мен әдістерін тиімді пайдалану. Дене шынықтыру дайындығының әртүрлі құрылымы бар спортшылар үшін дене шынықтыру құралдары мен әдістерінің рационалды арақатынасын анықтау және жоғары оқу орнында дене тәрбиесі бойынша оқу-жаттығу сабақтары барысында жеңіл атлетика бойынша спорттық жаттығу элементтері бар физикалық жүктемелерін қолдануды экспериментальды негіздеу.

Тәжірибенің негізгі тапсырмалары:

- 1-2 курс спортшылардың физикалық дайындығының құрылымындағы ерекшеліктерді анықтау және физикалық жағдайын зерттеу;

- Төзімдік-күштік қасиеттер мен төзімділікті дамытуға бағытталған жеңіл атлетика бойынша спорттық жаттығу элементтері бар эксперименттік оқу-жаттығу бағдарламаларын дайындау;

- 1-2 курс спортшылардың физикалық дайындық құрылымының ерекшеліктерін ескере отырып, негізгі физикалық қасиеттерін дамытудағы динамикасын анықтау.

Тәжірибеге 60 спортшы (22 қыз және 38 ұл) қатысты. Денсаулық жағдайы бойынша олар негізгі және дайындық медициналық топтарға жатқызылды және мамандандырылған спорт секцияларында тәжірибелері болмаған.

Тәжірибе қатысушылары үш топқа бөлінді:

- бірінші экспериментальды топты (ТТ1) төзімділік-күштік қасиеттері айқын, бірақ жалпы төзімділігі төмен ұлдар мен қыздар құрады; оған жылдамдық-күштік тесттерді «қанағаттанарлық» және одан жоғары бағаға орындаған, ал шыдамдылық танытуды талап ететін тесттер бағасы – «қанағаттанарлықсыз» (10 қыз бен 11 ұл) студенттер кірді;

- екінші экспериментальды топты (ТТ2) жалпы төзімділігі айқын, бірақ төзімдік-күш қасиеттері төмен ұлдар мен қыздар құрады; бұл топқа төзімділік танытуға, «қанағаттанарлық» және одан жоғары бағаға, ал жылдамдық-күштік тестілер – «қанағаттанарлықсыз» бағасына (6 қыз және 12 ұл) ие студенттер кірді;

- үшінші топ – бақылау (БТ) (6 қыз және 15 ұл).

Әрбір тәжірибе тобы үшін оқу-жаттығу бағдарламалары спортшылардың жеке дайындық принципіне сәйкес құрастырылып, жылына 104 сағатқа есептелген.

Сабақ аптасына екі рет екі академиялық сағат бойынша жүргізілді. Жеңіл атлетика бойынша спорттық жаттығу элементтерін пайдалана отырып, физикалық жүктемесі қыркүйектің бірінші онкүндігінде (студенттердің медициналық тексеруден өтуі және оларға дәрістік курсты өткізу), емтихандық сессия және демалыс кезінде (қаңтар) және ақпан – наурыз айларында шаңғы дайындығы кезінде алынып тасталды.

Әзірленген бағдарламалардың негізгі ерекшелігі спортшыларға артта қалған физикалық қасиеттерін дамыту мен түзетуді қамтамасыз ететін тренировка бағытында орындалатын физикалық жаттығулардың саны мен уақытын арттыру болып табылады. Сонымен, төзімділікті дамытуға бағытталған бірінші тәжірибелік топтың бағдарламасында уақыттың 60% аэробтық сипаттағы жүктемелерге, 15% – жылдамдық-күштік қасиеттерді дамытуға, 15% – жылдамдық пен ептілікті дамытуға, 10% – икемділік пен ептілікті іске асыруға бөлінді. Төзімділік-күштік қасиеттерді дамытуға бағытталған екінші эксперименттік топ бағдарламасында төзімділікті дамыту үлесіне уақыттың 30%, жылдамдық сапасын жетілдіруге – 35%, жылдамдық-күштік қасиеттерді – 25% және ептілік пен икемділікті іске асыруға – 10% бөлінген. Айналысатындардың физикалық дайындық деңгейін арттырудың алғышарттарын жасау спортшылардың физикалық қабілеттерін шектейтін факторды жою арқылы қабылданды [6].

ТТ1-де келесі құралдар мен әдістер жүйелі түрде қолданылды: біркелкі ұзақ жүгіру, жылдықпен жүгіру 50, 60, 80, 100, 200, 300 м, түрлі секіру жаттығулары, көп секіру, лақтыру, табан бұлшықетіне арналған жаттығулар, арқа, іш прессі, акробатикалық жаттығулар, спорттық және қозғалмалы ойындар. ТТ2-де: жылдамдықпен жүгіру 30, 40, 60, 80, 100, 120, 200, 300, 400 м, созылулармен отырып тұру, бір аяққа отырып тұру ("пистолет"), белге тартылу, түрлі секірулер, көп секіру, лақтыру, табан бұлшықетіне арналған жаттығулар, арқа, іш прессі, акробатикалық жаттығулар, спорттық және қозғалмалы ойындар. Педагогикалық тәжірибелер барысында жаттығулардың әртүрлі үйлесімдері қолданылды, сонымен қатар ұсынылған құралдардың көлемі мен қарқындылығы өзгерді.

Оқу жылының соңында спортшылар тест тапсырмаларын қайталап орындау ұсынылды. Өлшеулер негізінде, педагогикалық тәжірибе басында және аяғында жүргізілген нәтижелер жеке топтарда бекітілді.

Алынған деректер спортшылардың физикалық қасиеттерінің оң өзгерісті дамуын растайды. Біз бұрын болжағанымыздай, ұсынылатын физикалық жүктемелердің таңдау әсері мен оларды мөлшерлеу, жеке көрсеткіштердің өсу динамикасы бірдей емес екендігін айтады. ТТ1-де аэробтық сипаттағы жүктеме көлемінің ұлғаюы жалпы төзімділік деңгейінің жоғарылауына және нәтижелердің ұлдарда 3000 м жүгіруде 9,3%-ға ($p < 0,05$), қыздарда 2000 м жүгіруде 8,3%-ға ($p < 0,05$) өсуіне ықпал етті. ТТ2-де жылдамдық-күштік жаттығулардың көлемін арттыру жылдамдық-күштік қасиеттерінің деңгейін арттыруға мүмкіндік берді, бұл нәтижелердің 100 м жүгіруде ұлдарда 6,2%-ға ($p < 0,05$), қыздарда 6,8%-ға ($p < 0,05$) және бір орыннан ұзындыққа секіруде ұлдарда 6,5%-ға ($p < 0,05$), қыздарда 5,3%-ға ($p < 0,05$) өсуіне ықпал етті.

1-2 курс спортшылардың негізгі төзімділік қасиеттерін дамытудың оң динамикасы олардың физикалық дайындығының жалпы құрылымына да әсер етті. Біздің салыстырмалы талдау нәтижеміз бойынша «қанағаттанарлық» және одан жоғары бағаға бақылау нормативтерін орындай алғандар: 100 м жүгіру – 83% (+25%) ұлдар және 84% (+34%) қыздар; бір орыннан ұзындыққа секіру – 88% (+34%) ұлдар және 78% (+34%) қыздар; 3000 м жүгіру – 77% (+41%) ұлдар, 2000 м жүгіру – 64% (+38%) қыздар; белден тартылу – 90% (+20%) ұлдар; жатып денені көтеру (сед) және түсіру, аяқтары байлаулы, қолы басының артында – 82% (+32%).

Қорытынды. Алынған мәліметтер, жеңіл атлетика бойынша спорттық жаттығу элементтерімен байланысқан физикалық жүктемені құрайтын, спортшылардың физикалық мүмкіндіктерін шектейтін факторды жоюға бағытталған оқу-жаттығу бағдарламалары, жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесінің оқу-жаттығу процесін оптималдандыруға мүмкіндік бергенін растайды. Педагогикалық тәжірибе қатысушыларының физикалық дайындығының қорытынды көрсеткіштері қолданылатын бағдарламалар тиімділігінің өлшемі болып табылады.

Спортшылардың негізгі физикалық қасиеттерінің дамуының оң динамикасы олардың физикалық дайындығының жалпы құрылымына жағымды әсер етті.

Сәйкесінше, бақылау нормативтерін «өте жақсы», «жақсы» және «қанағаттанарлық» бағаларына орындаған спортшылардың саны артты:

Негізгі физикалық динамика

- 400 м жүгіру: ұлдарда – 34%-ға, қыздарда – 25%-ға;
- бір орыннан ұзындыққа секіру: ұлдарда – 34%-ға, қыздарда – 34%-ға;
- 3000 м жүгіру ұлдарда – 41%-ға;
- 2000 м қыздарда – 32%-ға;
- күштік көрсеткіштер: ұлдарда – 20%-ға, қыздарда – 32%-ға.

Жылдамдық-күштік қасиеттер мен төзімділікті дамытуға және түзетуге бағытталған жеңіл атлетика бойынша спорттық жаттығу элементтерімен байланысқан тәжірибелік оқу-жаттығу бағдарламалары, жоғары оқу орындары спортшылары, кәсіптік лицейлер мен колледж оқушыларының дене тәрбиесі практикасында табысты пайдаланылуы мүмкін.

Әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. «Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спортты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы» // 1996 ж. 19 желтоқсан. – № 3276.
2. Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы. – Алматы, 1998. – 240 бет.
3. Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. No490-13 ҚР // ЗроП, 2000, №1, 4-11 қаңтар.
4. Гусарова Н.Н. Эффективность развития скоростных способностей студентов на основе данных оперативного контроля: дис.. канд. пед. наук. – М., 2005. – 145 с.
5. Зайцева В.В., Кондрашкова Н.Ф., Прапор С.С. Внутригрупповая дифференциация студентов // Физическое воспитание и спорт студенческой молодежи. – М., 1997. – С. 7-8.
6. Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С. 19-22.

ТҮЛҒАНЫҢ ОЛИМПИДАЛЫҚ МӘДЕНИЕТІН ТӘРБИЕЛЕУДІҢ НЕГІЗГІ МІНДЕТТЕРІ МЕН ҚҰРЫЛЫМЫ

С.Ж. Бахтиярова – Қазақ спорт және туризм академиясының докторанты

И.А. Мырзагереева – М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университетінің аға оқытушысы

Аңдатпа. Мақалада олимпиадалық мәдениетті тәрбиелеуде адамдарға спорттық қызметтің аспектілеріне, нысандарына, функцияларына, Олимпизм құндылықтарына, сондай-ақ олимпиадалық спорт пен қозғалысқа, Олимпиадалық ойындарға, басқа да олимпиадалық акцияларға, қызмет түрлеріне, кәсіптерге және т.б., олардың қазіргі заманғы спорт пен жалпы қоғамдағы рөлі мен маңызын оң бағалауға ықпал ететін олимпиадалық тәрбиенің міндеті ашылады. Олимпиадалық тәрбие салауатты өмір салтының элементі ретінде адамның дене тәрбиесін қалыптастырудың маңызды құралы, спортпен жүйелі шұғылдануға деген қажеттілікті, спортқа деген ынта – қызығушылықты қалыптастыру мен жетілдіруге байланысты міндеттерді шешуге бағытталған.

Түйін сөздер: спорт, олимпиадалық тәрбие, олимпизм, ойындар, белсенділік, қозғалыс, мәдениет.

MAIN TASKS AND STRUCTURE OF EDUCATION OF THE OLYMPIC CULTURE OF PERSONALITY

S.Zh. Bakhtiyarova – doctoral student of the Kazakh Academy of Sport and Tourism

I.A. Myrzagereeva – senior lecturer of the West Kazakhstan State University named after M. Utemisov

Annotation. The article reveals the task of Olympic education in the upbringing of the Olympic culture, which contributes to the aspects of sports activities, forms, functions, values of Olympism, as well as Olympic sports and movement, the Olympic Games, other Olympic events, activities, professions, etc., positive assessment of their role and significance in modern sport and society as a whole. Olympic education as an element of a healthy lifestyle is aimed at solving problems related to the formation and improving the need for systematic sports, interest in sports.

Key words: sport, Olympic education, Olympism, games, activity, movement, culture.

Өзектілігі. Олимпиада мәдениеті – бұл спорттың рухани мазмұнын қамтитын өмірдің ерекше философиясы. Ол тарихи, дүниетанымдық әлеуетке ие. Осыған байланысты олимпиадалық білім берудің рөлі артып келеді, оның мазмұны біздің ойымызша, олимпиадалық мәдениет құндылықтарын меңгерумен анықталуы тиіс.

Олимпиада ойындары ірі халықаралық жарыстар, кәсіби спортшылар мен әлемдік мәдени қауымдастық өміріндегі маңызды оқиға, әлемдік мәдениеттің бір бөлігі болып табылады. Спортшылар, төрешілер, көрермендер қатысатын олимпиадалық қозғалыс жердің барлық бөліктерінен қазіргі заманғы жаппай әлеуметтік-мәдени феномен болып табылады.

Мақсаты. Тұлғаның олимпиадалық мәдениетін тәрбиелеуге бағытталған олимпиадалық педагогикалық қызметтегі кешенді міндеттерді ашып көрсету.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, сала мамандарының жұмыстары мен пікірлерін жинақтап қорыту.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Олимпиадалық тәрбиенің бастапқы міндеті, спорттық тәрбиенің барлық басқа түрлері сияқты, тәрбиеленушілердің спортқа деген жалпы оң көзқарасын қалыптастыруға ықпал ету болып табылады.

Бірақ спортқа жалпы оң көзқарасты тәрбиелеу, егер оның бірінші, бастапқы кезеңі ретінде қарастырылса, одан кейін екінші болуы тиіс – спорттық қызметке олимпиадалық қатынасты тәрбиелеу. Әйтпесе, бұл педагогикалық қызмет олимпиадалық емес, мысалы, спорттық-прагматистік және тіпті спорттық-антигуманистік педагогикалық қызметтің элементі болуы мүмкін.

Демек, жеке тұлғаның олимпиадалық мәдениетін тәрбиелеудің екінші, әсіресе маңызды және ерекше міндеті тәрбиеленушілердің олимпиадалық құндылықтарға сәйкес келетін спортқа деген құндылықты-таңдау қатынасын қалыптастыру, яғни спортқа деген Олимпиадалық қатынасты қалыптастыру болып табылады.

Мысалы, Г. Кубай (Кения) «олимпиадалық тәрбие – біріншіден, дене шынықтыру жаттығуларымен және спортпен шұғылдану арқылы адамның зияткерлік, моральдық және дене қасиеттерін дамытуға тырысатын жалпы тәрбиенің бір бөлігі; екіншіден, бейбітшілік және халықаралық өзара түсіністік ісіне қызмет етуге тырысатын, нәсілдік, діни наным және саяси бағдар айырмашылықтарын ескере отырып, әлеуметтік әділеттілік пен патриотизм рухын дамытуға ықпал етеді. Олимпиадалық тәрбие қоғамдық және жеке моральдың дамуына ықпал ететін құрал болып табылады. Жеке мораль аясында біз адалдық,

шыдамдылық, жанашырлық, кішіпейілділік, ал қоғамдық моральдың негізі болып табылатын әділдік, адалдық туралы айта аламыз» деп көрсетті [2].

Спорттық іс-әрекетке бағалы – таңдау қатынасын тәрбиелеу олимпиадалық қарым-қатынас негізінде күрделі педагогикалық міндеттер кешенін шешуді көздейді.

Ең алдымен, тәрбиеленетін олимпиадалық білімді, тиісті ұғымдарды, сондай-ақ шеберлік пен дағдыларды игеру үшін педагогикалық жағдай жасау қажет. Бұл білімдер мен ұғымдарды екі топқа бөлуге болады.

Бірінші топ гуманизмге қатысты жалпы білімдер мен ұғымдарды (гуманизм дегеніміз не, оның негізгі идеялары, идеалдары, құндылықтары, олардың спецификасы қандай және т.б.) қамтиды, олар жоғарыда көрсетілгендей қазіргі Олимпизм тұжырымдамасының негізінде жатыр.

Екінші топ – олимпизммен, Олимпиадалық ойындар мен олимпиадалық қозғалыспен тікелей байланысты әртүрлі білім, ұғымдар, шеберлік пен дағдылардың кең кешені.

Ең алдымен, мұнда олимпиадалық, паралимпиадалық, сурдлимпиадалық және арнайы Олимпиадалық қозғалыстың мақсаттары, міндеттері, құндылықтары, ұйымдық құрылымы және басқа да аспектілері туралы, Олимпиада ойындарының тарихы және т.б. туралы мазмұнды білімді, сондай-ақ осы әлеуметтік құбылыстардың мәнін, құрылымын, ерекшелігін түсінуге мүмкіндік беретін тиісті ұғымдарды жатқызуға болады.

Оларды дұрыс түсіну үшін – олимпиадалық қозғалыстың қазіргі жай-күйі мен тарихының нақты фактілері туралы (мысалы, олимпиадалық ойындар – антикалық және заманауи, олар өткен жерде, олардың бағдарламасы қандай болды, осы ойындарда әр түрлі ел спортшыларының өнер көрсетуінің нәтижелері қандай, заманауи Олимпиадалық қозғалыстың негізін қалаушы кім және т.б. туралы) фактологиялық білім маңызды.

Олимпиадалық қабілеттер:

- спорттық қарқынды жаттығуларды әдістемелік тұрғыдан сауатты құра білу, допингке жүгінбей, спортта жоғары жетістіктерге жету, яғни денсаулыққа зиян келтірмеу үшін спортпен шұғылдануды ұйымдастыру;

- дене шынықтыруды қалыптастыру үшін салауатты өмір салты аясында спортты басқа құралдармен ұштастыра қолдана білу;

- сұлулықты және спорттың басқа да эстетикалық құндылықтарын көру, сезіну және дұрыс түсіну, сұлулық заңдары бойынша спортта әрекет ету және оны өнер құралдарымен көрсету қабілеті;

- басқа спортшылармен, жаттықтырушылармен, төрешілермен, журналистермен, көрермендермен және т. б. адамгершілік қарым-қатынас дағдылары мен білігі;

- экологиялық мәдениет талаптарына сәйкес келетін спортпен шұғылдану барысында табиғатқа деген осындай қарым-қатынас дағдысы мен дағдысы;

- Олимпизм идеяларын түсіндіру және насихаттай білу.

Сондай-ақ, тәрбиеленушілердің олимпиадалық белсенділік түрлері туралы хабардар болуы да маңызды мәнге ие. Спортпен белсенді айналысудан басқа (жаттығулар, спорттық жарыстарға, Олимпиада ойындарына қатысу және т. б.) олардың қатарына кіреді:

- танымдық белсенділік (спорт және олимпиадалық қозғалыс туралы білім алу; осы саладағы ғылыми зерттеулер және т. б.);

- спорттық және олимпиадалық тақырыптарға маркаларды, белгілерді, ашық хаттарды және т. б. коллекциялау;

- осы тақырыптағы көркем қызмет (кескіндеме, мүсіндеу, фотосурет, кино және бейнефильмдер жасау, музыкалық, әдеби, театр шығармашылығы және т. б.);

- спорттық іс-шаралар мен Олимпиада акцияларын ұйымдастыруға және өткізуге қатысу (төреші, жаттықтырушы, ұйымдастырушы, экономист және т. б.);

- спорттық іс-шаралар мен акцияларды газеттерде, журналдарда, теледидар және т.б. жариялау (ақпарат, очерктер, спортшылармен, олимпиадашылармен сұхбат және т.б.), яғни спорттық журналист немесе БАҚ-тың басқа да қызметкерлерінің функцияларын орындау;

- спорттың маңызы мен рөлін, спорттық өмір салтын, олимпизмнің идеалдары мен құндылықтарына бағдарлауды белсенді насихаттау және түсіндіру және т. б.

Жеке тұлғаның кәсіби өзін-өзі анықтау қажеттілігін ескере отырып, оның спортқа деген Олимпиадалық қарым-қатынасын қалыптастыру үшін олимпиадалық қозғалыспен байланысты кәсіби қызмет түрлері (мамандықтар) туралы білім де маңызды рөл атқара алады.

Олимпиадалық қозғалыспен байланысты қазіргі заманғы қызмет түрлері және оларға сәйкес мамандықтар:

• спорттық – кәсіпқой спортшы, спорттық қызметті ұйымдастырушы, спорт клубының жетекшісі және т. б.;

• педагогикалық – жаттықтырушы, мектептегі дене шынықтыру мұғалімі, ЖОО-дағы дене тәрбиесі оқытушысы және т. б.;

• ғылыми-зерттеу-педагогикалық, әлеуметтік, философиялық, экономикалық, тарихи, заңдық, медициналық-биологиялық және басқа да дене тәрбиесі, дене тәрбиесі, спорт және олимпиадалық қозғалыс мәселелері саласындағы маман;

• экономикалық – менеджер, бизнесмен және т. б.;

• журналистік – спорт журналист, радио және телекомментатор және т. б.;

• көркем-спорт жарыстарының, Олимпиада ойындарының, басқа да Олимпиада акцияларының ашылу және жабылу салтанатының режиссері, сценарисі; спорттық киім үлгілерінің және т. б.

Жоғарыда көрсетілген білім, ұғымдар мен қабілеттер тәрбиеленушінің олимпиадалық білімділігімен және олимпиадалық белсенділіктің түрлі нысандарына операциялық дайындығын сипаттайды. Олар әлеуметтену процесінде адамда қалыптасады (өмірлік тәжірибе барысында стихиялық, қоршаған әлеуметтік ортаның, бұқаралық ақпарат құралдарының және т. б. ықпалымен), сондай-ақ білім беру, оқыту, тәрбиелеу процесінде (отбасында, мектепте және т. б.) саналы, мақсатты.

Олимпиада тәрбиесінің міндеті – Олимпиада білімі мен қабілетін толықтыру, түзету, жетілдіру.

Олимпиадалық тәрбие жүйесінде Кубертеннің спорттық және олимпиадалық педагогика идеяларын және қазіргі заманғы Олимпизм, олимпиадалық құндылықтар тұжырымдамасының басқа да маңызды аспектілерін түсіндіру және насихаттау маңызды орын алуы тиіс.

Өкінішке орай, бұл маңызды педагогикалық міндет еленбейді. Негізгі күш-жігерді балалар мен жастардың олимпиада тарихы мен олимпиадалық қозғалыстың қазіргі жағдайы туралы білімдерін қалыптастыруға бағыттайды. Бұл маңызды болғанымен, дегенмен, олимпиадалық қозғалыстың мақсаттары мен міндеттері, олимпизмнің құндылықтары, қазіргі заманғы Олимпизм тұжырымдамасының негізгі ережелері, олардың рөлі, қазіргі жағдайда іске асыру жолдары мен маңызы, Олимпизм тұжырымдамасының заманауи түсіндірмелері және т. б. қандай екенін түсіну маңызды болып табылады. Бұл білімнің жоғары маңыздылығы оларға олимпиада қозғалысымен байланысты барлық дұрыс түсіну ғана емес, сонымен қатар Олимпизм идеяларын жүзеге асыруға бағдарлану да байланысты болып табылады [3].

Алайда, қазіргі уақытта олимпиадалық білім берудің теориясы мен практикасында өзге тәсіл басым.

«Олимпиада сабақтарын» және Олимпиада білімпаздарының көптеген конкурстарын өткізу кезінде Кубертеннің спорттық және олимпиадалық педагогикасының негізгі ережелерін қоса алғанда, Олимпизм тұжырымдамасының басты білімі жиі артқы жоспарға шығады немесе осы сабақтар мен конкурстардың ұйымдастырушыларын мүлде қызықтырмайды. Барлығы бірінші Олимпиада ойындары қашан, қайда және қалай өткізілді, олар өз өмірін тоқтатқан кезде, кім және қашан қайта жаңғыртылды; алғаш рет қайда өткізілді, келесі ойындар қашан және қайда өткізілді; олардың бағдарламасы қандай болды; қандай спортшылар және қандай елдер ойындарда өнер көрсетіп, Олимпиада чемпиондары болды және т.б. сұрақтарға қатысты болады.

М. Болд және Й. Гутенберг ХОК шығаруды жоспарлап отырған мектептің бастауыш сыныптары үшін олимпиадалық білім беру бойынша оқу құралын сипаттай отырып, оларда негізінен Олимпиада ойындары мен олардың дәстүрлері туралы ақпарат бар, Халықаралық Олимпиада комитеті мен оның функциялары туралы көп ақпарат бар, бұл «балалар үшін мүлдем қызық емес және педагогикалық тұрғыдан мүлдем пайдасыз» деп жазады. Олимпиадалық құндылықтарға айтарлықтай аз көңіл бөлінеді [1].

Мұндай бағалаудың бастапқы көрінісі осы құбылыстардың барлығы туралы тәрбиеленушілердің оң пікірі болып табылады. Әсіресе, спорттық жаттығуларда, жарыстарда, стадионның трибуналарында және т.б. өздерін қалай ұстау керектігін анықтайтын мінез-құлық үлгілерін, мінез-құлық нормаларын мақұлдаудың маңызы зор. Маңызды педагогикалық міндет – бұл көрсетілген оң пікір олимпиадалық мотивациямен толықтырылуы.

Олимпиадалық мотивацияның негізгі элементтері мен көрсеткіштері

1. Олимпиада ойындарына, басқа да олимпиадалық акцияларға, олимпиадалық белсенділік нысандарына, олимпиадалық спорт саласындағы кәсіптерге, тұтастай алғанда олимпиадалық қозғалысқа, оның тарихына, мақсаттарына, міндеттеріне, құндылықтарына деген қызығушылық.

2. Олимпиада құндылықтарына спорттық және олимпиадалық қызметке бағдарлау қажеттілігі, ұмтылу:

– тек қана спортқа қатысу ғана емес, барынша мүмкін болатын жетістіктерге, өзін-өзі жетілдіруге, өз жетістіктерінен тұрақты жоғарылатуға («өзін-өзі жеңу»), сондай-ақ фэйр плей принциптерін міндетті түрде сақтай отырып, спорттық жарыстарда жеңіске және рекордтарға ұмтылу;

– Кубертеннің ұранына сәйкес келетін үйлесімді дамыған олимпиадалық атлетті идеал ретінде (еліктеуге арналған үлгі) таңдау: «дамыған денедегі биік рух!»;

– осыған сәйкес спорттық және олимпиадалық белсенділікке демалыс және ойын-сауық мақсатында ғана емес, ең алдымен өздерінің дене, психикалық және рухани қабілеттерін қалыптастыру және жетілдіру, яғни үйлесімді дамыту, салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында қосылу.

3. Гуманистік бағытталған сезім мен тәжірибе:

– олимпиадалық белсенділіктің қандай да бір аспектілеріне байланысты жағымды эмоционалдық реакциялар (спортпен шұғылдану арқылы жеке тұлғаның үйлесімді дамуын сипаттайтын қасиеттер мен қабілеттерді қалыптастырудан, спорттық қызметте басқа адамдарға ізгілікті қарым-қатынас жасау мүмкіндігін, спорттық жарыстарда осындай қасиеттерді, қабілеттерді және ізгілікті қарым-қатынасты байқаудан, Олимпиада ойындары мен басқа да олимпиадалық акцияларға қатысудан, оларды қадағалаудан және т.б. ләззат алу.);

– олимпиада идеалдары мен құндылықтарына қайшы келетін спорттық қызметтің аспектілеріне жағымсыз эмоционалдық реакциялар;

– спортта және спорт арқылы олимпиадалық идеалдар мен құндылықтарды іске асыру үшін жеке жауапкершілік сезімі, ондағы антигумандық көріністерді болдырмау, олимпиадалық қозғалысты табысты дамыту.

4. Олимпиаданың идеяларын, мұраттарын мен құндылықтарын түсіндіруге және насихаттауға, олимпиадалық қозғалысқа белсенді қатысуға, оның мақсаттары мен міндеттерін іске асыруға, дамытуға жәрдемдесуге ұмтылу.

Үлкен жастағы балалар мен жастарға қатысты олардың олимпиадалық спортпен байланысты мамандықтарға қызығушылығын тәрбиелеу және болашақта өздері үшін олардың біреуін таңдау ниеті маңызды.

Олимпиадалық тәрбиеде тұлғаның спорттық және олимпиадалық белсенділігі олимпиадалық құндылықтарға сәйкес келетін нәтижелерге әкелуі ерекше маңызды.

Олимпиада белсенділігінен күтілетін нәтижелер:

– спорттық жетістіктер (жеке мүмкіндіктерге сәйкес), фэйр плэй принциптерін сақтаған жағдайда қол жеткізілген жарыстарда жеңістер;

– үйлесімді дамыған тұлғаның сапасы (дене, психикалық және рухани-адамгершілік қасиеттерінің толыққанды және пропорционалды дамуы);

– салауатты және спорттық өмір салты;

– басқа адамдарға ғана емес (достық, өзара құрмет, төзімділік, зорлық-зомбылықтан бас тарту және т.б.), сонымен қатар қоршаған ортаға, табиғатқа қарым-қатынастың ізгілікті сипаты. Осылайша, олимпиадалық спортты тәрбиелеуге бағытталған олимпиадалық педагогикалық қызмет кешенді міндеттерді шешуді көздейді.

Спортқа олимпиадалық қарым-қатынасты тәрбиелеудің негізгі міндеттері:

– бастапқы олимпиада білімін, іскерлігін, дағдыларын нақтылау, толықтыру, түзету, жетілдіру, яғни олимпиадалық белсенділікке ақпараттық-операциялық дайындықты қалыптастыру;

– Олимпиада ойындары, олимпиадалық қозғалыс туралы, сондай-ақ спорттық іс-әрекеттің олимпиада құндылықтарына сай келетін аспектілері, нысандары, қызметтері, мамандықтары туралы оң пікірді тәрбиелеу;

– спорттық жаттығуларда, жарыстарда, стадионның трибуналарында және т. б. өзін қалай ұстау керектігін анықтайтын мінез-құлық нормаларын, үлгілерін мақұлдауда тәрбиеленушілерге педагогикалық көмек көрсету;

– жоғарыда көрсетілген олимпиадалық мотивация нысандарын қалыптастыру және арттыру;

– Олимпиада қозғалысын, онымен байланысты акцияларды, қызмет нысандарын, кәсіптерді, сондай-ақ спорт тұрғысынан позитивті бағалауды негіздеу қабілетін қалыптастыру (жетілдіру);

– олимпиада акцияларына, сондай-ақ спорттық қызметтің әр түрлі формаларына олимпиада құндылықтарына бағдарланумен нақты қатысуды қамтамасыз ету;

– бұл олимпиадалық белсенділіктің олимпиада құндылықтарына сәйкес келетін нәтижелерге жетуіне педагогикалық көмек көрсету.

Спортқа деген Олимпиадалық көзқарасты сипаттайтын білім арасында ажырату керек:

Спортқа деген Олимпиадалық көзқарасты сипаттайтын білім арасында саралау маңызды:

а) олимпиада құндылықтарына барабар спорт аспектілерінде адамның жалпы ақпараттандырылуын көрсететін білім (жалпы олимпиадалық білім);

б) өзінің олимпиадалық белсенділігіне қатысты мәселелерде хабардарлықты көрсететін білім (мен-Олимпиада білімі).

Олимпиадалық спорты мен қозғалысты оң бағалауды түсіну жеке олимпиадалық белсенділікке және жалпы олимпизмге қатысты осы бағалауға қатысты жеке тұлғаның түсінігін болжайды.

Олимпиада белсенділігі олимпиадашы – белсенді, шығармашылық тұлға және оның белсенділігінің ең маңызды салаларының қатарына спорт және олимпиадалық қозғалыс жатады деп болжайды. Жоғарыда атап өткендей, спорттағы және олимпиадалық қозғалыстағы белсенділік нысандары тек спортпен шұғылдану ғана емес, сонымен қатар басқа да көптеген қызмет түрлері жатады.

Қорытынды. Сонымен, олимпиадалық тәрбиенің маңызды бағыты – тәрбиеленушілерде (олардың белсенді қатысуымен) олимпиадалық мәдениетті гуманистік бағыттағы жеке тұлғаның спорттық мәдениетінің ерекше түрі ретінде қалыптастыру үшін педагогикалық жағдай жасау.

Әдебиеттер тізімі:

1. Bold M., Gutenberg J. Olympic education in Germany: The paper presented at the International Post-Graduate Seminar on Olympic Studies, May 3rd to June 15th – 1999.
2. Kubai G. The Contribution of Olympic Education to General Education: A Paper Presented to the 7th International Session for Educationists, 30 July-6 August 1986, IOA. 10 p. «Практика олимпийского образования» конф. материалы. – М.: Советский спорт, 2002. – С. 139-144.
3. Столяров В.И. Об актуальных проблемах и серьезных ошибках в теории и практике олимпийского образования // II Межд. форум «Молодежь – Наука – Олимпизм». «Практика олимпийского образования» конф. материалы. – М.: Советский спорт, 2002. – С. 139-144.

БІЛІМ БЕРУ САПАСЫ: ҰҒЫМДАРДЫҢ СИПАТЫ ЖӘНЕ БҮГІНГІ ЖАҒДАЙЫ

М. Абсатова – п.ғ.д., профессор, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ.

Л. Сахиева – аға оқытушы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ.

З. Әсафи, Қ. Әзілбекова – 1 (3 ж.) курс студенттері, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ.

Аңдатпа. Мақалада білім берудің сапа мәселесі қарастырылады. Авторлар зерттеуде «сапа», «білім беру сапасы» ұғымдарын жан-жақты талдап, өзіндік түйін жасайды. Сонымен қатар қазақстандық оқушылардың PISA Халықаралық зерттеулердің нәтижелері бойынша деңгейлерін көрсетуге тырысқан.

Түйін сөздер: сапа, білім беру сапасы, PISA, нақты талаптар жүйесі.

EDUCATION QUALITY: NATURE OF CONCEPTS AND CURRENT STATUS

M. Absatova – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kazakh National Pedagogical University named after Abay, Almaty

L. Sakhieva – Senior lecturer, Kazakh National Pedagogical University named after Abay, Almaty

Z. Asafi, K. Azilbekova – Students of 1 (3) courses, Kazakh National Pedagogical University named after Abay, Almaty

Annotation. In this article, the quality of education is considered. The authors comprehensively analyze the concepts of “quality”, “quality of education” in the study and draw up their conclusions. Also, Kazakhstan sought to demonstrate the level of Kazakhstani schoolchildren according to the results of international PISA studies.

Key words: quality, quality of education, PISA, the system of specific requirements.

Кіріспе. Қазақстан Республикасының тұңғыш Президенті Н.Ә. Назарбаев өзінің «Қазақстан-2050» Стратегиясы: Қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауында: «Бәсекеге қабілетті, дамыған мемлекет болуымыз үшін біз сапалы білімге ие, сауаттылығы жоғары елге айналуымыз қажет», – деп айқын міндет қойған [1].

Осы тұста білім беру саласында нені оқыту емес, қалай оқыту маңызды екені басымдыққа ие болып отыр. Сонымен қатар қазіргі уақытта елдердің дамуы, бәсекеге қабілеттілігі білім деңгейімен өлшенеді.

Осы орайда, білім берудегі сапа түсінігіне байланысты дайындаған бұл мақаланың мақсаты – әрбір жеке тұлғаның көкейінде жүрген білім беру қызметінің сапасын көтеру мәселесіне өзінің үлесімді қосу. Осы мақсатта мақалада сапа, білім берудегі сапа және оны жоғарылату әдістері тұрғысынан сөз қозғалады.

Зерттеу мақсаты: ғылыми-педагогикалық әдебиеттерге талдау жасай отырып, сапа, білім беру сапасы мәселесінің теориялық негіздерін анықтау.

Зерттеу міндеттері:

1. «Сапа», «білім беру сапасы» ұғымдарының мәнін анықтау;

2. Әлемдік тәжірибені ескере отырып, қазақстандық білім алушылардың білім сапасының деңгейін анықтау.

Зерттеу әдістері: ғылыми-педагогикалық әдебиеттерді талдау, жүйелеу, тәжірибе жинақтау.

Зерттеу нәтижелері:

Қазіргі педагогикалық ғылымда зерттеушілер "сапа" ұғымын анықтауға тырысады. Мысалы, И.Я. Лернер "сапаны" оның орнықтылығын, тұрақтылығын құрайтын объектінің қасиеті ретінде қарастырып, оның мәндік сипаттамасын анықтайды [2].

С.Е. Шишов және В.А. Кальней сапаның екі түрін қарастырады: абсолютті және салыстырмалы. Абсолюттік сапа – бұл заттың бар және оны жақсарту мүмкін емес ең жоғары стандарт. Салыстырмалы сапа – біріншіден, дайындаушымен немесе нақты объектіге қойылатын талаптарға сәйкес анықталатын нормаларға сәйкестігі және екіншіден, тұтынушының сұраныстарына сәйкес келуі, яғни нақты қажеттіліктерді қанағаттандыру [3].

Сапа және білім сапасы ұғымдарын жан-жақты талдауды жөн көрдік. Төменде «сапа» ұғымын ғалым зерттеушілердің еңбектерінде қарастырылуын зерттедік.

1-кесте – Зерттеушілердің еңбектеріндегі «Сапа» ұғымының мәні

№	Автор	«Сапа» ұғымының мәні	Дереккөз
1.	Гегель Т.Ф.	бірінші кезекте, ол өзінің сапасын жоғалтқанда, оның бар болуын тоқтатады	Энциклопедия философских наук. 1974 г. С. 32.
2	Гл. редакция: Ильичёв Л.Ф., Федосеев П.Н., Ковалёв С.М., Пано В.Г.	объектінің болмысынан ажыратылмайтын оның маңызды анықтығын білдіретін философиялық санат, соның арқасында ол өзге объект емес, дәл осы болып табылады.	М.: Советская энциклопедия. 1983 г. С. 34.
3	Райзберг Б.А., Лозовский Л.Ш.	қасиеттер жиынтығы, адамдардың қажеттіліктері мен сұраныстарын қанағаттандыруға, өзінің мақсаты мен қойылатын талаптарға сәйкес келуге қабілеттілігін негіздейтін өнімнің, тауарлардың, қызметтердің, жұмыстардың, еңбектің белгілері.	Современный Экономический Словарь. 2-е изд., испр. М.: ИНФРА-М.: 1999. – 479 с.
4	Круглова Н.Ю.	өз қажеттіліктерін қанағаттандыру мүмкіндіктерінің жиынтығын анықтайтын дәреже.	«Хозяйственное право. Учебное пособие». 2-е изд. М.: 2001. С. 65.
5	Стёпина В.С.	философиялық санат, ол басқа пән емес, дәл сол сияқты бар заттың маңызды анықтығын білдіреді.	Новая философская энциклопедия: М.: Мысль. 2001 г. С. 58.
6	Давыдова Л.Н.	объектінің мәнін және басқалардан айырмашылығын сипаттайтын белгілі бір қасиеттердің жиынтығы ретінде анықтайды.	Критерии образования на локальном подуровне субъект-субъектных отношений /Мониторинг образования № 1, 2005. С.17.

Кестеде қарастырылған анықтамаларды қорыта келе, сапа белгілі талаптарға сәйкес болуды көздейді.

Келесі кезекте біз педагогикалық сипаттамаларда білім сапасын әртүрлі нұсқаларда, философиялық және басқарушылық тәсілдермен түсіндірілгенін байқадық. *Білім сапасына философиялық көзқарас* – бұл «білім беру, тәрбиелеу және тұлғаны дамыту мәселелерін шешуге көмектесетін жиынтықтың ерекшеліктері» деп түсіндіреді.

Көптеген педагог-ғалымдар бұл білім беру сапасы – білім беру процесінде құзыреттілікті және кәсіби сана-сезімді біртіндеп, тиімді қалыптастыруды анықтауды сипаттайтын кешен деп түсіндіреді (2-кесте).

2-кесте – «Білім беру сапасы» ұғымының мәні

№	Автор	Анықтама	Дереккөз
1	Вишнякова С.М.	білім беру процесінің және оның нәтижелерінің интегралдық сипаттамасы, олардың қоғамда кең таралған. Білім беру процесі қандай болуы және ол қандай мақсаттарға қызмет етуі тиіс деген ұғымдарға сәйкес келу шараларын білдіретін...	Профессионально образование: Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. – М:НМЦ СПО, 1999. – 538 с.
2	Пірәлиев С.Ж. және т.б.	Білімділік сапасы – зердені байытып ойлауды белгілі бір дәрежеге көтеру үшін қажет.	Болашақ маманның ұлттық құндылықтарға бағдарланған тұлғасын қалыптастырудың теориясы мен әдістемесі (Оқу құралы) Алматы, - 101 б.

3	Селезнева Н.А.	жоғары білім берудің иерархиялық ұйымдастырылған, әлеуметтік маңызы бар мәндік қасиеттерінің (сипаттамаларының, параметрлерінің) жүйелік жиынтығы (нәтиже ретінде, процесс ретінде, білім беру жүйесі ретінде)	Качество высшего образования как объект системного исследования. Лекция-доклад. М., 2004. – 95 с.
4	Сучкова Л.А.	білім беру процесін қандай да бір деңгейде іске асыратын нақты білім беру мекемесінің және оқытудың, тәрбиелеудің және дамытудың тиісті деңгейін алатын оқушының мемлекеттік тапсырысты орындауды қамтамасыз етуге арналған әр түрлі деңгейдегі білім беруді басқару.	Основы системного оценивания качества образования / Л.А. Сучкова // Вестник ДГТУ, 2005. Т. 5. № 2. С. 269-274.
5	Ильenkova С.Д., Ильenkova Н.Д., Мхитарян В.С.	білім сапасы, ең алдымен, білім тасығыштың (мұғалімдер, профессорлық-оқытушылық құрам) сапасымен анықталады, ол бұл білімді тұтынушыларға әр түрлі әдістемелердің көмегімен береді	Управление качеством: учебник для вузов М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2006. С. 228.
6	ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»	білім беру сапасы білім беру қызметінің және білім алушының дайындығының кешенді сипаттамасы, олардың федералдық мемлекеттік білім беру стандарттарына сәйкес келу дәрежесін білдіретін.	Об образовании в Российской Федерации: ФЗ от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ // Российская газета. – 2012. – 31 декабря.
7	Коротков Э.М.	құзыреттілік пен кәсіби сананың дәйекті және іс жүзінде тиімді қалыптасуын анықтайтын білім беру процесінің сипаттамаларының кешені	Управление качеством образования: учебное пособие для вузов / 2-е изд. М., 2007. 320 с.
8	Звонников В.И.	қызмет нәтижесі ретінде, атап айтқанда белгіленген және болжамды қажеттіліктерді қанағаттандыру қабілетіне қатысты оның сипаттамаларының жиынтығы ретінде әрекет етеді.	Контроль качества обучения при аттестации: компетентностный подход: учеб. пособие. Логос, 2009. – 272 с.
9.	Ильenkova С.И.	Нақты мақсатқа жету және өмір сүру сапасын арттыру үшін нақты жағдайларда және оларды қолдану орындарында алынған білімдердің қажеттілігі	Управление качеством: учебник. 2006. – 334 с.
10.	Болон процесі: глоссарий	білім беру нәтижелерінің, дайындық процестерінің және институционалдық жүйелердің қоғамның, мемлекет пен жеке тұлғаның өзекті мақсаттары мен қажеттіліктеріне сәйкестігін қамтитын жоғары білімнің көп өлшемді сипаттамасы	Болонский процесс: глоссарий (на основе опыта мониторингового исследования). М., 2009. – 148 с.
11.	Білім беру сапасын қамтамасыздандыру тәуелсіз қазақстандық агенттігі	Жоғары білім берудің сапасы – қоғамның, мемлекеттің және тұлғаның өзекті мақсаттары мен қажеттіліктеріне білім беру нәтижелеріне, әзірлеу процестеріне және институционалдық жүйелердің сәйкестігін қамтитын, жоғары білім берудің көпөлшемді сипаттамасы.	Жоғары білім беру ұйымдарын институционалдық аккредиттеу стандарттары. Астана, 2015. 12 б.
12.	Дүйсенбаев А.К., Шаштығарин М.М.	Білім сапасы – оқушылардың оқу танымдық іс-әрекетінің нәтижесін сипаттайтын салыстырмалы тұрақты білім құрылымының біртұтас жиынтығы.	Кәсіптік оқыту жүйесіндегі педагогикалық менеджмент (Оқу құралы). Алматы, 2019. 19 б.

Сонымен жоғарыда айтылған анықтамаларды қорыта келе, білім беру сапасы нақты міндеттерді шешуге бағытталған сапалар жүйесі.

Келесі кезекте осы сапаны қаншалықты қамтамасыз етіліп тұрғанын зерттейтін Халықаралық мониторингтік зерттеулерге сүйенсек.

PISA – бұл бағдарламаны бүкіл әлемнің арнайы сынақтарын жасайтын ғалымдар жасайды. Математикалық, жаратылыстану және оқу сауаттылығын салыстырмалы бағалау. Тесттер 15 жастағы білім алушыларға арналған. Нәтижелер академиялық білім деңгейін көрсетпейді, бірақ функционалдық сауаттылық деңгейі, яғни студенттер қанша білімді іс жүзінде қолдана алады, логикалық ойлана алады, ақпараттық диаграммаларды түсіндіреді осы туралы. Рейтинг бойынша бірінші орындарда: Шығыс Азия елдері алады (Қытай, Сингапур, Макао, Жапония, Корея). Елдер рейтингінде Қазақстан ең төменгі сатыда – 78-дің 69-ыншы болды.

Қазақстан 2009 жылдан бастап PISA-ға қатысады. Тест үш жылда бір рет үш негізгі пән бойынша өткізіледі: математика, жаратылыстану және оқу сауаттылығы. Қазақстандық оқушылардың оқу жетістіктерін төрт рет бағалады: 2009, 2012, 2015, 2018 жылдары. Алғашқы көрсеткіштер ең төмен болды, келесі жылдары біздің еліміз рейтингте 48-ден 52-ге дейін көтерілді. 2018 жылдың қорытындысы бойынша жаратылыстану және оқу сауаттылығы бойынша көрсеткіштер 2009 жылдың өз нәтижелерінен төмен болды.

Предмет	2009	2012	2015	2018
Математика	405	432	460	423
Естествознание	400	425	456	397
Читательская грамотность	390	393	427	387

1-сурет – PISA көрсеткіштері бойынша пәндер мен жылдар нәтижесі [4]

Қазақстанда 2018 жылы бес мыңнан астам оқушы тест тапсырды. Бұл балалар бірінші сыныпта 6-да, ал кейбіреулері 7-де болғандықтан, олар 9 және 10-сынып оқушыларын сынап көргені белгілі болды. Олардың арасында ең жақсы нәтиже көрсеткен Назарбаев Зияткерлік мектептерінің оқушылары болды.

«Зияткерлік мектептер нәтижелері білім беру бағдарламаларының тиімділігін көрсетті. Интеллектуалды оқушылар оқу сауаттылығы бойынша 511 балл, математика бойынша 554 балл, жаратылыстану ғылымдары бойынша 526 балл жинады. Олардың нәтижелері PISA-2018 үздік жетекшілерінің көрсеткіштеріне сәйкес келеді», – деп түсіндірді ҚР Білім және ғылым министрі Асхат Аймағамбетов.

3-кестеден байқағанымыз Қазақстан Республикасының алғашқы 20-лар қатарына ілінбеуі. Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрі А. Аймағамбетов 2024 жылға жақсы көрсеткіштерге қол жеткізетінімізді атап көрсетті: "Жаңартылған бағдарламалардың әсерін біз PISA-2021 бастап, PISA-2024 ең дұрысында көре аламыз. Осы уақытқа дейін PISA-2024 тапсыратын оқушылар жаңартылған мазмұн бойынша 7-8 жыл оқиды".

3-кесте – PISA – 2018 бойынша серіктес-елдердің нәтижелері [5]

№	Страна/регион	Результат, баллы
1	Китай (4 провинции)	555
2	Сингапур	549
3	Макао (Китай)	525
4	Гонконг (Китай)	524
5	Китайский Тайбэй	503
6	Хорватия	479
7	Российская Федерация	479
8	Республика Беларусь	474
9	Украина	466
10	Мальта	448
11	Сербия	439
12	ОАЭ	432
13	Румыния	428
14	Уругвай	427
15	Коста-Рика	426
16	Кипр	424
17	Молдова	424
18	Черногория	421
19	Болгария	420
20	Иордания	419
21	Малайзия	415
22	Бразилия	413
23	Бруней	408
24	Катар	407
25	Албания	405
26	Босния и Герцеговина	403
27	Аргентина	402
28	Перу	401
29	Саудовская Аравия	399
30	Таиланд	393
31	Северная Македония	393
32	Баку (Азербайджан)	389
33	Казахстан	387
34	Грузия	380
35	Панама	377
36	Индонезия	371
37	Марокко	359
38	Ливан	353
39	Косово	353
40	Доминиканская Республика	342
41	Филиппины	340

Білім берудегі сапаны көтеру мәселесі білім алушымен қатар, қазіргі жанартылған білім беру деңгейін жетік меңгерген, білікті мамандардың қолында.

Қорытынды. Қорытындылай келе, ХХІ ғасыр – білім ғасыры. Сондықтан білім сапасын заман талабына сай игеріп, дамытып отыруымыз керек. Дамыған елдер қатарына қосылу үшін рухани мәдениеті биік, қабілеті мен ақыл-парасаты жоғары, алған білімін өмірде қолдана алатын, істің негізгі көзін білетін, жан-жақты жетілген жеке тұлғаны қалыптастыру өте маңызды мәселелердің бірі екені жоғарыда көрсетіліп өтті.

Әдебиеттер тізімі:

1. ҚР Президенті Н.Ә. Назарбаев «Қазақстан-2050» Стратегиясы: Қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауы. 14.12.2012.
2. Лернер И.Я. Качества знаний учащихся. Какими они должны быть? – М.: Знание, 1978. – 48 с.
3. Шишов, С.Е. Мониторинг качества образования в школе: учеб. пособие / С.Е. Шишов, В.А. Кальней. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 354 с. – ISBN 5-86825-064-8.
4. <https://informburo.kz/stati/pisa-2018-kazahstanskije-shkolniki-vpervye-za-10-let-pokazali-snizhenie-urovnya-gramotnosti.html>
5. <https://rikc.by/pisa/556-osnovnye-rezultaty-mezhdunarodnogo-sravnitel'nogo-issledovanija-pisa-2018.html>

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Сенацкий А.Ю. – магистрант, Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, г. Актөбе

Жумагамбетов С.С. – старший преподаватель, к.п.н., Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, г. Актөбе

Аннотация. В статье показаны цель и задача оздоровительной тренировки на примере бега. Рассказано о типах и интенсивности нагрузки.

Ключевые слова: физические упражнения, тренировка, бег, нагрузка.

PHYSIOLOGICAL BASES OF HEALTH TRAINING

Senatsky A.Yu. – graduate student, Aktobe Regional State University named after K. Zhubanov, Aktobe

Zhumagambetov S.S. – senior lecturer, candidate of pedagogical sciences, Aktobe Regional State University named after K. Zhubanov, Aktobe

Annotation. In this article, the goal and the mission of athletic training on the example of running are demonstrated. The types and intensity of physical activity are discussed.

Key words: physical activity, training, running.

Введение. Оздоровительная тренировка – это сложный процесс, который требует от людей ответственного подхода. Неправильный подход к оздоровительной тренировке, в частности бега, может привести к проблемам со здоровьем. Поэтому очень важно правильно рассчитать количество тренировок и их интенсивность как для молодых, так и людей среднего и пожилого возраста.

Цель работы: рассмотреть физиологические особенности оздоровительных тренировок на примере бега.

Задачи: изучить особенности подготовки для занятия бегом и их влияние на организм человека.

Методы исследования: методом исследования является теоретическое исследование открытых источников: сбор данных, анализ статей и синтез полученной информации.

Результаты:

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий труда. Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной, или физической, тренировкой. Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Важнейшей целью тренировки для людей среднего и пожилого возраста является профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся основной причиной нетрудоспособности и смертности в современном обществе. Кроме того, необходимо учитывать возрастные физиологические изменения в

организме в процессе инволюции. Все это обуславливает специфику занятий оздоровительной физической культурой и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки.

В оздоровительной тренировке (так же, как и в спортивной) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Характер воздействия физической тренировки на организм зависит, прежде всего, от вида упражнений, структуры двигательного акта. В оздоровительной тренировке различают три основных типа упражнений, обладающих различной избирательной направленностью:

1 тип – циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости;

2 тип – циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость;

3 тип – ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость.

Однако оздоровительным и профилактическим эффектом в отношении атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний обладают лишь упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей и общей выносливости. (Это положение особо подчеркивается в рекомендациях Американского института спортивной медицины). В связи с этим основу любой оздоровительной программы для людей среднего и пожилого возраста должны составлять циклические упражнения аэробной направленности (К. Купер, 1970; Р. Хедман, 1980; А. Виру, 1988, и др.).

Исследования Б.А. Пироговой (1985) показали, что решающим фактором, определяющим физическую работоспособность людей среднего возраста, является именно общая выносливость.

В среднем и пожилом возрасте на фоне увеличения объема упражнений для развития общей выносливости и гибкости снижается необходимость в нагрузках скоростно-силового характера (при полном исключении скоростных упражнений). Кроме того, у лиц старше 40 лет решающее значение приобретает снижение факторов риска ИБС (нормализация холестерина обмена, артериального давления и массы тела), что возможно только при выполнении упражнений аэробной направленности на выносливость. Таким образом, основной тип нагрузки, используемый в оздоровительной физической культуре, – аэробные циклические упражнения. Наиболее доступным и эффективным из них является оздоровительный бег. В связи с этим физиологические основы тренировки будут рассмотрены на примере оздоровительного бега. В случае использования других циклических упражнений сохраняются те же принципы дозировки тренировочной нагрузки.

По степени воздействия на организм в оздоровительной физической культуре (так же, как и в спорте) различают пороговые, оптимальные, пиковые нагрузки, а также сверх нагрузки. Однако эти понятия относительно физической культуры имеют несколько иной физиологический смысл.

Пороговая нагрузка – это нагрузка, превышающая уровень привычной двигательной активности, та минимальная величина тренировочной нагрузки, которая дает необходимый оздоровительный эффект: возмещение недостающих энергозатрат, повышение функциональных возможностей организма и снижение факторов риска. С точки зрения возмещения недостающих энергозатрат пороговой является такая продолжительность нагрузки, такой объем бега, которые соответствуют расходу энергии не менее 2000 ккал в неделю. Такой расход энергии обеспечивается при беге продолжительностью около 3 ч (3 раза в неделю по 1 ч), или 30 км бега при средней скорости 10 км/ч, так как при беге в аэробном режиме расходуется примерно 1 ккал/кг на 1 км пути.

Повышение функциональных возможностей наблюдается у начинающих бегунов при недельном объеме медленного бега, равном 15 км.

Французские ученые при принудительной тренировке животных на тредбане (3 раза в неделю по 30 мин) через 10 недель обнаружили значительное увеличение плотности капиллярного русла миокарда и коронарного кровотока. Нагрузки, вдвое меньшие по объему (по 15 мин), подобных изменений в миокарде не вызывали.

Снижение основных факторов риска также наблюдается при объеме бега не менее 15 км в неделю. Так, при выполнении стандартной тренировочной программы (бег 3 раза в неделю по 30 мин) отмечалось отчетливое понижение артериального давления до нормальных величин. Нормализация липидного обмена по всем показателям (холестерин, ЛИВ, ЛВП) отмечается при нагрузках свыше 2 ч в неделю. Сочетание таких тренировок с рациональным питанием позволяет успешно бороться с избыточной массой тела. Таким образом, минимальной нагрузкой для начинающих, необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления здоровья, следует считать 15 км бега в неделю, или 3 занятия по 30 мин.

Оптимальная нагрузка – это нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимальный оздоровительный эффект для данного индивида. Зона оптимальных нагрузок ограничена снизу уровнем пороговых, а сверху – максимальных нагрузок. На основании многолетних наблюдений автором было выявлено, что оптимальные нагрузки для подготовленных бегунов составляют 40-60 мин 3-4 раза в неделю (в среднем 30-40 км в неделю). Дальнейшее увеличение количества пробегаемых километров нецелесообразно, поскольку не только не способствует дополнительному приросту функциональных возможностей организма, но и создает опасность травматизма опорно-двигательного аппарата, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы (пропорционально росту тренировочных нагрузок). Так, Купер (1986) на основании данных Далласского центра аэробики отмечает рост травматизма опорно-двигательного аппарата при беге более 40 км в неделю. Наблюдалось улучшение психического состояния и настроения, а также снижение эмоциональной напряженности у женщин при недельном объеме бега до 40 км. Дальнейшее увеличение тренировочных нагрузок сопровождалось ухудшением психического состояния при увеличении объема беговых нагрузок у молодых женщин до 50-60 км в неделю в ряде случаев отмечалось нарушение менструального цикла (в результате значительного снижения жирового компонента), что может стать причиной половой дисфункции.

Некоторые авторы беговым «барьером» называют 90 км в неделю, превышение которого может привести к своеобразной «беговой наркомании» в результате чрезмерной гормональной стимуляции (выделение в кровь эндорфинов). Нельзя не учитывать также отрицательное влияние больших тренировочных нагрузок на иммунитет, обнаруженное многими учеными (Горшков, М. Я. Левин, 1984, и др.).

В связи с этим все, что выходит за рамки оптимальных тренировочных нагрузок, не является необходимым с точки зрения здоровья. Оптимальные нагрузки обеспечивают повышение аэробных возможностей, общей выносливости и работоспособности, т. е. уровня физического состояния и здоровья. Максимальная длина тренировочной дистанции в оздоровительном беге не должна превышать 20 км, поскольку с этого момента в результате истощения мышечного гликогена в энергообеспечение активно включаются жиры, что требует дополнительного расхода кислорода и приводит к накоплению в крови токсичных продуктов. Бег на 30-40 км требует повышения специальной марафонской выносливости, связанной с использованием свободных жирных кислот (СЖК), а не углеводов. Задача же оздоровительной физкультуры – укрепление здоровья путем развития общей (не специальной) выносливости и работоспособности.

Проблемы марафонского бега. Преодоление марафонской дистанции является примером сверхнагрузки, которая может привести к длительному снижению работоспособности и истощению резервных возможностей организма. В связи с этим марафонская тренировка не может быть рекомендована для занятий оздоровительной физкультурой (тем более что она не приводит к увеличению "количества" здоровья) и не может рассматриваться как логическое завершение оздоровительного бега и высшая ступень здоровья. Более того, избыточные тренировочные нагрузки, по мнению некоторых авторов, не только не препятствуют развитию возрастных склеротических изменений, но и способствуют их быстрому прогрессированию (А. Г. Дембо, 1980, и др.).

Отрицательное влияние на организм может оказать и подготовка к марафону, требующая значительного увеличения тренировочных нагрузок.

Американские авторы Браун и Грэхем (1989) отмечают, что для успешного преодоления марафона необходимо последние 12 недель перед стартом бегать ежедневно минимум по 12 км или по 80-100 км в неделю, что значительно больше бегового оптимума (уже не оздоровительная, а профессиональная тренировка). У людей старше 40 лет такая нагрузка нередко приводит к перенапряжению миокарда, двигательного аппарата или центральной нервной системы.

Вот почему, прежде чем приступить к марафонской тренировке, необходимо решить, какую цель вы преследуете, и трезво взвесить свои возможности – с учетом физиологического эффекта марафона. Тем же, кто достаточно подготовлен и во что бы то ни стало решил подвергнуть себя этому нелегкому испытанию, необходимо пройти цикл специальной марафонской тренировки. Смысл ее состоит в том, чтобы безболезненно и как можно раньше "приучить" организм к использованию для энергообеспечения жиров (СЖК), сохраняя, таким образом, запасы гликогена в печени и мышцах и предотвращая резкое снижение глюкозы в крови (гипогликемию) и уровня работоспособности. Для этого необходимо постепенно увеличивать дистанцию воскресного бега до 30-38 км, не изменяя при этом объема нагрузок в остальные дни. Это позволит избежать чрезмерного увеличения суммарного объема бега и перенапряжения опорно-двигательного аппарата.

Интенсивность нагрузки зависит от скорости бега и определяется по ЧСС или в процентах от МПК.

В зависимости от характера энергообеспечения все циклические упражнения делятся на четыре зоны тренировочного режима:

1. Анаэробный режим – скорость бега выше критической. В оздоровительной тренировке не используется.
2. Смешанный аэробно-анаэробный режим. Периодически может использоваться хорошо подготовленными бегунами для развития специальной (скоростной) выносливости при подготовке к соревнованиям.
3. Аэробный режим. Используется для развития и поддержания уровня общей выносливости.
4. Восстановительный режим-скорость. Используется как метод реабилитации после перенесенных заболеваний.

Помимо оздоровительной тренировки, занятия физической культурой должны включать обучение основам психорегуляции, закаливания и массажа, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль. Только комплексный подход к проблемам массовой физкультуры может обеспечить эффективность занятий для коренного улучшения здоровья населения, а значит и физических качеств.

Выводы: Анализ и синтез статей Коробкова, Головина, Маслякова, Коц и Рафина показали, что минимальной нагрузкой для начинающих, необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления здоровья, следует считать 15 км бега в неделю, или 3 занятия по 30 мин. Помимо оздоровительной тренировки, занятия физической культурой должны включать обучение основам психорегуляции, закаливания и массажа, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль. Только комплексный подход к проблемам массовой физкультуры может обеспечить эффективность занятий для коренного улучшения здоровья населения, а значит и физических качеств.

Список литературы:

1. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. – М.: Высш. Школа, 1983.
2. Коц Я. М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Рафин А. Я. Физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

ВЛИЯНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР – РОДИТЕЛЬ – СПОРТСМЕН» НА ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Баянбаева Т. С. – студент магистратуры, Павлодарский государственный педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан

Усина Ж. А. – к.п.н., доцент, ассоциированный профессор, Павлодарский государственный педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан

Шабдан Е. Е. – студент магистратуры, Павлодарский государственный педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан

Турмантай Б. Н. – студент магистратуры, Павлодарский государственный педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные проблемы взаимоотношений в системе «тренер – родитель – спортсмен». Данная работа содержит в себе проблему психологической части в подготовке спортсмена. Теоретическая часть исследования содержит в себе ознакомительные данные о ключевых «фигурах» в проблеме данной работы. Основой исследования послужили данные Загайнова Рудольфа Максимовича «Психологическое мастерство тренера и спортсмена». Для достижения объективности результатов использованы данные собственного исследования методами анализа, анкетирования, путем экспертного опроса и педагогического теста. Практическая значимость проведенного исследования дает возможность сформулировать вывод о том, что при правильном взаимоотношении между тренером, родителем и спортсменом результаты спортивной деятельности проявляют положительную динамику.

Ключевые слова: спортивная психология, система взаимоотношений, спортивное воспитание, психологическая атмосфера, тренер, родитель, спортсмен.

INFLUENCE OF RELATIONS IN THE SYSTEM "COACH – PARENT – ATHLETE" ON INCREASE OF SPORTS RESULTS

Bayanbaeva T. S. – graduate student, Pavlodar State Pedagogical University, Pavlodar, Kazakhstan

Usina Zh. A. – candidate of pedagogical sciences, Associate Professor, Pavlodar State Pedagogical University, Pavlodar, Kazakhstan

Shabdan E.E. – graduate student, Pavlodar State University, Pavlodar, Kazakhstan

Turmantai B.N. – graduate student, Pavlodar State Pedagogical University, Pavlodar, Kazakhstan

Annotation. In this article, the main problems of relationships in the system "coach – parent – athlete" are considered. This work contains the problem of the psychological part of training an athlete. The theoretical part of the study contains introductory data on key "figures" in the problem of this work. The basis of the research was the data of Zagainov Rudolf Maksimovich "Psychological skill of a coach and athlete". To achieve the objectivity of the results, we used the data of our research, methods of analysis, questionnaires, expert survey, and pedagogical tests. The practical significance of the study makes it possible to draw up the conclusion that, with the right relationship between the coach, parent, and athlete, the results of sports activities show a positive change.

Key words: Sport psychology, set of relationships, sports education, psychological atmosphere, coach, parent, athlete.

Актуальность работы. Рост спортивных показателей сейчас связан с психологической подготовкой спортсменов. В связи со спецификой спорта актуальным становится вопрос психологической и психической подготовки, так как резервы психики человека являются одной из надежд на дальнейшее увеличение спортивных достижений для спортсменов высшей квалификации.

Психологическая поддержка – это комплексное образование, включающее систему профессиональной деятельности тренера и психолога, способствующее занятию спортом, формированию и развитию личности спортсменов. Для этого используются такие методы, как психодиагностика, психологический отбор, психорегуляция, психокоррекция, психологическое консультирование, психологическое наблюдение.

Актуальность работы показывает, что традиционная система физической культуры ряда исследователей является неэффективной в современных социальных условиях и требует срочных мер для обновления его структуры и содержания.

Несмотря на век развития психологий как отрасль науки, проблема ее внедрения в спорт все еще присутствует. Ведь известно, что физическая трудовая деятельность отторгает всяческое влияние духовного. А так как в развитии спортсмена ключевой фигурой является тренер, а большинство современных тренеров являются представителями старой методики управления «диктаторской», мы смело можем назвать эту проблемой актуальной.

Отличительной особенностью спорта по сравнению со многими другими видами деятельности является то, что спорт – это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей. Поэтому воспитание качеств спортсмена составляет органическую часть его общей психологической подготовки.

Сама по себе спортивная деятельность не воспитывает позитивных личностных качеств, так что при определенных условиях у спортсмена могут сформироваться отрицательные черты характера (чрезмерное честолюбие, тщеславие, зазнайство, эгоизм и т.п.), если этому не противостоит систематическое целеустремленное нравственное воспитание и самовоспитание спортсмена. Задачи нравственного воспитания в процессе тренировки стоят, прежде всего, перед тренером.

Как любой педагог, учитель физкультуры, преподаватель физического воспитания или тренер призваны решать задачи по всестороннему развитию личности воспитуемых. Воспитательные функции такого специалиста не исчерпываются руководством физическим образованием и развитием физических способностей. Чтобы успешно осуществлять процессы воспитания, обучения и развития, ему необходимо знать как присущие человеку социально обусловленные черты, так и свойства личности.

В условиях спорта такие педагогические процессы имеют ряд особенностей. Тренер, осуществляя учебно-воспитательную работу, выполняет следующие основные функции: 1) управленческую; 2) формирующую;

3) гностическую; 4) регулирующую; 5) воспитательную.

По времени общения тренера со спортсменами уступает только общению спортсменов с членами семьи (а иногда и превосходит). Именно через него происходят обучение, передача знаний, воспитание учеников. Поэтому процессу общения тренер должен уделять большое внимание.

Целью исследования является повышение эффективности спортивной деятельности, используя систему взаимоотношений как основу для формирования личности.

Задачи исследования:

1) изучить содержание отношений между каждым объектом системы;

2) определить факторы взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-родитель», влияющие на результаты занятий спортом;

3) разработка модели взаимодействия и определение ее эффективности.

Методы исследования:

1. Анкетирование

2. Анализ

3. Экспертный опрос

4. Педагогический тест.

Методика и организация исследования.

Эксперимент проходил на базе «Специализированной школы – интернат – колледж олимпийского резерва» в период с 14-го января по 4-го марта 2020 года. В экспериментальную группу вошли дети подросткового возраста (14 – 15 лет), занимающиеся вольной борьбой в количестве 20 человек, 12 мальчиков и 8 девочек.

Эмпирическое исследование проводилось в четыре этапа:

Первый этап – подготовительный. В рамках данного этапа для исследования было получено разрешение от администрации спортивной школы и опекунов детей на проведение предстоящих работ. Был осуществлен подбор диагностического инструментария, необходимого для дальнейших работ. Организована специальная группа.

Второй этап состоял из двух частей:

А) тестирования, анкетирования, беседа и экспертный опрос. Целью данного периода было выявить степень социальности, конфликтности подростка, а также узнать о взаимоотношениях между ним, родителем и тренером. В рамках этого эксперимента были протестированы и анкетированы все участники исследования. Тестирование и анкетирование происходили в групповой форме, в кабинете психолога. Каждый подросток индивидуально, с помощью экспериментатора, заполнял все бланки. Беседа проводилась в приватном режиме. Помещение для тестирования (кабинет психолога) было проветрено и достаточно освещено. Тестирование производилось в первой половине дня.

Б) Измерения физической подготовки, в начале эксперимента и в конце. Целью данной части было в том, чтобы понять, как изменения в системе взаимоотношений «тренер – родитель – спортсмен» повлияют на физические данные.

Третий этап – формирующий. На данном этапе была произведена обработка всех полученных результатов. Была проведена качественная и количественная обработка данных.

Этап четвертый – контрольный. На данном этапе были подведены итоги, сделаны выводы, построены психологические портреты каждого подростка как спортсмена. Предложена наиболее эффективная система взаимоотношений и рекомендаций к ней.

Результаты исследования.

В данном исследовании участвовало 20 подростков в возрасте от 14 до 15 лет, 12 мальчиков и 8 девочек. По результатам первого тестирования, выяснилось, что 40% – часто, 50% периодически и остальные 10% редко склонны к конфликту с родителями. Однако к конфликту с тренером склонны всего 15%. Мальчики в подростковом возрасте более склонны к конфликту, стремясь показать своё доминирование.

После опроса было выявлено, что из родителей 20 подростков 60% видятся с тренером лишь во время родительских собраний, постоянно поддерживают контакт 30% родителей, а остальные 10% не видятся вообще.

Те 30% учеников, чьи родители имеют контакт с тренером на постоянной основе, ведут себя весьма активно во время тренировок и имеют хорошие результаты в соревнованиях. Такие родители полностью доверяют тренеру, поскольку могут с ним поговорить и обсудить детали тренировок, проконтролировать соблюдение режима дома.

60% учеников, родители которых видятся с тренером реже, хоть и соблюдают основные правила, менее активны во время тренировок, соответственно, у них результаты в соревнованиях хуже. Тип родителей данных учеников намного реже интересуются тренировками детей, поэтому могут позволить ребёнку вольности во время соблюдения режима, или даже вовсе освободить его от занятий. Также им характерно соперничество с «образом» тренера, за авторитет в глазах ребенка, что может вызвать конфликт и негативно сказаться на ребёнке.

Подростки, чьи родители и вовсе не видятся с тренером, часто нарушают правила и могут не явиться на тренировки гораздо чаще остальных. Родители данных подростков не проявляют интереса не только к тренировочному процессу, но и к поведению ребенка, считая, что воспитание ребенка работа лишь тренера

и только от тренера зависит результаты на соревнованиях. Это является основной причиной, по которой ребёнок начинает искать поддержку со «стороны», зачастую такая «поддержка со стороны» оказывает негативное влияние.

Как мы видим, из представленного выше анализа, участники взаимоотношений «тренер-родитель-спортсмен» по-разному относятся и к тренировочному процессу, и к воспитательному. Хотя следует отметить, что есть некоторые вопросы, в которых их мнение сходятся. Исследование показало, что тренер строит свои отношения с учениками, ориентируясь в первую очередь на их специфические спортивные качества и только затем на личностные, которые оцениваются под влиянием первых, в то время как спортсмены и родители ориентированы на личные отношения и воспитательный процесс в большей мере.

Таблица 1 – Сравнительные результаты исследования физической подготовки участников

Этап	Участники	Показатели				
		Бег на 60 м (сек)	Бег на 1000 м (мин)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с разбега (см)	Подтягивания мальчики/сгибания рук девочки (кол. раз)
Этап 1	Мальчики	9,3	3,59	187	118	14
	Девочки	10,1	4,15	176	109	36
Этап 2	Мальчики	8,9	3,39	195	125	16
	Девочки	9,7	4,08	183	115	40

Для определения уровня физической подготовленности в начале (сентябрь 2019 г.) и в конце (март 2020 г.) учебного года было проведено тестирование по определению уровня физической подготовленности испытуемых подростков. В качестве упражнений были выбраны тесты, при помощи которых проводилась оценка таких физических качеств как выносливость, быстрота, гибкость, сила, скорость.

Из таблицы 1 видно, что положительное влияние на систему взаимоотношений также положительно сказывается на динамике физических показателей. Таким образом, сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост по всем тестируемым показателям.

Результаты учащихся 8 классов на начало и конец периода исследования значительно улучшились. По результатам повторного исследования уровня развития физической подготовленности количество учащихся с высоким уровнем подготовленности увеличилось до 25 %.

Выводы

Для данного исследования была организована специальная группа, состоящая из подростков в возрасте от 14 до 15 лет. Во время исследования передо мной стояла задача, выяснить влияют ли взаимоотношения между тренером, родителем и спортсменом на спортивную деятельность, и если да, то выявить наиболее эффективную. Были проведены различные тесты и работы для достижения основной цели, в ходе которых подтверждена гипотеза о влиянии системы взаимоотношений на спортсмена, что наглядно можно увидеть в таблице 1.

В результате данного исследования мы пришли к выводу о том, что взаимоотношения, в котором фигурируют все три стороны, очень эффективны. Но даже при этом он должен быть грамотно организован, так, чтобы тренер и родитель будут гармонизировать друг с другом, учитывая и мнение подростка. В системе тренер + родитель + спортсмен, где каждая сторона учитывает потребности остальных и оказывает всестороннюю поддержку, спортсмен показывает не только хорошие результаты, но и эмоциональную стабильность. Конечно, основная работа легла на плечи тренера, так как все зависело от работы тренера как психолога. Он должен был найти подход не только к ученику, но и к его родителям, заставить довериться ему. Для дальнейшей работы была выбрана данная форма взаимодействия.

Таким образом, мы можем наглядно увидеть, что система взаимоотношений «тренер – родитель – спортсмен» на прямую влияет на спортивную деятельность спортсмена.

Список литературы:

1. Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНА ДЕГЕН ЖАҢА ҚӨЗҚАРАСТЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Т.Д. Омаров – мұғалім-модератор, Физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі, Талдықорған қ.

Аңдатпа. Бұл баяндаманың негізгі ұғымы елімізде білім беру бағдарламасы шеңберінде енгізіліп жатқан дене тәрбиесі пәні бойынша жаңартылған бағдарламалар мен критериалды бағалау жүйесінің ерекшеліктері туралы, жиынтық және қалыптастырушы бағалау тапсырмаларының жиынтығын дайындау туралы, болашақ дене тәрбиесі мамандарының жауапкершіліктері мен пән мұғалімдерінің құзіреттілігі туралы айтылады.

Түйін сөздер: қалыптастырушы бағалау, бағалау критерийі, қалыптастырушы бағалауға арналған тапсырмалар жинағы, дағдылар, білім беру, жауапкершілік, құзіреттілік.

FORMATION OF A NEW APPROACH TO PHYSICAL CULTURE

T.D. Omarov – teacher-moderator, Nazarbayev Intellectual school of physics and mathematics, Taldykorgan

Annotation. The main concept of this report is that the updated programs and features of the system of criteria assessment on the subject of physical culture, implemented in the country as part of the educational program, the preparation of summary and formative assessment tasks, the responsibility of future specialists in physical culture and the competence of subject teachers.

Key words: formative assessment, assessment criteria, task set for formative assessments, skills, knowledge, responsibility, competence.

Қазіргі таңда елімізде білім берудің жаңа жүйесі жасалып, қалыптасып өмірге енгізіліп жатыр. Еліміздің білім беру жүйесі әлемдік білім беру кеңістігіне бағыт алуда. Оның басты себептерінің бірі ол білім берудің мазмұнының жаңаруы, білім беру парадигмасының өзгеруі, жаңа көзқарас, жаңаша қарым-қатынастың пайда болуы. Білім мазмұнының жаңартылған бағыты ол сабақта, оқу үдерісі кезінде, оқушының мұғалімнің бағыттауымен өздігінен білім алуға ықпалдандыру. Сонымен бірге, белсенді оқыту арқылы әр түрлі әдіс-тәсілдерді қолдана отырып оқушылардың зейінін сабаққа жұмылдыру, ынтасын, пәнге деген қызығушылығын ояту.

Білім берудің мазмұнының жаңаруының бір бағыты ол жаңартылған оқу бағдарламаларының енгізілуі. Жаңартылған оқу бағдарламасы пәннің мазмұны және мақсаттары, бөлімдері мұғалімдер үшін бірізділігімен тиімді. Бағалаудың жетістік және бағалау критерийлері де өте жақсы қамтылған. Мұғалім үшін тиімділігі сол бүкіл цикл бөлімдерге бөлінген, оқу мақсаттары нақтыланып алынған, оқушыны әділ бағалауға арналған критерийлердің болуы, ресурстардың жеткіліктілігі. Оқушы үшін белсенді оқытудың тиімді жақтары, оның жеке, жұппен, топпен жұмыс істеуінде [1].

Жаңарып отыратын ақпараттар толқыны жағдайында білім алушыларды үнемі жан-жақты дамыту, мұғалімнің өзінің пәндік теориялық білімін күнделікті көтеріп отыруды талап етеді. Қазіргі мектепке өз пәні бойынша сабақты тартымды өткізуімен қатар, оқушылардың танымын, көзқарастарын дамытатын оларды қызықтыра алатын мұғалім қажет. Жаңартылған білім беру бағытында мұғалім өзінің кәсіби біліктілігін жаңа бағытта арттырып, беретін білім мазмұнын жаңашалап, керекті, тиісті әдіс-тәсілдерді қолданып, өзінің әдістемелік негіздерін қалыптастыруы керек. Өмір тәжірибесі білім әр адамға өмір бойы қажет екендігін дәлелдеп отыр.

Сондықтан да мұғалімдердің кәсіби даярлығына қойылатын талап та жоғарылауда, ал нәтижеге жетуі ізденістегі мұғалімнің іс-қабілетіне, кәсіби шеберлігіне байланысты.

Ахмет Байтұрсыновтың «Мұғалім көп әдісті білуге тырысуы керек. Оны өзіне сүйеніш, қолғабыс нәрсе есебінде қолдануы керек», – деген сөздері, қазіргі заман талабына сай білім беру мүддесіне сай айтылғандай. Өз ісінің шебері, ізденімпаз, жауапкершілікті маман ғана жоғары жетістіктерге жетеді. Қазіргі таңда пәнді жақсы, терең білетін, күнделікті сабақтағы жаттығуларды толық қамтитын, ондағы қимыл-қозғалыс дағдыларын оқушыға үйрете алатын, әртүрлі деңгейдегі тапсырмаларды саралауды, оқытудың дәстүрлі әдіс-амалдарын, құралдарын жетікті меңгертетін, оқушылардың дарындылығын дамытудағы іздену-зерттеу бағытындағы және пәнге қызығушылығын арттыратын мұғалім болу ол – өмір талабы [2].

Қазіргі таңда білім беру бағдарламасының шеңберінде елімізде әр пән бойынша критериалды бағалау жүйесі енгізілуде. Білім беру мазмұнының ажырамас бір бөлігі ол – білім алушылардың күтілетін оқу нәтижелері жетістігін бағалау жүйесі болып табылады. Жаңартылған білім беруде білім алушылардың оқу жетістігін бағалауда критериалды бағалау жүйесі қолданылады. Критериалды бағалау жүйесі бұрынғы дәстүрлі бағалауға қарағанда қалыптастырушы және жиынтық бағалау болып бөлінеді. Қалыптастырушы

бағалауда білім алушыларға жаңа материалды меңгеру кезеңінде тапсырманы қаншалықты дұрыс орындағанын және оқыту мақсаттарына қол жеткізгенін түсінуге мүмкіндік беретін бағалау.

Дене тәрбиесі пәні бойынша да, білім алушылардың оқу жетістігін бағалауда критериалды бағалау жүйесі қолданылады. Оның негізгі мақсаты:

- Белгіленген оқу мақсаттарына жетудің дәлелдерін анықтау (мазмұн және дағдылар);
- Жекелеген оқушылардың ілгерілеуі мен қажеттіліктерін ескеру;
- Оқу және оқыту үдерісін ақпараттандыру;
- Мұғалімдер мен оқушылар үшін тұрақты кері байланысты қамтамасыз ету болып табылады.

Қазіргі осы уақыттарда негізгі мектептерде дене шынықтыру пәні бойынша жиынтық бағалау алынбайды, тек қалыптастырушы бағалау жүргізіледі. Жалпы алғанда, дене тәрбиесі пәні бойынша жиынтық бағалауды өткізбеу менің ойымша дұрыс емес деп ойлаймын. Жиынтық бағалау – ол тоқсан бойында оқушы бойындағы өсу, даму, қалыптасқан дағдыларды анықтайтын жүйенің бір түрі. Екіншіден, жиынтық бағалауды алу үшін, тапсырмаларды құрастыру үшін мұғалім қосымша ізденеді (теория, практика жүзінде, интернет арқылы). Мынандай жаңарып жатқан білім саласында әр мұғалімге ізденіп, өзінің білім бағажын толтырып отыру үнемі қажет деп ойлаймын.

Қалыптастырушы бағалау – ол күнделікті оқытудың бір бөлігі болып табылады, яғни, ол үнемі сабақ барысында үздіксіз өтіліп отырады. Ол деген оқу және оқыту жаттығуларын жоспарлау, қалыптастырушы бағалауға арналған тапсырмалар жинағын дайындап өткізу, саралау, оқушылардан кері байланыс алу жұмыстары.

Осы қалыптастырушы бағалаудың алгоритмі төмендегідей болуы керек.

• Бағалау үшін оқу жоспарындағы жаттығуды немесе мұғалім әзірлеген басқа жаттығуды қолдануға болады.

• Қалыптастырушы бағалауға арналған тапсырмалар жинағы дәлелдерді қалай жинау керектігі туралы шешім қабылдауға көмектеседі.

• Бағалау критерийлері мұғалімге оқушының оқу мақсаттарына жеткені туралы шешім қабылдауға көмектеседі.

• Жаттығуды орындар алдында оқушылар тапсырманың өзін және бағалау критерийлерін түсіну үшін оларға түсіндіріледі.

• Портфолио үшін дәлел жиналады (қажет болса).

Бұдан шығатын тұжырым. Мұғалім бағалауы: пән бойынша білімге; (беру сапасы, саралау, орындау); тәжірибеге (бақылау, бағалау); оқу бағдарламасы мен оқу жоспарында берілген ақпаратқа; әріптестердің пікіріне негізделеді (модерация жүйелі түрде өткізіліп тұруы керек).

Өкінішке орай, обылысымыздың аудан мектептеріне шығып өткізіп жүрген семинарларымызда дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің осы критериалды бағалау жүйесі туралы мағұлматтары аздығын көреміз. Біраз мұғалімдердің сабақ барысында қалыптастырушы бағалауды жүргізбейтіндері, қалыптастырушы бағалаудың тапсырмалар жиынтығын дайындамайтындығы белгілі болды. Оқу бағдарламасы мен оқу жоспарында берілген оқу мақсаттары мен тапсырмаларға бағалау критерийлерін, дескрипторларды жазу қиындықтар туғызады. Оқу мақсаттарын бағалау критерийлерімен сәйкестендіру, ойлау дағдыларының деңгейлері мен жақсы критерийдің сипаттамасы қандай болу керектігі туралы мағұлматтары аз.

Соған байланысты болашақ жоғары оқу орнының дене тәрбиесі студенттері бойында өздерінің болашақ қызметіне жауапкершілікпен, зерттеуші ретінде қарауға деген ұмтылысты қалыптастырудың ерекше маңызы бар деп ойлаймын. Біздің ойымызша, болашақ маман иелеріне (студенттерге) дене тәрбиесін жүзеге асыруды сабақтастыруды, дене тәрбиесі әдістемесін мектептің жаңартылған бағдарламасымен ұштастыра үйрету жүзеге асырылуы тиіс. Студенттердің мектеп тәжірибесі кезіндегі жұмыстарында, мектептегі негізгі жұмысы сабақ беруден басқа, зерттеу, жобалау жұмыстарымен айналысқандары дұрыс болар еді, ол керісінше студенттің оқу тәрбие қызметіндегі белсенділігінің арта түсуіне педагогикалық тәжірибенің тиімді өтуіне игі ықпалын тигізеді. Сонымен бірге, мектептің жоғарғы сыныптарында жобалау жұмыстары енгізілуде. Осыған орай болашақ маман, кез келген оқушының қабілетіне қарай білім беруді, оны дербестікке, ізденімпаздыққа, шығармашылыққа тәрбиелеуді жүзеге асыратын заманауи инновациялық технологияны меңгеруге ұмтылуы керек. Бұл дене тәрбиесі мазмұны бойынша білім беруді жүзеге асыруда дұрыс меңгеруге ықпал жасайтын дене тәрбиесі әдістері мен технологияларына, оларды жоспарлы, жүйелі түрде құру, ұйымдастыру тәсілдеріне ерекше көңіл бөлінуі қажеттігін көрсетеді.

Оқытудың бірнеше әдісін салыстыра қарастыру арқылы әр мұғалім өзінің мүмкіндігі мен бейімділігіне қарай білім берудің жаңа технологияларын тандап, сұрыптап, қолданып отыруы қажет. Қазіргі кездегі негізгі міндетіміз – жаңа технологияны меңгере отырып, білім беруді сәл де болса бір нәтижеге бағыттау.

Сондықтан да, мұғалімнің кәсіби құзыреттілігі баланың жеке басының дамуына орасан зор әсерін тигізеді деп ойлаймын. Мұғалім үнемі оқушының талап еткен қажеттілігін қамтамасыз ететін бастамасы болуы тиіс. Мұғалім тарапынан қимыл-қозғалыс дағдыларын игеруде қойылатын талап оқушының үлгерімімен анықталмауы тиіс. Дағдыны қалыптастыру бірте-бірте жүйелі түрде жүргізілуі тиіс. Нақты жаттығуға, ойынға, тәсілдерге деген қызығушылықты оятудың маңызы өте зор. Сол мақсатта оқушы бойында өзіндік жаттығуды игере алу мен оны қабылдай алу қабілетін қалыптастыру қажет [3].

Мұғалім үшін кәсіби шеберлікке жету, өз мамандығының шебері болу бір күнде пайда болатын дүние емес және өмір бойы ізденушілікті, жауапкершілікті талап ететін мамандық екенін анық аңғарғанда ғана толық нәтижеге жете аламыз. Сондықтан әрбір ұстаз үшін оқу мен тәрбие үрдісін ұйымдастыруда мол білімділікті, ақылдылықты, дұрыс іскерліктер мен дағдыларды қолдану қажет етеді. Ол үшін оқытушы тиісті бағдарламаны меңгерудегі және бағдарламаны оқуда білім алушылардың өздері қабылдауына кеңесші, сарапшы болуы тиіс. Оқытушының жаңа ұстанымы үнемі білім алушылармен бірге кішігірім зерттеулер орындау, топтармен жаңа дағдыларды игеру, қалыптастырумен бірге жаңашылдық бағытта кәсіби біліктілігін жетілдіріп отыру өзекті сипат береді деген тұжырым жасаймыз.

Әдебиеттер тізімі:

1. Мұғалімге арналған нұсқаулық. Үшінші (негізгі) деңгей, 2012 ж.
2. ҚР орта білім мазмұнын жаңарту еңбегінде қазақ тілінде оқытатын мектептердегі бастауыш сынып пәндері бойынша педагогика кадрларының біліктілігін арттыру курсының білім беру бағдарламасы. 2016 ж.
3. ҚР Білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы, Астана, 2010.

СПОРТШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Ж.Т. Джаксынқаева – Қазақ спорт және туризм академиясы, дене мәдениеті және спорт теориясының негіздері кафедрасының аға оқытушысы

Л.И. Шалабаева – Қазақ спорт және туризм академиясының PhD докторы, кауымд. профессор м.а.

Э.А. Айтенова – Қазақ спорт және туризм академиясы, дене мәдениеті және спорт теориясының негіздері кафедрасының аға оқытушысы

Аңдатпа. Бұл мақалада спортшылардың психологиялық-педагогикалық дайындығы мәселесіне талдау жасау, спортшылардың психологиялық дайындығын шешуде педагогикалық жолдар мен жаттықтыру сабақтары арқылы нәтижеге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Спортшылардың жарыс алдындағы психологиялық дайындығының құрылымын жақсарту мен дамыту, білікті жаттықтырушылардың психологиялық дайындықтағы қолданатын негізгі әдістемесіне байланысты ізденістер, зерттеулер біздің елімізде Кеңес үкіметіне дейін қарастырыла бастады. Бұған себеп спорттың жедел дами түсуі осы саладағы психологияны да қажетсіне бастады, спорт пен психология ұштаса түсті.

Спортшылардың психологиялық дайындығы деп спортшының жоғарғы ұйымшылдық және басқармалық іске асыру процесі, оның потенциалдық мүмкіншіліктер нәтижесіне тең болар мүмкіндіктерін айтады. Сондықтан психологиялық дайындық жалпы системалы-спорттық жаттығулардың косалқы бөлігі болып табылады және оның физикалық, техникалық, тактикалық сияқты басқа түрлеріне тәуелді болып келеді.

Түйін сөздер: спорт психологиясы, дене жұмысына қабілеттілік, спортшы ізбасарлар, дене тәрбиесі, арнайы дене дайындығы, дене жаттығулары.

THEORETICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES

G.T. Dzhaksynkaeva – senior lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

L.I. Shalabaeva – Ph.D., Acting Associate Professor, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

E.A. Aitenova – senior lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. In this article, the analysis of the problems of psychological and pedagogical training of athletes allows achieving results through pedagogical approaches and training sessions in solving the psychological preparation of athletes.

The research, related to the improvement of the structure and development of psychological training of athletes for competitions, the main methods used in the psychological training of qualified coaches, began to be considered in our country before the Soviet government. In this regard, the accelerated development of the sport has become necessary and psychology in this area connected with sport and psychology.

The psychological preparation of athletes is the high organizational and managerial process of realization of the athlete, his equal opportunities as a result of potential opportunities. Therefore, psychological preparation is an auxiliary part of the system-wide sports exercises and depends on other physical, technical, tactical types.

Key words: the psychology of sport, physical performance, athlete followers, physical education, special physical training, physical exercises.

Қазіргі таңда тұлғаның қалыптасуы мен тәрбиелеу үрдісінің құрамдас бөліктері болып табылатын бірлік, өзара ықпал ету, өзара үйлесімділік мәселелерінде педагогикалық үрдістің жаңаруын дәлелдейтін тұжырымдар анықталады.

«Қазақстан жолы – 2050: Бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ» Жолдауының толық мәтінін жариялады. Денсаулық сақтау саласындағы басты басымдық – алғашқы медициналық-санитарлық көмекті дамыту. Міндетті медициналық сақтандыру енгізу мәселесін зерттеген жөн. Мемлекеттің, жұмыс берушілердің және қызметкердің денсаулық үшін ортақ жауапкершілігі – медициналық қызметтің барлық жүйесінің басты қағидаты. Спортпен шұғылданду, дұрыс тамақтана білу, жүйелі профилактикалық тексерілу – аурудың алдын алудың негізі. Қазақстан Республикасының тұңғыш президенті Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауы. 2014 жылғы 17 қаңтар [1].

Спорт психологиясының қазіргі кездегі спортшының дене, техникалық, тактикалық және психологиялық даярлығы, ерік-жігер, спорттық іс-әрекеттің психикалық күйі, спорт түрлерінің психологиялық ерекшелігі, жарыс пен жаттығудың сипаты, психогигиеналық мәселелері, психодиагностикалық әдістер т.б. өзекті мәселелері Н.А. Айманбетова, М.Т. Бегалин, А.Я. Глывяк, А.М. Кимнің еңбектерінде кеңінен қарастырылады.

Спортшыдан ерекше жинақтылықты, күштерін жұмылдырып, барын салуда, жоғары шеберлікті қажет ететін психологиялық дайындық жоспарлы түрде іске асырылады. 1920-30 жылдары спорт психологиясында негізгі мәселе-дағдылар болды. Одан кейін 1950-60 жылдардың басында бірінші орынға спортшы ерік-жігері қойылды. Ал қазір міне, жиырма жылдан көп уақыттан бері, басқа көптеген мәселелерді артта қалдырып, психологиялық дайындық мәселесі ғылыми-практикалық да, ғылыми зерттеу жұмыстарында да алдыңғы орынға шықты. Спортшының психологиялық дайындығы – бұл спорттағы оқу-тәрбие жұмыстарының үлкен бір бөлігі. Психологиялық дайындықтың түпкі мақсаты – спортшы қарым-қатынас жүйесін өзгерте отырып, жеке тұлғада спорт үшін маңызы бар қасиеттерді қалыптастыру және жетілдіруді айтамыз. Жарыс алдында жаттықтырушының міндеті спортшының тиімді әрекет етуін қамтамасыз ететін көңіл-күйін қолдап қана қою емес, сонымен қатар спортшының экстремалдық жағдай кезінде туындауы мүмкін жағымсыз психикалық жағдайын жедел реттейтін тәсілдерді қолдануға дайын болу. Жарыс үдерісі кезінде спортшының мінез-құлқы мен әрекетін басқарудың психологиялық әдістері мынандай мәселелерді шешеді:

Спортшының дәл осы спорттық карьерасы кезіндегі ең жетекші болып табылатын әлеуметтік құндылықтарына бағытталуы керек:

– Олимпиадада сәтті өнер көрсету немесе кәсіпқой клубқа мүше болу;

– Өз күшіне, жедел әрекет ете білетініне сену және т.б.;

– Психологиялық кедергілерді, әртүрлі қорқыныштарды, әсіресе нақты бір бақталаспен кездесу кезінде пайда болатын қорқыныштарды жеңе білу;

– Өз бейнесін қалыптастыру;

– Бақталасының образын қалыптастыру;

– Алдағы тартысты жағдайдың психологиялық моделін жасау;

– Жарыс басталар алдындағы әрекеттің психологиялық бағдарламасын жасау [2].

Спортшының психологиялық дайындығында негізгі психологиялық құбылыстардың үш тобын: процестер, жай-күйлермен қасиеттерді жетілдіру негізінде психика дамуының классикалық жалпы кестесі айқын көрініс табады. Тәрбиелену мен өзін-өзі тәрбиелеу барысында психикалық жай-күйлер мен процестердің өзгерулері болып тұрады. Осы айтылғандардың бәрі спортшының психологиялық дайындығының мақсаты – спорттық жарыс пен жаттығудың табыстылығын білдіреді. Жеке тұлға қасиеттерін қалыптастыру мен жетілдіру болып табылатындығы дәлелдейді. Сонымен қатар спортшылардың психологиялық дайындығы мәселесін қарастырғанда спорт психологиясына соқпай кетуге болмайды.

Спорт психологиясы – жарыс және жаттығу әрекетіндегі адам психикасының білінуі мен дамуының, сондай-ақ топтық өзара әрекеттестіктердің заңдылықтарын зерттейтін психология ғылымының саласы. Спорт психологиясының қазіргі уақыттағы негізгі міндеттері – спортшылардың спорттық жоғары нәтижелерге жетуіне жағдай жасау ғана емес, сонымен қатар спортшы тұлғасын жан-жақты дамыту, оның жалпы және психологиялық мәдениетін көтеру болып табылады. Спорттық жарыстардың алдында спортшылардың психикасын сол үрдіске бейімдеп жаттықтыру және бәсекелестік мәселесінен жеңімпаз ететіндей нұсқалармен қаруландыру.

Спорт психологиясының негізгі міндеттері – спортшылардың спорттық жоғары нәтижелерге жетуіне жағдай жасау ғана емес, сонымен қатар, спортшы тұлғасын жан-жақты дамыту, оның жалпы және психологиялық мәдениетін көтеру болып табылады. Спорттық жарыстардың алдында спортшылардың психикасын сол үрдіске бейімдеп жаттықтыру және бәсекелестік мәселесінен жеңімпаз ететіндей нұсқалармен қаруландыру. Жарыс барысында өзін-өзі басқара алатын дәрежеге жеткізу. Сондықтан жарыс алдындағы дайындықта әр түрлі психикалық процестер мен қалыптар үлкен мәнге ие болды [3]. Сондай-ақ психологиялық факторлар мен жарысқа қатысу үшін спортшыларды психологиялық дайындаудың рөлі өсуде. Мұндай дайындықтың әдіс тәсілдері өңдеу – спорт психологиясының негізгі қызметінің бірі. Бұл қызметті жүзеге асыру үшін мыналарды іске асыру қажет:

а) жарыс жағдайында психика қызметінің заңдылықтарын зерттеу және жарыстық әрекеттің тұрақтылығы мен сенімділігін арттыратын әдістерді өңдеу;

б) жарыс алдындағы және жарыс жағдайында пайда болатын психикалық қалыпты зерттеу;

в) психопрофилактиканы дамыту, спортшыларды шынықтырудың психологиялық жолдарын, әдістерін және тәсілдерін қалыптастыру және психологиялық жаракатқа төзімділігін арттыру [4].

Спортшылардың психологиялық дайындығы – спортшыларға жарыстарда жеңіске жету мақсатымен, өзінің күнделікті физикалық және психологиялық жүктеме салуға мүмкіндік береді.

Спортшылардың дайындығын жетілдіру үшін психологиялық жаттығулардың тиімділігін арттыру керек. Ол үшін психологтар ұсынған төмендегі әдіс-тәсілдерді қолдану керек:

- спорттық жаттығулардың әдіс-тәсілдерін психологиялық негіздеу;

- психологиялық функцияны дамыту арқылы және жаттығудың аппараттық әдісін жасау арқылы спортшы ағзасының барлық мүмкіндіктерін максималды қолдана алу үшін жолдарды қарастыру;

- спорттың жеке түрлерін психологиялық сипаттау әдісін, әлеуметтік құрылым және спорттық команданың психологиялық ахуалын, спорттық мүмкіндіктерді психодиагностикалау әдісін өңдеу;

- жаттығу жағдайында жарыстық жағдайды ғылыми негізделген модельдеу әдісін өңдеу [5].

Спортшыны дайындау процесі көп қырлы. Шартты түрде оны үйрету және жаттығу кезеңі деп екіге бөледі, дегенмен, ол бірегей және үзіліссіз педагогикалық процесс. Жаттығу деп – осы менгерілген дағдылар, білімдер мен тәсілдерді пысықтап, жетілдіруге бағытталған дайындық кезеңін айтамыз. Жаттығудың негізгі міндеті – әдістерді жекелей және топтық тәсілдік қимылдарды жетілдіру, дене шынықтыру дағдыларын, психологиялық процестерде дамыту, адамгершілік және ерік-жігерді тәрбиелеу болып табылады.

Спортшыны жарысқа психологиялық дайындау жүйесі оның психикалық қалыптарын реттеу мен өзін-өзі реттеудің алуан түрлі тәсілдерін біріктіреді. Бұл тәсілдердің көп түрлілігін төмендегідей топтастыруға болады:

– мақсаты жүйкені шаршатпай, бұлшық еттер ширеуін әлсірететін жаттығулар жиынтығы;

– жарыс алдындағы қолайсыз қалыптарды, көңіл-күйді жоятын сергіту және де сергіту жаттығуларының ырғағын, ұзақтығын спортшы көңіл-күйіне қарай таңдалады;

– жаттықтырушы беделінің әсерлі күші. Спортшының әсіресе жас спортшының спорттық жарыстарға қатысу тәжірибесі болмағандықтан, бұл фактордың маңызы ерекше болады.

Спортшының жарысқа психологиялық дайындығы деп жарыстарда табысты өнер көрсету мүмкіндігі түсініледі. Психикалық дайындыққа сенімділік, ерік және т.б. үлкен рөл беріледі, олар өлшеуге және формализациялауға келмейді және сондықтан алынған зерттеулердің объективті деректерін толықтыра алады.

Көптеген спорт психологтары жарыстың экстремалды жағдайларына әсер ететін спортшының психологиялық дайындығының мәнін және нақты жағдайда, іс-әрекет пен жай-күй бірлігінде, үздіксіз бақылауда және мінез-құлықты реттеуде уақтылы оңтайлы шешім қабылдау мүмкіндігін қарастырады.

Жаттықтырушының негізгі міндеті – спортшылардың мақсаткерлігін дамыту, бұл психологиялық дайындықтың ажырамас бөлігі болып табылады. Оны спортшының өнерге деген терең қызығушылығын және спорттық жетістіктерге деген жеке қызығушылығын танытатын жағдайда тәрбиелеуге болады. Жаттықтырушы спортшымен оның барлық оң және теріс тұстарын бөлшектеуге міндетті.

Спорттағы «психологиялық кедергілерге» мыналар жатады:

– жарыс алдында қорқыныш (ол өзін-өзі сүйгіштікке және мұқият болуға, команданы немесе ұжымды көтеруден қауіптенуге, жақын адамдардың немесе жаттықтырушының нашар сөзін теріс бағалау туралы ойға себеп болуы мүмкін);

– қарсылас алдындағы қорқыныш, оның күшті жақтарын білу немесе оның жетістіктері туралы дұрыс емес ақпарат, немесе ырымшылдық, немесе өз мүмкіндіктерін жете бағаламау;

– жоғары қарқынға төтеп бермеуден қорқу;

- жаңа жарақат немесе қайта жарақат алуға қорқу;
- төрешіліктен, олардың қарсыластарға субъективті қарауынан қорқу;
- барлық мүмкін ақылсыз суеверия (ырымға сену), әлі күнге дейін спортшылар арасында кең тараған.

Жаттықтырушы әр спортшының темпераментін білуі тиіс, өйткені спорттық қызмет барысында темперамент маңызды рөл атқарады. Бір спортшының спорттық іс-әрекет барысында өмірге қарағанда мүлдем басқа сипаттағы психикалық қасиеттерді көрсете алатынын ескеру керек. Нақты жарысқа психологиялық дайындықтың негізгі факторлары:

1. Психологиялық өзін-өзі әзірлеу.

Бұл дегеніміз – нақты жарыстарға байланысты спортшыда болатын психологиялық көзқарас – ойлар, күйзелістер, ерік-жігер құбылыстары. Спортшы жарыс алдында міндетті түрде алдағы жарыстармен өмір сүруі тиіс. Алайда, бұл оның күшін жұмылдыратын, жауынгерлік икемдейтін және сайып келгенде жеңіске жетуге елеулі түрде көмектесетін күйзелістер болмауы тиіс.

2. Жаттықтырушының әсері.

Өзінің тәрбиеленушісін жақсы білетін жаттықтырушы мінез-құлықтың сыртқы белгілері бойынша оның эмоциялық саласындағы өзгерістерді анықтай алады. Егер жаттықтырушылардың қатысуымен әрқашан жанданған жас жігіт (қыз) тұйықталған болса, онда ол алдағы жарыстарға қатысумен байланысты ауыр психикалық күйзеліс жағдайында екенін білдіреді. Жаттықтырушы өзінің шәкіртің осы күйден байқамай шығарып, оның назарын басқаға аударуы керек [6].

Психологиялық дайындықтағы жаттықтырушының міндеттерінің бірі – алдағы жарыс қарсаңында психикалық шамадан тыс көңіл-күйдің алдын алу болып табылады. Кейбір жағдайларда алдағы жарыстарға байланысты мәселелерді ұжыммен және жеке әңгімелесумен шешу керек. Жаттықтырушы спортшыға қарсыластың өз күштері мен күштерін бағалауға көмектесуі керек, сонымен қатар жаттықтырушы жаттығу режимін бірнеше рет өзгертуі керек.

3. Ортаның әсер етуі.

«Орта» түсінігін бірінші кезекте құрамында спортшы алдағы жарыстарда өнер көрсетуі тиіс спорттық ұжымды түсіну керек. Ұжым мүшелерінің психологиялық жағдайы оларға өзара әсер етеді. Сондықтан алдағы жарысқа қатысты барлық ұжымды орнату өте маңызды. Ұжым жауынгерлік тұрғыда көңілге қонған кезде, өз күштеріне, жеңіске сенімді, бұл жарысқа психологиялық даярлықтың маңызды факторы болып табылады [7].

Психологиялық дайындықта отбасы, достары, таныстары да үлкен мәнге ие. Мұнда спортшының ортасы оң да, теріс те рөл атқара алатынын ұмытпаған жөн. Әңгіме, атап айтқанда, ортаның әсері спортшыны белгілі бір аса ауыр жағдайға жеткізген, оны тепе-теңдіктен шығарған жағдайлар туралы болып отыр («жігерлендіру» қалыпты шекаралардан өтетін кезде).

Спортшының психологиялық дайындығы бірнеше кезеңдерге бөлінеді.

Жарыстан келесі жарысқа дейінгі кезең.

Осы кезеңде жеңіске немесе жеңіліске сүйене отырып, спортшы келесі жаттығуларға және алдағы жарыстарға қатысты қандай да бір амалдарды қабылдайды. Келесі жарыс айлар арқылы болуы мүмкін. Алайда оған психологиялық дайындық алдыңғы жарыстар аяқталғаннан кейін басталады. Жеңіске жеткен жағдайда спортшының алдына барынша жоғары мақсаттар қою керек, ал жеңіліс болған жағдайда реваншқа ұмтылу керек, барлық жағдайларда техникалық, тактикалық және психологиялық кемшіліктерді нақты анықтау керек, бұл жарысқа психологиялық дайындықтың осы кезеңінде орындау маңызды.

Жарыс алдындағы жаттығу кезеңі.

Бұл кезең – ең ұзақ.

Негізгі міндеті: жалпы психологиялық дайындық мәселелерін шешу, яғни спортшының психикалық қасиеттерінің ерекшеліктерін зерттеу және олардың жарыс кезінде көрініс табуы және осы қасиеттерді дамыту үшін қажетті іс-шараларды таңдау. Психологиялық дайындық спортшыны алдағы жарысқа дайындау үдерісінің маңызды бөлігі болуы қажет.

Жарысқа тікелей дайындық кезеңі.

Бұл кезең спортшының эмоционалдық саласында болатын қозғалыстармен анықталады. Алға жылжулар соншалықты маңызды, бұл спортшының көңіл-күйіне белгілі бір із салады. Осы уақытта алаңдатарлық ойларды таратып, алаңдатуды жойып, спортшының жауынгерлік дайындық жағдайын жасауға тырысу керек.

Жарыстың өз үдерісі.

Жарыс барысында, әсіресе, жарыс күндері, апталар жалғасқанда, психологиялық күйге келтіру маңызды. Спортшының жарысқа психологиялық жағдайы – жүйелі түрде жасалып жатқан өте күрделі

процесс, алдын ала әзірленген жоспар бойынша және жарыстарда табысқа жету үшін маңызды, кейде тіпті шешуші мәнге ие.

Бұл үдерісте спортшы, жаттықтырушы және ұжымға, бірлескен күш-жігермен маңызды рөл атқарады, оларға дұрыс және қажетті психологиялық дайындыққа қол жеткізуге және алдағы жарыстарда табысты болуын қамтамасыз етуге болады [8].

Жарыс іс-әрекеттеріне ішкі психологиялық дайындық – бұл жеке тұлға – спортшының жеке интеллектуалды-психологиялық қызметінің нәтижесі. Бұл нәтижеге, рас, әдетте, уақытша немесе бір реттік сипатқа ие сыртқы әсерлер де әсер етеді.

Ішкі психологиялық дайындық – бұл өз күштеріне сенбеу, қарсыластарынан қорқу (әрине, өз қарсыластарынан қорқу, өйткені әр спортшының өз шеберлігі мен нәтижелеріне сәйкес келеді). Спортшы қарсыластықта тең дәрежеде бір-екі қатені шеше алатынын түсінеді. Өзінің ағымдағы мүмкіндіктерін үнемі сезіну өзінің осы мүмкіндіктерін іске асыру қабілетіне психологиялық сенімділіктің қалыптасуына ықпал етуі тиіс. Шығармашылық эмоционалдық плюс суық ақыл-ой барынша сенімді нәтиже бере алады [9].

Шеберліктің ағымдағы деңгейін дұрыс сезіну, яғни нақты мүмкіндіктер, сондай-ақ эмоционалдық және ақыл-ой іс-әрекеттері арасындағы қырлар қажетті психологиялық көңіл-күйді қамтамасыз етеді және тиісінше сенімді сөйлеу үшін оңтайлы ішкі психологиялық жағдайды қалыптастырады. Нақты қол жетімді мақсаттарды дұрыс қою – психологиялық дайындықтың шешуші сәті. Өз жағдайын дұрыс сезінбеген жағдайда спортшы оны асыра көтеріп немесе төмендетіп, өз мүмкіндіктерінің құнсыздануына қарай одан әрі тартыс (дергания) үшін негіз жасайды, онда артық өзін-өзі сезіну, соның нәтижесінде спортшының алдында бастапқы қызба немесе апатия пайда болуы мүмкін.

Спортшы өз эмоцияларын реттеуі керек, өйткені бұл жарыста нәтиже соған байланысты. Спортшы психологиялық тұрғыдан төзімді болған сайын, ол қашықтықтағы қателіктерді азайтады [10].

Эмоцияға жақсы әсер жарыс алдында үйреншікті техника-тактикалық жаттығуларды орындау. Бұл жаттығулар өте күрделі болуы керек, көп көңіл бөлуді талап ету және сол арқылы жағымсыз ойлардан арылту керек.

Алдағы іс-әрекетке кейде арнайы психологиялық «күйге келтіру» – жарыс, жаттығу немесе жеке жаттығу үлкен мәнге ие. Мақсатты нақты қою, жеткілікті Ақпарат және әзірленген іс-әрекет жоспары алаңдаушылықты төмендетеді.

Жарыс алдындағы жаттығуларға идеомоторлық жаттығуларды – жарыс кезінде өз іс-әрекеттерін ойлы көрсетуді қосу пайдалы. Мүмкіндігінше толық ұсынуға ұмтылу керек. Старт алдындағы қозу ойлы көріністі мазаламауы үшін, жаттығуларда идеомоторлық жаттығуларды орындауда жаттықтыру керек.

Эмоционалдық жағдайларды реттеудің тағы бір негізгі жолы – өзін-өзі реттеу. Бұл жерде әр спортшы жаттықтыру керек, сондай-ақ қазіргі заманғы жүйке кернеуінде өзін-өзі реттеу дағдылары әркімге пайдалы. Дегенмен, оларды пайдалану жеке болуы керек, өйткені әрбір спортшы үшін эмоционалдық қозу деңгейі оңтайлы болады [11].

Міне, О.А. Черепанова «спорттағы бәсекелестік, тәуекел, өзін-өзі ұстау» кітабында сипатталған бірнеше тәсіл:

1. Мәнерлі қозғалыстардың көрінуін немесе өзгеруін әдейі кешіктіру. Кедергі жасай отырып күлкі немесе көңілді дауысын жаншып күлкі болады, ал жымыйып көңіл күйін көтеру. Бет мимикалық бұлшық ет тонусын еркін басқаруды үйреніп, адам өз эмоцияларын меңгере алады.

2. Арнайы қозғалыс жаттығулары. Жоғары қозған кезде бұлшық еттің түрлі топтарын босаңсытуға, кең амплитудасы бар қозғалысқа, баяу қарқынмен ырғақты қозғалысқа арналған жаттығулар қолданылады. Күшті, жылдам жаттығулар қозғайды.

3. Тыныс алу жаттығулары. Баяу дем шығару жаттығулары тыныштандырады. Маңызды шоғырлануы негізінде орындалатын қозғалысы.

4. Өзін-өзі массаждың арнайы түрлері. Қозғалыс энергиясына өзін-өзі массаждың әсер ету сипаты байланысты.

5. Еркін зейінді дамыту. Өз ойларыңды саналы түрде іскери арнаға жіберіп, сенімділік сезімін белсендендіру қажет.

6. Бұлшықеттердің түрлі топтарының босаңсуы мен шиеленісуіне арналған жаттығулар эмоционалдық жағдайға әсер етеді.

7. Өз-өзіне бұйрық және өзін-өзі сендіру. Ішкі сөйлеу арқылы сенімділікті немесе эмоцияны тудыруға болады.

Сонымен жарыс жағдайындағы спортшының психикалық қалпын реттеу спортшының жеке басындағы ерекшеліктеріне тікелей тәуелді болады.

towards professional boxing. Based on the practice of boxing, it can be argued that the feelings of the boxer's distance are most characteristic in his tactical manner of combat, and the more technically-tactical arsenal used, the diversity and the perfect ownership of the initiative in battle, is one of the factors of success in the ring. However, the analysis of scientific and methodological literature and the practice of organizing the training process in boxing showed that these issues have not been studied enough, and in the training methodology of boxers there is still no scientifically based system for training the feeling of distance, and the trainers rely on practical experience when planning it.

Key words: working capacity, feelings of distance, training process, boxers – beginners, distance definitions.

Зерттеудің өзектілігі. Боксшылардың ұрыс әрекетін бақылай отырып, олардың арақашықтықтарының ұдайы өзгеріп отыратынын көреміз: бірде тым жақындап кетеді немесе керісінше аралары алыстап тұрады. Бұл өзгерістер кездейсоқ құбылыс еместігі анық.

Боксшылардың ұрыс кезінде арақашықтықтарының өзгеріп тұруы жеке дара ерекшеліктеріне байланысты болады. Бұл жағдайда ұзын бойлы боксшылар өздерінің антропометриялық көрсеткіштеріне сүйеніп, ұрысты алыс қашықтықта жүргізуге тырысады және осыған қарай қысқа бойлы боксшылар соққыларын дарыту үшін, яғни ұрыс жағдайын өзінің ыңғайына байланысты жақын қашықтықта жүргізеді.

Ұрыс кезінде екі боксшының бірі өзіне ыңғайлы қашықтықта ұзақ уақыт ұрыс жүргізіп, соққыларды дер кезінде, дәл тигізіп және қорғаныс әрекетін сауатты қолданса, ондай боксшыны сезімтал боксшы деп атайды.

Сезімталдық, боксшының спорттық шеберлігінің негізгі құрамдас бөлігі болады. Өйткені бокста белгілі бір шабуылдау, қорғаныс немесе қарымта шабуылдау әрекетін орындау үшін, үнемі керекті арақашықтықты дайындап жүру қажет [1].

Бокста арақашықтықты сезу бұл – ұрыс кезінде қарсыласқа айлалы қозғалыс әрекетін, шабуылдау немесе қорғаныс әдістерін орындау үшін керекті арақашықтықты сезу, белгілеу және оны ұрыста сақтап жүру.

Сезімталдықты меңгеру арқылы оны тактикалық бағытта ұтымды қолдануға болады. Қарсыласпен арадағы қашықтықты жақсы сезетін боксшы, өзінің тәжірибелік тұрғыдан әдіс айлалық мақсатына жету үшін, ауқымды және ұтымды мүмкүндіктерге қол жеткізеді. Жалпы ескере кететін жайт, боксшының сезімталдығын дамыту, бұл тек техника-тактикалық шеберлігін шыңдау ғана емес, сонымен қатар ұрыс кезінде жарақат алмаудың алдын алуда маңызы зор [2].

Бокста ұрыс кезінде 4 арақашықтық болады: алыс, орта, жақын және ұрыс арақашықтығынан тыс (дистанция вне боя).

Боксшының спорттық шеберлігінің жоғары деңгейде жарыстарда үлкен жетістіктерге жетуі, төзімділігі мен техникалық шеберлігі дайындығының жоғарылығымен байланысты, сол себепті әр түрлі морфофункционалды, қозғалыс қасиеттері дамыған, психофизиологиялық көрсеткіштерге ие спортшылар жоғары нәтижелерге қол жеткізеді, осыған сәйкес боксшыларды жарыс алды дайындығы кезеңінде қашықтықты сезінуді тәрбиелеу әдістемесін қолдану қажет. Бокс тәжірибесіне сүйене отырып, ұрыс кезінде боксшының қашықтықты сезінуі өзінің тактикалық тәсілімен сипатталады және техника-тактикалық арсеналға байланысты қолданылады, ұрыс кезінде әртүрлілік пен жоғары деңгейдегі техникалық басымдылық, шаршы алаңдағы ұтымды факторларының бірі болып табылады [3].

Сонымен бірге, бокстағы оқу-жаттығу жұмыстарын ұйымдастыру тәжірибесі мен ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге талдау жүргізе отырып, осы төңіректегі кейбір мәселелер жетік зерттелмегенін көрсетеді, осыған орай боксшыларды оқыту әдісі әлі күнге дейін қашықтықты сезінуді оқытудың ғылыми негізделген жүйесі жоқ екенін және жаттықтырушылар оны жоспарлау кезінде практикалық тәжірибеге сүйенеді.

Зерттеу мақсаты. Боксшылардың арақашықтықты сезінуді үйрету әдістерін анықтау және отандық бокс мектебінің дамуына үлес қосу.

Зерттеудің міндеттері:

– Боксшылардың спорттық дәрежесіне байланысты арақашықтықты анықтауды сезіну және сақтаудың ерекшеліктерін көрсету.

– Бір орында тұрған нысанға бағытталған соққылардың қашықтығын анықтау.

– Жалпы соққылар мен қорғаныс әрекетінің арақашықтықтарын сезіну және сақтау.

– Ұрыс кезінде қарсыласқа байланысты биомеханикалық қозғалыстармен айлалы әрекеттерді анықтауды меңгеру.

Зерттеу әдістері. Ғылыми-зерттеу әдебиеттер көрсеткіштерінің талдаулары мен өзара байланыстары, педагогикалық бақылау, бейне таспаға жазу және талдау, педагогикалық эксперимент, мамандардан сұрау және сауалнама алу.

Зерттеуді ұйымдастыру. Зерттеу Қазақ спорт және туризм академиясының бокс залында өткізілді, оған боксты жаңадан бастаған 16-18 жастағы 20 боксшы қатысты, оларды 10 баладан екі топқа бөлдік:

1-эксперименттік топқа арақашықтықты сезуді дамытатын арнайы жаттығулар өткізілді.

2-топ күнделікті қарапайым жаттығуда жүрген бақылау тобы.

Боксшылардың салмақ дәрежелері 56-75 кг аралықтарында және бойларының көрсеткіштері 165-180 см аралықтарында таңдалып алынды.

Боксшылардың арақашықтықты сақтаудың дағдысын қалыптастыру үшін, екі қарсыластың арасындағы арақашықтықтың өзгеруіне байланысты, соққы қашықтығын сақтай отырып, бір-біріне дейінгі қашықтықты есептеп сезіну арқылы, қозғалыста жылдамдық реакциясын дамыту қажет. Ол үшін келесі жаттығулар келтіріледі:

1-жаттығу – боксшылардың бірі алға қарай қадам басып, бекітілген қашықтықты бұзады, мұндағы берілген арақашықтық екі боксшының ұрысқа тұрыс кезіндегі алдыңғы қолдарының толықтай созылып бір-бірінің иықтарына алақандарымен жеткізуі, ал екінші қарсыласы оны артқа шегіну арқылы қашықтықты сақтауға тырысады. Жаттықтырушы «Стоп» бұйрығымен боксшыларды тоқтатып, араларындағы қашықтықты тексеріп өлшейді. Дәл солай артқа қарай қозғалыс жасап орындалады және бір-біріне қарама-қарсы, еркін қозғалыста жаттығуды орындайды, яғни жаттығудың мақсаты боксшылардың арасындағы арақашықтықты тұрақты жағдайға қалыптастыру.

2-жаттығу – боксшылардың бірі бекітілген соққы немесе қорғаныс қашықтығын алдыға қадам басып арақашықтықты бұзады, ал екіншісі ол арақашықтықты сақтап қалу мақсатында артқа немесе екі жаққа (оң, сол) шегінеді. Дәл сондай қозғалыс әрекеттерін бір-бірімен еркін қозғалыста қайталайды, мұндайда мақсат берілген арақашықтықты сақтап сезу дағдысын қалыптастыру.

3-жаттығу – боксшылардың бірі алға қарай қадам басып, бекітілген қашықтықты бұзады да, күтпеген жерден артқа бір немесе екі қадам жасайды, ал қарсыласы арадағы қашықтықты сақтап қалу мақсатында қалыпты арақашықтықты сақтап қалуға тиіс.

4-жаттығу – боксшылардың біреуі қандайда бір соққы жасап шабуылдайды. Екіншісі қорғаныс әрекетін жасай отырып, қарымта соққы немесе қорғаныс қашықтығын сақтап, қозғалыста жүруі керек.

5-жаттығу – 1-ші боксшы ұрысқа тұрыс қалпында көзін жұмып тұрады, 2-ші қарсыласы белгілі бір қашықтықта оң, сол немесе алдынан жақындап келеді. Жаттықтырушының «бокс» деген бұйрығына 1-ші боксшы көзін аша салысымен арадағы қашықтықты байқап бағалай соққы жасайды, 1, 2 қадам жасау арқылы немесе қадам жасамай да болуы мүмкін, осы жаттығуда ең керекті мақсат екі боксшы арадағы қашықтықты жедел анықтау дағдысын жетілдіріп және осыған сәйкес қозғалыс амплитудасын дәлме-дәл реттеу [4].

Жаттығулардан алынған қозғалыс әрекеттерін дағдылау үшін, бойлары әртүрлі боксшылардың арасында, шартты кездесулер өткізу арқылы, келесі тапсырмаларды орындау қажет:

1. Шабуылдау кезінде ұрыс әрекетінің соққы қашықтығын сақтау.

2. Соққы қашықтығын сақтай отырып, қарсыластың шабуылдау әрекетінен қорғанып жүру.

3. Ұрыс кезінде, өзара соққы арақашықтығын сақтап жүру.

4. Қорғаныс қашықтығын сақтай жүріп, қарсыластың шабуылынан қорғану.

5. Бойы әртүрлі қарсыласпен ұрыс кезінде, соққы қашықтығынан шабуылдау әрекетін орындап, бірден қорғаныс әрекетіне көшу.

Зерттеу нәтижелері мен талқылау.

Арақашықтықты сезу шеберлігінің есебінде, әр қилы техника-тактикалық жағынан ұрыс жүргізу түрлерін құруға болады. Боксшылардың қашықтықты арақашықтықты сезуді дамытуды, тактикалық әрекеттермен тығыз байланысты болуына ерекше мән беріп дайындау қажет.

Зерттеуден алынған деректер бойынша, арақашықтықты сезу көздің көру қабілетінің дамуы негізінде пайда болады. Сонымен қатар оң қолдың соққысы сол қолдың соққысына қарағанда қарсыласқа неғұрлым жақсы байқалады және көбінесе боксшыларда оң қолдың соққысы ауыр күшпен орындалады, сол себепті қарсыластар ұрыс кезінде бір-бірінің оң қол жақтарын көбірек назарында ұстайды.

Тағы бір ескеретін жағдай, боксшылар оң қолмен соққы жасағанда, қорғаныс жағдайы төмендейді, сол кезде, қарсыластың қарымта шабуылына ыңғайлы жағдайға түседі, ал керісінше, сол қолмен соққы орындағанда қорғанысы арта түседі. Жоғарыдағы айтылған себептер боксшыны оң қолдан соққы жасау үшін қарсыласына неғұрлым жақын қашықтыққа жақындауға мәжбүрлейді. Арақашықтықты сезу және сақтауды дамытушы ең негізгі әсер етуші факторлардың бірі, қарсыласқа жақын алдыңғы қолды жеңіл, нақ әрі жиі сілтеп ұрыс кезінде арақашықтықты сақтап тактикалық әрекеттерді тиімді орындау үшін, сапалы шабуылдар мен қарымта шабуылдау мақсатында орындау қажет [5].

1-кесте – Бой көрсеткіштері мен спорттық дәрежесі әр түрлі боксшылардың өзара жұдырықтасудағы арақашықтықты сақтау көрсеткіштері

Эксперименттік топ				Бақылау тобы			
Аты-жөні	Бойы бірдей қарсыластар арасындағы қашықтықты сақтауы, см	Бойы ұзын қарсыластармен арасындағы қашықтықты сақтауы, см	Айырмашылықтың орташа көрсеткіштері, см	Аты-жөні	Бойы бірдей қарсыластар арасындағы қашықтықты сақтауы, см	Бойы ұзын қарсыластармен арасындағы қашықтықты сақтауы, см	Айырмашылықтың орташа көрсеткіштері, см
С-к	121	111	3,9	К-й.	104	118	7,1
Т-й.	135	112	5,1	М-в.	126	140	7,8
М-в.	86	95	2,1	Н-т.	126	138	6,4
Б-н.	75	85	5,0	К-т	111	127	6,9
Д-т.	110	112	1,1	Н-н.	105	117	3,9
З-н.	110	117	3,5	Б-н.	89	108	9,6

1-кестеден көретініміз, арнайы жаттығулардан кейін эксперименттік топта боксшылардың арақашықтықты сақтау дағдылары қалыптасып, соққылар арасындағы байланыс біршама жақсарғанын көреміз, сонымен бірге қозғалыста жылдамдық реакциясы біршама өсті. Боксшылардың арасындағы арақашықтықты сезінуі тұрақты жағдайға ауысты, қозғалыс амплитудасы қалыпты жағдайға келді. Айта кететін жайт, бойлары ұзындау боксшылар арақашықтықты сезінуге бейімдеу болып шықты. Ал, дайындық тобында көп өзгерістер байқалмады.

Боксшының арақашықтықты сезу дағдысын дамыту үшін, жаттығу үрдісін, бапкері мен шәкірті арасында жекелей көзқараста ұйымдастырылуы қажет.

Бойларының көрсеткіштері әр түрлі қарсыластармен алыс қашықтықта, боксшы өзіне ыңғайлы қорғаныс қашықтығымен қатар қарымта соққы дарытатын мүмкіндікте жүру қажет.

Әдетте ұзын бойлы боксшыларда, қолдарының ұзын болуына байланысты қысқа бойлы боксшыларға қарағанда, соққы орындалатын қашықтық ұзақ болады.

Осы зерттеуден бокста 4 түрлі қашықтықты аңғаруға болады:

Жақын қашықтық, бұл – қарсыласқа алдыға қадам жасамай қысқа соқылар жасаумен жететін қашықтық.

Орта қашықтық, бұл – қарсыласқа алдыға қадам жасамай түрлі деңгейдегі тік соқылар жасаумен жететін қашықтық.

Шабуылдау қашықтығы – қарсыласқа алдыға қадам жасап түрлі соқылар жасаумен жететін қашықтық.

Қорғаныс қашықтығы – шабуылдау қашықтығына жетуден бұрын қорғана жүріп, айралы қимыл-қозғалыстарды орындау қашықтығы.

Тарих беттерінен сараптап қарасақ, еліміздің әлемдік деңгейде бокс өнерін көрсетіп жүрген майталмандардың, әуесқой бокстағы ең үздік боксшылармен тең дәрежеде өнер көрсеткен былғары қолғап шеберлерін мысалға келтіруге болады: 2002 жылы бокстан командалық әлем кубогі өтті. Сол бәсекеде 54 кг салмақ дәрежесінде өнер көрсеткен Алматы облысының тумасы сол жылдың Қазақстан Республикасының чемпионы СШ Төлеш Қанатов болған. Әлем кубогінің финалында Қазақстан құрама командасы Кубалық боксшылармен кездесті. Атағы жер жарған Кубалық үш дүркін Әлем және Олимпиада чемпионы Ригондо Ортиз финалға дейінгі қарсыластарын сұлата соғып нокаутпен уақытынан бұрын жеңіске жеткен. Төлеш пен Ригондо арасындағы кездесу бокстағы сезімталдықтың жоғары деңгейде болатынын көрсетті, жылдам әрі дөп тиетін соққылармен алмасып, тартысты өнер көрсетті. 7:8 ұпай санымен кубалық боксшы жеңіске жетті. Міне сол себепті, еліміздің бапкерлері мен бокс мамандары, жаңа бастаған боксшыларға әуелі бастан бокс мектебін үйретумен қатар арақашықтықты сезу дағдысын дамыту керектігін ұйғаруы қажет.

Қорытынды. Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау негізінде келесі қорытындылар жасалды:

1. Зерттеу және бақылау топтарындағы арақашықтықты сезуді дамытудың салыстырмалы деңгейдегі жеке тұстарының бірдей емес екендігі байқалады. Зерттеу тобындағы боксшылар бақылау тобындағы боксшылардан ұрыс кезінде арақашықтықты сезу, көріп анықтау және сақтап жүруден орасан зор нәтиже көрсетті.

2. Осы зерттеудегі арақашықтықты сезу дағдысын дамытуға арналған арнайы жаттығулар кешенін қолдану, бұл тақырыпта бокстағы техника және тактикалық жағынан ғана тиімді болмай, сонымен қатар бокстағы жалпы дене қасиеттерімен техника-тактикалық жағынан шыңдау процесін жеделдетуді және сапалылығын бейнелейтінін көрсетті.

3. Боксшылардың арақашықтықты сезуді дамытудағы арнайы құралдар және әдістемелерді қолдануда асырасілтеушілік, оқу-жаттығу процесінде спорттық шеберліктің өсу қарқынының тежелуіне, немесе керісінше, оларды сауатты қолдану техника-тактикалық шеберлігінің өсу қарқынының үдеуіне тікелей әсер етеді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Бокс: жоғары және орта оқу орындарына арналған оқулық / Ә. Нурмаханов. – Алматы, 1986. – 252 б.
2. Бокс негіздері: оқу құралы / М.А. Қасымбеков. – Алматы, 2009. – 76 б.
3. Бокс: бірінші курс студенттеріне арналған оқу құралы/Ж.М. Төлегенов, Ә.Х. Габдулов, В.А. Шихотов. – Алматы, 1991. – 75 б.
4. Қасымбеков М.А., Төлегенов Ж.М., Рысбеков Т.Р. Бокс мектебі: оқу құралы – Алматы: ҚазСТА, 2007. – 214 б.
5. Бокс: Анатомо-физиологическая характеристика боксеров-юношей. – Алматы, 2003. – 42-56 б.
6. Ашляев К.С. Бокс: начальный курс тренировки боксеров. – Алматы, 2009. – С.19-21.
7. Джероян, Г.О. Бокс: совершенствование тактики боксеров 1 разряда и мастеров спорта. – М., 1980. – 28 с.
8. Габдулов Ә.Х. Бокс. – Алматы, 2011. – 62 с.
9. Бараев Х.А. Бокс: обучение и тренировка. – Алматы, 2009. – 43 с.
10. www.sovsportizdat.ru/Boks.-Teoriya-i-metodika.-Uchebnik-dlya-...
11. www.KFB.kz
12. www.ring.kz
13. www.naboks.kz

ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ШЕШУДЕГІ ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ ТҰҒЫРЛАР

А.Г. Тоқтасынова – Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының оқытушысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

А.Е. Ибрагимов – Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының аға оқытушысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

А.С. Балтина – Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының аға оқытушысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Т.М. Есимғалиева – Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының аға оқытушысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Ғ.Б. Көпжанов – Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының аға оқытушысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа. Мақалада дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керектігі қарастырылған. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі, жастар тәрбиесі, дене шынықтыру, дене дайындығы, оқыту.

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH AND MODERN APPROACHES TO THEIR SOLUTION

A.G. Toktassynova – teacher of the Department of theoretical foundations of physical culture and sport, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.E. Ibragymov – senior teacher of the Department of theoretical foundations of physical culture and sport, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.S. Baltyna – senior teacher of the Department of theoretical foundations of physical culture and sport, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

T.M. Esymgalieva – senior teacher of the Department of theoretical foundations of physical culture and sport, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

G.B. Kopzhanov – senior teacher of the Department of theoretical foundations of physical culture and sport, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article considers the need to know the system of physical education as a social system and a social phenomenon, the main laws of its formation and development, its functions and structures necessary to ensure physical education of the younger generation in accordance with the requirements of education and upbringing. Given the fact that physical education is not only school sports lesson, but also a system of measures related to health in extracurricular, non-formal education, the system of physical education in educational institutions at the present stage suggests that along with improving the health of young people, full development of the bio-psychological needs of the individual, development of the active position and a humane attitude to life. This important method is directly related to the system of education in higher education institutions, which plays a leading role as a scientific and educational discipline, trains future teachers of professional direction in the field of physical education.

Key words: physical education, youth education, physical culture, physical training, training.

Кіріспе. Елбасы Н.Ә. Назарбаев әрбір жылғы халқына арнаған жолдауында: «жедел дамып келе жатқан ортада өмір сүруге қабілетті; ұлттық тілді, тарихты жетік меңгерген, отандық мәдениетті бойында қалыптастырған; шығармашылығы дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру» деп атап өткен болатын.

Бүгінде білім – қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Дене тәрбиесі – бұл денсаулықты нығайту, өмірлік маңызды қозғалыс дағдылары мен іскерліктерін меңгеру, жоғары жұмысқа қабілеттілікке қол жеткізу мақсатында қызмет ететін іс-шаралар жүйесі.

Дене тәрбиесі студенттердің дене денсаулығы деңгейінің нашарлауы және денсаулық сақтау саласындағы білім беру процесінің төмен тиімділігі мәселелерін шеше алмайды.

Мақала студенттердің дене тәрбиесі бойынша білім беру үдерісінде оқытудың жеке бағдарламаларын қолдану және жастардың денсаулық сақтау құзыреттілігін мақсатты түрде қалыптастыру және дамыту есебінен осы мәселелерді шешу жолдарын іздеуге арналған.

Студент жастардың дене тәрбиесі саласында қазіргі жастардың көп бөлігінің дене дамуы мен функционалдық дайындығының деңгейі оңтайлы параметрлерге сәйкес келмейтіндігі белгілі. Бір өзекті мәселе – студент жастардың дене тәрбиесі жүйесіндегі білім беру технологияларының тиімділігін төмендету. Мамандар атап өткендей, бүгінгі күні дене тәрбиесі оқытушыларының көпшілігі оқу орындарында студенттерді "дене шынықтыру" пәні бойынша кез келген жолмен, сынақ тапсыруға ғана бағыттайды, ал жастардың – болашақ мамандардың өз денсаулығын сақтау, салауатты өмір салты нормаларына баулу, өзінің дене денсаулығы деңгейін жоспарлы сақтау және нығайту және т. б. салаларында сапалы білім алуға емес. Дене тәрбиесін оқытатын оқу орындарында спорттық разрядтары мен атақтары бар студенттерге, өздерінің спорттық жетістіктерімен оқу орнының беделін айтарлықтай арттыра алатын және басқа студенттер үшін жан-жақты дене тәрбиесінің негізгі принциптерін іске асырумен формальды және үстірт айналысатын студенттерге көңіл бөлінеді. Зерттеулер көрсеткендей, бүгінгі таңда қолданылатын әдістер мен оқыту құралдары студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыруға жеке-бағдарлы көзқарасты толық көлемде жүзеге асыруға мүмкіндік бермейді және қазіргі заманғы мамандарды дайындауға қойылатын талаптарға жауап бермейді. Негізгі кемшілік студенттердің дене тәрбиесі жүйесінде жеке-сараланған тәсілдің болмауы болып табылады. Бүгінгі күні оқу орындарында студенттермен дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары жеткіліксіз қойылғанын, салауатты өмір салтын жүргізуге деген құндылықты бағдарларды қалыптастыру және дамыту бойынша студенттердің өзіндік жұмысын ұйымдастыру төмен деңгейде тұрғанын, осы мәселе бойынша оқу-әдістемелік әдебиет жеткіліксіз мөлшерде тұрғанын куәландырады.

Жастардың дене шынықтыру дайындығының деңгейін зерттеу жекелеген дене сапаларының көрсеткіштері жылдан жылға қарай (жылдамдық, жылдамдық-күштік сапа, төзімділік) айтарлықтай төмендегенін анықтады. Бұдан басқа, дене тәрбиесіне тұрақты жағымсыз көзқарас пен оқушылар, сонан соң тиісінше студенттер тарапынан сабақ алу үшін қандай да бір уәждеменің толық болмауы алаңдаушылық туғызады.

Оқу-білім беру процесін әлеуметтік-психологиялық, әдіснамалық, ресурстық, кадрлық және ақпараттық қамтамасыз ету проблемаларының кешенімен шартталған қозғалу белсенділігінің әртүрлі бағыттарын іске асырудың қалыптасқан жүйесінің жетілмегендігі дене шынықтыру – білім беру процесінің тиімділігінің неғұрлым маңызды себебі болып саналады. Көрсетілген жетілмеушілік қоғам мен мемлекеттің қазіргі заманғы әлеуметтік-экономикалық өмір сүру жағдайларының талаптарына оңтайлы сәйкес келетін жастардың дене бітімін жетілдірудің дербестендірілген креативті үлгілерін әзірлеу мен

енгізуді шектейді. Дене тәрбиесінің жай-күйін зерттеуді талдау жастардың дене шынықтыру-спорттық белсенділігін және уәждемесін күшейтеу:

- ұйымдастырушылық-әдістемелік, құқықтық, кадрлық, ақпараттық-білім беру және материалдық қамтамасыз етуді оңтайландыру проблемасын шешуге кешенді көзқарас;
- өзін-өзі тәрбиелеу және өзін-өзі жетілдіру процестерін күшейтегін спорттық-түрлік технологияларды дене тәрбиесі практикасына біріктіру шартымен;
- когнитивті, эмоциялық және моторлы-мінез-құлық деңгейлерінде студенттердің шығармашылық қызметке деген қажеттілігін оңтайлы ынталандыру.

Қазіргі жағдайда жастардың дене тәрбиесінің ұтымды әдістерін қолдануға прогрессивті тәсілдерді дамыту қажет.

ЖОО-дағы оқу-тәрбие үрдісін басқару құрылымы үш блоктан тұрады: ұйымдық-болжау, іс жүргізушілік ынталандырушы, талдаушы-түзетуші. Бұл басқарманың негізгі мақсаты басқаруды білім беру мен тәрбиелеудің өзін-өзі басқаруына ауыстыру, сондай-ақ жеке тұлғаны дамыту болып табылады. Осыны ескере отырып, басқаруды осы үдерістің табиғаты мен логикасын және жеке тұлғалық ерекшеліктерін есепке алу негізінде оқу-тәрбие процесіне бейімделу міндеттеріне қол жеткізу үшін тұтас алғанда оқытушының ұжымға және әрқайсысына мақсатты жүйелі ықпал ету ретінде қарастырған жөн.

Бейімделу феноменінің маңыздылығы онда үш факторлардың қосылуымен анықталады: орта, жеке тұлға және педагогикалық басшылық. Дене шынықтыру сабақтарына бейімделу процесін тиімді басқару әрбір адамның жеке мәдениетінің қалыптасуына және олардың одан әрі дене жетілуіне ықпал етеді.

Сонымен қатар, жастардың дене тәрбиесінің функционалдық моделін құру негізінде жеке тұлғаның дене тәрбиесін қалыптастыру тиімділігіне қол жеткізу ұсынылады. Бұл ретте дәстүрлі мазмұнын жаңғырту және дене шынықтыру қызметінің жаңа түрлерін енгізу қажет. Дене шынықтыру білім беру моделінің басты факторлары болуы тиіс:

- жалпы мәдени және физикалық құндылықтарды социумға қолдануға, қайта құруға және таратуға дайындалған дене тәрбиесін қалыптастыруға қоғамдық және жеке қажеттілік;
- адамның тұрмыстық және өндірістік іс-әрекеттегі дене-рухани бастауларын Қайта құру жиынтығына қамтамасыз ететін дене тәрбиесінің құндылық әлеуеті;
- дене шынықтыру білімі жастар тұлғасын тәрбиелеу мен дамытуда дене шынықтыру құндылықтарының берілу үрдісі ретінде;
- өмірлік маңызды қозғалыстық және жеке қажеттіліктер мен қабілеттерді қалыптастыруда оқыту, тәрбиелеуші, дамытушы үдерістерді ұйымдастыру принциптерін, құралдарын, әдістерін, формаларын жалпы және қолданбалы қолдануға негізделген дидактикалық қамтамасыз ету.

Білім беру жүйесін жетілдіру оқу орнының құрылымында дене тәрбиесінің оқу-тәрбие процесінің жаңа тұжырымдамасын әзірлеуді талап етеді. Дене тәрбиесін оқыту қазіргі уақытта оқытудың жаңа әдістерін меңгеруге негізделетін кәсіби, сауықтыру, педагогикалық және ақпараттық технологиялар негізінде жүзеге асырылуы тиіс. Бұл үшін дене тәрбиесі мен спорттық жаттығудың теориясы мен әдістемесінің қазіргі жетістіктері негізінде мамандарды даярлауға жүйелі көзқарасты қамтамасыз ететін және нақты білім беру міндеттеріне сәйкес келетін дене тәрбиесін оқыту технологиясын әзірлеу қажеттілігі туындайды. Түпкі мақсатқа жету үшін оқу орнында дене тәрбиесін оқыту технологиясын құру қажет, онда арнайы дене дайындығына ерекше назар аударылады. Атап айтқанда, оқу процесі барысында физикалық жай-күйін сандық және сапалық бағалауды кешенді бақылау, дене және психикалық жұмысқа қабілеттілікті бағалайтын мониторинг жүргізу қажет. Сондай-ақ дене тәрбиесін оқыту технологиясына оқыту жылдары бойынша сараланған дене шынықтыру дайындығының нәтижелерін бағалауға байланысты жаңа нормативтік бөлім енгізілген жөн.

Бірқатар авторлар дене тәрбиесі процесін ұйымдастыру кезінде рейтингтік бақылауды қолдануды ұсынады.

В.М. Наскалов дене шынықтыру дайындығының рейтингтік бақылау нәтижелерін төрт құраушы бойынша зерттеді:

1. Дене тәрбиесі бойынша міндетті сабақтарға көзқарас.
2. Сынақ нормативтерін уақытылы тапсыру.
3. Спорттық-бұқаралық іс-шараларға қатысу.
4. Спорттық жетістіктердің маңыздылығы.

Бірінші кезеңде студенттер рейтингі физикалық дайындық деңгейінің динамикасы бойынша, ал екінші кезеңде барлық құрамдастар бойынша бағаланды. Ұсынылған бақылау әдісі рейтинг бойынша оқу тобында бөлуге мүмкіндік берді және рейтинг бойынша мүмкіндігінше жоғары көтерілуге ынталандырды және дербес қосымша сабақтарға деген қызығушылықты арттырды. Нәтижесінде рейтингтік әдіс, ағзаның

физикалық жағдайы мен дене дайындығының деңгейін үздіксіз саралап бағалау жүргізуге ықпал етті. Сондай-ақ жеке кезеңдердегі физикалық жағдайды бақылау нәтижелерін оқытудың табыстылығының жиынтық көрсеткіштеріне ықпалдастыруға мүмкіндік берді. Рейтингік бақылауды қолдану нәтижесінде дене шынықтыру бойынша үлгерім жақсарды, дене шынықтыру дайындығының нәтижелері жоғарылады, разрядтаушылар саны көбейді, аурулар саны төмендеді.

Шығыс Қазақстан мемлекеттік техникалық университетінің Л.А. Асмолова заманауи ақпараттық технологияларды қолдана отырып, студенттердің дене тәрбиесін басқарудың педагогикалық моделін жасап, енгізді. Бұл есептеу техникасы құралдарын пайдалану және оқыту процесін дараландыру есебінен танымдық қызметті жандандыруға мүмкіндік берді, бұл танымдық қызметті бағалау нәтижелерін арттыруда көрініс берді.

Л.И. Лебедкина белсенділікті арттыру және жүйелі сабақтарға мотивациялау үшін және жеке тұлғаның дене тәрбиесін қалыптастыру мақсатында оқудан кейін өзін-өзі бақылау және өзін-өзі талдау бойынша өзіндік сабақтарды өткізу әдістемесін ұсынады. Мұндай тәсілдің мәні жыл басында дене шынықтыру дайындығы мен дене дамуының деңгейі анықталады. Бір жыл бойы үйде өз бетінше жұмыс істеуге арналған жаттығулар кешені ұсынылады. Бақылау айына бір рет жүзеге асырылады. Мұндай тәсіл жеке жаттығулардың әзірленген кешендерінің негізінде және индивидуумның Конституциялық типологиясын ескере отырып, дене дайындығының деңгейін арттырады. Бұл ретте денсаулық жағдайы үш компонентті зерделеу арқылы бағаланады: дене, психикалық және рухани.

Нарықтық қатынастарға көшу, дене тәрбиесінің деидеологиялануы мен құндылықты қайта бағдарлау жағдайында оны ізгілендіру, дене және рухани қасиеттерді дамытуға бағдарлауды нығайту, сабақ түрлерін таңдау еркіндігі, бастамашылық және дербестік мүмкіндіктері, дене мәдениетін қарым-қатынас және демалыс құралы ретінде пайдалану үрдісі туындады. Алайда, екінші жағынан, адамның физикалық жағдайы тауар болып, физикалық қасиеттері жұмыс күшінің құнына кірді, әсіресе қарқынды іскерлік өмір сүретін адамдардың беделіне айналды. Бұл дене шынықтыру-спорт қызметінің жаңа өлшемі болды.

Сонымен қатар жоғары оқу орындарында дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларының саны мен деңгейі төмендеді, өйткені көптеген студенттердің материалдық мүмкіндіктерінің жоқтығына байланысты дене шынықтыру сабақтарының қымбат түрлеріне (тренажер және фитнес залдары, бассейндер, теннис корттары және т.б.) қол жеткізуі қиынға соқты. Бұл дене тәрбиесінің сауықтыру және қорғау қызметтерінің сапасының төмендеуіне әкеледі, бұл халық денсаулығының жалпы нашарлауы жағдайында студенттердің денсаулығы мен іс-әрекетке қабілеттілігіне байыпты әсер ете бастайды, ал "ұлт денсаулығы" жалпы ақыл-ойдың, білімнің, ғылымның, мәдениеттің және дене тәрбиесінің даму нормасымен тығыз байланысты.

Қазіргі жағдайда дене шынықтыру туралы білімді дамытудағы жетекші үрдіс адам мен қоғам өміріндегі рухани бастаулардың мәнінің өсуі болып табылады, ол дене шынықтыруды биологиялық денеден әлеуметтік, денеден рухани, организмнен жеке тұлғаға қарай ығыстыруда көрінеді. Дене шынықтыру адамның дене-қозғалыс қасиеттерін қалыптастыру процесінде руханилықтың басымдығымен байланысты. Ол тұтас тұлғаның қалыптасу мүмкіндігін кеңейтетін мәдениеттің бір бөлігін біріктіретін базалық қабат ретінде әрекет етеді.

Студент жастардың дене тәрбиесі процесін әлеуметтік басқару мәселесі әлеуметтік-технологиялық көзқарас тұрғысынан ғалымдардың назарын аударып, оқу процесінде теориялық және практикалық мәнге ие болады. Бұл мәселеге қызығушылық ғылыми-техникалық прогрестің жалғасып келе жатқанына және ересек халықтың да, студенттердің да денсаулық жағдайының нашарлауына байланысты әбден заңды. Әрине, дене шынықтыруды әлеуметтік басқарудың жаңа құралдарын, оның түрлері мен әдістерін, студенттердің денсаулығын қалыптастыруға, нығайтуға және сақтауға бағытталған оқыту әдістерін әзірлеу қажеттілігі туындайды.

Қорытынды. Алайда, оқу орындарында дене тәрбиесін оқытудың жаңа технологияларын құру қарастырылып отырған проблемаларды толығымен шешетінін ойлаған жөн. Көп нәрсе материалдық-техникалық қамтамасыз етілуіне де байланысты: бюджеттік қаржыландыру жағдайы мен бюджеттен тыс көздерден қаражат бөлінуіне; көптеген спорт объектілері күрделі не Ағымдағы жөндеуді қажет ететін дене шынықтыру сабақтары үшін материалдық-техникалық базаның жай-күйіне; дене шынықтыру-сауықтыру және спорт ғимараттары желісінің тұрақты қысқаруына; дене шынықтыру және спортпен айналысу үшін, оның ішінде оқудан тыс уақытта спорт объектілерінің жеткіліксіз санына; және тағы басқалар. Бүгінгі күні өсіп келе жатқан бәсекелестік жағдайында жұмысқа қабілетті физикалық және психикалық дені сау мамандарды даярлау ісінде қоғамның мүдделерін қорғау үшін жаңа, тиімді жолдарды табанды және терең іздестіру талап етіледі.

Әдебиеттер тізімі:

1. Тілеуғалиев Ю., Адамбеков К., Қасымбекова С. Дене тәрбиесі. 7 сынып. – Алматы: «Атамұра», 2003.
2. Қасымбекова С., Мырзахмед Д. Дене тәрбиесі сыныптан тыс жұмыстар. – Алматы: «Атамұра», 2001.
3. Тлеулов Ә., Асубаев Б. Спорт құрылыстары. – Шымкент, 2003.
4. Қасымбекова С., Герасименко В. Дене тәрбиесі. – Алматы: «Мектеп» баспасы, 2005.

БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ОҚЫТУШЫЛАРЫНЫҢ РЕФЛЕКСИВТІК МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ДИДАКТИКАЛЫҚ ЖҮЙЕСІ

Ә.А. Белегова – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.
Т.М. Есімғалиева – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.
С.Ч. Байсұлтанова – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа. Мақалада болашақ дене шынықтыру оқытушыларының рефлексивтік мәдениетін қалыптастырудың дидактикалық жүйесі қарастырылады. «Рефлексивті мәдениет», «мәдениет» ұғымдарына берілген анықтамалар талданды. Болашақ дене шынықтыру мамандарының рефлексивті мәдениетін қалыптастыруда интербелсенді әдістер жүйесі ашылады.

Түйін сөздер: рефлексивті мәдениет, интербелсенді әдіс, студенттердің білімі, іскерлік, материалды шарт.

DIDACTIC SYSTEM OF FORMING REFLEXIVE CULTURE OF FUTURE TEACHERS IN PHYSICAL CULTURE

A.A. Belegova – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
T.M. Yessimgaliyeva – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
S.Ch. Baisultanova – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article deals with the didactic system of forming a reflexive culture of future teachers in physical culture. The definitions of the concepts "reflexive culture" and "culture" were analyzed. The system of interactive methods is revealed in developing of the reflexive culture of future specialists in physical culture.

Key words: reflexive culture, interactive methods, students' knowledge, business, material conditions.

Кіріспе. Жоғары білім беруді дамытудың барлық сатысында өзінің бастапқы мақсаты – кәсіби қасиеттерін жүзеге асыруға қабілетті, әлеуметтік тәжірибесін кеңейте алатын, қоғамдық өмірдің материалдық шарттарын, оның мәдениетін өзгертуге мүмкіншілігі бар, жаңа құндылықтар мен білім қорын байыта білетін маман даярлау. Білім беруді жанарту мен жетілдіру ұмтылысы, кәсіби дамыған біліктілік, іскерлік пен білімді әмбебаптау, түрлі білімдерді құрастыра алатын қабілеті бар, өз кәсібінің маманының негізгі қасиеті сияқты жаңа типтегі мамандар ғана бағыттылықтың қалыптасуын ескертеді. Бұның бәрі студент, бүгінгі студентті оқытып даярлау жұмысына жоғары деңгейдегі талап қоятыны даусыз.

Мақсаты: Студенттердің дара ерекшеліктерін және мүмкіншіліктерін ескере отырып, оқу іс-әрекетінің барысын және нәтижесін бағалауға, бақылауға үйрету қажеттігі – жоғары мектепте оқу іс-әрекетіне деген рефлексивтік қатынастарын бағытты қалыптастыруды талап етеді. Сондықтан да «рефлексия» ұғымы мен «рефлексивтік мәдениетті қалыптастырудың мәні неде?» деген заңды сұрақ туындайды. Алдымен, рефлексияны философиялық-әдіснамалық мағынада түсіндіруге талпыныс жасандық. Себебі, «рефлексия» ұғымы философияда ертеде пайда болды және философиялық ойлаудың пәні ретінде қарастырылды. Рефлексия терминінің латын тілінен аудармалары: «reflekto» – кері бұру; «refleksys» – кері қозғалу, кері бұрылу; «reflexio» – кері қарау. Сонымен қатар латын тілінде «animus reflektare» – көңіл бөлу, еске түсіру, ойлау дегенді білдіреді. Рефлексия – субъектінің өзіндік ішкі психикалық күйін тану үрдісі дегенді білдіреді [1].

Негізгі бөлім. Гегель адамның өзін танып білу функцияларымен байланыста болатын рефлексияның екі деңгейін бөліп көрсетті:

бірінші деңгей – рефлексияда пайдаланылатын құралдар талпыныс тудыра ма, талпыныс қанағаттандырыла ма, сонымен бірге бұл талпыныстарды қанағаттандыру үшін олар өте маңызды болып табыла ма? – деген сұрақтарға жауап берумен сипатталса;

екінші деңгей – рефлексияда әр түрлі талпыныстардың мақсаттары басты мақсатпен салыстырылады және олардың қанағаттандырылуы басты мақсатқа жетумен сәйкес келе ме? – деген сұрақтарға жауап берумен сипатталады [2].

Гегель еңбегінде сұрақтарға жауап шешім қабылдаудың негізі деп бөліп көрсетіп, рефлексия үрдісі «төменгі қабілеттіліктен оның жоғары деңгейіне ауысу ниетінен басталады», – деп түсіндіреді. Сонымен қатар, рефлексия басқа адамдармен әрекет үрдісіндегі өзара әрекеттестік және қарым-қатынас барысындағы өзін-өзі тану құралы ретінде қарастырылады.

Философияда рефлексияға индивидтің санасындағы өзі туралы ойлану үрдісі деген түсініктеме берілген.

Қазіргі замандағы философиялық әдебиеттерде (жиырмасыншы ғасырдың екінші жартысында) рефлексия феномені мынадай мағыналарда қарастырылады:

1) өзінің алғы шарттарын ойдан өткізіп, дәлелдеуге бағытталған философиялық ойлау ұстанымы;

2) таным көрінісінің мәні;

3) өзінің істеген іс-әрекеттерін және олардың заңдылығының мағынасын түсінуге бағытталған, қоғамда дамыған адамның теориялық іс-әрекет формасы;

4) адамның рухани ішкі жан-дүниесінің ерекшеліктерін ашатын танымдық іс-әрекеті [3].

Философиялық жана сөздікте рефлексияға мынадай анықтама берілген: «Рефлексия – сананы өзіне қаратуды талап ететін өзіндік алғы шарттарды ой елегінен өткізуге және негіздеуге бағытталған философиялық ойлау ұстанымы».

Рефлексияның алғашқы анықтамасы философияда радикалды сынға ұшырады: Г. Гегель бойынша рефлексия жалпылыққа қозғалыста өзіндік жеке моменттерін алып тастайды. Рефлексияның субъектілері түсінік болып қалады. Жалаң түсінік рефлексияның моменттерін алып тастайды. Э. Гуссерельдің феноменологиясы И. Канттың дәстүрін жалғастырады. Феноменологиялық әдіс сананың интенционалды құрылымын зерттеуге бағытталады [4].

Кант когнитивті қабілеттіліктің іргетасын, априориялық білім жағдайын зерттеуге байланысты рефлексияны қарастырады және оны «рефлексивті оқыту қабілетінің» ажырамас сипаты ретінде түсіндіреді. Ол логикалық рефлексияны ерекшелендіреді, онда ұсыныстарды бір-бірімен салыстыруға болады және трансцендентальдік көрініс салыстырмалы ұсыныстарды бір немесе басқа когнитивтік қабілетпен – сезімталдық пен ақылмен байланыстырады. Бұл трансцендентальдік рефлексия «... көзқарастардың объективті салыстыру мүмкіндігін негізге алады».

Гегельдің философиясында ойлау рухтың дамуының қозғаушы күші болып табылады. Когнитивті процестің қажетті сәті ретінде ұтымды рефлексияны ескере отырып, Гегель бір мезгілде өз шектеулерін анықтайды: дерексіз анықтамаларды белгілеу, рефлексия олардың бірлігін ашуға қабілетсіз, бірақ түпкілікті, абсолютті білімге үміткер. «Рухтың феноменологиясы» деген сөзде рухтың өз көрінісін рухтың өзіндік дамуының нысаны ретінде атқарады, өйткені ол рухтың бір түрінен екіншісіне көшуге мүмкіндік береді.

XIX-XX ғасырда классикалық емес философияда рефлексия рухани және практикалық іс-әрекеттерге негізделген философиялық әдіс ретінде анықталады. Философиялық рефлексияның негізін қалаушы функциясы әрі жеке әрі әлеуметтік-коммуникативті деңгейде зерттелді.

Рефлексия XIX-XX ғғ. батыс философияның негізгі тұжырымдамасына айналып, ғылым жүйесінде философия тақырыбының бірегейлігін және философиялық әдіс ерекшелігін білдірді. Философия әрдайым білім туралы ойлану ретінде түсіндірілгендіктен, қазіргі заманғы философтар арасында рефлексия мәселесіне баса назар философияны объективті-сенсорлық белсенділіктен оқшаулауды қорғауға, оның білімін өздігінен білуін шектеуге бағытталған. Нельсон дереу психологиялық рефлексияны дереу білімді жүзеге асыру құралы ретінде айқындайды (бұл көріністің өзіндік түрі – өзін-өзі қадағалау – интроспективтік психологияның негізгі әдісі).

Ғалымдардың еңбектеріне талдау жүргізу негізінде, «рефлексия» – кең ауқымды да, көп мағыналы ұғым деген тұжырым жасаймыз. Жалпы алғанда, рефлексия ұғымын төрт мағынада қарастыруға болады:

Бірінші топқа психологиялық анықтамалар жатады. Бұл жерде рефлексия – ойлану, өз ойларын талдау, өзінің психикалық күйін саралау, өз әрекетін талдауға деген бейімділік ретінде көрініс табады.

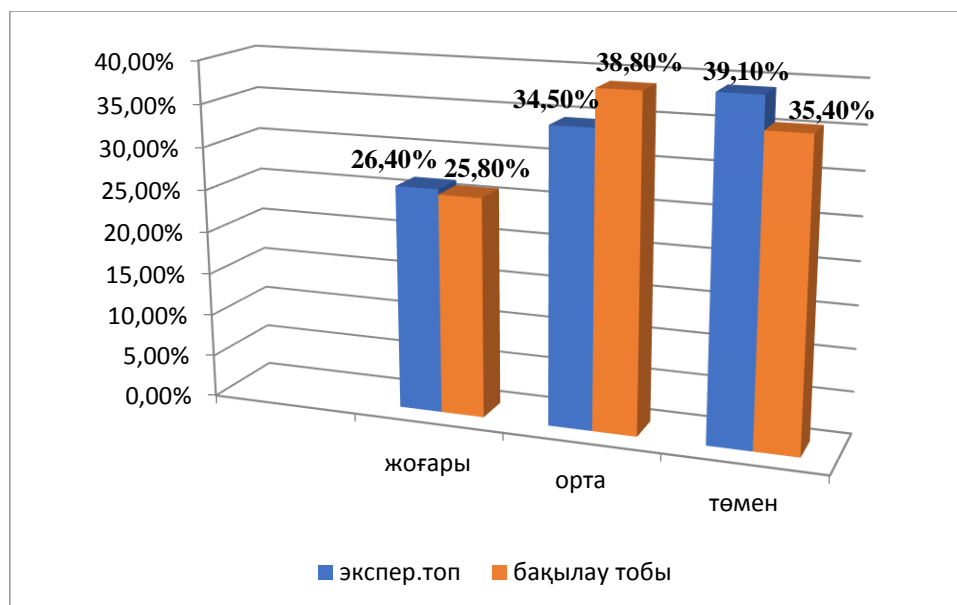
Екінші топқа логикалық-гносеологиялық анықтамалар жатады. Яғни, рефлексия – адам ойының қағидасы, өзіндік әрекеттердің алғышарттарын ұғыну, білімнің мазмұнын және оның танымдық әдістерін талдау ретінде қарастырылады.

Үшінші топқа әлеуметтік-философиялық анықтамалар жатады. Рефлексия – өзіндік сананың маңызды элементі, оны дамыту факторы ретінде түсіндіріледі.

Төртінші топқа педагогикалық анықтамалар жатады. Педагогикалық анықтамаларда рефлексия – өзін-өзі танудың, түсінудің, тексерудің, бағалаудың негізгі тәсілі және ойлаудың қажетті құралы ретінде қарастырылады.

Жалпы айтқанда, рефлексия мәселесі, ең алдымен, адамның өмір салтын анықтау мәселесі болып табылады. «Экстремалды қорыту адам өмірінің екі негізгі жолын ашуы мүмкін: біріншіден, адам өмір сүретін дереу байланыстың шеңберінен шығып кетпейтін өмір – бұл қаншалықты жақын достар шеңбері, әлеуметтік шындықтардың түпкілікті жиынтығы». Мұнда бүкіл адам өмірдің өзі; оның барлық көзқарасы – жалпы өмірге емес, өмірдің жеке құбылыстарына деген көзқарас. Мұндай өмір дерлік табиғи процесс секілді, кез келген жағдайда, мұндай өмір сүретін адамның дереу және адалдығы анық; сондай-ақ, сананың бар болғаны да анық. Мұнда көптеген саналандырылған құрылымдармен, ұжымдық сананың өнімдерімен толтырылған, олардың «Мен» деп танылатын, саналы қабілетін қалыптастыратын сыртқы көрініс бар.

Зерттеу нәтижелері. Келесі суреттен болашақ дене шынықтыру мамандарының сауалнама көрсеткіштері арқылы алынған рефлексивті мәдениетін дамыту деңгейлерін сипаттайтын диаграмманы көре аласыздар (1-сурет).



1-сурет – Эксперимент кезіндегі дене шынықтыру мамандарының рефлексивті мәдениетін қалыптастыру диаграммасы

Диаграммадан мынандай ой-тұжырым жасалды:

- өздігінен шығармашылықпен жұмыс жасауға дайын емес;
- орындалатын жұмыстың мақсаты мен мәнін анықтай алмайды;
- оқу-танымдық қызметте негізгі нәрсені түсінбейді;
- игерілген білімді практикада қолдануға әрекет жасамайды (кері байланыс жасау дағдылары қалыптаспаған);
- өз іс-әрекетіне баға беруі, өзіндік бағалауы нашар.

Зерттеу әдістері. Осы кемшіліктер мен олқылықтардың алдын алу үшін бірқатар заманауи әдіс-тәсілдерді – оқытудың кредиттік жүйесін, қашықтан оқыту формасын, дене шынықтыру мамандарын дайындаудың көпсатылы құрылымына көшуде де ұтымды қолданылуы «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы», «Жалпы және жас ерекшелік психологиясы», «Дене шынықтыру және спорт психологиясы» пәндерін ерекше ұйымдастыруымызға септігін тигізді. Біз проблемаға бағытталған оқыту, зерттеушілік оқыту технологиясын, «Сыни тұрғыдан ойлауды дамыту» жобасының стратегияларын қолдандық. Ал, дәрістік, зертханалық сабақтарда түсіндірмелі-көрнекілік, тәжірибе, эксперимент әдістері қолдандық, өздік жұмыстарын орындауда ақпараттарды жинау, оларды өңдеу, талдау, қорытындылау сияқты шығармашылық мазмұндағы тәжірибелік тапсырмаларды орындау да кеңінен қолданылды. Соның ішінде болашақ дене шынықтыру оқытушыларының рефлексивтік мәдениетін қалыптастырудың дидактикалық жүйесін сипаттау үшін біз бірнеше әдіс-тәсілдердің ішінен – жобалау технологиясын таңдап алдық.

Жобалау технологиясының негізгі идеясы – студенттердің нәтижеге бағытталған оқу-танымдық әрекеті. Нәтиже практикалық немесе теориялық маңызды мәселенің шешімі болуы тиіс.

Жобалау әрекетінде студенттердің өзгермелі өмірлік жағдаяттарға бейімделу, қажетті білімді өз бетінше ала білу, практикада туындап отыратын мәселелерді шеше білу қабілеттерін шешуге мүмкіндік беретін танымдық белсенділік басымдық алады.

Қазіргі студенттердің басым бөлігі ақпарат алудың әртүрлі әдебиеттер, электрондық басылымдар, интернет сияқты көптеген көздері бола тұрса да білім алуға белсенділік көрсетпейді. Бұл жерде негізгі мәселе қоғамдағы өте көп ақпарат ағымына байланысты студенттер өздеріне керекті мәселелерді іздеп табу жолдарын біле бермейді, дайын материал алуды көздейді. Бұл мәселені шешу үшін студенттерді жобалау әрекетіне үйрету мынадай кезеңдерден тұратын дайындық жүйесі ұсынылады:

- жобалау алды қызмет;
- қысқа және орта мерзімді жобаларды орындау;
- оқытудың классикалық құралдарын қолданып, орта және ұзақ мерзімге арналған моножобаларды орындауды ұйымдастыру;
- жаңа ақпараттық технология құралдарын қолдану арқылы ұзақ мерзімді моножобаларды орындау;
- пәнаралық және факультативті сабақ жобалармен жұмыс.

Қорытынды. Жоба технологиясын қолдану студенттердің болашақ мамандығына қызығушылығын арттыруға, оны меңгеруіне, мектепке барған кезде балалармен жаңаша жұмыс істеу іскерлігін қалыптастыруға, кәсіби құзыреттілігін қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Бұл жұмыс түрлерінің барлығы студенттердің теориялық білімін тереңдетіп қана қоймай олардың ізденуіне, зерттеуіне, шығармашылықпен жұмыс орындауына жағдай туғызды. Сонымен қатар, негізінен шығармашылық тапсырмаларды студенттердің өздігінен орындауы олардың өз ісіне деген сенімін арттырып, өзін-өзі тексеруге, өз-өзіне баға беруге жағдай жасап қана қоймай, олардың белсенділігін көтеретіндігіне көзіміз жетті.

Зерттеу жұмысында талданған мәселелер қазіргі қоғамға сай білікті мамандарды даярлауда жаңаша өнімді білім беру тұғырларын дұрыс таңдап, жоғары оқу орындарында болашақ мамандарды даярлаудың сапасын арттыруда тиімді деп танылатын оқыту технологиялары мен жалпы басшылыққа алынатын модельдің құрылымын жасап, *«Рефлексиялық мәдениет: педагогикалық-психологиялық аспектілері мен дамыту әдістемесі»* *элективті пәнін* тәжірибие жүзінде басшылыққа алынуы маңызды деп санаймыз.

Әдебиеттер тізімі:

1. Хуторской А.В. Современная дидактика: учебник для вузов. – Питер, 2001. – С. 281-293.
2. Қабаева Ж. Философия. – Алматы, 2004. – 71 б.
3. Философиялық сөздік /Редкол. Р.Н. Нұрғалиев, Ф.Ф. Ақмамбетов, Ж.М. Әбділдин ж.б. – Алматы: «Қазақ энциклопедиясы», 1996. – 525 б.
4. Кант И. О педагогике / И. Кант. Трактаты и письма. – М.: Наука, 1980. – 172 с. <http://platona.net>

ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЖАЛПЫ МӘДЕНИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ РОЛІ

Ғ.Б. Копжанов – дене мәдениеті мен спорттың теориялық негіздері кафедрасының аға оқытушысы,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

А.Б. Дошыбеков – PhD докторы, дене мәдениеті мен спорттың теориялық негіздері кафедрасының
меңгерушісі, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

А.Ғ. Тоқтасынова – дене мәдениеті мен спорттың теориялық негіздері кафедрасының оқытушысы,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Ә.Е. Ибрагимов – дене мәдениеті мен спорттың теориялық негіздері кафедрасының аға оқытушысы,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа. Этникалық мәдениет дене дамуы мен базалық құзыреттілікті, әлеуметтік әдеттер мен дағдыларды қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Көшпелі өмір салтының қиын жағдайы мен тәуелсіздігі үшін күрес қазақ халқының тәрбие жүйесіне әсер етті. Ұлттық ойындар мен спорт өскелең ұрпақты тәрбиелеудің негізі болып табылады. Ойындар мен спорттың ролі халық үшін өте жоғары. Оқушылардың базалық құзыреттілігін қалыптастыруда ұлт мәдениеті мен өмірінің ажырамас бөлігі болып табылатын ұлттық ойындар мен спорттың ролін анықтау және ғылыми негіздеу осы мақаланың өзектілігі болып табылады.

Түйін сөздер: тәрбие, құзыреттілік, ұлттық ойын, ұлттық спорт, қабілет.

THE ROLE OF KAZAKH NATIONAL SPORTS GAMES IN THE FORMATION OF GENERAL CULTURAL COMPETENCE OF STUDENTS

G.B. Kopzhanov – senior teacher of the Department of theoretical fundamentals of physical culture and sport, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.B. Doshymbekov – Doctor PhD, Head of the Department of theoretical fundamentals of physical culture and sport, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.G. Toktasynova – teacher of the Department of theoretical fundamentals of physical culture and sport, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.E. Ibragimov – senior teacher of the Department of theoretical fundamentals of physical culture and sport, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. Ethnic culture plays an important role in the development of physical culture and the formation of basic competencies, social habits and skills. The struggle for difficult conditions and independence of the nomadic way of life influenced the educational system of the Kazakh people. The relevance of this article is the definition and scientific justification of the role of national games and sports, which are an integral part of national culture and life in the formation of the basic competence of students.

Key words: education, competence, national game, national sport, ability.

Кіріспе. Қазақтың ұлттық спорт ойындарының дене тәрбиесі және қоғамдық маңызы бар тәрбие құралы ретінде оның негізін жетілдіруді зерттеу, оны дене тәрбиесі және спортта тиімді пайдалануға, елімізде салауатты өмір салтын құруға, маман кадрлар даярлауға, мәдениетті дамытуға пайдалылығын арттыруға негіз салады деп санаймыз. Халық мәдениетінің ажырамас бөлігі болған қазақтың ұлттық спорт ойындарының бала бойындағы күзиреттіліктерді дамытудағы атқаратын қызметін анықтау, оны ғылыми тұрғыдан негіздеу, оқу-тәрбие және спорттық жаттықтыру жұмыстарында басқа дене тәрбиесі құралдары сияқты өзінің тиісті орны бар екендігін дәлелдеу қажеттілігі жұмыстың өзектілігі болып табылады.

Зерттеу мақсаты: Баланың қабілеттері жайында мәлімет беріп, мұнан былайғы тәрбиенің дұрыс жолда жүргізілуіне, табиғи қабілетін анықтап, сондай-ақ жасырын мүмкіндіктерін ашуға көмектесетін бағдар болып табылатын қазақ ұлттық спорт ойындарының бала тәрбиесіндегі ролі туралы іс-тәжірибені айқындап жинақтау, жүйелеу, ғылыми талдау жасау және даму тенденцияларын ашып көрсету.

Зерттеудің міндеттері:

Қазақстан Республикасындағы ұлттық спорт ойындарына сипаттама беру; отандық, алыс, жақын шетел педагогика классиктерінің, бірінші таңдағы ғалым-педагогтардың қазақ ұлттық спорт ойындары туралы концептуалды идеяларын жүйеге келтіру және оларға талдау жасау;

– жаңа тарихи-педагогикалық тұрғыдан қазақ ұлттық спорт ойындарының мазмұнын ашып көрсетіп, сипаттама беру;

– қазақ ұлттық спорт ойындарының дамуындағы жағымды және жағымсыз тәжірибесін айқындау және жинақтап қорыту;

– қазақ ұлттық спорт ойындарының әрі қарай даму тенденциясын анықтау.

Зерттеу әдістері: зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми-педагогикалық әдебиеттермен танысып, оларға талдау жасау, жүйелі-құрылымдық, талдау және синтез, салыстырмалы-тарихи, тарихи-генетикалық, ретроспективтік талдау. Зерттеу барысында қолданылған тағы бір әдіс – зерттеу нысанын құрамдас бөліктерге бөліп, оларға тән белгілер мен қасиеттерді анықтаудан тұратын логикалық әдіс. Жинақталған материалдарды сараптау, зерттеу, қорытындылау мақсатында математикалық, статистикалық талдау әдістемелері қолданылды. Сандық көрсеткіштерді ғылыми талдау жолдарының бірі ретінде статистикалық әдіс арқылы статистикалық мәліметтерден хабардар болып, сол арқылы ұлттық спорт ойындардың сапалық сипаттамасын нақтырақ анықтай алдық.

Қазіргі замандағы жеңісті де табысты адам – ол сан қырлы және жан-жақты дамыған тұлға. Осындай тұлғаны қалыптастыру жөрегінен басталу қажет екенін баршамызға мәлім. Баланың физикалық және ой-өрісінің дамуына және базалық қоғамдық әдеттер мен дағдыларының қалыптасуына этникалық мәдениеттің ықпалы зор. Соңғы жылдары этникалық тәрбие Қазақстан Республикасының білім беру жүйесіндегі басым сала болып табылады. Осы тұрғыда қазақтың ұлттық ойындары ерекше мағынаға ие болып келеді [68].

Қазақ халқының мәдениетінің маңызды элементтерінің бірі болып атам заманғы тәжірибе мен көптеген адамдардың өмірімен негізделген тарихи мұрасы болып ұлттық ойындар табылады. Бала қозғалмалы ойындардың көмегімен дамиды. Ол ойындар мақсаттарына қол жеткізу үшін қиындықтарды, кедергілерді еңсеруге бағытталған.

Ойындар арқылы біз төмендегілерді іске асырамыз:

- ✓ дене дамуы, дербестігін дамыту
- ✓ моральдық және эстетикалық тәрбие беру
- ✓ қоршаған ортаны таныту
- ✓ логикалық ойлауды дамыту.

Ойнап жүрген балаларды бақылай отырып біз олардың бойындағы батылсыздық, жалтақтық, батылдық, қажырлылық, қайсарлық, өжеттік, табандылық, тұрақтылық, қарсыластарына деген көзқарасын, өзіне қойған талаптарын, өз қателеріне, жеңіс пен жеңіліске деген көзқарасын байқаймыз.

Этнограф А.А. Диваев ойындардың ынталандыратын қызметі жайында көп жазды. Ұлттық ойындардың тәрбие құралы ретінде қолданылатыны М. Әуезов, С. Мұқанов, І. Жансүгіров, т.б. еңбектерінде жиі кездеседі. Өскелең ұрпақты тәрбиелеудегі мәдени мұраның маңыздылығы жайында Ы. Алтынсарин, А. Құнанбаев, Т.Ш. Қуанышев, К.Ж. Кожаметова, Б.О. Төтенаев, М.Т. Таникеев, С.А. Узақбаева, М.Х. Балтабаев, т.б. көптеген педагог-зерттеушілер ойларын айтқан. Е. Сағындықовтың пайымдауынша «Қазақтың ұлттық ойындары логикалық ойлау қабілетін тереңдетеді, мидың іздеу қабілетін арттырады» [1].

Ойын дегеніміз – халықтың баланы әдептілікке, сауаттылыққа баулитын құралдың бірі. Балалардың танымдық іс-әрекетін қалыптастыруда негізгі жұмыс түрі – ойын әрекеті. Бала саналы, мәдениетті, адамгершілігі мол болып, жан-жақты дамуы үшін және тілін дамытып, сөз байлығын дамыту үшін және айналадағы өмір құбылысын ұғыну үшін пайдаланудың маңызы зор. Ойын үстінде баланың түрлі қасиеттері, қабілеті мен белсенділігі де көрінетіні туралы аса көрнекті педагог А.С. Макаренко былай дейді: «Ойында бала қандай болса, өмірде кәсіби қызмет саласында, көбінесе сондай болады» [2]. Сондықтан келешекке адамды тәрбиелеу – бәрінен бұрын ойын арқылы жүзеге асырылады. Ойын – балалар үшін айналаны танып, білу тәсілі.

Ұлы педагог В.И. Сухомлинский: «Ойынсыз, музыкасыз, ертегісіз, творчествосыз, фантазиясыз толық мәніндегі ақыл-ой тәрбиесі болмайды», – дейді. Демек, шәкірттің ақыл-ойы, парасаты ұлттық салт-сананы сіңіру арқылы байи түседі [3].

Қазақтың ұлттық ойындарының өздеріне тән сипаты болып балалардың бойында зейінділік, тапқырлық, ұғымталдықты, ойлау жеделдігін және шығармашылықты дамыту мүмкіндіктерінің болуы табылады. Бұл ойындарда баланың ой-өрісін кеңейтетін, өз халқы, елі, әлем туралы мағлұмат беретін танымдық материал жиналған.

Ұлттық ойындар тек ермек үшін емес, өскелең ұрпақтың бойында өмірлік маңызы зор дағдыларды қалыптастыру құралы болғандықтан, дала елі ойындар арқылы жасөспірімдерді дені сау, үлкендерге ізет көрсететін, ұлттық салт-дәстүрлерді құрметтей білетін, қоғамның, тұған-туыстары мен жақындарының алдында міндеттерін сезінетін тұлға ретінде тәрбиеледі.

Қазақтың ұлттық ойындары бала бойында қалыптастыратын қасиеттеріне қарай дене қимылына бағытталған және ментальді болып келетіні мәлім (1-сурет).



1-сурет – Дене қимылына бағытталған және ментальді ойындарының мысалдары

Алайда, бұл «классификациямен» шектелуі жеткіліксіз деп ойлаймыз.

Педагогика саласында тұлғаның тәжірибесіне ерекше көңіл аудару нәтижесінде енгізілген ұғым. Құзыреттілік (латын тілінде «competens») тікелей аудармасы белгілі сала бойынша жан-жақты хабардар, білгір деген мағынаны қамти отырып, қандай да бір сұрақтар төңірегінде беделді түрде шешім қабылдай алады дегенді білдіреді. Сондай-ақ, құзыреттілік сөзі «адамның әр түрлі жағдайларда білімі мен дағдыларын табысқа жету мақсатында қолдана білу қабілеті» деген мағынаны береді [4].

Басқаша айтқанда, құзыреттілік білім мен шеберлік арасындағы екеуін байланыстыратын буын.

Академик С. Кунанбаеваның айтуынша, «...Образовательный результат «компетентность» в большей мере соответствует общей цели образования – подготовке гражданина, способного к активной социальной адаптации, самостоятельному жизненному выбору...» [5].

Дене шынықтыру саласындағы құзыреттілік тәсілдемесі баланың бойында негізгі құзыреттіліктерді қалыптастыру арқылы, тәрбиелеудегі міндеттерін іске асыруға көмектеседі. Зерттеу жұмысымызда қазақтың ұлттық ойындарын негізгі құзыреттіліктер бойынша классификациясын ұсынуды жөн көрдік (1-кесте).

В.В. Давыдов, В.Д. Щадриков, И.А. Зимняя, А.В.Хуторскийдің еңбектерін зерттеу барысында қазақтың ұлттық ойындарының коммуникативтік, жалпымәдениеттік, оқу-танымдық, әлеуметтік құзыреттіліктерін дамытады деген тұжырымға келдік.

Тұлғаның маңызды құзыреттіліктерінің бірі ретінде танылып отырған коммуникативтік құзыреттілікті қалыптастыру тұлғаның білімін тереңдетумен қатар сөйлеу біліктілігін де жетілдіреді.

1-кесте – Қазақтың ұлттық ойындарының негізгі құзыреттіліктер бойынша жіктелуі

Құзыреттіліктер			
Коммуникативтік	Жалпымәдениеттік	Оқу-танымдық	Әлеуметтік
Ақ серек, көк серек	Жаяу көкпар	Тоғызқұмалақ	Мысық пен тышқан
Алтын сақа	Бестас	Хангалапай	Аңшылар
Айгөлек	Асық	Сақина салмақ	Ақ сүйек
Үкі	Қазақ күресі	Ұшты-ұшты	Қыз қуу
	Аламан бөйге	Дойбы	Қара сиыр
	Күміс алу	Хан дойбы	Соқыр теке
	Жамбы ату	Саусак санамақ	Балапандар
	Аударыспақ	Тапқыш	
	Жауғашты		
	Жігіт жарыс		
	Көкпар		
	Жорға жарыс		
	Орамал		

А.В. Хуторскойдың пайымдауынша, жалпымәдениеттік құзыреттілік дегеніміз баланың жеткілікті деңгейде меңгеруі тиіс тақырыптар. Атап айтқанда, ұлттық және жалпы адамзаттық мәдениет аясындағы танымы мен тәжірибесі; адам және қоғам өмірінің рухани-адамгершілік негіздері; отбасылық, әлеуметтік және қоғамдық құбылыстар мен салт-дәстүрлер; адам өміріндегі ғылым мен діннің орны және әлемдегі әсері; тұрмыстық және ойын-сауық саласындағы танымы мен құзыреттіліктері [6].

Шешендік өнердің мектебі болып табылатын «сөздік» ойындар коммуникативтік құзыреттілікті дамытудың таптырмас құралы. Бұл ойындар сөйлеушіге өз ойын жеткізуге, жан-жағындағы адамдармен қарым-қатынасқа түсуге көмектеседі. Ойыншылар бір-бірімен ым-ишарат, дауыс ырғағының көмегімен түсініседі. Бұл ойымызға нақты дәлел – «Ақ терек», «Айтыс», «Қаламақ», «Тез айту», т.б. ойындары.

ІІ. Алтынсарин өзінің педагогикалық тәжірибесінде ертегілер, мақал-мәтелдер, жұмбақтар мен ойындарды кеңінен қолданды.

«Балалардың ойын барысында ойдан шығаратын ойындары, сөз орамдары, санамақтары – халық шығармашылығының алғашқы түрлерінің бірі десек болады», деп І. Жансүгіров айтқан.

Мысалы, «Жануарлар», «Қуыр-қуыр, қуырмаш», «Санап ал», «Санамақ» ойынының сандарды жаттауға көп көмегі бар, олар баланың ойлау қабілетімен қатар, коммуникация процесіне де көп ықпалын тигізері сөзсіз.

Қазақтың нағыз әдемі, дұрыс, үнді, құлаққа жағымды сөзінің «мектебі» деп сөздік ойындарды айтуға болады. Ойын барысында ойыншылар нақтылаушы сұрақтар қояды, басқа ойыншының ойын аяқтайды, өз

пікірлерін жеткізеді. Осы әрекеттер барысында ойыншы сөздерін түсінікті, анық, дұрыс қолданған жағдайда ғана мақсатына жете алады.

«Қаламақ» ойыны эмоционалды көңіл-күй тудырып, балалардың есту қабілетін, зейінін дамытады. Бұл ойын барысында ойыншылар топқа бөліну мақсатында «Аспандағы жұлдыз керек пе, судағы құндыз керек пе?» деген сұрақ қойып, оған жауап қайтарып, коммуникацияға түсуге мәжбүр болады және бір-біріне жылы сөйлеп, көмектесіп, басқа ойыншыларға деген ақ пейілділігін білдіреді.

Жаңылтпаштар сөздердің дұрыс дыбысталуына, баланың сөйлеу мен ойлау қабілетінің дамуына өте жақсы көмектеседі. Сондай-ақ, ойыншылардың сөз қорын байытады, қоршаған ортамен таныстырады.

Мысалы, «Қыз қуу» ойынын алсақ, бұл ойынның элементтері ежелде үйлену тойының жол-жораларынан алынған. Жігіт ептілігін, жылдамдығын көрсетіп, алдында атпен шауып бара жатқан қызды қуып жетіп қана емес, сондай-ақ ол қызға деген сезімдерін көрсетіп, оған құқылы екендігін дәлелдеуі қажет еді. Сәтсіздікке ұшыраған жігіт қалыңдығынан айырылатын.

Кейін пайда болған «Қыз қуу» ойыны осы дәстүрдің тікелей бейнелеуі екендігі сөзсіз. Бұл ойында жігіттен талап етілетін дағдыларды тек «аламан-бәйге», «жорға жарыс», «көкпар», «жігіт жарыс», «жауғашты», «аударыспақ», «жамбы ату», «күміс алу» және де «қазақ күресі» сынды ойындарға қатысу арқылы ғана дамытуға мүмкіндік болған.

Л.С. Троянскаяның пікірі бойынша, жалпымәдениеттік құзыреттілік – ол жеке бас қасиеттері, атап айтқанда баланың өзекті мәселелерді шешу мақсатында өз бетімен әрекет ету. Бұл баланың білім деңгейі мен тәрбиесіне тікелей байланысты. Жалпымәдениеттік құзыреттілік – ол баланың мәдениет адамы ретінде қалыптасып, дамуы [7].

Қорытынды. А. Құнанбаевтың «Ойын ойнап ән салмай, өсер бала бола ма?» деген сөздері ойынның балалар үшін алатын орны ерекше екендігінің дәлелі. Ғылыми тұрғыдан қарағанда, қазақтың ұлттық спорты мен ойындарының қанша қыры болса, олардың болашақ ұрпақтың бойында қалыптастыратын құзіреттіліктері де соншама көп. Біз ұлттық құндылықтарға жай ғана ойын ретінде емес, ұлтжанды ұрпақ тәрбиесіндегі негізгі тәрбие құралы деп қарауымыз қажет. Ұлттық ойындарды ұлт саулығының негізгі қайнар көзі, діңгегі етіп насихаттауымыз қажет.

Әдебиеттер тізімі:

1. Сағындықов Е.А. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Рауан, 2001. – 175 с.
2. Макаренко А.С. 'О воспитании' – М.: Издательство политической литературы, 1990. – С. 416.
3. Сухомлинский В.А. Сто советов учителю. – Киев: Радянська школа, 1984. – 254 с.
4. Романов П.Ю. Регулирование процесса исследовательских умений обучающегося // Вестник ОГУ. – № 3-2003.
5. Құнанбаева С.С. Қазіргі шет тілдік білім берудің теориясы мен практикасы. – Алматы: КазХКЖӘТУ, 2010.
6. Хуторской А.В. Дидактическая эвристика: Теория и технология креативного обучения. – М.: Изд-во МГУ, 2003. – 416 с.
7. Троянская С.Л. Развитие общекультурной компетентности студентов средствами музейной педагогики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ижевск, 2004. – 23 с.

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ДӘСТҮРЛІ КАРАТӘНІ ҚОЛДАНА ОТЫРЫП САУЫҚТЫРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

Ж.И. Жунусбеков – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Т.М. Ахмадиев – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Т. Оңғарбаева – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа. Тәжірибелік әдістемені қолдану нәтижесінде алынған студенттердің дене даярлығы деңгейінің артуы дәстүрлі каратәнің дене шынықтыру құралы ретіндегі ерекшелігіне байланысты. Оқыту кешенді әдіспен жүзеге асырылған жағдайда, студенттердің қимыл-қозғалыс қабілеттері барынша табысты дамидыны белгілі. Каратә сабақтары шұғылданушылардан әртүрлі қимыл-қозғалыс қабілеттері мен дағдыларының кешенді көрсетілуін талап етеді, сондай-ақ ұзақтығы мен амплитудасы бойынша әртүрлі қимылдарды қолдана білуді тәрбиелеуге жәрдемдеседі, оларды уақыт пен кеңістікте үйлестіруге көмектеседі, қимыл-қозғалыс үйлесімінің дамуына, әсерлерге реакция жылдамдығына және басқа да өмірлік маңызды қасиеттерге ықпал етеді.

Түйін сөздер: каратә, дене қасиеттері, қимыл-қозғалыс.

TECHNOLOGY OF THE HEALTH OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS USING TRADITIONAL KARATE

Zh.I. Zhunusbekov – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

T.M. Akhmediyev – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

T. Ongarbayeva – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The increase in the level of physical training of students obtained as a result of the application of practical methods is due to the features of traditional karate as a physical means. It is known, that in the case of the implementation of training by the complex method the students' motor abilities develop as successfully as possible. Karate classes require students to have a comprehensive representation of various motor abilities and skills, and also contribute to the education of the ability to apply different movements in duration and amplitude, promote their coordination in time and space, promote the development of motor coordination, the speed of reaction to effects and other vital properties.

Key words: karate, physical properties, movements.

Зерттеу тақырыбының өзектілігі. Әртүрлі авторлардың пікірінше, қазіргі уақытта дене шынықтыруға деген қызығушылықтың айтарлықтай төмендеуі байқалады, ал жалпы қимыл белсенділігінің қысқаруы орын алуда. Дене шынықтырудың дәстүрлі сабақтарының консервативтілігі мен авторитарлығы, пайдаланылатын дене жаттығуларының біртектілігі сияқты негізгі теріс сәттер анықталды: Шығыс жекпе-жектері жүйесінің арқасында жалпы қимыл-қозғалысты тығыздықтың төмендігі, спорттың басқа түрлерімен қатар тәрбиеленушілердің жалпы дене дамуының міндеттері, ағзаға жан-жақты әсер ету, барлық мүшелердің қызметін жетілдіру және оның қимыл қабілеті мен рухани дамуы табысты шешіледі. Әртүрлі техникалық элементтерді қолдану ағзаның морфологиялық және функционалдық жүйелері мен дене қасиеттерінің (күш, шапшаңдық, икемділік, ептілік, төзімділік) жан-жақты үйлесімді дамуын қамтамасыз етеді [1].

Өскелең ұрпақтың дене тәрбиесі саласындағы зерттеулердің маңызды және басым ғылыми бағыттарының бірі – дене тәрбиесі мен спортты ұйымдастырудың спорттық бағытталған түрінде құрылған инновациялық технологиялар мен әдістемелерді іздеу және оларға негіздеме беру, адамның тұтас даму үрдісінде дене тәрбиесі мен спорттың дәстүрлі емес құралдарын кеңінен қолдану [2].

Зерттеу нысаны – студенттердің дене тәрбиесі үрдісі.

Зерттеу мақсаты – каратэ сабақтарының шұғылданатын студенттердің ағзасына сауықтыру әсеріне негіздеме беру.

Зерттеу міндеті: студенттердің дене тәрбиесі үрдісінде каратэ сабақтарының тиімділігін негіздеу.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге сараптама жүргізу, студенттердің морфофункционалды күйін зерттеу, педагогикалық эксперимент.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы. Эксперимент Алматы технологиялық университетінің базасында өткізілді, экспериментке барлығы 10 адам қатыстырылды. Каратисшілердің даярлық кезеңінің басындағы және соңындағы мәліметтері тіркелініп отырды. Денсаулық қалыптастыру технологиясының тиімділігін бағалау критерийі ретінде студенттердің морфофункционалды жай-күйі, дене даярлығы көрсеткіштеріндегі өзгерістер қарастырылды. Дене шынықтыруды өлшеу мен бағалаудың тиімді құралы компоненттер мен негізгі көрсеткіштер бойынша бөлінген жеке тұлғаның дене шынықтыру деңгейін бағалау бойынша біз әзірлеген сауалнама бола алады. Әзірленген бағдарлама бойынша жүйелі жаттығу кезінде каратэ сабақтары жеке тұлғаның дене тәрбиесінің барлық құрылымдарының қалыптасуына оң әсер етеді.

1-кестеде дайындық кезеңінің басында зерттелетін топтардың дене дамуы көрсеткіштері келтірілген.

1-кесте – Каратисшілердің антропометриялық деректері (даярлық кезеңінің басталуы)

Спортшы	Бойы, см	Отырған кездегі бой ұзындығы, см	Салмағы, кг	Йық диам	Жамбас	Қол күші, кг	ӨТС
1	179	96	69,1	38	25	32	3700
2	165	89	59,8	29	23	46	3640
3	176	97	109	43	27	59	3400
4	184	102	87,1	41	30	22	4700
5	173	96	61,8	34	26	38	3400
6	175	91	62	34	24	25	4800
7	170	90	54	27	23	25	3300
8	182	93	65	37	23	35	4800
9	177	93	57	30	24	32	3700

10	166	90	50	29	22	25	3300
X	174,7	93,7	67,48	34,2	24,7	33,9	3874
Sx	36,01	14,81	326,03	30,1	7,81	125,8	350,7
V,%	20,6	15,8	475,1	89,1	32,1	359,4	8,9

2-кестеде даярлық кезеңінің соңында зерттелетін топтардың дене дамуы көрсеткіштері келтірілген.

2-кесте – Каратисшілердің антропометриялық деректері (даярлық кезеңінің соңы)

Спортшы	Бойы, см	Отырған кездегі бой ұзындығы, см	Салмағы, кг	Йық диам	Жамбас	Қол күші, кг	ӨТС
1	179	96	69,2	38	25	34	3700
2	165	89	59,8	32	24	46	3680
3	176	97	109	43	27	60	3420
4	184	102	88,2	42	30	25	4720
5	173	96	63,1	36	26	38	3600
6	175	91	62,5	34	25	27	4850
7	170	90	54,2	29	25	26	3350
8	182	93	65,2	39	24	38	4850
9	177	93	58,5	31	24	33	3780
10	166	90	50,4	29	25	28	3892
X	174,7	93,7	68,01	35,3	25,5	35,5	3892
Sx	36,01	14,81	326,03	27,4	7,81	134,3	350,5
V,%	20,6	15,8	483,1	80,1	31,6	337,1	9,04

Антропометриялық стандарттар әдісінің нәтижелері бойынша дене дамуына, зерттелетін адамдардың спорт және біліктілік түріне сәйкестігіне бағалау жүргізілді (3, 4-кестелер).

3-кесте – Эксперимент басындағы жұмысқа қабілеттілік бойынша деректер

Спортшылар	PWC ₁₇₀ кгм/мин	PWC ₁₇₀ кгм/мин /кг	ОМҚ л/мин	ОМҚ мл/кг/мин	Жұмысқа қабілеттілік деңгейі
1.	1572	18,69	4	55,7	орташа
2.	1291	17,21	2,8	56,38	орташа
3.	1435	12,41	4,2	36,56	төмен
4.	1575	18,7	4,4	53	орташа
5.	1285	19,47	3,9	59,04	орташа
6.	1342	19,12	3,8	56,15	жоғары
7.	1075	18,1	3,7	62,1	төмен
X	1292,4	17,974	3,78	56,3	-
Sx	33361,6	3,96	0,1716	54,6	-
V	2581,37	22,03	4,54	96,9	

4-кесте – Эксперимент соңындағы жұмысқа қабілеттілік бойынша деректер

Спортшылар	PWC ₁₇₀ кгм/мин	PWC ₁₇₀ кгм·мин. кг	ОМҚ л/мин	ОМҚ мл·кг·мин	Жұмысқа қабілеттілік деңгейі
1.	1634	18,87	4,6	53,73	орташа
2.	1237	20,02	3,7	61,34	орташа

3.	1426	19,2	4	54,05	жоғары
4.	1175	19,1	3,9	63,4	орташа
5.	1260	20	3,9	61,9	жоғары
6.	1087	18,9	3,8	66,1	орташа
7.	1299	20,9	3,8	61,2	орташа
X	1333,4	19,164	4	58,5	-
Sx	37455,8	2,9	0,136	41,7	-
V	2809,04	15,13	3,4	71,3	-

Оқу жылы ішінде даярлық кезеңінің басы мен соңындағы жеке тұлғаның дене тәрбиесінің барлық құрылымдары өсуінің жалпы пайыздық көрсеткіші – 2,57% құрады.

Біздің ойымызша, жұмысқа білеттілік көрсеткіштерінің жоғары өсуі дәстүрлі каратэ элементтеріне оқыту үрдісінде тыныс алу жаттығуларын қолдануға негізделген. Студенттердің дене даярлығына сауықтыру технологиясының әсері негізінде эксперимент басы мен соңындағы PWC₁₇₀ орташа мәндері статистикалық тұрғыдан өсімді көрсетеді.

Біздің есебімізше, тәжірибелік әдістемені қолдану нәтижесінде алынған студенттердің дене даярлығы деңгейінің артуы дәстүрлі каратэнің дене шынықтыру құралы ретіндегі ерекшелігіне байланысты. Оқыту кешенді әдіспен жүзеге асырылған жағдайда, студенттердің қимыл-қозғалыс қабілеттері барынша табысты дамитыны белгілі. Каратэ сабақтары шұғылданушылардан әртүрлі қимыл-қозғалыс қабілеттері мен дағдыларының кешенді көрсетілуін талап етеді, сондай-ақ ұзақтығы мен амплитудасы бойынша әртүрлі қимылдарды қолдана білуді тәрбиелеуге жәрдемдеседі, оларды уақыт пен кеңістікте үйлестіруге көмектеседі, қимыл-қозғалыс үйлесімінің дамуына, әсерлерге реакция жылдамдығына және басқа да өмірлік маңызды қасиеттерге ықпал етеді.

Қорытынды. Сонымен, студенттердің дене тәрбиесі бағдарламасына каратэ-до элементтерін енгізуге эксперименталды негіздеме берілген. Каратэ-до элементтерін қолдану нәтижесінде жоғары оқу орындары студенттерінің дене тәрбиесі үрдісінде бірқатар үйлестіру көрсеткіштері едәуір жақсарды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Абулхасанов А.И. Особенности физической подготовленности в каратэ-до. – Алматы, 2004. – Т.2. – 399 с.
2. Хаустов С.И. Воспитание силы в гармоническом совершенствовании человека. 2000. – С.17.

ПЕДАГОГ МӘРТЕБЕСІ: ТҮСІНІК, ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ЗЕРТТЕУЛЕР НӘТИЖЕЛЕРІ

Р. Абдрахманова – психол.ғ.к., доцент, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ.

М. Абсатова – п.ғ.д., профессор, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ.

М. Нұрсадық, Е. Орынова – 1 (3ж.) курс студенттері, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ.

Аңдатпа. Мақалада педагог мәртебесінің кейбір мәселелері қарастырылады. Зерттеуде «мәртебе» ұғымы жан-жақты талданып, мәні ашылады, сонымен қатар халықаралық The Varkey Foundation қоры жүргізген есебінің педагог мәртебесі бойынша кейбір нәтижелері келтіріледі.

Түйін сөздер: педагог, мәртебе, мамандық, халықаралық зерттеу.

TEACHER STATUS: CONCEPT, RESULTS OF INTERNATIONAL STUDIES

R. Abdrakhmanova – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty

M. Absatova – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty

M. Nursadyk, E. Orynova – students of 1 (3 years) course, Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty

Annotation. The article deals with some problems of the teacher's status. The study comprehensively analyses the concept of "status" and reveals the meaning, as well as some results on the status of the teacher of the report conducted by The Varkey Foundation.

Key words: teacher, status, profession, international research.

Кіріспе. Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасының міндетінде: педагог кәсібінің беделін және олардың сапалық құрамын арттыру жолдары; педагогқа қойылатын талаптарды күшейту шаралары қарастырылған, өздігінен білім алу және өзін-өзі жетілдіру педагог портфолиосында көрінетін педагог қызметінің ажырамас бөлігіне айналады делінген [1].

Осыған орай елімізде 2019 жылы 27 желтоқсанда ҚР-дың Президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың жарлығымен "Педагог мәртебесі туралы" заңы күшіне енгізілді [2]. Осы заңға сәйкес Қазақстан Республикасында педагогтің ерекше мәртебесі танылады, бұл оның кәсіптік қызметін жүзеге асыруы үшін жағдайды қамтамасыз етеді.

Зерттеу мақсаты: ғылыми әдебиеттерге талдау жүргізе отырып, педагог мәртебесін дамытуды теориялық тұрғыда негіздеу.

Зерттеу міндеттері:

1. «Мәртебе», «Педагог мәртебесі» ұғымдарының мәнін анықтау;
2. Әлемдік деңгейдегі педагог мәртебесінің жағдайын анықтап, шетелдік тәжірибені зерттеу.

Зерттеу әдістері: Қазақстан Республикасының нормативтік-заңнамалық құжаттарын, ғылыми-педагогикалық әдебиеттерді талдау, жүйелеу, тәжірибе жинақтау.

Зерттеу нәтижелері: Ғылыми әдебиеттер талдауы көрсеткендей, педагог – білім алушыларға басшылық жасайтын және оның білім беру қызметін басқаратын, яғни оны ұйымдастыратын адам, нақтыласақ, педагог – тек мұғалім, оқытушы, тәрбиеші және т. б. ғана емес, сонымен қатар үйретуші, тәлімгер, дамытушы адам.

Ал сол педагогтың мәртебесіне не жатқызатынымызды анықтасақ, мәртебе – лат. status – істің жай-күйі, жағдайы, азаматтың, заңи тұлғаның, мемлекеттік органның халықаралық ұйымның құқықтық жағдайын сипаттайтын құқықтары мен міндеттерінің жиынтығы.

Мәртебе – абстрактылы көпмағыналы ұғым (термин бірнеше салада қолданылады), жалпы мағынада объект немесе субъект параметрлерінің тұрақты мәндерінің жиынтығын білдіретін термин. "Мәртебе" термині латын тілінен аударғанда біреулердің жағдайын білдіреді. Бұл түсінікте жеке тұлға, адам, азамат мәртебесі туралы анықталады. Төменде біз «мәртебе» ұғымын жан-жақты қарастыруды жөн көрдік (1-кесте).

1-кесте – Ғалымдардың еңбектеріндегі «мәртебе» ұғымының мазмұны

№	Автор	«Мәртебе» ұғымының анықтамасы	Әдебиеттер
1	Құл-Мұхаммед М.А.	қоғамның индивидтің сіңірген еңбегін тану шамасы; субъектінің әлеуметтік мәнді сипаттамаларының сол қауымдастықта қалыптасқан құндылықтар шкаласымен салғастыру нәтижесі. Мәртебеге ие болу үшін басқаша негіздер қалыптасып, биік адамгершілік қасиеттер, қоғамдық пайдалы қызметке белсене қатынасу, осы саладағы жетістіктер мәртебе көрсеткіштері болып есептеледі.	«Педагогика және психология» (сөздік), Алматы: «Мектеп», 2002
2		қоғамда немесе қоғамның жеке ішкі жүйесінде жеке тұлға немесе әлеуметтік топ атқаратын ереже.	«Энциклопедический словарь», 2003.
3	Түймебаев Ж.Қ.	субъектінің тұлғаралық қарым-қатынастар жүйесіндегі оның құқықтарын, міндеттерін анықтайтын жағдай. Сол бір ғана индивидтің өзінің әр түрлі топтарда әрқилы статусы болуы мүмкін.	«Энциклопедический словарь», Астана, 2008.
4	Заң	Мемлекет қоғамдағы педагог қызметкерлердің ерекше мәртебесін таниды және кәсіптік қызметін жүзеге асыруы үшін жағдайлар жасалады.	ҚР «Білім туралы» заңында (2007)
5	Гл. ред Аяган Б.	Азаматтың құқықтық жағдайы (құқықтар мен міндеттер жиынтығы).	«Казахстан» Национальная энциклопедия. Т. 2. – Алматы, 2005. – 560 с.
6	Сухарев А.Я., Крутских В.Е.	Объект немесе субъект параметрлерінің тұрақты мәндерінің жиынтығын білдіретін абстрактілі көп мәнді термин.	Большой юридический словарь. М., 2015.

Кестедегені түйіндесек, педагогтың мәртебесі тікелей оның өз іс-әрекеттеріне байланысты, қаншалықты педагог кәсіби жоғары деңгейде өз қызметін атқарса, соншалықты оның мәртебесі биіктей түседі.

Келесі міндетімізге сай біз әлемдік деңгейдегі педагог мәртебесін зерттеуге тырыстық. Әлемнің 35 елінде ауқымды зерттеуді The Varkey Foundation қоры жүргізді. Ғалымдар "Мұғалімнің жаһандық мәртебесі индексі 2018" есебінде жариялады [3].

Зерттеу нәтижесінде әлем бойынша педагогқа құрметпен қарау орташа есеппен алғанда 14 кәсіптің ішінде 7-ші орында тұрғаны анықталды, ол келесі суретте көрсетілген (1-сурет).

The Varkey Foundation, GTSI-2018-ге сүйенсек мұғалімдердің ең көп оқитын елдері мына елдер екен:

1. Қытай
2. Малайзия
3. Тайвань
4. Ресей
5. Индонезия

Зерттелетін елдер: Бразилия, Қытай, Чехия, Египет, Финляндия, Франция, Германия, Греция, Израиль, Италия, Жапония, Оңтүстік Корея, Нидерланды, Жаңа Зеландия, Португалия, Сингапур, Испания, Швейцария, Түркия, Ұлыбритания, АҚШ,

Середній ранг статусу вибраних професій для всіх країн

Професія	Середній ранг (від 1 до 14)
Лікар	11.6
Юрист	9.5
Інженер	9.1
Головний вчитель	8.1
Поліцейський	7.8
Медсестра	7.4
Бухгалтер	7.3
Менеджер місцевого самоврядування	7.3
Консультант з питань управління	7.1
Вчитель середньої школи	7.0
Вчитель початкової школи	6.4
Веб-дизайнер	5.9
Соціальний робітник	5.8
Бібліотекар	4.6

1-сурет – Әлем бойынша педагог кәсібінің 7-ші орны

Көптеген елдерде адамдар мұғалімдердің мәртебесі бойынша әлеуметтік қызметкерлер мен кітапханашыларға теңестіреді.

Малайзияда, Қытайда және Ресейде мұғалім мамандығының дәрежесін жоғары бағалайды: онда мұғалімдер дәрігерлерге теңестіріледі (салыстыру үшін таңдалған мамандықтар арасында ең жоғары мәртебе берілген).

Бірақ жалпы әлемде мұғалімдер көбінесе әлеуметтік қызметкерлермен салыстырылады (сұралған елдердің 50%-ы). Еуропалық елдердің көпшілігі оқушылар әдетте мұғалімдерді құрметтемейді деп санайды. Керісінше Қытайда респонденттердің 80%-ы оқытушыларды құрметтеуге сенімді. Көптеген елдерде оқушылардың педагогтарға деген құрметінің орташа көрсеткіші – 36%. Төмен деңгей – Еуропада, жоғары – Азияда, Африкада және Таяу Шығыста.

Зерттеуге сүйенсек, Азияда мұғалімдерді еуропалық елдерге қарағанда көп құрметтейді. Қытайда мұғалімдердің беделі өте жоғары. Бразилия мен Израильде мәртебесі жағынан ең төмен педагогтар. Бұл көрсеткіштер 6 жыл бойы өзгеріссіз. 2013 жылмен салыстырғанда Жапония мен Швейцарияда мұғалім мәртебесі өскен. Сонымен қатар, ол Грецияда төмендеді.

Көптеген елдерде респонденттер мұғалімдердің нақты жалақысы әділдіктен төмен деп санайды. Оңтүстік Америка мен Африка елдерінде мұғалімдердің әділ жалақысы қазіргі жалақыдан 40-60%-ға жоғары болуы тиіс деп санайды. АҚШ-та жалақы 16%-ға, Ұлыбританияда – 23%-ға дейін әділетті емес деп

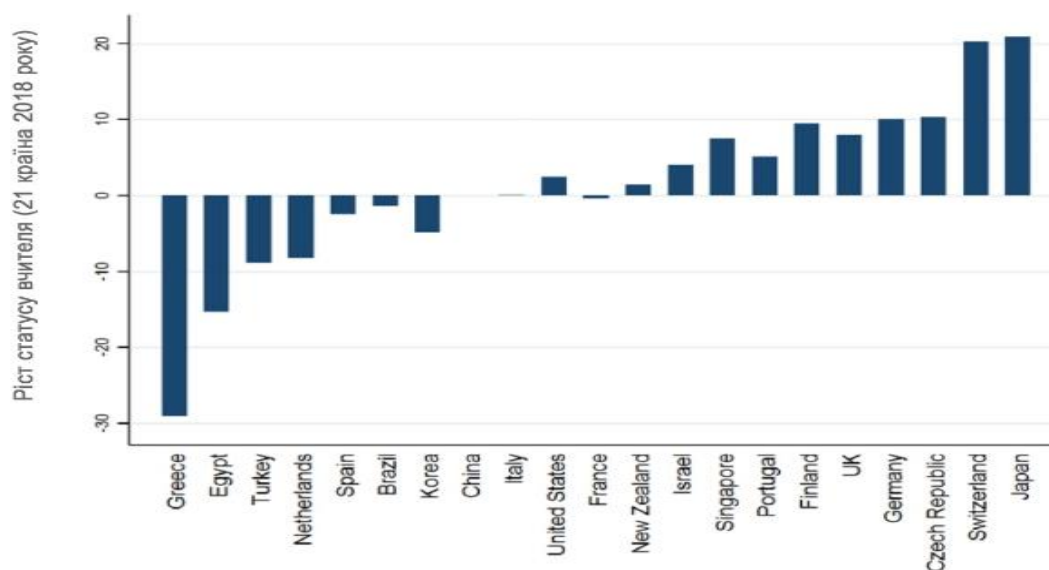
санайды. Негізінен, мұғалімдер жалақысы іс жүзінде көп емес. Барлық 35 елде сұралғандардың жартысына жуығы мұғалімдердің жалақысы олардың оқушыларының табыстылығына сәйкес болуы тиіс деп санайды. Мысырда бұл пікір 78%-ды ұстанады, бұл барлық елдер арасындағы ең жоғары көрсеткіш. Алайда, 2013 жылы 90%-дан астам болды. Барлық елдерде өнімділікке байланысты еңбек ақы төлеуді қолдайды. Бірақ бұрынғыдан аз. 2013 жылы осындай позицияны қолдайтын пікір айтарлықтай өзгерді: бұл Финляндия, Чехия, Жапония, Ұлыбритания және Жаңа Зеландия.

Сонымен қатар өзге де деректерден бөлек педагог мәртебесіне қатысты әлемдік деңгейде сауалнама жүргізілген екен. Сауалнама төмендегідей нәтижелер беріпті.

Көптеген елдерде сауалнамаға қатысқандардың көпшілігі мұғалімдердің қамқор, еңбекқор, ықпалды, ақылды, сенімді және шабыттандыратынын сезінеді. Алайда елдер арасында елеулі айырмашылықтар бар.

Кездейсоқ қабылдау көбінесе осы зерттеумен өлшенген нақты мәртебеге сәйкес келеді. Алайда, рефлексивті қабылдау айқын (Гана және Уганда) қарағанда оң және теріс (Ресей, Корея және Греция) елдер бар. Мұғалім мәртебесін қабылдау мұғалім құзыреттілігі туралы түсінікке байланысты. Алайда, кейбір елдерде мұғалімдерді жоғары білікті деп санайды, бірақ олардың жалпы мәртебесі төмен. Бұл африкалық елдерде де, прогрессивті Нидерландыда да байқалады. Көптеген елдерде мұғалімнің өз мәртебесінің деңгейі туралы пікірі қоғамның көзқарасынан жоғары. Бірақ оқытушылар өз мәртебесін қоғамнан теріс қарайды: бұл Португалия, АҚШ, Венгрия, Испания және Франция.

Різница між Глобальними статусами вчителя GTSI 2018 та GTSI 2013



2-сурет – Педагог мәртебесіне қатысты әлемдік деңгейде сауалнама нәтижесі

Мұғалім мәртебесі мен оқушылардың халықаралық үлгерімі арасында нақты оң байланыс бар. Мұғалім мәртебесі жоғары елдерде (мысалы, Қытай, Тайвань және Сингапур) оқу нәтижелері оқытушы мәртебесі төмен елдерге қарағанда жоғары (мысалы, Бразилия, Израиль).

Бұндай айрықшалықтар – Түркия және Индонезия – оқытушы мәртебесі салыстырмалы түрде жоғары, бірақ оқу нәтижелері өте төмен елдер.

Біздің еліміздегі педагог мәртебесіне оралсақ, жағымды өзгерістерді атауға болады:

– Жас педагогтарға Тәлімгер тағайындалады.

– Мемлекеттік білім беру ұйымдарында кәсіптік қызметін жүзеге асыратын педагогтердің айлық жалақысын есептеу үшін бір аптаға нормативтік оқу жүктемесі: 1) 16 сағат – орта білім беру ұйымдары үшін; 2) 18 сағат: техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білімнің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдары үшін; білім алушылар мен тәрбиеленушілерге қосымша білім беру ұйымдары үшін; мамандандырылған және арнаулы білім беру ұйымдары үшін және т.б.

Қорытынды. Жоғарыдағы айтылғанды түйіндесек, әрбір қоғамда педагог мәртебесі ерекше сипатқа ие, себебі барлық мамандық иесі педагогтан білім алып, білік, дағдысы қалыптасады.

Сонымен, Халықаралық The Varkey Foundation, GTSI-2018 зерттеуіне сүйенсек, мұғалім мәртебесі жоғары болған сайын, оқушылар мен студенттердің үлгерімі жақсарады деп түйіндеуге болады. Әлемдік экономиканың дамуы үшін ғалымдар үкіметті педагогтардың беделін жақсарту үшін күш салуға шақырады деп қорытынды жасаған.

Әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы, 2015 ж.
2. "Педагог мәртебесі туралы" заңы 2019 жылы 27 желтоқсан
3. The Varkey Foundation, GTSI-2018

О МЕТОДЕ КОНТРОЛЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

А.И. Орлов – к.п.н., Заслуженный тренер, ст. преподаватель,
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. В статье предлагается метод контроля психофизиологического состояния, который можно применять в учебно-тренировочном процессе при подготовке единоборцев.

Ключевые слова: единоборства, методы контроля, психофизиологическое состояние, функциональная подготовленность, дзю-дзюцу, ушу, саньда, теппинг-тест.

ABOUT THE METHOD OF CONTROL OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE AND DEFINE FUNCTIONAL TRAINING INVOLVED IN MARTIAL ARTS

A.I. Orlov – Candidate of Pedagogical Sciences, Honored coach, senior teacher, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article offers a method of controlling the psychophysiological state, which can be used in the educational-training process in the preparation of martial artists.

Key words: martial arts, methods of control, psychophysiological state, functional readiness, Ju-Jutsu, Wushu, Sanda, tepping-test.

Актуальность. В круг проблем бойца, по мнению многих мастеров боевых искусств (Ясумото Акиеши, 1990; Гжегош Краузе, 1989; Ричард Моррис, 2001), тренеров и не только в единоборствах (Валерия Лобановского, 2003; Анатолия Тарасова, 1972; Игоря Турчинова, 1990), но и многих других, должны входить вопросы подготовленности. Как подтверждают исследователи в единоборствах [8; 9; 10], одной из главных проверок определения уровня подготовленности являются соревнования, которые и для тренера, и спортсмена в этот момент представляют собой проверку на «прочность».

Вопрос успеха в соревновательной деятельности, по мнению тренеров единоборств Григория Кусикьянца (1960), Якуба Коблева (1976), Алексея Штурмина (1967), является очень важным и до конца не изученным. Практика боевых единоборств показывает [3; 7; 11], что одним из немаловажных факторов этому есть умение противостоять стрессовой ситуации.

С другой стороны, существует проблема отбора оптимального состава для участия в соревнованиях. Возникает дилемма: по каким признакам проводить отбор. В научных трудах профессоров Леонида Волкова, 2016 (Украина) и Кристофера Кондратовича, 1991 (Польша) [2; 11], тренера Николая Озолина, 2006 (Россия) излагаются варианты (признаки отбора): по физическим способностям; по уровню овладения техникой избранного вида спорта; по уровню соревновательного опыта. Хотя, как показывает практика единоборств, этого недостаточно для выбора оптимального решения.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Актуальность, социальная значимость и недостаточная разработка указанной проблемы явились *целью нашего исследования*: **определение эффективных методов педагогического контроля функциональной подготовленности и психофизиологического состояния единоборцев.**

Достижение поставленной цели решалось путём разрешения следующих *задач исследования*:

1. Проведение теоретического анализа и обобщение опыта педагогической, спортивной и физкультурной практики по вопросам организации, методики обучения и подготовки к соревнованиям и практическим действиям занимающихся единоборствами.

2. Обоснование и разработка доступных в практической деятельности критериев оценки функциональной подготовленности и психофизиологического состояния в стрессовых ситуациях.

3. Разработка системы контроля функциональной подготовленности и психофизиологического состояния и экспериментальная проверка её эффективности.

В процессе решения поставленных заданий использованы следующие **методы исследования**: теоретический анализ с целью определения уровня разработки исследуемой проблемы; педагогические наблюдения и тестирования, педагогический эксперимент с целью апробации методов тестирования функциональной подготовленности и уровня психофизиологического состояния для возможного их применения в условиях сложных стрессовых ситуаций и выявления более подготовленных кандидатов при отборе, а также проверка её эффективности; методы статистической обработки данных.

Результаты исследования.

Анализ литературных источников многочисленных учёных и исследователей [2; 4; 6] указывает, что вся система спортивных и боевых единоборств должна быть построена на правильной организации занятий и тренировочного процесса и, что немаловажно, контроле эффективности педагогических действий за показателями подготовленности – физической, технической, волевой и других видов.

Именно социально-педагогическая актуальность исследуемой проблемы даёт возможность, по мнению профессора Б. Ашмарина (1978) [1, 113], вести регистрацию контрольных испытаний, которые „помогают: выявить уровень развития отдельных двигательных качеств; оценить степень технической и тактической подготовленности; сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп; провести наиболее оптимальный отбор спортсменов для занятий тем или иным видом спорта для участия в соревнованиях...”. Такого же мнения придерживается профессор Платонов (2015), который в спортивной деятельности рассматривает контроль „как результат оценки потенциальных возможностей спортсмена, его готовности к тренировочной и соревновательной деятельности”.

Подобными выводами, собственно, и объясняется масштабное расширение внимания к психофизиологическому состоянию и функциональной подготовленности бойцов.

В исследовании приняли участие спортсмены и занимающиеся боевым искусством дзю-дзюцу: обладатели I – II ДАНа – 4 человека; мастера спорта по дзю-дзюцу и ушу, саньда – 4 спортсмена; 2 человека уровня МСМК и один ЗМС Украины. Всего приняли участие в эксперименте – 11 спортсменов, членов сборной страны по Дзю-дзюцу и ушу, саньшоу. Эксперимент проходил на протяжении 6 лет (2010-2016 гг.).

На основе полученных данных о методике изучения типологических особенностей проявления свойств нервной системы [5, 368] была разработана принципиальная схема исследования оценки функциональной подготовленности и психофизиологического состояния на разных этапах подготовки.

Обоснование и разработка критериев оценки функциональной подготовленности и психофизиологического состояния в стрессовых ситуациях основывалась, с одной стороны, на данных, полученных основателем школы дифференциальной психологии д.п.н. Борисом Тепловым [5, 94], который подчеркнул неизменность свойств нервной системы человека, независимо от его сферы деятельности. В частности, Борис Михайлович подчёркивал, «что в типичных картинах поведения может проявляться определённый комплекс свойств нервной системы, с другой стороны – учение о типах как комплексах свойств нужно именно для того, чтобы научно разобраться в картинах поведения».

Нами была выдвинута гипотеза о незыблемости свойств нервной системы личности, независимо от стрессовых ситуаций и необходимости контроля этого явления, а также возможности применения этого факта в подготовке спортсменов, занимающихся единоборствами.

Исследование основывается на доступном в практике методе теппингметрии [1; 5; 7], который проводился ручным способом в условиях тренировочного спортивного зала в разное время суток из систематическими педагогическими наблюдениями, контролем частоты сердечных сокращений, статистической обработкой данных и анализом полученных данных в виде графической кривой.

Показательным являются исследования на примере моего ученика Дмитрия Б. (табл. 1), члена сборной Украины по ушу, саньшоу. Следует заметить, что за время (2010-2014) от мастера спорта он дошёл до спортивного пика – ЗМС.

Известно [1; 5; 7, 53], что понятие „сила – слабость” является границей трудоспособности, т.е. временем, на протяжении которого может поддерживаться возбуждение в клетках головного мозга при долговременных действиях раздражителя. И наиболее информативными, как выяснено [7, 94], являются показатели *максимальной частоты движений за 30 секунд*.

Как показали данные исследования (табл. 1), наибольшие показатели в нашем исследовании в вечернее время были: *показатель максимальной частоты движения за весь период теста (233)*; *показатель среднего максимального количества нанесения точек за весь период теста (30 с)*, составляющий в нашем случае (38,83); *показатель максимальной реализации частоты движения в одном квадрате*, в нашем случае это в первом (51); и *наилучшее время одиночного движения (ВОД)*, составляет 129 мс, определяемого по формуле:

$$\text{ВОД} = \frac{t}{Z_{\text{общ}}} (1);$$

где t – время проведения теста;

$Z_{\text{общ}}$ – общее максимальное количество точек.

Таблица 1 – Результаты проведения теппинг-теста Мастера спорта Дмитрия Б. на предсоревновательном этапе Кубка Мира по ушу, саньшоу

Наименование теста/время, дата	19.00 25.11.10	9.30 27.11.10	19.30 29.11.10	18.15 30.11.10	21.45 02.12.10	13.30 04.12.10	21.30 07.12.10
ЧСС до тестирования	16/64	17/68	15/60	16/64	15/60	17/68	14/56
ЧСС после тестирования	17/68	15/60	17/68	16/64	16/64	16/64	17/68
Z_1 (Кол-во точек в 1 кв.)	39	38	38	51	39	38	40
Z_2 (Кол-во точ. во 2 кв.)	34	37	32	38	32	33	38
Z_3 (Кол-во точек в 3 кв.)	33	32	33	37	31	37	32
Z_4 (Кол-во точек в 4 кв.)	33	30	33	37	34	32	35
Z_5 (Кол-во точек в 5 кв.)	32	31	35	32	36	30	34
Z_6 (Кол-во точек в 6 кв.)	35	33	43	38	41	39	43
$Z_{\text{общ}}$ (макс. кол-во точ.) за 30 с	206	201	214	233	213	209	222
\bar{X} (Среднее кол-во точек)	34,33333	33,5	35,66667	38,83	35,5	34,8333	37
max кол-во	39	38	43	51	41	39	43
min. кол-во	32	30	32	32	31	30	32
Время. один. дв. (ВОД)	146 мс	149 мс	140 мс	129 мс	141 мс	144 мс	135 мс
Отношен. min частоты к max	0,820	0,789	0,744	0,627	0,756	0,769	0,744

Информационный показатель ($Z_{\text{общ}}$) можно интерпретировать, как наиболее благоприятное время активности проведения поединков. Показатель \bar{X} (Среднее максимальное количество точек за 30 секунд) имеет тоже наиболее высокое значение, в данном случае интерпретируем, как показатель уровня активности проведения технических действий за весь период боя. Показатели max и min интерпретируем, как *благоприятную и неблагоприятную серийность атакующих действий*, а их соотношение, как *наилучшую стабильность (ровность) проведения всего времени поединка*. *ВОД же – как скорость одиночного действия* (защитного или атакующего). Показатель отношения минимальной к максимальной частоте движения интерпретируются, как *стабильность ведения поединка*.

В нашем эксперименте наилучшая стабильность проявляется в более позднее вечернее время, в 19:00 (0,820), стабильность теряет свои преимущества с переводением поединков в ещё более позднее время. Другую картину мы видим в обеденное время, где зарегистрирован неплохой показатель стабильности – 0,769.

Данное исследование (табл. 1) легло в основу выводов и практических рекомендаций на поездку на Кубок Мира: Самое благоприятное время для проведения поединков для Дмитрия Б. – это вечернее время,

где проявляется наибольшая интенсивность (активность, хороший настрой), при хорошей возможности для быстрых одиночных и серийных атакующих и контратакующих действий.

Отдельным, независимым нашим исследованием является определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). На сегодня система медицинских и педагогических исследований [3; 6; 7] располагает данными о прямой корреляции различных волнений, страха и повышения ЧСС. На основании этого, на протяжении всего периода исследований (2010-2016 гг.) проводился контроль ЧСС до проведения поединков, замерялся пульс (пальпорно) и после поединка.

В условиях тренировочных занятий такой же замер проводился перед проведением теппинг-теста и сразу же после тестирования. Измерение ЧСС в условиях тестирования в тренировочном зале (табл.1) и замер пульса до проведения боёв и после проведения поединков (30 с отдыха) имеют схожие, по цели, показатели. В 73 % случаев (А. Орлов, 2013), когда ЧСС до проведения поединка был немного выше, чем после, спортсмен одерживал победу.

Что касается нашего исследования (табл. 1), анализ ЧСС не дал существенного результата.

Данный анализ имеет место, когда мы говорим об отборе ограниченного количества спортсменов, имеющих равную техническую квалификацию, обладающих близкими физическими способностями и примерно одинаковым соревновательным опытом.

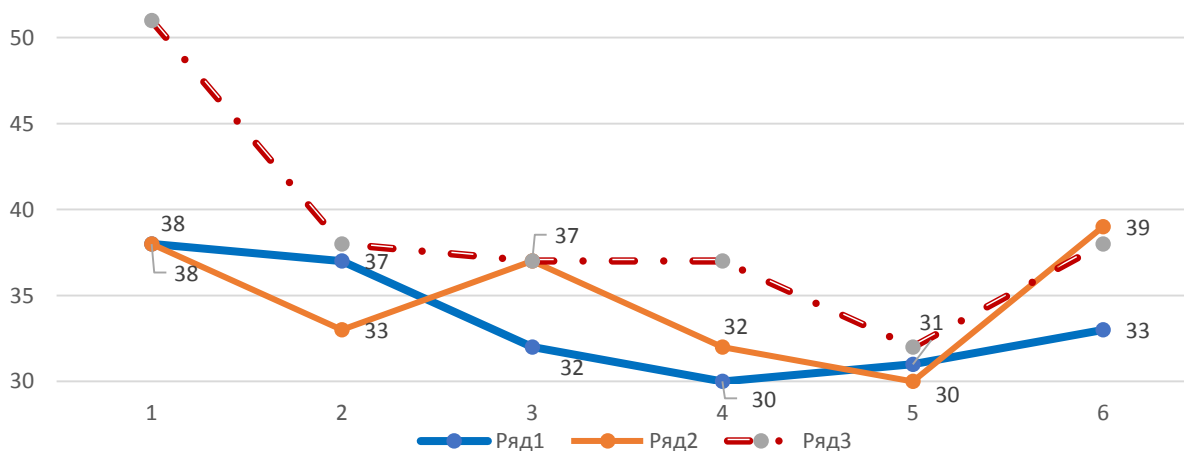
В поединке всегда возникает вопрос построения правильного тактического рисунка боя, который зависит от функциональной подготовленности нервной системы, а точнее от утомляемости нервной системы, что явилось следующим этапом нашего исследования.

На основании таблицы 1 построим график динамики изменения частоты движений (рис. 1).

График (рис.1) отображает всплески и естественные спады (утомляемость) нервной системы. Исходя из многочисленных научных исследований и практического опыта [1; 2; 7], на основе установленных особенностей, данное количество квадратов (в данном случае 6) может характеризовать продолжительность всего установленного поединка.

Анализ кривой динамики частоты движений в утреннее время показывает: 1) спад частоты движений до четвёртого квадрата, который можно обозначить, как средину второй половины боя. Соответственно этому следует предусмотреть в тактике ведения поединка этот факт, как умеренное внимательное ведение боя (атака из-под укрытия). При условии отсутствия грубых ошибок (пропусков атакующих действий противника) набраться терпения и ждать ошибки противника; 3) всплеск частоты движений в пятом и шестом квадрате – вторая половина боя и до конца поединка – выход из укрытия, активные серийные многоходовые комбинационные атакующие действия.

Анализируя кривую динамики частоты движений в обеденное время (рис.1), мы видим несколько иную картину: 1) чередование активности в начале поединка; 2) работа первым номером до середины боя; 3) переход на выжидания ошибок, работа на контратаках до середины второй половины боя, внимание при атаках противника; 4) резкая активизация атакующих действий в конечной фазе поединка, когда поединок прошёл почти 2/3 своего времени.



Ряд 1 – результаты теппинг-теста, проведённого 27.11.10 г. в 9:30
 Ряд 2 – результаты теппинг-теста, проведённого 04.12.10 г. в 13:30
 Ряд 3 – результаты теппинг-теста, проведённого 30.11.10 г. в 18:15

Рисунок 1 – Показатели динамики изменения частоты движений, выполненных Дмитрием Б. в разное время суток (09:30 – 18:15)

Анализ динамики кривой частоты движений, выполненных в вечернее время, показывает: 1) резкая, серийная активизация атакующих действий, направленная если не на получение досрочной победы, то на зарабатывание баллов (запаса прочности); 2) внимательность на атакующие действия противника в середине первой половины боя; 3) работа с помощью одиночной техники, после которой уход в сторону до середины второй половины; 4) активизация атакующих действий в конце боя.

Все эти рекомендации имеют место даже в случае незначительного, частичного сбоя (пропуска ударов, приведших к ведению боя противника по баллам).

Полученные результаты подтвердили известный научный факт о зависимости психомоторной трудоспособности от состояния нервной системы, а экспериментальные и теоретические исследования позволяют сделать следующие **выводы**:

1. Проведённый теоретический анализ и обобщение опыта педагогической спортивной и боевой практики позволяют утверждать, что эффективность состязаний проведения боевых действий возможна лишь при условии тщательного комплексного контроля всех видов подготовленности.

2. В предвидении любых боевых действий у человека возникает особое психологическое и эмоциональное состояние. Однако, максимального уровня он достигает в поединке. А значит важно достичь так называемой *боевой готовности – боевого состояния*.

3. Установлен факт, что понятия „сила – слабость” является границей трудоспособности, т.е. временем, на протяжении которого может поддерживаться возбуждение в клетках головного мозга при долговременных действиях раздражителя.

4. Выяснено, что наиболее информативными для контроля психофизиологического состояния и функциональных способностей являются показатели максимальной частоты движений за 30 секунд.

5. Проведение теппинг-теста позволяет определить: уровень общего объёма выполненной работы, или наиболее благоприятное время проведения поединка, показатель уровня активности атакующих и защитных действий за весь период боя; благоприятное время проведения серийности действий; стабильность проведения боя; скорость одиночного действия.

6. Проведение теппинг-теста упрощает процесс отбора и комплектование команды для участия в соревнованиях и других мероприятиях.

7. Использование метода контроля функциональных способностей и психофизиологического состояния путём проведения теппинг-теста упрощает процесс выработки тактики и стратегии ведения поединка, в зависимости от функционирования нервной системы.

Список литературы:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. 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
3. Воронов И. А. Психотехника восточных единоборств (Восточноазиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев) / И. А. Воронов. – Мн. : Харвест, 2005. – 432 с. – (Боевые искусства).
4. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо. Традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. – М.: Рипол, 1995. – 476 с.: ил. ISBN 5-87907-058-1
5. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология / 2-е издание, дополненное / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2001. – 454 с. – (Серия «Учебник нового века»).
6. Орлов О. Комплексний контроль ефективності педагогічних дій у процесі вивчення студентами вищих навчальних закладів бойового мистецтва джиу-джитсу. Електронний научний журнал „APRIORI. Серія: Гуманитарні науки”. – Краснодар: АПРИОРИ, 2014. – № 3, apriori-journal.ru – СМІ Эл № ФС 77-54982 ISSN 2309-9208 (електронне видання, включене в базу даних „Російський індекс научного цитування” (РИНЦ) (ліцензійний договір № 690-11/2013). – 11 с.
7. Орлов О.І. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів. Дисс. канд. пед. наук. / О.І. Орлов – Переяслав-Хмельницький, 2012. – 208 с.
8. Радишевский Е. Моё Джиу-джитсу / Евгений Радишевский. – Донецк : Норд-Пресс, 2010. – 392 с.
9. Ратти О., Вестбрук А. Секреты самураев. Боевые искусства феодальной Японии / Оскар Ратти, Адель Вестбрук, перевод с англ. Курчакова А.К. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 544 с. ISBN 5-222-01019-8.
10. Фомин В. П., Линдер И. Б. Диалог о боевых искусствах Востока. /Виктор Павлович Фомин, Иосифович Борисович Линдер – М.: Мол. гвардия, 1990. – 363 [5] с.: ил. ISBN 5-235-01522-3 (2-й з-д).
11. Kondratowicz K. Jiu-jitsu. Sztuka walki obronnej. / K. Kondratowicz – Warszawa: Czasopisma Wojskowe, 1991. – 405 s.

БІЛКІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

THE MODERN PROBLEMS OF TRAINING QUALIFIED ATHLETES

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАЗАХСТАНСКИХ БИЛЬЯРДИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

И.Ф. Андрущишин – профессор, д.п.н., Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

А.А. Каранев – докторант КазАСТ, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Р.А. Айтеленов – ст. преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

А.А. Гераскин – доцент, к.п.н., Омский государственный технический университет, г. Омск

Аннотация. В статье рассматриваются наиболее важные факторы подготовки бильярдистов и показана относительно невысокая значимость физической подготовки. Подчеркивается значимость технической и тактической подготовки. Выявлена наибольшая эффективность «прямого» и «резаного» ударов, а также «верхнего левого боковика либо наката влево», а наименее эффективными и распространенными стали «резаный дуплет», «круазе-оборотный» и «перескок». Чем меньше ошибок совершают бильярдисты при выполнении «прямого удара», «клапштоса» и «наката», тем большее технико-тактическое мастерство свойственно игрокам при выполнении названных ударов. При выполнении отыгрышей наиболее предпочтительными ударами у казахстанских спортсменов являются «прямые и резаные удары» в сочетании с «верхним левым боковиком либо накатом влево». Отыгрыши применяются для давления на психику соперника, чтобы вынудить его к совершению ошибки.

Ключевые слова: бильярдисты, классификация ударов, эффективность и интенсивность ударов, технико-тактическое мастерство, индекс удара.

FEATURES OF TECHNICAL-TACTICAL SKILLS AND EFFICIENCY OF ACTIVITY OF KAZAKH BILLIARD PLAYERS OF HIGH QUALIFICATION

I.F. Andrushchishin – Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A. A. Karaneev – doctoral student of KAZAST, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

R.A. Aitelenov – senior lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A. A. Geraskin – Associate Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Omsk State Technical University, Omsk

Annotation. The article discusses the most important factors of billiard training and shows the relatively low importance of physical fitness. The importance of technical and tactical training is emphasized. The greatest efficiency of “direct” and “slash” strikes, as well as of the “upper left side or roll to the left”, was revealed, and the “cut doublet”, “cruise-back” and “hop” became the least effective and widespread. The fewer mistakes billiard players make when performing a “direct hit”, “klapshtos” and “rolling”, the greater the technical and tactical skill is characteristic of players when performing the said strokes. When wagering, the most preferable shots for Kazakhstan athletes are “direct and cut hits” in combination with “upper left side or roll to the left”. Wins are used to put pressure on the opponent’s psyche to force him to make a mistake.

Key words: billiard players, classification of strokes, efficiency and intensity of strokes, technical and tactical skill, index of impact.

Введение. Бильярд как вид спорта медленно, но уверенно набирает популярность в человеческом социуме, и один из факторов, способствующий этому росту, – это сравнительно невысокая физическая и двигательная активность. В бильярде нет запредельных физических нагрузок, характерных для большинства олимпийских игровых видов спорта, в нем нет экстремальных условий, обуславливающих принятие решений, здесь редко эмоции выплескиваются в наружу, поскольку это негативно отражается на так необходимом самообладании и сдержанности, а страсти, бушующие внутри спортсмена, скрываются на лице под маской невозмутимого спокойствия и сдержанности. Наиболее важными факторами подготовки бильярдиста являются техническая и тактическая подготовка. Говоря о технике, следует сказать, что арсенал технических приемов (ударов) бильярдистов очень широк и разнообразен, а порой и уникален, отражая индивидуальность каждого из спортсменов. Поэтому единой классификации технических приемов, какая есть у большинства видов спорта, в бильярде нет. Очень часто даже общеизвестные и общепринятые удары в исполнении каждого игрок могут иметь своеобразный

индивидуальный нюанс. Может быть поэтому до сих пор в бильярде практически нет исследований, в которых бы затрагивались те или иные аспекты технического и тактического мастерства.

Целью нашего исследования стало изучение особенностей арсенала технических приемов казахстанских бильярдистов и эффективности их соревновательной деятельности.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы. Для регистрации технико-тактических приемов (ударов) нами разработан протокол матча, в том числе и в компьютерном исполнении. В соответствии с классификацией А.Л. Лошакова, фиксировались следующие виды и типы ударов: прямой удар, резаный удар, правый боковик, левый боковик, верхний правый боковик либо накат вправо, верхний левый боковик либо накат влево, нижний правый боковик или оттяжка вправо, нижний левый боковик или оттяжка влево, накат, оттяжка, клапштос, дуплет, резаный дуплет, круазе-оборотный, перескок.

У различных авторов названия одинаковых ударов бывают различными, поэтому мы предлагаем краткое описание сути вышеуказанных ударов:

1. Прямой удар. Особо усложненным толчком в бильярдном состязании называется "прямой", наносящийся сквозь весь бильярдный стол, "свой" шар отдален от мишени на внушительное расстояние. Подобный удар запрашивает огромной прицельной точности.

2. Резаный удар. «Резкой» называют сыгрывание шаров, находящихся вне линии, сосредотачивающей ударные центры и лузы. "Резать" во множестве ситуаций лучше всего, когда видна зона цели. Если шары размещены под углом в 90 градусов, то такое положение считается "предельным".

3. Правый боковик – удар в область исключительно вправо от центральной отметки битка. При подобном ударе биток обретает, помимо медленного толчка вперед, вращательное движение вокруг оси по вертикали, проходящей сквозь центр шара, вопреки часовой стрелке, и, столкнувшись с обыгрываемым шаром, отдав ему поступательное движение, закрутившись волчком и увлекаемый своим колебательным вращением, сдвинется только вправо.

4. Левый боковик – удар в зону строго в левую сторону от центра битка. Воздействие подобного колебания схоже с предыдущим, только биение выходит вертикальным оборотом по часовой стрелке и после столкновения с иным шаром двинется влево.

5. Верхний правый боковик либо накат вправо – удар в точку вправо и вверх от центра битка. Такой толчок производится, если нужно, дабы шар после прохождения стычки с направленным шаром скатился в правую сторону и вперед. Удар посредством кия приходится на верхнюю правую область шара неспешно и протяжно. Приведенный удар сообщает шару три разновидности движения: поступательное вперед, ускоряющее движение – накат, некоторое, едва заметно взору, отклонение в правую область вследствие бокового колебания шара около вертикальной оси.

6. Верхний левый боковик либо накат влево – толчок в область слева и вверх от центральной отметки битка. Итоги приведенного битка подобны предыдущему, лишь шар движется влево и вперед.

7. Нижний правый боковик или оттяжка вправо – биение в зону вправо и вниз от середины битка. Здесь шар после столкновения "оттягивается" чуть назад и вправо.

8. Нижний левый боковик, или оттяжка влево – удар в область слева и вниз от центральной точки шара. Позволяет "свой" биток «оттащить» назад и влево, при соприкосновении с играемым.

9. Накат – биение выше центральной отметки шара. Нередко возникает необходимость, связанная с тем, чтобы "свой" шар, минуя столкновения с "чужим", вышел вперед. Для данной цели накладывается медленный продолговатый удар в верхнюю область битка.

10. Оттяжка – биение ниже центральной точки шара. Отличается от наката большей сложностью, поскольку шару стоит задать противоположное горизонтальное кручение. Когда возникает надобность в отхождении «своего» шара назад, то удар направляется в нижнюю область битка. Здесь же, в противовес накатному удару, наряду с замедленным движением вперед биток будет награжден вращением вокруг горизонтальной оси в противоположный бок и, задержавшись на месте, минуя удар, скатится назад.

11. Клапштос – биение в центровую зону мишени. Стартовый удар, с которого ведет начало шлифовка бильярдной техники. Остальные биения с отодвиганием от центральной точки именуют "эффе". Один из главных, дающим возможность "укласть" шар достоверно. При биении четко по его центральной точке в плоскости, напротив поверхности бильярда, биток делает лишь ритмичное движение вперед и, соприкоснувшись с "чужим" шаром, остается на месте. Шар, что в игре, отпрыгнет в заданном направлении.

12. Дуплет. Шар находится, вплотную соприкоснувшись к любому из бортов. Классические удары кием здесь не помогут. Если искусственные линии, начерченные мысленно от битка к шару-цели и от него к лузе, формируют равнобедренный треугольник, угол падения будет равен углу отражения. Шар-мишень

поражают четко "в лоб", в непосредственную сердцевину шара, и он впадает в лузу. Подобный дуплет считают прямым. Он признан наиболее облегченным ударом из разряда дуплетов.

13. Резаный дуплет, отличается от прямого, сложным ударом. Здесь мишень не удастся обыграть "в лобовую". Шар необходимо "резать". От такого действия при малом угле падения значительно увеличивается угол отображения. Резаным дуплетом удастся класть шары придельной сложности.

14. Круазе-оборотный. Если шар расположен под чрезмерно тупым углом, да так, что его нереально сыграть ни прямым, ни резаным дуплетом, то задействуют дуплет, именуемый круазе, или, попросту, оборотный.

15. Перескок. Биток перепрыгивает через стоящим рядом шар и продолжает движение к прицельному.

Первичная математико-статистическая обработка осуществлялась с помощью электронного варианта протокола (рисунок 1). Были зафиксированы результаты 175 партий высококвалифицированных бильярдистов-мужчин, участников Кубка Республики Казахстан по динамической пирамиде. С помощью электронного протокола вычислялись суммарные результаты по шарам забитым и не забитым в лузу, а также так называемым отыгрышам, когда бильярдисты из тактических соображений, когда ситуация на бильярдном столе не складывается таким образом, что забить мяч в лузу не представляется возможным или у спортсмена не хватает для этого технического мастерства. Для вторичной обработки и пользовалась программа Excel 2010.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Дата	Испытуемый											Звание, разряд
Номер партии	1. Прямой уд.	2. Резаный уд.	3. Пр. Бок	4. Л. Бок	5. В. Пр. Б. накат вправ.	6. В. Л. Б. накат влев.	7. Н. Пр. Б. оттяжка вправ	8. Н. Л. Б. оттяжка влев	9. Накат	10. Оттяжка	11. Клацшлос	12. Дуплет
1		1				1						
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2								1		1		
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Рисунок 1 – Фрагмент электронного протокола для регистрации технико-тактических действий (бильярдных ударов) в матче

Результаты исследования. Полученные данные представлены в таблице 1. С целью анализа суммарные показатели по забитым (980), не забитым (612) и отыгранным (474) шарам были разделены на количество проведенных в Кубке РК партий.

Таблица 1 – Средние показатели результативности технико-тактических ударов высококвалифицированных бильярдистов на Кубке Республики Казахстан

Виды и типы ударов	Индекс шаров, забитых в одной партии	Значимость удара	Индекс шаров, не забитых в одной партии	Значимость удара	Индекс отыгрышей в партии
Прямой» удар	1,028	1	0,114	3,5	0,434
Резаный удар	0,662	2	0,303	7	0,371
Правый боковик	0,303	8	0,423	10	0,211
Левый боковик	0,549	6	0,446	11	0,262
Верхний правый боковик либо накат вправо	0,600	4	0,509	12	0,337
Верхний левый боковик либо накат влево	0,634	3	0,531	13	0,308
Нижний правый боковик или оттяжка вправо	0,143	11	0,263	6	0,240
Нижний левый боковик или оттяжка влево	0,286	9	0,320	8	0,178
Накат	0,251	10	0,120	5	0,103
Оттяжка	0,560	5	0,337	9	0,194
Клапштос	0,377	7	0,114	3,5	0,040
Дуплет	0,068	12	0,011	1,5	0
Резаный дуплет	0	15	0	0	0
Круазе-оборотный	0	15	0	0	0,017
Перескок	0	15	0,011	1,5	0
Отыгрыш	0,034	13	0	0	0

Показатель забитых в лузу шаров рассматривался нами, с одной стороны, как косвенный показатель эффективности технико-тактических действий (ЭТТД), а с другой стороны, как показатель технической значимости ударов, применяемых казахстанскими бильярдистами, т.е. тех ударов, которые наиболее часто применяются нашими игроками во время матчей.

В соответствии с этими критериями данные таблицы свидетельствуют о том, что наиболее эффективными и значимыми ударами являются: «прямой удар» – индекс 1,028. Индекс удара говорит о том, что этот удар используется наиболее интенсивно (часто) и с помощью этого удара забито наибольшее количество шаров за одну партию, т.е. в среднем 1,028 шара за партию. Второй по эффективности и значимости «резаный удар» – индекс 0,662. Как видно, этот удар значительно уступает по эффективности и значимости прямому удару. Третье место в этом рейтинге по степени эффективности и значимости занимает «верхний левый боковик либо накат влево» – индекс 0,634. Как видим, он незначительно уступает резаному удару.

Далее в порядке уменьшения эффективности и значимости располагаются «Верхний правый боковик либо накат вправо» – индекс 0,600 (4 место), «оттяжка» – индекс 0,560 (5 место) и замыкает шестерку самых распространенных и эффективных ударов «левый боковик» – индекс 0,549. Не нашли практического применения кубковых матчах три удара: «резаный дуплет», «круазе-оборотный» и «перескок». Эффективность и значимость забитых шаров, занявших в рейтинге места с 7 по 13, значительно уступает тем ударам, которые входят в шестерку.

Такой расклад эффективности и значимости ударов, на наш взгляд, можно объяснить тремя основными причинами: особенностями расположения шаров на бильярдном столе, т.е. позиций, занимаемых шарами в данный момент на бильярдном столе, индивидуальными предпочтениями самих игроков при выполнении ударов и технической сложностью тех или иных ударов.

Что касается шаров, не попавших в лузу, то здесь картина обратная – чем больше не забивает игрок, тем хуже уровень его мастерства, а, чем меньше он не забивает, тем выше уровень его мастерства. Из этого умозаключения вытекает следующее: чем меньше индекс не забитых шаров, тем косвенно выше эффективность деятельности игрока.

Принимая во внимание это умозаключение, видим, что статистически наиболее эффективными являются два удара: «перескок» – индекс 0,011 и «дуплет» – индекс 0,011. Однако, учитывая, незначительное число примененных ударов (в общей сложности 8 ударов), говорить об эффективности

пока нет смысла. Далее в порядке увеличения индекса идут «прямой удар», «клапшотс» и «накат». Наибольшее количество не забитых шаров при выполнении таких ударов как «верхний левый боковик либо накат влево» – индекс 0,531, «верхний правый боковик либо накат вправо» – индекс – 0,509 и «левый боковик» – индекс 0,446. В целом, говоря о незабитых шарах, нужно отметить, что это происходит чаще всего, когда бильярдист выполняет удар из неудобного положения. Наши наблюдения подтверждают этот факт.

Значительное количество шаров бильярдисты в тактических целях отыгрывают, оказывая психологическое давление, и вынуждая своего соперника ошибиться, в результате чего создается удобное расположение шаров, при котором становится возможным нанесение собственного результативного удара. Из данных таблицы следует, что наибольшее количество отыгрышей казахстанские бильярдисты выполняют при выполнении «прямого удара» – индекс 0,434, «резаного удара» – индекс 0,371 и «верхнего правого боковика либо наката вправо». Следует заметить, что при выполнении отыгрышей иногда эти шары случайно попадают в лузу и могут даже приносить победный результат. На Кубке Казахстана таких ударов-отыгрышей было 6.

Выводы:

1. Наиболее эффективными ударами у казахстанских бильярдистов являются «прямой» и «резаный» удары, а также «верхний левый боковик либо накат влево», а наименее распространенным и эффективными «резаный дуплет», «круазе-оборотный» и «перескок».

2. Наименьшее количество не забитых шаров было зафиксировано при выполнении таких ударов, как «прямой удар», «клапшотс» и «накат», а наибольшее при ударах «верхний левый боковик либо накат влево», «верхний правый боковик либо накат вправо», и «левый боковик», что свидетельствует о более высоком, в первом случае, или низком, во втором случае, уровне технического мастерства казахстанских бильярдистов.

3. При отыгрышах наиболее предпочтительными ударами у казахстанских спортсменов являются «прямые, резаные удары» и «верхний левый боковик либо накат влево».

Список литературы:

1. Лошаков А.Л. Азбука бильярда. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2005. – 258 с.
2. <https://duplet.by/article/raznovidnosti-udarov-v-bilyarde>.

ОПТИМИЗАЦИЯ СТРУКТУРЫ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

С.И. Хаустов – д.п.н., профессор КазАСТ, г. Алматы

Д.К. Жарменов – Заслуженный тренер РК по гребле на байдарках и каноэ, г. Шымкент

Аннотация. Усиливающаяся конкуренция в международном спорте диктует необходимость поиска новых путей повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов для достижения ими спортивных результатов мирового уровня. Статья посвящена актуальной проблеме оптимизации структуры предсоревновательного этапа в подготовке высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. Цель исследования заключается в том, чтобы путем оптимизации структуры предсоревновательного этапа повысить у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ спортивные достижения на самом высоком уровне. В целом, делаются выводы о том, что предлагаемая экспериментальная авторская структура предсоревновательного этапа оказывается весьма эффективной для достижения поставленной цели исследования.

Ключевые слова: высококвалифицированные гребцы, оптимизация, структура предсоревновательного этапа.

OPTIMIZATION OF THE STRUCTURE OF THE PRE-COMPETITIVE STAGE IN THE PREPARATION OF HIGHLY QUALIFIED ROWERS ON KAYAK AND CANOE

S.I. Khaustov – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of KazAST, Almaty

D.K. Zharmenov – Honored coach of the Republic of Kazakhstan on canoeing, Shymkent

Annotation. The increasing competition in international sports dictates the necessity to find new ways to improve the training of highly qualified athletes in order to achieve world-class sports results. The article is devoted to the urgent problem of optimizing the structure of the pre-competition stage in the preparation of highly qualified rowers on kayak and canoe. The study aims are to improve the athletic achievements at the highest level among highly qualified kayak and canoeists by

optimizing the structure of the pre-competition stage. In general, conclusions are drawn up that the proposed experimental author structure of the pre-competition stage is very effective for achieving the research goal.

Key words: highly skilled rowers, optimization, the structure of the pre-competition stage.

Введение. «Наука все больше проникает в процесс физического воспитания и тем больше знаний необходимо для ее осмысленного применения» [4]. Высокое спортивное достижение или победа в крупнейших соревнованиях международного уровня в любом виде спорта, в том числе и в гребле на байдарках и каноэ, во многом зависят от завершающего цикла тренировок – этапа предсоревновательной подготовки (ЭПП). От того, как построена подготовка, какие используются нагрузки, как они распределяются и чередуются, насколько восстанавливаются спортсмены после них, зависит их спортивная форма перед предстоящими соревнованиями. Если на ЭПП будут допущены методические ошибки, то уже сложно будет говорить об оптимизации предстартовых состояний у спортсменов в последние дни перед соревнованиями. Все должно быть здесь направлено на достижение этой важной цели – оптимизации предстартовых состояний.

В данном исследовании нами широко использовались имеющиеся литературные источники по проблеме оптимизации структуры предсоревновательного этапа у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, а также результаты собственных научных исследований. Вместе с устоявшимися и общеизвестными положениями, в нем рассматривается, возможно много в какой-то мере, дискуссионного материала. Несмотря на то, что литературные источники по построению и содержанию предсоревновательного этапа у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ имеются, но недостаточно изучены педагогические аспекты оптимизации его структуры. Поэтому на ЭПП тренеры, да и спортсмены, в данном случае руководствуются в основном собственным, часто ошибочным опытом и интуицией, что значительно снижает спортивные результаты [1]. Таким образом, **актуальность** исследуемой проблемы, ее недостаточная теоретическая и научная разработанность, ее практическая значимость определили выбор данной темы настоящего исследования.

Цель исследования заключается в том, чтобы выявить возможность оптимизации структуры предсоревновательного этапа в подготовке высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ для повышения у них спортивных результатов на самом высоком уровне.

Исходя из указанной цели исследования, были поставлены следующие **задачи**:

1. Выполнить анализ литературных и других источников по проблеме оптимизации структуры предсоревновательного этапа у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.
2. Разработать и апробировать в естественном педагогическом эксперименте оптимальную структуру этапа предсоревновательной подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.
3. Определить эффективность экспериментальной структуры предсоревновательной и предстартовой подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

Методы и организация исследования. Для достижения цели и решения задач исследования были использованы следующие методы: анализ литературных и других источников, педагогические наблюдения, естественный педагогический эксперимент, фиксация показателей эффективности соревновательной деятельности, математическая статистика.

Исследование проводилось на базе областной комплексной специализированной ДЮШОР по водным видам спорта в городе Шымкенте с 2016 по 2018 годы, в котором участвовали 28 высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ (мужчины: КМС, МС, МСМК). Исследование проводилось в 3 этапа. На первом из них осуществлялись сбор и анализ теоретического материала, а также подготовка к естественному педагогическому эксперименту. На втором этапе были сформированы две экспериментальные группы – опытная (14 чел.) и контрольная (14 чел.), у которых были выявлены исходные максимальные показатели на соревновательной дистанции. Испытуемые контрольной группы тренировались по общепринятой структуре подготовки, а опытной – использовали разработанную нами с целью оптимизации предстартовой готовности гребцов, подтвердившую свою эффективность экспериментальную структуру.

Результаты исследования и их обсуждение. Ничто так не поднимает престиж государства, как завоевание золотых медалей на самых престижных международных соревнованиях, когда поднимается флаг и звучит гимн победившей страны [5]. Это касается всех видов спорта, в том числе и гребли на байдарках и каноэ.

В наших публикациях [2, 3] показана научная обоснованность эффективности предложенных и апробированных в естественном педагогическом эксперименте и на крупнейших соревнованиях специальных экспериментальных физических упражнений для оптимизации предстартовых состояний у

высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. Но успех в спортивной деятельности зависит не только от содержания тренировочного процесса, но и от многих других факторов. В частности, одним из важных из них является структура завершающего предсоревновательного этапа. Высокие спортивные результаты и победы в крупных состязаниях в большой степени зависят от данного этапа подготовки. От того, как построены тренировки, какая используется нагрузка, как она распределяется и чередуется, как восстанавливаются спортсмены после нее, зависит их подготовленность перед предстоящими состязаниями.

В истории спорта было немало примеров, когда спортсмен, установивший мировой рекорд, проигрывал затем основное соревнование, так как терял спортивную форму, переутомлялся от физической и особенно нервной нагрузки до чемпионата мира или Олимпиады. Иногда спортсмену не хватало времени для подготовки, и прирост достижений происходил после главного соревнования.

На наш взгляд, непосредственная подготовка перед соревнованием высокого уровня исследована еще недостаточно, пока отсутствуют обоснованные рекомендации. В итоге, у многих спортсменов подготовка к ответственным состязаниям происходит, основываясь на субъективной оценке или, в лучшем случае, с учетом предшествующего опыта. Тренировочная нагрузка в этом случае уже не влияет на подготовку, так как спортсмены боятся перетренироваться. Длительное удержание достигнутого уровня подготовленности ведет, видимо, за счет адаптационных процессов, к снижению спортивных результатов.

С учетом большого значения завершающего этапа подготовки (ЗЭП) перед ответственным соревнованием мы также проводили исследования данного этапа: определяли его длительность, распределение тренировочной нагрузки, необходимость проведения разгрузочных и восстановительных микроциклов. Учитывая полученные данные, приведенная ниже схема построения и распределения нагрузки в ЗЭП была обоснована и проверена в ходе естественного педагогического эксперимента. Успешные выступления гребцов опытных групп в ряде ответственных соревнований подтвердили эффективность разработанной авторской системы их подготовки и необходимость ее последующего применения. Об этом же свидетельствует и динамика функционального состояния испытуемых опытных групп (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика функционального состояния испытуемых экспериментальных групп на байдарке-четверке (дистанция 100 м) на завершающем этапе их подготовки (n = 14)

Время обследования	ЧСС в покое (\bar{X})		
	Контрольная группа (n = 7)	Опытная группа (n = 7)	P
Конец первого восстановительного микроцикла	55	56	> 0,05
Конец второго накопительного микроцикла	54	54	> 0,05
Конец третьего нагрузочного микроцикла	53	50	< 0,05

Основной целью ЗЭП было подвести спортсменов к достижению спортивной формы к основным соревнованиям.

Основными принципами ЗЭП являлись:

- использование гребцами более высоких в сравнении с прошлыми тренировочными нагрузками;
- рациональное их распределение (по напряженности) и чередование их с восстановительными нагрузками;
- тщательный контроль за состоянием гребцов на протяжении всего тренировочного процесса;
- использование восстановительного комплекса для обеспечения высокой работоспособности гребцов;
- комплектование команды на предстоящие состязания завершается до начала ЗЭП.

Длительность ЗЭП в естественном педагогическом эксперименте составила 45 дней, что обосновывалось необходимостью восстановления работоспособности спортсменов после физических и нервных напряжений в заключительных отборочных соревнованиях. ЗЭП состоял из микроциклов, отличающихся своей направленностью и продолжительностью.

Первый микроцикл являлся разгрузочным (7 дней). После основных отборочных состязаний гребцам был необходим отдых и тренировки со сниженной нагрузкой. Их распределение было индивидуальным для каждого из испытуемых с учетом их состояния. За данный период все функции организма постепенно приходили в равновесие, восстанавливались. В то же время, для того, чтобы в организме гребцов не наступало явление детренированности, полностью тренировки не прекращались.

Второй микроцикл являлся накопительным (7 дней), который характеризовался большим объемом нагрузки со средней интенсивностью и с умеренным процентным соотношением субмаксимальной работы.

Характер данного микроцикла был сходным с тренировочной работой в подготовительном периоде, когда совершенствовалась специальная выносливость и создавалась база для воспитания скоростной выносливости. В данном микроцикле ежедневно проводились по 2-3 тренировки, в основном, в лодках (по 30-40 км). Для того, чтобы не допустить переутомления и физических перенапряжений, количество тренировок и объем интенсивной нагрузки увеличивались постепенно.

Третий (7 дней) и четвертый (7 дней) микроциклы были сдвоенными и нагрузочными. Они включали в себя большие по объему тренировочные нагрузки со значительными процентными соотношениям и субмаксимальной и максимальной работы. В данных микроциклах проводился особенно тщательный врачебный контроль для того, чтобы при малейших признаках переутомления или физических перенапряжений у испытуемых можно было бы индивидуально скорректировать содержание тренировок и при необходимости снизить нагрузку на 1-2 дня. Неполное восстановление функций организма спортсменов могло привести к тому, что каждые последующие тренировки будут проходить на фоне остаточного утомления. Это ведет к более высокому тренировочному эффекту. Важно, чтобы не возникало кумуляции утомления и, как следствие, переутомления или физических перенапряжений.

В 3 и 4 нагрузочных микроциклах включались основные тренировочные нагрузки. В каждом из этих циклов проводилось по 19 тренировок (таблица 2). Более напряженные тренировки проводились в те дни и часы, когда предстояли ответственные соревнования.

Таблица 2 – Структура 3-го и 4-го нагрузочных недельных микроциклов

День																		Всего за 6 дней	Итого		
1-й			2-й			3-й			4-й			5-й			6-й						
У	Д	В	У	Д	В	У	Д	В	У	Д	В	У	Д	В	У	Д	В	У	Д	В	19 тренировок
–	2	1	1	1	2	–	–	–	1	2	1	–	1	1	–	2	1	2	8	6	16
1	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	2	1	–	3

Примечание – У – утро, Д – день, В – вечер; вверху – тренировки по СФП, внизу – по ОФП.

Пятый микроцикл являлся восстановительным (7 дней). Он приходился на время переезда и адаптации на месте проведения состязаний. Но даже, если бы заключительная подготовка проводилась на месте состязаний, необходимо было бы уменьшение тренировочной нагрузки не менее чем от 4 до 5 дней.

Шестой микроцикл являлся ударным (7 дней). Тренировки в нем проводились с небольшим объемом, но с максимальной и субмаксимальной интенсивностями. Влияние данных тренировок на организм гребцов нами изучено еще недостаточно, но, по предварительным данным, можно уже предположить, что у них за этот период закрепляется стереотип соревновательной деятельности и устанавливаются планы тактики по раскладке сил на дистанциях. Врачебно-физиологические показатели здесь не должны отклоняться от ранее выявленной индивидуальной нормы.

И наконец, 3-4 дня до соревнования испытуемым предоставлялась относительная свобода выбора количества, объема и интенсивности нагрузки, которые они определяли в зависимости от своего самочувствия. Но в эти дни следует избегать пассивного отдыха, так как к утру работоспособность гребцов должна была полностью восстанавливаться после нагрузки предыдущего дня.

В процессе всего ЗЭП обязательно использовались средства для восстановления организма испытуемых и повышения их спортивной работоспособности: тепловые воздействия ванн, парная баня и др. Физические раздражители использовались комплексно в течение 25-30 минут; парная баня – отдельно и в сочетании с массажем. При четырехразовых тренировках средства восстановления использовались между 2-й и 3-й тренировками. При этом, комплексные воздействия чередовались с массажем. Для того, чтобы испытуемые не адаптировались к такой последовательности, в микроциклах предусматривалось чередование используемых средств.

На основании собственного практического опыта было выявлено, что время нахождения гребцов на месте соревнований должно составлять 17-18 дней, а вместе с ними – 21–22 дня.

Заключение. Представленная данная экспериментальная структура с одновременным применением разработанных нами специальных физических упражнений [2, с. 76-77] в предсоревновательном этапе положительно повлияла на предстартовые состояния высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. Так, несмотря на то, что педагогический эксперимент закончился еще в 2018 г., испытуемые – гребцы опытной группы продолжали тренироваться по данной экспериментальной структуре. В результате, на Чемпионате Казахстана по гребле на байдарках и каноэ 24-28 апреля 2019 г. в г. Алматы

(Первомайские пруды) 3 гребца из опытной группы (А.Е., Т.С., Л.И.) в мужской байдарке (четверке) на дистанции 500 м выиграли золотые медали. Никто из испытуемых – гребцов контрольной группы в число призеров на данных соревнованиях не попал.

Список литературы:

1. Жарменов Д.К. Оптимизация предстартовой готовности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ во время их участия в соревнованиях // Наука – 2020: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: матер. Междунар. науч.-практ. конф. 19-20 апреля 2019 г. Орел / МАБИВ. – Орел, 2019. – №3 (28). – С. 18-19.
2. Жарменов Д.К. Педагогические аспекты оптимизации предстартовой готовности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ // Вестник. Серия «Педагогические науки». – 2018. – №2 (55). – С. 74-79.
3. Жарменов Д.К., Хаустов С.И. Педагогические аспекты научного обоснования специальных физических упражнений для оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ // Вестник. Серия «Педагогические науки». – 2019. – №2 (59). – С. 135-142.
4. Хаустов С.И. Воспитание силы в гармоничном совершенствовании человека: Монография. – Алматы: КазАСТ, 2000. – С. 6-7.
5. Хаустов С.И. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2016. – №1. – С. 103.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ДИАГНОСТИКИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ В КАРАТЕ-ДО КЁКУШИНКАЙ

Ахмадиев Т. – докторант, Национальная академия спорта им. Василя Левского, г. София
Кудашова Л.Р. – научный консультант д.б.н., профессор

Аннотация. Цель настоящей работы – дать анализ совместно с обучающимися студентами информативности использования компьютерной диагностики для оценки особенности адаптации организма спортсменов к соревновательным нагрузкам в восточных единоборствах у спортсменов высокой квалификации в карате-до кёкушинкай.

Особенности адаптации организма спортсменов определяли по общему количественному изменению состояния организма и данным адаптационного потенциала, защитно-компенсаторным функциям, силе воздействия факторов, энергетическим ресурсам, стабильности состояния, количественным значениям регуляторных систем, Были рекомендованы схемы коррекции состояния организм с помощью использования компьютерной диагностической системы «Адаптолог – Эксперт».

Ключевые слова: адаптация, карате-до, спортсмены высокой квалификации.

USE OF COMPUTER DIAGNOSTICS FOR EVALUATING THE PECULIARITIES OF ADAPTING THE ATHLETE'S ORGANISM TO COMPETITIVE LOADS IN KARATE-DO KEKUSHINKAI

Akhmadiev T. – Doctoral student of National Sports Academy "Vassil Levski"
Kudashova L.R. – Scientific Consultant Doctor of Biological Sciences, Professor

Annotation. The purpose of this work is to analyze, together with studying students, the informativeness of using computer diagnostics to assess the characteristics of the adaptation of the body of athletes to competitive loads in martial arts by highly qualified athletes in karate-do kekushinkai.

Features of the adaptation of the body of athletes were determined by the total quantitative change in the state of the body and data of adaptive potential protective – compensatory functions, force of influence of factors, energy resources, stability of state, quantitative values of regulatory systems and recommend schemes for correcting the state of the body using the computer diagnostic system "Adaptologist – Expert".

Key words: adaptation, karate-do, highly qualified athletes

Актуальность темы исследования. Высшее и послевузовское образование в Казахстане по обучению бакалавров и магистров по образовательным программам физической культуры и спорта использует кредитную технологию, чтобы соответствовать уровню мировых стандартов. В связи с переходом национального образования по физической культуре и спорту на кредитную систему обучения актуализируется проблема качества подготовки педагогов-тренеров с рассмотрением его нового содержания.

Для решения задач качественной подготовки тренера – преподавателя физической культуры и спорта в вузе по восточным единоборствам следует дать анализ качеству проведения занятий в высшей школе с целью дальнейшего её совершенствования и поиска технологий, повышающих эффективность образовательного и тренировочного процесса.

Согласно стратегическому плану высшего учебного заведения при кредитной системе обучения, основной целью которой являлось повышение качества подготовки специалистов на основе приобретения знаний, умений и навыков и внедрения разнообразных информационно-коммуникационных технологий с внедрением их в образовательный процесс, который как предполагалось, обеспечивает мобильность специалисту и способность внедрять и поднять на более совершенную ступень спортивную теорию, методiku и практику физической культуры и спорта и признания их на рынке труда как в Казахстане, так и для более качественного вхождения специалистов в международное образовательное пространство.

Для успешной социальной адаптации выпускника основная ставка при кредитной системе обучения делалась на типовые и рабочие программы, разрабатываемые на основе учета требований к компетенциям выпускника, которые востребованы на рынке труда.

Проблема изучения профессиональной компетентности учителя и тренера в современной науке требует дальнейшего переосмысления и методологического решения. Существует несколько точек зрения, касающихся содержания компетенций.

Бакалавр обязан владеть современными знаниями о физической культуре и особенностям преподавания разных видов спорта, владеть инновационными педагогическими технологиями, необходимыми для профессиональной деятельности. Соответствовать квалификационным требованиям исследовательскому стилю работы в тренерской деятельности – это значит профессионально с критическим подходом уметь систематизировать факты, анализировать их, делать научно-обоснованные выводы, рекомендации. Без такого подхода спортивная подготовка становится слабо управляемой с нарушениями механизмов адаптации организма и развития перетренированности, что в значительной степени и определяет профессионализм тренера.

Восточные единоборства предъявляет как общие, так и специальные требования к физической, двигательной физиологическо-функциональной, технико-тактической, психологической, интеллектуальной, философско-этической сторонам подготовкам, которые по своей сути являются залогом высоких достижений на соревнованиях. Сложность управления вышеназванными сторонами подготовки в системе многолетней спортивной тренировки, требующей глубоких всесторонних знаний и навыков, приобретаемых при обучении в вузе.

Теоретическое и научно-методическое обоснование подготовки спортсменов в условиях учебного процесса по спортивной специализации требует поиска наиболее информативных и значимых факторов, определяющих и лимитирующих спортивный результат.

Актуальность исследования связана с необходимостью пересмотра вопросов технологии спортивной подготовки в условиях проведения специализации по виду спорта, с целенаправленным включением функциональной подготовки систем организма в структуру интегральной подготовки как важного фактора, лимитирующего спортивные достижения студентов-спортсменов.

Имеющиеся методические разработки, научные исследования, учебники, учебные пособия, в области физической, технической, тактической, психологической, теоретической сторон спортивной подготовки студентов-спортсменов, обучающихся в вузе по специальности «Физическая культура и спорт», не в полной мере решают актуальные задачи спортивной подготовки.

В научной литературе обсуждаются проблемы комплексного подхода к подготовке спортсменов и свидетельство тому работы по теории и методике спортивной тренировки в олимпийском спорте [В.Н. Платонов, 1; Ю.В. Верхошанский, 2; и др.]; в физиологии спорта [В.Н. Селуянов с соавт., 3. Селуянов В.Н. 4. Л.Р.Кудашова, 5. Кудашова Л.Р. с соавт., 6. и др.]

Вышеизложенное обсуждение проблемы актуализирует ряд значимых вопросов и требует более углубленного изучения закономерностей становления спортивного мастерства в условиях кредитной системы обучения бакалавров по специальности «Физическая культура и спорт» и оценки её зависимости от уровня функциональных возможностей организма студентов, специализирующихся в восточных единоборствах и факторов, влияющих на эти взаимосвязи. Требуется поиск наиболее эффективных биопедагогических технологий, способствующих достижению студентами-спортсменами высокого качества образования и спортивных результатов в процессе обучения в вузе.

Цель: дать анализ со студентами технологии определения особенности адаптационных реакций к соревновательным нагрузкам систем организма у спортсменов высокой квалификации в восточных единоборствах карате-до кёкушинкай.

Методы и организация исследований. Особенности адаптации организма спортсменов в карате-до кёкушинкай к соревновательным нагрузкам определяли с помощью использования компьютерной диагностической системы «Адаптолог – Эксперт», которая могла дать оценку реакции организма по

общему количественному изменению состояния организма и данным адаптационного потенциала, защитно-компенсаторным функциям, силе воздействия факторов, энергетическим ресурсам, стабильности состояния, количественным значениям регуляторных систем и рекомендовать схемы коррекции состояния организм.

Это компактная диагностическая система, позволяющая достаточно быстро (в течение не более 2 минут) провести интегральную оценку состояния организма, определить сбалансированность показателей регуляторных систем и дать рекомендации по тактике лечения и дозам терапевтических воздействий. В основе работы диагностической системы лежат три патента на изобретения.

Для изменений температуры кожных покровов использовался инфракрасный медицинский термометр Riester, ri-thermo (рисунок 1).

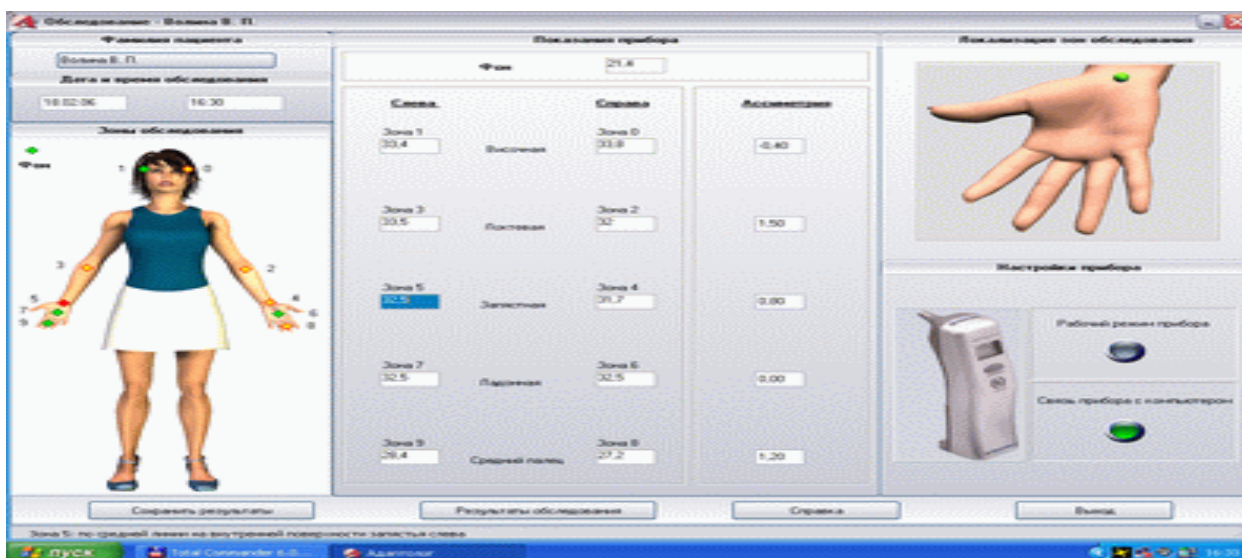


Рисунок 1 – Вид термометра точки измерения у прибора «Адаптолог – Эксперт»

В состав прибора входят защитные колпачки измерительного зонда и измерительные колпачки (с прозрачным кольцом) для фиксации расстояния от зонда до кожи пациента. Прибор подсоединяется кабелем к USB-разъему компьютера. Для включения прибора необходимо нажать кнопку Start/Hold, на экране дисплея появится изображение: А) В) С) это места измерения датчиком температуры;

Диагностическая система «Адаптолог – Эксперт» согласно инструкции позволяет:

- определять перенапряжение систем организма у спортсменов в условиях тренировок, соревнований;
- рекомендовать индивидуальную оптимальную степень нагрузки для спортсмена на тренировках;
- оценивать полноту восстановления организма спортсмена после тренировочных нагрузок различной интенсивности и степень остаточных изменений;
- определять влияние на организм используемых спортивных и пищевых добавок;
- прогнозировать работоспособность и эффективность действий на тренировках и соревнованиях;
- проводить сравнительную характеристику спортсменов в группе по задаваемым показателям;
- оптимизировать состав игроков в команде на соревнованиях, в том числе в процессе игры, зная динамику изменения эффективности спортсменов в зависимости от исходного адаптационного состояния каждого из них (по данным, полученным на тренировках);
- проводить текущее наблюдение за состоянием здоровья спортсмена на предмет раннего выявления заболеваний;
- рекомендовать индивидуальные высокоэффективные схемы коррекции состояния организма, в том числе за счет подбора оптимальной нагрузки на тренировочных занятиях;
- проводить экспресс-оценку психоэмоционального состояния с возможностью частых обследований;
- определять психоэмоциональное состояние спортсмена, готовность к эффективной работе на тренировках и соревнованиях;
- оценивать направленность и степень влияния факторов, формирующих психоэмоциональное состояние спортсмена [7].

По методике «Адаптолог – Эксперт», алгоритм адаптационного потенциала организма рассматривался на основе установленного адаптационного уровня (рисунок 2), и коэффициента реакции, который отражал

координирующий ответ систем организма на воздействие факторов внешней и внутренней среды, а коэффициент реакции воспроизводит степень соответствия энергетических ресурсов для формирования адекватного системного ответа.

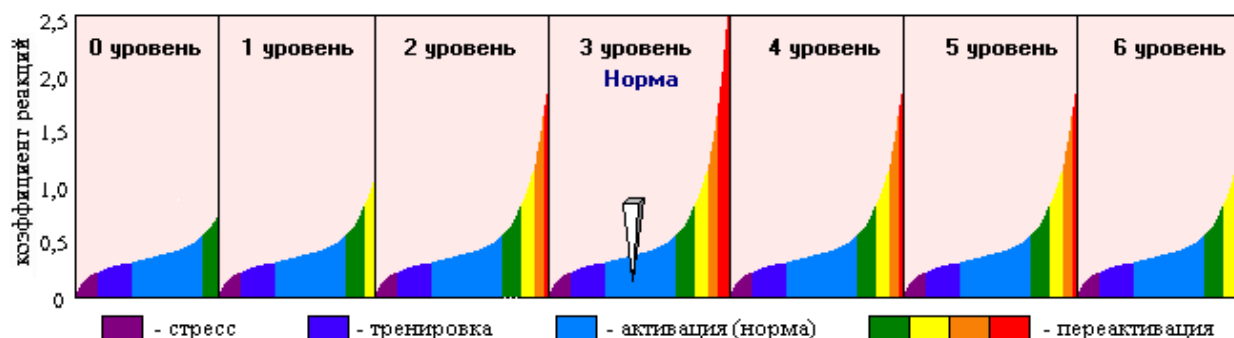


Рисунок 2 – Шкала оценки адаптационного потенциала организма (треугольник указывает локализацию состояния организма на шкале)

Обследование адаптационных возможностей проведено в соревновательном периоде чемпионата г. Алматы у 11 спортсменов по карате-до кёкушинкай (КМС, МС), участвующих в соревнованиях. После каждого поединка у спортсменов регистрировались показатели адаптационного потенциала организма. Статистический анализ показателей включал расчеты средних данных, максимальные и минимальные значения, стандартного отклонения, коэффициента корреляции и вариации.

Показатели физиологических изменений по данным адаптационного потенциала общему количественному изменению состояния организма, компенсаторным функциям, силе воздействия факторов, энергетическим ресурсам, стабильности состояния, количественным значениям регуляторных систем (нервной, эндокринной) позволили установить оценку реакции организма, которые представлены на рисунке 3.

Было определено значительное воздействие соревновательной нагрузки на иммунную систему, что сопровождалось снижением Т-лимфоцитов и фагоцитоза и небольшим изменением в эндокринной системе. Отмечена значительная мобилизация энергетических резервов организма.



Рисунок 3 – Показатели процента адаптивности спортсмена (Каир-ва Т), по интегральной оценке, реакции эндокринной, иммунной и нервной систем, полученные на диагностической системе «Адаптолог – Эксперт»

На рисунке 4 представлена реакция спортсмена после участия в поединке.

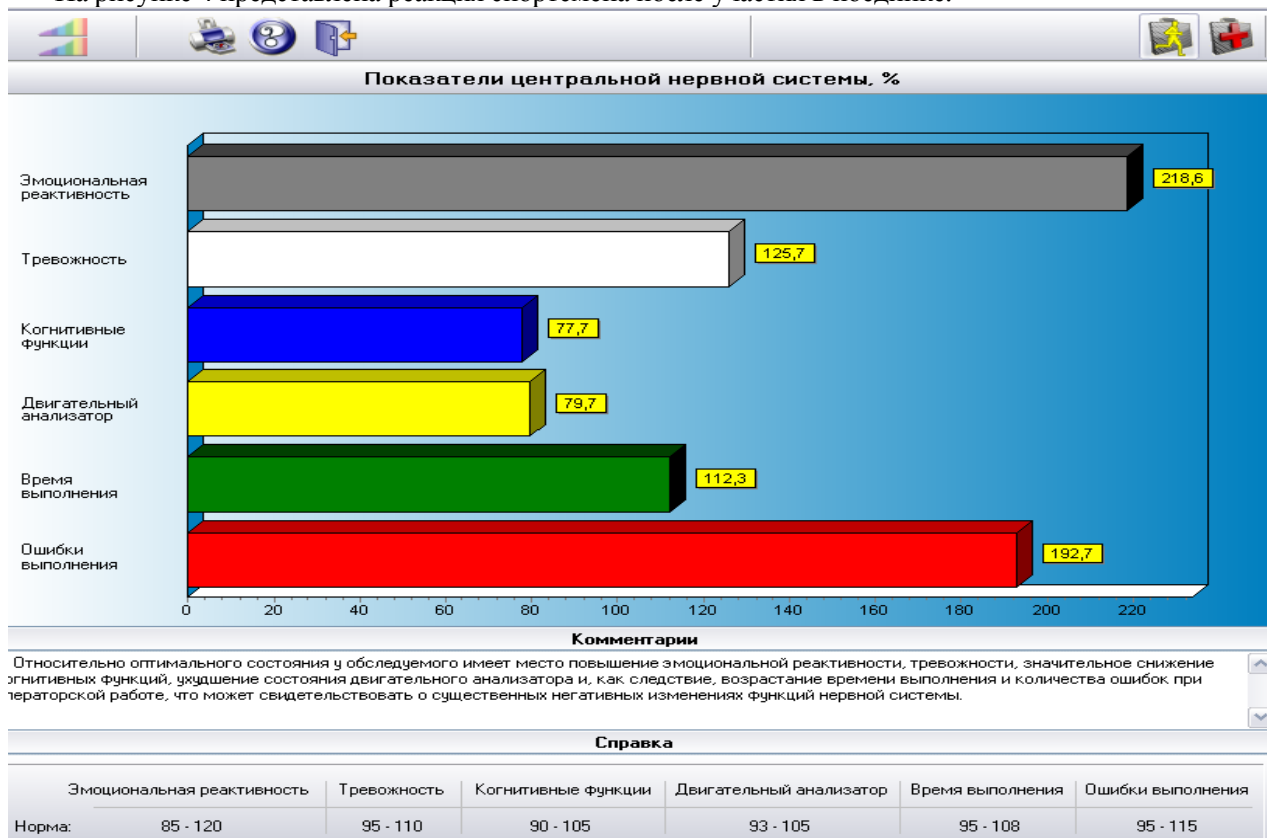


Рисунок 4 – Показатели адаптационных реакций центральной нервной системы (в процентах), зарегистрированные в карате-до сразу после поединка (Лимтонов О.)

У более успешных спортсменов адаптационные реакции организма на соревновательную нагрузку проявляются в меньшей эмоциональной реакции и мобилизации функциональных резервов.

Полученные данные позволили сделать следующие выводы:

1. Установлено снижение у менее успешных спортсменов когнитивных функций и двигательных возможностей, но повышение более чем в 2 раза показателей тревожности и эмоциональной реактивности, что приводило к совершению ошибок в технических действиях.

2. У спортсмена, занявшего 3 место, эмоциональная реактивность была на уровне боевой готовности, а именно, более умеренной и превышала исходный уровень на 72-65%, очевидно, это один из многих факторов, позволивший выступить лучше. Сила воздействия соревновательной нагрузки на организм спортсменов через 2-3 минуты после боя оставалась на том же уровне, что и сразу после второго поединка.

3. Оценивая силу воздействия соревновательных нагрузок на организм, следует обратить внимание на разные проявления управления реакциями. Спортсмен, занявший 3 место в 3 поединке, не смог мобилизовать свой адаптационный потенциал в результате резко снизилась в конце его активность. У спортсмена, занявшего 2 место, отмечено постепенное нарастание мобилизации физиологических возможностей, приведших к лучшему результату.

4. Применяемая компьютерная диагностическая технология «Адаптолог – Эксперт» позволяет студентам и магистрантам освоить и применять в тренировочном процессе эту информативную технологию и несложную методику измерения.

Список литературы:

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997.
2. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика ФК. – 1998. – № 2. – С. 21-28.
3. Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б., Тураев В.Т. Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 7. – С. 29-33.

4. Селуянов В.Н. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика ФК. – 1998. – № 2. – С. 21-28.

5. Кудашова Л.Р. Управление функциональной подготовленностью: Учебное пособие по физиологии. – Алматы: КазАСТ, 1998. – С. 32.

6. Кудашова Л.Р., Дюсупова Р.А., Лозбина А.В. Роль функциональной подготовленности в системе спортивной подготовки // Вестник. – 2013. – №3. – С. 20-23.

7. Диагностическая система «Адаптолог – Эксперт» (Руководство) Версия 3.0. АНО «Сотек». – М., 2006.

ЖАСӨСПІРІМ ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ АРНАЙЫ ШАПШАҢДЫҒЫН ДАМУ ЖОЛДАРЫ

Д.Н. Жүнісбек – PhD докторы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Р.О. Қиясов – Қазақ спорт және туризм академиясының магистрі, Алматы қ.

А.М. Искакова – оқытушы, Алматы қ.

Н.Б. Кажиякбаров – оқытушы, Алматы қ.

Н.А. Төлен – Қазақ спорт және туризм академиясының магистрі, Алматы қ.

Аңдатпа. Берілген мақалада жасөспірім футболшылардың шапшаңдығын дамыту мәселесі қарастырылған, оның өзектілігі жасөспірім футболшылардың шапшаңдық қасиеттеріне тәжірибиелер жүргізе отырып, белгілі әдіс-тәсілдер арқылы талап етілуде. Қазіргі таңда ұсынылып отырған жаттықтыру үдерісіне қосылатын ғылыми-әдістемелік әдебиеттердегі ұсыныстар әрдайым тура келе бермейді. Жасөспірім футболшылардың арнайы шапшаңдығын дамыту жолдарының нәтижелерін арттыруға ықпал ететін әдістемелерді жетілдіру қажеттілігін туындатады. Мақалада жасөспірім спортшыларды даярлау мәселесіне сараптама жасалған. Мақаланың мақсаты – жасөспірім футболшылардың шапшаңдық қасиеттеріне тәжірибиелер жүргізе отырып, белгілі әдіс-тәсілдер арқылы нәтижесін шығару қарастырылған. Біз құрастырған әдістеменің өзектілігі мен жаңалығы футболшылардың шапшаңдығын дамыту жолдары арнайы жүктеме беру кезінде ағзаға түсетін жүктеменің қайталанбалы орындалуында болып табылады.

Түйін сөздер: футбол, студент, әдістеме, шапшаңдықты дамыту жолдары, ойын амалдарының нәтижелілігі, дене дайындығы.

WAYS TO DEVELOP SPECIAL SPEED OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

D.N. Zhunisbek – Doctor PhD, the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

R.O. Kiyasov – master of Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

S.M. Iskakova – lecturer, Almaty

N.B. Kazhiyakbarov – lecturer, Almaty

N.A. Tolen – master of Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. This article discusses the development of the speed of young football players, the relevance of which requires certain methods and techniques, leading experience in the speed of young football players. Currently, recommendations in the scientific and methodological literature, which are included in the proposed training process, do not always come. The development of the special speed of young football players makes it necessary to improve the methods that contribute to improving the results of training. The article analyzes the problem of training young athletes. The purpose of the article is to give results using well-known methods and techniques that allow you to conduct experience in the speed of young football players. The relevance and novelty of the method developed by us are to repeat the load on the body with a special load.

Key words: football, student, method, ways of speed development, the performance of playing techniques, physical training.

Кіріспе. Қазіргі күнгі футбол ойын барысындағы жүйке тамырларына әсері арқылы спортшыларға әр сәт сайынғы ойын барысының өзгеріп отыруына байланысты бұлшық еттерінің мықты болуын талап етеді. Біздің елдердің әлемдік футбол деңгейінен қалып келе жатуының бір себебі де футболшылардың шапшаңдығының жоғары болмауынан деп есептейміз.

Әдебиеттерді зерттегенде және 14 – 16 жастағы жас футболшыларды спорттық жаттығудың тәжірибесін талдап қорыту, олардың жылдамдық – күштік дайындығын басқарудың шешілмеген мәселелері көп екенін көрсетті. Қазіргі әдістемелік және ғылыми әдебиеттерде ересек футболшыларда жылдамдық – күштік қасиетінің даму әдістемесі жете өңделген. Сонымен бірге, ғылыми зерттеулер және әдістемелік нұсқаулардың нәтижелері, жас және ересектер ағзасының айырмашылығынсыз жалпы сипатқа ие [1].

Футболшылардың дайындық ортасында отандық және шетелдік мамандардың өткізілген зерттеулері, жас ойыншыларды шапшаңдықты дайындық жүйесіндегі жаттығуды шебер қолданылатынын көрсетті, жарақаттарды аз алып және келешекте спорттық нәтижелердің өсуіне мүмкіндік туғызады.

Қазіргі уақытта жас футболшыларды шапшаңдық дайындығында тәсілді қолданудың екі ұстанымы бар. Бір мамандар жас футболшыларды жылдамдық – күштік дайындық доппен жаттығуы ғана қосылуы керек деп есептейді, басқасы жаттығудың бөлігі допсыз жүргізілуі керек дейді. Біз соңғы көзқарасты қолдаймыз, өйткені көп жас ойыншылар жылдамдық – күштік дайындық сабақта, әсіресе жылдамдық пен ептілікті дамыту жаттығуларды орындау кезінде, негізгі назарларын допқа аударады да өздерінің денелік мүмкіндіктерін толығымен көрсете алмайды [2].

Сонымен қатар, біздің футболшылардың әлемдік кәсіби командаларының артта қалып келе жатқан себептерінің бірі жаттығу үдерісінің тиімді жасалмағандықтан және алға жетелейтін спорт саласындағы жаңалықтар енгізілмей қалып қоятынында деуге толық негіз бар.

Теоретикалық сараптама футболдың әдісінде педагогика, философия, психология салаларының мамандарының жалпы теорияларына сүйену керек деген шешім шығаруда. Оған қоса мектеп гигиенасы мен жас ерекшеліктері гигиенасына тәрбиелеу де өз нәтижесін береді деп көрсетілген [3].

Жас футболшылардың шапшаңдығын тәрбиелеудегі ғылыми-сараптамалық жаңалықтар әлеуметтік зерттеудің бір бөлігі болып табылатын. Ал бұл өз кезегінде шапшаңдықты күшейту және техниканы жақсы шыңдау барысына кері әсерін тигізуде.

Жоғарыда айтылғанның бәрі біздің зерттеуіміздің бағыты және өзектілігін анықтайды.

Зерттеу мақсаты: – жасөспірім футболшылардың шапшаңдық қасиеттеріне тәжірибелер жүргізе отырып, белгілі әдіс-тәсілдер арқылы нәтижесін шығару.

Зерттеу міндеттері:

1. Жасөспірім жас футболшылардың жылдық жаттығу-әдіснамалық үдеріс барысындағы бақылау.
2. Футболшылардың жыл бойынғы жаттығу барысындағы шапшаңдық динамикаларын зерттеу.
3. Жасөспірім футболшылардың белгілі бір дистанция аралығындағы аралық шабуылдары мен дем алу арасындағы үзіліс кезін бақылау.

Зерттеу әдістері: Қойылған міндеттерді орындау барысында мынандай зерттеу әдістері қолданылды: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерттеу, педагогикалық бақылау, педагогикалық зерттеу, математикалық статистика бойынша зерттеу.

Жұмыс барысында мынандай нәтижелер шығарылды: жасөспірім футболшылардың жыл бойғы жаттығу барысында ойын кезіндегі динамикалары мен қабілеттері зерттелді. Соның арқасында аталған қасиеттер мен қабілеттердің көп нәтиже беретін тұсын қамту қолға алынды.

Зерттеудің нәтижелері мен сараптамасы: Теоретикалық негізді алға ала отырып, педагогикалық тәжірибеде нәтижені жақсы көрсету үшін зерттеу гипотезасы жасөспірім футболшылардың жаттығу барысындағы әсерін күшейту үшін ғылыми-жоба педагогикалық әдістер мен құралдарға сүйене отырып жасалу керек деген шешімге келген болатынбыз.

Тәжірибе мақсаты – активтер оқыту ұсынылған қатынасы даярлау және тестілеу ұсынылған құралдарын пайдалана отырып, эксперименттік топтың жас футболшылардың жылдамдығы мен жылдамдық-қуат қасиеттерді арттыру.

Демалыс әсер ету әдісімен қайта өндірілген оқыту нысандарының таңдау қашықтықта пайдалану жаттығу жүгіру жылдамдығын өзгерту үшін бұзады: 5,10 және 15 метр.

Педагогикалық бақылаулар дене шынықтыру және спорт факультетінің футбол командаларын жаттықтырған кезде жүргізілді. Жаттықтыру барысының ерекшеліктері анықталды, арнайы төзімділікті дамытуға бағытталған жаттығулар қолданылды.

Математикалық өңдеу әдістері Студенттің t-критерийі арқылы берілген көрсеткіштерді өңдеуге көмектесті.

Педагогикалық эксперимент 48 күн жүрді, бұнда 2 топ қатысты, әрқайсысында 8 адамнан: Бақылау және экспериментті, 1-2 курс студенттері. Бақылау тобы арнайы төзімділіксіз стандартты ойын жаттығуларын орындады.

Тестілеу футболшылардың арнайы төзімділігі жайлы көрсеткіштерді алуға көмектесті. Бастапқы кезеңінде ғылыми-әдістемелік және арнаулы зерттеу проблемалары сарапталады. Сараптау барысында негізгі анықталған қабылдау көрсеткіштері футболшылардың арнайы шапшаңдық дайындықтарына мінездеме береді. Әртүрлі жастағы ойыншылардың да, жарыстардағы қызметтері бақылауға алынып өткізіледі.

Екінші кезеңде өткізілген педагогикалық эксперимент мақсаты алаңдағы қозғалыс бейімділігінің даму деңгейінің тестісімен қорытындылайды. Әртүрлі кезеңдегі жылдық циклда шабуылшылар мен қорғаушылар. Сонымен қатар жаттығу үрдісінде жасөспірім аралығындағы ойыншылардың жаттығу қызметтері бақылаумен іске асып отырады.

Бақылау тобы келесі әдіспен дайындалды: арнайы шапшаңдықты стандартты ойын жаттығуларын орындады. Эксперименттік топ арнайы шапшаңдықты дамыту жаттығуларымен шұғылданды (1-кесте).

1-кесте – Екі топтағы футболшылардың шапшаңдықты дамыту жаттығуларын орындау көрсеткіштері

№	Тесттер тапсырмалары	Бақылау тобы		Эксперименттік топ	
		X ₁	X ₂	X ₁	X ₂
1	30 метрге жүгіру (сек)	6,7	5,2	5,8	4,7
2	60 метрге жүгіру (сек)	10,8	10,1	10,5	9,2
3	30 метрге доппен жүгіру (сек)	7,0	6,2	6,4	5,8
4	60 метрге кедергілер арасымен допты шапшаң алып жүру (сек)	13,5	12,2	12,6	11,4

Кестеден екі топтың да шапшаңдықтың даму көрсеткіштерін көруге болады. Шапшаңдық қабілеттерін бақылау үшін біз екі топқа да бірдей сынақтар тапсырттық.

1) 30 метрге жүгіру сынағы белгіленген жерден сөреден шығып, мәре сызығын қиып өткен уақыты есепке алынып отырды. Уақыт өлшемі секундпен есептелді.

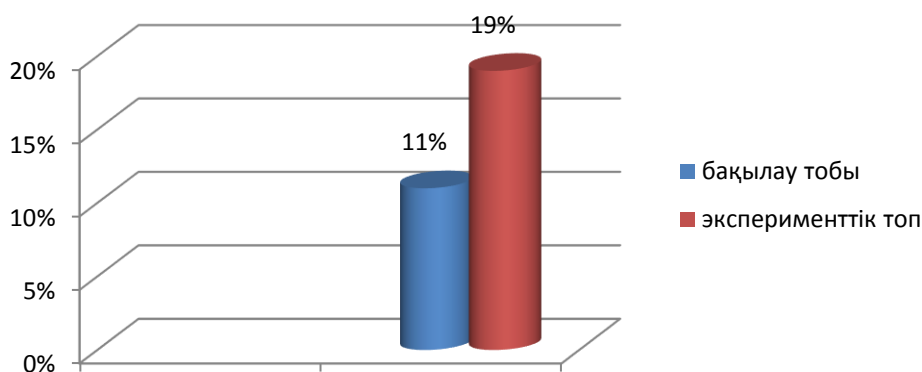
2) 60 метрге жүгіру сынағы да дәл осылай орындалып отырды.

3) 30 метрге доппен жүгіру сынағында сөреден шыққан спортшы допты алып жүру арқылы мәреден өткен уақыты есептелді. Уақыт секундпен есептелді.

4) 60 метрге кедергілер (кегель, фишкалар) арасымен допты шапшаң алып жүру сынағы белгіленген жерден бастап, кедергілер арасымен допты алып жүру арқылы шапшаң жүгіру уақыты секундтық өлшеммен есепке алынып отырды.

Тапсырылған сынақтар нәтижесінде бақылау тобы мен эксперименттік топтың шапшаңдық қасиеттерінің орташа пайыздық өсімі анықталды.

Бақылау тобымен салыстырғанда эксперименттік топтың көрсеткіштері біршама жақсарғанын байқауға болады. Бақылау тобының шапшаңдығы 11% пайызға артса, эксперименттік топта шапшаңдықтың дамуы 19% пайызға артты.



1-сурет – Екі топтың орташа пайыздық өсімі

Бұл дегеніміз біздің 12-14 жастағы футболшылардың шапшаңдығын арттыруға жасатқан жаттығулармыз өз нәтижелерін берді деуге болады.

Қорытынды: Жас ойыншылардың жоғары жылдамдықтағы қасиеттерін тиімді оқыту үшін анатомиялық және физиологиялық және психологиялық ерекшеліктері мен жасөспірімдер дене мүмкіндіктерін білу қажет.

1. Жасөспірім футболшылардың шапшаңдықты дамыту жолдарын зерттеу нәтижелері жеткілікті жоғары екенін көрсетті.

2. Бастапқы кезеңінде ғылыми-әдістемелік және арнаулы зерттеу проблемалары сарапталды. Сараптау барысында негізгі анықталған қабылдау көрсеткіштері, футболшылардың арнайы шапшаңдық дайындықтарына мінездеме берілді. Әртүрлі жастағы футболшылардың да, жарыстардағы қызметтері бақылауға алынып жоғары көрсеткіштер көрсетілді.

3. Жұмыс барысында мынандай нәтижелер шығарылды: жасөспірім футболшылардың жыл бойғы жаттығу барысында ойын кезіндегі динамикалары мен қабілеттері зерттелді. Соның арқасында аталған қасиеттер мен қабілеттердің көп нәтиже беретін тұсын қамту қолға алынды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Адамбеков К.И. Теория футбола: учебник. – Алматы: Изд-во «Өнер», 2007.
2. Акпаев Т.А. Оптимальные соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе футболистов высокой квалификации: методические рекомендации. – Алматы: АГУ им. Абая, 2003. – 48 с.
3. Новокшенов И.О. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 240 с.
4. Адамбеков К.И., Касымбекова С.И. Социально-педагогические основы физического воспитания учащейся молодежи: монография. – Алматы: Изд-во «Санат», 1998. – 184 с.

ДЖИУ-ДЖИТСУДАН ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДАҒЫ КЕШЕНДІ БАҚЫЛАУ ӘДІСТЕМЕСІ

Н.Ж. Орынбасаров – 1 курс магистранты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Ж.И. Жунусбеков – п.ғ.к., профессор, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

А.М. Зайнолда – 1 курс магистранты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа. Бұл мақалада жасөспірімдерді спортқа баулу, спортшы өміріндегі маңызды тұлғалар, джиу-джитсу спортының тарихы және жетістікке жетудің кешенді әдістемелері төңірегінде тақырыптар қозғалады.

Түйін сөздер: джиу-джитсудың тарихы, спортқа ғылым ретінде қарау, жас спортшы мен ата-ананың арақатынасы, бапкердің басты міндеттері, спорттық психология, кешенді әдістеме, бразилиялық джиу-джитсу.

THE METHODOLOGY OF APPLYING INTEGRATED CONTROL IN THE TRAINING OF YOUNG JIU-JITSU ATHLETES

N.Zh. Orynbasarov – master of 1 course, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Zh.I. Zhunusbekov – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.M. Zainolda – master of 1 course, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. This article deals with the training of athletes, the important individuals in the sporting sphere, the history of Jiu-jitsu and the needed techniques to be successful.

Key words: the history of jujitsu, looking at the sport as a science, interaction between the athletes and their parents, the most important responsibilities of a trainer, psychology of sport, complex techniques.

«Дене жаттығулары кез келген дәріні айырбастай алады, бірақ ешқандай дәрі дене жаттығуларының орнын баса алмайды».
физиолог **Анджело Моссо**

Кіріспе. Заман дамып, өркениет өріс алған сайын спорт та өркендеп келеді. Қазіргі таңда олимпиада ойындарына енген 28 жазғы, 7 қысқы ойын түрінен бөлек ондаған спорт түрлері бар. Бұл спорт та ғылым, медицина, өнер, технология секілді әр түрлі бағытта дамып, өңделіп, белгілі бір заңдылықтарға сүйене отырып алға қадам басып келе жатқаны белгілі.

Джиу-джитсу спортының тарихы тереңде. Ол (жапон. 柔術) – жапонның қарусыз өзін-өзі қорғану өнері. Ортағасырлық Жапонияда «Джитсу» терминімен қолданбалы техника аталған. «Джиу-джитсу» сөзінің өзі мойынсұнуды, яғни «өкену үшін мойынсұнуды» білдіреді. Бір сөзбен айтқанда, бұл – күрес пен өзін-өзі қорғаудың әмбебап өнері. Бұл спорттың халықаралық федерациясы, жарыс ережесі құрылды. Қазақстан Джиу-джитсу ұлттық федерациясы (ҚДҰФ) 1992 жылғы 26 ақпанда ашылып, ҚР Әділет министрлігінде тіркелді. Жауынгерлік өнердің осы түрі бойынша еліміздің I чемпионаты 1993 жылы 15-16 қарашада Байқоңыр қаласында ұйымдастырылды [1]. Елімізде «Қазақстан Джиу-джитсу қауымдастығы» джиу-джитсудың не-ваза, файтинг, бразилиялық джиу-джитсу, комбат, дуо, т.б. бөлімдері бойынша ұлттық құрама командасын іріктеп, спортшылардың дайындығын арттырып, Азия ойындарында, Әлем, Азия чемпионаттарында және халықаралық турнирлерде жақсы нәтиже көрсетіп келеді. Джиу-джитсудың ерекшелігі шабуыл жасаған қарсыласына дүлей қара күшті қолданбай, оның шабуылшының бағытын өзгертуге, тепе-теңдік қалпынан айыруға, содан кейін барып әдіс қолдануға немесе соғуға болатындығында. Осы спортпен айналысушы адамның психикасын, анатомиясын, биофизиканы жақсы

білуге тиіс. Джиу-джитсудың күрес түрі Жапония мемлекетінде пайда болғанымен, Америка, Бразилия, Біріккен Араб Әмірліктері сияқты алпауыт елдер де бұл спортқа өз қызығушылықтарын танытып, өз елдерінде мықты дамытып жатыр және күрес (не-ваза) түрі Азия ойындары тізіміне енді. Қазақстанда да бұл спорт түрі жастар арасында үлкен сұранысқа ие. Атап айтсақ, джиу-джитсудың не-ваза, бразилиялық джиу-джитсу бөлімдері.

Бразилиялық джиу-джитсу және не-ваза бөлімдері – ешқандай соққы қолданбайтын күрес түрі. Бұл күресте физикалық әлсіз дамыған адам техниканы білу арқылы әр түрлі ауырту немесе қылғындыру әдістерін қолданып, физикалық күшті қарсыластан өзін сәтті қорғап, оны жеңе алады деген қағида негізделеді.

Мен джиу-джитсудың не-ваза және бразилиялық джиу-джитсу бөлімдері бойынша алты жылдан астам уақыт жас спортшыларды даярлап келемін. Шәкірттерім әлем, Азия, ел чемпионаттарында топ жарып келеді. Алты жыл жаттықтырушы болу аса ұзақ мерзім емес, осы уақыт ішінде 30-дан астам чемпиондар мен жүлдегерлер, оның ішінде екі дүркін әлем чемпионын дайындап шығару мен үшін үлкен жетістік. Бұл жетістікке жету жолында жасалған өз әдістемелерімнің бірі, ол – спортқа ғылым ретінде қарау.

Зерттеу мақсаты:

- Спортқа ғылым ретінде қарауды ұғындыру;
- Жастарды спортқа қызықтыру;
- Жас спортшы өміріндегі бапкер мен ата-ананың ықпалын айқындау.

Қазақ халқы ежелден ержүрек, бойында қуаты тасыған батыр, қайтпас қайсар халық. Қабанбай, Бөгенбай, Наурызбай, Райымбек секілді жаудан жеңіліп көрмеген жүздеген батырларымыз тарихтан белгілі. Бері келсек, Қажымұқан атамыз қарапайым қазақ даласынан шығып, әлемді мойындатқан палуан. Алайда ол кездегі құнарлы ет пен қымыз, таза экология, кеудедегі батыр рух пен қуат қазіргі уақытта бәрімізге тапшы. Сондықтан спортқа ғылым ретінде қарап, жас спортшылар арасында осы түсінікті нақты және кеңінен түсіндіретін уақыт келді. Ата-ана тарапынан да «мына бала сабақты қатырмады, мүмкін спорттан бірдеңе шығар» деп спорт залға баласын ертіп келуін үлкен қателік деп ойлаймын. Себебі, спорт – ғылым, спорт – тәртіп. Әйгілі теннисші Серена Уильямс: «Мен кіммен сайысқа түссем де, менің басты қарсыласым айнадағы қыз», – деп спортта әуелі өз жалқаулығыңмен, қорқынышыңмен, білімсіздігіңмен және айналандағы жолдан тайдырғысы келетін көптеген факторлармен күресе біліп, өз-өзінді жеңу жолында аянбай тер төгу керектігін мәлімдейді. Күрес уақытына өз күшінді дұрыс қолданып, әдіс жасау уақытын нақты білу, қарсыластың психологиясын түсініп оған қарсы шабуылдар ұйымдастыру, сайыстың шешуші уақытында шаршап қалмау үшін дұрыс тыныс алу сияқты нәрселерді қатесіз жасау үшін міндетті түрде білім керек. Яғни, «Джиу-джитсу татами бетіндегі шахмат».

Екінші әдестемем, ол – жас спортшыларға бапкер мен ата-ананың ықпалы. Спорттық психология.

Қай спорт түрін қарасаңыз да, жыл өткен сайын жарыс ережелері өзгеріп жататынын байқайсыз. Сонымен қатар әр түрлі техникалар дамып, соған байланысты бапкерлердің де спортшыларды дайындау бағдарламалары өзгеріп тұрады. Спорт дамыған елдердің тәжірибесін көру, оқу-жаттығу жиындары мен бапкерлер арнайы семинарларға қатысумен жарыса дамып жатыр. Спортта ізденіс тоқтаса, жетістік те тоқтайыны белгілі. Спортқа бапкерлер, спортшылар және жас спортшыларды жаттығуға алып келетін ата-аналар ғылым ретінде қарамайынша, әлемде үздік болып, чемпион атану қиын болары сөзсіз. Себебі жас спортшыларды дайындайтын бапкерлерге артылатын жүк ауыр. Оны әр бапкер сезініп, жауапкершілікті түсінуі керек. Сол үшін де жас спортшылардың бапкері балалардың денсаулығын нығайтып, оларға дұрыс тәрбие беруі тиіс. Көп жағдайда бапкерлер жетістікке тез жету мақсатында балаларға шамадан тыс физикалық жүктеме (нагрузка) жасап, денсаулығына зияны тиіп жатады. Немесе спортшы жеңіліс тапқан кезде оған көңілі толмай, өз эмоциясын көрсетіп жатады. Бұл, әрине, дұрыс емес. Ондай жағдайда бапкер де, ата-ана да өз эмоцияларын көрсетпей, керісінше жарыста жасалған қателікке жұмыс жасап, спортшының әлсіз тұсын дамыту керек. Жас спортшыға шамадан тыс жауапкершілік арту оның спортқа деген қызығушылығын жоғалтады.

Физикалық дайындық, кеудені жерден көтеру (отжимание), белтемір (турник), пресс, яғни өз салмақтарымен физикалық күшті дамытуға арналған жаттығулар. Биіктікті бағындыру (планка) шыдамдылық, бұлшық еттердің қатаюы. Жас спортшыларды жұптағанда олардың салмақтарына, тәжірибелеріне және физикалық күштеріне де қарау керек. Физикалық жаттығу ұл балалар мен қыз балаларға физиологиялық дамуына байланысты әр түрлі болуы тиіс. Атап айтсақ:

- Техникалық дайындық әдіс үйреткенде, бір позицияда жасалатын әдістер үйретіп, сосын сол позицияда күрестіру, базалық әдістер көрсету.
- Үйрететін әдіске икемді болуы үшін жаттығу басында арнайы акробатикалық жаттығулар жасату.
- Тактикалық дайындық ережелерімен таныстыру, ережеге сай емес әдістерді көрсету.

- Белдесу уақытын дұрыс және тиімді пайдалану.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы. Жас спортшыларға жаттығу ойын түрінде өтуі керек. Олардың спортқа деген қызығушылығын арттыру үшін жаттығудың 20-30% ойын түрінде өткізу керек. Жаттығу кезінде өтетін ойын түрлері екі командаға бөліп күрестіру немесе балалардың шапшаңдығын, жылдамдығын, физикалық күшін дамытуға арналған ойындар. Жас спортшының спортқа деген қызығушылығын арттыру мақсатында жаттығу кезінде жарыс форматында өткізіп, оларға страйптар (страйп спортшының келесі белбеуге өту үшін берілетін ақ жолақтар) немесе ынталандыру сыйлықтарын табыстаса, үлкен жігер-құлшыныс пайда болады.

Осы әдістемені іс жүзінде қолдана отырып көптеген жетістікке жетуге болады. Атап айтар болсақ, мен бапкерлік жасайтын С.Қ. Нұрмағамбетов атындағы «Сағадат батыр» спорт клубының спортшылары жақсы жетістікке қол жеткізіп келеді. Шәкіртім жасөспірімдер арасында джиу-джитсудан екі дүркін әлем чемпионы болған 12 жасар Жібек Құлымбетова (2018, 2019 ж. БАӘ, Абу-Даби қаласы) және 2019 жылы сәуір айында өткен жасөспірімдер арасында джиу-джитсудан өткен әлем чемпионатында 12 шәкіртім чемпион атанып, 14 шәкіртім әлем чемпионатының жүлдегері болды. Әлем чемпионатында командалық есеппен 3-ші орынға ие болдық. Мен жетекшілік ететін С.Қ. Нұрмағамбетов атындағы «Сағадат батыр» спорт клубы елімізде өткен республикалық, халықаралық турнирлерде командалық есеппен топ жарып келеді. Бұл жетістікке жету жолы спортқа ғылым ретінде қарап, жас спортшының күреске деген қызығушылығын арттырып, ата-аналарымен бірлесе тәрбие жұмыстарын өткізіп, жарысқа арнайы бағдарлама бойынша дайындап, кешенді бақылау әдістемесін дұрыс пайдалана білу деп білемін.

Қорытынды. Екі көз жабылып бір кеңістікті көретіні сияқты ақыл мен күш бірігіп жұмыс жасағанда және оған бапкер мен ата-ана қатар дұрыс бағыт бергенде ғана кез келген спортшының бағындырмайтын белесі болмайды. Алда әлемнің талай сайыстарында көк туымызды желбіретіп, әнұранымызды шарықтататын спортшылар шығатынына сеніміміз мол.

Джиу-джитсудан жас спортшыларды даярлаудағы кешенді бақылау әдістемесінің негізгі діңгегі – жүректің рухтылығы, рухтың мықтылығы. Жас жалынды жетістік баспалдағына емес, спортты өмір сүру салтына айналдыруға ұмтылдыру.

Әдебиеттер тізімі:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Джиу-джитсу>

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Л.С. Кузнецова – к.б.н., профессор, Карагандинский Государственный университет им. академика Е.А. Букетова, г. Караганда

Н. А. Нигматулина – магистрант, Карагандинский Государственный университет им. академика Е.А. Букетова, г. Караганда

Ю.А. Величкович – студент, Карагандинский Государственный университет им. академика Е.А. Букетова, г. Караганда

Аннотация. В статье представлены результаты изучения эффективности соревновательной деятельности женской волейбольной команды на основе анализа результативности технико-тактических действий и уровня эмоциональной устойчивости спортсменок в играх Национальной лиги Республики Казахстан. Полученные данные могут представлять практический интерес для выбора путей коррекции предсоревновательной подготовки, а также соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток в условиях психоэмоциональной напряженности.

Ключевые слова: волейбол, технико-тактические действия, результативность, квалифицированные спортсмены, соревновательная деятельность, психическая соревновательная надежность, эмоциональная устойчивость.

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS AND EMOTIONAL STABILITY OF QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS IN CONDITIONS OF COMPETITION

L.C. Kuznetsova – Candidate of Biological Sciences, Professor, E.A. Buketov Karaganda State University, Karaganda

N.A. Nigmatulina – master, E.A. Buketov Karaganda State University, Karaganda

Y.A. Velickovic – student, E.A. Buketov Karaganda State University, Karaganda

Annotation. The article presents the results of studying the effectiveness of competitive activity of women's volleyball team based on the analysis of the performance of technical-tactical actions and the level of emotional stability of sportswomen in games of the National League of the Republic of Kazakhstan. The obtained data may be of practical interest in choosing ways to correct pre-competitive training, as well as competitive activities of qualified volleyball players in conditions of psycho-emotional tension.

Key words: volleyball, technical-tactical actions, performance, qualified athletes, competitive activity, mental competitive reliability, emotional stability.

Введение. Важнейшим фактором, обеспечивающим эффективность и стабильность соревновательной деятельности в спортивных играх, может рассматриваться построение стратегии и тактики ведения игры, базирующейся на конкретных данных объективного контроля и анализа [4]. Поэтому одним из путей повышения эффективности этой деятельности в спортивных играх является оценка результативности технико-тактических действий, психической надежности, которая обеспечивает возможность управления тренировочным процессом и реализации накопленного потенциала игроков для достижения победы над соперником [1].

Особое место среди командно-игровых видов спорта занимает волейбол, который за последние годы претерпел значительные изменения, связанные как с естественным процессом развития игры, так и с кардинальными изменениями в правилах. Все это оказало серьезное влияние на тренировочную и соревновательную деятельность квалифицированных спортсменов в классическом волейболе. В свою очередь, эволюция структуры и содержания соревновательной деятельности существенно повлияли на готовность высококвалифицированных волейболистов к ее эффективности [3].

К ведущим факторам, от которых зависит успешность соревновательной деятельности в волейболе, авторы ставят технико-тактический арсенал игроков и команды в целом, физическую подготовленность, психическую надежность [2, 4]. С учетом усиления зависимости подготовки высококвалифицированных волейболистов от условий и содержания спортивного состязания актуальной является задача анализа результативности технико-тактических действий, психической эмоциональной устойчивости в соревнованиях и совершенствование на его основе управления командой [7].

Целью исследования явилась оценка эффективности соревновательной деятельности женской волейбольной команды ВК «Караганда», на основе анализа результативности технико-тактических действий и психоэмоциональной устойчивости спортсменок, участвующих в играх Национальной лиги Республики Казахстан.

Методы и организация. В ходе исследования проводился анализ соревновательной деятельности женской команды ВК «Караганда», участвующей в Чемпионате Казахстана (Национальная лига). Возраст игроков – 18-32 года, квалификация – от 1 разряда до мастеров спорта. Для получения статистических данных использовалась прикладная компьютерная программа «DATA VOLLEYPROFESSIONAL», с помощью которой осуществляется синхронизация записей матча, производится кодовая запись и ее обработка. Определение эффективности выступлений команды проводилось на основе анализа статистических данных результатов матчей, проведенных в сезоне 2018-19 годов. Психическую соревновательную надежность определяли по методике, предложенной В.Э. Мильманом, 1984 [6].

Результаты и их обсуждение. Согласно имеющимся в литературе сведениям в связи с переходом на новый подсчет очков, атака после приема превратилась в один из решающих факторов достижения результативности в игре. Проведенный исследователями анализ распределения атакующих технико-тактических действий по их эффективности выявил значительное превосходство команд-победительниц по количеству выигранных атак. Побеждает команда, совершившая меньше ошибок, особенно в атаке. Этот тезис приобрел еще большее значение при введении новой системы подсчета очков. Далее по степени вклада следуют ошибки соперников, результативное блокирование и выигрыш очков непосредственно с подачи. Команды, победившие в матчах, значительно опережают своих соперников по сложности подач, результативности атакующих действий и блокирования. Победители, как правило, совершают намного меньше ошибок в атаке и других технико-тактических действиях, за исключением ошибок при выполнении подач [3, 4].

Анализ соревновательной деятельности женского волейбольного клуба «Караганда», выступающего в Национальной лиге Республики Казахстан, позволил оценить ее эффективность в ответственных турнирах по динамике двух лет. Команда по итогам сезона 2017-18 годов заняла последнее место (8 место с 4 очками) в чемпионате Национальной лиги. Такой же результат зафиксирован по итогам её участия в играх Национальной лиги сезона 2018-19 годов. В сезоне было проведено 5 туров по 7 игр в каждом из них (Табл. 1). В первом туре из 7 игр команда имела только 2 выигрыша, что составило 28,5 % от общего количества. Во втором туре из 7 возможных побед команда не принесла ни одной, также, как и в четвертом туре. В

третьем туре из 7 игр команда выиграла одну, что составило 14,2 %. И в последнем, пятом туре из 7 игр команда выиграла 2 матча, что составило 28,5 %. В итоге из 35 проведенных матчей победа одержана в 5 из них, что составило 14,2 %.

Таблица 1 – Анализ эффективности соревновательной деятельности женской волейбольной команды ВК «Караганда» в сезоне 2018-19 гг.

Тур	Игры			Партии		
	Всего	Выигранные		Всего	Выигранных	
1	7	2	28,5%	27	9	33,3 %
2	7	0	0 %	27	0	0 %
3	7	1	14,2 %	26	6	23 %
4	7	0	0 %	22	1	4,5 %
5	7	2	28,5 %	27	9	33,3 %
Общая сумма	35	5	14,2 %	129	25	19,3 %

Исходя из поставленных задач, нами было подсчитано общее количество сыгранных партий, а также сколько из них выиграно в каждом туре. Так, в первом туре всего было сыграно 27 партий, из них выиграно 9, что соответствовало 33,3 % от общего их числа в туре. В следующем туре из такого же количества партий не было выиграно ни одной. В третьем туре команда сыграла 26 партий, из них выиграла 6 партий, что составило 23 % от общего числа. В четвертом туре было сыграно самое наименьшее количество партий – 22, выиграна всего одна из них, что составило 4,5%. И в последнем туре из 27 партий команда выиграла 9, что составило 33,3 % от общего количества. В итоге командой за все туры было сыграно 129 партий, выиграно 25 из них, что составило 19,3 % от общего числа. При этом команда проигрывала не только более сильным, но и равным по технико-тактическому и физическому потенциалу командам, уступая им минимальное количество очков, как правило, в концовках партий.

Следующей задачей стоял анализ количественных показателей эффективности ТТД волейболисток в нападении и защите (Табл. 2) в ряде игр «Национальной лиги» РК сезона 2018-19 годов. Нами были изучены статистические показатели игры команды в трех матчах:

1. Игра с командой «Астана», в которой выиграли со счетом 3-1 (16-25;25-22;25-16;25-18);
2. Игра с командой «Алтай 1», в которой проиграли со счетом 0-3 (10-25;16-25;14-25);
3. Игра с командой «Алтай 2», в которой проиграли со счетом 2-3 (25-23;25-21;21-25;24-26;11-15).

Сравнительный анализ эффективности игры в нападении проводили по показателям выполнения подач, нападающего удара, а защиты – блокирования, приема мяча после подачи. Как видно из таблицы 2, наибольшее количество подач выполнено в проигранной игре с командой Алтай – 2, состоявшей из пяти партий. Вместе с тем количественный показатель их эффективности отмечен как самый низкий (3,7%) из трех игр. С подач было выиграно всего 4 очка, а количество допущенного брака составило 9,4 %. Сравнение количественного показателя эффективности подач выявило достаточно низкий уровень их результативности во всех трех играх с разным итоговым результатом. Количество выигранных с подачи мячей оказалось минимальным (2 мяча) в игре с лидером (команда Алтай-1) при минимальном их общем числе. Примечательно, что максимальное количество очков с подачи (12 очков) команда заработала в выигранной игре (Астана), что свидетельствует о значимости успешности этого технического приема игры в нападении для победы.

Таблица 2 – Количественные показатели эффективности ТТД волейболисток в условиях соревнований (сезон 2018-19 гг.)

Показатели	Объем (всего)			Количественный показатель эффективности (%)			Количество выигранных очков			Количество допущенного брака (%)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Команды	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Подача	90	44	106	13,3	4,5	3,7	12	2	4	10	11,3	9,4
Нападающий удар	100	79	146	41	24	41	41	19	60	14	24	15,7
Блокирование	10	5	15	100	100	100	10	5	15			
Прием подач	71	62	97	36,6	43,5	28,8	-	-	-	9,8	20,9	11,3

Анализ эффективности нападающего удара показал, что наибольшее количество атакующих ударов было выполнено в проигранном матче с командой Алтай – 2 (146 ударов), который состоял из пяти партий. В проигранной игре с лидером чемпионата командой Алтай-1 в трех партиях было проведено всего 79 нападающих ударов за игру, что оказалось на 21 удар меньше, чем в выигранной игре с командой Астана (100). Следует отметить, что при различном общем числе выполненных нападающих ударов количественный показатель эффективности в первом и третьем матчах одинаковый (41%), а количество допущенного брака в игре с командой Алтай-2 выше, чем в игре с Астаной. По-видимому, при выигрыше двух первых партий и минимальном разрыве в счете в следующих проигранных партиях (2-4 очка) этот брак вызван недостаточной психической соревновательной устойчивостью волейболисток к воздействию сбивающих факторов [7, 8].

На наш взгляд, именно психологический фактор оказал существенное влияние на результативность ТТД и стал причиной проигрыша примерно равной по уровню мастерства команде. Наши выводы подтверждаются и результативностью игры с командой Алтай-1, которой проиграли со счетом 3:0, а именно, в атаке установлен самый низкий показатель эффективности (24%) и самый высокий показатель допущенного брака (24%). В то же время в выигранной игре количество собственных ошибок было наименьшим из всех трех, нами проанализированных игр (14%).

Анализ результативности игры команды Караганды в защите показал, что самое большое количество выигранных очков (15 очков) на блокировании было получено в игре с командой Алтай – 2. Игра, в которой было принесено самое наименьшее количество очков (5) на элементе блокирования – Алтай-1. Эффективность соревновательной деятельности напрямую зависит от одного из самого важного элемента в волейболе – приема подачи. Как видно из таблицы, самое наибольшее количество приема подач было выполнено в игре с командой Алтай-2 (97), что связано с количеством сыгранных партий (5 партий). Вместе с тем количественный показатель эффективности приема подач в этом матче отмечен как самый низкий (28,8%). В выигранной игре с Астаной, количество приемов составило 71 и было допущено минимальное количество брака из трех игр – 9,8%. А в игре с лидером (Алтай-1) из минимального общего количества удачных приемов (62) было 43,5 % эффективного, что позволяло команде организовать дальнейшую игру в нападении, но не дало желаемого выигрышного результата. При этом существенное количество допущенного брака при приеме подачи, которое составило 20,9%, возможно и явилось одной из причин потери большого количества очков в этой игре.

Для выяснения возможных причин неудовлетворительного выступления команды в официальных соревнованиях дополнительно были изучены особенности психической соревновательной надежности волейболисток как одного из важнейших факторов стабильности спортивных результатов [6]. По методике В.Э. Мильмана (1984) нами проанализированы четыре компонента психической надежности: соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ), соревновательная мотивация (СМ), стабильность-помехоустойчивость (СТ-П), саморегуляция (СР). Максимальные индивидуальные различия выявлены у игроков команды по компонентам СЭУ (от 10 до 2 баллов) и СТ-П (от 6 до 1 балла), менее выраженные по – СР (от 2 до 3 баллов), М-Э (от 1 до 7 баллов).

При этом в наших условиях среднegrupповой показатель СЭУ имел отрицательное значение ($-3,92 \pm 0,73$ балла). Высокий уровень соревновательной эмоциональной устойчивости проявили 25% (оценки со знаком плюс) и низкий уровень 75,0% спортсменок (оценка со знаком минус), что указывает на возможность проявления выраженного предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания у большинства игроков команды, особенно в условиях игры с сильным противником. По компоненту СТ-П среднegrupповой результат также имел отрицательное значение ($-2,75 \pm 0,56$ балла), оценки со знаком минус определены у 83,3%, со знаком плюс – 16,7% спортсменок, что может указывать на достаточно резкие колебания результативности технико-тактических действий и соревнований в целом.

Выводы. Проведенный анализ эффективности выступлений женского волейбольного клуба Караганды в чемпионате Республики Казахстан (Национальная лига) выявил в подготовке команды наиболее слабые ее стороны, к которым следует отнести как недостатки в ТТД (подачи, прием мяча с подачи), так и психической надежности игроков в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Для выяснения возможных причин неудовлетворительного выступления женской волейбольной команды ВК «Караганда» в официальных соревнованиях и поиска путей их преодоления необходимо дальнейшее изучение индивидуально-психологических особенностей игроков и психологического статуса команды в целом, как важнейших факторов стабилизации соревновательной деятельности в условиях повышенной психоэмоциональной напряженности.

Список литературы:

1. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булькина. – М.: ТВТ «Дивизион», 2011. – 175 с.
2. Железняк Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учебное пособие / Ю.Н. Клещев. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 192 с.
4. Макаров Ю.М. Игровая деятельность в спортивных играх. Познание. Системность. Развитие: монография / Ю.М. Макаров. – СПб.: Изд-во «Лема», 2013. – 237 с.
5. Макаров Ю.М., Луткова Н.В., Соломенина К.С. Дифференциация психоэмоциональной напряженности игровых ситуаций в соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток. – //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014 год. – №1 (107). – С. 97-102.
6. Марищук, В.Л., Серова Л.К., Ю.М. Блудов Ю.М. Психодиагностика в спорте / В.Л. Марищук, Л.К. Серова, Ю.М. Блудов. – М., 2005. – 349 с.
7. Мезенцева Н.В., Булатова Д.В., Соболев С.В. Психолого-педагогические аспекты управления женской волейбольной командой в предсоревновательном периоде // Вестник Бурятского государственного университета. – Вестник Бурятского государственного университета. – № 13. – С. 128-134.
8. Романина Е.В., Хорева Ю.А. Влияние сбивающих факторов на тренировочную и соревновательную деятельность волейболисток. – //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014 год. – №10 (116). – С. 204-208.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ТЕННИСИСТОВ АТР НА РАЗНЫХ ПОКРЫТИЯХ

М. Аль Халили – кандидат педагогических наук, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризм (ГЦОЛИФК), г. Москва

А.В. Кулябин – магистр 2 курса, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризм (ГЦОЛИФК), г. Москва

Аннотация. В данном исследовании мы пытаемся ответить на вопрос, как технические действия связаны с результативностью игры в теннисе, а также меняется ли эта связь в зависимости от покрытия?

Ключевые слова: анализ, эффективность, технические действия, теннисисты АТР и покрытия.

COMPARATIVE ANALYSIS OF EFFECTIVE TECHNICAL ACTIONS OF ATP TENNIS PLAYERS ON DIFFERENT COATINGS

M. Al Khalili – candidate of pedagogical sciences, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

A.V. Kulyabin – 2nd-year graduate student, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

Annotation. In this study, we are trying to answer the question: how are technical actions related to the performance of the game in tennis. We also asked ourselves: does this connection change depending on the coating?

Key words: analysis, efficiency, technical actions, ATP tennis players and coatings.

Введение. Эффективность техники – это характеристика не того или иного варианта техники, а качества владения техникой. В зависимости от того, как определяются техника (образец, стандарт), различают три группы показателей ее эффективности [3, 4, 5 и др]: абсолютная эффективность, сравнительная эффективность и реализационная эффективность. Эффективность – это модель технической подготовленности; рациональности; стабильность, вариативность и объем техники. В литературе нами найдено 59 показателей, характеризующих игру с разных точек зрения. У А.П. Скородумовой [4] часто встречаются 7 показателей: разносторонность, результативная активность, преодолеваемое расстояние, темп, стабильность, эффективность и объем технических действий. А у С.П. Белиц-Геймана, часто встречаются 2 показателя: результативная активность и стабильность [3].

Цель исследования: определить взаимосвязь эффективности технических действий с результатами геймов на разных покрытиях у топ-теннисистов мира.

Объект исследования. Соревновательные деятельности топ-теннисистов мира топ-20 АТР.

Предмет исследования. Показатели эффективности технической деятельности ведущих теннисистов мира (удары с отскока и перемещение теннисиста).

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что связь существует между эффективностью и техническими действиями теннисистов. У каждого технического действия своя эффективность.

Задачи исследования. Определить связь эффективности каждого технического действия в результативности СД.

Методы исследования. Анализ литературных источников по данной теме, хронометраж и анализ видеоматериала матчей ведущих теннисистов мира топ-20 АТР и методы математической статистики.

Результаты исследования. Мы получили показатели эффективности технических действий игроков на разных покрытиях (удары с отскока и перемещение теннисиста), а также связь этих показателей с результатами геймов. Рисунки № 1, 2, 3 показывают динамику ударов с отскока и перемещение на разных покрытиях у теннисистов в зависимости от результатов.

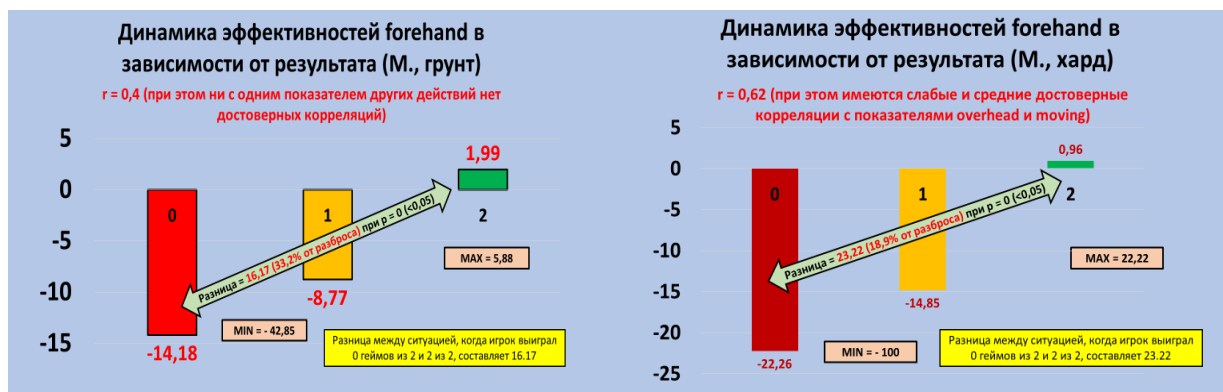


Рисунок 1 – Динамика эффективностей ударов справа с отскока в зависимости от результата у теннисистов на разных покрытиях

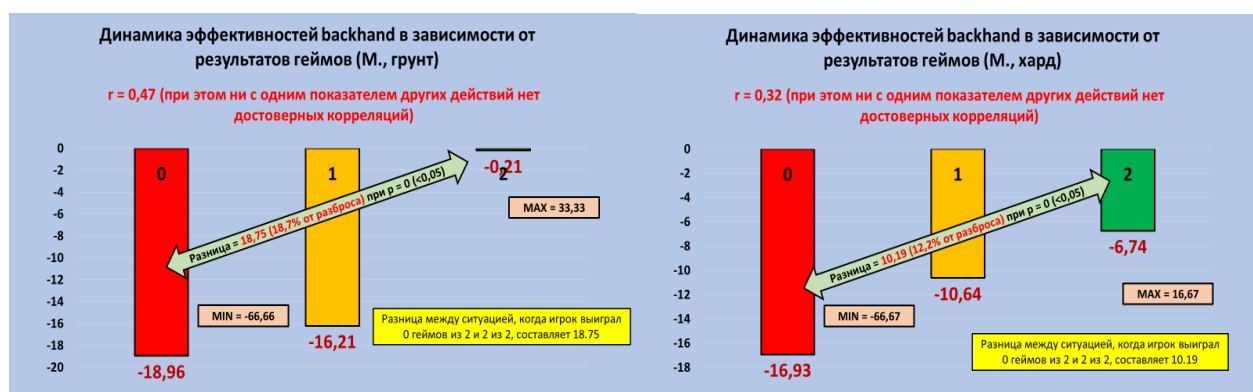


Рисунок 2 – Динамика эффективностей ударов слева с отскока в зависимости от результата у теннисистов на разных покрытиях

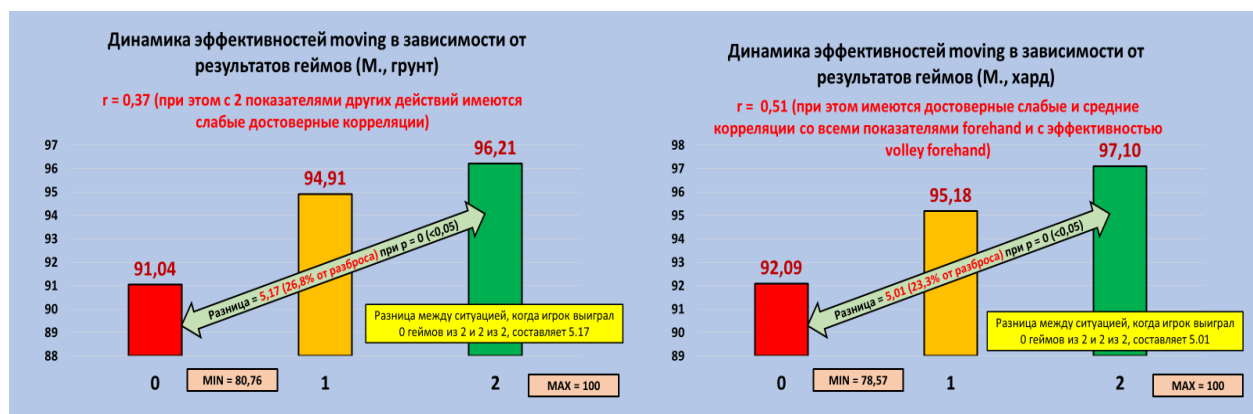


Рисунок 3 – Динамика эффективностей перемещение в зависимости от результата у теннисистов на разных покрытиях

Выводы:

- forehand грунт. Между выигрышными и проигрышными геймами достоверная разница в эффективностях составляет 16,17. Корреляция с результатами геймов = 0,4;
- forehand хард. Между выигрышными и проигрышными геймами достоверная разница в эффективностях составляет 23,22. Корреляция с результатами геймов = 0,62;
- backhand грунт. Между выигрышными и проигрышными геймами достоверная разница в эффективностях составляет 18,75. Корреляция с результатами геймов = 0,47;
- backhand хард. Между выигрышными и проигрышными геймами достоверная разница в эффективностях составляет 10,19. Корреляция с результатами геймов = 0,32;
- moving грунт. Между выигрышными и проигрышными геймами достоверная разница в эффективностях составляет 5,17. Корреляция с результатами геймов = 0,37;
- moving хард. Между выигрышными и проигрышными геймами достоверная разница в эффективностях составляет 5,01. Корреляция с результатами геймов = 0,51.

В процессе исследования получено много данных, которые требуют дальнейшего изучения. Например, относительное количество технических действий игроков в матчах на разных покрытиях, соотношение ударов с разными спинами, соотношение игры на задней линии и перемещение и приемов.

Список литературы:

1. Аль Халили Моханед. Влияние покрытия теннисного корта на физиологические и технические аспекты игры молодых теннисистов / Аль Халили Моханед // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 1. – С. 57-59.
2. Аль Халили Моханед. Определение и анализ стратегических показателей результативности в теннисе = Definition and analysis of strategic performance indicators in tennis / Аль Халили Моханед, Осайлех Маджад Абдулмаджид, Кулябин Александр Владимирович // Экстрем. деятельность человека. – 2017. – № 3. – С. 47-50.
3. Белиц-Гейман, С.П. Теннис: учеб. для ин-тов физ. культуры: Доп. Ком. по физ. культуре и спорту. – М.: ФиС, 1977. – 224 с.: ил.
4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих прогр. сред. проф. образования: рек. ФГУ "Федер. ин-та развития образования" / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Кнорус, 2011. – 365 с.
5. Скородумова, А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Скородумова Анна Петровна; ГЦОЛИФК. – М., 1990. – 49 с.

ЖҮГІРУШІ – СПРИНТЕРЛЕРДІҢ СПОРТТЫҚ ЖЕТІЛУ КЕЗЕҢІНДЕГІ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ

А.Ж. Иманбаев – магистрант, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

А.Ж. Тастанов – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа: Жеңіл атлетикамен жүйелі түрде жүргізілетін сабақтардың әсерінен спринтерлердің физикалық жұмысқа қабілеттілігінің, функционалдық жағдайы мен физикалық денсаулық деңгейінің динамикасы зерттелді. Зерттеу нәтижелері спринтер ағзасының физикалық жағдайының көрсеткіштерін оңтайландыруға ықпал ететін жаттығу бағдарламасының жоғары тиімділігін анықтауға мүмкіндік берді.

Түйін сөздер: дене жағдайы, функционалдық жағдайы, дене жұмысқа қабілеттілігі, жеңіл атлетика.

PHYSICAL TRAINING OF SPRIINTER RUNNERS DURING THE PERIOD OF SPORTS IMPROVEMENT

A.Zh. Imanbayev – Master of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.Zh. Tastanov – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. As a result of systematic athletics activities, the dynamics of physical operability, functional condition and level of physical health of sprinters were studied. The results of the study allowed us to determine the high efficiency of the training program, which contributes to the optimization of indicators of the physical condition of the sprinter 's body.

Key words: physical condition, functional condition, physical operability, athletics.

Кіріспе. Жасөспірім жүгірушілердің қысқа қашықтыққа жүгіруінің спорттық шеберлігін жоғарылату тиімділігі көп жағдайда жаттығу процесін басқаруымен анықталады. Осы уақытта жаттығу жүктемесінің параметрлерін негіздеу бойынша зерттеулерді белсенді жүргізу жалғасуда. Сонымен қатар, мамандардың пікірі бойынша анағұрлым күрделіге, жасөспірім спортшылардың дайындығындағы жаттығу жүктемелері ауқымының қажетті сұранысын қамтамасыз ету сұрақтары жатады.

Жұмыстың мақсаты – қысқа қашықтыққа жекебасылық ерекшеліктерімен жүгіретін маманданған жасөспірім жүгірушілердің техникалық дайындығын ары қарай жетілдіру.

Жұмыстың міндеттері:

1. Жүгіруші спринтерлердің алдында спорттық жетілу кезеңіндегі бірқатар міндеттерді шешу;
2. Түзу бойынша және вираж бойынша жүгіру жылдамдығын жетілдіру;
3. Қадамның ұзындығы мен жиілігінің оптималды үйлесімділігіне жету, старттық жылдамдықты жетілдіру және жүгірудің максималды жылдамдығына деген еркін қимылды бақылауды сақтай білу.

Зерттеу әдістері. Көптеген зерттеулерден көргеніміздей, төменгі мектеп жасындағы жаттығу – спринтерлердің көпжылдық дайындықтарының маңызды кезеңі. Балалардың қимыл дағдысы мен икемін игеруге деген қабілеттерін сәтті игеру, жылдамдықты, икемділікті, жылдамдық-күш және координациялық қабілеттерді дамытудың жақсы мүмкіндіктері, осы қимыл қабілеттерін дамыту үшін қолайлы алғышарттар туғызады. Спорттық дайындықтың анағұрлым кеш бастауында осы қолайлы мүмкіндіктер қолдан шығып кетеді.

Ғылыми және әдістемелік әдебиеттерінде жүгірушілердің қысқа арақашықтыққа жүгірушілердің бастапқы дайындығы 9-12-ден 11-12 дейінгі жаста жүзеге асатыны атап айтылған. Ол жаттығушыларды жан-жақты дене және техникалық дайындықпен қамтуға арналған. Бастапқы дайындық кезеңінің негізгі міндеттері: балалардың денсаулығын жақсарту, дайындықтағы қимылды жан-жақты жақсарту, қимыл дағдысын игеру болып табылады. Сонымен қатар, арнайы жаттығудың маңыздылығы атап өтіледі және көпжылдық дайындығының процесіндегі осы маңызды компоненттердің тек жақсы үйлесімділігі жасөспірім спортшылардың спорттағы үлкен жетістікке жетуіне мүмкіндік береді.

Қысқа арақашықтыққа жасөспірім жүгірушілердің дене дайындығы процесіндегі жаттығуды орындаудың негізгі үш әдісі қолданылады:

- Жаттығудың қатаң регламенттелген әдісі, ойын және жарыс, сонымен қатар олардың варианттары.
- Жылдамдықты дамытудың негізгі құралы деп, шегіне жеткен және шегіне шамалас жылдамдықтағы жаттығулар есептеледі. Қысқа қашықтыққа жүгіру үшін, бұл қысқа аралыққа жүгіруді қайталап орындау, старттан жүгіру, жүріп барып жүгіру, эстафеталық жүгіру және т.б.

Бірақ, көптеген мамандардың пікірінше, осындай құралдарды қолдану және жасөспірім спринтерлердің дайындығын өте шектеуге болады, өйткені дене және жүйке энергиясының жұмсалуды бойынша ауыр жаттығулар болып табылады, жүйке бұлшықет координациясының бұзылуы болу мүмкіндіктерімен байланысқан және спринтерлік жүгіруді жақсы игергендігін талап етеді. Жылдамдық қабілетін дамыту үшін сонымен қатар жалпы дайындық және арнайы-дайындық жаттығуларын пайдалануға болады.

9-12 жастағы балаларда қимылы көп және спорттық ойындардың басымырақ есебінен жылдамдықты дамыту керек деген пікір бар, ал ойын әдісін, тек қана жылдамдықты емес, сонымен қатар басқа да қимыл қабілеттерін дамытудың басшысы деп есептеуге болады.

Тәжірибелік зерттеулер көрсеткендей, жылдамдық – күш жұмысымен арнайы жылдамдық жұмысына үйлесе отырып, балалармен жұмыс барысындағы жылдамдықтың сапасынан анағұрлым сәтті нәтижелерге жетуге болады. Әйгілі болғандай, спринттегі қимылдар көп жағдайда күшті дамытудың жоғары деңгейімен анықталады. Осы кезде күш өте аз уақыт аралығында пайда болуы керек, сонысымен қимыл орындау мүмкіндігін қамтамасыз етеді.

Жас спринтерлерді дайындау кезінде жалпы күшті дамыту үшін координациясы және күші бойынша алуан түрлі жаттығулар қолданылады (негізінен жалпыдамытушы). Арнайы күшті дамыту үшін – спринтерлік жүгірудің өзіндік қасиетіне жауап беретін жаттығулар. Осы кезде жылдамдық жүгірісіндегі негізгі жүктемені алып жүретін бұлшықет топтарына: бұғушы және жазушы бөксе, сирақты және табанның өкше иілткіштеріне ерекше көңіл бөлу керек болады. Маңыздысы, жаттығу процесінде әртүрлі бұлшықет топтарының күшін дамытуды максималды қамтамасыз ету, өйткені жүгіруге қатысатын бұлшықет топтарының әрқайсысы жеткіліксіз функционалдық дайындық кезінде лимиттеуші фактор болып қалуы мүмкін, ол спорттық нәтижелердің өсуін ұстап отырады.

В.Г. Алабиннің есептеуінше, жаттықтырудағы локальды сипаттағы жаттығулар құрылымы бойынша спринтерлік жүгіруге жақын және оны күш дамыту үшін пайдалануға ұсынады.

Жылдамдық-күш қабілетін жоғарылату үшін жасөспірім спортшылардың жаттығуларында кеңінен қолданады, онда күшпен қатар қимылдың жоғары жылдамдығын да талап етеді. Көптеген мамандардың есебінше, жылдамдық – күш дайындығының тиімді құралы, әртүрлі секіру жаттығулары, сонымен қатар тереңдікке секіру болып табылады. Әдістемелік және физиологиялық зерттеулердің мәліметтері көрсеткендей, жүгірудің секіру жаттығуларымен үйлесімділігі спорттық жүгіруге бейімделуге жақсы мүмкіндік береді.

Жаттығу процесі, техникалық жетілудің, еркіндік қасиетін тәрбиелеуге, жалпы және арнайы дене дайындығының дамуына бағытталған өзара байланысты күрделі бір құрылымның компоненті болып келеді. Дайындықтың әртүрлі кезеңдеріндегі спортшының қимыл әрекетін және мақсатты бағытталған физикалық қасиеттің жетілумен қамтамасыз ететін спорттық процесіне анағұрлым тиімді.

Спорттың көп түрлерінің ең маңыздысының бірі, физикалық қасиеттің дамыту мәселесі болып табылады. Сондықтан ғылыми-әдістемелік әдебиетте оған көп көңіл бөлінеді. Жаттығу процесі барысында, кейінге қалдыруға болмайтын шешімді талап ететін сұрақтар туындайды. Бірінші кезекте, спорттық іс-шараның осы бір түрі үшін қай қасиеті анағұрлым маңыздырақ екенін, жылдамдық пен күшті дамыту үшін қай құрал мақсаттырақ екенін және басқа да біраз сұрақтарды анықтап алу керек. Авторлардың, спорттың әр түрі үшін белгілі бір физикалық қасиеті жетекші болып, осы түріне тән пікірлері сәйкес келеді. Сондықтан, дене дайындығының жетекші элементтерін анықтауда, бұлшықет жұмысы режимін есепке ала отырып, сол жаттығуды орындауға қатысатын негізгі спорттық жаттығулардың техникалық талдауы негізінде жүргізу керек. Қимыл әрекеттерін орындаудағы күш пен жылдамдықтың ролін дұрыс анықтау үшін оларды пайда болудың әртүрлі жолдарымен дифференциалдау ұсынылады.

Спорттық дайындықтың бастапқы кезеңдерінде күш және жылдамдық бір мезгілде дамиды, ары қарай, осы қасиеттердің шектен тыс дамуы кезінде олар бірін-бірі басады, сондықтан олардың пайда болуы бірдей жүреді. Бұл осы пайда болуларды келістіруші әртүрлі физиологиялық механизмдермен байланысты.

Жоғары нәтижелерге жетуге бағытталған спорттық жаттығулардың заманауи жүйесі, әртүрлі режимдерде, үйлесімділікте, мөлшерінде орындалатын алуан түрлі жаттығуларды қолдануды ұсынады. Бұл, спортшылардың потенциалдық мүмкіндіктерін өте жақсы пайдалануы үшін анағұрлым қолайлы жағдай туғызады, жан-жақты дамуына ықпал етеді, соңғы есепте қимыл қозғалыстарының жоғары жетістігіне жетуін қамтамасыз етеді. Арнайы ғылыми-әдістемелік әдебиеттер осы жолдың себептері мен мүмкіндіктерін тереңінен аша отырып, сонымен қатар қимылдың тиімді техникалық құрылымдарының түзілуіне анағұрлым ұқыпты есеп жүргізуінің қажет екендігін баса көрсетеді.

Қимыл техникасының жақсару мүмкіндіктерін, спорттық нәтижелердің жоғарылау факторларынан біреуі ретінде тереңінен зерттеу, қажетті физикалық қасиеттің даму деңгейінің жоғарылау көрсеткіштерінің анағұрлым жоғары дәрежесі жөніндегі міндетті талаптарын ашық түрде куәландыра алады. Қимыл қозғалысының осы екі жақты терең өзара байланысы өздерінің ерекшеленетін қабілеттері бола тұра, сонымен қатар сол бір жүйке-бұлшықет аппаратының қызметі болып табылады. Ол сонымен қимыл дағдысы және физикалық қасиетінің дамуының қатар пайда болу негізіндегі жатқан шартты-рефлекторлық механизмдердің жалпылығымен келісіледі.

Спортшылардың қимыл қызметтерінің осындай екі жағының болуы, физикалық қасиеттің дағдысы тәрізді – жаттығу процесінде және екі негізгі, бір-бірімен үздіксіз байланыстағы бағытта анықтайды: спорттық қимылдың түзілуі (техникалық дайындықтар) және физикалық қасиеттерін тәрбиелеу (дене дайындығы). Қазіргі кезде осы екі жақты анықтау (физикалық және техникалық) үлкен қиындық туғызып отыр, өйткені, біреуін зерттей отырып біз екіншісінің ықпалынан құтыла алмаймыз.

Арнайы физикалық қасиеттің дамуының жеткіліксіз жоғары деңгейі қимыл дағдысының пайда болуы кезіндегі әртүрлі қателіктерге алып келеді, қимылдың дұрыс құрылымын игеруді қиындатады, спорттық жаттығуды орындау кезінде спортшының техникалық әрекеттерінің тиімділігін төмендетеді. Сонымен қатар «бөлектенген» құрылымдық маңызды бұлшықет топтарының дамуы (ол егер анағұрлым жоғары күш көрсеткіштеріне алып келсе де) оларды толықтай қимыл актіне толыққанды пайдалануға мүмкіндік бермейді және жоғары спорттық нәтижелерге қабілетті етпейді. Сонымен қатар сол бұлшықет топтарын, қимыл актінің құрылымдық ерекшеліктеріне сәйкес келетін бұлшықет координациясы бірдей уақытта түзілсе, күш қасиетін толыққанды пайдалануға қабілетті етеді. Онсыз, дене дайындығының көрсеткіштерінің деңгейін жоғарылату өзіндік мақсатқа айналмауы керек, керісінше техникалық жетілдірудің міндеттеріне бағынуы керек деп айтуға болады.

Физикалық қасиеттер мен қимыл дағдысының өзара байланысы заманауи ғылымның маңызды сұрақтарының бірі болып қалады. Осы өзара байланыс, қимыл дағдысының пайда болу негізінде жатқан тәрізді физикалық қасиеттің дамуында да, шартты-рефлекторлық механизмдердің жалпылығымен келісілген. Жоғары спорттық нәтижелерге, арнайы дене және техникалық дайындықтың жоғары деңгейі есебінен де жетуге болатынын атап өтуге болады, өйткені спортшының іс-шарасының осы екі жағы жаттығу кезінде бір-бірімен үздіксіз байланысты болады. Спорттық шеберліктің деңгейі неғұрлым жоғары болса, спорттық техникаға және арнайы дене дайындығына соғұрлым көп талаптар қойылады.

Айта кету керек, спорттық жарыстардың жетекші принциптері, дене және техникалық дайындықтың органикалық өзара байланысы болып табылады. Физикалық қасиеттерін мақсатты түрде тәрбиелеуде, жасалған және ғылыми негізделген байланысты ықпалының принциптік негізін құрайды.

Екінші жағынан, физикалық қасиеттің даму шамасына қарай қимыл дағдысын жетілдіріп және жаңасын игеру деп есептейді.

Спорттағы физикалық қасиетті тәрбиелеу процесі толығымен жетекші болып табылады, өйткені физикалық қасиет спорттық нәтижелердің жылдам өсуі және техникалық қимылдарды анағұрлым тиімді игеруге қабілетті етеді. Қимылдың рационалдық құрылымын бұзу және техникалық тұрақсыздық, физикалық қасиеттің жеткіліксіз дамуына тергеу жүргізумен болады. Физикалық қасиеттің осы төмен даму деңгейі, спорттық жаттығулардағы техникалық қателіктердің көпшілігінің тек басты себебі болып қоймай, сонымен қатар спорттық нәтиженің деңгейіне де әсер етеді деген пікір қалыптасады. Сонымен қатар, жоғары маманданған спортшыларда сол қателіктердің пайда болуы негізінен басқарушылық сипаттағы негізгі себептерімен анықталады деген пікірлер де бар.

Қорытынды. Б.И. Бутенко атап айтқандай, қимыл дағдысында және физикалық қасиеттерде бөлек тәрізді (тығыз байланысқан болса да) құбылыстарда жеңіске жету, физикалық қасиеттердің бекітілген деңгейі (күші, жылдамдықтары, төзімділіктері) физикалық қасиеттердің бірқатар бөлігін сәйкес келетін кезегімен, ұзақтығымен, кеңістік сипатымен құрайды. Осылайша, физикалық қасиет техникамен қатар қимыл дағдысының сапалы жағы ретінде қарастырылады. Басқа авторлар көрсеткендей, қимылдың сапалы жағы да сәйкес келетін кеңістік және уақытша сипатта бекітіледі.

Спорттық шеберліктің құрылу процесінде Ю.В. Верхованский екі параллельді және өзара бірге дамыған процесте, анығырақ бір процестің екі жағын анықтайды. Біріншіден, ағзаның функционалдық реакциясының мақсатты түрде өзгергіштігінде тікелей жетілуі, ал екінші жағынан, шеберліктің мақсатты дамуы және өзінің қимыл қабілеттерін тиімді пайдалану. Практикада осы жақтарды дене және техникалық дайындық деп атайды және бір-бірінен бөлек қарастырады, сонысымен жаттығудың жетістігіне және оның бөлінбейтін процесс жөніндегі түсінігіне қайта қалыпқа келместей зиян келтіреді.

Дене дайындығының жеткіліксіз деңгейі қимыл техникасын игеруді қиындатады, спорт түрінің таңдалған өзіндік қасиетін есепке ала отырып физикалық қасиеттің бағытты дамуымен бекітілген болатын. Осы жалпы жағдай спринтерлік жүгіруде де өзінің бекітілімін алды. Ю.А. Федяев байқағандай, 100 метрге жүгіру кезінде спорттық нәтижеге ең үлкен ықпал еткені, мәні аз жердегі аяқтың жазылуы тәрізді дамитын күші, 100-150 кг шамасында болғанда, 200-250 кг тәрізді күш аздап ықпал етеді.

И.А. Тер-Ованесян көрсеткендей, динамикалық зерттеудің аздаған мәніне, жоғары және салыстырмалы бірдей дайындықтағы спортшыларды салыстыруға мүмкіндік береді. Бірқатар мамандар осы талаптарды техникалық құрылымның жетекші элементтерін анықтау кезінде сақтау маңызды екендігін айтады, оның акценттелген орындалуы жүгіру қадамының белгілі бір вариантын құрады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Балсевич В.К. Ұлттық дене және спорт мәдениетін біріктіру негізінде дене тәрбиесінің қазіргі заманғы білім беру жүйелерін жаңғырту перспективалары. – М.: РГАФК, 2002. – 30 с.
2. Бахрах И.И. Жасөспірімдердің биологиялық жасындағы спорттық-медициналық мәселелері: автореф. дис. ...д-ра. бал. ғылымдар. – М., 1980. – 43 б.
3. Выдрин В.М. Қайта құру, дене шынықтыру және спорт саласындағы мәдениет (мәселелері мен жолдары) // Теориясы мен практикасы дене шынықтыру. – 1987. – № 8.
4. Лагуткина И.А. Мамандандырылмаған жоғары оқу орнының студенттерімен дене шынықтыру сабақтарындағы жаттығу жүктемелерін оңтайландыру технологиясы: автореф. дис. ...канд. пед. ғылымдар. – Волгоград, 2004. – 23 б.
5. Жәніл атлетика / жалпы ред. А.Н. Макарова. – М.: Ағарту, 1987. – 304 с.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ДЗЮДО ПРИ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ

Смыков Д.С. – магистрант 1 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Шепетюк М.Н. – научный руководитель, к.п.н., профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Жүсіп С. Ә. – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. В статье представлены основные специфические признаки, характерные для дзюдо при подготовке детей. Отмечено, что выделяют четыре основных специфических признака при подготовке дзюдоистов: принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса является третьим принципом, единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Симбиоз всех принципов позволяет сбалансированно и грамотно подготовить дзюдоистов не только в процессе тренировочных заданий, но к соревнованиям.

Ключевые слова: специфические принципы, дзюдо, дзюдоисты, спорт, физическая культура, тренировки.

SPECIFIC PRINCIPLES IMPLEMENTED IN JUDO IN THE PREPARATION OF CHILDREN

Smykov D.S. – master of 1 course, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Shepetyuk M.N. – Scientific adviser, Candidate of pedagogical sciences, Professor, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Jusip S.A. – master of Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article presents the main specific features characteristic of judo in the preparation of children. It is noted that there are four main specific features in the preparation of judokas: the principle of focus on the maximum possible achievements, in-depth specialization and individualization, the unity of general and special training, the continuity of the training process is the third principle, the unity of gradualness and utmost in building up training loads. The symbiosis of all principles allows balanced and competent preparation of judokas not only in the process of training tasks, but also for competitions.

Key words: specific principles, judo, judo fighters, sports, physical education, training.

Введение. Актуальность развития спорта и физического воспитания граждан республики отражена в руководящих документах правительства и программах развития РК 2030 и 2050 [1, 2]. В последнее время в республике ширится и набирает силу движение за здоровый образ жизни. На фоне этих тенденций развитие дзюдо является частью культурного наследия населения республики. Кроме всего прочего, наше государство находится на стыке азиатской и европейской культур, что позволяет впитывать самое лучшее от обоих культурных направлений. В связи с тем, что при обучении детей целесообразно учитывать их физические и психические возможности, то их нужно учитывать.

Цель исследования. Определить, каким образом влияют специфические признаки на процесс подготовки детей в дзюдо.

Методы исследования. Для проведения исследования использованы такие методы, как анализ научно-методической литературы по подготовке дзюдоистов, педагогическое наблюдение осуществлялось в ходе учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Результаты исследования. Специфические принципы представляют собой закономерности разноплановые, к которым можно отнести социальные, медико-биологические, психологические и спортивно-педагогические параметры, которые обеспечивают эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности дзюдоистов [3]. В настоящее время выделяют следующие специфические принципы, которые используют при занятиях с дзюдоистами и представлены на рисунке 1.

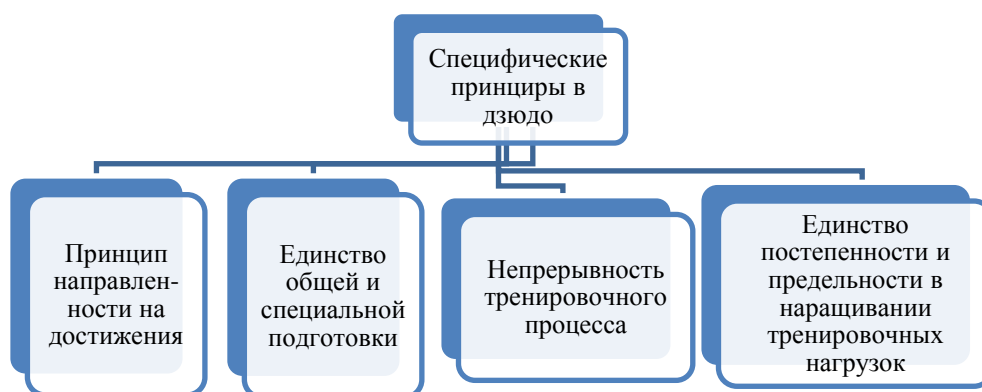


Рисунок 1 – Специфические признаки, используемые в дзюдо

1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации.

Указанный принцип реализуется благодаря использованию наиболее эффективных средств и методов тренировки, важное значение приобретают интенсивность и регулярность тренировочных занятий и проведение соревнований. При этом множество факторов влияют на результативность работы, в частности большая роль отводится системе восстановления и повышения работоспособности дзюдоистов. Данный принцип также учитывает индивидуальные особенности детей при проведении тренировок как на физическом, так и на психическом уровнях.

В процессе проведения тренировки дзюдоистов должны учитываться поставленные цели, поэтому они имеют целевую направленность. Исходя из цели тренировки определяются задачи, а также осуществляется выбор средств и методов. На основании поставленных целей и задач определяется структура учебно-тренировочного процесса, формируется система контроля и управления.

Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого дзюдоиста для разработки индивидуальных заданий.

Углубленная специализация в дзюдо характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

2. Единство общей и специальной подготовки второй специфический признак, который используется в дзюдо (рисунок 2).



Рисунок 2 – Принцип единства общей и специальной подготовки

Дзюдо можно определить такими видами спортивной деятельности, которое предполагают всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. В целом, как показывает практика, достижения в дзюдо во многом зависят от разностороннего развития, в частности и интеллектуального. Единство общей и специальной подготовки дзюдоистов определяется единством детского организма. В данном случае важна не только взаимосвязь органов и систем в процессе деятельности и развития, а также и применение сформированных умений и навыков [4].

Спортивная тренировка дзюдоистов детей представляет собой специализированный процесс и поэтому обеспечивает неразрывное сочетание общей и специальной подготовки. В процессе тренировки детей по дзюдо важны все стороны подготовки.

В данном случае необходимо определить сбалансированное соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов. При этом нужно учитывать этап подготовки, и поэтому на разных этапах изменяется процесс тренировки и способы спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий дзюдо и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки

3. Непрерывность тренировочного процесса является третьим принципом.

Важным и значимым фактом в процессе подготовки дзюдоистов детей является постоянство и непрерывность подготовки. Только при наличии регулярных и длительных тренировок дзюдоист достигнет высоких показателей и уровня подготовленности. В связи с этим подготовка в дзюдо строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма дзюдоистов после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок представляет собой четвертый специфический признак дзюдо.

Нагрузку целесообразно постепенно увеличивать в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Постоянное увеличение нагрузок приводит к прогрессу спортивных достижений у дзюдоистов и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся. Учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру-преподавателю важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для дзюдоистов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

Выводы. В целом, при подготовке детей дзюдоистов необходимо соблюдать все четыре принципа, что позволит не только сбалансированно их готовить, но и укрепит здоровье, сформирует систему ценностей при проведении тренировок и занятий.

Соблюдение специфических признаков обеспечит бесперебойную полноценную подготовку специалистов в сфере дзюдо и сформировать регулярный тренировочный процесс.

Список литературы:

1. Кодекс РК О здоровье народа и системе здравоохранения 2016. <http://www.zakon.kz/148589-kodeks-o-zdorovie.html> обращение 09.02.2020 г.
2. Концепция здорового образа жизни и здорового питания» № 398 от 16.11.2016 г/ https://tengrnews.kz/zakon/pravitelstvo_respubliki_kazahstan_premier_ministr_rk/zdravoohranenie/id-P990000710/ обращение 09.02.2020 г.
3. Погребной А.И., Комлев И.О. Современные мировые тенденции в спортивной подготовке дзюдоистов (обзор зарубежной литературы). //Аналитический обзор. 2017. №3. – С. 107-109.
4. Лю Юн Цянь Вариативность физической подготовки дзюдоистов на этапе углубленной специализации. // Теория и методика спортивной тренировки. 2018. – С. 13-18.

ЗНАЧЕНИЕ АНАЛИЗА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО

Б.А. Кусакбаева – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы
М.М. Имангалиева – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы
Г.Н. Альмуханбетова – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. В статье рассмотрены различные варианты применения результатов анализа технико-тактической подготовленности спортсменов-дзюдоистов, в определении разнообразия технического арсенала в различных весовых категориях в стойке и в партере, также как критерий оценки уровня специальной выносливости, используя показатели попыток приемов оцененных и не оцененных судьями, а также предложена методика регистрации технико-тактических действий для составления характеристики спортсменов и рекомендаций для дальнейшего совершенствования.

Ключевые слова: техника, прием, весовая категория, стойка, атака, оценка.

VALUE OF ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN JUDO

Kusakbaeva B.A. – graduate student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
Imangalieva M.M. – graduate student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
Almukhanbetova G.N. – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article discusses various options for applying the results of the analysis of the technical and tactical preparation of judokas in determining the diversity of the technical arsenal in different weight categories in the stance and the stalls, as well as a criterion for assessing the level of special endurance, using indicators of attempted receptions evaluated and unappreciated by the judges, and also proposed registration technique of technical and tactical actions to compile the characteristics of athletes and recommendations for further improvement.

Key words: technique, move, weight category, stance, attack, rating.

Введение. Достижение высоких спортивных результатов возможно при выполнении максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности. Основное требование при планировании тренировочного процесса – не навредить здоровью спортсменов, что возможно, если тренер учитывает функциональное состояние организма спортсменов, уровень их мастерства и период подготовки. Для получения необходимой информации применяются педагогические, медико-биологические и психологические методы контроля. Особую значимость для получения объективной информации приобретают методы контроля, которые отражают специфику избранного вида [1, 2].

В условиях соревновательной борьбы дзюдоистки максимально мобилизуются и проводят технико-тактические действия в противоборстве с соперницей на пределе своих возможностей. Получение объективной и всесторонней информации в процессе соревнований дает возможность оценить современные тенденции и направления технической подготовки в дзюдо, что очень важно в связи с регулярными изменениями правил соревнований. Обобщение и всесторонний анализ технико-тактической подготовки по результатам соревнования позволяет разработать и рекомендовать к внедрению конкретные предложения по совершенствованию учебно-тренировочного процесса с целью повышения эффективности выполнения приемов в атаке и защите [3].

Важную информацию для оценки подготовленности спортсменок тренер получает через педагогические методы контроля – результаты соревновательной деятельности (занятое место, количество побед

и встреч), уровень физической подготовки и технико-тактического мастерства (активность, результативность нападения и защиты, вариативность общая и специальная, эффективность защиты и нападения) [4], содержание учебно-тренировочного процесса (объем и интенсивность нагрузки), эффективность применяемых средств и методов тренировки. Постоянный контроль за выполнением технических действий позволяет постоянно улучшать их качество и своевременно вносить коррективы в процесс обучения и совершенствования. Сегодня довольно широко используются видеозаписи как в учебно-тренировочном процессе, так и в период соревнований. Более эффективные результаты контроля будут получены в случае, если в обсуждении видеозаписей принимают участие сами спортсмены. Это позволяет спортсмену самостоятельно проводить объективный анализ ошибок, намечать пути исправления и выполнять их в условиях учебно-тренировочных и соревновательных встреч.

Подобный подход важен на этапе формирования индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, что позволит подобрать эффективные варианты выполнения технических действий и подготовку к их проведению, с учётом индивидуальных особенностей спортсменов в физической, технической, психологической подготовленности и функциональных возможностей организма.

Научное и опытное обоснование. Специалистами кафедры борьбы КазАСТ и кафедры физического воспитания КазНУ им. аль-Фараби разработана система сбора информации по технической подготовленности для спортсменов высокой квалификации, которая заключается в следующем:

– после соревнования делается анализ выступления спортсменов в каждой встрече и формируются рекомендации к дальнейшему совершенствованию;

– разработана таблица для регистрации базы данных на соперников в каждой весовой категории (таблица 1) [5];

Таблица 1 – Техничко-тактическая подготовленность дзюдоиста

Ф.И.	Команда	Количество встреч		Стойка, захват	Технические действия			
					выигрывает		проигрывает	
И.Г.	ВКО	всего	зарегистрировано	вправо	влево	вправо	влево	
Примечание – технические действия (приемы), которыми выигрывает и проигрывает спортсмен и в какую сторону они проводятся								

– представление спортсменкой отчетов после каждого турнира о личных встречах и технической подготовленности призеров своей весовой категории;

– составлена таблица для регистрации заданий по технической подготовке в стойке и партере, а также физической и психологической.

Для каждой спортсменки разрабатывается план-задание, в который входят рекомендации по проведению атакующих и защитных действий в стойке и в партере, устранению недостатков в физической и психологической подготовке (таблица 2).

Объективную информацию по технической подготовке можно получить, анализируя показатели соревновательной деятельности с участием сильнейших спортсменов. Заслуживает внимания методика анализа, проведенная на Чемпионате Республики Казахстан по дзюдо 2016 года, который был проведен в городе Кызылорде.

Таблица 2 – План-задание И. Г. мастеру спорта международного класса для подготовки к международным турнирам

Действия	Стойка	Партер
Нападение	1. Совершенствовать выполнение комбинаций с броском через спину. 2. Совершенствовать работу рук при проведении подготовительных действий к атакующим броскам. 3. Отработать проведение атакующих агрессивных действий с первых минут схватки.	1. Продолжить совершенствовать проведение вариантов удержаний. 2. Совершенствовать варианты перехода в борьбу лежа после атакующих действий в стойке.
Защита	1. Отработать варианты защиты от бросков задней подножкой вправо и влево, бросков через спину с колен вправо, зацепом голенью изнутри вправо, бросков через спину вправо. 2. Совершенствовать защитные действия при помощи захватов.	1. Совершенствовать варианты защиты от удержаний поперек.

Физическая подготовка	1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса. 2. Улучшить скоростно-силовую подготовку. 3. Поддерживать уровень функциональной подготовки.
Психологическая подготовка	1. Совершенствовать психологическую устойчивость к встрече с любым соперником. 2. Повысить ответственность к выполнению профессиональных обязанностей.

Анализ технико-тактической подготовленности участников соревнований позволяет определить современные тенденции развития дзюдо.

Нами проведены исследования на Чемпионате Республики Казахстан по дзюдо, который был проведен 15-19 ноября 2016 года в г. Кызылорде. В соревновании приняли участие 142 женщины и 260 мужчин.

Основная цель исследования – дать оценку технической подготовленности участниц Чемпионата Республики Казахстан по дзюдо.

В ходе исследования решались следующие задачи: зарегистрировать соревновательные встречи на видеорекамеры.

Видеозаписи соревновательных встреч проводились тремя видеорекамерами. Было заснято 154 соревновательные встречи соревнований женщин.

По окончании Чемпионата были просмотрены и проанализированы все встречи и в таблицу 5 были внесены данные о количестве различных результативных приемов, проведенных в семи весовых категориях у женщин.

Всего зарегистрировано 168 оценок за технические действия в соревновательных поединках дзюдоисток.

Анализ количества оценок за различные приемы по весовым категориям у женщин показал, что наибольшее количество раз были оценены судьями: удержания – 38 раз, бросок через спину с колен – 18 раз, бросок выведение из равновесия – 17 раз, бросок зацепом голенью – 16 раз, подхватом под одну ногу – 12 раз, бросок задняя подножка и подсечка – по 11 раз, бросок через бедро – 9 раз, удушающий прием – 8 раз, подхват под две ноги – 6 раз, броски через спину и броски через голову с упором голенью – по 5 раз (таблица 3).

Таблица 3 – Количество оцененных технических действий по весовым категориям у женщин

№	Техническое действие	Количество оценок							Всего	Всего муж
		Весовая категория (женщины)								
		48	52	57	63	70	78	+78		
1	Бросок через бедро	-	2	1	3	-	3	-	9	21
2	Бросок через спину	-	-	-	2	2	-	1	5	2
3	Бросок через спину с колен	3	5	1	1	6	1	1	18	65
4	Бросок передняя подножка	-	-	-	-	-	-	1	1	7
5	Бросок задняя подножка	1	1	1	2	4	1	1	11	28
6	Бросок подсечкой	1	1	-	1	5	2	1	11	31
7	Бросок зацепом стопой	-	-	-	1	-	-	-	1	2
8	Бросок зацепом голенью	-	4	4	4	3	1	-	16	24
9	Бросок подхват под одну ноги	2	4	3	1	2	-	-	12	31
10	Бросок подхват под две ноги	-	2	1	1	2	-	-	6	10
11	Бросок прогибом	-	-	-	-	2	1	-	3	4
12	Бросок через голову с упором стопой	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	Бросок через голову с упором голенью	-	1	1	3	-	-	-	5	13
14	Бросок выведения из равновесия	3	4	2	3	2	3	-	17	39
15	Бросок подсадом	-	2	-	-	-	-	-	2	28
16	Болевой прием	2	1	-	-	2	-	-	5	10
17	Удушающий прием	1	1	4	-	2	-	-	8	5
18	Удержания	4	4	6	5	7	8	4	38	40
Всего		17	32	24	27	39	20	9	168	360
Примечание: жирным шрифтом отмечены приемы, проводимые в партере										

В отличие от мужчин, у женщин гораздо большее количество приёмов оценивается в партере – 51 раз из 168, а удержание оценивалось наибольшее количество раз – 38. Количество оцененных технических действий в стойке и в партере по весовым категориям у женщин представлено на рисунке 1.

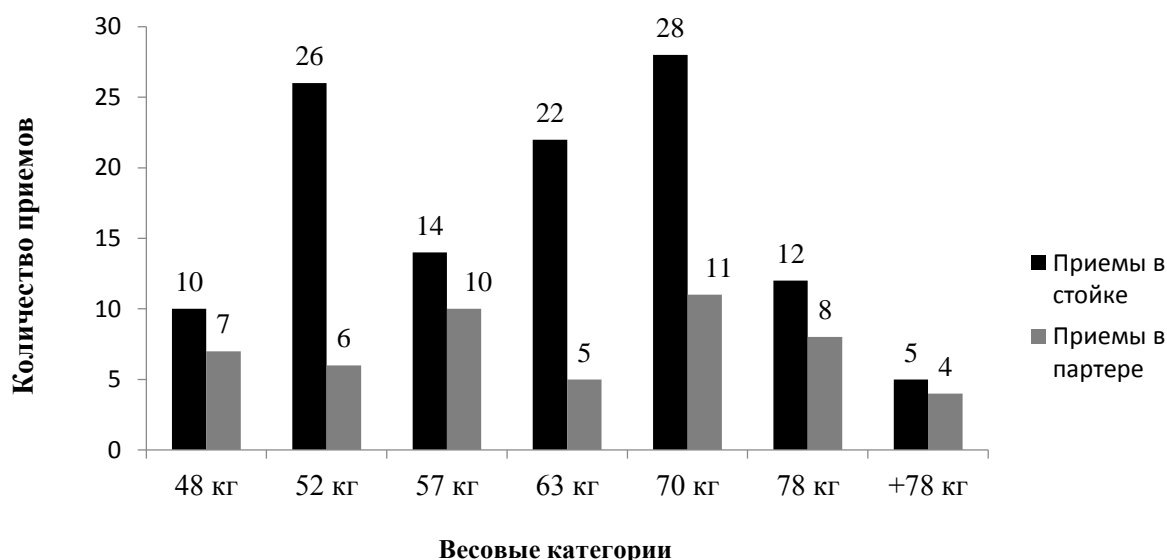


Рисунок 1 – Распределение оцененных технических действий в стойке и в партере у женщин

Сравнивая соотношение количества оценок в стойке и в партере у мужчин и женщин, мы получили следующие результаты. У мужчин в стойке было оценено 309 приёмов, что составило 85%, а в партере 55 приёмов, или 15% от общего количества оценок. У женщин всего оценено 168 приёмов, из них в стойке – 117 (70%), а в партере – 51 приём, что составляет 30% от общего количества. Можно сделать вывод о том, что защитные действия от приёмов в борьбе лежа у женщин менее совершенны, чем у мужчин, и это при условии, что конкуренция в Чемпионате Республики Казахстан во многих весовых категориях довольно слабая по сравнению с международными соревнованиями.

В стойке у женщин так же, как и у мужчин, наиболее часто оценивались следующие приёмы: бросок через спину с колен (65 раз у мужчин и 18 раз у женщин), выведение из равновесия (39 раз у мужчин и 17 раз у женщин), далее у женщин по количеству бросок зацепом голенью (16 раз), а у мужчин подсечка и подхват под одну ногу (31 раз). На четвертом и пятом месте у женщин – задняя подножка и подсечка (по 11 раз), на шестом – бросок через бедро (9 раз) (таблица 2). Практически, по частоте применения у мужчин и женщин приёмы в стойке расположились в одинаковой последовательности, что позволяет нам сделать выводы о едином планировании тренировочного процесса для мужчин и женщин.

По результатам исследования получены следующие выводы:

– В соревнованиях женщин чаще оценивались: удержания – 38 раз, бросок через спину с колен – 18 раз, бросок выведение из равновесия – 17 раз, бросок зацепом голенью – 16 раз, бросок подхватом – 12 раз, броски задняя подножка и подсечка по 11 раз. По качеству технических действий наивысшие оценки получили дзюдоистки весовых категорий до 70 кг – 19 из 39 оценок, до 48 кг 11 из 17 оценок, свыше 78 кг 6 из 9 оценок.

– Сравнительный анализ технической подготовленности мужчин и женщин показал, что у женщин в стойке оценено 117 приёмов (70%), в партере – 51 (30%), а у мужчин в стойке – 309 приёмов (85%), а в партере – 55 (15%), следовательно, защита от приёмов в партере у женщин менее совершенна. Показатели частоты применения различных групп приёмов практически одинаковые у женщин и мужчин, что является подтверждением применения единой тренировочной программы для спортсменов разного пола.

– По результатам анализа технической подготовленности участниц Чемпионата РК среди женщин нами разработаны следующие рекомендации:

а) уделить больше внимания совершенствованию защитных действий от приёмов в борьбе лежа: удержаний (38 оценок), удушающих приёмов (8 раз), болевых приёмов (5 раз);

б) в стойке совершенствовать защиту от приёмов: бросок через спину с колен (18 оценок), бросок выведение из равновесия (17 оценок), бросок зацепом голенью (16 оценок), бросок подхватом под одну ногу (12 оценок), бросок задняя подножка и подсечка (по 11 оценок):

в) совершенствовать качество выполнения атакующих приемов: бросок зацепом голенью, бросок через голову с упором голенью, бросок подсечкой, бросок задняя подножка, бросок через спину с колен.

Анализ технико-тактической подготовки позволяет определить не только разнообразие техники, но и выяснить другие важные вопросы.

Анализ Чемпионата РК по дзюдо 2018 года в г. Актобе позволил определить уровень специальной выносливости по регистрации технико-тактических действий женщин [6].

Во всех зарегистрированных встречах было проведено 440 реальных попыток проведения приемов, оценена 161 попытка, что составило 36% (таблица 4).

Таблица 4 – Количество оцененных и не оцененных попыток проведения приёмов участниц Чемпионата Республики Казахстан по дзюдо

№	Весовая категория	Количество встреч	Количество попыток по минутам						Всего	Количество оценок
			1	2	3	4	GS	Всего		
1	48 кг	14	20	16	6	8	1	51	15	
2	52 кг	24	29	29	14	16	17	105	29	
3	57 кг	25	35	25	20	15	4	99	27	
4	63 кг	27	25	17	10	7	7	66	30	
5	70 кг	20	18	6	8	4	2	38	24	
6	78 кг	19	23	14	8	3	2	50	27	
7	+78 кг	9	6	6	10	7	2	31	9	
Всего		138	156	113	76	60	35	440	161	

Примечание: GS – дополнительное время

Распределение количества попыток проведения приемов участницами во встречах, длившихся 4 минуты и более, по весовым категориям отражено в таблице 5.

Таблица 5 – Распределение количества попыток проведения приёмов участницами Чемпионата РК 2018 г. во встречах, длившихся 4 минуты и более

Весовая категория	Время встречи (мин.)								Всего Попыток	Количество встреч
	1	2	3	4	5	6	7	8		
48 кг	6	5	5	7	1	-	-	-	24	4
52 кг	8	13	10	15	9	3	2	3	63	7
57 кг	12	8	11	11	3	1	-	-	46	8
63 кг	7	5	4	6	3	1	1	3	30	7
70 кг	-	-	2	4	2	-	-	-	8	1
78 кг	5	-	1	1	2	-	-	-	9	3
+78 кг	2	2	5	2	2	-	-	-	13	3
Всего	40	33	38	46	22	5	3	6	193	33

Анализируя распределение количества попыток проведения приёмов участниц соревнования во встречах, длившихся 4 минуты и более, можно говорить о том, что участницы проводили наибольшее количество попыток (46) на четвертой минуте встречи. На первой минуте было проведено 40 попыток, на второй и третьей минутах было проведено 33 и 38 попыток, а в дополнительных минутах встреч на пятой минуте были проведены 22 попытки, на шестой, седьмой и восьмой минутах было проведено всего лишь 5, 3 и 6 попыток проведения приёмов. В итоге во встречах, длившихся 4 минуты и более (33 встречи) было проведено 193 попытки проведения приёмов.

Для получения всесторонней и объективной информации мы определили общее количество встреч участниц соревнования и сколько из них длились более четырех минут.

В весе до 48 кг и 52 кг было проведено 14 и 24 встречи, 25 и 27 встреч было проведено в весовых категориях до 57 кг и 63 кг, в весовых категориях до 70 кг, 78 кг и свыше 78 кг было проведено 20, 19 и 9 встреч соответственно.

Наибольшее количество встреч длившихся четыре минуты и более было зарегистрировано в весовых категориях, 57 кг (8), 52 кг (7) и 63 кг (7). В весовых категориях до 48 кг, 78 кг и свыше 78 кг таких встреч было чуть меньше (4,3,3 встречи), всего лишь одна встреча в весовой категории до 70 кг.

Сравнительный анализ показателей позволяет нам сделать вывод о том, что наиболее жесткая конкуренция между участницами была в весовых категориях до 48, 52, 57 и 63 кг. От 25% до 30% встреч в этих весовых категориях закончились в дополнительное время, и спортсменкам для достижения победы понадобилось проявить высокий уровень специальной выносливости.

Количество оцененных и не оцененных попыток проведения приемов во всех встречах по минутам указаны на рисунке 2. С первой по четвертую минуту количество попыток проведения приёмов уменьшалось следующим образом: на первой минуте встречи 54 оцененных и 102 не оцененных, на второй минуте 40 оцененных и 73 не оцененных, на третьей минуте 25 оцененных и 51 не оцененных, на четвертой минуте 14 оцененных и 46 не оцененных приемов. На пятой минуте было 6 оцененных и 16 не оцененных, на шестой минуте 2 оцененных и 3 не оцененных попытки, на седьмой и восьмой минуте было 3 и 6 не оцененных, а также не одной оценки за проведение приема.

По этим показателям нами сделаны выводы о том, что количество попыток снижается и можно говорить о низком уровне специальной выносливости большинства участниц чемпионата.

Мы посчитали количество оцененных и не оцененных попыток проведения приемов, во встречах, длившихся 4 минуты и более (рисунок 2). Наибольшее количество попыток проведения приемов было на четвертой минуте 8 оцененных и 36 не оцененных, на третьей минуте 5 оцененных и 33 не оцененных попытки, 7 оцененных и 32 не оцененных на первой минуте, 2 оцененных и 30 не оцененных попыток проведения приемов было на второй минуте. На пятой минуте 6 оцененных и 16 не оцененных. Наименьшее количество проведения приёмов было проведено на шестой минуте 2 оцененных и 3 не оцененных попытки, на седьмой и восьмой минуте 3 и 6 не оцененных попыток. Следует отметить, что во встречах длившихся 4 и более минут количество оцененных и не оцененных приемов на первой минуте 7 и 32 соответственно, а после незначительного снижения на второй минуте 2 и 30, на третьей минуте идет повышение 5 и 33, а на четвертой минуте 8 и 36. Можно сделать выводы, что в длительных встречах организм спортсменок мобилизует свои возможности вести интенсивную борьбу для достижения победы за счет более высокой специальной выносливости.

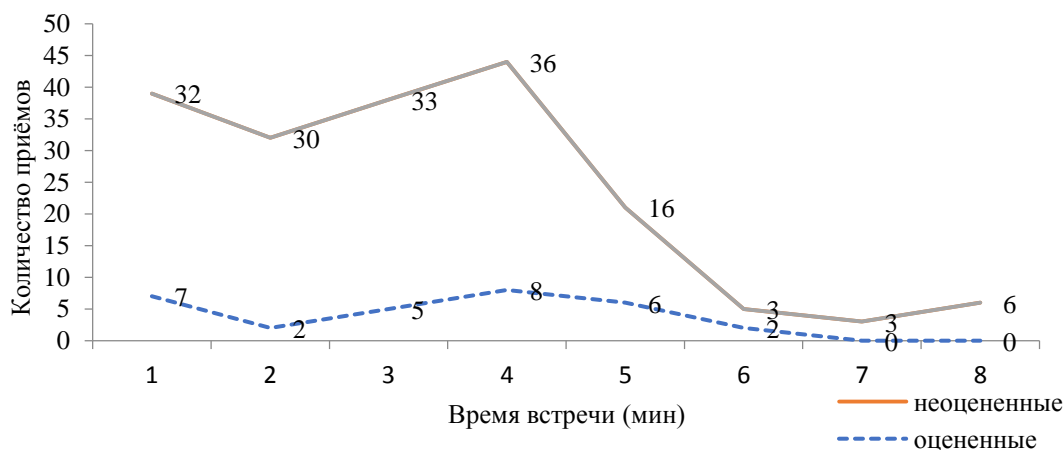


Рисунок 2 – Количество оцененных и не оцененных попыток проведения приемов во встречах, длившихся 4 минуты и более

По результатам анализа были сделаны следующие **выводы**:

– Анализ видеозаписи 138 соревновательных встреч Чемпионата Республики Казахстан по дзюдо позволил нам объективно оценить уровень специальной выносливости участниц соревнований по количеству попыток проведения технических действий в ходе встреч.

– Количество реальных попыток и оцененных приемов по минутам позволяет нам сделать заключение, что с первой до восьмой минуты идет снижение этих показателей: не оцененных попыток на первой минуте – 102, второй – 73, третьей – 51, четвертой – 46, пятой – 16, шестой – 3, седьмой – 3, восьмой – 6; оцененных приемов соответственно 54, 40, 25, 14, 6, 2, 0, 0. Одной из причин снижения показателей является низкий уровень специальной выносливости большинства участниц Чемпионата РК.

– Во встречах, длившихся 4 минуты и более, показатель оцененных и не оцененных приемов выглядит следующим образом: 1 минута – 7 и 32, 2 минута – 2 и 30, 3 минута – 5 и 33, 4 минута – 8 и 36, что позволяет

нам сделать заключение о необходимой мобилизации функциональных возможностей к концу встречи для достижения победы за счет более высокого уровня развития специальной выносливости.

Обобщая результаты исследований соревновательных встреч участниц Чемпионата Республики Казахстан 2018 года по дзюдо, нами разработаны следующие рекомендации:

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо существенно увеличить количество времени для развития специальной выносливости в тренировочных занятиях на татами и в ходе выполнения специальных физических упражнений.

При подборе средств для развития специальной выносливости необходимо, чтобы время выполнения заданий с высокой интенсивностью в интервальном режиме длилось от 4 до 8 и более минут.

Список литературы:

1. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
2. Маженов С.Т., Крушбеков Е.Б., Кудашева Н.В., Шепетюк М.Н., Конакбаев Б.М. Использование методик педагогического и медико-биологического контроля для оценки адаптации организма дзюдоисток к нагрузкам различной интенсивности // XX международный научный конгресс, часть 1. Олимпийский спорт и спорт для всех, 16-18.12.2016 г. – СПб., 2016. – С. 513-516.
3. Чумаков Е.М., Волков В.П., Роднов В.С. Анализ технического мастерства самбистов // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1971. – С. 45-53.
4. Шепетюк М.Н., Крушбеков Е.Б., Тен А. В. Альмуханбетова Г.Н. Оценка технической подготовленности дзюдоистов в условиях соревнований // Теория и методика физической культуры. – 2016. – №2. – С. 63-67.
5. Шепетюк М.Н., Альмуханбетова Г.Н., Насиев Е.Н., Сайлаубаев Ж.Н., Шепетюк М.Н. Организация контроля за технической подготовленностью дзюдоистов // Теория и методика физической культуры. – 2015. – №4. – С. 79-86.
6. Шепетюк М.Н., Альмуханбетова Г.Н., Кусакбаева Б.А., Имангалиева М.М., Кашкын Ж.С. К вопросу оценки специальной выносливости дзюдоисток, используя результаты регистрации технических действий // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №1. – С. 94-100.

РАЗВИТИЕ КЁРЛИНГА В КАЗАХСТАНЕ (ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ)

Б.А. Сакаев – профессор кафедры Физической культуры и спорта, ЗТ РК, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы

С.Н. Киламбаев – профессор кафедры Легкой атлетики и ЗВС, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Е.К. Сейсенбеков – к.п.н., и. о. профессора кафедры Физической культуры и спорта, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы

Г.Р. Ашимханов – старший преподаватель кафедры Физической культуры и спорта, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы

В.Г. Ким – Генеральный секретарь Ассоциации Кёрлинга РК, НСВК, главный тренер сборных команд РК по Кёрлингу, заслуженный деятель ФКиС РК, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. В статье даны краткая характеристика проведения соревнований и результаты выступления по Кёрлингу в рамках УШ-зимней Универсиады среди ВУЗов Республики Казахстан, ряд выполненных мероприятий по пропаганде Кёрлинга в целях его дальнейшего распространения на территории РК. Кроме того, приведен анализ проведенных международных соревнований, варианты решения проблем с обеспечением экипировки, мест проведения тренировок и финансирование соревнований различного масштаба для совершенствования спортивного мастерства и отбора в сборные команды, участвующей в Олимпийских играх, Всемирных Универсиадах, чемпионатах мира и континента.

Ключевые слова: Кёрлинг, Универсиада, спортивные соревнования, результаты, история, правила игры.

DEVELOPMENT OF CURLING IN KAZAKHSTAN (PROBLEMS, PROSPECTS)

B.A. Sakayev – Professor of the Department of Physical Culture and Sport, Honored Coach of the Republic of Kazakhstan, Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty

S.N. Kilambayev – Professor of Athletics and Winter Sports Department, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty.

E.K. Seisenbekov – Candidate of Pedagogical Sciences, Acting Professor of the Department of Physical Culture and Sport, Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty

G.R. Ashimkhanov – senior teacher of the Department of Physical Culture and Sport, Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty

V.G. Kim – General Secretary of the Curling Association of the Republic of Kazakhstan, head coach of the national Curling teams of Kazakhstan, honored worker of Physical Culture of the RK, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article gives a brief description of the competitions and the results of the performance on Curling within the VIII-Winter Universiade among higher education institutions of the Republic of Kazakhstan, a number of performed activities to propaganda of Curling with a view to its further distribution in the territory of the Republic of Kazakhstan. In addition, is given an analysis of international competitions, options of solving problems with the provision of equipment, places of carrying out training and financing of competitions of various scale for improvement of sports skill and selection to the national teams participating in Olympic Games, World Universiade, World Cups and the continent.

Key words: Curling, Universiade, sports competitions, results, history, rules of the game.

Введение. В рамках программы проведения VIII-зимней Универсиады среди ВУЗов Республики Казахстан, с 26 февраля по 07 марта с. г. в «Алматы-Арена» были проведены соревнования по Кёрлингу по 4-м дисциплинам (мужская – 4x4; женская – 4x4; смешанные команды – 2 юноши и 2 девушки; смешанные пары – 1 юноша и 1 девушка). Участвовали по 10 мужских и женских команд из ВУЗов Республики Казахстан. Это: (Казахский национальный педагогический университет имени Абая; Казахская академия спорта и туризма; Восточно-Казахстанский государственный университет имени С. Аманжолова; Восточно-Казахстанский государственный технический университет имени Д. Серикбаева; Северо-Казахстанский государственный университет имени М. Козыбаева; Актюбинский региональный государственный университет имени К. Жубанова; Костанайский государственный педагогический университет имени У. Султангазина; Университет иностранных языков и деловой карьеры; Казахская академия транспорта и коммуникаций имени М. Тынышпаева; Казахский национальный женский педагогический университет). Были задействованы 6 игровых полей размером 45,7x5 метров. В каждой игровой сессии одновременно участвовали 12 команд, общее количество участников составило 93 человека, тренеров – 22 человека, судьи – 25 человек (Ким В.Г., Тен О.В. – НСВК; Садриев Н.Р, Жоров Н.Н. – судьи 1-й категории; Кудайбергенов М.Н., Кумар А.Е., Нурумбетов А.А., Кайырбеков Ж.Е., Эбауер А.А. – судьи по спорту и др.), медперсонал – 1 спортивный врач и обслуживающий персонал – 3 человека. Все команды боролись за призовые места, и каждая сессия была очень напряженной, каждый участник выкладывался полностью. Сам процесс игры был очень интересен, результаты некоторых игр были неожиданными как для самих участников, так и для судей, представителей команд, тренеров, которые ожидали естественной победы от своих команд, участвовавших ранее и в других соревнованиях рангом повыше. Церемония открытия состоялась в 14:00 27.02. 2020 г. Из почетных гостей присутствовали Генеральный директор национального научно-практического центра физической культуры МОН РК Мустафаев С.Ш; первый проректор Казахской академии спорта и туризма Ескалиев М.З. и другие официальные лица. В течение 11 дней в результате упорных поединков выявились следующие команды, занявшие свои заслуженные места соответственно по проведенным играм (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты VIII-зимней Универсиады среди ВУЗов Республики Казахстан по Кёрлингу. Алматы, Алматы-Арена, 26.02. – 07.03. 2020 г.

№	Занятое место	Мужчины	Женщины	Смешанные команды	Смешанные пары	Общекомандное место
1	I-место	КазАСТ	КазАСТ	ВКГТУ	КазНПУ	КазНПУ им. Абая
2	II-место	ВКГУ	СКГУ	КазНПУ	Унив.ИЯДК	КазАСТ
3	III-место	СКГУ	Кост.ГПУ	Акт.РГУ	ВКГУ	ВКГУ
4	IV-место	КазНПУ	Акт.РГУ	КазАСТ	Акт.РГУ	ВКГТУ
5	V-место	ВКГТУ	КазНПУ	ВКГУ	ВКГТУ	СКГУ
6	VI-место	Унив.ИЯДК	ВКГУ	СКГУ	Кост.ГПУ	Акт.РГУ
7	VII-место	КазАТК	КазАТК	Кост.ГПУ	КазАСТ	Кост.ГПУ
8	VIII-место	Кост.ГПУ	ВКГТУ	КазАТК	КазАТК	Унив.ИЯДК
9	IX-место	Акт.РГУ	Унив.ИЯДК	Унив.ИЯДК	СКГУ	КазАТК
10	X-место		КазНацЖенПУ			КазНацЖенПУ

При подсчете общих очков I-е общекомандное место по результатам 4 дисциплин заняла команда Казахского национального педагогического университета имени Абая. У команды Казахской академии спорта и туризма – II-е место; и III-е общекомандное место заняла команда Восточно-Казахстанский государственный университет имени С. Аманжолова.

Церемония закрытия и награждение прошла ярко, красочно, с концертной программой и выступлением почетных гостей с пожеланиями дальнейших спортивных побед.

Актуальность. Кёрлинг – финансово затратный, требующий вложений, но своеобразно интересный вид спорта. Для его развития в Республике Казахстан нужны специально оборудованные ледовые катки, площадки, предназначенные только для кёрлинга. На первый взгляд, многим дилетантам кажется, что необходимо лишь залить в зимнее время каток и пользоваться им во благо сколько нужно. Однако, для катания игровых снарядов – «камней» поверхность должна быть идеально чистой и ровной. Другими словами, после игр в хоккей и массовых катаний на коньках поверхность льда становится «шероховатой» и о скольжении в нужном направлении т.н. «камней» не может быть и речи.

Силами активистов и инициаторов в различных городах, как Алматы, Петропавловск, Ақтөбе, Өскемен, Нур-Султан и в др., строятся, берутся в аренду специальные площадки под кёрлинг. В Алматы, например, энтузиасты почти достроили свою собственную базу. Данная база практически работает несмотря на свои финансовые сложности. Это при том, что всем занимающимся лед, щетки, игровые снаряды, кёрлинговая обувь предоставляются бесплатно. Если во всех городах Казахстана будут построены специальные базы, площадки для кёрлинга, то, кроме массовых зрелищных игр в выходные дни, можно создать конкурентоспособные команды, которые со временем могут участвовать в крупнейших международных соревнованиях и считаться одним из сильнейших соперников, лидирующих в этом виде спорта стран.

Для качественной подготовки, этот вид спорта требует специально подготовленного поля. Размеры площадок для кёрлинга составляют 45,7x5 метров. Если смотреть на поле сверху, то вполне возможно рассмотреть специальную разметку с учетом границ самой игры. Важным элементом считается «дом», который представляет собой отображение мишени для стрельбы. Именно к этой цели спортсмены должны подвести «камень» (специальную кеглю). Максимальное близкое расположение игрового снаряда – это оптимальное достижение для игроков той или иной команды.

Игра в кёрлинг проводится на площадке с ледовой поверхностью. Площадка для игры имеет форму прямоугольника, на поверхность площадки наносится специальная разметка. На каждой стороне площадки наносится "дом", представляющий собой круг радиусом 1,83 м. В "доме" обозначается его центр (точка tee).

Команда состоит из 4-х игроков. Каждый игрок выполняет по два броска в каждом энде в определенной последовательности, чередуясь с соперником. Партия состоит из 10 «эндов», так в кёрлинге называются периоды. В каждом энде команды должны запустить по 8 камней в мишень, броски камней производят поочередно. Право первого броска определяется жеребьевкой. Команда, выполняющая первый бросок, имеет право выбора цвета камней на игру. Очередность броска сохраняется до тех пор, пока одна из команд не выиграет энд. В следующем энде первым бросает победитель предыдущего энда. Целью каждого броска является попадание камнем как можно ближе к центру «дома» или же выталкивание камней соперника из «дома». По окончании энда (после того, как выполнены все броски) команда набирает одно очко за каждый из её камней, находящихся в «доме» или касающихся его, которые расположены ближе к центру «дома», чем любой из камней соперника. Если же, в финальной позиции ни у кого не оказалось камней в «доме», энд заканчивается нулевой ничьей, и право последнего броска остается у той же команды.

Игра в кёрлинг осуществляется с использованием специального спортивного снаряда, называемого "камень" (stone). Камень для игры в кёрлинг состоит из гранитной основы круглой формы (обработанной специальным образом) и закреплённой на ней ручкой. Масса камня не должна превышать 19,96 кг. Длина окружности гранитной основы камня не должна превышать 91,44 см, а высота гранитной основы камня должна составлять не менее 11,43 см. В экипировку игрока входит специальная кёрлинговая обувь, обеспечивающая скольжение и передвижение по площадке (подшва одного ботинка может быть покрыта скользящим материалом, а другого – антискользящим материалом), разрешается использование слайдеров и антислайдеров, одеваемых на обувь игрока и кёрлинговая щётка или метёлка установленного образца. Руководят действиями команды и показывают, куда камни ставить, капитаны – скипы. Они – мозг и тактический штаб. Остальные члены команды все вместе называются "свипперами". Сначала они пускают по два камня каждый, а потом натирают лед, когда камни пускают товарищи по команде. Лед в кёрлинге натирают не потому, что на нем образовалась какая-то пыль или наледь, а для того, чтобы на поверхности льда создать тонкий слой воды, по которому будет скользить камень. Таким образом, можно не только существенно увеличивать путь камня, но и менять его траекторию движения.

Цель и задачи исследования. Расширение географии занимающихся кёрлингом на территории Республики Казахстан. Обеспечение игроков экипировкой, финансирование, вовлечение всех социальных слоев населения. Достижение высоких результатов на главных соревнованиях четырехлетнего цикла, привитие, в том числе, и эстетических чувств у подрастающего поколения, так как, именно хорошее

спортивное мастерство, называемое «Духом Кёрлинга», является неотъемлемой частью игры. Здесь принято всегда поздравлять своего противника с удачным проходом и никогда не радоваться его ошибке или промаху – что очень точно передает дух честной игры и принцип олимпизма, как «Fair Play».

Методы исследования. Для более широкого ознакомления читателей и начинающих интересующихся этой игрой мы предпочли дать краткие первоначальные сведения: Кёрлинг (шотл. *curling* – вращение, завиток) – это командный вид спорта на льду, в котором участники двух команд поочередно запускают по льду специальные камни, сделанные из гранита весом около 20 килограмм, в сторону мишени («дома»). Кёрлинг является одним из древнейших видов спортивных игр, история возникновения которого берет свое начало в маленьком городке Данблейн, Шотландия. Именно там, на дне осушенного пруда, был найден камень для игры в кёрлинг с высеченной на нём датой «1511». Начинаящий кёрлингист, который усердно работает щеткой на льду, за один матч может потерять от 1-го до 2-х килограммов в весе.

В 1994 году решением Международного олимпийского комитета кёрлинг включен в программу XVIII зимних Олимпийских игр, на которых было разыграно два комплекта медалей для мужчин и женщин. В 1950 году была основана Международная федерация кёрлинга (ФИК), которая на момент подготовки данной работы объединяет более 64 национальных федераций. С 1951 года проводятся чемпионаты Европы.

Соревнования по кёрлингу впервые демонстрировались на зимних Олимпийских играх 1924 г. (Шамони, Франция). Показательные соревнования по кёрлингу также проходили на зимних Олимпиадах 1932 г. (Лэйк-Плесид, США), 1988 г. (Калгари, Канада) и 1992 г. (Альбервилль, Франция). На Олимпийских играх в 1936 году (Гармиш-Партенкирхен, Германия) и в 1964 г. (Инсбрук, Австрия) проводились показательные соревнования по родственному кёрлингу – айсштоку. После того, как в 1998 году кёрлинг был признан олимпийским видом спорта, на зимних играх в Нагано были разыграны первые комплекты медалей всех достоинств.

После принятия решения комиссии МОК о включении кёрлинга как официальной олимпийской дисциплиной, развитие кёрлинга стало развиваться, правда, с различными темпами, и в Казахстане. Когда-то новый и диковинный вид спорта – кёрлинг – заинтересовал казахстанских спортсменов в начале 2000-х годов. А к ноябрю 2003 года официально создана Ассоциация Кёрлинга Казахстана. Правильно сделать первые шаги казахстанскому кёрлингу помогли российский кёрлингист Александр Кириков и два известных специалиста из Канады, Кис Вендорф и Смит Керк.

Результаты исследования. Кёрлингом в Казахстане занимаются более 1000 человек в одиннадцати регионах республики. И начал кёрлинг динамично развиваться в Казахстане после зимней Всемирной Универсиады, которая прошла в Алматы 2017 году. Число интересующихся и занимающихся этим видом спорта значительно выросло за последние годы. А в столице действуют отделения кёрлинга при детско-юношеских спортивных школах и спортивных клубах. Конечно, они, как и алматинские спортсмены, занимаются нерегулярно. Во всех регионах проблемы со льдом, вот и собираются два раза в год в Алматы, тренируются и проводятся соревнования различного масштаба и ранга.

Обсуждение результатов, выводы. Несмотря на сравнительно недолгое время дебюта, как вид спорта, кёрлинг в Казахстане развивается с различными темпами. Усилиями Ассоциации кёрлинга Казахстана, в лице его генерального секретаря, проведены ряд соревнований различного ранга. К сожалению, этого еще недостаточно, чтобы набраться опыта и выступить достойно на международных соревнованиях. К слову, на сегодняшний день официально зарегистрировано десять областных федераций, открываются филиалы Республиканской федерации классического и напольного кёрлинга, петанка. Везде находятся энтузиасты, которые приезжают на базу в Алматы. Им помогают закупить оборудование, подготовить тренеров, привлекаются ребята в национальные сборные, обеспечиваются методическими пособиями. Активно помогают развить кёрлинг администрации столицы, Актюбинской, Северо-Казахстанской, Восточно-Казахстанской областей. Команды этих областей всегда в призерах республиканских соревнований. Сейчас официально зарегистрированных кёрлингистов 1521 человек, из них реально занимающихся порядка 600 спортсменов. Если взять национальную сборную, то в списке ассоциации 122 человека. И представлены здесь спортсмены всех региональных федераций.

Список литературы:

- 1 Источник: <https://olympic.kz/ru/sport/15-assotsiatsiya-kerlinga-respubliki-kazakhstan> дата обращения: 15.04. 2020 г.
- 2 Досқараев Б.М. Қазақстандағы Олимпиадалық білім және спорт тарихының очерктері / Б.М.Досқараев, Е.К.Сейсенбеков, Е.Т.Алтынбек: Оқу құралы. – Алматы. 2019. – Б. 400.
- 3 Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт тарихы: Оқу құралы. – Шымкент.: Нұрлы бейне. – Б. 51-54.
- 4 Столбов В.В. История физической культуры: Учебник. – М.: Просвещение. 1989. – С. 137-175.

ӘЛЕМДЕ ЖӘНЕ ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ 3x3 БАСКЕТБОЛЫНЫҢ ДАМУЫ ЖӘНЕ ҚАЗІРГІ ЖАҒДАЙЫ

С.С. Даулет – 1 курс магистранты ҚазСТА, Алматы қ.

Б.З. Зауренбеков – Ғылыми жетекші, PhD докторы, ҚазСТА, Алматы қ.

М. Ахметкарим – ҚазСТА, Алматы қ.

Р.Б. Абеков – ҚазСТА, Алматы қ.

А.М. Искакова – ҚазСТА, Алматы қ.

Аңдатпа. Берілген мақалада 3x3 баскетболының шығу тарихы, дамуы және Қазақстанда қалай пайда болғандығы жайында мәліметтер ұсынылған. Сонымен қатар аталған ойын түрінің біздің елдегі қазіргі жағдайы жайлы да сөз қозғаған. Автор 3x3 баскетболының Әлемде және Қазақстанда пайда болуын, дамуын зерттеуді мақсат еткен. Дегенмен мақалада даму тарихымен қатар ойынның қалыптасқан ережелері де берілген. Қазақстанда жақсы өнер көрсетіп жүрген команда жайлы да айтылған. 3x3 баскетбол қазіргі кезде кәсіби статусқа ие жас спорт түрі болып табылады. Бұл спорт түрі даладан басталып, қазіргі кезде Олимпиада ойындарының бағдарламасына енген болатын. Жыл сайын 3x3 баскетболы бойынша турнирлер саны көбейіп келеді және біздің де мемлекетте бұл спорт үлкен сұранысқа ие.

Түйін сөздер: 3x3 баскетбол, жаңа технологиялар, тактика, Олимпиада ойындары.

CURRENT STATE AND DEVELOPMENT OF BASKETBALL 3X3 IN THE WORLD AND KAZAKHSTAN

S.S. Daulet – 1st year master's student of KAZAST, Almaty

B. Z. Zaurenbekov – Scientific adviser, Doctor PhD, KAZAST, Almaty

M. Akhmetkarim – KAZAST, Almaty

R.B. Abekov – KAZAST, Almaty

A.M. Iskakova – KAZAST, Almaty

Abstract. This article contains information about the history, development and origin of 3x3 basketball in Kazakhstan. He also spoke about the current state of this game in our country. The author aims to study the emergence and development of 3x3 basketball in the world and in Kazakhstan. However, along with the history of development, the article also contains the established rules of the game. They also talk about a team that works well in Kazakhstan. Basketball 3x3 today is one of the young sports that has received professional status. This sport started from the streets and at the moment entered the program of the Olympic Games. Every year the number of 3x3 basketball tournaments increases and this sport is one of the most popular sports in our country.

Key words: 3x3 basketball, new technologies, tactics, Olympic games.

Зерттеу өзектілігі. 3x3 баскетболы жас спорт бағыты болғандықтан Қазақстанда бұл мәселе толықтай зерттелмеген. Бұл бағытта Әлем деңгейінде зерттеу жұмыстары көңіл қуантарлықтай емес, себебі бұл спорт түрі енді-енді дами бастады. Классикалық баскетболдан бөлініп шыққан жаңа кәсіби спорт түрі екі жыл бұрын ғана Олимпиада бағдарламасына енген болатын. 3x3 баскетболымен байланысты мәселелер енді ғана зерттеле басталды.

Соңғы жылдары 3x3 баскетбол қарқынды дамып келеді. 3x3 баскетбол классикалық баскетболдың бір түрі болып табылады. 3x3 баскетболдың бұрынғы кеңінен таралған атауы – стритбол (көше баскетболы). Алғашқы кезде бұл баскетбол түрі Американың кедей аудандарында пайда болған, алайда баскетболдың өзі 1891 жылдан бастап қазіргі заманға дейін қарқынды дамып келеді. 1891 жылы дене шынықтыру мұғалімі жаңа спорт түрін ойлап табады, кейін баскетболдың ережелері дами келе бұл спорт түрі миллиондаған адамдардың сүйікті ойынына айналды. 50-ші жылдары бұл спорт түрі тек қана ойын-сауық ретінде қабылданған болса, қазір 3x3 баскетбол алғаш рет жазғы Олимпиада бағдарламасына енгізілген болатын. 20-шы ғасырдың ортасында 3x3 баскетболға деген көзқарас өзгере бастады. Көшелерде ойнайтын баскетболшылар Ұлттық баскетбол лигасына (ҰБЛ) түсуге тырыса бастайды. Бұл баскетбол түрі көптеген афроамерикалық баскетболшыларға үлкен баскетболға шығуына мүмкіндік бола бастады. Қазіргі кезде ҰБЛ ойын ойнайтын афроамерикалық баскетболшылардың саны айтарлықтай өскен.

1956 жылы баскетболдың үлкен жанкүйері Холкомб Ракер Ракер-парктың (1-сурет) негізін салады. Холкомб Ракер Нью-Йорк қаласының саябақтары мен демалыс орындарының Департаментінің спорт алаңдарының директоры қызметін атқарған болатын. 1950 жылы Холкомб Ракер кедей балалары үшін үлкен жарыс өткізеді. Холкомбтың басты мақсаты бұл балаларға баскетбол арқылы жарқын болашаққа жол ашу болатын. Қазіргі кезде бұл баскетбол алаңы Әлемге әйгілі орталық болып табылады. Әр жылы бұл

орталықта баскетбол бойынша Халықаралық жарыстар («ЕВС», «Rucker League») ұйымдастырылып отырады [1].



1-сурет – Ракер-парк

3x3 баскетбол бойынша алғашқы турнир 1989 жылы АҚШ-та өткізілген болатын және оның атауы «Hoop It Up» болды. 1989 жылдан бастап 2014 жылға дейін бұл турнирге 500 мыңнан астам адам қатысқан болатын [3,4].

1991 жылы алып «Adidas» компаниясы 3x3 баскетболға екінші өмір сыйлайды. Бұл компанияның мақсаты дала баскетболы бойынша Еуропада ең үлкен турнирлерге бастама беру болды [5]. Алғашқы турнирлер Париж қаласында өткізілген болса, кейін Мадрид, Берлин, Стокгольм, Йорих және де Вена қалаларында да 3x3 баскетбол бойынша турнирлер өткізілген болатын. Бір жыл ішінде бұл турнирлерге 20 000-нан астам командалар қатысып үлгерді. 1994 жылдан бастап «Adidas» компаниясы өз мемлекеттерінде бірінші орын алған командалар бір-бірімен жарыса алды [5].

Зерттеу мақсаты. 3x3 баскетболының Әлемде және Қазақстанда пайда болуын зерттеу. «YuVa» баскетбол мектебінің 3x3 баскетболы бойынша жұмыс істеуіне сипаттама беру.

Қойылған мақсаттарды жүзеге асыру үшін ғылыми жұмыста келесі **міндеттер шешілді:**

3x3 баскетболының Әлемде және Қазақстанда пайда болуы тарихы зерттелді.

«YuVa» баскетбол мектебінің 3x3 баскетболы бойынша жұмыс істеуіне сипаттама берілді.

Зерттеу әдістері. 3x3 баскетболының Әлемде және Қазақстанда пайда болуы мен дамуына байланысты ғылыми және оқу-әдістемелік әдебиеттерге сараптама жүргізіп, жинақтау.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы: FIBA Халықаралық баскетбол федерациясы 3x3 баскетболын 2007 жылы Макао қаласында өткен залда өтетін Азиялық ойындарында алғаш рет өткізіп көрді. Кейін алып 3x3 баскетбол бойынша жарыстар Индонезияда (2008 және 2013), Доминикан Республикасында (2008) өткен болатын. Халықаралық деңгейде 3x3 баскетбол бойынша жарысы Сингапур қаласында Халықаралық Жасөспірімдер Олимпиада ойындарында өткізілген болатын [6]. Осы кезден бастап 3x3 баскетболы көшелерден Токио қаласында өткізілетін 2020 Олимпиада ойындарына да жетті. Бұл әрине атқарылған үлкен жұмыс нәтижесі. Қазіргі кезде 3x3 баскетболы біздің де мемлекетте кеңінен таралуда және біздің мемлекеттік құрама командаларымыз жылдан жылға үлкен жетістіктерге жетуде.

Қазіргі кезде 3x3 баскетболдың өзінің бекітілген ережелері бар және ресми ойындар белгілі бір құрастырылмалы алаңдарда өткізілетін болады.

3x3 баскетбол ережелері:

- Әр командада 4 ойыншы болуы тиіс, алаңда 3 ойыншы ойнауы керек [7].
- Жаттықтырушы командасының ойынына әсер етпеуі керек. Жаттықтырушы көрермен ретінде бола тұра ойынға араласпауы керек.
- Жеребені ұтып алған команда ойынды бірінші бастауды немесе овертайм ойынын бастауды таңдай алады.
- Ойын 3x3 баскетболы үшін арнайы жасалған 3x3 добы бойынша өтуі керек [7].
- Ойын 10 минутқа созылады немесе қай команда бірінші 21 ұпай жинағанға дейін созылады.
- Овертайм 2 ұпайға дейін созылады.
- Алыстан салған лақтыру үшін – 2 ұпай, ал қалған лақтырулар үшін – 1 ұпайдан беріледі.
- Ойынды қайта бастау үшін команда допты доғадан бастауы керек.
- Ойыншы доғада орналасу үшін ойыншы екі аяқпен шығуы керек.

- Салынған доптан кейін қарсылас команда допты доғадан шығару үшін қарсылас команда арнайы көрсетілген орында қарсылас команданың ойыншысына қарсылық көрсетпеуі тиіс.

- Бір шабуылға – 12 секунд беріледі.

- 7-ші командалық фолдан кейін командалар 2 айыпдоптан соға алады.

- 10-шы командалық фолдан кейін командалар 2 айып доптан соға алады және сонымен қатар ойынды бастау құқығына ие болады.

- Классикалық баскетболға қарағанда 3x3 баскетболында кез келген команда ойыншысы жеке және техникалық фолдардың кез келген санына ие бола алады, алайда спортшы екі спорттық емес ереже бұзуы үшін алаңнан қуылуы мүмкін.

- Ойын кезінде ойыншыларды ауыстыру төрешісіз жасалатын болады, бірақ ол үшін шабуыл қандай да бір үзіліс болуы керек.

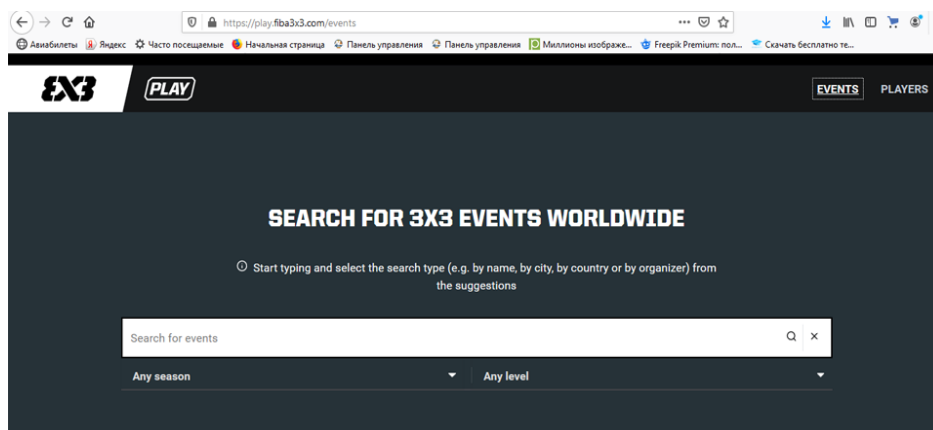
- Салынған доптан кейін ойыншыны ауыстыру немесе тайм-аут алуға рұқсат берілмейді.

- Әр команда тек қана бір тайм-аутқа ие.

Қазақстанда 3x3 баскетболы 2000 жылдардан бастап қарқынды дамуда. Сол жылдары «Kcell» компаниясының қолдауымен Алматы қаласында 3x3 баскетболы бойынша жыл сайын жаз кезінде жарыс өткізіліп отыратын. Жарысқа қатысушылар саны жыл сайын өсіп отыратын. 3x3 баскетболы бойынша турнир Алматы қаласындағы жаңа алаңда өткізілетін. Кейін 2010 жылдан бастап 3x3 баскетболы жаңа деңгейге шыққан болатын, себебі сол жылдан бастап «Summer Jam» FIBA Халықаралық баскетбол федерациясымен ұйымдастырылған жүйе бойынша өткізілген болатын. Бұл жүйе бойынша турнирге қатысушы командалардың мүшелері <https://play.fiba3x3.com/> сайтында өздерін және команданы тіркеуі тиіс (2-сурет). Әрбір ойыншы және команда турнир біткеннен кейін белгілі бір рейтингке ие болатын болады. Бұл рейтинг бүкіл Әлем бойынша бір жүйеге орталықтандырылған.

Команда және ойыншылар тіркелгеннен кейін турнирге қатысуға рұқсат берілетін болады. Турнир біткеннен кейін командалардың алған орындарына сәйкес ойыншыларға белгілі бір рейтинг берілетін болады (3-сурет). Бұл сайтта тіркелген турнирлердің де өзінің рейтингісі болады. Турнир рейтингісі жоғары болған сайын ойыншылардың рейтингісі жоғары болады.

Қазақстанда рейтингісі ең жоғары турнир «Drive» баскетбол мектебімен ұйымдастырылып отыратын «Summer Jam» турнирі болып табылады.



2-сурет – FIBA Халықаралық баскетбол федерациясының сайты

Қазіргі таңда Қазақстан құрама командалары Әлемдік деңгейдегі турнирлерге қатысуда және жүлделі орындар алуда. Соңғы жылдары Қазақстанның баскетбол Федерациясы 3x3 баскетболына үлкен назар аударуда және 3x3 баскетбол бойынша турнирлер ұйымдастыруда.

2016 жылы Нұр-Сұлтан қаласында 18 жылға дейінгі 3x3 баскетбол бойынша Азия Кубогы ұйымдастырылған болатын. Бұл үлкен турнир Қазақстанның баскетбол Федерациясы, Қазақстанның стритбол лигасы және FIBA Халықаралық баскетбол федерациясымен ұйымдастырылған еді. Қазіргі таңда Қазақстанда жыл сайын 3x3 баскетбол бойынша тұрақты түрде ондаған турнирлер ұйымдастырылуда.

Event Level	City-based*	National-team**
• Black 10	• FIBA 3x3 World Tour	
• Red 9	• Challengers	• FIBA 3x3 World Cup • FIBA 3x3 Zone Cup
• Brown 8	• Quest Finals	• FIBA 3x3 U18 World Cup • FIBA 3x3 U18 Zone Cup
• Purple 7	• Quest stops • Satellite finals	• Other national-team 18+
• Blue 6	• Satellite stops	• Other national-team U18
• Olive 5	• All other open events	
• Green 4	• 30+ and U18 events	
• Orange 3		• National-team U15
• Yellow 2	• U15 events	
• White 1	• U13 events	

3-сурет – FIBA Халықаралық баскетбол федерациясы бекіткен турнирлердің рейтингісі

3x3 баскетбол турнирлері ойыншылардың жасына қарай категорияларға бөлінеді. Мысалы, кеңінен таралған категориялар қатарына U18, U23, 18+ категорияларды жатқызуға болады.

3x3 баскетбол бойынша қазіргі таңда командалар кәсіби түрде дайындалуда. Көптеген мемлекеттерде 3x3 баскетболы бойынша семинарлар, турнирлер, лагерьлер, арнайы жаттығу бағдарламалары ұйымдастырылуда. Біздің «YuVa» командамыз соңғы жылдары 3x3 баскетбол бойынша командаларды дайындаумен айналысуда. 3x3 баскетболға командаларды дайындау үшін міндетті түрде арнайы жаттығулар мен бағдарламалар ұйымдастырылу керек. Себебі 3x3 баскетбол классикалық баскетболға деген дайындық бағдарламасынан әлдеқайда өзгешеліктеріне ие екенін атап кету керек. Бұл бағдарлама бойынша дайындалып жүрген ойыншылар қазіргі таңда көптеген жарыстарға қатысып жүлделі орындарға қол жеткізді.

Жастар құрама командаларды дайындау барысында тренерлермен олардың дене және тактикалық дайындықтарына үлкен көңіл бөлінуде. Бұл арнайы ойластырылған бағдарлама арқасында біздің командалар Республика және Халықаралық деңгейлерде жүлделі орын алуда.

Қорытынды. 3x3 баскетбол қазіргі заманда қарқынды дамып келе жатқан жас спорт түрі болып табылады. Классикалық баскетболдан өзіндік ерекшеліктері мен айырмашылықтары бар бұл спорт түрі алғаш рет Олимпиада ойындарының бағдарламасына енген болатын. 2020 жылы Токио қаласында өтетін жазғы Олимпиада ойындарында спортшылар алғаш рет 3x3 баскетболы бойынша бәсекелестікке түсіп жүлделі орындарға таласа алады. Бұл спорт түрінің жастығына қарамастан соңғы жылдары қарқынды дамып, бүкіл дүние жүзіне таралғанын айта кету керек. Көптеген спортшылар 3x3 баскетболмен кәсіби түрде айналасып, әртүрлі халықаралық жарыстарға қатысуда. Көп мемлекеттердің Баскетбол Федерациялары бұл спорт түріне қаржы бөлуде және құрама командаларды дайындауда. Әлемдік аренада Қазақстан құрама командасы да биік белестерді бағындырады деп сенім білдіреміз.

Әдебиеттер тізімі:

1. Гинемер Г. Стритбол в Новосибирске – для дня Города! // Междугородняя сеть: Новосибирск, Краснообск, Бердск [электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.hnet.ru/news/id/199/>. – Дата доступа: 28.08.2009.
2. <https://streetball.name/legendy-raker-park>
3. Глущенко В. История стритбола как она есть // Чемпионат.ру [электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: <http://www.championat.ru/basketball/article-35269.html>
4. Информация об ассоциации [электронный ресурс] / Российская ассоциация уличного баскетбола. – 2008. – Режим доступа: <http://www.streetbasket.ru/index.html>
5. История Стритбола [электронный ресурс] / STREETKNIGHTS. – 2009. – Режим доступа: <http://streetknights.narod.ru/streetbhist.htm>
6. <https://fiba3x3.com/en/vision.html>
7. <https://fiba3x3.com/en/ball.html>

БАЛУАНДАРДЫҢ САЛМАҚ АЗАЙТУ БАРЫСЫНДА ЖҰМЫС ІСТЕУ ҚАБІЛЕТТІЛІГІН ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ ӘДІСТЕРІ

А.С. Балтина – Қазақ спорт және туризм академиясының аға оқытушысы, магистр, Алматы қ.

Ж.Е. Желеубаева – Республикалық спорт колледжінің оқытушысы, Алматы қ.

М.С. Оспанова – Республикалық физика-математика мектебінің дене шынықтыру мұғалімі, Алматы қ.

Андатпа. Мақалада балуандардың жаттығу жүктемелерінен кейін қалпына келтіру және салмақ азайту барысында бу моншасының спортшы ағзасына тигізетін пайдасы мен әсерін анықтау мәселелері қарастырылады. Бу моншасы, әдеби көздер дәлелдегендей, барлық организмге жақсы әсер етеді және спортшылардың жұмысқа қабілеттілігін қалыпқа келтірудің тиімді құралы болып табылады. Спортшылардың, көбінесе балуандардың арасында салмақ тастау үшін кеңінен қолданылады. Аталған мәселелер бойынша отандық және шетел авторларының ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиеттеріне талдау жүргізіліп, отандық спортшылардың салмақ азайту мәселесінің кемшіліктері анықталған. Спортшылардың салмақ азайту және қайта қалпына келтіру мақсатында бу моншасын пайдалану кезіндегі спортшылардың жүрек соғу жиілігі есепке алынып, ағзаға тигізер әсері анықталған. Қорытынды бөлімінде балуандарға бу моншасын пайдаланудың ағзаға тигізер әсері анықталып, оны тиімді пайдалану жолдары ұсынылған.

Түйін сөздер: балуандар, салмақ азайту, жұмыс қабілеттілігі, қалпына келтіру, монша процедура-сының әсері.

METHODS OF RESTORING TO WORKING CONDITION OF WRESTLERS WHILE REDUCING WEIGHT

A.S. Baltina – Senior lecturer of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

J.E. Zheleubaeva – Lecturer of the Republican College of Sport, Almaty

M.S. Ospanova – teacher of physical education of the Republican physical and mathematical school, Almaty

Annotation. In this article, the influence of a steam bath on the processes of recovery after training load and while reducing the weight of wrestlers is considered. According to literary sources, the bath is a very effective means to restore performance and has a positive effect on the athlete's body. Athletes, especially wrestlers use the bath for weight loss. Publications of domestic and foreign authors were reviewed on the above problems and shortcomings have been identified in the organization of the cutting weight process among national athletes. When using the bath to reduce weight and restore working capacity, the indicators of the cardiovascular system were studied and the influence of the load on the athlete's body was determined. In conclusion, the influence of a steam bath on the athlete's body is determined and recommendations for the use of a steam bath are proposed.

Key words: wrestlers, bath procedures, recovery, working capacity, weight reduction.

Кіріспе. Жаттығу жүктемелерінен кейін спортшылардың жұмыс істеу қабілеттіліктерін қалпына келтіру және салмақты азайту мәселесі спортшыларды жарысқа дайындауда маңызды болып табылады. Тәжірибеде салмақ азайтудың кейбір жағымсыз жақтарын көрсетсе, соған қарамастан көптеген спортшылар салмақ азайтуға сүйенеді. Бірақ салмақты азайтудың оңтайлы түрлерін іздеу мәселесі әлі де бар.

Жарысқа балуандар әр салмақ дәрежесі бойынша сайысқа түседі. Осыған байланысты спортшылар мен жаттықтырушылар жарыс алдында, қандай салмақ дәрежесіне шыққаны дұрыс деген сұрақ жиі туындайды. Әрине, спортшы өзінің салмағына сәйкес салмақтық дәрежеде күресуі қажет екендігі белгілі. Алайда, кей кездері топтың қалауы және жеке нәтижеге байланысты кейбір балуандарға салмақты 1,5-3,5 кг, кейде одан да көп азайтуға тура келеді.

Монша – спорт саласындағы көптеген мамандармен жаттығу мен жарыстардан кейін жұмыс істеу қабілеттілігін қалыпқа келтіру, сондай-ақ спортшылардың салмағын қарқынды азайту құралы ретінде қолданылады [1]. Бірақ қолжетімді әдебиеттерде сауна мен моншаларды салмақ азайту үшін қолданудың зардаптары туралы жеткілікті ақпараттар жоқ, бұл процедуралар спортшылардың жүрек-қан тамырлары жүйесіне әсер етеді.

Осыған байланысты, балуандардың салмақ азайту және жұмыс істеу қабілеттілігін қалпына келтіру процесінде, бу моншасының әсерін анықтау бойынша зерттеу жүргізуді шештік. Жоғарыда келтірілгендер зерттеу тақырыбының өзектілігін анықтайды.

Ғылыми зерттеудің мақсаты. Бу моншасын қолданудың әдістемесін, оны әрі қарай жетілдіру үшін балуандардың салмақ азайту және жұмыс істеу қабілеттілігін қалпына келтіру процесін зерттеу.

Ғылыми зерттеудің зерттеу әдістері. Зерттелетін мәселе бойынша нақты мәліметтер алу, сондай-ақ зерттеу әдістерін анықтау мақсатында дайындықтың әр түрлі кезеңдерінде балуандардың оқу-жаттығу және жарыстық процестерінде қалыпқа келтіру шараларын жүргізу мәселелері бойынша арнайы ғылыми, ғылыми-әдістемелік әдебиеттер зерттелінді. Әдебиеттік талдау мәліметтері ішкі педагогикалық міндет тұрғысынан ғана емес, сондай-ақ физикалық тәрбиелеу және спорттық жаттығулардың жалпы теориясы мен әдістемесі, спорттық күрестің теориялық негіздері мен әдістемесінің нақты қолданыстағы ережелерін қосқанда, монша процедураларының балуандар дайындығының оқу-жаттығу процесінде қолданудағы әсер ету ерекшеліктерін қарастыруға мүмкіндік берді. Жүрек қағыс жиілігін зерттеу кәріжілік артериясы немесе ұйқы күретамырында 1 минутта соғуын санау жолымен жүргізілді, мәліметтер хаттамаға енгізілді. ЖҚЖ өлшеу салмақ азайту барысында спортшылардың жұмыс істеу қабілеттілігін қалпына келтіру деңгейін және жүрек-қан тамырлары жүйесіне жүктеменің деңгейін анықтау мақсатында бу моншасына бару барысында зерттелушілердің өзімен жүргізілді.

Зерттеу нәтижелері мен оларды талдау. Зерттеу эксперимент түрінде жүргізілді, ол Алматы қ., «Темірдоc» спорт кешені, күрес секциясында бір ай ішінде, спорттық жетістіктерге ие, спорттық жетілдіру тобының білікті балуандарымен өтті. Алдын ала әзірленген әдістеме бойынша зерттелушілердің бір тобына жұмыс істеу қабілеттілігін қалпына келтіру құралы ретінде монша процедурасын қолдану, ал екінші тобына монша процедурасын салмақты азайту құралы ретінде қолдану ұсынылды. Содан кейін монша процедурасы барысында спортшылардың тынысын өлшеу жүргізілді, мәліметтер хаттамаға енгізілді. Одан әрі мәліметтерді өңдеу және нәтижелерге талдау жүргізілді. Соңында алынған мәліметтерді салыстырудың педагогикалық талдауы жүргізілді. Зерттелушілер саны 20 адамды құрады, олар бірдей эксперименттік екі топқа бөлінді. Зерттелушілердің біліктілігі: ҚР спорт шебері – 3 адам; ҚР спорт шебері кандидаты – 7 адам.

Балуандардың салмағын тиімді басқару – оның жарысалды дайындығының маңызды аспектісі және жарыстарда сәтті өнер көрсетудің кепілі, сонымен қатар оның спорттық ұзақ өмір сүруінің маңызды факторы болып табылады [2]. Салмақты «азайту» процесін бұлшықетіне тиіспей, қордағы май мен су есебінен дене салмағын азаятындай етіп жасау керек. Боксшыларға, күресшілерге 3,5 кг артық салмақ тастау ұсынылмайды. 18 жасқа дейінгі жас шамасында салмақты «азайтуға» тыйым салынғанын есте сақтау қажет. Спортшының жетілуші ағзасына зиянсыз айына 0,5 кг артық емес салмақ тастай алады. Спорттық практикада салмақты азайтудың үш түрі бар: күшейтілген (3-5 күн), жылдамдатылған (1-2 апта) және ұзақ (3 айға дейін). Күшейтілген түрінде дене салмағын азайту көбінесе сұйықты қолдануды шектеу және тер арқылы көп суды жоғалту есебінен болады (жылы киіммен жаттығу, бу моншасы). Сонымен қатар ағзаның кенет гидратсыздануы нәтижесінде қанда өзгерістер болады: ол қоюланады, оның тұтқырлығы жоғарылайды. Нәтижесінде жүрекке күш түседі, қан үю қауіптілігі туындайды. Бүйректе, өт қабында уақыты жеткенде тастар пайда болуы мүмкін. Электролиттік алмасу бұзылады, бұлшықет және бауырмен гликоген жойылады. Мүшелер мен ұлпаларға оттегі мен қоректік заттарды тасу қиындайды, жұмысқа қабілеттілік төмендейді. Мұндай қысқа мерзімде май салмағының азаюы болмайды.

Салмақты ұзақ реттеу ағза үшін парықсыз емес. Спортшының өсуі баяулайды, зат алмасу бұзылады, гемоглобин мөлшері төмендейді. Зерттеу нәтижесінде салмақты біртіндеп реттеудің (1-2 апта) жөнделігі белгіленді. Моншада болу адамның жүрек-қан тамырлары жүйесі қызметінің едәуір өзгерісіне әкеледі. Жүрек қысылуының жиілігі моншада болғанға дейінгі көрсеткіштермен салыстырғанда 60-70% жоғарылайды. Моншада шеткі кедергінің төмендеуі және тері тамырларында күретамыр-көктамырлық шунттардың ашылуы салдарынан шеткі қан айналу күшейтіледі. Сырт терісі және ішкі ағзаның температураларының өзгеруіне байланысты бу бөлмесінде болған кезде дененің барлық жүйелері мен мүшелерінде қанның айналуы өзгереді.

Жаттығу жұмысында және көбінесе салмақ тастауда спортшылардың ағза жүйелеріне бу моншасының әсеріне арналған әдебиет көздерін зерттей отырып, біз жарысалды кезеңде салмақты азайту мақсатында бу моншасына бару кезеңінде жүрек соғысын өлшеу бойынша спортшылармен, күреспен шұғылданатындармен зерттеу жүргіздік.

Жүрек қағысының жиілік серпінін зерттей отырып, төмендегі кестеде көрсетілген нәтижені алдық.

1-кестеде бу моншасын қолдану әдісімен салмақты азайту бойынша зерттелетін эксперименттік топтың салмағының өзгерісі туралы мәліметтер келтірілген.

1-кесте – Зерттелуші эксперименттік топтардың салмақты азайту үшін монша рәсімдерін қолданғанға дейінгі және қолданғаннан кейінгі салмақ көрсеткіштері

Рет №	Зерттелушінің аты-жөні	Спорттық дәрежесі	Монша рәсіміне дейінгі салмағы	Түсірілген килограмм мөлшері	Монша рәсімінен кейінгі салмағы
1	2	3	4	5	6
1	Б-а А.	СШ	56,3 кг	2 кг	54,3 кг
2	К-в В.	СШК	73,5 кг	1,5 кг	69,9 кг
3	Иш-в И.	СШК	68 кг	2 кг	66 кг
4	Г-н А.	СШК	61,5 кг	1,5 кг	60 кг
5	К-а Ж.	СШ	55,5 кг	2,4 кг	53,1 кг
6	Гу-в И.	СШК	74 кг	1 кг	72 кг
7	Б-ы М.	СШК	62 кг	2 кг	60 кг
8	Б-а И.	СШ	61,5 кг	1,5 кг	59,2 кг
9	Ш-в Д.	СШК	82,5 кг	1,5 кг	80,6 кг
10	Му-и Р.	СШК	81,5 кг	500 г	80,2 кг

Ескерту: СШ – спорт шебері; СШК – спорт шебері кандидаты; кг – килограмм; г – грамм.

1-кестеден көргеніміздей ең көп килограмм мөлшерін тастау спортшы К-а Ж.(2,4 кг) бұйырды. Бұл спортшы дзюдо күресі бойынша ҚР спорт шебері болып табылады және спортшының өзінің айтуы бойынша, бұл спорт түрімен айналысу және әр түрлі деңгейдегі жарыстарда өнер көрсету кезеңінде, оған бу моншасы әдісін қолдануды қосқанда, бірнеше рет салмақ тастауға тура келді. Бұл спортшыны өз бақылауыма сәйкес, спортшы ағзасының жылулық әсерге жақсы реакциясы есебінен салмағы айтарлықтай сәтті төмендеуде.

2-кестеде зерттелушілердің салмақты азайту мақсатында бу моншасына барғандағы жүрек соғысын өлшеу серпіні көрсетілген.

2-кесте – Зерттелуші эксперименттік топтардың моншада салмақты азайту рәсімі кезінде (n=10) жүрек қысылу жиілігі көрсеткіштері

Рет №	Бу моншасының мазмұны	ЖҚЖ өлшеу уақыты, минут	Зерттелушілердің 1 минуттағы ЖҚЖ (соққы/мин)					Орташа ЖҚЖ (соққы/мин)
			1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Бу рәсімі басталғанға дейін	-	75	77	73	74	75	75
2	Душ қабылдағаннан кейін	5	83	87	84	85	83	84
3	Бу бөлмесіне 1-ші рет кіргеннен кейін	10	120	122	121	122	120	121
4	Душ қабылдағаннан және демалғаннан кейін	15	105	108	105	106	104	106
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Бу бөлмесіне 2-ші рет кіргеннен кейін	22	140	143	140	141	140	141
6	Душ қабылдағаннан және демалғаннан кейін	27	110	109	108	109	109	109
7	Бу бөлмесіне 3-ші рет кіргеннен кейін	34	145	147	143	143	146	145
8	Душ қабылдағаннан және демалғаннан кейін	40	115	112	107	110	112	111
9	Бу бөлмесіне 4-ші рет кіргеннен кейін	45	125	127	125	124	125	125
10	Душ қабылдағаннан және демалғаннан кейін	50	106	108	109	106	107	107
11	Бу бөлмесіне 5-ші рет кіргеннен кейін	58	150	152	150	151	150	150
12	Душ қабылдағаннан және демалғаннан кейін	65	110	113	111	110	112	112

Ескерту: ЖҚЖ – жүрек қағыс жиілігі

2-кестеден байқағанымыздай, бу рәсімдері басталғанға дейін спортшылардың жүрек соғысы орташа есеппен 65 соққы/мин құрады. Душ қабылдағаннан кейін ЖҚЖ 74 соқ/мин дейін ұлғайды. Бірінші рет кіргеннен кейін жүрек соғысы кенет жоғарылады да 121 соқ/мин құрады. Одан әрі демалғаннан кейін ЖҚЖ 106 соқ/мин дейін төмендеді. Бу бөліміне екінші рет барғаннан кейін жүрексоғысы тағы да жоғарылады, тіпті біріншімен салыстырғанда 141 соқ/мин құрады. Бұл екінші рет кіру уақыт бойынша біріншіден көп болғандықтан болды және екінші рет кіру кезінде спортшылар созылуға неше түрлі жаттығулар жасады.

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау спортшылардың, көбінесе күресшілердің жаттығу-жарыстық қызметтері барысында жаттығу жүктемелерінен кейін, салмақты азайту және жұмысқа қабілеттілікті қалыпқа келтіру үшін бу моншасын қолданумен байланысты аспектілер қатарын қарастыруға мүмкіндік берді.

Күрес жекпе-жек түріне жататындықтан, мұнда салмақтық дәрежелері қарастырылған, ендеше осы спорт түрімен айналысатын спортшылар жарыстарда өнер көрсететін салмақтық дәрежеге сай болуы керек. Сондықтан күресшілер көбінесе салмақ тастаудың әр түрлі тәсілдерін қолданады, жылу рәсімдерін қолдану ең тиімді тәсілдердің бірі болып саналады. Сонымен қатар бу моншалары атлеттер үшін де жаттығу жүктемелерінен кейін жұмысқа қабілеттілігін қалпына келтіруде тиімді болып саналады [3].

Спорттық практикада су моншасын қолданудың жақсы жақтарымен қатар, бұл рәсімнің спортшылардың ағзасына жағымсыз әсері де байқалады.

Қорытынды. Жүргізілген зерттеулер нәтижесі келесідей қорытынды жасауға негіз береді:

1. Су моншасы, әдеби көздер дәлелдегендей, барлық организмге жақсы әсер етеді және спортшылардың жұмысқа қабілеттілігін қалыпқа келтірудің тиімді құралы болып табылады және спортшылардың, көбінесе күресшілердің арасында салмақ тастау үшін кеңінен қолданылады. Спорттық практикада бу моншасын қолданудың жағымды жақтарымен қатар, бұл процедураның спортшылардың организмне жағымсыз әсерлері де байқалады, мысалы, күшейтілген салмақ азайтуда, спортшыларда сусыздану байқалса, онда су моншасының жоғарғы температурасының әсері жүрек қысылу жиілігін ұлғайта отырып, жүрек-қан тамырлары жүйесіне әсер етеді.

2. Салмақты азайту үшін 90 минут ішінде бу бөлмесіне 6 рет бару арқылы су моншасын қолдану нәтижесінде, ЖҚЖ жоғарылауында көрсетілген серпін анықталды. Ең жоғарғы ЖҚЖ бу бөлмесіне 6-шы рет кіргеннен кейін 72 минутта (152 соқ/мин) байқалды. Бұл спортшылар салмақты азайту барысында шаршағандығын білдіреді. Бірақ барлық процедуралар аяқталғаннан кейін 90-шы минутта жүрек соғысы бу сеансының бастапқы мәніне сәйкес келді және 67 соқ/мин құрады. Бұл спортшылардың жұмысқа қабілеттілігін толығымен қалыпқа келтіргендігін білдіреді.

3. Бу бөлмелерін қолдану арқылы, 60 минут ішінде спортшылардың жұмысқа қабілеттілігін қалыпқа келтіру үшін су моншасын қолдану нәтижесінде, келесі мәліметтер алынды:

- ЖҚЖ ең көп шамасы 32 минутта (129 соғ/мин) байқалды;

- Жүрек соғысының ең аз шамасы 60 минутта байқалды және 63 соғ/мин құрады, бұл процедураның басына қарағанда төмен (монша сеансының басында ЖҚЖ 65 соғ/мин тең болды). Бұл жүрек-қан тамырлары жүйесінің үнемді түрде жұмыс істей бастағандығын білдіреді, яғни, спортшылар толық қалыпқа келді деп жорамалдауға болады, оған спортшылардың өздерінің хал-жайларын өздері субъективтік бағалауы сәйкес келеді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Панов С.Ф., Плешаков А.А. Влияние парной бани на желудочную секрецию и некоторые эндокринные сдвиги у спортсменов-борцов // Физиология человека. – М., 2011. – Т.37. – №2. – С. 92-99.
2. Буровых Ф.Н., Файн А.М. Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С.176.
3. Saurbekova G., Satybaldina A. The influence of physical exercises on the organism and the strengthening of human health // Теория и методика физической культуры. – 2017. – №4. – С. 40-45.

МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Л.И. Голоха – преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры и спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Я.Н. Соломина – тренер по художественной гимнастике Школы гимнастики «Grace», г. Алматы

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы специальной психологической подготовки спортсменов по художественной гимнастике, структуры данного вида подготовки, некоторые методы психодиагностики, психологической помощи в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды.

Ключевые слова: психологическая подготовка, художественная гимнастика, эмоциональная устойчивость, соревновательная мотивация, психологическая характеристика.

METHODS OF PSYCHODIAGNOSTICS IN ARTISTIC GYMNASTICS

L.I. Golokha – lecturer of the department Theoretical Foundations of Physical Education and Sport, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Ya.N. Solomina – coach on artistic gymnastics of Grace Gymnastics School, Almaty

Annotation. In this article, the issues of special psychological training of athletes in artistic gymnastics, the structure of this training type, some methods of psychodiagnostic, psychological assistance in the pre-competitive, competitive and post-competitive periods are considered.

Key words: psychological preparation, artistic gymnastics, emotional resilience, competitive motivation, psychological characteristic.

Введение. Современные методы психодиагностики помогают производить отбор детей в различные виды спорта, определять степень стрессоустойчивости, следовательно, отбирать детей в группы оздоровительные или спортивные, помогать спортсменам высших достижений в предсоревновательный период (формировать эмоциональную устойчивость к соревновательному стрессу, овладеть методикой формирования состояний боевой готовности, уверенности в себе, своих силах, формировать значимые мотивы соревновательной деятельности, разрабатывать индивидуальные комплексы настраивающих и мобилизующих мероприятий), соревновательный (способствовать поддержанию оптимального психологического состояния на время выступления и подготовки к нему) и постсоревновательный (снимать психоэмоциональное напряжение, проводить дебрифинг, подводить итоги соревнований, строить дальнейшие планы при хороших выступлениях и решать проблемы при плохих).

Цель. Определение методов психологической подготовки в художественной гимнастике.

Задачи. Определение методов специальной психологической подготовки; выявление качеств, которыми должна обладать психологически подготовленная гимнастка; изучение компонентов структуры психологической подготовки и методик подготовки спортсменок непосредственно к соревнованиям.

Методы исследования. Наибольшее внимание было уделено методам наблюдения, анализа, синтеза и сравнения.

Специальная психологическая подготовка художественных гимнасток. Специальная психологическая подготовка гимнасток к конкретному соревнованию является интегральной формой спортивной подготовки, направленной на совершенствование умений вести спортивную борьбу. Она начинается за 2 месяца до соревнований с момента получения информации о них и заканчивается предсоревновательной разминкой. Специальная психологическая подготовка осуществляется на базе общей подготовки и связана с решением задач, стоящих перед спортсменами в конкретном соревновании.

Она включает в себя:

- Определение цели участия гимнастки в данных соревнованиях, постановку соревновательных задач.
- Формирование соревновательной мотивации.
- Уточнение необходимых сведений об условиях предстоящих соревнований (обстановка, соперницы), оценку и анализ возможностей спортсменки.
- Программирование соревновательной деятельности с возможно полным моделированием условий предстоящего соревнования.
- Использование индивидуальных способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, приёмов саморегуляции неблагоприятных психических состояний.

Успех подготовки зависит, прежде всего, от гимнастки. Поставленные перед ней задачи будут влиять на формирование её мотивов и отношения к соревнованиям лишь при условии, когда они внутренне принимаются ею, становятся её личными задачами.

Специальная психическая подготовленность гимнасток предполагает наличие:

1. Устойчивости к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности.
2. Соответствующей степени совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды.
3. Способности к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации.
4. Способности воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.
5. Соответствующей степени совершенства пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсменки.

6. Способности к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции программ, предшествующих реальному действию [1].

Структура психологической подготовки в художественной гимнастике. В структуру психологической подготовки в художественной гимнастике включены компоненты:

1. Конкретизация требований к личности спортсменки, занимающейся художественной гимнастикой на различных этапах спортивной подготовки, – «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психологических качеств и черт личности спортсменки – ее «психологическая характеристика» – включает в себя: определение психотипа, психомоторных качеств, структуры личности, темперамента, предрасположенности к данному виду спорта.

3. Становление личности юной спортсменки через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсменки к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсменки в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсменки в день соревнований через систему организации ее жизнедеятельности, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности, через формирование на действие в условиях соревнований, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности, рассмотрение последующего периода как основы постсоревновательной подготовки – подведение итогов, определение и исправление ошибок, построение верной психологической подготовки спортсменки.

Психологическая подготовка гимнасток непосредственно перед соревнованиями и в дни соревнований. Перед соревнованиями за 7-10 дней формируется установка гимнасток на участие в них: уверенность в своих силах, стремление уверенно и до конца бороться за победу, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая помехоустойчивость против неблагоприятных влияний, способность произвольно управлять своими действиями, поведением. Необходимо составить план результатов по выходам и общую сумму баллов.

За 1 день до соревнований показаны различные техники в зависимости от психотипа спортсменки, хороший сон, привычный распорядок дня. Качественный тренировочный день нужно провести спокойно и комфортно.

Непосредственно в день соревнований, в спортивном зале гимнастка должна размяться и во время разминки войти в психологическую готовность. Настрой должен быть исключительно на успех. Гимнастка должна быть уверена в себе, проявлять активность в самоподготовке к соревнованию. Разминку выполнять в темпе (или замедленную, в зависимости от типа нервной системы, темперамента).

Рекомендуется провести саморегуляцию – задать 4 вопроса и ответить на них:

1. Как я стою? (скованно, напряженно, подтянуто, расслабленно, спокойно)
2. Какова мимика?
3. Как я дышу?
4. Какой у меня пульс?

После разминки гимнастка должна мысленно подготовить себя к выступлению, подумать о каких-то приятных, спокойных вещах и моментах, согреться.

После вызова на площадку следует самоприказ: «я готова, я спокойна, я иду, я сильна, я все могу».

Выводы. Таким образом, базовая и специальная психологическая подготовка включает в себя снятие чувства страха у спортсменок, четкие инструкции, как лучше выполнить планируемое, использование приемов положительного подкрепления, педагогическое внушение, провозглашение достоинств, педагогическую оценку результатов (оценивание не человека, а деятельности), вселение веры ребенку в его будущие успехи, постановка целей и задач для дальнейшей реализации себя в будущем.

Список литературы:

1. Медведева Е., Винер-Усманова И., Терехина Р. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва: учебное пособие. – М., 2018. – 359 с.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В КУДО

Айтимов Д. – магистрант 2-го курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема совершенствования специальных физических качеств в Кудо, без соответствующего уровня развития которых невозможно усвоение техники ударных действий, и как следствие, достижение высоких результатов в соревновательной деятельности. Раскрывается методика формирования ведущих физических способностей в подготовке спортсменов Кудо с включением элементов технических действий, а также интенсивности и объема нагрузки, соответствующих специфическим особенностям соревновательной деятельности. Экспериментальная методика развития специальных физических качеств в Кудо позволит сделать тренировочный процесс более эффективным и позволяет тренерам обновить систему подготовки в Кудо, тем самым добиться высокой результативности спортсменов.

Ключевые слова: специальные физические качества гибкость, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества.

METHOD OF EDUCATION FOR SPECIAL PHYSICAL QUALITIES IN KUDO

Aitimov D. – 2nd-year graduate student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. This article discusses the problem of improving special physical qualities in Kudo, without an appropriate level of development of which it is impossible to master the technique of percussion action, and as a result, achieving high results in competitive activity. The technique of the formation of leading physical abilities in the training of Kudo athletes is revealed, with the inclusion of elements of technical actions, as well as the intensity and volume of the load, corresponding to the specific features of competitive activity. The experimental methodology for the development of special physical qualities in Kudo will make the training process more effective and allows coaches to update the training system in Kudo, thereby achieving high-performance athletes.

Key words: special physical qualities flexibility, dexterity, speed, speed-strength qualities.

Введение. В последнее время возрос интерес к Кудо – восточному спортивному единоборству, включающему в себя приемы бокса, каратэ и арсенала борьбы. Интерес к этому виду спорта вызывает зрелищность соревновательной деятельности, а также сохранение философии восточных единоборств. Для выполнения сложных ударных и бросковых приемов необходим определенный уровень развития силы, быстроты, координационных способностей, гибкости и выносливости.

Уровень развития этих качеств определяется не только физическими факторами, но и степенью развития волевых способностей. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Согласно литературным данным, двигательные способности в основном начинают формироваться в возрасте 15-16 лет, т.е. преимущественно в завершающей стадии пубертатного периода. Это позволяет говорить о том, что этот возраст является своего рода «оптимальным» по отношению к процессу физической подготовки спортсмена, занимающегося Кудо. Однако методическое обеспечение спортивной подготовки в этом виде единоборств раскрыто недостаточно [1, 2, 3, 4].

Одним из путей решения проблемы является разработка новых средств и методов тренировочного процесса в Кудо. При этом остро встает вопрос о специальной физической подготовке, развитии таких специальных физических качеств, проявление которых дало бы наибольший результат в соревновательных поединках и, в конечном счете, определяло успех соревновательной деятельности в целом. Изучение особенностей развития физических качеств в возрастном аспекте, несомненно, имеет важное значение, так как в юношеском возрасте закладывается фундамент спортивного мастерства и формируются основные двигательные способности [5, 6]. В настоящее время возникает необходимость определения ведущих специальных физических качеств с целью их целенаправленного развития, что позволит повысить эффективность учебно-тренировочного и соревновательного процессов в Кудо.

На основании вышеизложенного, выявлены противоречия между необходимостью в достижении спортивных результатов при недостаточной эффективности проявления специальных физических качеств в поединках и необходимостью повышения уровня специальной физической подготовленности при недостаточном количестве средств и методов развития специальных физических качеств спортсменов Кудо.

Указанные противоречия позволили сформулировать цель исследования, связанную с необходимостью поиска и разработки новых методик воспитания специальных физических качеств в Кудо. Нами предполагается, что включение в методику воспитания специальных физических качеств в подготовке спортсменов Кудо, элементов технических действий, а также интенсивности и объема нагрузки,

соответствующих специфическим особенностям соревновательной деятельности, повысит эффективность специальной физической подготовки.

Организация и методы исследования. Целью нашего исследования является разработка и апробация методики развития специальных физических качеств в Кудо.

Главными задачами исследования являлись:

- 1) выделение основных специальных физических качеств, влияющих на эффективность соревновательных движений в Кудо;
- 2) обоснование и проверка эффективности экспериментальной методики воспитания специальных физических качеств в спортивной подготовке в Кудо.

Исследование проводилось в два этапа:

На 1 этапе нами было проведено экспериментальное исследование, позволившее измерить показатели сформированности специальных физических качеств, влияющих на выполнение соревновательных упражнений. В проведенных экспериментальных исследованиях приняли участие 20 человек в возрасте от 15 до 17 лет, мужского пола. Испытуемые были поделены на две группы. В контрольную группу вошли 10 спортсменов, которые занимались по общепринятой методике воспитания специальных физических качеств в Кудо. Экспериментальную группу составили 10 спортсменов, которые занимались по экспериментальной методике воспитания специальных физических качеств в Кудо, составленной нами.

До начала педагогического эксперимента нами были проведены педагогические контрольные испытания в форме тестов со спортсменами контрольной и экспериментальной групп с целью выявления исходных показателей уровня ведущих специальных физических качеств. Измерялся уровень показателей устойчивости тела в пространстве, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств и гибкости.

На основании полученных данных контрольных испытаний и анализа литературных источников нами была составлена экспериментальная методика воспитания специальных физических качеств в Кудо.

В методику были включены постепенно усложняющиеся двигательные задания, слитное выполнение различных ударных действий в сочетании с поворотами, вращениями в одну или в другую сторону, изменениями траектории и скорости движений. Применялись упражнения для целенаправленного развития устойчивости тела в пространстве. В тренировочном занятии широко применялись повторный, переменный методы, а также метод высокоинтенсивных интервальных тренировок. В микроцикле нами предлагалось выполнение упражнений на развитие гибкости ежедневно, а также проведение борцовских схваток во второй и четвертый дни, и проведение борцовских схваток на пятый день соревновательным методом, т.е. создавались условия реальных соревнований.

Итогом экспериментальной работы являлось проведение констатирующего эксперимента, который состоял из контрольных срезов в исследуемых группах и направлен на проверку эффективности экспериментальной методики воспитания специальных физических качеств в Кудо.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ доступной нам научной литературы по проблеме показал, что в Кудо ведущее значение в соревновательной деятельности имеют гибкость, координационные, силовые и скоростные способности. Высокодинамичные соревновательные действия спортсменов подразумевает определенное взаимодействие между физическими способностями организма. Работа функциональных систем организма спортсменов обеспечивается взаимодействием физических способностей и устойчивостью тела кудоистов. Одной из особенностей выполнения технических приемов выступает высокий уровень силовых, пространственных и пространственно-временных характеристик двигательных действий спортсменов, формирование способности к быстрому принятию решения в ходе соревновательного поединка с противником, что обеспечивается высоким уровнем способности к равновесию. Высокая результативность технических приемов обеспечивается быстротой реагирования на действия противника и показателями мышечной силы наравне с ловкостью, точностью и гибкостью.

Устойчивость тела в пространстве оценивалась по контрольному упражнению – *прямой удар сзади стоящей ногой (пяткой) со сменой ног поочередно*. Оценка проводилась по 4-балльной системе.

Ловкость оценивалась с помощью теста – *с шагом вперед прямой удар в голову правой рукой (боксерское чучело), удар снизу левой и боковой удар правой рукой*. Оценка проводилась по 4-балльной системе.

Быстрота оценивалась по результатам бега на 30 м с высокого старта.

Скоростно-силовые качества оценивались по контрольным упражнениям: *приседание с последующим выпрыгиванием под счет*, оценка проводилась по 4-балльной системе; *количество бросков через бедро с захватом за пояс в течение 1 мин (количество раз)*.

Гибкость оценивалась по контрольному упражнению *поперечный шпагат*, оценка проводилась по 4-балльной системе.

Во время оценивания *выполнения прямого удара сзади стоящей ногой (пяткой) со сменой ног* у спортсменов контрольной группы была зафиксирована среднестатистическая отметка $3,1 \pm 0,3$ баллов со стандартным отклонением 0,9 баллов, спортсмены экспериментальной группы показали следующие результаты $3,2 \pm 0,2$ баллов со стандартным отклонением 0,8 баллов. У спортсменов обеих групп не наблюдается значительных различий в показателях прямого удара сзади стоящей ногой (пяткой) со сменой ног, однако в среднем выполнение данного технического элемента у спортсменов обеих групп по балльной системе показывает недостаточный уровень развития системы равновесия, что говорит о том, что существующая методика не является в полной мере эффективной для воспитания способности к устойчивому положению тела при выполнении соревновательных упражнений.

Во время оценивания *выполнения прямого удара с шагом вперед в голову правой рукой (боксерское чучело), удар снизу левой рукой и боковой удар правой рукой* у спортсменов контрольной группы была зафиксирована среднестатистическая отметка $2,9 \pm 0,2$ баллов со стандартным отклонением 0,7 баллов, спортсмены экспериментальной группы показали следующие результаты – $2,8 \pm 0,2$ баллов со стандартным отклонением 0,8 баллов.

По результатам теста у спортсменов обеих групп не наблюдается значительных различий в показателях прямого удара с шагом вперед в голову правой рукой (боксерское чучело), удар снизу левой рукой и боковой удар правой рукой. Однако результат теста показал, что слитность, согласованность элементов серии ударов у спортсменов находятся на среднем уровне, это влияет на качество выполнения движений в условиях соревновательной деятельности, что влечет за собой снижение спортивного результата.

Результаты бега на 30 метров с высокого старта показали следующие данные: спортсмены контрольной группы пробежали в среднем $4,8 \pm 0,1$ сек со стандартным отклонением 0,4 сек, в экспериментальной группе этот показатель был в среднем $4,7 \pm 0,1$ сек со стандартным отклонением по выборке 0,4 сек. В обеих группах не наблюдалось различий во времени прохождения теста.

Во время оценивания *приседания с последующим выпрыгиванием под счет* у спортсменов контрольной группы была зафиксирована среднестатистическая отметка $2,8 \pm 0,2$ баллов со стандартным отклонением 0,8 баллов, спортсмены экспериментальной группы показали следующие результаты: $2,6 \pm 0,2$ баллов со стандартным отклонением 0,7 баллов.

По результатам теста приседания с последующим выпрыгиванием под счет у спортсменов обеих групп не наблюдается значительных различий в показателях. Однако результат теста показал, что количество выпрыгиваний у спортсменов находится на среднем уровне.

Количество бросков через бедро с захватом за пояс в течение 1 мин у контрольной группы в среднем было $7,8 \pm 0,4$ раза со стандартным отклонением 1,3 раза. Спортсмены экспериментальной группы показали следующие результаты, среднее значение выпрыгиваний было $7,9 \pm 0,4$ со стандартным отклонением 1,3 раза. В обеих группах не наблюдалось существенных различий в количестве бросков через бедро с захватом за пояс.

Таким образом исходные показатели результатов тестирования скоростно-силовых способностей спортсменов, принявших участие в эксперименте, показали, что существующая методика оказывает недостаточное влияние на развитие этих возможностей организма спортсменов, что влияет на эффективность выполнения технически бросковых упражнений в условиях соревновательной деятельности, что влечет за собой снижение спортивного результата.

Во время оценивания поперечного шпагата у спортсменов контрольной группы была зафиксирована среднестатистическая отметка $2,5 \pm 0,2$ баллов со стандартным отклонением 0,7 баллов, спортсмены экспериментальной группы показали следующие результаты: $2,6 \pm 0,2$ баллов со стандартным отклонением 0,6 баллов. По результатам тестирования поперечного шпагата у спортсменов обеих групп не наблюдается значительных различий в показателях.

Таким образом, в результате проведенного педагогического контрольного испытания было выявлено, что по 4-балльной шкале оценивания выполнения контрольных упражнений в среднем результат был между 2,5-3,2 балла, что говорит о том, что существующая методика не является в полной мере эффективной для воспитания специальных физических качеств, влияющих на устойчивость положения тела, точность выполнения технических элементов, эффективность выполнения технически бросковых упражнений в условиях соревновательной деятельности, что впоследствии приводит к снижению спортивного результата.

С учетом полученных данных и на основе сравнения общепринятых методик развития специальных физических качеств в Кудо нами был составлен экспериментальный микроцикл тренировочных занятий. Данный микроцикл представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Тренировочный микроцикл развития специальных физических качеств по экспериментальной методике в Кудо

День микроцикла	Время тренировки	Содержание тренировки
1 день	19.30 – 21.00	1. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях 2. Скоростно-силовые упражнения (бег с ускорениями). 3. Акробатические, гимнастические упражнения. 4. Бой с тенью. 5. Упражнения на расслабление мышц. 6. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
2 день	19.30 – 21.00	1. Работа в парах на совершенствование боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. 2. Боевые дистанции. 3. Страховка. Броски лёжа, стоя. 4. Удержания. 5. Упражнения на развитие силовых способностей. 6. Борцовские схватки. 7. Упражнения на расслабление мышц. 8. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
3 день	19.30 – 21.00	1. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. 2. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя. 3. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. 4. Упражнения с отягощениями (вес не более 5 кг.) 5. Силовые упражнения с сопротивлением партнера 6. Упражнения на расслабление мышц. 7. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4 день	19.30 – 21.00	1. Совершенствование техники ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. 2. Совершенствование защиты от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни. 3. Движение вперед. 4. Блоки. Контрудары. 5. Работа на снарядах. 6. Борцовские схватки. 7. Упражнения на расслабление мышц. 8. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
5 день	19.30 – 21.00	Боевая практика – проведение бойцовских схваток соревновательным методом.

В методику были включены постепенно усложняющиеся двигательные задания, слитное выполнение различных ударных действий в сочетании с поворотами, вращениями в одну или в другую сторону, изменениями траектории и скорости движений. В микроцикле нами предлагалось выполнение упражнений на развитие гибкости ежедневно, а также проведение борцовских схваток во второй и четвертый дни, и проведение борцовских схваток на пятый день соревновательным методом, т.е. создавались условия реальных соревнований. Применялись упражнения для целенаправленного развития устойчивости тела в пространстве. В тренировочном занятии широко применялись игровой, повторной, переменный методы, а также метод высокоинтенсивных интервальных тренировок (40 сек интенсивная работа / 20 сек активный отдых).

По окончании эксперимента в контрольной и экспериментальной группах было проведено контрольное испытание показателей уровня специальных физических качеств в форме тестов.

Устойчивость тела в пространстве оценивалась по контрольному упражнению – прямой удар сзади стоящей ногой (пяткой) со сменой ног поочередно. На момент окончания эксперимента оценка выполнения у спортсменов контрольной группы повысилась в среднем на 6,5 %, спортсмены экспериментальной группы показали следующее повышение результата в среднем на 12,5 %, что на 6 % по сравнению с контрольной группой. У спортсменов экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента наблюдалось повышение уровня устойчивости тела в пространстве, что говорит об увеличении уровня работоспособности по мере повышения тренированности спортсменов, однако полученные данные в

экспериментальной группе, позволяют сделать вывод о том, что разработанная нами методика является более эффективной для развития системы равновесия.

Ловкость оценивалась с помощью теста – с шагом вперёд прямой удар в голову правой рукой (боксерское чучело), удар снизу левой и боковой удар правой рукой, результаты тестирования показали следующие данные: у спортсменов контрольной группы в среднем оценка выполнения упражнения $3,1 \pm 0,2$ баллов со стандартным отклонением 0,5 баллов, спортсмены экспериментальной группы – $3,3 \pm 0,2$ баллов со стандартным отклонением 0,7 баллов. В конце эксперимента оценка выполнения этого упражнения у спортсменов контрольной группы повысилась в среднем на 6,8 %, спортсмены экспериментальной группы показали повышение результата в среднем на 14 %, что на 7,2 % больше по сравнению с контрольной группой.

Результаты бега на 30 метров с высокого старта показали следующие данные: спортсмены контрольной группы пробежали в среднем $4,7 \pm 0,1$ сек со стандартным отклонением 0,4 сек, в экспериментальной группе этот показатель был в среднем $4,6 \pm 0,1$ сек со стандартным отклонением по выборке 0,4 сек. Результаты бега на 30 м у спортсменов контрольной группы улучшились в среднем на 2 %, спортсмены экспериментальной группы показали следующее повышение результата в среднем на 2,1 %. Таким образом, у спортсменов экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента наблюдалось повышение уровня быстроты, что говорит об увеличении уровня работоспособности по мере повышения тренированности спортсменов, однако у спортсменов обеих групп не наблюдается значительных различий в показателях бега на 30 м, это позволяет сделать вывод о том, что разработанная нами методика не оказала существенного влияния на развитие быстроты у спортсменов экспериментальной группы.

В конце эксперимента во время оценивания выполнения приседания с последующим выпрыгиванием под счет у спортсменов контрольной группы была зафиксирована среднестатистическая отметка $3,1 \pm 0,2$ баллов со стандартным отклонением 0,6 баллов, спортсмены экспериментальной группы показали $3,2 \pm 0,2$ баллов со стандартным отклонением 0,8 баллов. Оценка выполнения у спортсменов контрольной группы повысилась в среднем на 10,7%, спортсмены экспериментальной группы показали повышение результата в среднем на 23 %, что на 12,3 % по сравнению с контрольной группой.

При выполнении количества бросков через бедро с захватом за пояс в течение 1 мин у спортсменов контрольной группы была зафиксирована среднестатистическая отметка $8,2 \pm 0,3$ раза со стандартным отклонением 0,8, спортсмены экспериментальной группы – $8,6 \pm 0,2$ раза со стандартным отклонением 0,8. В конце эксперимента оценка выполнения упражнения у спортсменов контрольной группы повысилась в среднем на 5,1%, спортсмены экспериментальной группы – повышение в среднем на 8,9 %, что на 3,8 % по сравнению с контрольной группой.

При выполнении контрольного упражнения для определения уровня гибкости – поперечного шпагата у спортсменов контрольной группы была зафиксирована среднестатистическая отметка $2,9 \pm 0,2$ баллов со стандартным отклонением 0,5 баллов, спортсмены экспериментальной группы показали $3,2 \pm 0,2$ баллов со стандартным отклонением 0,7 баллов. В конце эксперимента оценка выполнения у спортсменов контрольной группы повысилась в среднем на 16%, спортсмены экспериментальной группы показали следующее повышение результата в среднем на 19 %, что на 3 % по сравнению с контрольной группой. В ходе контрольного тестирования гибкости у спортсменов контрольной и экспериментальной групп после окончания эксперимента выявили достоверное повышение оценки выполнения поперечного шпагата, однако в экспериментальной группе в процентном соотношении этот результат был выше на 3%, это позволяет сделать выводы о том, что разработанная нами методика является эффективной для развития гибкости у спортсменов 15-17 лет, специализирующихся в Кудо.

На рисунке 1 представлены сравнительные результаты контрольных измерений по определению уровня развития физических качеств после внедрения экспериментальной методики развития специальных физических качеств в Кудо.



Рисунок 1 – Сравнительные результаты контрольных измерений по определению уровня развития физических качеств после внедрения экспериментальной методики развития специальных физических качеств в Кудо

Результаты проведенных исследований по влиянию экспериментальной методики развития специальных физических качеств в Кудо показали достоверное повышение уровня устойчивости тела в пространстве, ловкости, скоростно-силовых способностей и гибкости. Что касается уровня проявления комплексных форм быстроты, разработанная нами экспериментальная методика не дала существенных изменений. Эти данные дают нам основание сделать вывод о том, что экспериментальная методика воспитания специальных физических качеств в Кудо является эффективной для совершенствования координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости и как следствие улучшения спортивных результатов у спортсменов, специализирующихся в Кудо.

Выводы

Проведенное нами исследование позволило сделать вывод, что использованная нами экспериментальная методика развития специальных физических качеств в Кудо позволяет сделать тренировочный процесс более эффективным и позволяет тренерам обновить систему подготовки в Кудо, тем самым добиться высокой результативности спортсменов.

Список литературы:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для институтов физич. культуры /М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие /Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 324 с.
5. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Отбор упражнений. Современная силовая тренировка. – Берлин: «Шпорт – ферлаг», 1989. – С. 22-62.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. /Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: «Наука», 2003. – 480 с.

ҚАЗАҚ КҮРЕСІМЕН АЙНАЛЫСАТЫН ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫҢ ТАМАҚТАНУЫНЫҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ-ГИГИЕНАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Ш.А. Балгимбеков – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті,
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы, Алматы қ.

Е.М. Мұхиддинов – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті,
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы, Алматы қ.

К.А. Абdreимова – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті,
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы, Алматы қ.

Ш. Болатқызы – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті,
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы, Алматы қ.

Аңдатпа. Мақала қазақ күресімен айналысатын жас спортшылардың дене құрылысының дұрыс өсіп-дамуында, денсаулығын сақтау мен нығайтуда маңызды роль атқаратын тамақтанудың физиологиялық-гигиеналық мәселелеріне арналған. Жас палуандарды тамақтандыруда қазіргі кезде ұсынылған рацион құрамындағы ақуыздар, майлар және көмірсулардың мөлшерлері бойынша ғылыми негізделген мәліметтер берілген. Жас спортшылар үшін жалпы тәуліктік энергиялық құндылығын 3800 ккал деңгейінде қамтамасыз ететін тағам рационына ет және ет өнімдері, балық және балық өнімдері, сүт және сүт өнімдері, тағамдық майлар (өсімдік және жануар тектес майлар), нан және нан-күшшелік өнімдер, жармалар, макарондық тағамдар, көкөністер, жеміс-жидектер енгізілген. Сонымен қатар, дайындық жаттығулары кезінде, жарыс алдында және жарыс аяқтала салысымен жас палуандарды тамақтандыру бойынша ұсыныстар жасалған.

Түйін сөздер: қазақ күресі, жас спортшылар, тамақтану, рацион, ақуыздар, майлар, көмірсулар, энергиялық құндылығы.

PHYSIOLOGICAL-HYGIENIC BASIS OF NUTRITION OF YOUNG ATHLETES ENGAGED IN KAZAKH WRESTLING

Sh.A. Balgimbekov – Abay Kazakh National Pedagogical University, Department of physical culture and sport, Almaty

E.M. Muhiddinov – Abay Kazakh National Pedagogical University, Department of physical culture and sport, Almaty

K.A. Abdreimova – Abay Kazakh National Pedagogical University, Department of physical culture and sport, Almaty

Sh. Bolatkyzy – Abay Kazakh National Pedagogical University, Department of physical culture and sport, Almaty

Annotation. The article is devoted to the physiological-hygienic problems of nutrition, which play an important role in the proper development of the physical structure, maintaining and strengthening the health of young athletes engaged in Kazakh wrestling. In the feeding of young wrestlers, scientifically based data on the amounts of proteins, fats and carbohydrates currently contained in the diet are presented. In the diet for young athletes, providing a total daily energy value of 3800 kcal includes meat and meat products, fish and fish products, milk and dairy products, edible fats (vegetable and animal fats), bread and bakery products, cereals, pasta, vegetables, fruits. In addition, recommendations on feeding young wrestlers during preparatory classes, before competitions and after the end of competitions were worked out.

Key words: Kazakh wrestling, young athletes, nutrition, diet, proteins, fats, carbohydrates, energy value.

Ұлттық спорт түрлері, оның ішінде қазақ күресі жастарды тәрбиелеуде зор мәнге ие, себебі онымен айналысқан жас өрен тек қана күшті, қуатты, шымыр болмайды, сондай-ақ рухани жағынан да байиды. Сондықтан, ата-бабаларымыз оны ұрпақтан-ұрпаққа мұра етіп қалдырып отырған, қазақ жастарын жауынгер ретінде жаттықтыруда, алғырлыққа, ептілікке үйретіп, жаумен бетпе-бет шайқаста жеңе білуге тәрбиелеуде тиімді пайдалана білген [1].

Елімізде соңғы жылдары қазақ күресіне жастар тарапынан қызығушылық күшеюде, әрбір қазақ баласының жанындай сүйегін спорт түріне айналды десек, қателеспейміз. Қазіргі таңда қазақ күресін жастар арасына кеңінен таратып, оны халықаралық деңгейге көтеру бағытында қомақты іс-шаралар атқарылып жатыр. Елімізде көптеген спорттық мектеп-интернаттарда қазақ күресі бөлімдері ашылып, дарынды балалар мен жастарды баптау ісі кеңінен қолға алынуда. Қазақ күресімен үздік айналысып, айтарлықтай спорттық жетістіктерге қол жеткізген жас палуандардың оқу-жаттығу жиындары жүйелі түрде өткізіліп, ірі-ірі отандық және халықаралық бәсекелерге қатысуды дәстүрге айналдырды [2].

Кез келген спорт түрі сияқты, қазақ күресінен де жас спортшыны дайындау ұзақ та көпжылдық қажырлы еңбекті қажет ететін педагогикалық процесс екені белгілі жайт. Әрине, бапкердің түпкі мақсаты шәкіртін спорттық табысқа, көрсеткішке жеткізу екені сөзсіз, алайда ол жас палуанның дене құрылысының дұрыс өсіп-дамуына, денсаулығын сақтау мен нығайтуға аса зор зейін қоюы керек. Педагогикалық процесті табысты жүзеге асыру үшін жас спортшының бір-бірімен тұтаса байланыста дамитын дене күшінің,

жылдамдығы мен төзімділігінің, ептілігі мен икемділігінің дұрыс дамуының негізі болып табылатын тиімді тамақтандырудың негіздерін білуі қажет [3].

Қазақ күресімен жүйелі түрде айналысу барысында дене жаттығуларымен және спортпен шұғылдану өскелең жас организмнің қуат қорының едәуір дамуына септігін тигізеді. Алайда, балалар мен жас-өспірімдердің спорттық шыңдалу ерекшеліктері, қимыл-қозғалыстық және вегетативтік функцияларының, жұмыс істеу қабілеттерінің көтерілуі өскелең жас организмнің әлі де болса өсіп-жетілуі мен дамуы аяқталмаған жағдайда өтуімен байланысты [4].

Соңғы жылдары дене шынықтыру және спортпен шұғылданушылардың жасарып кеткенімен қатар, жас спортшылардың жаттығу жүктемелерінің көлемі мен қарқындылығы да айтарлықтай артып отыр [5]. Жас спортшыны жедел дайындау, машықтандыру мақсатында оқу-жаттығу бағдарламаларының ұдайы күрделіленуіне байланысты оған шамадан тыс психикалық-эмоционалдық ауыртпалықтар түсетіндігі де белгілі [6].

Осындай жағдайда балалар мен жастардың спортпен айналысу барысында өскелең жас организмнің қалыпты өсуі мен дамуының, денсаулығын қорғау мен нығайтудың және олардың арасында әр түрлі аурулардың алдын алудың негізі – физиологиялық-гигиеналық талаптарға сай саламатты тамақтандыру болып табылады [7,8].

Спорттық жүктемелер едәуір қарқынды энергия жұмсалыуымен, организмде оттегі тапшылығының (гипоксия) дамуымен және ерекше жүйкелік-психикалық ширығулармен байланысты болып келеді де, қоректік заттарды жоғары мөлшерде қабылдауға мұқтаждайды. Осылардың барлығы организмдегі зат алмасу процестеріне ықпал етпей қоймайды.

Жас спортшыларды физиологиялық-гигиеналық талаптарға сай тиімді тамақтандыру арқылы спорттық қызметтік қабілеттілікті, төзімділікті көтеруге және бұлшық ет жұмысынан соң күш-қуаттың қалпына келуін жеделдетуге болады. Сондықтан, спорттық дене ширығуларына организмнің тұрақтылығын көтеретін, мүмкіншілігі жоғары биологиялық қажеттіліктердің арасында, тамақтану факторы өте маңызды екендігі сөзсіз. Сонымен қатар, балалық шақта және жасөспірімдік кезеңде организмнің физиологиялық қажеттіліктеріне сай тамақтануы өскелең жас ағзаның үйлесімді дамуына, жұмысқа қабілеттілігінің жоғары деңгейде болуына ықпал етеді, қоршаған орта факторларына бейімделуіне жағдай жасайды, өмір сүру сапасына айтарлықтай ықпалын тигізеді, денсаулығын сақтау мен жақсартудың қажетті шарты болып табылады [9].

Біздің жұмысымыздың мақсаты қазақ күресімен айналысатын жас спортшылардың тамақтануын физиологиялық-гигиеналық тұрғыдан негіздеп, жастарда саламатты тамақтану дағдыларын қалыптастыруға бағытталған ұсыныстар дайындау болып табылады.

Жас спортшылар ағзасы үшін аса маңызды тағамның ең құнды бөлігі ақуыздар болып табылады. Ақуыздардың негізгі көзі – ет, балық, ірімшік, сүт және сүт өнімдері, сүзбе, жұмыртқа, уылдырық, соя, ас бұршағы, жармалар және жаңғақтар сияқты тағамдық өнімдер екендігі белгілі. Жас балалардың тағамдық рационында ақуыздардың ұзақ уақыт кем болуы, организмде бірқатар патологиялық өзгерістерге әкеледі. Оның өсуі мен дамуы баяулайды, салмағы түседі, гормондардың жасалуы бұзылады, әр түрлі жұқпалы ауруларға реактивтілік пен беріктік төмендейді. Ақуыздардың кемдігі, организмді өз ақуызын жұмсауға мәжбүрлейді, әсіресе, қаңқа еттерінің құрамындағы. Сонымен қатар, ақуыздардың маңыздылығы минералдар мен дәрумендердің алмасуындағы және бауыр функциясындағы рөлімен байланысты болғандықтан қосалқы бұзылулармен де білінеді: сүйектерде кальций мен фосфор азайып, басқа мүшелерге артық жиналады, бауырдың тосқауылдық функциясы төмендейді.

Жас спортшылардың қимыл-қозғалыс әрекеті кезінде қаңқа еттері қантты едәуір көп мөлшерде тұтынады. Сондықтан жас организмнің қызметтік қабілеттілігі жоғары болуы үшін, көмірсулардың көптеп енгізілгені дұрыс. Көмірсулар көздері болып өсімдіктер өнімдері, әсіресе ұннан жасалған тағамдар, жармалар, тәтті дәмдер келеді (2-сурет). Жануарлар өнімдері ішінде көмірсулар тек қана сүтте және сүттен жасалған өнімдерде болады. Жас спортшылар дене жұмысын орындау барысында көмірсулар бірінші кезекте жұмсалады және олардың қоры таусылғанда ғана алмасуға майлар қосылады.

Организмнің көмірсулармен қамтамасыз етілуінің бірден-бір көрсеткіші – қандағы глюкоза мөлшері дене жұмысы кезінде азаяды. Мұндай жағдайда глюкозаның қанда азаюы бауырдағы гликогеннің жұмылдырылуымен өтеледі. Өтеу пәрменді болмаса гипогликемия күйі туады да, еттер қажетті энергетикалық потенциал ала алмай, жұмысты көздеген деңгейде атқаруға мүмкіндігі жетпейді.

Липидтердің тағамдық көздері болып табылатын өсімдік және жануар майлары жас спортшылар ағзасын қуатпен, алмастырылмайтын май қышқылдарымен, майда еритін А, D, E, K дәрумендерімен қамтамасыз етеді. Майлардың тағамдық рационда кем болуы дене салмағының азаюына, жас организмнің

өсуі мен дамуының баяулауына, бауыр, бүйрек, орталық жүйке жүйелері қызметінің бұзылуына, капиллярлардың зақымдалуына және теріде дистрофиялық өзгерістердің пайда болуына әкеледі.

Ағзасында үздіксіз өсіп-даму үдерістері өтіп жататын жас спортшылар, тек нәруыздар, көмірсулар және майлармен ғана емес, зат және энергия алмасуында аса маңызды роль атқаратын дәрумендер мен минералдық заттармен жеткілікті қамтамасыз етілуі қажет.

Қарқынды спорттық машықтануларда дәрумендерді тұтыну қалыптылығы жоғарылайды. Жас спортшылар организміне аса қажетті нутриенттер – минералдық заттар болып табылады және олар организм тіршілігінде маңызды рөл атқарады, сондықтан тамақпен тұрақты түсіп тұрулары оның қалыпты тіршілік етуінің міндетті жағдайы болып табылады. Тағам рационында жекеленген дәрумендер мен минералдық заттардың ұзақ уақытқа созылған тапшылығы жас организмнің пластикалық және басқа да функцияларында күрделі бұзылыстарды тудыруы мүмкін.

Жас спортшының өскелең организмінің энергияға қажеттілігін қамтамасыз ету үшін, тәуліктік тағам рационының сандық мөлшері мен сапасы физиологиялық және гигиеналық талаптарға сай болуы керек. Тағамдық рационның калориялығы жас спортшы организмінің тәуліктік энергия шығынын толық жабуы керек. Жоғары үрдісті физикалық белсенділік танытатын жас спортшыларда энергияға ең жоғары мұқтаждық байқалады, себебі қарқынды спорттық жағдайлар кезінде энергия шығындары, тыныштық күймен салыстырғанда, бірнеше есеге көбейеді.

Төмендегі 1-кестеде жас спортшыларды тамақтандыруда ұстанатын рационның негізгі құрамдары мен энергиялық құндылығы туралы мәліметтер беріліп отыр.

1-кесте – Жас спортшылар үшін тәуліктік ұсынылған тамақтану рационының негізгі құрамдары мен энергиялық құндылығы

Жасы	Нәруыздар (г)	Майлар (г)	Көмірсулар (г)	Құнарлылығы (ккал)
12-13 жас	130,0	120,0	520,0	3800
14-15 жас	150,0	140,0	640,0	4500
16-17 жас	171,1	120,0	803,0	5000
18-19 жас	180,0	135,0	880,0	5500

Кестеден 7-10 сыныптарда оқитын 14-17 жастағы спортшылардың тәуліктік тағам рационының құндылығы 4500-5000 ккал шамасында белгіленген. Осымен қатар, тәуліктік рационда негізгі қоректік заттардың да мөлшерлері де жеткілікті шамада қарастырылған. Ақуыздар мөлшерінің көрсеткіштері 7-8 сыныптағы спортшылар үшін 150 г., 9-10 сыныптағы спортшылар үшін – 171,1г., майлар 7-8 сыныптағы спортшылар үшін 140 г., 9-10 сыныптағы спортшылар үшін – 120 г., ал көмірсулар 7-8 сыныптағы спортшылар үшін – 640 г., 9-10 сыныптағы спортшылар үшін – 803 г. шамаларында анықталған.

Жас спортшылардың тағамдық рациондарының құрамы да физиологиялық және гигиеналық талаптарға сай, энергия мен қоректік заттарға ғылыми негізделген қажеттіліктерін ескере отырып құрастырылғанын атап өтуге болады.

Төмендегі 2-кестеде жас спортшылар үшін жалпы тәуліктік энергиялық құндылықты 3800 ккал деңгейінде қамтамасыз ететін тағамдық өнімдердің жиынтықтары беріліп отыр.

Кестеден көрініп тұрғандай, жас спортшылардың тағам рационына барлық негізгі тағамдық азық-түлік топтары енгізілген – ет және ет өнімдері, балық және балық өнімдері, сүт және сүт өнімдері, тағамдық майлар (өсімдік тектес және жануар тектес майлар), нан және нан-күлшелік тағамдар, жармалар, макарондық өнімдер, көкөністер, жемістер мен жидектер. Жас спортшыларды осылай тамақтандырғанда ғана өскелең жас палуан организмі барлық қоректік заттармен және энергиямен қамтамасыз етіледі. Керісінше, рационнан кейбір тағам түрлерін алып тастау немесе кейбір тағам түрлерін артығымен қабылдау жас спортшылар денсаулығы жағдайының бұзылыстарына әкеліп соқтырады.

2-кесте – Жас спортшыларға арналған тәуліктік қуаттылығы 3800 килокалориялық жалпы энергиялық құндылықты қамтамасыз ететін тағамдық өнімдердің ұсынылған жиынтығы

№/№	Тағамдық өнім түрлері	Салмағы, г
1	Ет және ет өнімдері	300
2	Балық және балық өнімдері	100
3	Ірімшік	95
4	Сыр	30
5	Жұмыртқа	50
6	Сүт өнімдері	500

7	Сыр майы	60
8	Өсімдік майы	15/20
9	Қаймақ	10
10	Картоп	400
11	Жармалар, ұн	100
12	Көкөністер	400
13	Жемістер	300
14	Кептірілген жемістер	20
15	Шырындар	200
16	Қант және басқа тәттілер	100
17	Қара және ақ бидай наны	250/300

Алдымен, жас спортшылардың тамақтану тәртібінің (режимі) қатаң сақталуы өте маңызды. Ас қабылдайтын уақыт жалпы күн тәртібімен сәйкестендіріліп, бір уақытқа келтірілуі керек, демек шартты рефлексдер іліміне орай, организм ас қабылдайтын белгілі бір уақытқа бейімделеді. Тағамды ретсіз қабылдау ас қорытатын мүшелердің қызметінің бұзылып, түрлі аурулардың туындауына әкеледі. Сонымен қатар, бұл шара жас спортшыларда оң тағам дағды-әдет (режимге сай уақтылы тамақтану) қалыптастырады, тамақтың сіңімділігін жақсартады.

Жас спортшылардың машықтану сабақтары білім алумен қатар жүрегіндіктен, тамақ ішетін және спорттық жаттығуларды бастайтын уақыттарда қажетті интервалды сақтай отырып, тәртіпті жалпы негізде құрады. Спорттық жиындарда, тәуліктік калориялықты машықтандырушы сабақтардың жоспарына орай тарата, төрт рет тамақтануды ұйымдастыру ұсынылады: екі таңғы, түскі және кешкі ас немесе таңғы ас, түскі ас, түскі және кешкі тамақ арасында ішетін жеңіл тағам және кешкі ас.

Жас спортшыларды күнделікті белгіленген режимге сәйкес, неғұрлым уақытында тамақтандыру қажет. Күнделікті ішіп-желінетін тағамның құнарлығы бойынша былайша бөлінеді: бірінші таңертеңгілік тамақ тәуліктік рацион құнарлығының 25-30 пайызын, екіншісі – 15, түскі ас – 40-45, кешкі ас – 20 пайызды құрайды. Бірінші тамақты ертеңгі бой жазудан кейін, екіншісін одан 2 сағат өткен соң ішу қажет. Түскі тамақты 3-4 сағаттан кейін, ал кешкі тамақты 2,5 сағат өткен соң, ұйқыдан екі сағат бұрын ішкен жөн.

Жас спортшылардың машықтану кезінде таңғы асқа жеңіл ет тағамдары, сүт өнімдері (ірімшік, сүзбе), жеңіл сіңетін көкөністер мен жармалар, жұмыртқа, какао немесе кофе, сүтпен шай беріледі.

Түскі асқа бірінші тағам ретінде түскі асқа: сорпа, балық сорпасы, қайнатылған еті бар көжелер; екінші тағам – ет, котлеттер түрінде ет, балықтың түр-түрі; үшінші тағам – кисельдер, компоттар, балмұздақ, жемістер беріледі.

Күрес өнерімен жаңадан айналысып жүрген тәжірибесі аз кейбір палуандар түскі тамақ кезінде бірден майлы тағам жеуден бастайды. Бұл мүлдем дұрыс емес, себебі майлы тамақ қарын бездерінің жұмысын қиындатып, қалған тағамдардың қорытылуына кедергі жасайды. Сондықтан түскі тамақ кезінде алдымен әр түрлі көкөністерден дайындалған салаттар жеген дұрыс немесе «Сарыағаш», «Есентуки» сияқты минералды суларды ішуге болады.

Кешкі асқа – сүт-өсімдік тағамдары, балық, котлеттер түрінде ет, ұннан жасалған өнімдер, простокваша, кефир, шай, берілуі керек.

Жарыс күндері сөреге шығар алдында құрамына күшті сорпа кіретін пісірілген тауық еті, бұршақпен немесе күрішпен қуырылған ет, шала пісірілген жұмыртқа, сары май мен ақ нан, компот, жана жемістер берілуі керек. Алайда, жарыс алдында спортшы ауыр тамақтарды (майлы тағамдар, қаймақ және т.б.) ішіп-жемегені дұрыс, себебі организм майларды сіңіруге үлгермейді. Осыдан барып палуанның сайыс кезінде «жұмыс істеу» қабілеті азаяды.

Спортпен көптен бері айналысып келе жатқан палуандар жарыс алдында пайдаланылатын сорпа мен еттің күш қосатынын жақсы біледі. Сондықтан салмағын азайтатын спортшылар жарыс алдында мына тәжірибені қолданады: ыдысқа майдалап туралған құс етін салады да, 2,5-3 сағат бойы қайнатады. Содан соң піскен еттің сорпасын бөлек ыдысқа құяды да, белдесулердің алдында ішсе, бұл оны әжептеуір әлдендіріп, күш-қуат қосады. Мұндай тәжірибені палуандарымыздың арасында Аманбаев Мейірхан, Жүнісов Бахтияр, Байжігітов Дәулет және т.б. жақсы қолдана біліп, белдесулерде жиі жеңіп шығатын. Кейбір палуандар жарыстың алдында 75-100 грамм қант жеп шығатын. Осымен қатар спортшы денелік жүктемелер кезінде оқтын-оқтын азғана мөлшерде (40-50 мл) су немесе арнайы көмірсулы-электролитті сусындар ішіп отырған дұрыс. Дайындық жаттығулары мен жарыс аяқтала салысымен организм жоғалтқан су мен минералдық тұздардың орнын толтыруға кірісу қажет. Ол үшін жас спортшылар қажетті су мен көмірсулы-минералдық сусындармен толық қамтамасыз етіліп, жаттықтырушының немесе медицина қызметкерінің бақылауымен ағзадағы су балансын қалпына келтіреді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Мұхиддинов Е. Қазақ күресі. – Алматы: Мектеп, 2012. – 192 б.
2. Мұхитов Қ. Қазақ күресі: өткені, бүгіні және болашағы//«edu.e-history.kz» электрондық ғылыми журналы № 1(21)2020.
3. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. – Москва: Советский спорт, 2007. – 240 с. Спорт физиологиясы // Құрастырған Н.Н. Смаил. – Талдықорған, 2007. – 178 бет.
4. Суслов В.П. Проблемы детско-юношеского спорта на современном этапе его развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 2-6.
5. Багина В.А. Психолого-педагогические условия активации юных спортсменов в профессиональном самоопределении: автореф. дис.. канд. пед. наук. – М., 2002. – 20 с.
6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – М.: СПб.: Диля, 2003. – С. 162-165.
7. Тәжібаев Ш.С. Оқушылардың салауатты тамақтануы туралы әңгіме. – Астана-Алматы, 2008. – 110 б.
8. Балгимбеков Ш.А., Бегалина А.Ж. Мектеп оқушыларында саламатты тамақтану дағдыларын қалыптастыруда заманауи технологияларды қолдану //Абай атындағы ҚазҰПУ «Хабаршы» журналы, «Жаратылыстану-география ғылымдары» сериясы. – 2017. – №1(51). – 49-52 б.

АНАЛИЗ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В КАЗАХСТАНЕ

Кефер Н.Э. – магистрант 1 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы
Токарева С.В. – магистрант 1 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы
Жидовинова А.В. – ст. преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы
Тайшинова А.Г. – магистрант 2 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. В статье представлены результаты изучения подготовки баскетболистов высокой квалификации в Казахстане. Цель данной работы – разработать новые методы и усовершенствовать их в учебно-тренировочном процессе с учетом игрового амплуа. Определена эффективность влияния предложенных комплексов физической подготовки юных баскетболистов на динамику показателей скоростно-силовой, прыжковой направленности у юных баскетболистов. Полученные данные могут представлять практический интерес для тренеров высококвалифицированных команд, учителей физической культуры.

Ключевые слова: баскетбол, физические качества, технико-тактическое мастерство, скоростно-силовая подготовка.

ANALYSIS OF SPEED-POWER TRAINING OF HIGH QUALIFICATION BASKETBALLERS IN KAZAKHSTAN

Kefer N.E. – master of 1 course, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
Tokareva S.V. – master of 1 course, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
Zhidovinova A.V. – senior teacher, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
Taishinova A.G. – 2nd year graduate student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article presents the results of the study of the training of basketball players of high qualification in Kazakhstan. The purpose of this work is to develop new methods and improve them in the educational-training process, taking into account the game amplitudes. The effectiveness of the influence of the proposed complexes of physical training of young basketball players on the dynamics of indicators of speed-power, hopping direction in young basketball players has been determined. The obtained data may be of practical interest for coaches of highly qualified teams, teachers of physical culture.

Key words: basketball, physical qualities, technical-tactical skills, speed-power training.

Введение. Развитие баскетбола в нашей стране требует серьезного пристального внимания. Бесспорное стратегическое значение приобретает проблема рациональной подготовки резерва в соответствии с требованиями современного баскетбола [1, 2].

Актуальными являются вопросы совершенствования методики подготовки баскетболистов высокой квалификации, так как уровень выступлений сборной команды по баскетболу желает лучшего. В условиях развития современного баскетбола необходимо по-новому рассматривать проблемы дальнейшего повышения уровня спортивных достижений с акцентом на поиск новых научно обоснованных методов тренировки, структуры организации форм подготовки спортивного резерва. Учитывая, что современный баскетбол – это атлетическая игра, предъявляющая к системам организма баскетболистов высокие требования, связанные с достижением высокого технико-технического мастерства спортсмену, то для этого, прежде всего, необходим высокий уровень физических качеств, достижение которых требует научно-методического обоснования [3, 4].

Цель исследования – усовершенствовать методы развития скоростно-силовой подготовки баскетболистов, исследовать изменения скоростно-силовых качеств, выявить рациональные программы для тренировок.

Задачи исследования: Учитывая актуальность вопросов развития скоростно-силовых качеств в баскетболе, перед нами были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по изучаемой проблеме.
2. Определить средства и методы скоростно-силовой подготовки; изучить тесты для определения скоростно-силовой подготовленности.
3. Разработать методику развития скоростно-силовых качеств в баскетболе.
4. Проверить эффективность усовершенствованных комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств баскетболистов высокой квалификации.

Для решения поставленных перед работой задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, методы математической статистики, педагогический эксперимент.

Организация исследования. Исследование проводилось в 4 этапа.

На первом этапе (с ноября 2018 по январь 2020 года) изучалась научно-методическая литература о средствах и методах скоростно-силовой подготовки. Анализировались тесты для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

На втором этапе (январь 2020 года) были подобраны средства и методы для совершенствования скоростно-силовых качеств, определены наиболее информативные тесты для определения уровня скоростно-силовых качеств баскетболистов.

На третьем этапе (с февраля 2020 по март 2020 года) проводился педагогический эксперимент.

На четвертом этапе (март 2020 года) проводилась обработка полученных данных, их анализ и интерпретация полученных результатов исследования.

Подбор средств совершенствования физических качеств баскетболистов высокой квалификации. Исходя из рекомендаций Горбашева И.А., учебно-тренировочная работа с нашими испытуемыми строилась на основе универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся. Планируемые к использованию средства тренировки должны были содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности спортсменов.

Отбирая упражнения, для использования их в тренировочном процессе, мы исходили из условий, которые имеются в ДЮСШ. Подобранные упражнения не требуют сложного специального оборудования и могут организовываться в спортивном зале. Предлагаемые нами комплексы сопровождаются рекомендациями по организации занятий определенной направленности и руководствуясь рекомендациями из литературных источников Платонова В.Н., Пьязина А.И., Сарацкина.

Данный раздел работы посвящен исследованиям скоростно-силовой подготовки баскетболистов разного игрового амплуа с определением влияния тренировочных нагрузок на уровень скоростной подготовленности спортсменов во время учебно-тренировочного процесса.

Эксперимент проводился в течение 1,5 лет. В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование, позволяющее установить эффективность предложенной нами методики на развитие скоростно-силовых качеств баскетболистов. Нами были отобраны наиболее информативные показатели, отражающие скоростно-силовую подготовленность, в которые вошли: время пробега 6- и 20-метровых отрезков в максимальном темпе, а также проявление скоростных способностей в условиях специфической деятельности. Всего в исследовании принимало участие 18 человек – это по три защитника, по три нападающих и по три центровых в каждой группе. У спортсменов выведены средние показатели. В дальнейшем мы будем называть экспериментальная (сборная команда Алматы) и контрольная (спортсмены ДЮСШ) группы. Обе группы находились в одинаковых условиях: тренировочные занятия проводились три раза в неделю по заданным программам.

Если средний показатель у защитников сборной Алматы по 6-метровому отрезку равен 1,33, то у защитников контрольной группы – 1,26 с со среднестатистическим отклонением 0,15. То же и по другим показателям нападающих, центровых. Особенно существенны различия в комплексном тесте у центровых команд контрольной и экспериментальной групп: у первых среднее время составляет – 29,53 с, у вторых – 27,9 с со среднестатистическим отклонением 1,58.

По окончании эксперимента были приняты опять контрольные нормативы по предложенным ранее тестам.

Из данных выяснилось, что улучшен показатель у игроков обеих команд разного амплуа в беге на 20 метров, в скоростном ведении мяча и особенно при выполнении комплексного теста. Это очень хорошо

видно у центровых игроков. Улучшились результат у защитниц экспериментальной команды. Направленность упражнений скоростно-силового характера не в одинаковой степени повлияла на игроков разной квалификации и разного амплуа.

Таблица 1 – Данные исследования скоростно-силовой подготовленности баскетболистов экспериментальной разного игрового амплуа

Игровое амплуа	Рывок 6 м, с	Бег на 20 м в максимальном темпе, с	Скоростное ведение, с	Комплексный тест, с
Защитники до эксперимента, X	1,33	3,6	10,4	32,9
Защитники после эксперимента, X	1,26	3,53	12,4	27,56
Нападающие до эксперимента, X	1,4	3,76	10,27	29,1
Нападающие после эксперимента, X	1,33	3,6	3,6	28,67
Центровые до эксперимента, X	1,53	4,03	13,3	29,53
Центровые после эксперимента, X	1,43	4,0	13,0	29,13

У участников экспериментальной группы значительные улучшения показателей по всем тестам у защитников и нападающих. У центровых же игроков обеих групп результаты улучшились, но не значительно. Это говорит о том, что применяемые упражнения малоэффективны для игроков этого амплуа. Поэтому в учебно-тренировочном процессе при воспитании быстроты у высокорослых игроков средства и методы надо дифференцировать и индивидуализировать.

Направленность упражнений скоростно-силового характера не в одинаковой степени повлияла на игроков различного игрового амплуа. У центровых игроков в обеих командах результаты улучшились, но не значительно, в то время как у защитников и нападающих значительные улучшения показателей по всем скоростно-силовым тестам. Так как центровые игроки в основном высокорослые, то можно сделать вывод: в учебно-тренировочном процессе при совершенствовании скоростно-силовых качеств у высокорослых игроков средства и методы необходимо строго индивидуализировать.

Выводы:

1. Основными средствами развития скоростно-силовых качеств являются: прыжковые упражнения на скамейке, со скакалкой, упражнения с отягощением, спрыгивания с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх. Большинство авторов рекомендуют использовать в тренировке интервальный и повторной методы.
2. Результаты педагогического эксперимента показали, что в экспериментальной группе результаты (прыжков в длину с места, прыжок вверх, метание набивного мяча) возросли значительно, чем в контрольной группе.
3. Методика развития скоростно-силовых качеств с использованием легкоатлетических прыжковых упражнений является более эффективной, чем использование учебных игр для развития данного качества

Список литературы:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для институтов физич. культуры / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 324 с.

ГРЕК-РИМ КҮРЕСІНДЕ СПОРТТЫҚ ІРІКТЕУДІ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК АСПЕКТІЛЕРІ

Р.А. Нуржакиев – 1-курс магистранты, Қазақ спорт және туризм академиясы

А.Т. Құлбаев – ғылыми жетекші, PhD докторы

Аңдатпа. Мақалада грек-рим күресінде спорттық іріктеуді ұйымдастырудың әдістемелік аспектілері туралы айтылады. Грек-рим күресіне іріктеулер кезінде спортшының, біріншіден, денсаулығы өте жақсы қалыпта болуы, спортшы психологиялық тұрғыда өте ұстамды болуы, грек-рим күресінде спортшы физикалық, тактикалық және де техникалық саласында өте жоғары деңгейде болуы тиіс. Грек-рим күресі басқа күрес түрлеріне қарағанда физикалық күшті өте талап етеді, спортшының функционалды дайындығы да жақсы болуы тиіс. Басқа күрес түрлеріне қарағанда грек-рим күресінің техникалық әдістері де өзгеше келеді. Грек-рим күресі белден жоғары күресетін күрес түрі. Грек-рим күресінің техникалары жоғарғы амплитуда да орындалады. Сондықтанда спортшылардың икемділігі, жылдамдығы, шапшандық сапаларына көп көңіл бөлу керек. Аса мән беретін жайттардың бірі – спортшының білек, қол, аяқ, бел бұлшықеттерінің мықты болу сапаларына өте жақсы көңіл бөлу. Грек-рим күресінде үш жас ерекшеліктеріне бөлінеді. Олар: жасөспірімдер, жастар, ересек болып [1]. Қай жас ерекшеліктерін алмасақ та, үш жас ерекшелігінде үлкен жарыс іріктеулері бар. Бірінші ол – Ел біріншілігі. Ел біріншілігінен өз салмақ дәрежесінде жеңімпаз болып шыққан спортшы, әрі қарай Халықаралық жарыстарға жолдама алады. Ол Халықаралық турнирлар, Азия чемпионаты, Әлем біріншіліктері. Ел біріншілігінен іріктеліп шыққан спортшыларымыз, Халықаралық жарыстар алдында жоспарлы түрде, оқу-жиын жаттығуларынан өтуге тиісті. Оқу-жиын жаттығу кезінде де кейбір спортшылардың денсаулығы сыр береді, осындай жүйелі түрде өтетін жаттығулар кезінде де, бапкерлердің көзқарастарымен бірге шешкен кейбір спортшылардың іріктеуден өтпей қалуы да мүмкін. Спортшының спорттық қабілеті қалыпта болмауына да байланысты. Сондықтанда, спортшыларды іріктеу кезінде өте мұқият көңіл бөлу әр бапкердің міндеті болып есептеледі. Мұндай қатаң іріктеулер арқылы еліміздің халықаралық ареналарында Ел намысын қорғайтын мықты спортшыларды іріктеуіміз керек.

Түйін сөздер: спорттық бағдарлау, іріктеу, команда құру, іріктеу әдістері.

METHODICAL ASPECTS OF ORGANIZATION OF SPORTS CHOICE IN THE GREECE-ROMAN WRESTLING

R.A. Nurzhakiev – 1st year master student of the Kazakh Academy of Sports and Tourism

A.T. Kulbaev – Scientific adviser, PhD

Annotation. The article considers the methodological aspects of the organization of sports competitions in Greco-Roman wrestling. During the Greco-Roman wrestling, first of all, the athlete must have a very good health, the athlete must be very psychologically restrained, in the Greco-Roman wrestling, the athlete must be physically very well. Greco-Roman wrestling requires more physical strength than other types of wrestling, and the athlete must have a good functional workout. Technical methods of Greco-Roman wrestling differ from other types of wrestling. Greco-Roman wrestling is a form of wrestling that goes above the waist. Greco-Roman wrestling techniques are also performed with high amplitude. Therefore, it is necessary to pay more attention to the qualities of flexibility, speed and agility of athletes. One of the most important things is to pay special attention to the strength of the muscles of the wrists, arms, legs and waist. Greco-Roman wrestling is divided into three age categories. These are teenagers, young people, adults [1]. Regardless of age, in all three age categories there is a large competition. The first is the national championship. The winner of the national championship in his weight category will be sent to international competitions. Participated in international tournaments, Asian championships, world championships. Our athletes, selected for national championships, should regularly conduct trainings before international competitions. The health of some athletes is a threat during training, and even during such regular training, the opinion of coaches and the choice of some athletes can not be ignored. It also depends on the athletic ability of the athlete. Therefore, each coach is obliged to pay close attention to the choice of athletes. By means of such a strict selection, we must select the strongest athletes who will defend the honor of our country on the international channels of our country.

Key words: sports orientation, selection, teambuilding, selection methods.

Кіріспе. Спорттың қазіргі даму кезеңінің басты ерекшелігі – дарынды жастарды жан-жақты, ғылыми негізделген, мақсатты іздеу. Жас спортшылардың жаттығуларын басқаруда маңызды рөлді өсу және дененің қалыптасу заңдылықтарын білу, энергия метаболизмі мен жұмыс қабілеттілігін жақсарту болып табылады.

Таңдау мәселесі өте көп қырлы. Ол көптеген аспектілерді қозғайды: әлеуметтік, психологиялық, педагогикалық, философиялық және т.б. Іріктеудің кейбір мәселелері бойынша көбірек немесе аз айқын идеялар мен теориялар әзірленді, ал басқаларында олар әлі де қалыптасу сатысында.

Зерттеу мақсаты: күресте спорттық таңдау мәселесін шешудің негізгі тәсілдерін негіздеу.

Зерттеу нысаны: спортшыларды спорттық іріктеу кезіндегі әдістер.

Зерттеу тақырыбы: спорттық іріктеу жүйесі және жас балуандардың дайындық құрылымы.

Зерттеу міндеттері:

1. Әдебиеттер мен интернет көздеріне сәйкес балаларды жүйелі түрде спортпен шұғылдану мәселесінің жағдайына талдау жасау.
2. Жас балуандардың физикалық даму құрылымын, физикалық және функционалды дайындығын сипаттау.
3. Күрес үшін спорттық іріктеудің өлшемдерін анықтау.
4. Спортшыларды спорттық іріктеудің бірінші кезеңіндегі алғашқы дайындық ерекшеліктерін анықтау [2].

Зерттеу әдістері:

- ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді талдау;
- сұрақ қою;
- жаттықтырушылармен сұхбат және сұхбат; Педагогикалық бақылау;
- педагогикалық тестілеу.

Зерттеу нәтижелері: Спорттық іріктеу белгілі бір спорттың мықты спортшылары ие болатын қасиеттер жиынтығын білуге негізделген. Жаңадан шыққан жас спортшыға болашақ чемпионды немесе чемпионды тану өте қиын. Бұл жағдайда жаттықтырушының рөлі артып келеді, ол дененің жас ерекшеліктерін, спорт дамуының заңдылықтарын, жеке даму қарқынын ескере отырып, оларды дарындылыққа айналдырып, спорттық қабілеттерді қалыптастырады [3]. Қазіргі уақытта ғылыми әдістемелік әдебиеттерде балалардың спорттық бағдарлау мен іріктеудегі қабілеттерін бағалаудың екі негізгі тұжырымдамалық бағыты бар. Кейбір авторлар баланың спорттық дарындылығын тұтастай талдамай, спорттық іс-әрекеттің белгілі бір түріне арналған қабілеттерін дереу анықтап, бағалауға тырысты.

Спортты таңдау «терең мамандандыру» қағидаты бойынша жүзеге асырылады. Ғылыми зерттеулер мен спорттық тәжірибенің нәтижелері ретінде, бастапқы бағдарлау мен жаттығуға деген көзқарас жасөспірім кезіндегі нәтижелердің күрт өсуіне әкеледі, бірақ содан кейін нәтижелер, әдетте, дамуды тоқтатады және көптеген спортшылар спорттан кетеді. Осы уақытқа дейін жасөспірімдер спортының теориясы мен тәжірибесінде балалардың әртүрлі спорт түрлеріне бейімділігін анықтауда, олардың күш дарындылығының типологиясына жеткіліксіз көңіл бөлінген, бұл, әрине, жасөспірімдер спорт мектебінің бағдарлау жұмысының тиімділігіне теріс әсер етеді [4]. Жаттықтырушы студенттің жаттығуға мүмкіндік беретін жас мөлшері спортқа байланысты екенін ұмытпауы керек. Жаттықтырушының жас және жеке морфофункционалды ерекшеліктерін жаттықтырудың бастапқы кезеңінде дұрыс бағаламауы спорттың тоқтап қалуына, патологияға дейінгі және патологиялық жағдайлардың туындауына себеп болуы мүмкін. Жаттығуға тек сау балалар ғана жіберіледі. Балалар мен жасөспірімдерді дене шынықтырумен (спортпен) айналысудың келесі міндеттері бар: сауықтыру, оқу және дене шынықтыру.

Спорттық іріктеу дегеніміз – баланың белгілі бір спорттық іс-әрекетке (спортқа) бейімділігінің (дарындылығының) жоғары дәрежесін анықтауға мүмкіндік беретін шаралар жиынтығы. Бұл ұзақ, көп сатылы процесс, егер спортшының көп жылдық жаттығуларының барлық кезеңдерінде оның жеке басын бағалаудың интеграцияланған әдістемесі ұсынылған болса, оның нәтижелері әртүрлі зерттеу әдістерін (педагогикалық, биомедициналық, психологиялық, социологиялық және т.б.) қолданумен ғана тиімді болады. Іріктеу ғылыми болжамға, оның әлеуетті қатысушысын спортқа қосу қоспау туралы шешім қабылдау және іске асыру процесіне негізделген көп жылдық жаттығулар жүйесінің бөлігі болып табылады [5]. Сонымен, жоғарыда келтірілген анықтамалардан, спорттық іріктеу шаралар жиынтығы қандай да бір спорт түрімен айналыспайтын балаларға да, спортшыларға да қатысты деп қорытынды жасауға болады. Спорттық іріктеуді спорттық іс-шараларға барлық қатысушылар жүргізеді: спортшылар, жаттықтырушылар, судьялар, спорт дәрігерлері, жан-жақты ғылыми топтың мамандары және т.б. Көбінесе ұлттық құраманың белгілі бір жаттықтырушысын тағайындау оның құрамына ең мықты спортшыны қосқаннан гөрі, спорттық көрсеткіштерге айтарлықтай әсер етеді. Дұрыс қойылған спорттық бағдарлау спорттық іріктеудің тиімділігін арттырады. Бағдарлау және таңдау технологиясы бір, тек айырмашылық 9 тәсіл: бағдарлау кезінде белгілі бір адамға арналған спорт түрін және белгілі бір спорт түріне бір адамды таңдағанда. Спорттық іріктеу процедурасы үш кезеңнен тұрады:

1. Болашақ іс-шараларға қойылатын нақты талаптарды анықтау.
2. Нақты кандидаттардың мүмкіндіктерін болжау.

3. Оң немесе теріс шешім қабылдау, оны кейіннен іске асыру. Ол спорттық жетістіктерге оған ең мықты спортшыны қосудан гөрі көбірек әсер етеді.

Кандидаттарды іріктеу келесі көрсеткіштерді ескере отырып жүзеге асырылады:

1) спорттық техникалық нәтижелер және дайындық жылдарындағы динамикасы (басталу, жоғары, құлдырау);

2) төтенше жағдайдағы жаттығуларды орындау кезінде ең тұрақсыз элементтерді орындау техникасының шоғырлану дәрежесі;

3) спортшының бәсекелестік белсенділік жағдайындағы нокаут факторларына техникалық дайындығы мен тұрақтылығы.

Жарыстың, содан кейін жан-жақты тексерудің нәтижелері бойынша жаттықтырушы кеңестер жеке көрсеткіштері олимпиада алдындағы дайындық мәселелерін шешуге сәйкес келетін спортшылар контингентін анықтайды. Зерттеу әдістерін таңдау кезінде біз зерттеу әдістерін теориялық және эмпирикалық деңгейде ажыратуға мүмкіндік беретін біліктілік жұмысының міндеттерін ескердік. Зерттеулерде осы әдістерді қолдану сенімді ақпарат алуға, оның ішінде тәжірибелік мәліметтерді алуға ықпал етті, сонымен қатар статистикалық талдаудың әрі қарай жүргізілуіне мүмкіндік берді [6].

Тапсырмаларды шешу дене тәрбиесі және спорт, педагогика, психология, физиология, медицинада кеңінен қолданылатын бірқатар зерттеу әдістерін қолдану арқылы жүзеге асырылды:

- ақпаратты теориялық талдау, қорыту және жалпылау әдістері;
- бағдарламалық-нормативтік және есептік құжаттаманы, анкета, сауалнама және сұхбаттасуды талдау әдістері;

- педагогикалық бақылау, тестілеу және эксперимент әдістері;
- психологиялық диагностика әдістері;
- биомедициналық зерттеу әдістері;
- математикалық статистика әдістері.

Жұмыста келесі педагогикалық зерттеу әдістері қолданылды:

- ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді талдау;
- сұрақ қою;
- жаттықтырушылармен сұхбат және сұхбат; педагогикалық бақылау;
- педагогикалық тестілеу.

Бұл педагогикалық әдістерді қолданудың орындылығы күресте спорттық іріктеу кезінде жинақталған тәжірибені қорытындылау үшін теориялық қағидаларды біріктіруден тұрды.

Жас спортшылардың психикалық жайкүйі мен тұлғалық ерекшеліктерін бағалау белгілі әдістерді қолдану арқылы жүзеге асырылады, атап айтқанда: тұлғаның психикалық қасиеттерінің ерекшеліктерін анықтау, жеке басының жағдайын анықтау, адамның сәттілік пен сәтсіздікке деген мотивациясын диагностикалау, психологиялық тұрақтылық деңгейін зерттеу және басқалар [7].

Күрес үшін спортшыларды іріктеу критерийлері.

Спортпен жүйелі түрде танысу үшін белгілі бір алғышарттар қажет екендігі белгілі. Олардың ішіндегі ең маңыздыларының қатарына, оған жеке бейімділік, жеке көзқарас, қажеттілік, қызығушылық жатады. Оларды анықтау, қалыптастыру және дамыту табиғи және әлеуметтік факторлардың, соның ішінде бағыттаушы және табиғи факторлардың әсерінен болатынына күмән жоқ. Спорттық сауықтыру процесінің мейлінше тиімді жолмен жүру ықтималдығы, көбінесе, белгілі бір спорт түріндегі прогрессияға бейімділігі, жеке жастың дамуының қай кезеңі анықталатындығына және сәйкесінше спорттық бағдарлануға, яғни спорттық қызметтің негізгі бағытын қалыптастыруға және жекелеген бейімділікке сәйкес келетін оны орналастырудың перспективті тәсілдерін таңдау. Ұзақ мерзімді спортпен шұғылдануды белгілі бір шартты түрде үш үлкен кезеңге бөлу әдетке айналады, олардың әрқайсысы бірнеше жылдық өмірді, негізгі дайындық кезеңін, спорттық және спорттық мүмкіндіктерді барынша іске асыру сатысын және «спорттық өмір» кезеңін қамтиды. Спортшының жаттығу жүйесін оңтайлы құру заңдары бірінші кезеңде спорттың бастапқы бағытын қамтамасыз етуді және оны осы кезеңнің нәтижесіне терең спорттық мамандандыру тақырыбын, кейінгі спорттық іс-әрекеттің бағыты мен параметрлерін салыстырмалы түрде таңдаумен нақтылауға міндеттейді [8]. Өкінішке орай, спорттың әр түрінен, соның ішінде жекпе-жекпен, жас спортшыларды іріктеу тәжірибесінде ең бастысы (физикалық) және функционалды қасиеттердің (индикаторлардың) даму деңгейін бағалауға және анықтауға көңіл бөлінеді, психомоторлық дағдылардың қасиеттерін сипаттайтын көрсеткіштер елеусіз қалады, дегенмен көптеген жұмыстар спортшылардың жаттығу және өнер көрсету процесінде олардың жетістіктері үшін маңыздылығын көрсетті.

Бастауыш білім беру кезеңі (сабақтың бірінші жылы) шартты түрде үш кезеңге бөлінеді:

1 кезең – 1 қыркүйектен 1 қаңтарға дейін – 4 ай;

II кезең – 1 қаңтардан 1 наурызға дейін – 2 ай;

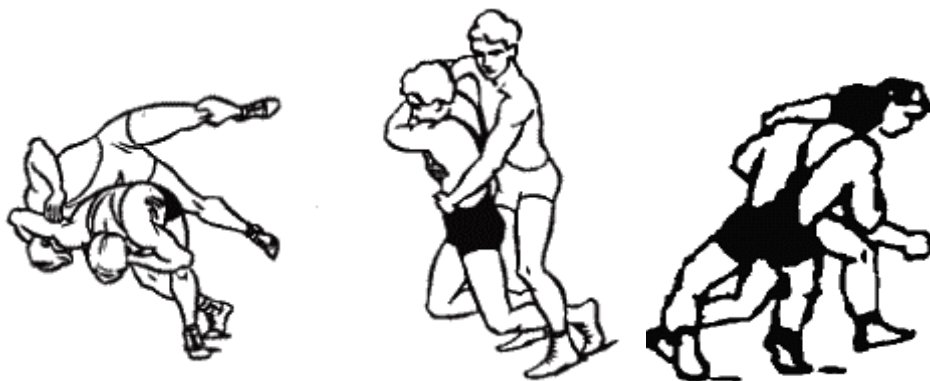
III кезең – 1 наурыздан 1 шілдеге дейін – 4 ай.

Шілде-тамыз – өтпелі кезең.

Бірінші кезең сабақтың алғашқы төрт айын қамтиды. Жаттығудың бірінші кезеңінде жас балуандарды алғашқы даярлау мәселесі шешіледі. Күрестің әр әдісі бойынша жаттығу түсіндіру мен көрсетуден басталуы керек, ал көрсетілім неғұрлым нақты және дұрыс болуын қамтамасыз ету керек. Зерттелген әдіс үш тұрғыдан көрсетілуі керек; алға, артқа және оңға немесе солға. Шолуды мүмкіндігінше нақты, қысқа ескертулермен сүйемелдеу керек, ал қатысушылардың назарын қабылдаудың маңызды элементтеріне аудару керек. Сонымен бірге, бұл техниканы тактикалық негіздеу керек, яғни оны қашан және қандай жағдайда қолдануға болатынын қарапайым түрде түсіндіріп беру керек. Осылайша, жаттықтырушы тактикаға байланысты органикалық технологияны үйретеді.

Жаңа ұрыс техникасын үйрету, жаңа қозғалысты жүзеге асыруды жеңілдету үшін оның зерттелгендермен байланысын орнату қажет, бұрын белгілі болған ұқсас ережелерді баса көрсете отырып, техниканы түсіндіруде жаттықтырушы бейнелі өрнектер мен салыстыруларды кең қолдана білуі қажет.

Техниканы үйрену үшін қозғалыстың қиындығы дәрежесіне байланысты, тұтас және бөлінген және біріктірілген оқыту әдістері қолданылуы керек. Алайда интегралды және тұтас әдістер жиі қолданылады [9].



1. Жанбастан асырып лақтыру; 2. Иықтан асырып лақтыру; 3. Бір қолдан тартып артынан өту.

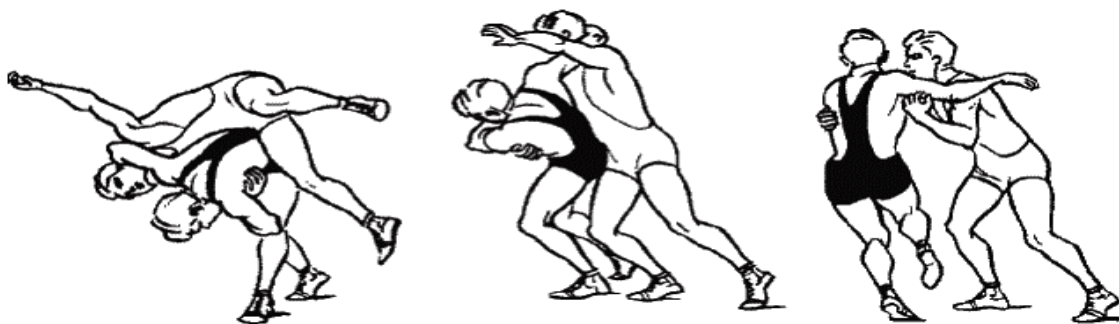
1-сурет – Грек-рим күресінің әдіс-тәсілдері

Жаттығудың бірінші кезеңінде сабақтың екі түрі қолданылады:

- жалпы дене шынықтырумен айналысатын сынып;
- күрес техникасын игеруге бағытталған сабақ.

Жалпы физикалық дайындыққа назар аудара отырып, сабақ жоспары:

- сабақтың жалпы ұзақтығы – 2 сағат;
- кіріспе – 5-10 минут;
- дайындық бөлімі – 25-30 минут;
- негізгі бөлім – 75 минут;
- қорытынды бөлім – 10 минут.



2-сурет – Жанбастан асырып лақтыру әдісінің егжей-тегжейлі орындалу тәсілі
Сабақтың дайындық бөліміне мыналар кіреді:

- жүру және жүгіру – 5-10 минут;
 - жалпы даму және арнайы жаттығулар серуендеу және орнында – 12-15 минут;
 - серіктеспен жаттығулар (стендтік күрес, итеру жаттығулары және т.б.) – 3-5 минут.
- Жаттығу кезінде технологияның келесі элементтеріне назар аударуыңыз керек:
- қозғалыс жеңілдігі;
 - тіректі сақтау;
 - алдаушы қозғалыстардың болуы;
 - бұлшықетті босаңсыту.



3-сурет – Кері ұстау әдісімен жерден көтеріп лақтыру тәсілі

Қорытынды. Балалар мен жасөспірімдерді іріктеу және жүйелі спорт түрлеріне бағыттау мәселесі бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау білім беру топтарында балуандарды іріктеудің нақты өлшемдері, әдістері мен формалары бар екенін көрсетті.

Жасөспірімдер спорт мектебіне арналған күрес бағдарламаларын талдау және мамандардың сауалнамасы тәжірибеде спорттық іріктеу негізінен педагогикалық критерийлерді (бақылау, қабылдау және аударма тесттері) қолдана отырып жүргізілетінін көрсетті. Бұл тестілер бір жақты және стандартты тесттер жиынтығынан тұрады. Жас спортшылардың ұзақ мерзімді жаттығу процесі келесі нұсқауларға негізделуі керек.

Барлық жастағы спортшылардың ұзақ мерзімді жаттығулары біртұтас педагогикалық процесс, өзіне тән белгілері бар біртұтас жүйе ретінде қарастырылуы керек. Осындай жаттығудың барлық кезеңдерінде балалар, жасөспірімдер, жастар, жасөспірімдер және ересек спортшыларды дайындаудың міндеттері, құралдары мен әдістерінің сабақтастығын қамтамасыз ету маңызды. Жаттығу процесін ұтымды басқарудың түпкілікті көрінісі және оның тиімділігінің көрсеткіші – бұл спорттық нәтиже. Спорттық нәтижені ескере отырып, оның максималды мәнін және оған қол жеткізуге болатын оңтайлы жас шегін ескеру қажет. Оқу және бәсекеге қабілетті жүктемелерді дұрыс жоспарлау қажет. Жас спортшылардың функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға және көп жылдық жаттығулар кезінде моториканы ойдағыдай жетілдіруге жаттығулар мен бәсекеге қабілетті жүктемелердің көлемін және қарқындылығын үдемелі арттыру негізінде қол жеткізуге болады. Болашақта дене дайындығы мен түрлі мүшелер мен жүйелердің мүмкіндіктері жоғарылаған сайын ұзақ мерзімді бейімделу реакцияларының қалыптасу қарқыны едәуір баяулайды. Бұл үлгі ұзақ мерзімді жаттығудың алғашқы екі сатысында да, спортшыны дайындаудың бүкіл процесінде де көрінеді. Спортшылардың көп жылдық жаттығуларын сәтті жүзеге асыру үшін спортшылардың жалпы және арнайы дайындық көлемдерінің оңтайлы арақатынасын анықтайтын жан-жақты жаттығудың құралдары мен әдістерін тиімді пайдалану үлкен маңызға ие. Алдын ала дайындық және спорттың бастапқы мамандану кезеңдерінде жалпы физикалық дайындықтың құралдары мен әдістері негізгі физикалық қасиеттердің дамуына және әртүрлі моториканың қалыптасуына ықпал етеді [10].

Әдебиеттер тізімі:

1. Аганьянц Е.К. Адам физиологиясы: [оқулық, оқу құралы.] / Е.К. Аганьянц. – М.: Сов. Спорт, 2001. – 336 б.
2. Алабин В.Г. Жас спортшылардың ұзақ мерзімді жаттығулары / В.Г. Алабин, А.В. Алинабин, В.П. Бизин. – Харьков: Негіз, 1993. – 242 б.

3. Алабин В.Г. Спринттегі таңдау / В.Г. Алабин, Т.П. Юшкевич // Жеңіл атлетика. – 1978. – № 5. – С. 15.
4. Апанасенко Г.Л. Физиологические основы физической культуры и спорта: [нав. пособи.] / Г.Л. Апанасенко, С.О. Михайлович / Ужгород ұлттық университеті. – Ужгород: [Б. с.], 2004. – 144 б.
5. Арзютов Г.Н. Жауынгерлік өнердегі ұзақ мерзімді дайындық/Г.Н. Арзютов. – Қ.: НПУ им. М.П. Драхоманова, 1999. – 410 б.
6. Астафьев Н.В. Жас биатлоншылардың дайындығын бақылау әдістемесі / Н.В. Астафьев: Автор. дис. ... шам. пед ғылымдар. – Омск, 1992. – 19 б.
7. Ахметов Р.Ф. Жеңіл атлетика: [Пидручник] / Р.Ф. Ахметов, Г. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир: Теміржол түрі. І. Франка, 2013. – 340 б.
8. Бабак, Ю.М. Таэквондо: Бастауыш және жаттығу топтарында оқу процесін құру әдістемесі / Ю.М. Бабак, Е.А. Константинова, Ю.А. Волкова, И.Н. Пашков, А.В. Мутиев. – Қ., 2010. – 96 с.
9. Баландин В.И. Спорттағы болжау / В.И. Баландин, Ю.Б. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Дене тәрбиесі және спорт, 1986. – 191 б.
10. Балсевич В.К. Адамның жасына байланысты кинезиологиясы туралы очерктер / В.К. Балсевич. – М.: Сов. спорт, 2009. – 220 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ФИГУРИСТА НА РАННЕМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Глазман Р.К. – магистрантка 1 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы
Дельвер П.А. – научный руководитель, к.п.н., профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. В данной статье описаны результаты исследований, проведённых с фигуристами в раннем периоде их занятий. В работе представлены итоги экспериментальных исследований, где специальные подготовительные упражнения значительно преобладали в основной группе, по сравнению с контрольной, в соревновательном периоде, что положительно сказалось на конечных результатах в соревновательных упражнениях.

Ключевые слова: упражнения, коньки, фигурное катание, фигуристы, исследования.

THE USE OF SPECIAL EXERCISES OF THE FIGURE-SKATER IN THE INITIAL STAGE OF PREPARATION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Glazman R.G. – 1st-year graduate student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty
Delver P.A. – Scientific adviser, candidate of pedagogical sciences, professor, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. In this article, the results of studies conducted with figure-skaters in the initial stage of their studies are described. In the paper, the results of experimental studies, where special preparatory exercises significantly prevailed in the main group compared with the control group in the competitive period, which had a positive effect on the final results in competitive exercises are presented.

Key words: exercises, skates, figure skating, figure skaters, research.

Введение

Современный высокий уровень развития фигурного катания на коньках предъявляет особые, весьма высокие требования к процессу начального обучения фигуристов. Именно этот этап во многом является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования. В настоящее время практика фигурного катания дает примеры овладения весьма сложными элементами в юном возрасте. Эта тенденция всё больше набирает силу и находит реализацию в работе тренеров. В связи с этим, совершенствование методики обучения технике посредством специально-подготовительных упражнений может решать очень важную задачу спортивного роста фигуриста.

Изучение литературы приводит нас к выводу о том, что вопросы освоения специально-подготовительных упражнений в раннем возрасте с детьми, занимающимися в учебно-тренировочных группах первого года обучения, недостаточно изучены. Более внимательный подход к тренировочному процессу детей и включение в занятия фигуристов специально-подготовительных упражнений в учебно-тренировочных группах первого года обучения в большем объёме, чем это принято школьными программами по фигурному катанию будет способствовать росту мастерства фигуристов.

Анализ литературы и педагогические наблюдения позволяют заметить, что увеличение объёма специальной физической подготовки, в тренировочном процессе детей первого года обучения, зани-

мающихся фигурным катанием, использование прыжковых элементов в подготовительном и соревновательном периоде позволят повысить эффективность освоения упражнений, а также улучшить техническое мастерство занимающихся, что будет способствовать росту спортивных достижений фигуристов.

Задачи исследования. Изучая проблему подготовки юных фигуристов, мы поставили следующие задачи:

1. Выявить особенности подготовки юных фигуристов в годичном цикле тренировки и дать обоснование для включения более сложных прыжков в учебно-тренировочных группах первого года обучения.

2. Экспериментально обосновать эффективность использования специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техники прыжков фигуристов, занимающихся в учебно-тренировочных группах.

3. Разработать и систематизировать комплексы специально-подготовительных упражнений для обучения техники прыжков на начальном этапе разучивания.

Методы исследования: для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников и методических материалов.

2. Педагогические наблюдения.

3. Метод контрольных испытаний (тестов).

4. Медико-биологическое исследование: анамнез, измерение роста, массы тела и жизненной емкости легких.

5. Экспертная оценка.

6. Педагогический эксперимент.

7. Методы математической статистики [1].

Метод педагогических контрольных тестов применялся с целью сравнительной оценки уровня развития физических качеств и физической работоспособности в двух группах, принимавших участие в эксперименте.

Были определены три группы контрольных упражнений: тесты для оценки уровня развития физической, специальной технической (ледовой) и хореографической подготовленности исследуемых фигуристов. Контрольными тестами каждой группы являлись следующие:

1. Оценка уровня физической подготовленности:

- становая динамометрия;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в высоту с двух ног;
- бег на месте с высоким подниманием бедра (за 5 секунд);
- бег на 30 метров.

2. Оценка уровня специальной технической (ледовой) подготовленности:

- скольжение по восьмёрке вперед и назад;
- скольжение в положении "ласточка" и "пистолетик";
- вращение на одной ноге в положении стоя – "винт";
- перекидной прыжок.

3. Оценка уровня ритмической и хореографической подготовленности:

- воспроизведение музыкального ритма хлопками рук;
- воспроизведение музыкального ритма выстукиванием ногами;
- движение под музыку с изменением её ритма и темпа;
- венгерский танец.

Педагогические контрольные тесты были выбраны такие, которые применяются в практике подготовки фигуристов [2].

Организация исследования. Для проведения исследований мы разделили фигуристов учебно-тренировочных групп первого года обучения (7-9 лет) на две равнозначные группы. Экспериментальная группа «А» занималась по предложенному нами плану, а контрольная группа «Б» занималась по общепринятому плану, которым пользуются все детские спортивные школы по фигурному катанию [3].

В эксперименте приняли участие спортсмены возрастной группы 7 – 9 лет, в сезоне 20017-2018 годах. Перед началом эксперимента были проведены беседы с тренерами, что позволило разделить спортсменов на две равные группы: группу «А» – экспериментальную, в количестве 12 человек, и группу «Б» – контрольную, в количестве 12 человек. Первая группа тренировалась по разработанной нами методике, в которую был включён комплекс – 4 специально-подготовительных упражнения для детей, занимающихся

фигурным катанием в учебно-тренировочных группах в возрасте 7 – 9 лет. Вторая группа тренировалась по общепринятой методике.

Результаты исследования и их обсуждения

Использование специально-подготовительных упражнений в соревновательном периоде. В процессе обучения каждому элементу произвольного катания в фигурном катании на коньках можно выделить ряд относительно завершённых этапов, которым соответствуют определенные стадии формирования двигательного умения и навыка.

1 этап – первоначального разучивания.

2 этап – углубленного разучивания.

3 этап – закрепления и дальнейшего совершенствование двигательного действия [4].

Анализируя подготовку фигуристов экспериментальной и контрольной групп в течение годового цикла, было достаточно хорошо заметно, что уже на начальном этапе подготовки фигуристы группы «А» значительно больше занимались специальными упражнениями. При этом хореографией, очень важной частью подготовки, фигуристы занимались почти одинаково (таблица 1).

На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, выкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

Акцент на специальную физическую подготовку в экспериментальной группе в течение годового цикла постоянно усиливался и поэтому в предсоревновательном этапе он уже составил 28,9%, что на 14,4% больше по сравнению с контрольной группой (Таблица 1) при достоверном уровне различий. Вместе с этим следует отметить, что объём специальной технической подготовки на льду у исследуемых занимающихся практически не имел существенных различий. Хореографией исследуемые фигуристы занимались также в равной мере.

Таблица 1 – Соотношение общей, специальной физической, специальной технической (ледовой) подготовки и хореографии фигуристов-одиночников 7-9 лет в соревновательном периоде годового цикла

Виды подготовки	Соревновательный период									
	Предсоревновательный этап, %				P	Соревновательный этап, %				P
	А (n – 12)		Б (n – 12)			А (n – 12)		Б (n – 12)		
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		\bar{X}	S	\bar{X}	S	
1. Общая физическая	11,3	1,3	26,8	1,3	<0,05	12,8	1,3	16,1	1,6	>0,05
2. Специальная физическая	28,9	2,8	14,5	1,8	<0,05	25,1	1,8	14,2	1,5	<0,05
3. Хореография	16,4	1,5	15,7	1,6	>0,05	13,4	1,6	16,7	1,6	>0,05
4. Специальная техническая (ледовая)	41,3	4,3	42,5	4,4	>0,05	46,3	4,4	50,8	4,9	>0,05

Задачи соревновательного периода – поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях; дальнейшее совершенствование техники исполнения специальных физических упражнений и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т. п.).

Переходя к соревновательному периоду и продолжая работать над техникой исполнения сложных прыжковых упражнений, так необходимых фигуристу-одиночнику, исследуемые спортсмены группы «А» продолжали заниматься достоверно больше ($P < 0,05$) специальными упражнениями в условиях спортивного зала, в сравнении с группой «Б», и продолжали также активно заниматься этими же упражнениями, но только на льду. Ледовая подготовка обеих исследуемых групп в соревновательном периоде практически не отличалась и составила 46,3% и 50,8% соответственно.

Задачи переходного периода – ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время недопустимы однотипные монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ, и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсменов этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Оценка спортивно-технической подготовленности фигуристов-одиночников в конце соревновательного периода.

Что бы определиться и установить «может ли способствовать более активному росту спортивных результатов, отработка специальных упражнений в спортивном зале, с последующим выполнением их на

льду?»), мы провели контрольное тестирование в виде итоговых соревнований, где каждое тренируемое упражнение; аксель, сальхов, риттбергер, лутц, флип, тулуп, исследуемые фигуристы, выполняли на оценку по десятибалльной шкале (Таблица 2).

Таблица 2 – Спортивно-технические показатели фигуристов-одиночников 7-9 лет в конце соревновательного периода

Виды контрольных упражнений	Группы и баллы				P
	А (n – 12)		Б (n – 12)		
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	
1. Аксель	8,3	0,62	6,2	0,59	< 0,05
2. Сальхов	8,5	0,68	7,9	0,71	> 0,05
3. Риттбергер	8,1	0,74	7,9	0,65	> 0,05
4. Лутц	7,8	0,59	6,1	0,53	< 0,05
5. Флип	8,3	0,76	7,8	0,74	> 0,05
6. Тулуп	8,7	0,79	8,2	0,78	> 0,05

Анализ спортивно-технической подготовленности фигуристов в конце соревновательного периода показал, что дети экспериментальной группы при выполнении более сложных по технике исполнения прыжков демонстрировали более качественное техническое исполнение. Так при исполнении прыжка аксель средняя оценка в группе «А» составила 8,3 балла, а в контрольной группе 6,2 балла, что на 2,1 балла выше, чем у группы «Б» при достоверном уровне различий. Аналогичная ситуация сложилась при оценке прыжка лутц, где средняя оценка в группе «А» составила 7,8 балла, что на 1,7 выше, чем в группе «Б». Это свидетельствует о более высокой технической подготовке фигуристов экспериментальной группы, которые на протяжении всего годичного цикла больше занимались специальными упражнениями, за счёт уменьшения объёма общей физической подготовки, на протяжении всего подготовительного периода.

Выводы

Анализируя результаты педагогических наблюдений и экспериментальных исследований, мы пришли к следующим выводам:

1. Анализ специальной литературы по фигурному катанию на коньках показал, что проблема подготовки юных фигуристов учебно-тренировочных групп на этапе первого года обучения недостаточно изучена и нуждается в более детальной проработке.

2. Результаты экспериментальных исследований показали, что включение в тренировочный процесс специальных упражнений на 10 – 15% больше по сравнению с общепринятой программой, в подготовительном периоде оказывают положительное влияние на техническую подготовку юных фигуристов.

3. Освоение сложных элементов фигурного катания путём увеличения их объёма на 10 – 12%, по сравнению с общепринятой методикой, на ранней стадии обучения в условиях спортивного зала с дальнейшим совершенствованием их в скольжении на льду создаёт условие для более раннего становления техники фигуристов и достижения более высоких спортивных результатов в соревновательном периоде.

4. Оценка спортивно-технической подготовленности юных фигуристов показала, что при выполнении таких прыжков как аксель и лутц оценки судей-экспертов чаще всего были выше у группы «А», что свидетельствует о более эффективной методике подготовки детей экспериментальной группы и достижении ими достоверно лучших спортивных результатов.

Список литературы:

1. Орехов Л.И., Караваева Е.Л., Асмолова Л.А. Управление, контроль, измерения, статистические и экспериментальные методы в педагогике, психологии, и физической культуре. – Алматы. 2004. – 168 с.
2. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. Культ / Под общ. ред. А.Н. Мишина. – М.: ФиС, 1985. – С. 40, 185.
3. Фигурное катание на коньках: Поурочная программа для ДЮСШ и специализированных ДЮСШОР. – М., 1985. – С. 3, 9-17, 98-99.
4. Абсалямова И.В., Ирошникова Н.И. Фигурное катание на коньках: Учебное пособие для студ. заоч. обуч. ИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 76 с.

СТАТИСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ КАЗАХ КУРЕСИ НА ЕВРАЗИЯ БАРЫСЫ И РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Т. А. Конаев – Казахская академия спорта и туризма, кафедра Национальных видов спорта, г. Алматы, Казахстан

Ж.И. Жунусбеков – Казахская академия спорта и туризма, кафедра Национальных видов спорта, г. Алматы, Казахстан

А.А. Сайдуллин – Казахская академия спорта и туризма, кафедра Национальных видов спорта, г. Алматы, Казахстан

К. М. Туленбаев – Казахская академия спорта и туризма, кафедра Национальных видов спорта, г. Алматы, Казахстан

Т.М. Ахмадиев – Казахская академия спорта и туризма, кафедра Национальных видов спорта, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. При разработке методики обучения базовой технике борьбы казах куреси предлагается в качестве основного метод моделирования различных сторон борьбы. Благодаря статистическому анализу схваток на Евразия барысы и республиканских соревнованиях, мы выделили основные, наиболее часто используемые пять приемов для обучения. Также мы провели анализ количества активных действий борцов и эффективности защитных действий соперников. Наш итоговый анализ показал, что для победы необходимо существенно больше атаковать и не попадаться на контрприемы. А именно, для победы необходимо проводить на 58% больше атак, чем соперник. Кроме того, только 31% атакующих действий противника должна засчитываться как баллы, то есть защитные действия борца в 69% случаях являются эффективными.

Ключевые слова: национальные виды спорта, казах куреси, статистика приемов.

STATISTICS OF EFFECTIVENESS OF KAZAKSHA KURES THROWS ON EURASIA BARYSY AND REPUBLIC COMPETITIONS

T. A. Konaev – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Department of National types of sport, Almaty, Kazakhstan

Zh. I. Zhunusbekov – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Department of National types of sport, Almaty, Kazakhstan

A. A. Saidullin – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Department of National types of sport, Almaty, Kazakhstan

K. M. Tulebaev – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Department of National types of sport, Almaty, Kazakhstan

T. M. Akhmadiev – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Department of National types of sport, Almaty, Kazakhstan

Abstract. When developing the methodology for teaching basic wrestling techniques to Kazakh kuresi, the method of modeling various aspects of wrestling is proposed as the main method. Thanks to statistical analysis of fights on Eurasia barysy and Republican competitions, we have identified the main, most frequently used five techniques for training. We also analyzed the number of active actions of wrestlers and the effectiveness of defensive actions of opponents. Our final analysis showed that in order to win, it is necessary to attack significantly more and not fall for counter-measures. Namely, to win, you need to conduct 58% more attacks than your opponent. In addition, only 31% of the opponent's attacking actions should be counted as points, meaning that the wrestler's defensive actions are effective in 69% of cases.

Key words: national sports, kazakh kuresi, statistics of receptions.

Введение. Данная статья посвящена статистическому изучению проведенных приемов на международном турнире Евразия барысы, областных и республиканских соревнованиях по казахской национальной борьбе казах куреси. На основе данного анализа мы строим новую методику тренировки юных спортсменов.

В настоящее время один из актуальных вопросов в подготовке спортсменов высокой квалификации – качественное управление учебно-тренировочным процессом [1]. В условиях постоянного роста спортивного мастерства борцов, при наличии большого количества школ с различной направленностью в технико-тактической подготовке борцов казах куреси особое значение приобретают отбор способных спортсменов и постоянное совершенствование методики обучения и тренировки. Было время, когда весь контроль за технико-тактической подготовленностью борцов сводился к тому, что тренер визуально фиксировал удачные и неудачные действия спортсмена, а затем составлял определенное мнение о его подготовке [2].

Метод моделирования, которым пользуются во многих отраслях науки, стал широко применяться в спорте. Во многих его видах, включая и борьбу казах куреси, делаются попытки создания модели различных видов подготовленности спортсменов [3].

Модель обычно содержит следующие характеристики подготовленности: технико-тактическую, физическую, психологическую.

Цель исследований. С помощью математического анализа соревнований Евразия барысы создать новую методику тренировок борцов казах куреси. В данной статье ставилась задача получения математической модели технико-тактической подготовленности борцов на основании областных и республиканских соревнований и Евразия барысы. Данная модель будет основой для построения спортивной тренировки. Мы хотим выделить наиболее часто применяемые на Евразия барысы приемы, на которых мы планируем делать акцент на тренировках технико-тактической подготовленности борцов. С математической точки зрения мы определяем, насколько активнее должен быть борец в атаках и искусен в защите, чтобы победить.

Методы и организация исследований. Чтобы определить подготовленность каждого из борцов, применяют метод наблюдений в соревнованиях с использованием стенографической записи.

На основании наблюдений была определена математическая модель технико-тактической подготовленности сильнейших борцов по борьбе казах куреси – участников областных, республиканских, евразийских и мировых соревнований [4]. В процессе этих соревнований фиксировались технико-тактические действия борцов.

Результаты исследований и их обсуждение. Сравнение средних показателей технико-тактической подготовленности чемпионов позволило установить, что:

- среднее количество технико-тактических действий, выполняемых сильнейшими борцами в схватке (активность нападения), на республиканских соревнованиях, примерно в 1,5 раза больше, чем на областных соревнованиях;

- количество групп приемов, применяемых борцами (общая вариативность) из общего арсенала техники, примерно равно на обоих соревнованиях; количество групп приемов, выполняемых борцами на оценку (эффективная вариативность), тоже приблизительно одинаковое (соотношение общей и эффективной вариативности составляет 2:1);

- отношение количества удачных защитных действий борца к общему их количеству (эффективность защиты) выше на областных соревнованиях, чем на республиканских соревнованиях; это говорит о том, что на республиканских соревнованиях была высокая конкуренция и многие борцы имели равноценную подготовленность;

- отношение числа удачных и неудачных попыток проведения приемов (эффективность нападения) на республиканских соревнованиях меньше (в среднем каждая шестая попытка выполнения приемов приносит результат), чем на областных соревнованиях (каждая пятая попытка была удачной); это свидетельствует о том, что участники республиканских соревнований в общей массе имели более высокую подготовленность, чем участники областных соревнований;

- победители республиканских соревнований и областных соревнований в среднем за схватку проводили технические действия на оценки «жамбас» и «жартылай женис» (результативность нападения);

- количество проводимых борцами групп приемов в правую и левую сторону (показатель разносторонности) на республиканских соревнованиях и на областных соревнованиях одинаковое; примерно одна треть групп приемов выполняется борцами в обе стороны;

- в привычную сторону борцы-победители выполняли технические действия на областных соревнованиях в соотношении 2:1, а на республиканских соревнованиях – в соотношении 3:1.

Наибольшее число попыток проведения приемов на республиканских соревнованиях приходится на группу бросков подсечками – 24,1% (от общего арсенала приемов), затем на группу бросков через бедро – 19,8%, далее на группу бросков подхватами – 13,4% и т. п. На областных соревнованиях приоритет выполнения технических действий выглядит следующим образом: группа бросков через бедро – 22,6%, группа бросков подсечками – 15,5%, группа бросков подхватами – 12,1 %. Это говорит о том, что технические действия, применяемые наиболее часто борцами на республиканских соревнованиях, идентичны техническим действиям, применяемым борцами на областных соревнованиях, то есть применяются одни и те же группы приемов.

Международный турнир по борьбе казах куреси Евразия барысы в 2016 году был проведен 1-го декабря в Алматы-Арена. Принимали участие 8 команд из Грузии, Монголии, Польши, России, Таджикистана, Узбекистана, Украины и Казахстана. Спортсмены выступали в восьми весовых категориях.

Национальные особенности грузинской команды заключались в попытках применения грузинского приема гадаули и эффективного применения броска прогибом (9%) и переднюю подножку (8%). Монгольская команда показала наиболее вариативную бросковую технику зацепов изнутри и внешним образом. Таджикская команда эффективно применяла бросок через спину (8%). Необходимо отметить

низкий уровень подготовки российской команды студентов из Москвы по сравнению с украинской командой, в которой были победители европейских соревнований по дзюдо.

Выводы. Наиболее эффективными приемами на республиканских соревнованиях были:

- группа бросков через бедро – 23% (от общего арсенала эффективных действий);
- группа бросков подсечками – 15,2%;
- группа бросков зацепами – 11,9%.

Наиболее эффективными приемами на областных соревнованиях были:

- группа бросков через бедро – 21,3%;
- группа бросков подсечками – 14,8%;
- группа бросков зацепами – 11,2%.

Наиболее эффективными приемами на Евразия Барысы были:

- группа бросков через бедро – 20,2%;
- группа бросков подсечками – 12,8%;
- группа бросков зацепами – 13,2%
- группа бросков передняя подножка – 7,8%
- группа бросков подхватами – 7,2%

Из этих данных видно, что желательнее обратить внимание борцов на защиту от атакующих действий следующими группами приемов: бросками через бедро, бросками зацепами, бросками подсечками.

Замечено, что если борец владеет большим количеством групп приемов (то есть имеет большую общую вариативность), то и больше групп приемов он выполняет на оценку (то есть выше показатель эффективной вариативности). Наблюдались и невысокие значения эффективной вариативности при больших значениях общей вариативности у борцов, занявших 2 – 4-е места. Высоких показателей общей и эффективной вариативности достигли только чемпионы. Следовательно, если борец владеет большим количеством групп приемов, чем его соперник, и выполняет их качественно, то он находится в потенциально лучшей позиции и имеет больше шансов на успешное завершение поединка.

Кроме того, был проведен анализ каждой схватки индивидуально. Основная задача заключалась в анализе количестве активных действий борцов. Также мы изучали эффективность защитных действий соперников. Надежность атаки каждого борца в каждом из пяти бросков. Основными анализируемыми пятью бросками являются бросок через бедро, подсечка, бросок зацепом, передняя подножка и бросок подхватом. Кроме того, мы изучили надежность защиты каждого борца от данного броска. Также мы считали количество технических приемов, выполненных за схватку каждым борцом.

Количество успешных технических приемов, реализованных за схватку каждым борцом, является важным показателем эффективности борьбы. Наш итоговый анализ показал, что для победы необходимо существенно больше атаковать и не попадаться на контрприемы.

Статистика показывает, что для победы необходимо проводить на 58% больше атак, чем соперник. Кроме того, только 31% атакующих действий противника должна засчитываться как баллы, то есть защитные действия борца в 69% случаях являются эффективными. Данные наблюдения говорят о том, чтобы больше нападать на 58%, необходимо иметь хорошую физическую выносливость, которую нужно тренировать [5].

В нашей методике тренировка выносливости в большинстве случаев происходит не в виде специальных упражнений, а путём сведения к минимуму простоев физической деятельности организма между упражнениями, путем сливания этих упражнений в длинные серии [6]. Особенно это видно в конце тренировки, когда мы делаем обязательную физическую нагрузку на 15-20 минут.

Также необходим большой объем знаний атакующих действий и навыков для того, чтобы атаковать на 58% больше, чем противник. То есть необходимо существенно обогатить технико-тактические знания борца казах куреси. Мы предлагаем следующий подход к обучению. Во-первых, мы детально разбираем следующие группы приемов: бросками через бедро, бросками зацепами, бросками подсечками, передняя подножка и подхват. Перед тем как приступить к разучиванию с группой какого-либо приёма, его надо показать так, как если бы он проводился в вольной схватке, т. е. технически правильно, быстро и чётко. Затем даётся обоснование приёма в целом с точки зрения техники и тактики. После этого совместно с объяснением и обоснованием показываются его характерные детали. В заключение опять демонстрируется приём в целом виде, слитно. Если приём очень сложный или группа недостаточно подготовленная, рекомендуется после объяснения приёма в целом разделить приём и разучивать его по частям, постепенно объединяя их. Также необходим большой объем знаний защитных действий и навыков для того, чтобы только треть атакующих действий противника доходила до цели. То есть необходимо существенно увеличить технико-тактические знания борца казах куреси. Причем мы ставим акцент на контрприемы

против данных пяти видов броска. Для каждого броска составляем список из пяти-шести контрприемов и подбираем 3-4 контрприема, которые проходят для конкретного борца против конкретного противника. Для этого мы проводим дополнительную аналитическую работу и повторный просмотр областных, республиканских соревнований и Евразия барысы с фиксацией различных моментов борьбы.

Список литературы:

1. Свищев И.Д. Моделирование силы реакции опоры и инерции борца при проведении бросков. – М.: РГАФК. 2010. – 112 с.
2. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.
3. Мухиддинов Е. М. Учитель батыров: спортивная слава Республики Казахстан. – Алматы: Рауан, 1997. – 160 с.
4. Матушак П. Ф., Мухиддинов Е. М. Казахша курес: национальная спортивная борьба, подростки. – Алматы: Рауан, 1995 – 120 с.
5. Шепетюк М.Н., Крушбеков Е.Б., Конакбаев Б.М., Тен А.В. Интегральная оценка общей физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоисток // Теория и методика физической культуры. – №3 (46) 2016. – С. 53-56
6. Ж. А. Усин, Ж. А. Усина, С. И. Хаустов, Е. А. Кистаубаев, А. А. Усин. Воспитание анаэробной выносливости борцов средствами общей физической подготовки // Теория и методика физической культуры. – №2 (41) 2015. – С. 73-78.

СПОРТШЫЛАРДЫҢ ТӨЗІМДІЛІГІН АРТТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ (АУЫР АТЛЕТИКА МЫСАЛЫНДА)

Т.Б. Искаков – Қазақ спорт және туризм академиясының бокс және ауыр атлетика кафедрасының меңгерушісі, Алматы қ.

А.С. Балтина – Қазақ спорт және туризм академиясының бокс және ауыр атлетика кафедрасының 2-курс докторанты, Алматы қ.

Аңдатпа. Ауыр атлетика спорт түрінің көмегімен адам күш төзімділігін арттыруға және буындарының қатаюына жол іздейді. Бәрімізге белгілі, бұлшықетке түскен жүктеменің әсерінен бұлшықеттің күші және оның ұзақ уақыт жұмыс қабілеттілігі артады. Аталған фактілер жас пауэрлифтерлердің күші мен тұлғасының пропорционалдылығын құруға қызығушылық оятады. Күш төзімділігін арттыруда олар дененің басқа да жылдамдық, шыдамдылық және иілгіштік қасиеттерінің төмендеуіне жол бермеуді көздейді. Ол үшін күш төзімділігін арттыру және күшті дамытуға бағытталған әдістеме процесін құру қажет.

Түйін сөздер: ауыр атлетика, пауэрлифтинг, төзімділік.

METHOD OF ENDURANCE INCREASING OF ATHLETES (ON THE EXAMPLE OF WEIGHTLIFTING)

T.B. Iskakov – Head of the Department of Boxing and Weightlifting of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.S. Baltina – 2nd-year doctoral student of the Department of Boxing and Weightlifting of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. Weightlifting with the help of a sport is looking for ways to increase physical endurance and tighten links. As you know, under the influence of muscle load increases muscle strength and its long-term performance. These facts arouse interest in development of the proportionality of the strength and personality of young powerlifters. During stiffening, they provide for the prevention of a decrease in other high-speed, hardy and elastic properties of the body. It is necessary to create a methodological process aimed at increasing strength and strong development.

Key words: weightlifting, powerlifting, tolerance.

Өзектілігі. Бүгінгі зайырлы заманымызда дүниежүзі бойынша ауыр атлетика қарқынды дамып келеді. Соңғы кездері оған деген қызығушылық біздің елімізде де жоғарылады. Ауыр атлетика жаттығуларымен әртүрлі жастағы және жыныстағы адамдар өздерінің денсаулығын жақсартуды мақсат етеді [1].

Балалық және жасөспірім шақтағы ауыр атлетикамен айналысудағы мәселелеріне байланысты мамандардың әдебиеттерінен оқылып және талқыланып, жаттығуды қайталай орындау әдісі арқылы бағдарламаларды құруға болатын анықтадық [2].

Күш төзімділігінің аса маңыздылығына қарамастан бодибилдерлердің дене дайындығының құрылымы қазіргі уақытқа дейін теориялық және практикалық аспектісі тұрғысынан жеткіліксіз зерттелінген. Тұлғаны сымбатты қалыптастыруға көңіл бөле отырып, күш төзімділігін арттыру және күшті бір кезеңде дамыту сияқты компоненттер бойынша әдістемелік нұсқаулардың жетіспеушілігінен, бүгінгі таңда, жаңа әдістемені құру маңыздылығы жоғары тұр [3].

Бүгінгі таңда, бұл мәселе жан-жақты зерттелуде. Бірақ, мамандардың көзқарасынша, тек жақындаулар мен қайталаулар санымен шектелмеу керек. Осыларды ескере отырып, біздің көзқарасымызша, айлық циклдардағы, апталық және жаттығу сабақтарында оқу-жаттығу материалдарының құрамын, дене жаттығуларын топтастыру және жаттығу жүктемесінің мөлшерін анықтау сияқты бағыттарды қарастыруға болады.

Зерттеудің мақсаты. Ауыр атлетикамен айналысатын спортшылардың күш төзімділігін арттырудың әдістемесін құрастыру.

Зерттеу міндеттері: Күш төзімділігін дамыту мәселесінің ғылыми-теориялық аспектілерін анықтау; жаттығу кезіндегі спортшылардың әдістерді орындау барысында күш қабілеттерінің арнайы дамуын анықтау; ауыр атлетикамен айналысатын спортшылардың күш төзімділігін арттыруға бағытталған әдістемесін құрастыру.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, педагогикалық бақылау; педагогикалық эксперимент.

Зерттеу нәтижелері.

«Төзімділік» термині адам ағзасына ішкі және сыртқы ортадан төнген – атмосфералық қысымның төмендеуі, жылуға, суыққа, ауыру синдромдарына шыдау болып қалай сипатталса, бұлшықеттің және ойлау жұмысында да солай сипатталады. Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесінде төзімділікті адамның қандай да бір қажетті іскерлікті тиімді деңгейде ұзақ уақыт орындау қабілеттілігі деп тұжырымдайды.

Қозғалысты орындауды қамтамасыз ететін, бұлшықет топтарының сандарына байланысты, үш емес өзінің екі түрлі тобын ұсынады: локальді, жұмысқа бұлшықеттің 1/6-1/7-ден кем емес бөлігі қатынасты болса, ал жалпы, жаттығуды орындауда дене бұлшықетінің 1/6-1/7-ден астам бөлігі қатынасады.

Мамандардың көзқарастарынша, бұлшықет салмағын арттыру көбіне-көп динамикалық және статикалық күш бағытында болғандықтан, олар әртүрлі энергетиканың қамтамасыз етілуі есебінен болады. Сондықтан, бұлшықет іскерлігінің энергетиканы қамтамасыз ету типтері аэробты және анаэробты болып бөлінеді.

1-кесте – Дене бұлшықетінің динамикалық және статикалық жұмысы кезіндегі энергетикалық қамтамасыз етудің түрлері

Бұлшықет жұмысының формасы	Сыртқы ауырлық мөлшері – максимальді көтеретін салмақтың пайызы, %			
Статикалық	15%	15-30%	30-50%	70%
Динамикалық	25-30%	30-50%	50-70%	>80%
	Аэробты	Аэробтық мөлшері басым	Анаэробтық мөлшері басым	Анаэробты

Осыны ескере отырып, 1-кестеде бұлшықетке түскен ауырлық мөлшері әртүрлілігі бұлшықеттің статикалық және динамикалық іскерлігі кезінде энергетикалық процестердің бірдей жұмылдырылатынын көрсетеді.

Дене бұлшықетінің күш төзімділігі механизмі – көптеген компоненттерден тұратын, мейлінше күрделі процесс. Егер бір жақындау бұлшықеттегі қан тасымалдауды талап етсе, келесісі – гипоксияны, яғни сол бұлшықет талшықтарының төзімділігін қамтамасыз етеді. Ақыр соңында, қан құрамындағы лактатты және басқа да анаэробты метаболизм шикізаттары концентрат деңгейінің жоғарылауы бұлшықеттің қысқаруы қасиетін төмендетеді. Субмаксимальді жұмыс кезіндегі ең ұзақ бұлшықет төзімділігі жоғары максимальді оттегіні қажет (МОҚ) ету және жұмыс үстіндегі бұлшықетті қан және оттегімен жеткілікті тасымалдаудың нәтижелілігімен түсіндіріледі. Сондықтан, автор спорттағы теория мен практикада біржақты және төзімділіктің барынша қолайлылығы, яғни негізінен жұмыс үстіндегі бұлшықетке қан және оттегімен жеткілікті тасымалдауды қамтамасыз ететін демалу және жүрек-қан тамыр жүйесінің функцияларына тікелей байланыстылығын атап көрсетті.

Баяу және тез типтердегі талшықтардың пайыздық қатынасы бұлшықет талшықтарының өлшемдерінің динамикалық өзгеруіне әсер етуі мүмкін. Бұлшықеттегі II типті талшықтардың мөлшері кем болған сайын, сол талшықтардың өлшемі де көп болады. Әдетте, көлемі 80-85% құрайтын миофибриллдердің өсуі есебінен бұлшықет талшықтарының гипертрофиясы артады. Миофибриллдердің көлемінің артуы интенсификация процесіндегі белоктың ыдырауымен қатар және оның ыдырауының ингибируленуімен болады. I типтегі бұлшықет талшықтарының гипертрофиясы протеолитикалық процестердің ингибирулену жолымен болса, II типтегі қысқарту белоктарының ыдырауы процесінің күшеюі есебінен болады.

Кез келген дене қалыптасуының типі ұлпалардың даму ерекшелігінің дәрежесіне қарай үшке бөлініп сипатталады. Эмбриондағы жапырақшалардың үш туындысына сәйкес және олардың өзара ерекше дамуына байланысты, автор, адамның тұлға қалыптасуын үш негізгі типке бөлді:

Дене формасының домалақ, ішінің шығыңқы, қол және аяқтарының жұмсақ, иықтары мен сандарындағы майлы қабаттарының айқындығы, қол және аяқ дистальді бөліктерінің жіңішкелігі; дененің көлденең өлшемінен дененің алғы-артқы өлшемдері, соның ішінде кеуде қуысы мен жамбас өлшемдері асып түседі – бұл эндоморф.

Бірақ, бұл конституциялық типтер таза айқындалған түрде сирек кездеседі, әрбір индивидте аталған үш типтің азғана конституция компоненттері кездеседі. Сондықтан әрбір компонент бөлек жеті балды жүйемен бағаланады: 1 балл – өте әлсіз типі, 2 – әлжуаз, 3 – ортадан төмен, 4 – орта, 5 – ортадан жоғары, 6 – мықты, 7 – өте мықты. Бағалаудың жиынтығы (тоғыздан төмен емес және он екіден жоғары емес) үш қатарлы санмен белгіленеді. Бірінші саны эндоморфты типтің элементтерін сипаттайды.

Сонымен айта кету керек, аталған әдістер күшті жаттықтыру теориясы мен практикасында кеңінен тараған. Бірақ, ғылыми тұрғыдан қарасақ, аталған әдістер күш және бұлшықет салмағын арттыру үшін дәлдіктен алшақтау. Мысалы үшін, максималды, изометриялық, изокинетикалық күш салу әдістері *жаттығуды қайталай орындау* әдісінің класына жатады [4].

1. *Максималды күш салу әдісі*. Бұл субмаксималды, максималды және супермаксималды ауырлықтармен жаттығуларды орындау негізінде жүзеге асады. Әдістің практикалық қолданылуында бірнеше әдістемелік амалдар белгілі:

а) «Максималды» – жаттығу максималды мүмкіндігі жететін ауырлықпен орындалады, яғни ауырлық салмағы 100%-ке тең. Жаттығу 1 – 2 рет қайталау санымен. Жақындаулар (подходы) саны 2 – 5 рет, олардың арасындағы демалыс орындалады.

ә) «Субмаксималды» – жаттығу ауырлық салмағының максималдыға жуық 90 – 95%-мен орындалады, қайталау саны 2 – 3 рет. Жақындаулар саны 4 – 5 рет, олардың арасындағы демалыс 3 – 5 минут. Жаттығуды орындаудағы қозғалыс ырғағы (темп) еркін түрде орындалады.

2. *Изометриялық күш салу*. XX ғасырдың басында атақты орыстың күш иегері, атлет А. Засс (Самсон) өзінің тәжірибесінің арқасында осы әдісті практика жүзінде қолданды. Бұл әдістің мағынасы бұлшықет қалпының тоникалық (статикалық күй) күйімен сипатталады, осы кезде денеде қозғалу болмайды.

Циклдардағы изометриялық жаттығулар буындардың бұрыштарының белгілі бір қалыптарында немесе мөлшерлерінде тиімді қолданылады. Изометриялық жаттығуларды максималды күш жұмсаудың пайда болу сәттерінде келістіріп қолдану мақсатты болады.

Сонымен қатар, изометриялық жаттығулар статистикалық элементі арнайы жаттығуларда мазмұндалатын спорт түрлерінде тиімді. Мысалы, күрестің барлық түрлерінде көптеген қозғалыстар статистикалық қуаттылықпен байланысты.

Қорытынды. Әдебиеттерді талдау және алынған ақпараттарды біріктіру нәтижесі ауыр атлеттердің күш төзімділігін арттыру, олардың дене және спорттық жетілуіне тигізер әсері зор екендігін анықтадық. Жаттығу үрдісінің сапасын көтерудің резерві ретінде, оның тиімділігін анықтау және жас-студенттердің дене дайындығына сәйкесті жаттығу жүктемесі жоспарланды. Ауыр атлеттердің антропометриялық өлшеулерін пайдалана отырып, экспериментке дейінгі эксперименттік және тексеру топтары арасындағы анатомо-морфологиялық сипаттарының айырмашылығын салыстырмалы түрде анықталды. Құрылған жаттығу бағдарламасының экспериментальді тексерудің нәтижесі, студент жастардың күш төзімділігінің өсуінен басқа, дененің күш қабілеттерінің (максималды күштің даму деңгейі, шыдамдылық-күш және жылдамдық-күштің даму деңгейі) қатар дамығанын көрсетті.

Әдебиеттер тізімі:

1. Вейдер Д. Ауыратлетика: фундаментальный курс. – М.: ФИС 2008. – С. 170-184.
2. Berger R. Comparison between Static Training and Various Dynamic Training Programs // The Res. Quart. – 2003. – V. 34. – №2. – Pp. 131-133.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – М.: ФИС, 2017. – 122 с.
4. Berger R. Comparative Effects of Three Weight Training Programs // The Res. Quart. – 2013. – V. 33. – №3. – P. 396-398.

БОКСШЫЛАРДЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ДАЯРЛЫҚ ЖҮЙЕСІ

Е.Н. Тазабек – Қазақ спорт және туризм академиясының бокс және ауыр атлетика кафедрасының оқытушысы, Алматы қ.

Н.С. Ганибаев – Қазақ спорт және туризм академиясының бокс және ауыр атлетика кафедрасының оқытушысы, Алматы қ.

Аңдатпа. Боксшының спорттық жетілу үдерісін басқарудың тиімділігі көбінесе кері байланыстың болуы мен сенімділігіне байланысты. Спортшының жағдайын диагностикалау және басқарушылық шешімдерді қабылдау үшін кешенді бақылау арқылы алуға болатын бастапқы ақпараттың белгілі бір санының болуы талап етіледі. Мұндай ақпарат жоспарланған спорттық нәтижеге қол жеткізу үшін талап етілетін дайындықтың ағымдағы параметрлері туралы деректерден ғана емес, сондай-ақ моделдік сипаттамалардан да тұруы тиіс.

Түйін сөздер: бокс, дене дайындығы, функционалды дайындығы.

SYSTEM OF FUNCTIONAL TRAINING OF BOXERS

E.N. Tazabek – lecturer of the Department of Boxing and Weightlifting of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

N.S. Ganibayev – lecturer of the Department of Boxing and Weightlifting of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The efficiency of control of the process of sports improvement of the boxer depends to a large extent on the availability and reliability of feedback. To diagnose the condition of an athlete and make management decisions, a certain amount of initial information is required, which can be obtained through comprehensive monitoring. Such information should contain not only data on the current preparation parameters required to achieve the result of the planned sport but also model characteristics.

Key words: boxing, physical preparation, functional training.

Өзектілігі. Заманауи спортта жетістік деңгейі органдардағы арнайы бейімделгіш өзгерістермен қамтамасыз етіледі. Қайталанған дене жүктемелерінде нуклеин қышқылдары мен ақуыздардың синтезі белсендіріледі, соның нәтижесінде «ағзаның жұмыс қабілеттілігін шектейтін мүшені кеңейтетін тармақталған құрылымдық із қалыптасады және осы арқылы ағзаның дене жүктемелеріне ұзақ уақытқа бейімделуінің негізін құрады – жаттыққандықтың пайда болуының биологиялық негізі [1]. Жүйелі құрылымдық ізді қалыптастыруда бүкіл ағзаның жасушаішілік және жоғарғы нейрогуморальдық механизмдерінің үйлесімді жұмыс істеуі шешуші рөл атқарады. Белгілі бір сипаттағы жүйелі жаттығу жүктеменің түріне сәйкес келетін өзгерістерге алып келеді. Осылай, жылдамдықты-күштік жүктеме басқа бағыттағы жаттығулармен салыстырғанда бұлшықеттердегі креатинфосфатының шоғырлануының артуын көбірек тудырады [2].

Білікті спортшының дене дайындығы арнайы жаттыққандықтың максимумына қол жеткізуге (немесе ұстап тұруға) бағытталған функционалды бағыттылықтың сипатына ие болуы керек. Спортшының біліктілігінің өсуімен арнайы дайындықтың өсуіне тек анағұрлым арнайы жаттығу әсерлерін қолдану есебінен ғана (құралдардың, режимдердің немесе әдістердің құрамы, оларды қолдану бойынша) қол жеткізілетіндігі анықталды. Алайда бастапқы кезеңдерде мұндай тәсілді пайдалану нәтижелі болмайды [3].

Зерттеу нәтижелері. Бастапқы кезеңдерде тар ерекшелікті әсерлерді қолдануға деген теріс қатынас себептерінің бірі бейімделудің даму заңдылықтарында жатыр. Біліктіліктің өсуі жаттыққандықтың да артуын, яғни, анағұрлым маңызды әсерлерге бейімделуді білдіреді. Егер спортшы дайындықтың бастапқы кезеңдерінде жоғары спорттық шеберлікке тән әсер етулерге үйренсе, оған кейінгі кезеңдерде бейімделу деңгейін одан әрі арттыруға қол жеткізу қиын болады. Бастапқы кезеңдерде жұмыс қабілеттілігінің жалпы деңгейін көтеріп, тар ерекшелікті жарыс қызметінің де көрсеткіштер деңгейін арттыруға мүмкіндік беретін арнайы емес жұмыстың үлкен көлемін қолданған ұтымдырақ болады (кем дегенде, адам ағзасының даму заңдылықтары туралы қазіргі заманғы түсініктер тұрғысынан). Жаттыққандықтың өсуімен жаттығу құралдарының көптүрлілігі жалпы әсер ететін көптеген құралдардан біртіндеп бас тартудың есебінен азаяды.

Дене дайындығының міндеттерін шешу үшін қосымша ерекше емес әдістерді қолдану ұсынылады. Мысалы, дене және идеомоторлық жаттығудың оңтайлы үйлесімі бір дене жаттығуынан гөрі үлкен нәтиже береді. Спорттық жаттығулар заңдылықтарының негізінде ұйымдастырылған жаттығу үдерісінде жеке ерекшеліктерді қарастыру дайындықтың тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді, жас боксшыларда жеке

мәнерді қалыптастыруға көмектеседі. Және керісінше, білікті боксшылардың боксты жүргізу мәнері дене дайындығының ерекшеліктерін анықтайды.

Күш қабілеттерін дамыту адамның кез келген қозғалысы күштің көрініс табуымен байланысты, бірақ оның көріну тәсілдері әр түрлі және күш қабілеттерінің нақты түріне тәуелді. Бокста күш әртүрлі қозғалыстар мен қалыптарда жеке бұлшықет топтарының динамикалық және статикалық күштерін білдіреді. Сонымен қатар күш қуатпен – күш салулардың дамуының бірдей емес режимімен (мысалы, жарылыстық сипаттағы), сондай-ақ, күштің төзімділігімен – жүктеменің күштік компоненттерімен туындайтын шаршауға қарсы тұру қабілетімен сипатталады. Бәлкім, күш төзімділігін дербес күштік, статикалық, жылдамдықты-күштік, сондай-ақ күштің біріккен көріністеріне деген төзімділік деп бөлуге болады. Біздің көзқарасымыз бойынша, мұндай нақтылау спорт тәжірибесінде ғылыми әзірлемелерді пайдаланудың тиімділігін арттыруға көмектеседі.

Күш қасиеттерін тәрбиелегенде максималды және жылдам, изометриялық және динамикалық күштерді көрсете алу қабілеттері өзара өте күрделі байланысқан екендігін ескеру қажет. Бір жағынан, олардың арасында олардың салыстырмалы тұтастығын көрсететін белгілі бір корреляция байқалады, сонымен қатар, кейбір басқа жағдайларда бұл көрсеткіштердің арасында елеулі айырмашылықтар болатындығы туралы фактілер де бар. Сондай-ақ, ерікті күш пен бұлшықеттердің жергілікті төзімділігінің көрсеткіштері арасында да күрделі байланыс байқалады. Бірдей бұлшықет топтарының максималды өнімділік күші мен статикалық төзімділігі тікелей тәуелділікпен байланысады: бұлшықеттердің күші неғұрлым көп болса, таңдалған күш салуды соғұрлым ұзақ ұстап тұра аласыз (абсолютті жергілікті статикалық төзімділік көбірек). Алайда, салыстырмалы түрде теңдей бұлшықет күш-жігерін ұстап тұрғанда (мысалы, олардың максималды ерікті күшінің 60%-ы) орташа жұмыс уақыты шамамен бірдей болады. Максималды ерікті күш пен динамикалық төзімділіктің көрсеткіштері арасында тікелей байланыс анықталмады.

Күш қабілеттерін тәрбиелеудің негізгі құралдары – күштік жаттығулар. Оларды орындау кезіндегі бұлшықет қысымдары жарыс талаптарға жиірек сай келеді немесе олардан біраз асады. Тым аз сыртқы қарсыласу жүйке-бұлшықет аппараты қызметін жеткілікті деңгейде шоғырландыра алмайды. Аз қысымдарды пайдалану кейбір жеке міндеттерді шешуде, сондай-ақ жаңадан бастаған спортшылармен (әсіресе жастармен) жұмыс істеуде ақталған (және мақсатқа сай) болуы мүмкін. Жаттыққандық өскен сайын бұлшықет күшінің одан әрі дамуы тітіркендіргіш шамасының біршама өсуін талап етеді.

Егер бастапқы жаттығу кезінде күштік дайындық құралдарының көпшілігі күш қабілеттері құрылымының көптеген құраушыларына оң әсер етсе, біліктіліктің өсуімен жағдай өзгереді: жарыс қызметінің ерекшеліктеріне бағытталу қажет болады. Арнайы күштік дайындық құралдарының жарыс жаттығуларындағы күштің көрінуіне қойылатын талаптарға сәйкес келуін келесі критерийлер бойынша бағалайды: қозғалыс амплитудасы және бағыттылығы; динамикалық күш салудың шамасы; барынша күш салудың жылдамдығын дамыту; бұлшықет жұмысының режимі.

Техникалық шеберлікті арттыруға күш дайындығы көмектесуі үшін, ең алдымен, балуан өз арсеналындағы әдістерді орындау үшін қажетті бұлшықет топтарын дамытуы керек. Сонымен қатар, әр түрлі бұлшықет топтарының күштік қатынасы оңтайлы шектерде болуы керек, әйтпесе техникалық әрекеттер құрылымы бұрмаланады.

Білікті боксшыларды даярлау барысында серіктеспен жасалатын күштік жаттығуларға маңызды орын бөлінуі керек, бұл тек күшті тиімді дамытып қана қоймай, сонымен қатар жеке техникалық элементтерді жақсартуға мүмкіндік береді. Күш дайындығы мәселелерін шешудегі жаттығу әдістері құрылымның белгіленген компоненттерін арттыру міндетімен анықталады. Егер төменгі разряд деңгейінде күш пен бұлшықет массасының қатар өсуіне, әдетте, теріс баға берілмесе, онда біліктілікті арттыру шамасына қарай бұлшықеттердің айтарлықтай өсуімен байланысты емес әдістерге артықшылық беріледі. Бұл бұлшықет пен бұлшықет ішілік үйлесімді қамтамасыз ететін шартты-рефлекстік байланыстардың қалыптасуы кезінде мүмкін болады.

Абсолютті күштің айтарлықтай өсуіне азайту режимінде жаттығу арқылы кол жеткізуге болады. Үлкен жүктемелерден бастап (максимум 120-140% дейін), кейіннен оларды бірте-бірте азайтады. Изометриялық әдіс бірқатар артықшылықтарға ие. Мысалы, спорттық техниканың негізгі элементтерінің ең дәл кинестетикалық сезімдерін көрсететін позициялардағы жеке және іс жүзінде кез келген бұлшықет топтарына қажетті ұзақтықта жергілікті әсер ету күш қабілеттерін арттырумен қатар техниканың маңызды параметрлерін жетілдіріп, кемшіліктерді жоюға көмектеседі. Статикалық жаттығуларды қолдану арқылы жаттығу сонымен қатар назарды шоғырландыру қабілетін де дамытады.

Жарылыс күші күш пен жылдамдық компоненттерімен анықталады. Оны нығайту үшін қысқа мерзімді максималды күш салу әдістері, қайталану саны 3-5 болатын шеңберлі және қайталанатын әдістер

ұсынылады. Қайталанатын әдісті пайдалану кезіндегі сыртқы қарсыласудың мәні айтарлықтай шекте өзгереді, мысалы, 20-40% және т.б.

Абсолютті күшті дамыту кезіндегі сияқты, жарылыс күшін жетілдіру кезінде де бұлшықет ішілік және бұлшықет аралық үйлесімдер өте маңызды. Білікті боксшылардың жарылыс күшін дамытуға арналған құралдар мен әдістерді іріктеудің басты критерийі – жаттығулардың кеңістіктік және динамикалық құрылымдарының жарыс қызметінің талаптарына сәйкес келуі. «Екпінді» типтегі жаттығуларды пайдалану жоғары нәтиже береді, оларды орындау жүктелген бұлшықеттің алдын ала созылуымен және кейінгі шоғырланған жарылысымен байланысты. Бұлшықет жұмыстарының әртүрлі режимдерінің комбинациясы күш көрсеткіштерінің өсу қарқынына оң әсер етеді.

Күш төзімділігі кардиореспираторлық жүйенің функционалдық мүмкіндіктерімен, жұмысшы бұлшықеттердің оттегін тиімді пайдалану қабілетімен, ағзаның гликолиз арқылы энергия алу қабілетімен, шаршау сезімдерін жеңуге деген психологиялық тұрақтылықпен анықталады. Күштік жаттығулар бұл компоненттерді дамытып қана қоймай, спортшының тиісті жұмысты жүзеге асыруға деген қабілетін арттырады.

Соңғы жылдарда күшті дамытудың дәстүрлі емес әдістері ретінде электростимуляция, немесе қосымша жасалған афференттік ықпалдар әдісі кеңінен таралған. Бұл әдісті қолдану дәстүрлі тәсілдерді қолдану арқылы жаттығу кезіндегіге қарағанда орта және жоғары білікті боксшылардың күшінің айтарлықтай өсуіне мүмкіндік береді. Қосымша афференттік ықпалдар әдісі әдеттегі құралдардың тиімділігі аз болған кезде жоғары білікті боксшыларды даярлауға жарамды. Арнайы жаттығуларға артықшылық беріледі. Күштік жаттығулар міндетті түрде басқа дене қасиеттерінің дамуымен – жылдамдық, икемділік, ептілік – үйлесім табуы тиіс.

Қорытынды. Бақылау тобындағы боксшылармен салыстырғанда эксперименттік топтағы боксшыларда білезік күші 4,9%-ға ($p<0,05$) және бел күші – 9,2%-ға ($p<0,01$) айтарлықтай өсті. Күш төзімділігінің көрсеткіштері 17,2%-ға ($p<0,01$) жақсарды, үйлестіруші мүмкіндіктер 7,5-17,6%-ға ($p<0,05$), жарылыс күшінің көрсеткіштері – 7,4%-ға ($p<0,05$) және жылдамдық көрсеткіштері – 12,5-45,5%-ға ($p<0,01$) өсті. Бұл боксшылардың жоғары әлеуетін және жан-жақты дене дайындығын, олардың арнайы жаттығулардағы жылдамдықты-күштік қабілеттерді жүзеге асыруға деген үздік дайындығын сипаттайды. Эксперимент көрсеткендей, боксшыларды дайындауда жылдамдықты-күштік қасиеттерді дамытудың жекешелендірілген және қарқындалатын даярлығын пайдалану эксперименттің соңында анағұрлым жоғары деңгейге жеткен боксшының қажетті қозғалыстық қасиеттерін мақсатқа сай жақсартуға мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 2017. – 196 с.
2. Карпман, В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, С.В. Хрушев, Ю.А. Борисов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 120 с.
3. Кузнецов, А.И. Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности боксеров-юниоров / А.И. Кузнецов, В.В. Мороз, Д.Г. Зангиев // Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: сб. научных трудов. – М., 2014. – С. 92-93.
4. Куликов, И.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М., ФОН, 2015. – 395 с.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ

С.М. Мухтаров – к.п.н., зав. кафедрой
А.З. Мурсалимова – магистрант

Аннотация. В нынешнее время отсутствие системы спортивного отбора на этапе начальной подготовки с учетом генетической предрасположенности и дерматоглифов является актуальной. В момент проведения работы была поставлена цель, оптимизации процесса спортивного отбора на начальном этапе специализации в детско-юношеские спортивные школы. Для выполнения поставленной цели были выявлены особенности спортивного отбора в различных видах спорта, была разработана и обоснована методика комплексного отбора. В момент проведения исследования были использованы методы анализа и обобщения научно-методической и специальной литературы; генеалогический и дерматоглифический, психодиагностическое тестирование; статистические. Данная методика может быть рекомендована для повышения качества отбора спортсменов. Разработанная методика учитывает не только педагогические и медико-биологических критерии, но и генетическую и психологическую предрасположенность к избранному виду спорта.

Ключевые слова: психодиагностическое тестирование, генеалогический метод, дерматоглифический метод, спортивный отбор.

INTEGRATED METHOD OF SPORTS SELECTION IN CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOLS

S.M. Mukhtarov – Candidate of Pedagogical Sciences, Head department

A.Z. Mursalimova – graduate student

Annotation. At present, the lack of a sports selection system at the initial training stage, taking into account the genetic predisposition and dermatoglyphs, is relevant. At the time of the work, the goal was set to optimize the process of sports selection at the initial stage of specialization in children and youth sports schools. In order to achieve this goal, the features of sports selection in various sports were identified, a comprehensive selection technique was developed and justified. The following methods were used, at the time of the study: analysis and generalization of scientific, methodological and specialized literature; genealogical and dermatoglyphic, psychodiagnostic testing; statistical. This method can be recommended to improve the selection of athletes. The developed method takes into account not only pedagogical and biomedical criteria but also a genetic and psychological predisposition to the chosen sport.

Key words: psychodiagnostic testing, genealogical method, dermatoglyphic method, sports selection.

Введение. Актуальным вопросом подготовки спортсменов на начальном этапе является спортивный отбор. Разработанная и апробированная комплексная методика спортивного отбора будет эффективна на этапе начальной подготовки. Спортивный отбор рассматривался как первое основное условие спортивной деятельности специалистами в области теории и практики физической культуры и спорта. Огромный интерес к спортивному отбору обусловлен потребностями многолетнего учебно-тренировочного процесса. Существует ряд трудностей в практике детско-юношеского спорта, хотя вопросы, касающиеся спортивного отбора в научно-практической литературе, освещены. Важная роль в подготовке спортивных резервов принадлежит эффективной системе отбора перспективных юных спортсменов.

Цель исследования – оптимизировать процесс спортивного отбора на начальном этапе специализации в ДЮСШ.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Генеалогический и дерматоглифический методы.
3. Психодиагностическое тестирование.
4. Сравнительно-статистический анализ полученных данных.

Дерматоглифические показатели формируются у человека во внутриутробном состоянии в третий-пятый, третий-шестой месяцы развития из эктодермального зародышевого листка и не изменяются с возрастом [1].

Наиболее доступные в распознавании и информативные параметры пальцевых дерматоглифов – узоры на дистальных фалангах пальцев.

Различают 3 группы узоров: дуги, петли, завитки. Интенсивность узоров (дельтовый индекс – Д10) оценивается по наличию дельт: дуга – бездельтовый, петля – однодельтовый и завиток – двухдельтовый узоры. Максимальная оценка интенсивности узоров – 20, а минимальная – 0.

В зависимости от преобладания того или иного узора можно диагностировать наличие задатков к определенным физическим качествам. Самый распространенный узор – петля, реже встречается дуга и самым редким узором является завиток.

В ходе применения метода дерматоглифики получены следующие результаты по отделениям ДЮСШ: в группе пловцов от общего числа спортсменов 53,3% предрасположены к плаванию на короткие дистанции, а 33,3 % учащихся предрасположены к плаванию на длинные и средние дистанции. Всего 13,3% не имеют предрасположенности к занятиям плаванием.

Генеалогический метод состоит в изучении родословных на основе менделеевских законов наследования и помогает установить характер наследования признака (доминантный или рецессивный). Когда рассчитываются результаты будущих достижений спортсменов, используется подход, подразумевающий изучение наследственных изменений. Данный метод исследования родословных заключается в выявлении закономерностей наследования детьми от родителей признаков спортивной одаренности.

Высокие и средние значения показывают, что интерес к спортивной деятельности наследуется, в то время как низкие значения демонстрируют отсутствие наследования данного признака. В ходе наблюдения 60% учащихся пошли по стопам своих родителей и выбрали для себя спортивную деятельность.

Также, помимо представленных генетических методов исследования, были получены результаты психодиагностического тестирования. Проводилось исследование степени развитости интеллекта, типы темперамента и уровень самооценки учащихся. Диагностика степени развития интеллекта производилась

с помощью применения психодиагностической методики «Прогрессивные матрицы Равена (адаптированный детский вариант)». Данный показатель влияет на способность человека решать задачи, которые требуют определенного уровня развития психических процессов. В спортивной деятельности ситуации многозадачности и ограниченности времени предъявляют высокие требования к степени развития интеллекта.

В момент применения матрицы Равена было выявлено, что большинство опрошенных спортсменов имеют показатель нормального интеллекта, равный 60%, при этом высокие значения также присутствуют у испытуемых и составляют 30%, что указывает на значимость интеллектуальных способностей в спортивной деятельности, а также привлечение контингента с высоким и нормальным интеллектом к занятиям спортом [3].

Для выявления типов темперамента был использован опросник Г. Айзенка. Влияние типа темперамента на освоение человеком какой-либо деятельности достаточно изучено.

Характеристика типов темперамента в значительной мере раскрывает предрасположенность к определенным видам спортивной деятельности. Тип темперамента является врожденным и неизменчивым психическим свойством. Холерик и сангвиник наиболее предрасположены к активным занятиям, в том числе и спортом, в то же время флегматики и меланхолики предрасположены к занятиям видами деятельности, сопряженными с достаточным количеством времени на решение задач.

Для занятий плаванием подходят все типы темперамента, различия только в их амплуа. Так стайерами оказались учащиеся – меланхолики и флегматики, а спринтеры – холерики и сангвиники [4].

Чтобы выявить самооценку спортсменов групп начальной подготовки была применена проективная методика Л.П. Пономаренко «Дерево» на определение самооценки детей школьного возраста. Самооценка может быть адекватной, низкой и высокой. Для спортивной деятельности наиболее успешной является адекватная самооценка, при этом низкая и высокая имеют ряд негативных влияний на личность спортсмена и его спортивную деятельность. Полученные результаты свидетельствуют о том, что пловцы имеют высокий процент учащихся, способных к эффективному обучению в спортивной деятельности, так как их самооценка адекватная и равна 53,3% легкоатлетов.

В результате полученного суммарного показателя выявлена общая степень предрасположенности к исследуемым видам спорта. У пловцов 20% обладают высокой степенью предрасположенности к занятиям этим видом спорта, 43,3% имеют среднюю предрасположенность, и низкая предрасположенность составляет у 36,7%.

Традиционная система отбора включает в себя проведение контрольных нормативов на этапе зачисления в группу начальной подготовки, определяющую роль имеют результаты по общей физической подготовке учеников, которые отражают степень развития физических качеств, необходимых для успешного освоения вида спорта [2].

Для успешного отбора в плавании выделяют следующие тесты: плавание 50 м вольным стилем, 25 вольным стилем.

Критерием оценки эффективности разработанной методики является совпадение и несовпадение значений, полученных данных между традиционной системой отбора и разработанной нами комплексной методикой. Нами сравнивались результаты контрольных нормативов юных спортсменов и полученных в результате применения генетических, дерматоглифических и психодиагностических методов. Оценка традиционной системы отбора отражает уровень развития физических качеств, являясь прогностическим признаком. Разработанная и внедренная нами комплексная методика, на наш взгляд, показывает предрасположенность к занятиям спортом.

Более 50% составляет доля положительных совпадений, что дает право предположить то, что разработанная комплексная методика позволяет выявить предрасположенность к занятию спортом либо выявить ее отсутствие. Методика позволит своевременно выявить контингент, отвечающий требованиям к конкретным видам спорта, избежав негативных последствий неправильного отбора кандидатов для углубленной специализации.

В момент проведенного исследования было выявлено, что традиционная система отбора не определяет в полной мере требований современных видов спорта, не учитывает генетическую и психологическую предрасположенность.

Выводы

1. В ходе анализа научно-методической литературы было установлено, что одной из определяющих причин предмета нашего интереса является отсутствие комплексной системы спортивного отбора на начальном этапе подготовки с учетом различий специализации.

2. Разработана была комплексная методика спортивного отбора, которая позволяет учитывать генетическую и психологическую предрасположенность.

3. Наличие единства методов традиционного отбора и методов разработанной комплексной методики дают основание предположить, что проведение спортивного отбора будет более эффективным.

Список литературы:

1. Алгоритм отбора детей в спортивные учреждения с использованием дерматоглифических маркеров / Е.Н. Радченко, В.Н. Калаев, И.Е. Попова, А.В. Сысоев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 30–32.
2. Соколова, Н.М. Спортивный отбор и прогнозирование результатов юных легкоатлетов, мальчиков 10-12 лет на основе анализа двигательной подготовленности / М.Н. Соколова, Э.А. Гайдуков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 179–182.
3. Соболева, Т.С. Зависимость спортивной успешности элитных спортсменов от генетических факторов формирования темперамента / Т.С. Соболева, Д.В. Соболев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 203–208.
4. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА-КАРАТИСТА

Нурмухамбетова М.Б. – магистр, ст. преподаватель кафедры ТОФКиС, КазАСТ, г. Алматы
Досбай Ж. К. – студентка группы ФПСИЕ 3-7, КазАСТ, г. Алматы

Аннотация. В статье описываются психодиагностические методы определения личностных качеств каратистов, а также, особенности выраженности этих качеств у спортсменов кумите и ката.

Ключевые слова: психологические особенности, карате, «ката», «кумите».

METHODS OF DIAGNOSTICS OF PERSONAL QUALITIES OF SPORTSMAN – KARATE

Nurmuhambetova M.B. – master, senior lecturer of the Department of theoretical fundamentals of physical culture and sport, KAZAST, Almaty

Dombay Zh. K. – student of the group of the Faculty of Professional sports and martial arts 3-7, KAZAST, Almaty

Annotation. The article describes psychodiagnostic methods for determining the personal qualities of sportsmen of karate. And also, features of expression of these qualities in athletes Kumite and Kata.

Key words: psychological features, karate, "Kata", "Kumite".

Несмотря на различные подходы к подготовке спортсменов к соревнованию в разных странах, все специалисты единодушно согласны с тем, что психологическая подготовка играет важную роль в данном процессе.

Психологическая подготовка спортсменов опирается, помимо всего прочего, на личностные качества самого спортсмена. Поскольку эффективность тренировочной и соревновательной деятельности зависит от эмоционально-волевой, мотивационной сферы спортсмена, его привычек и способностей, врожденных и приобретенных качеств, то определение этих качеств занимает важное место в системе спортивной подготовки.

Актуальность изучения психологических особенностей спортсменов-каратистов обуславливается фактом вхождения карате WKF в программу Олимпийских игр 2021 г. в Токио.

Карате как спорт высших достижений стремилось к этому в течение 50 лет, начиная с первого Чемпионата мира 1970 года. В этой связи в мировом карате происходит радикальное изменение подготовки сборных команд, что, в свою очередь, не может не отражаться на необходимости совершенствования методических подходов к построению тренировочного процесса и формированию программы спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Цель исследования – определение необходимых методов психологического исследования для выявления особенностей профессионально-важных личностных качеств у каратистов кумите и ката.

При постановке цели были высказаны следующие предположения: методы психодиагностики личности спортсмена определяют профессиональную направленность каратиста в зависимости от качеств его личности.

С учетом этого для разработки выдвинутых гипотез были поставлены следующие задачи:

1. Подбор методов психодиагностики личности спортсмена.

2. Выявление психологических особенностей спортсменов-каратистов в различных дисциплинах карате.

Для решения поставленных задач мы выбрали следующие методы исследования:

1. Методы психодиагностики для определения личностных особенностей (опросник Кеттелла, структура темперамента по Смирнову, определение акцентуаций характера по Леонгарду).

2. Анализ модельных характеристик каратистов различных направлений на основе предлагаемых методик психодиагностики.

В спорте различают три основных направления применения психодиагностических методик:

1. Выяснение того, каким видом спорта целесообразно заниматься новичку (ребенку или подростку).

2. Формирование спортивного коллектива, выступающего на соревнованиях как единое целое (спортивная селекция). В настоящее время в большинстве команд высшей лиги включены в штат специальные тренеры-селекционеры, которые отбирают из команд более низших лиг именно тех спортсменов, которые по своим психическим, физиологическим и физическим качествам претендуют на роль игрока (спортсмена) высшей лиги.

3. Отбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации (комплектование команды) для включения их, например, в национальную олимпийскую сборную.

Проблема отбора, как отмечают ведущие советские специалисты (В.М. Зациорский, Н.Ж. Булгакова, В.П. Филин, М.Я. Набатникова и др.), связана с решением четырех задач:

1. Определение модельных характеристик – своего рода вида спорта со своими требованиями к психологической структуре личности и психологическим качествам спортсмена.

2. Прогнозирование – одна из самых актуальных проблем в спорте, теснейшим образом связанная с психологическим отбором.

3. Повышение эффективности отбора, что непосредственно связано с методиками психодиагностики в спорте: чем адекватнее требованиям спортограммы содержание той или иной методики, тем выше эффективность отбора.

4. Улучшение организации отбора.

Для решения этих задач спортивному психологу следует грамотно подбирать методы психодиагностики, которые можно разделить по направленности на изучение индивидуальных особенностей, черт личности, состояний:

1) методики изучения направленности, интересов;

2) личностные методики, характеризующие структурные компоненты личности;

3) социометрия (исследование личности спортсмена в системе общественных отношений);

4) методики изучения особенностей мышления;

5) методики для выявления патологических особенностей психики, характера;

6) методики изучения творческих способностей;

7) общая осведомленность, профессиональные знания, навыки (большинство методик для исследования процессов мышления);

8) методики для изучения психических процессов: памяти, внимания, восприятия и др. (бланковые и аппаратные тесты);

9) методики для изучения психомоторных процессов, координации и точности движений (суппорты, координациометры, специальные физические упражнения);

10) психофизиологические методики (аппараты для исследования сенсомоторных реакций, психофизиологические и электрофизиологические методики);

11) изучение глазомера, точности оценки пространственных признаков (бланковые и аппаратные тесты);

12) изучение эмоционально-волевой сферы, эмоциональной устойчивости (комплексные методики иногда с применением физиологических и биохимических измерений);

13) оценка психических состояний (опросники Спилберга – Ханина, САН и др.).

Все эти методики направлены на изучение трех основных объектов психодиагностики:

1) личности спортсмена,

2) его спортивной деятельности,

3) взаимодействия.

В свою очередь, личность спортсмена диагностируется по трем главным аспектам:

1) личностные процессы,

2) состояния,

3) *свойства личности.*

Тем не менее, больший интерес для нас представляют методы определения качеств личности спортсмена-каратиста. Так как, опираясь на эти данные, уже можно определить склонность спортсмена к тому или иному виду спорта и предугадать, какие процессы могут сопровождать спортсмена в тех или иных ситуациях спортивной деятельности.

В общей классификации видов спорта карате относится к единоборствам с ударной техникой. Для этой группы характерным является обязательный физический контакт между соревнующимися; смешанный тип энергообеспечения; а также стоящая перед каратистом задача достижения превосходства над соперником по количеству и качеству действий. Сборная по карате предполагает наличие в ней спортсменов разных дисциплин: кумите и ката. При этом, исходя из описанной выше специфики группы единоборств с ударной техникой, фактически к ней можно отнести только дисциплину «кумите», суть которой – непосредственный физический контакт с соперником. В то же время дисциплину «ката» следует скорее рассматривать в рамках сложно-координационных видов спорта, для которых характерна необходимость выполнения высокотехнических действий; различный тип энергообеспечения; ключевую роль играют нервно-психические процессы; а основная задача спортсменов состоит в демонстрации сложно-технических элементов и координации.

Учитывая особенности рассматриваемых дисциплин карате, мы предположили, что существуют значимые различия личностных характеристик спортсменов, занимающихся разными дисциплинами (кумите и ката).

Обратимся к таким характеристикам личности, как темперамент и характер. Для этого мы взяли 3 опросника: 16-факторный тест Кеттелла, определение акцентуаций характера по Леонгарду и определение структуры темперамента по Смирнову.

В спорте часто используют опросник Кеттелла (метод психодиагностики личности), который является многомерной методикой, оценивающей свойства нормальной личности, он описывает личностную структуру человека, выявляет личностные проблемы, помогает найти коррекционные механизмы для решения личностных проблем.

Основой теста Кеттелла служит «теория личностных черт». Согласно этой теории, личность описывается как состоящая из стабильных, устойчивых, взаимосвязанных элементов (свойств, черт), определяющих ее внутреннюю сущность и поведение.

Своеобразие подхода Р. Кеттелла состояло также в том, что метод факторного анализа использовался им как инструмент для выявления «основных исходных свойств личности», а не для упорядочивания полученных данных.

Хотя некоторые уязвимые места подхода Р. Кеттелла подвергаются критике, в спорте он помогает выявить выраженность профессионально важных качеств.

Для спортивного психолога интересны эти качества в следующем виде:

Особенности эмоциональной сферы:

1. Фактор С: «эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность»/ общая эмоциональная уравновешенность
2. F₃. Чувствительность/ устойчивость в ситуациях повышенной ответственности
3. F₁. Тревога/ Тенденция к тревожности
4. Фактор Q4: «расслабленность – напряженность»/ Тенденция к появлению психического перенапряжения.

Особенности волевой сферы:

1. Фактор G: «низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения»/ Самоорганизованность и самодисциплина
2. Фактор H: «робость – смелость»/ активность в преодолении препятствий и трудностей
3. Фактор Q3: «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль»/волевой самоконтроль
4. Фактор В: интеллект/темп мышления
5. Фактор I: «жесткость – чувствительность»/ ипохондрия.

Социально-психологические особенности:

1. F₂. Экстраверсия-интроверсия/ общительность
2. Фактор E: «подчиненность-доминантность»/тенденция к доминированию над другими
3. F₄. Конформность/ склонность к самостоятельности мышления.

Мотивационные особенности:

1. Фактор G: «низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения»/ Устойчивость интересов

2. $(I+Q+Q_4)/3$ = Общий уровень соревновательной мотивации.

Из всех вышеперечисленных качеств выделим более важные характеристики для кумитистов и более важные для катистов.

Например, для представителя кумите мы считаем необходимым высокий темп мышления, более высокий уровень соревновательной мотивации, чем у катистов. Так как кумитистам приходится преодолевать прямое противостояние с соперниками, а катистам, в свою очередь, необходим более высокий уровень чувствительности, артистизма, или экзальтированности.

Кумитистам необходим более высокий уровень активности к преодолению препятствий и смелости, а катистам большая устойчивость и стабильность и высокий уровень самоконтроля.

Таким образом один тест Кеттелла дает нам возможность определить по отдельным шкалам склонность спортсмена к кумите или ката.

Для максимально эффективного построения тренировочного, или соревновательного процессов тренеру может помочь знание акцентуации характера спортсмена. От этого показателя зависит отношение спортсмена к тем или иным нагрузкам, переносимость стрессовых ситуаций и т. д. Своевременное выявление у спортсменов типов акцентуаций характера позволит учитывать данный факт в ходе учебно-тренировочного процесса и планирования спортивных достижений на соревнованиях разного уровня. Другими словами, по результатам теста Леонгарда тренер будет знать, чем могут быть вызваны нестабильные выступления спортсмена на соревнованиях разного уровня.

Акцентуации характеризуются выделением ярких черт характера. Например, высокие оценки гипертимического типа говорят о постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жадой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью, что подойдет для кумитиста. Спортсмены этого типа легко переносят интенсивные нагрузки, смело идут в прямое столкновение с соперником и т.д. Лицам аффективно-экзальтированного типа свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, что, несомненно, подходит катистам. Для спортсменов данного типа характерно яркое выражение эмоций, артистизм, что требуется регламентом соревнований. Но тренеру надо знать, что при этом эмоциональность будет и в тренировочном процессе. И бурное проявление эмоций при этом может не задевать глубинных чувств спортсмена.

Один из многочисленных тестов для определения темперамента – опросник Б.Н. Смирнова (метод исследования психологической структуры темперамента), который позволяет выявить ряд полярных свойств темперамента.

Опросник Б.Н. Смирнова определяет темперамент спортсменов, что дает возможность спортивным психологам и тренерам точнее прогнозировать их поведение.

Экстраверсия предполагает высокий уровень общительности, а **интроверсия** – замкнутость спортсмена. Здесь, возможно, катист-интроверт будет чувствовать себя комфортнее в тренировочном процессе. Так как его тренировка подразумевает длительную индивидуальную отработку программы, не отвлекаясь на общение с другими спортсменами.

Темп реакций – свойство темперамента, заключающееся в скорости протекания психических процессов, а в определенной мере и психических состояний, что выражается как темп одного действия спортсмена, резкость движений, что немаловажно для единоборца.

И, конечно же, предпочтительней, если кумитист будет с более **пластичной** нервной системой, что поможет ему быстро перестраиваться в бою, а выполнение готовой программы ката допускает у каратиста более **ригидную** нервную систему.

Выявление этих качеств у каратиста определяет, каким должен быть тренировочный процесс и подход к каждому спортсмену.

Например, каратисту, у которого высокая эмоциональная возбудимость, нужны разнообразные упражнения в течение одной тренировки, так как у него быстро возникает и меняется эмоциональное состояние. Однообразная работа быстро надоедает данному спортсмену.

А каратист, который обладает пластичностью нервной системы, быстро включается в процесс выполнения новых упражнений, так как он быстро приспосабливается к внешним воздействиям. Тренеру не нужно много раз объяснять и повторять, чтобы этот каратист понял новую задачу. Однако, каратистам с низким уровнем пластичности нужно тщательно, медленно и терпеливо несколько раз показывать и объяснять новые техники.

Таким образом, опросник Б.Н. Смирнова дает возможность найти индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы:

Во-первых, спортивному психологу и тренеру важно определять качества личности спортсмена, не только для построения максимально эффективного тренировочного процесса, но в первую очередь для понимания, какие качества необходимо учитывать при отборе спортсменов на различных этапах их подготовки.

Во-вторых, знание личностных качеств спортсмена дает возможность тренеру и психологу предугадать течение тех или иных психических процессов в различных ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности.

В-третьих, от спортивного психолога требуется понимание цели при выборе методов психодиагностики, так как каждый из методов имеет свой набор шкал, определяющих личностные качества спортсмена.

В данном случае, набор качеств, представленных в нашем исследовании методик, дает полную картину врожденных и приобретенных качеств личности человека, что дает возможность составить психологический портрет спортсмена и использовать эти данные для различных целей – как для определения модельных качеств спортсмена, отбора спортсмена в команду и на соревнования, или рекомендаций для него определенной дисциплины избранного вида спорта, так и для построения тренировочного процесса.

Но часто спортсмен не готов сотрудничать с психологом, если видит перед собой массивные опросники. Поэтому этот набор методик не является универсальным.

Список литературы:

1. Андрущишин И.Ф. Психолого-педагогический контроль в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие для магистрантов, докторантов PhD и преподавателей педагогических и психологических специальностей. – Алматы: КазАСТ, 2019. – 160 с.
2. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
3. Березин, Ф.Б. Методика многопрофильного исследования личности (в клинической медицине и психогигиене) / Ф.Б. Березин, М.П. Мирошников, Р.В. Рожанец. – М.: Медицина, 1976. – 321 с.
4. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка каратиста / Б.И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 129 с.
5. Марищук В.Л. Методы психодиагностики в спорте // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. И. П. Волков. – СПб., 2002. – С. 279-288.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТТЕРІНІҢ МЕНЕДЖМЕНТІ ЖӘНЕ
МАРКЕТИНГІ**

МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

MANAGEMENT AND MARKETING OF HEALTH AND FITNESS SERVICES

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОНЛАЙН-МАРКЕТИНГА
ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ**

Абилхан Н.Б. – магистрант 2 курса, КазАСТ, г. Алматы
Кулбаев А.Т. – доктор PhD, доцент, КазАСТ, г. Алматы
Жидовинова А.В. – старший преподаватель, КазАСТ, г. Алматы

Аннотация. В условиях рыночных отношений в Казахстане активно развивается индустрия спорта. В связи с увеличением у пользователей интернета интереса к спортивным мероприятиям, к спортсменам и к спорту в целом возникает возможность использования современных инструментов маркетинга для продвижения физической культуры и спорта в социальных сетях и электронной коммерции. В данной статье приведено сравнение эффективных методов интернет-маркетинга зарубежных стран и Казахстана, рассматриваются официальные сайты и основные платформы, которые наиболее популярны в спортивном маркетинге и в просторах Казнета. В заключении выявляются инструменты маркетинга, более подходящие для определенных целей и задач, и способы более эффективного использования каждого вида платформ социальных сетей для каждой возрастной аудитории.

Ключевые слова: спортивный маркетинг, интернет-маркетинг, социальные сети, SEO-оптимизация.

**RESEARCH OF ONLINE MARKETING OPPORTUNITIES FOR SPORTS DEVELOPMENT IN
KAZAKHSTAN**

Abilkhan N.B. – 2nd year graduate student, KazAST, Almaty
Kulbaev A.T. – Ph.D., associate professor, KazAST, Almaty
Zhidovinova A.V. – senior lecturer, KazAST, Almaty

Annotation. In the conditions of market relations in Kazakhstan, the sports industry is actively developing. In connection with the increase in Internet users' interest in sports events, sportsmen and sports in general, it becomes possible to use modern marketing tools to promote physical education and sport in social networks and e-commerce. In this article the effective methods of Internet marketing in foreign countries and Kazakhstan are compared, the official sites and the main platforms that are most popular in sports marketing and open spaces Kaznet are considered. The conclusion identifies which marketing tools are more appropriate for specific goals and objectives, how to use each type of social networking platform for each age audience effectively.

Key words: sports marketing, internet marketing, social networks, SEO optimization.

Введение

Интернет-маркетинг – это продажа услуг и товаров через электронные рынки интернет-пространства. Электронные рынки представляют собой информационные инструменты для описания своих услуг и товаров, предлагаемых продавцом, и дают возможность покупателям производить поиск информации, описывающей услугу или товар, определять свои потребности и желания, делать заказы с помощью банковских карт, после чего осуществляется доставка товара либо физически по адресу заказчика, либо в электронном виде [1].

Интернет-маркетинг является одним из основных элементов электронной коммерции. Также его еще называют online-маркетингом. Он может включать такие части, как интернет-интеграция, информационный менеджмент, PR, служба работы с покупателями и продажи и т.п. [2].

Электронная коммерция и интернет-маркетинг стали популярными с доступностью интернета и упрощением многочисленных действий для покупок, стал неотъемлемой частью маркетинга любой компании. Сегмент интернет-маркетинга и рекламы растёт как среди прямых потребителей, о чём свидетельствует появление с каждым днем все новых интернет-магазинов, так и на рынке B2B.

Главными преимуществами online-маркетинга считаются интерактивность, возможность постклик-анализа, который ведет к максимальному повышению таких показателей как конверсия сайта и ROI, возможность максимально точного таргетинга.

Таргетинг в маркетинге – это определение и выделение конкретной целевой аудитории и создание кампаний специально для нее. Данное преимущество online-маркетинга позволяет сделать объявление более персонализированным и доступным для каждого потенциального потребителя целевой аудитории. Таким образом, повышается вовлеченность целевой аудитории и шансы на то, что лид (потенциальный покупатель или клиент) совершит целевое действие – приобретет товар, услугу, например, запишется на курс, оформит годовую подписку и т.д. [3].

С целью увеличения интереса к командам, игрокам, спортивным мероприятиям, а также дохода от продаж билетов, аксессуаров и т.д. применяются нижеследующие инструменты:

- SEO-оптимизация;
- Social media marketing (социальные сети);
- контекстная реклама;
- e-mail рассылки.

В интернет-маркетинге большинство используют все инструменты одновременно, так как в каждом из них есть преимущества и недостатки. Рассмотрим более подробно каждый инструмент, чтобы понимать, как они работают:

1. SEO-оптимизация – комплекс действий над сайтом, направленный на улучшение позиций выдачи сайта в популярных поисковых системах (Яндекс и Google). Эта стадия увеличения популярности является обязательной для большинства коммерческих проектов в пространстве Интернета.

К явным преимуществам SEO-оптимизации стоит отнести: высокую результативность, широкий охват аудитории, высокий уровень доверия. Если говорить о недостатках поискового продвижения, то единственный минус – это длительность ожидания результатов.

Данный инструмент может дать положительные результаты в повышении интереса, узнаваемости и увеличении дохода от спортивных мероприятий, спортивных клубов, фан-клубов успешных спортсменов мирового уровня, клубов для любителей заниматься физической культурой. В нашей стране такие сайты есть у футбольного клуба «Кайрат», хоккейные клубы Казахстана – Шайба.kz. Получить информацию про спортивные мероприятия и купить на них билеты можно на сайтах Тикетон.kz, Zakazbiletov.kz, Афиша.kz.

2. Socialmediamarketing (маркетинг социальных медиа) – это эффективный инструмент для продвижения товаров и услуг в социальных сетях, которые воспринимаются маркетингом, как социальные медиа. Преимущества SMM: большой уровень доверия по сравнению с прямой рекламой; широкий охват, не ограничивающий географическое местоположение; выбор целевой аудитории, возможность для таргетинга; низкие затраты по сравнению с рекламой в прессе или на телевидении; обратная связь и большая скорость обмена информацией. В недостатки входят: для первых результатов нужно от 3 до 6 месяцев; непрерывная работа и обновление информации; затраты напрямую зависят от многочисленных внешних и внутренних факторов; нет гарантий.

3. Контекстная реклама – текстово-графические рекламные материалы, в виде gif-а, картинок, размещенные рядом с результатами поиска поисковых систем. Демонстрация тех или иных рекламных сообщений зависит от поискового запроса пользователя. Плюсы данного инструмента: количество посетителей не зависит от бюджета; долговременность эффекта; рост запросов без увеличения затрат; улучшение общего имиджа компании. Из недостатков можно отметить нестабильность позиций, для результата необходимо неопределенное количество времени, для корректировки рекламы требуется больше времени.

4. E-mail рассылки – это автоматизированная отправка писем по электронной почте определенной группе пользователей сети интернет.

Положительные стороны схожи с предыдущими методами проведения интернет-маркетинга, а из отрицательных сторон риск быть заблокированным для дальнейшей отправки писем.

Социальные сети с каждым годом становятся более популярны и благоприятны для коммерческих целей. Аналитическое агентство Statista подготовило диаграмму, которая дает четкое представление о количестве активных пользователей (в миллионах) в самых популярных социальных сетях мира в 2018 году (диаграмма 1) [4].

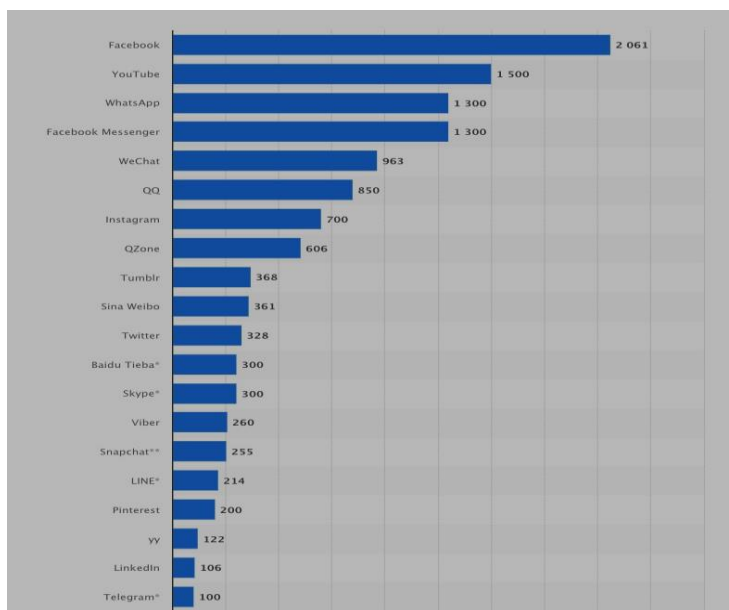


Диаграмма 1 – Популярность социальных сетей по количеству активных пользователей (в миллионах)

Но в Казахстане рейтинг популярности намного отличается от мировых показателей. Команда BRIF Research Group провела исследование тенденций среди активных пользователей Казахстана. Был проведен количественный опрос в крупных городах Казахстана (627 опрошенных), и большое качественное исследование, включающее в себя 15 фокус-групп и более 10 фокусированных интервью с ключевыми экспертами и инноваторами. Все это дополнялось данными статистики в рамках Desk Research (диаграмма 2) [5].

Наиболее популярные социальные сети у пользователей Казахстана: Instagram, VK и Youtube (независимо от города). Более популярной среди молодых казахстанцев сетью является VK (71%). Причем особо популярна она среди подростков (15-18 лет). На втором месте – Instagram (59%). Она также популярна больше у школьников и студентов. Facebook не особо популярен у молодежи Казахстана (10%) (особенно у подростков – 7%). Исходя из этих статистических данных, также из своих наблюдений можно сделать определенные выводы на данный период времени.

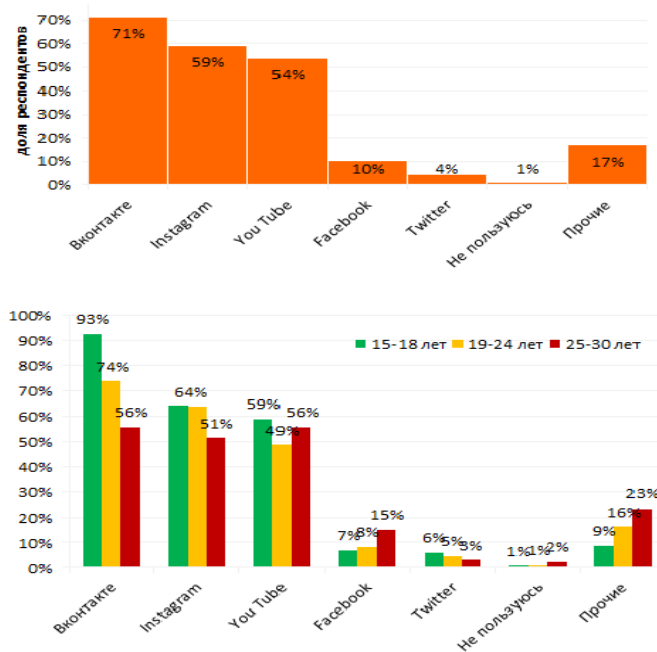


Диаграмма 2 – Популярность социальных сетей среди пользователей Казахстана в %

Заключение: SMM является одним из эффективных видов инструмента интернет-маркетинга. Его главное преимущество среди других инструментов и методов продвижения в интернете в том, что он медийный и интересный для пользователей. Интересен тем, что в нем можно использовать не только текстовый формат рекламы, а также фотографии с многообразными фильтрами, инструментами, видео разных форматов, прямые эфиры для общения с аудиторией. А возможность у пользователей оставлять комментарии дает отличную обратную связь, что нельзя получить при использовании других инструментов интернет-маркетинга. Как мы выяснили, самые популярные социальные сети у нас в Казахстане это Instagram, Vkontakte, Youtube, Facebook. Каждый вид социальных сетей нужно использовать в разных целях. Например, реклама, которая работает в Facebook, не будет работать в Instagram. На это влияют разные факторы, такие как возрастные показатели и разные цели людей. В Instagram более эффективно на данный период времени Stories (истории, которые люди выкладывают ежедневно, и сейчас они наиболее просматриваемые, чем посты в ленте) и видеоформат. В этой социальной сети большая динамика изменения трендов, за счёт огромной медийности и молодой и платежеспособной аудитории. Данную платформу удобно использовать для рекламы различных спортивных мероприятий, для увеличения посещаемости, увеличения интереса к спорту, продажи различной атрибутики и т.д. Vkontakte используют подростки школьных возрастов, отсюда следует, что его можно использовать для социальных целей, пропаганды спорта и физической культуры. Youtube интересен только для видеоформатов и трансляций прямых эфиров. Его можно использовать, как постоянный канал, на котором можно увидеть прошедшие какие-то события в форматах интервью, блога и т.д. В Facebook более взрослая аудитория, и он подходит для деловых предложений, привлечения спонсоров для спортивных мероприятий, команд, поддержки перспективного спортсмена.

В заключение можно сделать определенные выводы относительно интернет-маркетинга. За счет того, что сам интернет меняется каждый день, появляются новые виды социальных сетей, у пользователей ежедневно меняются тренды и ценности к вещам, что будет наиболее популярным, актуальным через год неизвестно никому, поэтому использовать инструменты данного вида маркетинга необходимо, подключая постоянную сегментацию рынка сферы физической культуры и спорта.

Список литературы:

1. Рахимбаев А.Б., Бельгибаев А.К. Теория и практика маркетинга: учебное пособие. – Алматы, 2008. – С. 31.
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%>
3. <https://artjoker.ua/ru/big-brain/glossary/targeting/>
4. <https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/>
5. <http://www.bisam.kz/ru/uslugi/marketing>

ИССЛЕДОВАНИЕ РЫНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В ГОРОДЕ ОМСКЕ

Т.С. Сусикова – к.п.н., доцент, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск

Н.Р. Арбузина – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск

Аннотация. В статье рассматривается состояние рынка физкультурно-оздоровительных услуг по плаванию в г. Омске. Дана оценка развитию спортивной инфраструктуры, изучено местонахождение плавательных бассейнов города по административным округам, представлены перечень предоставляемых услуг и ценовая политика различных организаций, оказывающих услуги по физкультурно-оздоровительному плаванию, рассмотрены возможности привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: бассейн, программно-целевое планирование, физкультурно-оздоровительные услуги, рынок услуг.

RESEARCH OF THE PHYSICAL AND HEALTH SERVICES MARKET IN OMSK

T.S. Susikova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Siberian state university of physical culture and sports, Omsk
N.R. Arbuzina – senior teacher, Siberian state university of physical culture and sports, Omsk

Annotation. The article considers the state of the sports and health services market for swimming in Omsk. The development of sports infrastructure was assessed, the location of swimming pools of the city in administrative districts was

studied, the list of provided services and price policy of various organizations providing services on physical– health-improving swimming were presented, opportunities to involve the population in physical culture and sports were considered.

Key words: pool, program-target planning, physical and health services, the market of services.

Актуальность. Физическая культура и спорт являются одним из приоритетных направлений государственной социальной политики, важнейшим средством оздоровления населения Российской Федерации.

В 2020 году необходимо обеспечить рост доли жителей г. Омска, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 43,4%, в том числе за счет увеличения доли занимающихся физической культурой и спортом по месту трудовой деятельности, учащихся, студентов и других категорий граждан. Проблема исследования заключается в несоответствии задач по обеспечению роста доли жителей г. Омска, систематически занимающихся физической культурой и спортом, и состоянием материально-технической базы.

Цель исследования: проанализировать предлагаемые физкультурно-оздоровительные услуги по плаванию в г. Омске.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть программно-целевые документы в сфере физической культуры и спорта на муниципальном уровне.

2. Изучить предложение на рынке физкультурно-оздоровительных услуг по плаванию в г. Омске.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, нормативно-правовых актов и интернет-источников.

Результаты исследования. Муниципальная программа города Омска «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики» (Постановление Администрации города Омска от 14 октября 2013 г. № 1169-п) [3] разработана и принята в соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р) [4] и Государственной программой Омской области «Развитие физической культуры и спорта и реализация мероприятий в сфере молодежной политики в Омской области» (Постановление Правительства Омской области от 15 октября 2013 г. № 254-п) [5]. Одним из ожидаемых результатов реализации программы является увеличение доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом до 43,4 %. В программе указывается на ряд проблем, препятствующих привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом, в частности – недостаточное развитие материальной базы физкультурно-спортивных учреждений. Особое внимание отводится проблеме привлечения детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, к занятиям физической культурой и спортом.

Оценить состояние спортивной инфраструктуры, а также возможность привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом достаточно сложно, поскольку отсутствует доступная, полная и достоверная информация о количестве, единовременной пропускной способности, организационно-правовых формах, объемах и видах услуг физкультурно-спортивных организаций г. Омска.

Для решения второй задачи нами было изучено местонахождение, перечень предоставляемых услуг, а также ценовая политика различных организаций, предоставляющих услуги по физкультурно-оздоровительному плаванию в г. Омске.

По данным статистического отчета по форме 1-ФК на 31 декабря 2019 года в г. Омске функционировало 60 плавательных бассейнов, более половины из которых (57%) находилось в муниципальной собственности (табл. 1). Из общего количества плавательных бассейнов один 50-метровый, 39 – 25-метровые, остальные менее 25 метров (в среднем от 4 до 15 метров). Только 25% спортивных объектов могут быть использованы для подготовки и проведения соревнований. Пять бассейнов (8,3%) – из них три 25-метровые и два длиной менее 25 метров – находятся в аварийном состоянии. Коэффициент загруженности плавательных бассейнов составляет 98%, что значительно отличается от показателей загруженности других спортивных объектов города.

Анализ данных, представленных в справочной системе 2ГИС [1], позволяет заключить, что в ней отражена недостоверная информация – количество плавательных бассейнов не соответствует официальной статистике. Выявлено, что подавляющее большинство плавательных бассейнов находятся в спортивных комплексах (42%); часть бассейнов (около 6%) расположена в санаториях и образовательных учреждениях, что делает их труднодоступными для использования различными категориями населения; 27,6% бассейнов расположены в цокольных этажах жилых домов, как правило, это детские бассейны с размером ванны от 4

до 6 метров. В Кировском административном округе сосредоточено наибольшее количество детских бассейнов – 50% из общего количества.

Таблица 1 – Плавательные бассейны г. Омска

Показатели	Количество (ед.)				
	Всего	в том числе по формам собственности:			
		федеральной	субъектов РФ	муниципальной	другой
Всего	60	11	8	34	7
из них:					
– 50-метровые	1	1	-	-	-
– 25-метровые	39	7	6	19	7
– менее 25 метров	20	3	2	15	-
Площадь зеркала воды (м ²)	14198	2959	2375	7380	1484
Из общего числа – крытые	57	10	8	34	5

Бассейны расположены неравномерно по административным округам. Так, в Центральном и Кировском административных округах по 25,5 %, в Октябрьском – 23,4 %, в Советском – 14,9 % и в Ленинском – 10,6 % от общего количества бассейнов в городе.

Сопоставив численность населения административных округов [2] с количеством бассейнов, расположенных в них, можно констатировать, что обеспеченность населения бассейнами также неравномерна по округам. Так, в Октябрьском административном округе на 1 бассейн приходится в среднем 15,5 тыс. человек, в Кировском – около 21 тыс. человек, в Центральном округе – 23 тыс. человек, в Советском округе – 37,6 тыс. человек и наиболее неблагоприятная ситуация в Ленинском округе, где на 1 бассейн приходится 40 тыс. человек.

Перечень физкультурно-оздоровительных услуг, предлагаемых в плавательных бассейнах г. Омска, достаточно широк. Как правило, это групповые и индивидуальные тренировки, обучение плаванию детей и взрослых, аквааэробика, групповые занятия «Мать и дитя», занятия для будущих мам. На сайтах девяти физкультурно-спортивных организаций (15%) имеется информация о том, что они доступны для людей с ограниченными возможностями здоровья. Значительная часть из изученных нами организаций предлагает дополнительные услуги – массаж, сауна, солярий, кафе. На сайтах нескольких детских бассейнов встречаются достаточно необычные услуги, такие как проведение детских праздников на воде и организация фотосессий.

Ценовая политика, применяемая в бассейнах г. Омска, достаточно разнообразна. Цены на разовое посещение варьируются от 160 до 1000 руб. Однако средняя цена на разовое посещение для детей – около 300 руб., для взрослых несколько выше – около 350 руб. Стоимость абонемента на месяц установлена в диапазоне от 450 до 4000 руб.

Следует отметить, что руководство бассейнов широко применяет так называемое дискриминационное ценообразование, подразумевающее систему регулирования спроса на услуги посредством специфической системы скидок и наценок. Прежде всего, это скидки различным целевым группам потребителей по социально-демографическим признакам, например, для детей, подростков, учащейся молодежи, пенсионеров, инвалидов и т.п. А также гибкая система скидок и наценок с целью максимальной загрузки бассейна независимо от дней недели и времени суток. Основными приемами здесь являются: установление скидок на услуги, предоставляемые в рабочие дни и утреннее время, с целью привлечения дополнительных клиентов, и, наоборот, установление более высоких цен на услуги, реализуемые в вечернее время и по выходным дням для того, чтобы избежать чрезмерного наплыва посетителей и т.п.

В настоящее время в г. Омске активно происходит формирование рынка физкультурно-оздоровительных услуг по плаванию. Несмотря на низкую обеспеченность населения г. Омска бассейнами, идет конкурентная борьба за потребителя. В таких условиях физкультурно-спортивные сооружения расширяют ассортимент предоставляемых как основных, так и сопутствующих и дополнительных услуг, ведут поиск новых, соответствующих требованиям времени решений проблем ценообразования.

Выводы

1. Ожидаемым результатом реализации Муниципальной программы города Омска «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики» является увеличение доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом до 43,4% в 2020 году.

2. В результате исследования было выявлено отсутствие доступной, полной и достоверной информации о количестве, единовременной пропускной способности, организационно-правовых формах, объемах и видах услуг физкультурно-спортивных организаций г. Омска.

3. Только 15% плавательных бассейнов доступны для людей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Анализ данных справочной системы 2ГИС показал, что количество, а также обеспеченность населения бассейнами неравномерны по административным округам г. Омска.

5. Организации, предоставляющие физкультурно-оздоровительные услуги по плаванию в г. Омске, ведут активную конкурентную борьбу за потребителя с помощью расширения ассортимента и ценовой политики.

6. Увеличение доли жителей г. Омска, систематически занимающихся физической культурой и спортом на базе имеющихся организаций, предоставляющих физкультурно-оздоровительные услуги по плаванию, представляется невозможным, поскольку коэффициент загрузки плавательных бассейнов уже составляет 98%.

Список литературы:

1. Справочная система 2ГИС [Электронный ресурс] Режим доступа: https://2gis.ru/omsk/search/Бассейны/gubricId/261/filters/pool_length%3D25%2C27?m=73.291006%2C54.99459%2F15.19 (Дата обращения: 18.03.2020).

2. Официальный портал администрации города Омска [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.admomsk.ru/web/guest/government/districts//> (Дата обращения 18.03.2020).

3. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.».

4. Постановление Администрации города Омска от 14 октября 2013 г. № 1169-п «Муниципальная программа города Омска «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики».

5. Постановление Правительства Омской области от 15 октября 2013 г. № 254-п «Государственная программа Омской области «Развитие физической культуры и спорта и реализация мероприятий в сфере молодежной политики в Омской области».

ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГА В СФЕРЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Ақан Ә. – магистрант 2 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Тастанов А.Ж. – к.п.н., Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Унтаев Х.К. – к.п.н., Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. Благодаря «интернет-площадке» стал доступен такой способ популяризации, как продвижение лёгкой атлетики посредством интернет-площадки. В статье рассмотрены основные направления развития лёгкой атлетики с помощью интернет-маркетинга, выявляется набор инструментов интернет-маркетинга в сфере развития и популяризации лёгкой атлетики, оказывающих существенное влияние на продвижение лёгкой атлетики в массы.

Ключевые слова: интернет-маркетинг, легкая атлетика, популяризация, реклама.

FEATURES OF INTERNET MARKETING IN THE FIELD OF TRACK AND FIELD

Akan A. – 2nd year graduate student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Tastanov A. Zh. – candidate of pedagogical sciences, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Untaev H. K. – candidate of pedagogical sciences, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. Thanks to the “Internet site”, such a popularization method as promoting track and field through the Internet site has become available. The article discusses the main directions of development of track and field with the help of Internet marketing, identifies a set of Internet marketing tools in the field of development and promotion of track and field, which have a significant impact on the promotion of track and field to the masses.

Key words: internet marketing, track and field, popularization, advertising.

Актуальность исследования

В современных экономических реалиях наблюдается тенденция быстрого роста интернет-маркетинга. Казахстанский интернет-рынок относительно молод, но сегодня мы уже можем отметить его значительный рост. Совсем недавно казахстанские потребители не могли совершать покупки в Интернете, а сегодня это становится привычным действием. Обширные сетевые возможности способствуют изменениям в маркетинге. Развитие услуг, предоставляемых через электронную сеть, вносит существенные изменения в

спортивную жизнь, в продвижении и развитии лёгкой атлетики как спорта. Сегодня интернет-маркетинг является одним из наиболее быстрорастущих секторов казахстанской экономики. Она открыта для инноваций, и поэтому работающие в области спорта проявляют особый интерес к инновационным решениям.

Цель работы: исследовать особенности интернет-маркетинга в сфере лёгкой атлетики.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников по вопросам исследования; анкетирование.

Анкета

Правила заполнения: прочитайте внимательно вопрос и впишите Ваш вариант ответа или выберите один из предложенных ниже ответов. Выбранный Вами ответ следует обвести.

1) Для каких целей вы используете интернет-технологии?

- А) Как средство общения с клиентами;
- Б) Для создания собственной информационной среды;
- В) Как средство развития и популяризации лёгкой атлетики и здорового образа жизни.

2) Что играет важную роль в интернет-сайтах?

- А) Дизайн сайта;
- Б) Удобство сайта;
- В) Простота использования;

3) Цена в интернет-магазинах ниже, чем в традиционных магазинах?

- А) Ниже;
- Б) Выше;
- В) На одном уровне.

4) Какие сайты пользуются наибольшей популярностью среди клиентов?

- А) Instagram;
- Б) Twitter;
- В) ВКонтакте.

5) Проводите ли в межсезонные скидки, акции для клиентов?

- А) Нет;
- Б) Да.

Результаты исследования

Анкетирование проводилось в ноябре-декабре 2019 года, в нем участвовали директора частных индивидуальных предприятий по оказанию спортивных услуг «Style life», «Almaty marathon», «Алматинский Клуб Марафонцев».

По данным работы, особенности интернет-маркетинга в сфере лёгкой атлетики через интернет-сайты составляет 62% от общего объема маркетинговой работы, проделанной в 2019 году, влияние цены спортивных услуг – 50%, наиболее популярный сайт Instagram – 20%, влияние проведения акции по оказанию спортивных услуг – 18%, влияние графического дизайна сайта – 12%.

Одной из значительных особенностей интернет-маркетинга в сфере лёгкой атлетики является цена, среди опросов она составила 50%, в интернет-магазинах обычно ниже, чем в традиционных магазинах. Это связано с минимизацией затрат на содержание здания, работающего персонала, контроль за безопасностью и других расходов, с которыми сталкиваются традиционные магазины. Часто владельцы интернет-магазинов ищут конкурентные преимущества, устанавливая самую низкую цену в своей категории предлагаемых спортивных услуг.

Второй особенностью интернет-маркетинга в сфере лёгкой атлетики является социальная сеть Instagram, которая в опросе составила 20% и пользуется наибольшей популярностью, потому что Instagram привлекает больше пользователей благодаря визуализации, и предоставляет большие возможности для коммуникации. Размещение интернет-магазинов и популяризация лёгкой атлетики в социальной сети Instagram имеет поразительный успех.

Третьей особенностью интернет-маркетинга в сфере лёгкой атлетики является проведение скидок, акций среди клиентов, она составила 18%. Чтобы иметь эффективный интернет-маркетинг, нужно

использовать любой дополнительный вид продвижения и популяризации лёгкой атлетики. Его можно выразить, например, в форме скидок на межсезонье, проведения акций, а также создания бонусной системы и подарков при получении спортивных услуг по лёгкой атлетике. Такие элементы продвижения являются типичными как для традиционных продавцов, так и для продвижения и популяризации лёгкой атлетики через глобальную интернет-маркетинг.

Четвёртой особенностью интернет-маркетинга в сфере лёгкой атлетики является дизайн, в опросе он составил 12%. В данное время дизайн и визуализация сайта являются очень актуальными и имеют определяющее значение в продвижении и популяризации лёгкой атлетики. Инфографика и регулярная модернизация электронных платформ являются частью визуальной революции, которую переживает лёгкая атлетика в сфере интернет-маркетинга.

То есть, одной из важной особенностью интернет-маркетинга в сфере лёгкой атлетики является цена. Как излагается в теории управления: «стратегия лучших цен» может принести пользу для спортивного предприятия. Однако, устанавливая цены на определённом уровне один раз, не стоит отказываться от «ценового» фактора для последних позиций, нужно отслеживать и регулярно сравнивать цены конкурентов и в традиционной сфере.

Заключение

Таким образом, в проведённом эксперименте, в котором участвовали директора частных индивидуальных предприятий по оказанию спортивных услуг по лёгкой атлетике «Style life», «Almaty marathon», «Алматинский клуб марафонцев», более популярной является интернет-маркетинг.

Оказалось, что предоставление рекламы через интернет является наиболее популярным. Ей отдали предпочтение 3 респондента, что составляет 50% от общего числа опрошенных. 20% считают влияние на популяризацию лёгкой атлетики сайт и социальные сети. 18% считают для популяризации и продвижения лёгкой атлетики проведение скидок и акций. 12% считают, что на продвижение и популяризацию лёгкой атлетики влияет дизайн сайта. Открыть интернет-магазин не сложно, гораздо сложнее выбрать грамотную маркетинговую стратегию для продвижения, популяризации лёгкой атлетики, привлечения и удержания клиентов, а также проводить эффективную работу в целях дальнейшего продвижения и развития лёгкой атлетики. Знание потребностей аудитории, её особенностей и размер, изучение рынка – всё это позволяет эффективно развивать, продвигать, популяризовать лёгкую атлетику в массы через интернет-площадку.

Список литературы:

1. Зубарев Ю.А., Сучилин А.А. Менеджмент и маркетинг физической культуры и спорта. – Волгоград, 2011.
2. Корневский С.А. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений. – Смоленск: СГИФК, 2008.
3. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта – М.: Издательство Советский спорт, 2010.
4. Щекова Е. Особенности маркетинга в сфере физической культуры и спорта. – 2005. – №3. – С. 3-11.
5. Савинов Ю. А. Конохова Ю. А. Эффективность международного маркетинга в сети Интернет. – 2008. – №12. – С. 51-62
6. Шарипова Н. А. Вентер Ю. А. Интернет-маркетинг: эффективный способ привлечения клиентов на web-сайт интернет-магазина. – 2016. – №2 (23). – С. 61-62
7. Евсина И. Ю. Интернет маркетинг. Сегментация рынка интернет торговли товарами моды. – 2016. – №1-1 (59). – С. 104-106.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ, ПРОВОДИМЫХ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

А.Т. Кулбаев – доктор PhD, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Г.К. Кельдикулов – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Н.Т. Сыдыков – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Б.И. Талкыбаев – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

А.Б. Казанкапов – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. В статье раскрываются содержательные элементы современного менеджмента международных спортивных соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан. Разработана методика оценки менеджмента проводимых соревнований и определены количественные нормы. Кроме того, выявлена роль отдельных пунктов, связанных с организацией и управлением соревновательным процессом, и их особенности в различных группах видов спорта.

Ключевые слова: менеджмент, спортивные соревнования, международные, мероприятия, нормы качества.

ANALYSIS OF THE STATE AND EFFICIENCY OF THE SYSTEM OF INTERNATIONAL COMPETITIONS CONDUCTED IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Kulbaev A.T. – Ph.D., Associate Professor, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Keldikulov G.K. – master, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Sydykov N.T. – doctoral candidate, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Talkybaev B.I. – graduate student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Kazankapov A.B. – graduate student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article reveals the content elements of modern management of international sports competitions held on the territory of the Republic of Kazakhstan. The methodology for evaluating the management of competitions is developed and quantitative standards are determined. Also, the role of individual points related to the organization and management of the competitive process and their features in various groups of sports was revealed.

Key words: management, sporting events, international, events, quality standard.

Введение. Вопрос совершенствования менеджмента спортивных соревнований достаточно давно привлекает внимание ученых. Спортивные соревнования представлены в качестве научно-исследовательского объекта в трудах многих авторов (Аксельрод С Л., 1952; Переверзин И.И., 2004; Жолдак В.И., 1997, 2004.) В данных трудах рассматриваются вопросы по планированию и организации физкультурно-спортивных мероприятий. Наблюдение за спортивными мероприятиями является фактором увеличения активности в вопросах физической культуры [1]. Спортивные соревнования пользуются интересом миллионов людей и являются для них одним из способов проведения досуга. Товарная ценность и рентабельность каждого спортивного мероприятия напрямую зависят от профессионализма и таланта спортивного менеджера [2].

В современном спортивном бизнесе отрасль менеджмента спортивных соревнований динамично развивается, этому послужили, во-первых, развитие профессионального спорта, а также повышенный интерес со стороны СМИ и организаций-партнеров [3]. По форме проведения соревнования могут быть: открытыми, закрытыми, очными и заочными, одноразовыми однодневными и многодневными, официальными (тренировочными), классификационными.

Цель и задачи исследования. Анализ состояния и эффективности функции системы международных соревнований, проводимых на территории нашей республики.

Организация и проведение исследования.

Для достижения поставленной цели была разработана специальная анкета, состоящая из трех частей. Первая часть направлена на оценку качества организации и управления международными соревнованиями (МС), проходящими на территории Республики Казахстан. Она включает в себя 14 утверждений. Каждое из утверждений имеет несколько вариантов ответов и предполагает шкальное оценивание выделенных нами пунктов, характеризующих уровень качества проводимого спортивного мероприятия и значимости (важности) того или иного ранга соревнований. Каждый ответ респондента оценивается определенным количеством баллов. В анкетном опросе принимали участие тренеры, специалисты в области спорта, спортсмены, спортивные журналисты, судьи.

В число респондентов вошли 3 государственных тренера, 25 руководителей республиканских федераций по различным видам спорта, их сотрудники, 6 заведующих кафедр физического воспитания, 5 тренеров высшей категории, 6 судей международной категории, 7 судей высшей национальной категории, 12 спортивных журналистов, 2 победителя и 5 участников Олимпийских игр, 5 чемпионов мира, 10 призеров чемпионата мира, 12 чемпионов Азии, 5 заслуженных мастеров спорта, 38 мастеров спорта международного класса, 67 мастеров спорта РК, 49 кандидатов в мастера спорта РК, 1 победитель «Казахстан барысы 2013», а также студенты, обучающиеся по спортивной борьбе и единоборствам.

По территориальному признаку в состав региональных респондентов вошли представители различных областей (Алматинской, Семипалатинской, Акмолинской и т.д.) республики, а также гг. Алматы и Астаны. Минимальный возраст участвовавших в опросе – 17 лет, максимальный – 73 года.

По всем пунктам были определены средние показатели (\bar{x}), стандартные отклонения, коэффициенты вариации и нормы, характеризующие уровень качества проводимого соревнования.

Результаты исследования. На основе математической обработки полученных данных разработана трехмерная шкала оценки качества проведения соревнований:

- от 14 до 41 балла – низкое качество проведения соревнований;
- от 42 до 49 баллов – среднее качество проведения соревнований;
- от 50 до 56 баллов – высокое качество проведения соревнований.

Данные нормы станут реальными количественными критериями для оценки качества работы всех служб и ответственных лиц по организации и управлению процессом соревнований. По существующей в настоящее время практике оценки проведенных соревнований ограничиваются в целом двумя оценками – «удовлетворительно» или «неудовлетворительно», не принимая во внимание качество работы отдельных служб и подразделений, а также тех лиц, которые отвечают за определенные участки работы. Таким образом нивелируется вклад всех субъектов, включенных в процесс организации и проведения соревнований.

Кроме того, результаты данной анкеты позволили выявить значимость отдельных пунктов, связанных с организацией и управлением соревновательным процессом. Анализируя показатели, представленные в таблице 1, можно отметить, не только значимость и важность тех или иных элементов соревнований, но и «слабые места» в организации проведения международных соревнований в нашей республике.

В соответствии с мнением респондентов, из 14 пунктов наиболее важными для качественной организации соревнований являются: обеспечение безопасности (средний показатель – 2,82 балла, он меньше максимального – 3 балла на 0,18 ед.), предварительное информирование о сроках проведения (средний показатель – 3,72 балла, он меньше максимального – 4 балла на 0,28 ед.), наличие призов (средний показатель – 2,71 балла, он меньше максимального – 3 балла на 0,29 ед.). Наименее значимы: культура поведения зрителей (средний показатель – 2,56 балла, который меньше максимального – 4 балла на 1,44 ед.), качество финансирования (средний показатель – 2,44 балла, который меньше максимального – 4 балла на 1,56 ед.), недостаток опыта (средний показатель – 2,41 балла, который меньше максимального – 4 балла на 1,59 ед.)

Таблица 1 – Показатели значимости отдельных пунктов менеджмента при проведении международных соревнований в Республике Казахстан

№	Утверждение	Мах. балл утверждения	\bar{X}	S	V	VI
1	Влияние опыта на проведение в Казахстане международных соревнований	4	2,44	0,82	34	21
2	Роль судей международной категории для повышения качественного уровня соревнований	4	3,37	0,82	25	21
3	Роль рекламы при организации международных соревнований, проводимых в Казахстане	5	3,71	0,98	27	20
4	Наличие рекламы при проведении международных соревнований в Казахстане	4	2,89	0,71	25	18
5	Качество финансирования международных соревнований, проводимых в Казахстане	4	2,41	1,11	46	28
6	Качество условий просмотра, предоставляемых болельщикам, при проведении международных соревнований организаторами	4	3,41	0,91	27	18
7	Влияние культуры поведения зрителей на качество проводимых соревнований	4	2,56	0,67	27	22
8	Значимость соблюдения всех требований по проведению соревнований	5	4,57	0,71	16	14
9	Уровень и качество контроля поведения зрителей и болельщиков на соревнованиях	4	2,80	0,96	35	24
10	Влияние участия в соревнованиях знаменитых спортсменов на стимулирование интереса и желания болельщиков к их просмотру	4	3,68	0,50	14	13
11	Значимость обеспечения безопасности соревнований для имиджа страны	3	2,82	0,48	17	16
12	Необходимость учета ранга международных соревнований во время их проведения в нашей стране	4	3,64	0,57	16	14
13	Необходимость наличия призов при проведении официальных международных соревнований	3	2,71	0,52	20	17
14	Важность предварительного информирования организаторами сроков проведения соревнований	4	3,72	0,59	16	15

Косвенным подтверждением значимости или незначимости указанных пунктов является отсутствие единства мнений в оценках респондентов. Об этом свидетельствуют показатели стандартного отклонения (S) и коэффициента вариации (V). Если для наиболее значимых пунктов они фактически самые малые:

обеспечение безопасности соревнований для имиджа страны ($S = 0,48$), участие в соревнованиях знаменитых спортсменов на стимулирование интереса и желания болельщиков к их просмотру ($S = 0,50$), наличие призов при проведении официальных международных соревнований ($S = 0,52$), то для трех наименее значимых они почти самые большие: уровень и качество контроля поведения зрителей и болельщиков на соревнованиях ($S = 0,96$), роль рекламы при организации международных соревнований, проводимых в Казахстане ($S = 0,98$), качество финансирования международных соревнований, проводимых в Казахстане ($S = 1,11$).

Более наглядно об этом говорит процентное распределение респондентов в различных группах видов спорта по вариантам ответов на вышеуказанные пункты анкеты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Процентные показатели разных категорий респондентов по отдельным вариантам ответов

Название пункта, характеризующего качество проведения соревнований	Единоборства (136 респондентов)	Остальные виды спорта (86 респондентов)
	процент по вариантам ответа на конкретный пункт	процент по вариантам ответа на конкретный пункт
1. Роль рекламы при организации международных соревнований, проводимых в Казахстане	100%	100%
а) очень высокая	23,5	26,7
б) высокая	33,8	31,3
в) средняя	34,5	32,5
г) низкая	7,3	4,6
д) очень низкая	0,7	4,6
2. Финансирование международных соревнований, проводимых в Казахстане	100%	100%
а) в соответствии с международными стандартами	18,6	27,2
б) в соответствии с казахстанскими стандартами	24,4	16,2
в) по стандартам, принятым федерацией вида спорта	33,7	29,4
г) в зависимости от возможностей проводящей организации	23,3	27,2

Как видно из таблицы, ни по одному пункту нет явного преобладания того или иного варианта ответа (а, б, в, г, д) у респондентов, принявших участие в опросе. Можно лишь отметить, что всего 0,7% респондентов указали на очень низкую значимость (вариант «д») рекламы для проведения соревнований (пункт 1). Причем указали на это представители единоборств. У представителей других видов спорта оценка значимости рекламы тоже не очень высока (4,6%), но все же гораздо выше, чем у единоборцев. По остальным вариантам ответов процентное содержание у представителей названных видов спорта приблизительно одинаково. Почти аналогичная картина наблюдается и по пункту 2. Различия процентов по вариантам ответов (а, б, в, г) не существенно. Кроме того, следует сказать о том, что и по пункту 2 нет значимых различий между представителями названных групп видов спорта.

Выводы:

1. В результате проведенного исследования разработана анкета по оценке качества проводимых соревнований и определены нормы.

2. Установлена значимость отдельных пунктов анкеты в оценке качества соревнований, что позволит знать, на какие из них следует обращать большее внимание при проведении состязаний международного масштаба.

3. Выявлено отсутствие единства мнений у представителей различных групп видов спорта по наименее значимым пунктам организации и управления соревнованиями. Процентное содержание различных вариантов ответов приблизительно одинаково, за исключением варианта «д» в пункте 1.

Список литературы:

1. Жолдак В.И. Системный подход в организации управления физкультурно-спортивного движения // Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Сб. статей ВНИИФК. Вып. 1. – М.: Импульс-Принт, 2000.
2. Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента. – М.: Советский спорт, 2004. – 416 с.
3. Жолдак В.И., Квартальнов В.А. Менеджмент спорт и туризм. – М., 2001. – 224 с.

БІРТҰТАС ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҮДЕРІСТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДАҒЫ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ЦЕЛОСТНОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS, AND TOURISM IN THE HOLISTIC PEDAGOGICAL PROCESS

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДА ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Л.Ә. Аманқұлова – Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, аға оқытушы, магистр, Алматы қ.
М.А. Жаңабатырова – Қазақ спорт және туризм академиясы, оқытушы, магистр, Алматы қ.

Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру мен спорт саласындағы жаңа инновациялық технологиялардың жіктелуі, қолданыста алатын рөлі, қоғамдық ұйымдар арасындағы белсенділігі, салауатты өмір салтын ұстанатын кез келген адамға тигізер пайдасы мен әдіс-тәсіліне кең көлемде мысалдар келтірілген. Авторлардың басты мақсаты елімізде қозғаушы күш болып табылатын дене тәрбиесінің адам өміріне қажеттілігінен туындайтын кезеңдерін басты негізге алды. Болашақта дене шынықтыру және спорт саласының майталмандары практикалық тұрғыдан ғана емес, теориялық негізде қарастыратын бірнеше топтамаға мысалдар таба алады. Түрлі ойындар, ғылыми тәжірибелер, әдіснамаларды ұсына отырып, заманауи тұрғыда білім алып жатқан жастарды ынталандыруға қажетті мүмкіндіктерді қарастырған. Білім беру жүйесінде әлемдік деңгейге пара-пар болатын қабілетті жастарды бір ортада білім алуға мүмкіндіктер бар екендігін айта келе, оқытушы мен білім алушылардың арасындағы қарым-қатынасты нығайту бағыт-бағдар бере білу, ғылымда болып жатқан өзгерістер мен жаңалықтарға хабардар болуды негіз етіп алған.

Түйін сөздер: инновациялық технология, ынтымақтастық технологиясы, жобалау технологиясы, дидактикалық ойындар, білім беру процесі, педагогикалық ойын технологиясы.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION NEW INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

L.A. Amankulova – senior lecturer, master, Kazakh National Women's Pedagogical University, Almaty
M.A. Zhanabatyrova – teacher, master, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article presents a wide range of examples of the classification of new innovative technologies in the field of physical education and sport, their role in the application, activity between public organizations, the benefits and methods that anyone can have a healthy lifestyle. The main purpose of the authors is that physical education, which is the driving force in the country, is due to the need for human life. In the future, employees in the field of physical education and sport will be able to find examples of several collections that will be considered not only on a practical but also on a theoretical basis. By offering various games, scientific experiments, methodology, provided the necessary opportunities to stimulate young people studying in the modern plan. Due to the fact that the educational system has the opportunity to receive education in one environment of capable youth, which will be equivalent to the world level, it is necessary to focus on strengthening the relationship between teachers and students, focus on awareness of changes and innovations in science.

Key words: innovative technologies, collaboration technology, design technology, didactic games, educational process, pedagogical game technology.

Кіріспе. Қазақстандық мектептердегі білім беру мазмұнының тірегі – ұлттық және адамгершілік құндылықтар, әлемді тану және ойлау жүйелерінің қалыптасуы, адамдардың гуманистік мәдениеті мен техникалық байланыстары болып табылады. Білім беру жүйесінде ұлттық бірегейлік пен инновациялық технологиялардың бағыт-бағдарын енгізе отырып, біртұтас білім алуға бейімделуіміз қажет. ТМД елдер арасында бәсекелестікке сай келетін білімді жастардың көшін бастап тұрғанымызды ерекше атап өтуімізге болады. Ел Президенті өз жолдауында цифрлы Қазақстан технологиясын бағыттауда жастарға үлкен мүмкіншілік бар екендігін атап өтті [1]. Оқу бағдарламасының жаңа технологиялық жүйесіне бағына отырып, жастардың әл-ауқатымен қатар жан-жақты білім алуына мүмкіндіктің жеткілікті екені баршамызға аян. Әлеуметтік өмірдің барлық саласындағы түбірлі өзгерістер, ғылым мен мәдениеттегі прогресс, педагогикалық қызмет саласындағы жаңа талаптар білім жүйесіндегі қайта құруға әкеліп соқтырды. Бұл салаларды әрі қарай жетілдірудің бірден-бір жолы – инновация. Инновациялық ізденіс дегеніміз – болашақ педагогтардың ізденісі мен тәжірибесін қалыптастыратын жаңа белес. Қазіргі таңда инновация ұғымы оқыту әдістемесіндегі білім беру мекемелерінің практикалық немесе ғылыми әрекетіне

туындаған түрі деп қарастыруға болады. Инновация мен педагогикалық зерттеуді бірегей үлгісін көрсеткен Н. Волков, Т.И. Гончарова, И.П. Иванов және т.б. ғалымдардың зерттеу жұмыстары үлкен қолданысқа ие.

Зерттеу мақсаты білім жүйесін меңгерумен қатар өзін-өзі тану мен қалыптастыруға бейімдеу. Қазақстан Республикасының Тәуелсіздік алған тұсынан бастап қазіргі уақыт аралығында білім алуға мүмкіндігі бар жастарға ешқандай бөгет болған жоқ. Біліктілік талаптарына сәйкес оқу материалдарының құрамы мен сапасы оқу үдерісіне бағытталған талдау жұмыстары базалық білім мен оқу технологияларының бағдарламасы жоспарлы түрде жұмыс жасауға бастау алды. Демек, маман-кадрларды дайындаумен қатар мемлекеттік мүддеге сай жастардың ойын қалыптастыру, дене шынықтыру және спорт саласындағы жаңа инновациялық технологиялардың даму жүйесіне тереңірек үңілуіміз қажет.

Зерттеу жұмысының міндеттері:

- педагогикалық үдерістегі негізгі инновациялық бағыттарды айқындау;
- білім беру мазмұнына мән беру;
- жүргізілетін оқу пәндерінің сапасына көңіл бөлу, жаңа оқу сабақтарын енгізуге және оқытушылардың педагогикалық жаңалықтарды қабылдауына ықпал ету.

Кез келген жұмыстың бастауы жоспарлы түрде жүзеге асуы қажет, себебі білім алушыға түсініктеме бере отырып, қарым-қабілетіне қарай бағыттауымыз керек. Осы бағыттылық бірнеше шарттардан туындап отыр, айта кетер болсақ, оқытудың жаңа ұйымдастыру формалары мен технологияларын іздестірудің қажет ететін жаңа оқу пәндерінің енгізілуі; өздігінен оқу мен өзін-өзі бағалау дағдыларын қалыптастыруы; әр текті оқу орындарындағы білім беру жүйесінің, әдіснамасының оқу-тәрбие процесін ұйымдастыру технологияларының жаңалануы; білім мазмұнының ізгілендіру сипатта болуы; оқу пәндері көлемінің үздіксіз өзгертіп отыруы т.с.с.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, ресми құжаттар мен сала мамандарының жұмыстары мен пікірлерін жинақтап қорыту.

Зерттеу нәтижелері:

- педагогикалық үдерістегі негізгі инновациялық бағыттар айқындалды;
- білім беру мазмұнына мән берілді;
- жүргізілетін оқу пәндерінің сапасына көңіл бөлініп, жаңа оқу сабақтарын енгізуге және оқытушылардың педагогикалық жаңалықтарды қабылдауына көңіл бөлінді.

Қазіргі таңда біздің Республикада білім берудің жаңа жүйесі дайындалып, әлемдік білім беру кеңістігінде енуге батыл қадамдар жасалынууда. Білім берудің мазмұны жаңарып, оларды технологиялық-педагогикалық тұрғыдан жетілдіру қажеттігі туындап отыр. Білім беру деңгейіндегі озық технологияларды пайдаланудың мақсатын үйрете жүріп, үйрену арқылы оқу әдістемелік жүйесін меңгеруге жол ашамыз. Демек, ынтымақтастық аясында білім беру жүйесінің кеңістігіне ену арқылы жаңа технологияларды меңгерудің шығармашылық үдерісін анықтауға мүмкіндік алады. Ынтымақтастық оқытудың басты жолы – бірігіп орындау ғана емес, бірігіп оқу болып саналады. Педагогикалық процестің негізі адамға деген гуманистік көзқарас, оның мүмкіндіктеріне, қабілеттеріне қарай реттеу, қызығушылығын, қажеттілігін, бейімділігін түсіну арқылы жүзеге асыру. Тұтас технология ретінде ынтымақтастық педагогикасының нақты үлгісі қалыптаспаған. Рухани өміріне өзара түсіністікпен, ұғынушылықпен, осы әрекеттің барысы мен нәтижесін ұжымдық талдаумен бекітілген, бірлескен дамытушы іс-әрекетінің гуманистік жолын қалыптастыру білімді жастардың қолында. Осындай адам өмірінде шығармашылық ынтымақтастығы педагогикалық басшылықпен қамтамасыз етілуі тиіс. Мысалы, тәрбие бағыттылығының дербес идеясы балаға ерекше көңіл бөлу қажеттілігінен туындайтын педагогикалық процесс. Ынтымақтастық дағдысы мен іскерлігін қалыптастыру бойынша жұмыс бірнеше кезеңдер арқылы жүзеге асады. Қалыптастыру кезеңдері төмендегідей (1-кесте)

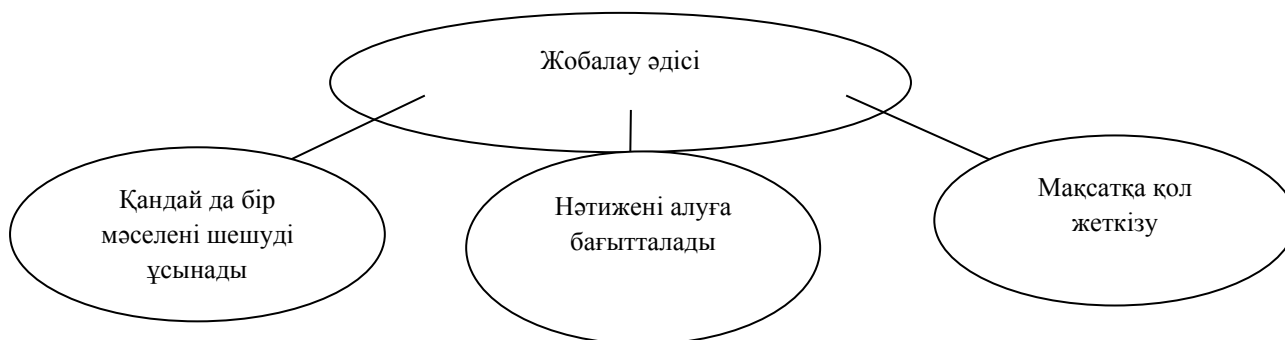
1-кесте – Ынтымақтастық дағдысын қалыптастыру кезеңдері

Ынтымақтастық дағдысын қалыптастыру кезеңдері			
I кезең	II кезең	III кезең	IV кезең
оқыту процесіне (дене шынықтыру және спорт саласына) қатысушылардың тренингтерді, өзара оқыту және шағын сабақтарды ұйымдастыру арқылы аталған іскерлікті меңгерудің қажеттілігін сезінуі	білім алушылардың (дене шынықтыру және спорт саласындағы) бір-бірін біріккен әрекетке қатыстыруға қолдауды, жауаптарды жалпылауды, қорытындылауды, пікірлерді сынауды, жаңа материалды өткен материалмен байланыстыруды түсінуі.	оқытушының (дене шынықтыру және спорт саласындағы) қарым-қатынас жағдайларына байланысты жағдаяттарды құруы, топтық тапсырмаларды өңдеуі (ақпаратты өзара алмасу, жасалған жұмыс бойынша есеп беру, оны бақылаушы топпен бағалау)	оқытушының (дене шынықтыру және спорт саласындағы) білім алушыларды іскерлікті оқу құралдарының көмегімен әрі қарай меңгеруін қолдауы

Оқытушының (дене шынықтыру және спорт саласындағы) білім алушыларды іскерлікті оқу құралдарының көмегімен әрі қарай меңгеруін қолдай отырып, зерттеу жұмысын ұйымдастыру және жоба жұмысын жасауға мақсатты, әрі жүйелі түрде бағыттау керек екенін білім алушыларға ескертіп отыру. Сондықтан жобалау технологиясының тиімділігі күннен-күнге арттыру бағыттарын жүзеге асыра отырып, қолданысқа ие болуын қадағалау [2].

Белгілі ғалым У.Х. Килпатрик жобалаудың төрт түрін ажыратады: жасампаз (өндіргіш), тұтынушылық, мәселені шешуді жобалау, жобалау-жаттығу. Жобалаудың негізгі мақсаты мен міндеті – болашақта зерттеу жұмыстарын нығайта отырып, өз бетінше ізденуге, мәселені шешуге қажетті құралдарды пайдалана отырып, жаңалыққа ұмтылуға бағыт-бағдар беру.

Төмендегі сызбада жобалау технологиясының әдіс-тәсілі бейнеленген: (1-сурет).



1-сурет – Жобалау технологиясының әдіс-тәсілі

Жобалау әдісінде жобамен жұмыстың төмендегі кезеңдерін бөліп қарастырады:

1. Іздену кезеңі:

- мәселені іздеу және оны талдау;
- жобаның тақырыбын таңдау;
- жоба әрекетін кезең бойынша жоспарлау, ақпараттар жинақтау.

2. Құрастыру кезеңі:

- жоба міндеттерін тиімді шешу кезеңдерін іздеу;
- дизайн талаптарын ескере отырып, құрастырудың нұсқаларын зерттеу;
- экономикалық бағалау;
- экологиялық сараптау;
- құрастыру және технологиялық құжаттар даярлау.

3. Технологиялық кезең:

• жобаны іс жүзінде жүзеге асырудың жоспарын құру, қажетті материалдарды, құралдар мен жабдықтарды іріктеу;

- сапаны ағымдық бақылау;
- құрылысына және технологияға қажетті өзгертулер енгізу.

4. Қорытынды кезең:

- жобаны орындау сапасын бағалау;
- жобаның орындалу нәтижесін талдау;
- жоба нәтижесін қолдану мүмкіндігін оқып-үйрену (көрме, сауда) [2].

Жобадағы әрекеттің басым болуы, жобаның пәндік-мазмұндық саласы, жоба координациясының сипаты, қарым-қатынас жолы (ЖОО-ның, қаланың, аймақтың, мемлекеттің, дүние жүзі елдерінің қатысушылары арасындағы қарым-қатынас), жобадағы қатысушылар саны, жобаның ұзақтығы. Жобадағы әрекеттің басым болуы: шығармашылық ізденіс, шеберлікті шыңдау, түрлі тәсілдерді меңгере отырып, жүзеге асыруға әрекет жасау [2].

Сондай-ақ, жоғарыда қарастырылған әдіснамаға сүйене отырып, төмендегі жаңа инновациялық технологияға тоқталсақ, оқу іс-әрекеттеріне бағытталған әрбір қатысушы (спортшы) және топ тұтастай бір міндетті шешуге біріккен, сонымен бірге жеңіске жетуде өздерін қадағалайтын ұжымдық ойын – дидактикалық ойындар негізін құрайды. Оқыту мақсатындағы ойынның негізгі элементтеріне мыналар жатады:

- оқу әрекетінің моделденетін объектісі;
- ойынға қатысушылардың біріккен әрекеті;

- ойын шарты;
- өзгерген шарттарда шешім қабылдау;
- қолданылған шешімнің тиімділігі.

Бұл процесс шартты түрде мынадай кезеңдерге бөлінеді:

- өзіндік сабақтарға дайындалу;
- басты міндетті қою;
- тексеру, түзету және оның нәтижелерін бағалау;
- жабық технологиялық цикл бойынша кері байланыс.

Көпшілік жағдайларда ойындарды жүргізу технологиясы келесілерден тұрады:

- дайындық кезеңі: ойынды дайындау, сценарийін дайындау, жоспар құру, жалпы сипаттау, мазмұнын меңгеру, материалмен қамтамасыз ету;
- ойынға кіріспе: проблемалық мақсат қою, ойын шарттарын білу, топ құру мен рольдерді бөлу, регламент белгілеу, қатысушыларға жалпы түсініктер және кеңес беру;
- ойынды жүргізу кезеңі: топтық жұмыс (әдебиеттермен жұмыс, тренинг, ойлану және т.б.); топ аралық жұмыс, пікірталас (топтардың жұмысты баяндауы, нәтижені қорғау, пікірталас туғызу);
- талдау және қорытындылау кезеңі: ойынға қорытынды жасау, талдау, баға беру, ұсыныстар беру, ойынды аяқтау және жинақтау [3].

«Педагогикалық ойын технологиясы» ұғымы педагогикалық процесті әр түрлі педагогикалық ойын формасында өткізу әдістері мен тәсілдерін қамтиды. Педагогикалық ойынның жай қарапайым ойындардан ерекшелігі – олардың мәнді белгілерінің болуында.

Қорытынды. Дене шынықтыру және спорт саласында жаңа инновациялық технологияларды қолданудың орны орасан болары хақ. Білім алушылардың спортқа деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруде спорттық шаралардың да маңызы зор. Ауқымды жұмыстарды жүргізу нәтижесінде білім алушылардың белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Білім алушылардың танымдық қабілеттерін арттырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігіне куә боламыз.

Қорыта айтқанда, дене шынықтыру және спорт саласында жаңа инновациялық технологияларды қалыптастырудың психологиялық ерекшеліктерінің негізіне талдама жүргізе отырып, жеке тұлғаның әлеуметтік құзыреттілігін дамытуға көмек беру.

Әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасы Президентінің жолдауы, 2019.
2. Еркебаева Г.Ф. Қазақстан Республикасының ұлттық білім беру жүйесінің міндеттелу, бағыттары мен мазмұны: халықаралық ғылыми-практикалық конференция. – Шымкент, 2011. – 6-9 бб.
3. Смирнова С.А. Педагогика: теории, системы, технологии. – М., 2006. – С. 25-27.

ПОЗИТИВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ОБНОВЛЁННОГО СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

М.К. Скаков – учитель физической культуры средней общеобразовательной школы № 34 инновационного типа, г. Павлодар

Аннотация. Оптимальным условием в достижении требований Государственного стандарта образования является личностно-ориентированный подход в обучении, под которым понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий, обеспечивать и поддерживать процессы самореализации личности ребенка. Позитивные психологические установки способствуют достижению ожидаемого результата обучения. Выполнение физических упражнений с использованием позитивных психологических установок носит личностно-ориентированный характер и повышает мотивацию учащихся к осознанному и качественному выполнению упражнений. В ходе эксперимента проверена эффективность использования позитивных психологических установок как одно из основных условий организации и проведения занятий физической культурой в условиях внедрения обновлённого содержания образования.

Ключевые слова: установки, направленность, проектирование, образовательной среды, развитие индивидуальности.

POSITIVE PSYCHOLOGICAL ATTITUDES AS ONE FROM THE BASIC CONDITIONS OF ORGANIZATION AND CARRYING OUT OF EXERCISE OF PHYSICAL CULTURE IN CONDITIONS OF INTRODUCTION OF UPDATED CONTENT OF EDUCATION

M.K. Skakov – teacher of Physical Culture of Secondary General Education School No. 34 of Innovative Type, Pavlodar

Annotation. The optimal condition in the achieving the requirements of the State standard of education is a person-oriented approach to teaching, which is understood as a methodological orientation in pedagogical activity, which allows, by relying on a system of interrelated concepts, ideas and ways of action, to ensure and support the processes of self-realization of the child's personality. Positive psychological attitudes contribute to achieving the expected learning outcome. Performing physical exercises using positive psychological settings is personal-oriented and increases students' motivation for conscious and qualitative exercise performance. In the course of the experiment, the effectiveness of using positive psychological attitudes as one of the main conditions for organizing and conducting physical culture classes in the context of the introduction of updated educational content was tested.

Key words: attitudes, orientation, design, educational environment, development of personality.

Оптимальным условием в достижении требований Государственного стандарта является личностно-ориентированный подход в обучении, под которым понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности [1].

Современные концепции развития физкультурного образования подрастающего поколения, направленные на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания в различных типах учебных заведений, рассматриваются в работах Л.И. Лубышевой. Теоретико-методические основы инновационных технологий в физкультурном образовании и их роль в формировании здорового образа жизни достаточно подробно обсуждаются в работах отечественных ученых В.А. Тураева, А.П. Федотова, Д.А. Фильченкова.

Наличие большого числа научных и практических работ по проблеме исследования свидетельствует о его актуальности [2].

Актуальность обращения к исследованию позитивных психологических установок на личность школьника обусловлена необходимостью создания специальной системы работы по использованию позитивных психологических установок в структуре урока и внеклассной работе.

Цель исследования состоит в экспериментальной проверке использования позитивных психологических установок как одного из основных условий организации и проведения занятий физической культурой в условиях внедрения обновлённого содержания образования.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой определены следующие **задачи** исследования:

1) изучить теоретическую обоснованность значения и перспективность применения позитивных психологических установок в физическом воспитании учащихся;

2) разработать систему и пути внедрения физических оздоровительных упражнений при организации занятий физической культурой в учебной и внеклассной работе;

3) экспериментально проверить влияние позитивных психологических установок на повышение мотивации и качества усвоения и выполнения учебного материала.

Гипотеза. Если при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры и внеклассной работе использовать личностно-ориентированный подход и позитивные психологические установки, то мотивация и качество выполнения упражнений многократно улучшится, что положительно повлияет на качество усвоения учебного материала

При выполнении работы был использован комплекс **методов научно-педагогического исследования:**

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- психологическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- статистические методы обработки результатов исследования.

Анализ научно-методической литературы проводился в целях изучения значения и перспективности применения личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании в школе. В результате анализа и обобщения литературных данных были определены задачи исследования.

Педагогическое тестирование проводилось с целью оценки уровня физической подготовленности. За основу взяты тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся. Психологическое тестирование проводилось на основе изучения исследований критериев уровня развития самосознания, которые позволяют определить особенности самосознания детей школьного возраста [3].

Педагогический эксперимент. Целью проведения педагогического эксперимента было отслеживание динамики физической подготовленности школьников в созданных лично-ориентированных условиях на занятиях физической культурой.

Все материалы, полученные при исследовании, были обработаны с помощью методов математической статистики. Качественный и количественный анализ результатов позволил осуществить объективную, надежную и достоверную оценку материалов исследования, выявить закономерности в изменениях изучаемых показателей.

Новизна исследования заключается:

1) в практической реализации идеи использования позитивных психологических установок в системе физических упражнений;

2) в описании системы позитивных психологических установок;

3) в разработке рекомендаций по практическому применению системы позитивных психологических установок, направленной на улучшение выполнения физических упражнений.

Практическая значимость работы: результаты исследования могут использоваться в системе повышения профессиональной квалификации учителей физической культуры, в практике физкультурно-оздоровительной работы общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Апробация педагогической идеи реализуется через целенаправленную и планомерную работу по развитию физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди учащихся, педагогов и родителей.

Достоверность исследования обеспечена общим методологическим подходом к разработке теоретических положений исследования; предметностью, полнотой, непротиворечивостью теоретических выводов; разнообразием методов, применяемых в экспериментальной работе, соответствием этих методов предмету и задачам исследования; положительными результатами экспериментальной работы, подтвержденными методами математической статистики.

В процессе обучения волейболу преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности ребенка, организацию урока лично-ориентированной направленности, активно воздействовать на психомоторные и познавательные способности ребенка посредством позитивных психологических установок, чтобы повысить качество обучения и сократить его сроки, так как развивающий характер обучения волейболу, в отличие от традиционных форм, в большей степени отвечает требованиям физического воспитания школьников.

В контрольных классах организация учебных занятий осуществлялась традиционными репродуктивными приемами, т.е. давал то или иное задание, упражнение, а ученики его выполняли по описанию и показу учителем, либо подготовленным учеником.

Иную картину организации урока можно было увидеть в экспериментальных классах, в которых широко использовались позитивные психологические установки на всех этапах урока: «Верьте в свои силы!», «Отбросьте сомнения!», «Я лучше всех выполняю все упражнения!», «Я самый сильный!», «Кто самый здоровый?!», «Кто самый сильный?!», «Кто самый ловкий?!», «Кто самый быстрый?!», «Кто любит заниматься спортом и физической культурой?!». Эти установки-команды многократно увеличивали эффективность и КПД занятий.

Для определения и сравнения уровня овладения техникой игры «Волейбол» между контрольным и экспериментальным классами, в конце каждого года, после прохождения программного материала проводилось тестирование по основным приемам игры. Сравнительные результаты за 2015-2016 гг. представлены на рисунке 1.

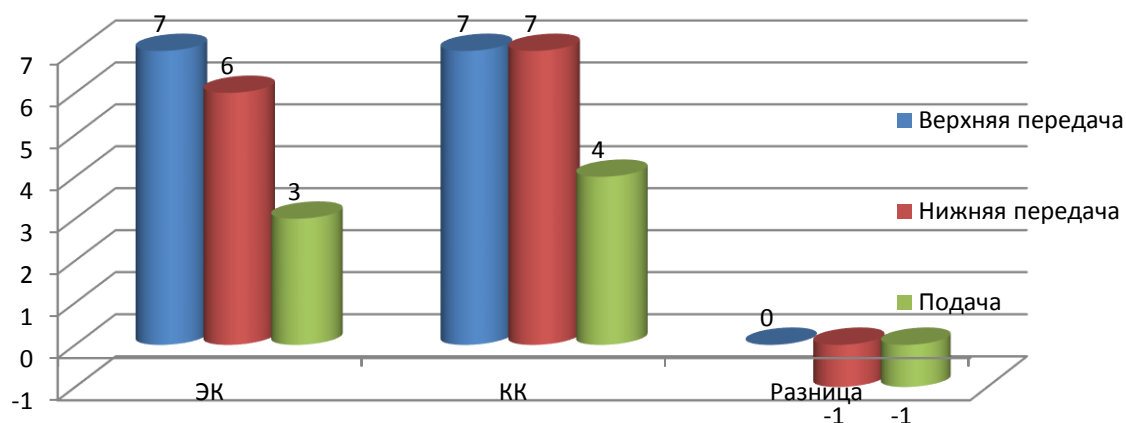


Рисунок 1 – Уровень технической подготовленности

В первый год исследования разницы между Эк и КК в выполнении основных технических приёмов игры «Волейбол» не наблюдается. Сравнительные результаты за 2016-2017 гг. представлены на рисунке 2, где наблюдается положительная динамика.

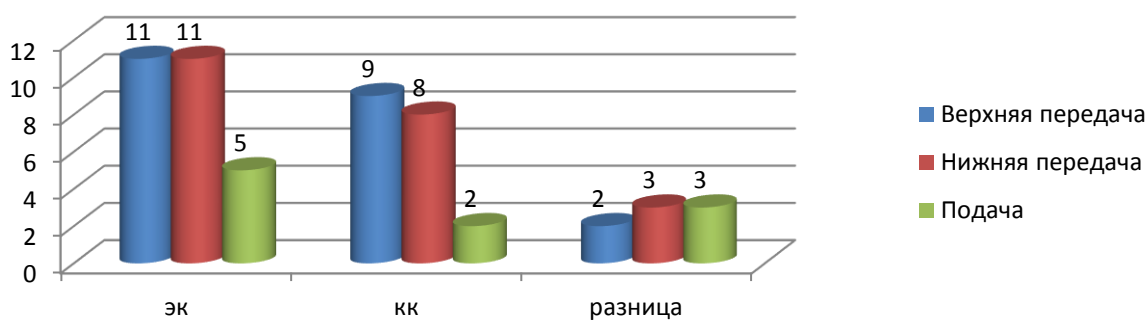


Рисунок 2 – Уровень технической подготовленности

Сравнительные результаты за 2017-2018 гг. представлены на рисунке 3 где наблюдается стабильно положительная динамика.

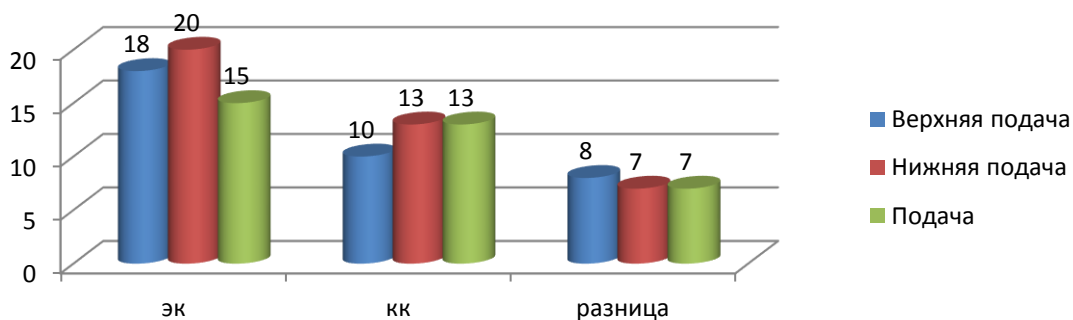


Рисунок 3 – Уровень технической подготовленности

Сравнительная динамика уровня владения техникой элементов волейбола за период с 2015 по 2018 гг. между контрольным и экспериментальными классами показала, что в КК низкий уровень составляет 34,01 %, тогда как в Эк этот показатель равен 0 %. Очевидно, что Эк, по показателям в овладении элементами техники волейбола, имеет огромное преимущество перед КК. Следовательно,

педагогические условия, созданные для экспериментального класса, являются целесообразными и оправданными, что подтверждается результатами исследования.

Вывод. Экспериментальное исследование на тему «Позитивные психологические установки как одно из основных условий организации и проведения занятий физической культурой в условиях внедрения обновленного содержания образования» убедительно доказывает, что использование позитивных психологических установок при выполнении физических упражнений качественно улучшает психоэмоциональное состояние, что, в свою очередь, положительно влияет на высокую мотивацию школьников, на эффективные и быстрые результаты при освоении учебного материала. Таким образом, гипотеза исследования: если при проведении системы физических упражнений использовать позитивные психологические установки, то образовательный процесс будет носить личностно-ориентированный характер и повысит уровень физической подготовленности учащихся, создаст психологически комфортные условия обучения и активизирует развитие самосознания личности школьников.

Список литературы:

1. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. – Минск: издательство «Наука», 1990. – 279 с.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: издательство «РОСМЕН», 1968. – 56 с.
3. Дьяченко В. К. Сотрудничество в обучении. – М., 1990. – 124 с.
4. Торжинский К.Р. Новые ценности образования: тезаурус для учителей и школьных психологов. – М., 1995. – 300 с.
5. Якиманская И.С. Психологические критерии качества знаний школьников – М., 1990. – 100 с.
6. Реан А. А. Психодиагностика личности в педагогическом процессе. – СПб., 1996. – 50 с.
7. Сериков В. В. Личностный подход в образовании – Волгоград, 1994. – 210 с.
8. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. – М., 1998. – 245 с.
9. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М., 1996. – 180 с.
10. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 460 с.
11. Дуркин Н.А. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб. пособие. – Архангельск, 2006. – 128 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ПАВЛОДАРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Усина Ж.А. – к.п.н., доцент (ассоциированный профессор), Павлодарский государственный педагогический университет, г. Павлодар

Усина А.А. – учитель биологии, г. Павлодар

Усин К.А. – учитель ФК, г. Павлодар

Сыздыков А.А. – к.п.н., доцент, Павлодарский государственный педагогический университет, г. Павлодар

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на успеваемость студента ПГПУ, где студенты, занимаясь физической культурой в течение года, изучают виды спорта, такие как легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, коньки, игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол), гимнастика (шейпинг, йога), единоборство (вольная и женская борьба), настольный теннис, тогыз кумалак, шахматы, шашки. Выявлено, что физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности как бакалавра, так и специалиста, так как одним из наиболее эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и общественной активности студентов является приобщение их к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: физическая культура, виды спорта, студент, успеваемость, работоспособность, профессиональная деятельность, физическая подготовка.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENTS OF PAVLODAR STATE UNIVERSITY

Usina Zh.A – Candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor of Pavlodar State Pedagogical University, Pavlodar

Usina A.A. – biology teacher, Pavlodar

Usin K.A. – teacher of Physical Culture, Pavlodar

Syzdykov A.A. – Candidate of Pedagogical Sciences, Docent of the Pavlodar State Pedagogical University, Pavlodar

Annotation. This article discusses the impact of physical education and sports on the performance of a student at PSPU. Where students are engaged in physical culture classes during the year to study sports such as athletics, swimming, skiing, skating, game sports (volleyball, basketball, handball, football), gymnastics (shaping, yoga), martial arts (freestyle and women's wrestling), table tennis, togyz kumalak, chess, checkers. It is revealed that physical culture plays a significant role in the

professional activity of both bachelor and specialist, as one of the most effective means of improving performance in the educational process and social activity of students is to introduce them to physical culture and sports.

Key words: physical culture, type of sports, student, progress, working capacity, professional activity, physical training.

Актуальность исследования. Физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, направленный на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также санитарно-гигиенических навыков и привычек к здоровому образу жизни. Правильное физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях способствуют формированию нравственности, товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли [1].

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Одним из эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и общественной активности студентов является приобщение их к физкультуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности.

В основе физической подготовки к предстоящей трудовой деятельности лежит всестороннее физическое развитие. Это база для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качеств, умений, навыков и т. д.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

В наши дни профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов вузов, где профессиональная физическая подготовка – основа физического воспитания студентов. Физическая и функциональная подготовка молодого специалиста – самая важная задача на сегодня [2].

Цель исследования. Влияние занятий физической культуры (изучение видов спорта по программе ФК ПГПУ) на успеваемость студента Павлодарского государственного педагогического университета.

Задача исследования. Впервые в ПГПУ на занятиях физической культуре в программу включены изучение видов спорта, таких как легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, коньки, игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол), гимнастика (шейпинг, йога), единоборство, настольный теннис, тогыз кумалак, шахматы, шашки в течение учебного года.

Методы исследования:

- педагогические наблюдения;
- результаты соревновательной деятельности;
- результаты успеваемости студентов.

Связь физических упражнений в видах спорта с общими задачами образовательной системы вуза обусловлена тем, что они служат повышению профессионального уровня и работоспособности студентов, освоению ими учебных дисциплин.

В процессе выполнения физических упражнений в видах спорта в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов. Человек должен сам вырабатывать в себе постоянную привычку заниматься физическими упражнениями и спортом, чтобы обеспечить гармоническое равновесие между умственными и физическими нагрузками.

При умственной работе в коре головного мозга образуются замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью и инертностью, а отсюда плохой сон, апатия, раздражительность, напряжение мышц, судороги, недовосстановление нервных и физических сил в течение суток. Система, органы и мышцы человека при длительной умственной работе перестают служить источником импульсов к мозгу, являющихся механизмом саморегуляции нервной системы. Они становятся источником монотонных сенсорных импульсов. Чтобы ограничить образование монотонного напряжения нервной системы, необходима смена трудовой деятельности. Мышцы составляют от 35 – 55 % общей массы человека. При сокращении они создают большое число нервных импульсов, которые обогащают потоком ощущений мозг, поддерживают его тонус и работоспособность. Одним словом, с помощью импульсов от мышц происходит активная саморегуляция мозга. Отсюда понятно, почему умственная работоспособность

неотделима от общего состояния здоровья, и какую огромную роль в этом процессе играет физическая культура.

В Павлодарском государственном педагогическом университете каждый студент обязан систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Для более активного привлечения студентов к занятиям по физической культуре в течение года им необходимо изучать виды спорта, такие как легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, коньки, игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол), гимнастика (шейпинг, йога), единоборство, настольный теннис, тогыз кумалак, шахматы, шашки. А также активное участие в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях является неотъемлемой частью учебного процесса и на межвузовском уровне. В межвузовских соревнованиях участвуют сильнейшие студенты-спортсмены университета.

Таблица 1 – Успеваемость студентов Павлодарского государственного педагогического университета (%)

№ п/п	Оценка успеваемости	Студенты-спортсмены	Студенты, не занимающиеся спортом
1	Отлично	5.6	6.00
2	Отлично и хорошо	28,12	22,71
3	Хорошо	32,75	30,38
4	Хорошо и удовлетворительно	17,07	27,59
5	Удовлетворительно	10,08	6,31
6	Неудовлетворительно	0,34	5,01

Результаты исследования:

Исходя из данных таблицы 1, можно сделать вывод, что занятия физической культурой и спортом по программе, предложенной нашим университетом, благотворно влияют на успеваемость студентов. Студенты, занимающиеся спортом, имеют более высокие результаты успеваемости в учебе, нежели студенты, не принимающие участие в спортивной деятельности.

Полученные результаты подтверждают, что активные занятия студентов физической культурой не мешают основной учебе в университете, а даже несколько повышают их успеваемость, это объясняется тем, что они отличаются хорошим состоянием здоровья, физической подготовленностью, функциональной готовностью основных систем организма, устойчивостью к умственной работоспособности и другими психофизическими качествами, умением ценить и распределить время, настойчивостью, целеустремленностью. Нормально сформировать и усовершенствовать названные компоненты невозможно без должного применения средств физической культуры и спорта. Вот почему студенты-спортсмены добиваются хорошей успеваемости в университете и высоких показателей в будущем.

Вывод. Изучив влияние физической культуры и спорта на успеваемость студентов, можно сделать вывод, что успеваемость студентов-спортсменов значительно выше, потому что они занимались по программе, предлагаемой университетом, – через изучение видов спорта на занятиях по физической культуре в течение года изучать виды спорта, такие как легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, коньки, игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол), гимнастика (шейпинг, йога), единоборство, настольный теннис, тогыз кумалак, шахматы, шашки.

Список литературы:

1. Ягорова Г.А. Педагогическое моделирование социально-нравственного развития студентов в вузе: Дисс. ... канд. пед. наук. – Н.-Новгород, 2005. – С. 129-131.
2. Григорьев Е.С., Рысаева Д.И. Особенности физической подготовки специалиста нефтегазового дела // Проблемы и перспективы образования. – 2014. – №27. – С. 147-149.

ФИТНЕС КАК ИННОВАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ

Ескелдиев А.А. – магистрант 1 курса, КазАСТ, г. Алматы
Дошыбеков А.Б. – научный руководитель, доктор PhD, КазАСТ, г. Алматы

Аннотация. В данной статье автор рассматривает актуальность и пользу внедрения фитнеса как инновационной методики в педагогический процесс общеобразовательной школы. Автор выявляет, что занятие фитнесом на уроках физической культуры способствует повышению качества здорового образа жизни молодого поколения. Также описываются характерные особенности фитнеса как инновационного направления.

Ключевые слова: фитнес, инновация, физическая культура.

FITNESS AS AN INNOVATIVE DIRECTION IN THE SCHOOL EDUCATIONAL PROCESS

Eskeldiev A.A. – 1st-year graduate student, KazAST, Almaty
Doshybekov A.B. – Scientific adviser, Ph.D., KazAST, Almaty

Annotation. In this article, the author considers the relevance and benefits of the introduction of fitness, as an innovative methodology in the pedagogical process of a comprehensive school. The author reveals that fitness in physical education classes improves the quality of a healthy lifestyle for the younger generation. The characteristic features of fitness as an innovative direction are also described.

Key words: fitness, innovation, physical education.

Введение

В современном обществе, наряду с глобализацией и модернизацией, на первый план выдвигается воспитание здорового поколения. Об этом так же говорится в Послании Президента Республики Казахстан Касым-Жомарта Токаева от 2 сентября 2019 года, где подчеркивается, что особого внимания требуют вопросы укрепления здоровья нации [1].

На основе этого необходимо обратить внимание на укрепление физического здоровья детей. Мы наблюдаем, что повсеместно увеличивается частота дисгармоничного физического развития детей, возрастает дефицит массы тела, появляется низкорослость, снижаются функциональные показатели, ухудшается физическая подготовленность, с напряжением функционируют иммунная и сердечно-сосудистая системы.

Цель работы: теоретическое обоснование сущности, характерных признаков фитнеса.

Задачи исследования:

- 1) теоретически обосновать необходимость использования средств фитнеса для улучшения физического здоровья детей школьного возраста;
- 2) выявить характерные признаки фитнеса.

Государственная политика в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан является составной частью культуры, областью социальной деятельности, представляющей собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях развития физических и интеллектуальных способностей человека [2].

На современном этапе развития физической культуры наблюдается смена парадигм. Главным признаком является гуманизация и индивидуализация системы физкультурного образования и физической культуры в целом.

При всем многообразии видов и средств оздоровительной физической культуры и массового спорта значительная часть инновационных технологий находит широкое применение в области фитнеса. Индустрия фитнес-услуг максимально быстро и точно реагирует на постоянно меняющиеся социальные и культурные потребности общества в этом сегменте и создает оптимальные условия для развития новых направлений и видов двигательной активности.

В то же время сам фитнес включает в себя все лучшее, что было разработано ранее в научном, методическом и практическом плане в области оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры; различных видов спорта; оздоровления и реабилитации; спортивной, художественной, восточной и других видов оздоровительной гимнастики.

У многих наших коллег было и будет желание внедрить элементы фитнеса в программу физической культуры общеобразовательного процесса. Так почему же до сегодняшнего дня мы не продвинулись в данном направлении, скорее всего для этого существует ряд причин, и одна из них системная работа

специалистов. Только при систематическом и научно обоснованном врачебно-педагогическом контроле физическое воспитание становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, улучшения их физического развития. В связи с этим учитель физкультуры должен быть достаточно подготовлен в вопросах влияния физических упражнений на растущий организм, гигиены физических упражнений, организации и методики физического воспитания с учетом анатомо-физиологических особенностей организма школьников, в вопросах врачебного и педагогического контроля. Только педагогический процесс, основанный на наличии информации о механизмах этих закономерностей, может быть основой для оздоровления детей с использованием элементов фитнеса.

Ключевым элементом в образовательном процессе являются непосредственно дети, это значит, что мы обязаны учитывать их интересы и предпочтения. В данном аспекте, дети в значительной степени желают быть современными, чувствовать себя причастными к миру взрослых и с охотой будут проявлять интерес к занятиям физической культуры с элементом фитнеса. Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации служит дополнительным и существенным аргументом в пользу выбора ими занятий фитнесом. Интерес детей к ним также обусловлен и тем, что фитнес-программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны. Доступность направлений детского фитнеса определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и для большинства занятий не требуется специального оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степках, фитболах).

Эмоциональность занятий фитнесом на уроках физической культуры объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический, настрой, его танцевальной и игровой направленностью, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями своих одноклассников, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет учеников, занимающихся фитнесом и повышает интерес к ним. Данный интерес к фитнесу и разновидностям его форм не случаен. На его занятиях предоставляются большие возможности заниматься в соответствии со своими потребностями и интересами, для проявления индивидуальности, самобытности каждого ученика. Это обуславливается также свободой выбора его направлений и добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся (независимо от пола, возраста, состояния здоровья) и современным взглядом на занятия физической культурой.

По Е.Г. Сайкиной, ориентиром для определения фитнеса как инновации в системе физкультурного образования является наличие характерных признаков инноваций, которые изображены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Характерные признаки инноваций фитнеса

Итак, фитнес обладает:

– Цикличностью развития.

Фитнес появился из зарубежа как новое явление в физической культуре в 80-е годы. Таким образом, чётко виден начальный этап – возникновение нового явления, имеющего актуальную времени цель – оздоровление населения, починяющегося новой логике мышления, и прогрессивную идеологию. Его

внедрение предопределило расширение фитнес-индустрии, списка фитнес-услуг, появление поливариантной системы подготовки специалистов по фитнесу, что привело к широкому распространению в стране. Соответственно, можно говорить об этапе распространения, трансляции его.

– Связью со временем.

На современном этапе фитнес отвечает социокультурному запросу общества, так как инновационными методами, средствами и формами своих занятий решает актуальные задачи: повышение уровня здоровья населения, приобщение людей к занятиям физической культурой через повышение интереса и удовлетворение разнообразных потребностей.

– Связью с культурой.

На этапе своего появления в стране фитнес, безусловно, был некоей «запредельной зоной» для оздоровительной физической культуры, но сегодня он постепенно начинает переход в фазу «точки отсчёта», которая послужит толчком к дальнейшему развитию физической культуры и её прогрессу. В последние годы наблюдается пересмотр системы подготовки специалистов для деятельности в сфере фитнеса, защищаются диссертации, появляется всё больше статей, посвященных ему, что способствует развитию теории и практики физической культуры). Большая часть направлений фитнес-программ тесно связана с музыкой и танцем во всём их разнообразии, что позволяет говорить о связи фитнеса с искусством как неотъемлемой частью культуры, при этом характерно использование разнообразных фрагментов искусства разных стран и народов мира, что позволяет говорить о связи фитнеса с мировой культурой.

– Новизной качества.

Фитнес обладает совершенно новыми качествами, под этим можно понимать использование в нём ранее не существующего инвентаря и оборудования, новых программ и технологий, условий проведения занятий и сопутствующих услуг и т.д.

– Широкой информированностью и внедрением.

На начальном этапе о существовании фитнеса знали лишь лидеры зарождающейся фитнес-индустрии, занятые в сфере фитнес-услуг инструкторы и незначительная прослойка наиболее финансово-состоятельной части российского населения. Последние годы характеризуются активной рекламой фитнеса в СМИ, интернете, появлением большого числа фитнес-клубов и центров, рассчитанных на разную аудиторию – от суперэлитных до весьма демократичных слоев населения, расширение спектра услуг.

– Системным преобразованием.

Фитнес способствовал инновационному скачку в развитии физической культуры – её теории и практики за счёт постоянного расширения списка фитнес-программ и технологий, что вызвало необходимость их научного обоснования и экспериментальную проверку эффективности, соответственно, и подготовка кадров для фитнес-индустрии также потребовала пересмотра системы высшего профессионального образования и переподготовки кадров в области физической культуры. Таким образом, фитнес способствует преобразованию системы физической культуры в более современную, экономически успешную, мобильную.

– Энергозатратами.

Создание, внедрение и распространение фитнеса потребовало определённых энергозатрат: интеллектуальных – научное обоснование феномена фитнеса, фитнес-программ и технологий, разработки тестирования в фитнесе; творческих – создания нового инвентаря и оборудования, новых фитнес-программ и технологий; организационных – организации фитнес-индустрии, процесса внедрения фитнеса в различные виды физической культуры; материальных – вложение инвестиций в открытие фитнес-клубов, центров, производства фитнес-товаров и т.д. [3].

Эффективность различных направлений фитнеса заключается в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Фитнес на уроке физической культуры можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития детей и подростков на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

Таким образом, можно констатировать наличие в фитнесе всех характерных признаков, позволяющих определить его как инновацию на данном этапе развития физической культуры. При этом, на наш взгляд, можно отметить, что он прочно опирается на идеи, традиции, средства, методы, формы традиционной физической культуры. Он впитал их, дополнил новым содержанием, обновил существующие подходы к их применению.

Обобщая вышесказанное, фитнес можно рассматривать как новый виток спирали в развитии оздоровительной физической культуры в рамках образовательного процесса школы.

Список литературы:

1. Послание Главы государства Касым Жомарта Токаева народу Казахстана от 2 сентября 2019. Электронный ресурс // [https://www.akorda.kz/ru/addresses/addresses_of_president/poslanie-glavy-gosudarstva-kasym-zhomarta-tokaeva-narodu-kazahstana].
2. Закон РК «О физической культуре и спорте» дополненный подпунктом 5-1 от 13.12.19. № 280-VI.
3. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография. – СПб., 2008. – 64 с.
4. Грудина С.В. Актуальность внедрения фитнес – технологий в учебно-воспитательный процесс школьников // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012г.). – СПб.: Реноме, 2012. – С. 70-72.

ЖАҢАРТЫЛҒАН БІЛІМ БЕРУ ЖАҒДАЙЫНДА БОЛАШАҚ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ МҰҒАЛІМІНІҢ БАСҚАРУШЫЛЫҚ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСТАРЛАРЫ

С.Н. Рыскалиев – Қазақ спорт және туризм академиясының докторанты, Алматы қ.

Андатпа. Мақалада зерттеушілер дене мәдениеті және спорт саласындағы өзекті мәселені қарастыруға тырысқан. Заманауи білім берудегі оңтайлы өзгерістердің бірі – жаңартылған білім беру жүйесінің енуі, осы тұрғыда дене мәдениеті мұғалімінің іс-әрекеті жаңаша тұрғыда анықталады. Ғылыми зерттеулерді талдау негізінде авторлар мұғалімнің басқарушылық құзыреттілігі жүйелік-іс-әрекеттік тұғырдың негізінде оқушылардың тұлғалық және метапәндік сипаттағы нәтижеге қол жеткізуді көздейтін интегративті құзыреттілік екенін анықтады. Жаңартылған білім беру жағдайында болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру – теориялық және практикалық білім мен дағдыларды кәсіби маңызды қасиеттері мен қабілеттері оған кәсіби жағдайларда нәтижеге жетуге мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: жаңартылған білім беру, дене мәдениеті, құзыреттілік, басқарушылық құзыреттілік, дене мәдениеті мұғалімі, психологиялық астар, іс-әрекет.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF MANAGERIAL COMPETENCIES OF FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF UPDATED EDUCATION

S.N. Ryskaliyev – doctoral student of Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. In the article, researchers tried to consider current problems in the field of physical culture and sports. One of the positive changes in modern education is the introduction of an updated education system, in this regard, the activity of physical education teacher is defined in a new way. Based on the analysis of scientific research, the authors determined that the teacher's managerial competence based on the system-activity approach is an integrative competence of students, providing for the achievement of a result of personal and metaphorical character. Formation of managerial competence of the future teacher of physical culture in conditions of renewed education-professionally important qualities and abilities of theoretical and practical knowledge and skills allow him to achieve the result in professional situations.

Key words: updated education, physical culture, competence, managerial competence, physical culture teacher, psychological background, activity.

Кіріспе. Өмірдің кез келген саласындағы сапалы өзгерістер, әсіресе білім беру жүйесіндегі мұғалімде оқыту үрдісіндегі өзінің орны мен рөлі туралы жаңа көзқарасты қалыптастырусыз мүмкін емес. Мұғалімге бүгінгі күн талабына жауап беретін жаңартылған білім беру мазмұны жағдайында жаңа мақсат пен міндеттерді, оқыту технологияларын меңгеру, құзыреттілікке бағытталған оқытуды жүзеге асыруда бағалаудың жаңа формаларын үйрену – ақиқат пен қажеттілік.

Сонымен қатар, әлемдегі болып жатқан жаһандану үдерісіне сәйкес еліміздің әлеуметтік-экономикалық қарқынды дамуы білім беру саласында да прогрессивті өзгерістерді енгізуді талап етуде. Білім алушылардың жалпы психологиялық дамуын ескеру, осыған сәйкес оқу жүктемесінің шектен шықпай, талапқа сай келуін қадағалау, білім мазмұнының олардың құзыреттілігін қалыптастыруға бағытталып іріктелуін қатаң ескеру педагогтың жұмысына қойылатын негізгі талап болуда.

Зерттеу мақсаты: педагогикалық, психологиялық әдебиеттерді талдау негізінде жаңартылған білім беру жағдайында болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігін қалыптастырудың психологиялық астарларын анықтау.

Зерттеу міндеттері:

1. «Құзыреттілік», «жаңартылған білім беру» ұғымдарына сипаттама беру;

2. Болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігін қалыптастырудағы іс-әрекеттің бағыт-бағдарлық тәсілінің мәнін анықтау.

Зерттеу әдістері: педагогикалық, психологиялық әдебиеттерге талдау жүргізу, алынған жаңа мәліметтерді жүйелеу, жинақталаған тәжірибені саралау.

Зерттеу нәтижелері:

Зерттеуіміздің негізгі категориясы «құзыреттілікке» тоқталсақ, ғалымдардың бірқатары құзыреттілік пен құзырет ұғымдарының айырмашылықтарына ерекше көңіл бөле отырып, оларға әр түрлі анықтама беретінін байқадық. Атап айтқанда, құзыретті біліммен, хабардар болумен, ал құзыреттілікті адамның жеке тұлғасымен, тәжірибесімен байланыстырады. Бұл анықтамалар осы ұғымдардың мәнін айырып, құзыретті білім беру дайындығына қойылған талап (ереже) ретінде қарастырса, құзыреттілікті жеке тұлғаның белгілі саладағы іс-әрекетке қатысты қалыптасқан қасиеті немесе жиынтығы және аздаған тәжірибесі ретінде қарастырады.

Аталмыш мәселенің негізін қалаушылардың бірі, ресейлік ғалым И.А. Зимняя «құзыреттілік» ұғымын «адамның білімге негізделген әлеуметтік-кәсіби өмір салтының зияткерлік және жеке тұлғалық тұрғыдағы тәжірибесі» деп нақтылай түседі [1].

Диссертациялық жұмыстарды талдау көрсеткендей, мұғалім әрекеті үшін қажетті функционалды салаларды анықтайды: тану, оқу ресурстары, оқу ұжымы, ақпарат пен сапаны басқару.

Мұғалімнің басқарушылық құзыреттілігі мұғалімнің оқушы іс-әрекетіне мақсат қою мен жоспарлау, оқу үрдісінің сапасын қадағалауға байланысты әрекеттерді (сабақ, нәтиже, «оқушы-оқушы» жүйесіндегі өзара әрекеттесу) жүзеге асыру мүмкіндіктері.

Ғылыми зерттеуімізге жақын диссертацияларға шолу, мұғалімнің басқарушылық құзыреттілігі жүйелік-іс-әрекеттік тұғырдың негізінде оқушылардың тұлғалық және метапәндік сипаттағы нәтижеге қол жеткізуді көздейтін интегративті құзыреттілік екенін анықтадық.

Л.Н. Павлованың пікірінше, басқару кәсіби іс-әрекет қызметі арқылы жүзеге асады «педагогтың оқушылар ұжымына қатысты талдауы, жоспарлауы, ұйымдастыруы, тексеруі». Ғалым басқарушылық құзыреттілікке тұлғалық, әдістемелік, функционалды компоненттерді кіріктіреді [2].

Келесі кезекте біз төменгі суретте, «жаңартылған білім беру» ұғымын сипаттауға тырыстық (1-сурет).

Жоғарыдағы жаңартылған білім берудің сипаттамасынан жасалатын түйін, біріншіден тұлғаның рөлінің өзгеруі шарт, екіншіден, тұлғаны өзгертуге бағытталған әдіснамалық амалдардың ішінде құзыреттілік пен іс-әрекеттік амалдардың ерекше басым екенін байқадық.

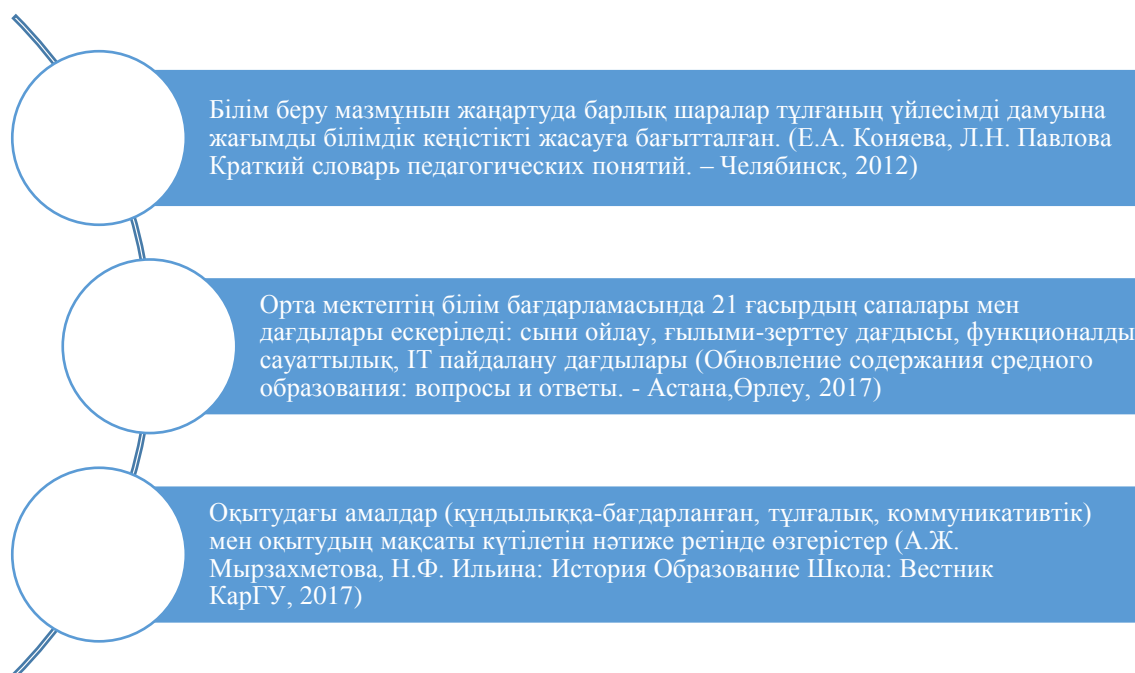
Аталмыш өзгерістерге жауап ретінде психолог Б.Д. Элькониннің пікірінше, құзыреттілік ауқымында «қосылу жағдайларын» құрып, алдын ала белгілеу қажет. Психологтың қолданған «қосылу» сөзінің бұл жердегі мәні хал-ахуалға баға беру, қандай да бір шешімді қажет ететін әрекеттер мен қатынастардың жобасын жасау дегенді білдіреді [3].

Сондықтан бұл жерде құзыреттіліктің қалыптасуының ерекшелігін атап кеткен жөн, ол біреудің ұсынған «дайын білімін» игеруден гөрі «осы білімнің пайда болуының жағдайларын зерттеп білу» дегенді білдіреді. Демек, бұл жерде білім алушы мәселелерді шешуге қажетті ұғымдарды өзі тұжырымдайды деген сөз.

Мұндай тәсілдеме бойынша біртұтас педагогикалық үрдісі жағдайында білім алушылардың іс-әрекеті зерттеушілік немесе тәжірибелік-қайта түрлендіруші сипатқа ие бола бастайды, осылайша алатын білімінің сапалық жағынан өзгеруіне және саналы оң мінез-құлықтық ойлаудың жинақылығы түріндегі жеке тұлғалық қасиеттерге ие болуға ықпал етеді.

Білім алушылардың құзыреттілігінің қалыптасуының психологиялық тетігі ұғымдық «академиялық» білімнің қалыптасу тетігінен айтарлықтай өзгеше екенін айта кету керек. Мұның себебі мынада: әдеттегі білім еске сақтау немесе қайталау үшін, немесе қисынды әлде эмпирикалық жолмен басқа білім алу үшін арналған.

Мұндай жағдайда кез келген білім алушыға құзыреттілікті үйрету мүмкін болмас. Ол белгілі пәндік саладағы мінез-құлықтың сан алуан түрлерін тауып және өз бойына сіңіріп, олардың арасынан өзінің өмір салтына, талабына, әдептілік талғамына және адамгершілік бағыт-бағдарына сай келетінін таңдай отырып қана өз бетінше оған ие бола алады. Осылайша құзыреттілік дегеніміз когнитивті, пәндік-тәжірибелік пен жеке тұлғалық тәжірибенің күрделі синтезі болып табылады.



1-сурет – «Жаңартылған білім беру» ұғымының сипаттамасы

Ғалымдар іс-әрекеттің бағыт-бағдарлық негізінің құрылымында мынадай бөлшектерді бөліп қарастырады: а) пән мен тәсілдер (ойлау, ұйымдастырушылық, байланыс); ә) осы іс-әрекетте жасалатын пән мен үрдістің мәні туралы ұғымдық білім; б) өз тәжірибесінде мақұлданған іс-әрекет тәсілдерінің жиынтығы; в) осы іс-әрекетті шешілуге міндетті тапсырмалардың толық емес, ақпараттар жеткіліксіз, себеп-салдарлық байланыстың айқын емес, шешімдердің белгілі нұсқаларының жарамсыз болуы сияқты мәселелік жағдайда орындау тәжірибесі; г) құндылық-мәндік мақсаттарына сәйкес жағдайларға және өзінің мінез-құлқына өзіндік сынақ жүргізу жағдайында көрініс табатын рефлексия тетігі [4].

Осылайша, құзыреттілік жеке адамның қасиеті ретінде сан алуан түрде болады: біліктілік дәрежесі, жеке тұлға ретінде өзін-өзі көрсете алу тәсілі (әдеті, өмір салты, қызығушылығы), жеке адамның өз бетінше дамуының нәтижесі немесе қабілеттілігінің көрініс табу түрлері ретінде. Демек, құзыреттілік оқу жемісі бола тұра тікелей оқудан бастау алмайды, ол жеке адамның өз бетінше дамуының салдары, технологиялықпен қоса жеке тұлға ретінде өсуінің, өзін-өзі ұйымдастыру мен іс-әрекеттік және жеке тұлғалық тәжірибесін қорытындылаудың салдары болып табылады.

Қорытынды. Сонымен, қорыта келе, жаңартылған білім беру жағдайында болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру – теориялық және практикалық білім мен дағдыларды кәсіби маңызды қасиеттері мен қабілеттері оған кәсіби жағдайларда нәтижеге жетуге мүмкіндік береді, оның тар мамандануы шектелмей, әлеуметтік және кәсіби оның ұтқырлығын қамтамасыз етеді, өз білімдерін жаңарту деңгейі, тиімді басқару шешімдерін қабылдау үшін қажетті жағдай туғызады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Зимняя И.А. Компетентный подход в образовании (методолого-теоретический аспект) // Проблемы качества образования: Материалы XIV Всероссийского совещания. Кн. 2. – М., 2004.
2. Павлова Л.Н. Теория и практика педагогического управления развитием школьного детского коллектива: монография. – Челябинск: Изд-во «Образование», 2008. – 132 с
3. Эльконин Б.Д. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.: ил. – (Труды д. чл. и чл.-кор. АПН СССР).
4. Сенновский И.Б. Диагностико-аналитические процедуры и активно-игровые формы в управлении школой. – М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 1996. – 77 с.
5. Новиков Д.А. Теория управления образовательными системами: учебно-методическое пособие. – М.: Нар. обр., 2009.

ДИПЛОМ ЖҰМЫСЫН ҚОРҒАУ КЕЗІНДЕ СТУДЕНТТЕРДІҢ АҒЗАСЫНА ЭМОЦИОНАЛДЫҚ СТРЕССТІҢ ӘСЕРІ

У.Б. Сарсенбаева – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

А.Е. Сатыбалдина – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

А.О. Улукбекова – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Г.Т. Ешпанова – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

А.А. Сазанова – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа. Бұл мақала студенттердің ағзасына эмоциялық стресстің әсерін зерттеуге арналған. Емтихандық сессия көбінесе эмоциялық күйзеліс аясында өтеді және айқын стресстік сипатқа ие, ал емтиханның стресстік жағдайы ағзаның психофизиологиялық параметрлерінің күрт өзгеруін тудырады.

Тікелей емтихан алдында студенттерде ЭЭГ спектралды қуатының және қыртысшілік байланыстардың көрсеткіштері бойынша оң жақ жарты шарының алдыңғы облыстарын белсендірудің артуы байқалады. Емтиханның кейін осы салалардың белсенділігі төмендейді. Емтихандық сессияда жиі кездесетін эмоционалдық кернеу айқын күйзелістің сипаты, күйзелістік жағдай емтиханда туатын психологиялық-физиологиялық параметрлер ағзаның әрі бейімделудің емтихан алды күйзелісте күрт өзгеруі байқалады. Дұрыс тыныс алу, аутогендік жаттығулар жасау, емтиханды сәтті тапсырамын деген эмоциялық сезімдер ағзадағы күйзелістің деңгейін айтарлықтай төмендетеді.

Түйін сөздер: эмоциялық есенгіреуі, ағзаның функционалдық жағдайы, реактивті мазасыздық, жеке адамның мазасыздануы.

INFLUENCE OF MENTAL STRESS ON THE ORGANISM OF STUDENTS DURING THESIS DEFENSE

U.B. Sarsenbaeva – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.E. Satybalдина – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.O. Ulukbekova – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

G.T. Eshpanova – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.A. Sazanova – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. This article is devoted to the study of the influence of mental stress on the organism of students. An analysis of the stress causes, patterns of its course, and consequences develop in reducing the adverse influence of students on stress, as well as ways to increase the effective influence of these situations.

In connection with the above matter, the issue of stress management during the exam remains organized. The increased stress is observed in students before the exam according to the testimony in the right half of the previous areas depending on the EEG power spectrum. On the widespread background of the examination session, mental stress and the nature of the expressed stress, a sharp change in the stress state occurring at the exam, psychological and physiological parameters are observed not on the exam stresses of the body and adaptation, but reactions, pre-exam stress encountered in the human body, the application of the above methods has become effective for the human body.

Key words: Emotional disorder, functional state of the body, state anxiety, personal anxiety.

Кіріспе. Студенттердің ақыл-ой жұмысы, әсіресе емтиханға дайындық және емтиханды тапсыру, үнемі эмоциялық уайымдармен және қиын жағдайларды жеңумен байланысты. Емтихандық сессия көбінесе эмоциялық күйзеліс аясында өтеді және айқын стресстік сипатқа ие, ал емтиханның стресстік жағдайы ағзаның психофизиологиялық параметрлерінің күрт өзгеруін тудырады, сонымен қатар емтихандық күйзеліске дағдылану байқалмайды және ағзаның реакциясы кез келген сессияда айқын көрсетілген [1].

Тікелей емтихан алдында студенттерде ЭЭГ спектралды қуатының және қыртысшілік байланыстардың көрсеткіштері бойынша оң жақ жарты шарының алдыңғы облыстарын белсендірудің артуы байқалады. Емтиханның кейін осы салаларды белсендіру төмендейді. Бұл эмоционалдық-психикалық шиеленістің нейрофизиологиялық динамикасын көрсетеді [2].

Емтихан сессиясы кезінде студенттер нейроэндокринді жүйеде қозғалысқа әкелетін, созылмалы стресс ретінде жіктелетін елеулі ақыл-ой және психоэмоционалдық жүктемелерді бастан кешкендігі белгілі [3].

Эмоциялық стресс деңгейін түзету үшін өзін-өзі реттеу тәсілдері кешені әзірленді:

1) тыныс алу концентрациясы;

2) аутогендік жаттығу көмегімен ағзаның жалпы босануы;

3) емтиханды сәтті тапсырудың ойлы бағдарламасын құру. Бұл эмоциялық кернеу деңгейін айтарлықтай төмендетеді және стресс бұзылған вегетативті гомеостазды қалпына келтіреді [4].

Жоғарыда айтылғандарға байланысты емтихан кезінде стресстің алдын алу мәселесі өзекті болып отыр.

Зерттеудің мақсаты – студенттер ағзасының функционалдық жағдайына эмоциялық стресстің әсерін зерттеу. Дипломдық жұмыстарды қорғау кезінде студенттер ағзасына эмоциялық стресстің әсер етуіне баға беру.

Зерттеу міндеттері:

– оқу үрдісінің динамикасындағы студенттер ағзасының функционалдық кернеулігіне баға беру;
– әртүрлі төтенше жағдайларда ағзаның функционалдық кернеуінің деңгейін бағалау (дипломдық жұмыстарды қорғау).

Зерттеу әдістері.

Физиологиялық зерттеулер олимпиадалық спорт факультеті, Қазақ спорт және туризм академиясының базасында өткізілді (50 студент зерттелді).

Экстраверсия, интроверсия, нейротизм тұлғасын зерттеу Айзенк әдістемесі бойынша жүргізілді. Айзенк әдістемесі зерттелетін студенттердің жеке тұлғалық ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік берді. Эмоциялық күйзелістен туындаған реактивті және жеке мазасыздықты бағалау үшін Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханиннің әдістемесі қолданылды.

Ағзаның функционалдық жағдайы ӨБК психологиялық тестінің көмегімен бағаланды («өзін-өзі жақсы сезіну», «белсенділік», «көңіл-күй»).

АҚ өлшеу отырған күйде дипломдық жұмысты қорғағанға дейін және одан кейін жүргізілді.

Биопотенциалдар электрокардиограф көмегімен тіркелді. Зерттеу барысында «Элкар» 2 арналы электрокардиографы пайдаланылды (жазба екінші стандартты бөліністе жүргізілді). Зерттеудің физиологиялық әдістерінің алынған мәліметтері математикалық күтуді, орташа квадраттық ауытқуды, орташа және айырмашылықтың қателіктерін (жүздей бойынша) анықтай отырып, жалпы қабылданған әдістермен өңделді. $P < 0,05$ кезінде t мәндері дұрыс деп саналды.

Зерттеу нәтижелері.

Дипломдық жұмыстарды қорғайтын студенттер тұлғасының жеке-психологиялық қасиеттерін зерттеу барысында келесі нәтижелер алынды: реактивті мазасыздану деңгейі – 42,00 (шкала бойынша орташа мазасыздыққа сәйкес келеді: 31-45), ал жеке мазасыздану деңгейі – 50,25 (шкала бойынша жоғары мазасыздыққа сәйкес келеді: 46 және одан жоғары) (1-кесте).

1-кесте – Студенттер тұлғасының жеке-психологиялық ерекшеліктері (дипломдық жұмыстарды қорғау)

Көрсеткіштер	Орташа шама	
	\bar{X}	S
Темперамент	1,40	0,27
Өзін-өзі жақсы сезінуі	1,60	0,27
Реактивті мазасыздық	42,00	4,32
Жеке мазасыздық	50,25	3,35
Ескерту – * 1 – интроверсия, 2 – эктроверсия. ** 1 – эмоциялық тұрақтылық, 2 – эмоциялық тұрақсыздық		

Жеке тұлғаның мазасыздығы мен психологиялық қасиеттерінің көрсеткіштеріне талдау жасай отырып, студенттер дипломды қорғау кезеңінде тұйықталған, жан-жақты, эмоционалды түрде ұстамсыз, қалыпты реактивті және жоғары жеке мазасыздыққа ие болғанын атап өткен жөн.

Тестілік сараланған өзін-өзі бағалау нәтижелерін талдай отырып, үш құраушы (ӨБК) бойынша барлық көрсеткіштер: өзін-өзі сезіну 55,00-ден 62,00-ге дейін ($p < 0,05$), белсенділік 47,25 до 50,00 ($p < 0,05$), көңіл-күй 50,75-ден 55,00-ге дейін ($p < 0,05$) ұлғаю үрдісін атап өткен жөн (2-кесте).

2-кесте – Студенттердің ӨБК көрсеткіштерінің динамикасы (дипломдық жұмыстарды қорғау)

Көрсеткіштер	Дипломды қорғағанға дейін		Дипломды қорғағаннан кейін		i	P
	\bar{X}	S	\bar{X}	S		
Өзін-өзі жақсы сезінуі	55,00	7,23	62,00	6,58	0,71	<0,05
Белсенділік	47,25	3,68	50,00	3,71	0,46	<0,05
Көңіл күй	50,75	6,06	55,00	4,41	0,57	<0,05

Студенттер санасының барлық көрсеткіштері көңіл-күй мен өзін-өзі жақсы сезінуі шамалы жақсаруына, белсенділіктің ұлғаюына қарай өзгерді, бұл дипломды қорғау кезінде эмоционалдық және физиологиялық ағзаның аз ғана екендігін көрсетеді.

Жүрек-қантамыр жүйесінің қызметін зерттеу барысында біз мынадай нәтижелер алдық: САҚ ретінде 105,5-тен 109,3 мм-ге дейін өсу үрдісі байқалды ($p < 0,05$), сондай-ақ ДАҚ 81,7-ден 82,0 мм.с. дейін құжат ($p < 0,05$). Жүрек жиырылу жиілігі 69,70-72,29 мин/с ($p < 0,05$) ұлғаю үрдісі болды (3-кесте).

3-кесте – Студенттердің ЖСЖ көрсеткіштерінің динамикасы (дипломдық жұмыстарды қорғау)

Көрсеткіштер	Дипломды қорғағанға дейін		Дипломды қорғағаннан кейін		<i>i</i>	P
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
САҚ	105,5	2,57	109,3	4,8	0,70	<0,05
ДАҚ	81,7	2,21	82,0	2,02	0,10	<0,05
Пульс	69,7	2,59	72,29	0,87	0,95	<0,05

АҚ және ПЖ көрсеткіштерінің алынған нәтижелерін талдай отырып, дипломдық жұмысты қорғау кезінде эмоционалды стресс жүрек-қантамыр жүйесінің қызметіне әсер ететінін атап өту қажет – бұл САҚ, ДАҚ, ПЖ ұлғаюынан көрінеді, ол ЖСЖ жұмысына кедергі келтіреді.

Студенттер ағзасының бейімделу ерекшеліктерін зерттеу барысында жүрек ырғағының құрылымы бойынша дипломдық жұмыстарды қорғау кезеңінде біз келесі нәтижелер алдық. Реттеуіш әсерлердің жиынтық әсері ПЖ 69,7-ден 72,29-ға дейін ($p < 0,05$) ұлғаюымен сипатталды және жүрек циклі ұзақтығының төмендеуі (М) 0,86-ден 0,83 ($> 0,05$) – бұл нормокардия туралы куәландырады, яғни жүрек жиырылу жиілігі норманың шегінде болды (ТЖ<75, М<1,0) (4-кесте).

Жүрек бұлшықетінің автоматизмінің қасиеттеріне келетін болсақ, орташа квадраттық ауытқудың (б) 0,05-тен 0,02-ге дейін ($p < 0,05$) және вариациялық жараның (\bar{x}) 0,20-дан 0,12-ге дейін ($p < 0,05$) (4-кесте) төмендеуі анықталды, яғни кей жерлерде синустық аритмия болды, бірақ содан кейін жүрек ұстамалары байқалды (0,02>0,10, <0,3).

Мода амплитудасы (Амо) 49,82-ден 68,72-ге ($p < 0,05$) өсті, ал кернеу индексі (КИ) 258-ден 377,26-ге ($p < 0,05$) (4-кесте). Бұл вегетативті гомеостазды қолдауда симпатикалық жүйке жүйесі тонусының (Амо \geq 50, КИ \geq 200) орташа басым болғаны туралы айтады.

4-кесте – Студенттердің жүрек ырғағының математикалық талдауы (дипломдық жұмыстарды қорғау)

Көрсеткіштер	Қорғағанға дейін		Қорғағаннан кейін		<i>i</i>	P
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Математикалық күту	0,86	0,032	0,83	0,010	0,89	>0,05
Орташа квадраттық ауытқу	0,05	0,016	0,02	0,003	1,8	0,05
Мода	0,84	0,038	0,84	0,014		
Амплитуда модасы	49,82	6,68	68,72	7,21	1,9	0,025
Вариациялық өріс	0,20	0,078	0,12	0,022	0,99	>0,05
Вариация коэффициенті	24,14	5,24	35,48	3,51	1,8	0,05
Кернеу индексі	258,72	113,54	377,26	69,09	0,89	>0,05
Жүрек ырғағының біркелкі болмауы	7,83	1,40	12,88	0,299	3,5	0,001
Моз	1,30	0,68	1,56	0,71	0,26	>0,05
Мо	2,80	1,75	2,40	1,04	0,19	>0,05
Орталықтандыру индексі	0,14	0,031	0,14	0,025	0,75	>0,05

Вариация коэффициенті 24,14-тен 35,48-ге дейін көтерілді ($p < 0,05$) (4-кесте), яғни жүрек ырғағының дизрегуляциясы бір реттеу жүйелерінің басқалармен салыстыра отырып, озыңқы қосылуының ауыспалы құбылыстарымен байланысты.

Реттеуіш жүйелердің белсенділік көрсеткішіне (РЖБК) келетін болсақ, қорғағанға дейін ол $4(+3;-1)$, ал кейін – $3(+2;-1)$ тең болды. Бұл қорғағаннан кейін бірнеше төмендеген ағзаның шамалы функционалдық кернеуін көрсетеді.

Орталықтандыру индексінің 0,17-ден 0,14-ке ($>0,05$) дейін және M_0 2,80-тен автокорреляциялық функция көрсеткішінің 2,40-қа ($p<0,05$) дейін төмендеуі жүрек ырғағының авторегуляциясының күшеюінің салдары болып табылады. Ал орталықтандыру деңгейі көрсеткішінің (A_{MO}/S_x) 249,1-ден 572,67-ге дейін және M_0 3-тен автокорреляциялық функция көрсеткішінің 1,30-дан 1,56-ға дейін ($p<0,05$) артуы жүрек ырғағын басқаруды орталықтандыру туралы айтады. Яғни, екі контур жүрек ырғағына өте тығыз байланыста әсер етеді.

Жүрек ырғағы құрылымының көрсеткіштеріне талдау жасай отырып, эмоционалдық стресс әсерінен ағзаның адаптивті – бейімделу қызметі функционалдық кернеу ретінде бағаланғанын атап өткен жөн, бұл қорғаныш механизмдерінің жұмылдыруына (оның ішінде симпато – адреналинді және гипофизарлы – бүйрек үсті жүйелері белсенділігінің жоғарылауына да) әкелді. Бұл кейде синустық аритмияның тұрақты ырғағында пайда болуына ықпал етті; жүрек жиырылу жиілігі қалыпты болды; симпатикалық реттеу өсті, сондай-ақ автономды және орталық басқару контурлары жүрек ырғағының қарама-қарсы реттеу болды.

Қорытынды. Емтихан сессиясы жиі эмоциялық кернеу аясында өтеді және айқын стресстік сипатқа ие. Стресстік жағдай ағзаның психофизиологиялық параметрлерінің күрт өзгеруін тудырады. Эмоциялық стресс ми функциясын, психикалық іс-әрекет механизмдерін зақымдауы мүмкін, оң жақ жарты шардың алдыңғы бөліктерін белсендіруге ықпал етеді. Гемодинамика көрсеткіштерінің өзгеруі байқалады (САҚ-ның ұлғаюы, ДАҚ және ПЖ өзгеруі). Нейроэндокринді жүйеде жылжулар орын алады, бұл тек симпатикалық емес, сонымен қатар парасимпатикалық нерв жүйесінің кернеуімен, зат алмасудағы қозғалыстармен қатар жүреді.

Студенттердің функционалдық жай-күйіне салыстырмалы сипаттама жасай отырып, емтихан кезінде де, дипломды қорғау кезінде де эмоционалды стресстің әсерімен біз келесілерді анықтадық.

Студенттердің жеке-психологиялық ерекшеліктері интроверсиямен сипатталды. Реактивті мазасыздану деңгейі қалыпты, ал жеке мазасыздану деңгейі жоғары болды.

Дипломды қорғаған студенттерде емтихан тапсырған студенттермен салыстырғанда өзін-өзі жақсы сезінуі, белсенділік пен көңіл-күйдің біршама жақсарғаны байқалды.

Жүрек-қан тамыр жүйесінің қызметіне келетін болсақ, систолалық және диастолалық АҚ пен пульс жиілігінің артуы байқалды.

Дипломдық жұмыстарды қорғау кезінде орташа синустық аритмия белгіленді, бірақ қорғаныстан кейін жүрек ырғағы қалыпқа келді. Осылайша, жүрек ырғағының симпатикалық реттелуі басым болды, бұл ағзаның эмоциялық стресс жағдайына бейімделуін көрсетеді.

Дипломдық жұмыстарды қорғау кезінде студенттер ағзасының адаптивті-бейімделу іс-әрекеті функционалдық кернеумен сипатталды.

Тұжырымдар. Дипломдық жұмыстарды қорғау студенттер ағзасының жүрек-қан тамырлары жүйесі мен ОЖЖ тарапынан жоғары жүйке-эмоционалды шиеленіс туғызады. Қорғаудан кейінгі кезең, қорғау алдындағы кезеңмен салыстырғанда, жоғары жүйке-эмоциялық кернеумен сүйемелденеді. Ағзаның адаптивті-бейімделгіш қызметі қорғау әсерінен қорғау механизмдерін жұмылдыру есебінен функционалдық кернеу ретінде бағаланған.

Дипломдық жұмыстарды қорғау кезінде жүйке-эмоционалды кернеу деңгейі көп факторлы корреляциялық талдау мәліметтері бойынша жеке мазасыздық деңгейіне байланысты (жалпы дисперсияға үлес пайызы 47,4%-ды құрады), содан кейін тексеру кезені (26,3%), студенттердің жасы (11,9%), одан кейін жеке-психологиялық белгілері және алынған баға, яғни студенттің емтихан пәні бойынша дайындық деңгейінің салыстырмалы көрсеткіші (7,2%-дан). Барлық факторларда сызықтық тәуелділіктер басым болады, бұл ағзаның функционалдық кернеуін қалыптастырудың күрделі механизмінің жоқтығын көрсетеді, ал алынған нәтиже (бағалау) жүйке-эмоциялық кернеу деңгейін ең аз алдын ала анықтайды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Самохина А.А., Тнимова Г.Т. Влияние экзаменационного стресса на некоторые показатели гемодинамики и функциональное состояние нервной системы студентов. // Здоровоохранение Казахстана. – 1985. – №7. – С. 20-22.
2. Стрелец В.Б., Самко Н.Н., Голикова Ж.В. Физиологические показатели предэкзаменационного стресса. // Журн. высш. нерв. деятельности. – 1998. – Т. 48, – №3. – С. 458-463.
3. Волкинд Н.Я. Влияние экзаменов на сердечную деятельность студентов // Физиология человека – 1981. – Т. 7, №6. – С. 38-41.
4. Щедрина А.Г. Функциональное состояние организма студентов в период экзаменационной сессии // Гигиена и санитария. – 1981. – №5. – С.18-21.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАНИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЗЮДО

Смыков Д.С. – магистрант КазАСТ, г. Алматы

Шевлякова Д.А. – магистрант КазАСТ, г. Алматы

Шепетюк М. Н. – научный руководитель, профессор, к.п.н., КазАСТ, г. Алматы

Аннотация. Авторы, обобщив информацию о технической подготовке участников соревнований по дзюдо среди юношей и взрослых, пришли к выводу о необходимости определения причин сокращения арсенала технических действий. В статье рассмотрены методики организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки дзюдо, построенные на основании положения об аттестационных требованиях к присвоению классификационных степеней, ограничения на применение технических приёмов в соревнованиях юношей, выполнение которых позволит в полном объёме освоить разнообразную технику дзюдо.

Ключевые слова: техническая подготовка, форсирование, последовательность, базовая подготовка, соревнования.

ORGANIZATION OF EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS AND COMPETITIONS IN GROUPS OF INITIAL EDUCATION IN JUDO

Smykov D.S. – master of KAZAST

Shevlyakova D.A. – master of KAZAST

Shepetyuk M.N. – Scientific adviser, Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, KAZAST

Annotation. The authors, summarizing information about the technical training of participants in judo competitions among young men and adults, concluded that it is necessary to determine the reasons for reducing the arsenal of technical actions. The article considers methods of organization of educational-training process in groups of initial preparation of judo, built on the basis of the provision on attestation requirements to the assignment of classification degrees, restrictions on the application of technical receptions in competitions of young men, performance of which will allow mastering in full volume a variety of judo technique.

Key words: technical training, forcing, sequence, basic training, competitions.

Введение. Арсенал техники с каждым годом сокращается. Самое неприятное, что такая ситуация прослеживается на соревнованиях различного возраста.

Маловыразительная и однообразная борьба с ограниченным количеством технико-тактических действий сложилась из-за нарушений методики начальной подготовки, когда тренеры, работающие с детьми, не всегда учитывают возрастные особенности организма детей и подростков, строят программу подготовки на достижение максимального результата в юношеском возрасте, не акцентируя внимание на всестороннюю базовую технико-тактическую подготовку [1, 2].

Научное и опытное обоснование.

Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов отличается от подготовки взрослых по следующим критериям [3]:

- 1) недопустимость установки на достижение максимальных спортивных результатов в кратчайшие сроки;
- 2) ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с функциональными возможностями растущего организма;
- 3) необходимость учета особенностей построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки;
- 4) преобладающее значение широкой общей физической подготовки;
- 5) многоборный характер начальной специализации для обеспечения всесторонней физической подготовленности.

В.Н. Платонов считает, что в области технической подготовки следует ориентироваться на освоение многообразных подготовительных упражнений, а процесс технического совершенствования должен быть направлен на формирование разносторонней базовой техники, овладевая широким комплексом разнообразных двигательных действий. Подобный подход является основой для последующего технического совершенствования. Автор акцентирует внимание на соревновательную деятельность на этапе начальной подготовки. Программа соревнований должна отличаться эмоциональностью и разнообразием и решать задачи контроля за качеством подготовки, развития стремления юных спортсменов к соревнованиям, а не успехам в соревнованиях [4].



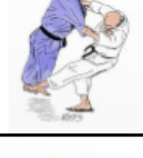


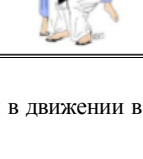
Федерация дзюдо Республики Казахстан принимает активное участие в организации и систематизации процесса обучения в группах начальной подготовки. Это связано, прежде всего, с увеличением количества секций дзюдо, в которых занимаются дети 5-8 лет, как мальчики, так и девочки. Занятия дзюдо в этом возрасте требуют особого подхода, так как организм детей растет и все функциональные системы организма только начинают развиваться. Освоение общеразвивающих и специальных упражнений, а особенно техники дзюдо, требует приложения усилий, направленных на преодоление сопротивления соперника и его веса.

Ведущими специалистами Казахстана, имеющими опыт работы с детьми, были разработаны нормативные документы по организации учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов с присвоением поясов различного цвета (КЮ) после изучения официально утвержденного перечня приемов, проводящихся в стойке и в партере [5].

Задания на каждый КЮ представлены следующим образом.


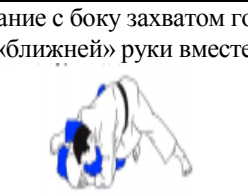

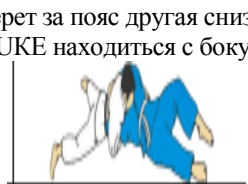
Для получения 5 КЮ, желтого пояса необходимо освоить технику бросков (Таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Техника бросков в стойке на желтый пояс

Uki-otoshi	Выведение из равновесия вперед руками	
Tai-otoshi	Передняя подножка	
Okuri-ashi-harai	Боковая подсечка под две ноги в темп шагов	
Kouchi-gari	Подсечка под пятку изнутри	
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу	
Seoi-nage Ippon Seoi-nage	Бросок через спинку (делается с места). Бросок с захватом руки через плечо (во время атаки в движении)	

Примечание: * Тори выполняет все приемы на месте, называя названия на японском, а затем в движении в обе стороны. В конце сдается партер.

Таблица 2 – Техника в партере на желтый пояс

Хон-Кеса-гатаме	Hon-Kesa-gatame	Удержание с боку 
Ката-гатаме	Kata-gatame	Удержание с боку захватом головы и «ближней» руки вместе. 
Ками-шихо-гатаме	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы 
Kuzure-kamishiho-gatame	Kuzure-kamishiho-gatame	Удержание со стороны головы одна рука сверху берет за пояс другая снизу. Голова UKE находится с боку. 

Примечание. Сдаёт Тори и Укэ показывает два варианта ухода с удержаний. Тори реагирует и контролирует. Техника показывается только с одной стороны.

Следует отметить, что изучение техники дзюдо проводится строго по утвержденной программе, т.е. переход к следующему КЮ возможен после сдачи экзамена по предыдущему: от шестого до первого. Если дзюдоист не сдал экзамен по технике на выборный КЮ, то он вновь изучает не освоенную технику в стойке и в партере.

Предложенная программа составлена с учетом сложности техники с соблюдением дидактических принципов: доступности, наглядности, прочности, сознательности и активности, систематичности и последовательности, воспитывающего обучения. Составители не ограничивают тренеров в подборе средств и методов обучения, построения учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся.

Положительную роль в процессе освоения техники сыграют и ограничения в применении приёмов на соревнованиях юных дзюдоистов. В этот перечень включены технические действия в стойке и в партере, выполнение которых может привести к травмам.

Содержание регламента включает следующее:

I. Регламент требований по проведению соревнований по дзюдо в младших возрастных группах (**6-8 лет**) СОГ – 1, 2 года обучения.

Базовая техника: 6-5 КЮ (белый-желтый пояс)

1. Соревнования по КАТА (демонстрация техники). По результатам соревнований присваивается квалификационная степень (КЮ).

2. Соревнования по проведению переворотов в борьбе лёжа и удержаний (борьба в партере).

3. Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).

В ходе соревнований подчеркивается красота ведения поединка, доброжелательность отношений между участниками.

II. **9-10 лет** НП – 1, 2. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо.

К соревнованиям допускаются дети, сдавшие экзамены на 5-4 КЮ (желтый или оранжевый пояс).
Время встречи – 2 минуты.

Запрещены следующие действия:

- бросок через спину с колена или колена SEOI-OTOSH, SEOI-NASE;
- бросок передняя подножка с падением на колено TAI-OTOSHI;
- бросок через бедро с захватом шеи, головы соперника K05HI-GURUMA;
- броски с захватом двух рук SODE-TSURIKOMI-GOSHI;
- бросок через грудь прогибом или вращением URA-NAGE, YOKO-GURUMA;
- бросок через голову с упором стопой в живот или подсадом голенью TOMOE-NAGE, SUMI-GAESHI;
- проводить удушающие приемы SHIME-WAZA;
- проводить в стойке или лежа болевые приемы KANSETSH-WAZA;
- проводить в партере захват головы и руки соперника ногами SANKAKU-JIME.

III. **11-12 лет.** Количество участников соревнований – не более 150 человек.

К соревнованиям допускаются 5, 4, 3, КЮ (жёлтый, оранжевый, зелёный пояса). Время встречи – 3 минуты.

Запрещены следующие действия:

- броски через спину с колена или колена SEOI-OTOSH, SEOI-NASE;
- бросок передняя подножка с падением на колено TAI-OTOSHI;
- проводить удушающие приемы SHIME-WAZA;
- проводить в стойке или лежа болевые приемы KANSETSH-WAZA;
- проводить в партере захват головы и руки соперника ногами SANKAKU-JIME.

Участников 150 (клуб, город).

Основание для ограничения в технике, применяемой в соревнованиях юных дзюдоистов:

1. Во избежание травм в юном возрасте.

2. Научно-обоснованная работа тренеров:

- поэтапная подготовка;
- последовательное изучение приемов;
- овладение основами техники и тактики дзюдо.

3. Привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим многолетним занятиям дзюдо.

4. Избежать фактов негативно влияющих на развитие дзюдо как Олимпийского вида спорта.

5. Качественное и зрелищное проведение соревнований.

Выводы и практические рекомендации. На стадии базовой технической подготовки создаётся фундамент всей последующей многолетней тренировки дзюдоистов за счет создания широкого многообразия умений и навыков и овладения основами техники дзюдо. При планировании и организации учебно-тренировочного процесса детей 6-10 лет необходимо учитывать следующие обстоятельства:

- избранная узкая специализация юных дзюдоистов вступает в противоречие с необходимостью расширения индивидуального объема двигательных умений и навыков;
- несоответствие особенностей формирования техники дзюдо благоприятным фазам развития отдельных физических качеств детей и подростков;
- соревновательная деятельность юного дзюдоиста должна планироваться как средство контроля и оценки проделанной работы;
- сложность оценки темпов возрастного созревания организма детей;
- высокая возможность получения травм различного характера и тяжести с последующим прекращением занятий дзюдо;
- сосредоточение усилий на изучении многообразной техники и тактики дзюдо и исключение формирования узкой спортивной специализации.

Федерация дзюдо Республики Казахстан с 2019 года рекомендует при проведении соревнований среди юных дзюдоистов запретить применять сложные приемы, выполнение которых может привести к травмам.

Соблюдение вышеперечисленных рекомендаций позволит избежать большого количества травм, особенно верхнего плечевого пояса, и позволит сохранить контингент занимающихся дзюдо, а самое главное повысить интерес детей к изучению и совершенствованию доступных технико-тактических действий.

При соблюдении предложенных рекомендаций исключается возможность форсированной подготовки юных дзюдоистов с целью достижения высоких результатов в детских соревнованиях в ущерб базовой многогранной подготовки.

Список литературы:

1. Левицкий А.Г. Обучение базовым бросковым действиям в дзюдо: новые подходы на основе биомеханического анализа техники // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003, №2. – С. 14-18.
2. Шепетюк М.Н., Альмуханбетова Г.Н., Джамбырбаев Б.О., Нурашова Б.С., Шепетюк Н.М. Совершенствование технической подготовленности дзюдоисток, используя результаты контроля за соревновательной деятельностью // Теория и методика физической культуры. – № 2, 2016. – С. 63-67.
3. Курамшин Ю.Ф. Спорт в системе физической культуры // Теория и методика физической культуры (Курс лекций): Учебное пособие. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – С. 294-304.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения [для тренеров]: в 2 кн.-К.: Олимпийская литература, 2015. – 1393 с.: ил.
5. Положение о порядке аттестационной деятельности и требований для присвоения квалификационных степеней КЮ и ДАН о борьбе дзюдо. – Астана, 2016. – 40 с

РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО IOS ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ АНАЛИЗА ДАННЫХ

М.М. Бектилеу – магистрант, Каспийский государственный университет технологии и инжиниринга имени Ш. Есенова, г. Актау

А.Ж. Картбаев – ст. преподаватель, Каспийский государственный университет технологии и инжиниринга имени Ш. Есенова, г. Актау

Аннотация. Предложен подход к сбору и анализу информации, основанной на применении тематических опросников предметной области. Рассматривается технология мобильной разработки для создания словарей и методы автоматизации машинного обучения в ситуациях ограниченности обучающей выборки из целевых текстов необходимого объема. Приводится описание алгоритма анкетирования разных групп пользователей, и обработка результатов экспериментального исследования на основе пользовательских ответов, для которых были определены основные тематики опроса в соответствии с видом деятельности.

Ключевые слова: анализ опросов, анализ данных, мобильная разработка, обучение на основе словаря, оценка релевантности.

DEVELOPMENT OF MOBILE IOS APPLICATIONS FOR DATA ANALYSIS

M.M. Bektileu – graduate student of the Caspian State University of Technology and engineering named after S. Yessenov, Aktau

A. Zh. Kartbaev – senior teacher of the Caspian State University of Technology and engineering named after S. Yessenov, Aktau

Annotation. An approach to the collection and analysis of information based on the use of subject questionnaires in the subject area is proposed. The mobile development technology for creating dictionaries and automation methods of machine learning in situations of a limited learning sets of target texts of the required volume is considered. A description of the questionnaire algorithm for different user groups and the processing of the results of an experimental study based on user responses for which the main subjects of the survey were determined by the type of activity are given.

Key words: survey analysis, data analysis, mobile development, dictionary-based learning, relevance assessment.

Введение. Наша работа посвящена исследованию особенностей применения машинного обучения – раздела искусственного интеллекта, изучающего методы построения алгоритмов, способных выявлять скрытые зависимости от пользовательских данных. В ходе данной работы была решена задача построения мобильного приложения для моделирования обучения с учителем, где обучение будет проходить на размеченных с помощью анкетирования данных, состоящих из множества пар данных, где каждая пара данных состоит из запроса и ответа. Алгоритм должен быть основан на том, чтобы составить зависимость между ответами пользователей и выдавать ответ с определенной точностью. В данном случае задача классификации объектов, сгруппированных некоторым образом по классам, будет основана на выборке из такого же множества объектов, где искомые классы необходимо установить экспериментальным путем.

Основная **цель исследования** – оценить, измерить и улучшить текущие и прошлые показатели работы подчиненных предприятий, на основе этих оценок менеджеры могут повысить потенциал сотрудников предприятий и определить их ценность. Сужение цели оценки в несколько слов является ошибкой, потому что это не будет точным, субъект оценки производительности может иметь так много различных целей, которые могут быть получены или достигнуты. Иногда очевидно, что некоторые профессионалы

обобщают и приспособливают цели в соответствии со своими потребностями и требованиями. Однако в расширенном варианте они включают следующие **задачи**:

- Оценка результатов деятельности может проводиться с целью ведения индивидуального учета результатов деятельности, с тем чтобы руководство могло принимать точные решения в отношении вознаграждений, компенсаций и структуры заработной платы.

- Приложение помогает руководителям подобрать подходящих людей на нужные должности; эти цели имеют большое значение для успеха предприятия и производительности в целом, это делается путем акцентирования внимания на слабых и сильных сторонах сотрудников.

- Другими важными целями являются оценка потенциала будущего роста как для предприятия, так и для отдельного человека, обратная связь, являющаяся важным моментом, который используется для взаимодействия с подчиненными и дает возможность напрямую поразмышлять об их статусе. Благодаря этому процессу сотрудник узнает, как он преуспел за последние 12 месяцев и как улучшить свои низкие баллы, в то время как менеджеры получают отличное и ценное представление о сотруднике и выясняют, ясно ли передаются его ожидания.

Исследование показало, что оценка результатов работы сотрудников уже давно рассматривается как проблематичный процесс как для отдельных лиц, так и для руководства, поскольку она не отражает и не дает желаемого результата. Профессионалы в области людских ресурсов и ученые критикуют систему по многочисленным причинам, которые включают в себя незначительные вопросы и некоторые радикальные проблемы, с которыми чрезвычайно трудно справиться. Наиболее сложные вопросы, которые ставят под угрозу служебную аттестацию сотрудников, исходят от человека, проводящего оценку, и возникают в различных формах, таких как личная предвзятость, отсутствие профессионализма и компетентности при проведении или проведении надлежащей оценки. Это в целом и предопределила **актуальность** данной работы.

В современном мире операционные системы на мобильных устройствах способны выполнять множество задач, в том числе в некоторых аспектах заменяют людской труд. Главными преимуществами мобильных устройств перед персональными компьютерами являются компактность, доступность, а также растущие вычислительные мощности. Сфера использования мобильных приложений также может быть распространена на обеспечение исходными данными в задачах машинного обучения, для получения которых покупатель должен выполнить различные действия в процессе использования приложения. Результатом работы является разработанное мобильное приложения для устройств на платформе iOS, позволяющее создавать опросы, а также собирать и анализировать данные опросов, распределяя пользователям за это вознаграждения в виде баллов. Для работы с данными также необходим сервер, с которым будет работать мобильное приложение. Мы, в частности, получили следующие **результаты** разработки:

- 1) проанализировать существующие аналоги мобильных приложений для iOS;
- 2) рассмотреть инструменты для реализации проекта;
- 3) спроектировать мобильное приложение и сервер;
- 4) реализовать мобильное приложение для операционной системы iOS;
- 5) провести тестирование разработанного приложения и сервера.

Приложение предоставляет возможность участвовать в опросах, а также создавать новые с выбором варианта ответов. Есть ряд дополнительных возможностей, таких, как сохранение данных опросов и получение бонусов за участие в опросах. Пользовательский интерфейс приложения представлен на рисунке 1. Ряд функции приложения:

- опросы сортируются по категориям;
- есть возможности оставлять комментарии к опросам;
- данные об опросах сохраняются в учетной записи пользователя;
- предоставляются бонусы за участие в опросах.

Для реализации приложения была выбрана интегрированная среда разработки Xcode, которая является самой популярной средой для разработки приложений для мобильной платформы iOS. InterfaceBuilder, который позволяет разработчикам создавать графические интерфейсы, и iOS Simulator, используемый для тестирования готового приложения, входят в состав Xcode.

Основной язык программирования для разработки приложения выбран Swift, который является компилируемым объектно-ориентированным языком программирования, используемый корпорацией Apple. Для разработки мобильных приложений для платформы iOS используется фреймворк CocoaTouch. Фреймворк CocoaTouch предоставляет уровень абстракции для iOS. CocoaTouch основан на классах

фреймворка Cocoa, используемого в Mac OS X, и, аналогично ей, использует язык Swift. CocoaTouch следует шаблону проектирования ModelView-Controller.

В качестве разработки серверной части мобильного приложения была выбрана платформа Django с использованием высокоуровневого языка программирования Python.



Рисунок 1 – Скриншот приложения

Вывод. В результате анализа предметной области и существующих средств разработки нами была сформулирована постановка задачи, рассмотрены аналогичные проекты, имеющиеся на рынке, а также рассмотрены инструменты для разработки мобильного приложения.

Список литературы:

1. Clayton, C. iOS 10 Programming for Beginners / Clayton, C. – Birmingham: Packt Publishing, 2016. – 678 p. – Text: electronic.
2. Рассел, Д. Django (webframework) / Рассел, Д. – Москва: Книга, 2013. – 103 с. – Текст: непосредственный.
3. Cohen, W.W. Context-Sensitive Learning Methods for Text Categorization / Cohen, W. W., Singer, Y. – Text: electronic // 19th ACM International Conference on Research and Development in Information Retrieval – New-York, US, 1996. – Pp. 307-315. – Text: electronic.
4. Kim, Y. Convolutional neural networks for sentence classification / Kim, Y. – URL: <https://arxiv.org/pdf/1408.5882.pdf> (date of the application 8.04.2020). – Text: electronic.
5. Сидорова Е. А. Подход к построению предметных словарей по корпусу текстов // Тр. Междунар. конф. «Корпусная лингвистика – 2008». – СПб.: СПбГУ, Факультет филологии и искусств, 2008. – С. 365–372.

МЕТОД СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ПЛОВЦОВ МАЛЬЧИКОВ 12 ЛЕТ

Мухтаров С.М. – к.п.н. зав. кафедры, АРГУ
Бажиров А.К. – магистрант, АРГУ

Аннотация. Уровень современных тренировочных нагрузок в плавании предъявляет исключительно высокие требования к физической подготовленности спортсменов. В связи с этим в систему тренировки пловцов органически входит специальная физическая подготовка, предусматривающая, помимо средств плавания, комплексы специальных упражнений, направленных на развитие необходимых пловцу качеств – в первую очередь, силовых. Высокая взаимосвязь спортивного результата с показателями силы даже позволила некоторым специалистам назвать это физическое качество «основополагающим фактором в плавании» [1, 2].

По мнению профессора В.Н. Селуянова, все проявления силовых возможностей, в плавании в том числе, зависят от развития мышечных компонентов так называемых органелл. А проявление силы, выносливости, быстроты зависит лишь от уровня развития миофибрилл и митохондрий в мышечной клетке. В этой связи им предложены тренировки по развитию вышеупомянутых качеств, а именно на развитие этих мышечных органелл. Одним из наиболее эффективных подходов такой тренировки, по его мнению, является использование статодинамических упражнений для развития силы.

Ключевые слова: статодинамические упражнения, миофибриллы, митохондрии, мышечные органеллы.

METHOD OF STATODYNAMIC EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF FORCE OF 12-YEAR-OLD BOYS OF SWIMMING

Mukhtarov S.M. – Ph.D., Head of Department, ARSU

Bazhirov A.K. – graduate student, ARSU

Annotation. The level of modern training loads in swimming demands extremely high requirements on the physical fitness of athletes. In this regard, the training system of swimmers includes special physical training, which includes swimming facilities, complexes of special exercises aimed at developing the necessary qualities of the swimmer, primarily power. The high correlation of sports results with indicators of strength even allowed some experts to call this physical quality “a fundamental factor in swimming” [1,2].

One of these scientists is Professor V.N. Seluyanov. In his opinion, all manifestations of power capabilities, including swimming, depending on the development of the muscle components of the so-called organelle. The manifestation of strength, endurance, speed depends only on the level of development of myofibrils and mitochondria in the muscle cell. In this regard, it is proposed to direct training on the development of the above-mentioned qualities specifically on the development of these muscle organelle. In his opinion, one of the most effective approaches to such training is the use of statodynamic exercises to develop strength.

Key words: statodynamic exercises, myofibrils, mitochondria, muscle organelles.

Введение. В этой связи нами была разработана методика развития силы у детей 12 лет, входящих в группу предварительной базовой подготовки, с использованием положений и рекомендаций статодинамических упражнений по развитию силы у детей данного возраста. Одним из положительных моментов методики являются рекомендации по использованию нагрузок, начиная с 30% до максимальных, что является очень важным для детей данного возраста. В разработке методики одним из условий было использование упражнений, развивающих лишь мышцы, необходимые в плавании. За основу были проанализированы рекомендации выбора упражнений из книги «Анатомия плавания» [3]. Следующим из необходимых условий был подбор упражнений, доступных для детей и легко дозируемых в соответствии с их индивидуальным уровнем развития силы, а также с использованием средств, доступных для бассейнов, не совсем оснащённых современными тренажерами.

Цель: увеличить силу пловца методом статодинамических упражнений.

Абсолютная скорость плавания является интегральной характеристикой возможностей пловца. Во многих случаях необходимо узнать возможности пловца в проявлении ряда более «узких» способностей, которые определяют максимальную скорость плавания. Такими показателями в развитии силы мышц, участвующих в плавании, являются показатели абсолютной силы тяги. Показатель абсолютной силы тяги, развиваемой при плавании на месте, несет высокую информативность для оценки уровня скоростно-силовых возможностей и широко освещен в работах [4, 5] и др. Анализ динамики некоторых кондиционных способностей у спортсменов бассейна г. Хромтау показал, что у пловцов-мальчиков 11-12 лет средние показатели абсолютной силы тяги в воде в полной координации (АСТ вода К., кг) в первом срезе (ноябрь 2019 г.) равнялись 8.000 кг, во втором срезе (январь 2020 г.) произошло увеличение показателя до 8.200 кг. В третьем срезе (март 2020 г.) показатель так же увеличился до 8.400 кг, а в четвертом срезе (апрель 2020 г.) до 8.700 кг.

Результаты исследования. Анализ результатов показателя (АСТ вода К., кг) между первым и вторым срезами выявил, что различия показателей находятся на достоверном уровне значимости ($P < 0.01$), между первым, третьим и четвертым срезами ($P < 0.05$), между вторым, третьим и четвертым срезами ($P < 0.05$), между третьим и четвертым срезами ($P < 0.05$) уровней значимости.

По данным [6], у спортсменов 11-12 лет эти показатели составляют 9 кг, что говорит о недостаточной силовой подготовке спортсменов бассейна г. Хромтау.

Так же, анализируя показатели абсолютной силы тяги в воде при плавании на руках мальчиков 11-12 лет (АСТ вода Р., кг), прослеживается прогрессивная тенденция.

Анализ динамики показателя абсолютной силы тяги в воде при плавании на руках показал, что в первом срезе (ноябрь 2019 г.) этот показатель составлял 5.700 кг, во втором срезе (январь 2020 г.) – 6 кг, в третьем срезе (март 2020 г.) – 6.100 кг, в четвертом (апрель 2020 г.) – 6.200 кг.

Анализ результатов АСТ вода Р., кг. показал, что между первым, вторым, третьим и четвертым срезами различия показателей находятся на достоверном уровне значимости ($P<0.05$), между вторым и третьим ($P<0.01$), между вторым и четвертым ($P<0.05$), между третьим и четвертым срезами ($P<0.05$).

Из литературных источников [7] известно, что у спортсменов того же возраста, имеющих 3 спортивный разряд, данные показатели составляют 7 кг, однако нужно учитывать то, что 2 спортсмена, принимающих участие в данном исследовании, брассисты, а в брассе доминирующую роль играют ноги, а не руки (И.В. Вржесневский 1969 г.).

Анализ динамики показателя абсолютной силы тяги в воде при плавании на ногах (АСТ вода Н., кг.) показал, что средние значения в первом срезе (ноябрь 2019 г.) составляют 5.100 кг, во втором (январь 2020 г.) и в третьем срезе (март 2020 г.) они равны 5.300 кг. В четвертом срезе (апрель 2020 г.) показатель так же увеличивается до 5.600 кг. В период, когда произошел рост показателей абсолютной силы тяги в воде при плавании на ногах, тренировочный процесс был направлен на анаэробную производительность.

Вывод: анализ результатов АСТ выявил, что между первым и вторым срезами различия показателей находятся на достоверном уровне значимости ($P<0.05$), между первым и третьим срезами ($P<0.05$), между первым и четвертым ($P<0.05$), между вторым и третьим ($P<0.01$), между вторым и четвертым ($P<0.05$), между третьим и четвертым срезами ($P<0.05$). Данные показатели соответствуют таблице норм тестирования (Л.П. Макаренко 1988 г.), в которой у спортсменов этого возраста данные составляют 5 кг. В этой связи можно сделать вывод об эффективности разработанной методики в развитии силы с использованием статодинамических упражнений у пловцов мальчиков 12 лет.

Список литературы:

1. Нечунаев И.П. Плавание книга-тренер: учебное пособие. – М.: Эксмо, 2012.
2. Маклауд Й. Анатомия плавания. – 2010.
3. Гордона С. М., Ширковц Е.А. Теория и практика физической культуры. – 1969. – №1.
4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. ТВТ Дивизион. – М.
5. Аблямова Т.М. Научное обеспечение подготовки пловцов ФИС. – М., 1983.
6. Н.В. Платонов, Фисенко С.Л. ФИС. – М., 1900.
7. Булгакова Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки (на материале плавания): Автореф. докт. дисс. – М., 1977.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Бейсенова Ф.М. – студентка 2 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Ахметгалиева А.А. – магистр, преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. В работе рассмотрены проблемы преподавания физической культуры в школах, развитие учащегося как личности на занятиях физической культуры и процесс взаимодействия преподавателя в данной области. Сегодня перед обществом, а особенно перед школой стоит очень важная задача – не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт, общеобразовательная школа, учащиеся, образование.

ACTUAL PROBLEMS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE IN SCHOOL

Beisenova F.M. – 2 year student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Akhmetgalieva A.A. – Master, lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. Problems of teaching physical culture in school are considered in the work. Development of the pupil as a person in physical education classes and the process of interaction of the teacher in this field. Today, the society, and especially in front of the school is a very important task – not only to prepare the child for independent life, to raise him morally and physically healthy, but also to teach him to be healthy, to help him form the perceived health needs as the key to future prosperity and success in life.

Key words: physical culture, health, sport, secondary school, pupils, education.

Введение. В общеобразовательных школах физическая культура является базовой областью образования. Это подтверждает анализ учебных планов отечественных и зарубежных школ, где физическая культура занимает одно из приоритетных мест. Такое положение этой области культуры обусловлено тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, её образовательное, воспитательное и общекультурное значение. Важнейший элемент физической культуры – двигательная культура, включающая в себя основные способы перемещения в пространстве, преодоления препятствий, выполнения двигательных действий с предметами. Не менее важна совокупность средств, наработанных в обществе для содействия развитию двигательных способностей и воспитания личности в целом [1].

Преподавание физической культуры в школе органически включено в общую систему образования и воспитания и действует по закономерностям образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию новых волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования. Переосмысление приоритетов обучения, роли ученика как субъекта учебно-воспитательного процесса, а также общественные изменения обуславливают нетрадиционные подходы к решению многих образовательных проблем. Одной из ведущих тенденций развития современного образования является интеграция его содержания [2].

Для детей младшего школьного возраста высокая двигательная активность является естественной потребностью. Постоянная двигательная активность является своего рода «пусковым механизмом» эффективного обучения. Не случайно большинство школьников предмет «Физическая культура» называют интересным, комфортным, любимым. Действительно, здесь они чувствуют себя как рыба в воде. Они могут шуметь, играть, общаться, много двигаться, но при этом ещё и учиться. Преимущества интегрированных занятий именно с физической культурой очевидны:

- пробуждение интереса к учению;
- наилучшее средство для предупреждения трудностей;
- учёт особенностей и потребностей младших школьников;
- воздействие на развитие школьников разными формами и видами деятельности;
- единство умственного и физического развития;
- создание благоприятных условий (эмоциональный и двигательный комфорт) для обучения школьников;
- развитие познавательных процессов;
- применение теоретических знаний в нестандартной обстановке;
- воспитание коммуникативных и социально-значимых качеств у школьников;
- сохранение здоровья обучающихся (повышение двигательной активности);
- предупреждение вредных привычек (или отказ от них) и формирование полезных привычек.

Необходимо, помимо комплекса педагогических, медико-биологических, психологических и социологических исследований в области физической культуры, чётко определить и узаконить роль и место физкультуры в образовательном процессе, его взаимосвязь и взаимодействие с другими учебными дисциплинами, сохраняя при этом целостность процесса обучения, при котором каждый предмет вносит свой вклад в гармоничное развитие личности ребёнка. Роль семьи в сохранении здоровья детей и их физическом развитии также очень велика. Для начала надо определить главное: больше общаться с собственными детьми, как можно чаще заниматься с ними физической культурой – весело и азартно играть, состязаться, подталкивать к рекордам, и тем самым способствовать повышению физической активности детей [3].

Целью нашего исследования было изучить качество преподавания физической культуры в школе, выявить проблемы и обозначения пути их решения.

Задачи:

1. Актуальные проблемы преподавания физической культуры по данным зарубежных и отечественных специалистов.
2. Изучить качество преподавания в школе КГУ «ОШ №9» г. Алматы.
3. Выявить проблемы преподавания.
4. Предложить способы и методы для повышения качества преподавания физической культуры.

Методы исследования: анализ зарубежной и отечественной литературы по данной теме и метод биостатистики.

Анализ состояния здоровья детского населения свидетельствует о росте заболеваемости детей. Такая динамика состояния здоровья – результат длительного воздействия неблагоприятных социально-экономических и экологических факторов. Учащимся трудно запомнить всё, что даётся им на уроках. Составители учебных программ зачастую «забывают» о физиологических возможностях детей по приёму и переработке информации, о возрастно-половых особенностях их развития.

Интенсивные учебные нагрузки на неокрепший детский организм неблагоприятно сказываются на здоровье школьников. Недостаток двигательной активности и чрезмерные учебные нагрузки часто приводят к срыву биологических функций. Всё это свидетельствует о том, что система образования в нынешнем её виде превратилась в мощный патогенный фактор различных заболеваний школьников, нарушающих нормальное протекание важных физиологических процессов (мышления, умственной работоспособности, внимания, памяти). На рисунке 1 указаны показатели обращений в поликлинику детей по регионам. Наибольший уровень посещения врачей зарегистрирован в г. Алматы, в Павлодарской и Мангистауской областях, что составило: 8917, 8150 и 8057 человек соответственно [4].



Рисунок 1 – Посещения врачей детьми по регионам за 2015 год

На данный момент хотелось бы учесть факт пандемии Коронавируса. Из-за распространения коронавируса казахстанские ученики, студенты теперь обучаются дистанционно. "Для организации учебного процесса всем педагогам, ученикам и студентам предоставляется доступ к электронным платформам. В качестве инструмента применены видеуроки, самостоятельная онлайн-работа, онлайн-курсы, программы по телевидению. Большая работа проводится по загрузке учебно-методических комплексов, тестов, цифровых образовательных ресурсов и так далее".

Плюс дистанционного образования в том, что каждому учащемуся приходится выполнять задания, отправлять видео и т.д. Когда занятия проходят в классе, аудитории, не каждый успевает ответить. Минус в том, что не у всех студентов есть техника или интернет, чтобы подключиться к онлайн-занятиям, также сложно сразу понять, чего требует от тебя педагог, также понять тему без должного объяснения наяву. Каждый учащийся на время карантина прикреплен к технологиям, все занятия через гаджеты, компьютеры. Время проведения за гаджетами дольше, чем на свежем воздухе, что сказывается на здоровье учащегося. Также занятия физической культуры иногда превращается в фарс, как например недавно в Сети набрали популярность скрины чата из мессенджера, где проходил урок физкультуры. К тому же онлайн-конференции с большим количеством участников нередко сопровождаются техническими неполадками – то у кого-то отключился микрофон, то кто-то не может присоединиться, то все 30 учеников говорят одновременно и связь зависает.

Проведенный анализ в школе КГУ «ОШ №9» г. Алматы посещённых уроков за период со 2.03 по 15.03.2020 г. показал, что учитель всегда начинает урок с построения и сообщения задач урока. Учащиеся, выполняя общеразвивающие упражнения в ходьбе, соблюдают дистанцию друг между другом. В заключительной части урока даются упражнения на восстановление дыхания, проводится построение, подводятся итоги урока. На всех уроках учитель осуществляет дифференцированный подход к учащимся согласно группам здоровья и соответственно группе даёт нагрузку. Большое внимание уделено правилам техники безопасности: перед каждым новым заданием или упражнением проводится инструктаж по технике безопасности. На уроках соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, дети в спортивной форме и обуви. На рисунке 2 учащиеся 5 класса школы КГУ «ОШ № 9» г. Алматы.



Рисунок 2 – Фотографии с учащимися школы на уроке физической культуры

Как подтверждает практика, за 3 урока физкультуры в неделю не могут достаточно решить все проблемы. Тем более, что в настоящее время резко снизилась двигательная активность детей. Сейчас у детей в особом почёте сотовые телефоны, телевидение и компьютерные игры. Негативные последствия этого на лицо, ибо рост, развитие и здоровье человека напрямую зависят от его двигательной активности. Народная мудрость гласит: «Движение – это здоровье!»

Вместе с тем, анализ посещённых уроков физической культуры показал моменты, на которые учителю следует обратить внимание:

- внешний вид учащихся;
- повышение требований к выполнению строевых приемов и прикладной физической подготовке;
- применение информационно-компьютерных технологий;
- улучшить профилактико-оздоровительную работу (просветительская работа с родителями, профилактика вредных привычек, организация рационального питания, закаливание организма, профилактика нарушений осанки);
- охватывать большее количество учащихся внеклассной и внешкольной работой (спортивные кружки и секции, спортивные соревнования, праздники, олимпийские недели и т.д.);
- работа над проблемой «Использование народных, подвижных, сюжетно-ролевых игр на уроках физической культуры и во внеурочное время».

В настоящее время в системе физкультурного образования выделяются три основных направления современного урока по учебному предмету «Физическая культура» – оздоровительное, тренировочное и образовательное. Система образовательных уроков по опыту работы даёт ряд положительных результатов, развивая психические процессы (мышление, память, внимание, навыки самоконтроля), оказывая воспитательное воздействие при формировании здорового образа жизни у школьников.

Наиболее значимыми компонентами в физическом воспитании являются:

- определение нагрузок на уроках физкультуры и их дифференциация с учётом физического развития и состоянием здоровья детей;
- выполнение общепринятых санитарно-гигиенических мероприятий (проветривание, влажная уборка);
- введение в учебно-воспитательный план профилактических бесед, введение в режим работы школы физкультминуток во время уроков;
- совершенствование системы физкультурно-спортивных мероприятий;

• систематическое проведение просветительских мероприятий по здоровому образу жизни, личной гигиене.

Заключение. В настоящее время продолжается наращивание объёма изучаемого материала по всем дисциплинам, перенасыщение его новыми, не всегда нужными, знаниями. Это приводит к разрыву межпредметных связей: каждый предмет решает свои задачи самостоятельно, а школьники переживают пассивность и безразличие ко всему, что связано с обучением. Таким образом, для исправления ситуации с «большим поколением» необходима результативная работа учителей физической культуры, а необходимым подспорьем в их деятельности должны стать грамотные действия родителей школьников. На наш взгляд, надо начать с основы: разработать нормативные требования по развитию двигательных качеств для детей, поступающих в 1 класс; познакомить родителей будущих первоклассников с нормативными требованиями; проводить тестирование будущих учеников при поступлении в школу; организовывать семинары и консультации для родителей по развитию двигательных качеств детей. Свой вклад должны внести и полноценно работающие телевидение, пропаганда, пресса, социальные сети.

Список литературы:

1. http://www.rusnauka.com/45_PWMN_2016/Pedagogica/5_219950.doc.htm
2. http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/17002/1/vpz_2016_041.pdf
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-prepodavaniya-fizicheskoy-kultury-v-nachalnyh-klassah-sredney-shkoly-i-realizatsiya-polozheniy-fgos> <https://www.unicef.org/kazakhstan/media/146/file/Дети%20Казахстана.pdf>
4. Валик Б. В. Ребёнок и физические нагрузки // Физическая культура в школе. – 2006. № 2.
5. Айкенова Р. Организация здоровьесберегающей технологии в школе // Начальная школа Казахстана. – 2008. № 3.
6. Дорошенко А.С., Шуруп К.Ю. Образовательный урок // Физическая культура в школе. – 2005. № 5.
7. <http://sci-article.ru/stat.php?i=1508840745>

РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ В МОЁМ ДВОРЕ» В АЛМАТЫ

Науразбаева А. – студент 4 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Бибосын С. – студент 4 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Шепетюк М.Н. – научный руководитель, профессор, к.п.н., Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. В статье проводится объективный всесторонний анализ о привлечении к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков при исполнении социального проекта «Спорт в моем дворе» акимата г. Алматы. Собрана информация об изменении количества занимающихся за период внедрения проекта, проанализированы данные по состоянию инфраструктуры по месту жительства для занятий физическими упражнениями и видами спорта в районах г. Алматы, какие средства применялись в ходе развития данного проекта, как организовывалась работа по подведению итогов проделанной работы, изложены практические рекомендации.

Ключевые слова: проект, физические упражнения, спортивная площадка, реализация, инструктор, соревнования.

RESULTS OF THE IMPLEMENTATION OF THE SOCIAL PROJECT SPORT IN MY YARD IN ALMATY

Naurazbaeva A. – 4th year student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Bibosyn S. – 4th year student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Shepetyuk M.N. – Scientific adviser, Professor, candidate of pedagogical sciences, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article provides an objective comprehensive analysis of the involvement of children and adolescents in physical education and sports in the execution of the social project "Sport in my yard" of the akimat of Almaty. Information was collected on the change in the number of students during the implementation period of the project, data on the state of the infrastructure at the place of residence for physical exercises and sports in the districts of Almaty were analyzed, what means were used during the development of this project, how the work was organized to summarize the work done, practical recommendations are outlined.

Key words: project, physical exercises, sports ground, implementation, instructor, competitions.

Актуальность темы. В стратегии «Казахстан-2050» был закреплен посыл, гласящий, что здоровье нации является одной из ключевых основ успешного будущего государства [1].

Одним из важных приоритетов развития страны на ближайшие годы обозначена защита детства. Государственная социальная политика призвана обеспечить полноценное физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и социальное развитие ребенка в соответствии с нормами Конституции Республики Казахстан. Экономическое благополучие, трудовые ресурсы страны, её безопасность, политическая стабильность, морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья детей, подростков, молодежи. На состояние здоровья детей оказывают существенное влияние различные факторы: неблагоприятные социальные и экологические условия; загруженность учебной нагрузкой школьной программы; не всегда сбалансированное питание, что способствует увеличению избыточной массы тела; наличие вредных привычек; малоподвижный образ жизни; снижение значимости занятий физическими упражнениями. Важную роль в сохранении и развитии здоровья детей и подростков играет организация досуга. По результатам опроса, проведенного среди школьников, выяснилось, что 44% времени уходит на подготовку уроков, 40% на хозяйственные дела, остальное время смотрят телевизор, слушают музыку, встречаются с друзьями, много времени проводят в социальных сетях, онлайн-играх, интернете, общаются в WhatsApp, Viber. Из числа опрошенных, выезжают на природу и гуляют по улице 18%, играют во дворе (футбол, волейбол и др.) 21%. Посещают секции и факультативы 22% [2].

Укрепление здоровья детей во многом решается при правильной организации физического воспитания в школе. Благодаря физическому воспитанию в школе формируются и совершенствуются двигательные навыки, воспитываются и развиваются моральные и волевые качества, нравственные нормы поведения. К сожалению, сегодня физическая культура в школе не пользуется авторитетом у учащихся. Исследование, проведенное в г. Алматы среди 15-17-летних школьников, показало, что 25% школьников нерегулярно посещают уроки физической культуры, а 6% мальчиков и 16,7% девочек не посещают их совсем. Негативно к занятиям физкультуры по разным причинам относятся 20% учащихся, а 18% затруднились с ответом. Большинство подростков 67,3%, а девушки 76,7% не имеют дополнительных занятий физическими упражнениями.

В XXI веке современных технологий многие дети увлечены компьютерами, игровыми приставками, сотовыми телефонами. Сегодня современные дети мало внимания и времени уделяют занятиям физическими упражнениями. В ходе комплексного исследования здоровья детей и подростков были внесены дополнения в целевую комплексную программу «Образование и здоровье», основу которой составляют следующие принципы [3]:

- совершенствование в детских образовательных учреждениях медицинского обслуживания;
- витаминизация, закаливание, решение оздоровительных задач средствами физической культуры с широким использованием общеукрепляющих средств;
- повышение ответственности детей и подростков за свое здоровье и привитие навыков здорового образа жизни;
- рациональное распределение труда, отдыха, учебных нагрузок;
- участие в занятиях физической культуры, систематических оздоровительных мероприятиях путем водных и иных закаливающих процедур, витаминизации, массажа.

Сохранение и восстановление здоровья подростков представляется комплексной проблемой, решение которой зависит от сочетания усилий многих специалистов. Здоровье подростка – забота не только врачей, но также семьи и общества в целом. Максимально реализовать программу охраны здоровья подростков можно только в организованных коллективах молодежи. Важность обеспечения полноценного здоровья и развития подростка в становлении социального потенциала общества не вызывает сомнения [4]. Важным направлением является разработка и внедрение принципиально новых, современных технологий спортивной подготовки, которые должны обеспечивать высокую эффективность тренировочного процесса на всех этапах становления спортивно-технического мастерства в различных видах спорта, а также иметь выраженную направленность на укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности подростков и молодежи. Сфера спорта и физической культуры, в первую очередь, должна быть ориентирована на выполнение главной своей миссии – поддержание и укрепление здоровья населения, улучшение качества жизни, особенно в современном обществе, когда сидячий образ жизни стал нормой. О значимости физической культуры для здоровья человека еще в начале первого тысячелетия знаменитый персидский врач, ученый, философ Авиценна говорил: «Человек, умеренно и последовательно занимающийся физическими упражнениями, не нуждается в лечении» [5].

Сложившаяся ситуация обосновывает необходимость поиска новых подходов в организации занятий физическими упражнениями детей.

Цель исследования: проанализировать результаты работы по реализации проекта «Спорт в моем дворе» акиматом г. Алматы в 2017 и 2018 годах.

Задачи исследования:

1. Определить состояние инфраструктуры для занятий физическими упражнениями по месту жительства в период реализации проекта в районах г.Алматы.
2. Оценить результаты работы по реализации проекта "Спорт в моём дворе" по изменению количества занимающихся.

В связи с этим в Алматы с 2017 года был реализован первый социальный спортивный проект акимата города «Спорт в моем дворе», направленный на развитие массового спорта и физической культуры среди детей и подростков от 7 до 17 лет. Проект приучает детей и подростков к проведению активного досуга шаговой доступности от дома на имеющейся спортивной инфраструктуре. Сегодня проект включает очень важные составляющие аспекты – уникальность, масштабность, активность, интерактивность и ответственность.

Уникальность проекта «Спорт в моем дворе» в том, что он является первой социально-спортивной программой города и предлагает бесплатные персональные занятия на дворовой площадке вместе с инструкторами. Алматы стал первым городом, в котором решили инициировать подобную идею на уже существующих дворовых спортивных площадках. Суть проекта заключается не только в ежедневных тренировках на спортплощадках, но и проведении мероприятий. Проект акимата г. Алматы был направлен на привлечение детей к занятиям физическими упражнениями и что самое главное на бесплатной основе, т.е. все расходы по реализации проекта «Спорт в моем дворе» были заложены в бюджете. Проект был направлен на расширение и модернизацию спортивных объектов, привлечение детей и подростков к занятиям физическими упражнениями. Привлекательность данного проекта заключалась еще в том, что детям не надо было ездить на какие-либо секции, так как занятия физическими упражнениями проводились во дворах домов по месту жительства. В 2017 году в г.Алматы открылся социальный проект при поддержке акимата г.Алматы под названием «Спорт в моем дворе». Проект был создан с целью вовлечения детей в дворовой спорт, а местом проведения были дворовые площадки. В ходе открытия проекта на многих площадках в дворах домов г. Алматы были проведены ремонтные работы для улучшения состояния объектов к проведению занятий физическими упражнениями (рисунок 1).

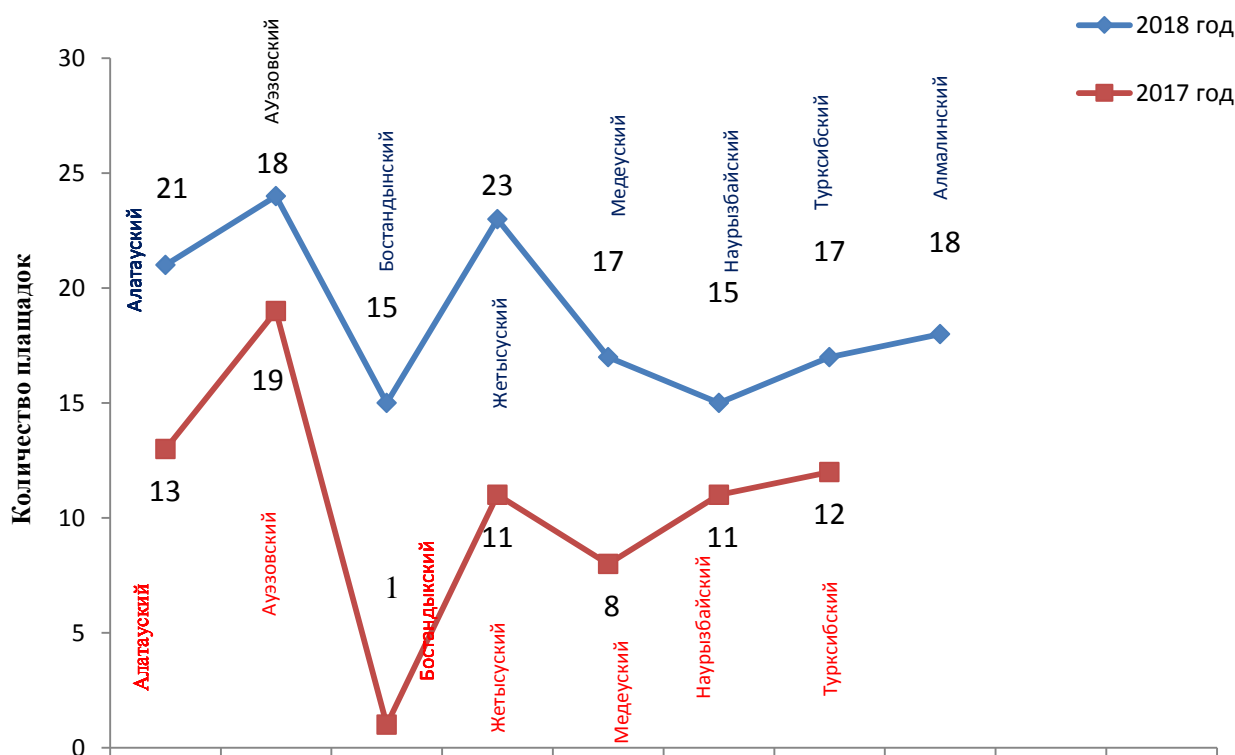


Рисунок 1 – Количество площадок в районах г. Алматы

Во всех дворах было заключено соглашение с КСК (кооператив собственников квартир) о сотрудничестве в рамках проекта. Начало проекта "Спорт в моём дворе" проходило в сложных условиях, всего было задействовано 74 спортивные площадки, состояние некоторых из них не соответствовало нормативным требованиям. По районам ситуация сложилась следующим образом: Бостандыкский – 1 площадка, Медеуский – 8, Жетысуйский и Наурызбайский – 11, Турксибский – 12, Алатауский – 13, Ауэзовский – 18, а Алатауский район в 2017 году вообще не принял участие.

За год внедрения проекта количество сооружения увеличилось до 151.

В 2018 году к проекту добавился Алмалинский район, а также увеличилось число плоскостных сооружений до 151: в Алатауском районе на 2017 год было 13 площадок, в 2018 году стало 21, в Ауэзовском было 19, стало 24; в Бостандыкском районе была 1, стало 15, в Жетысуском районе было 11, стало 23, в Медеуском районе было 8, стало 17, в Наурызбайском районе было 11, стало 15, в Турксибском районе было 12, стало 17, Алмалинский район был включен в проект в 2018 году, где работало 18 площадок.

Важным в проекте "Спорт в моем дворе" является то, что он направлен на привлечение к занятиям спортом с малого возраста, когда детей еще не берут в секции. Основная идея проекта – это сплочение детей воедино, умение взаимодействовать в команде, вести активный образ жизни и вовлекать своих родных и близких в спортивные мероприятия. Пропаганда здорового образа жизни является основной задачей данного проекта. Проект приобрел большую популярность среди детей и подростков, так как занятия физическими упражнениями проходили совершенно бесплатно во дворах домов, где жили сами дети. На площадках проводились тренировки квалифицированными тренерами, которые имели спортивное звание "Мастера спорта" и "Кандидата в мастера спорта". Количество работающих инструкторов (тренеров) составляло 53 человека, в том числе 22 инструктора работали на 2-х ОПС (открытое плоскостное сооружение).

За 2017 год была проделана следующая работа:

1. Обеспечена деятельность 75 ОПС с регулярностью работы инструкторов по 2 часа в день.
2. Проводилась постоянная агитация среди жителей микрорайонов по привлечению детей и подростков для проведения активного досуга.
3. Налажено сотрудничество с проектом, который занимался особенными детьми «Инклюзивный спорт». В данном проекте находились особенные дети, которые перенесли различные заболевания: болезнь «Дауна», инвалиды, «Аутизм». Инструкторы подобрали специальные упражнения и подвижные игры с учетом здоровья особенных детей.

Проведенная организаторами и инструкторами работа позволила увеличить количество занимающихся в 2018 году до 11053 человек (рисунок 2).

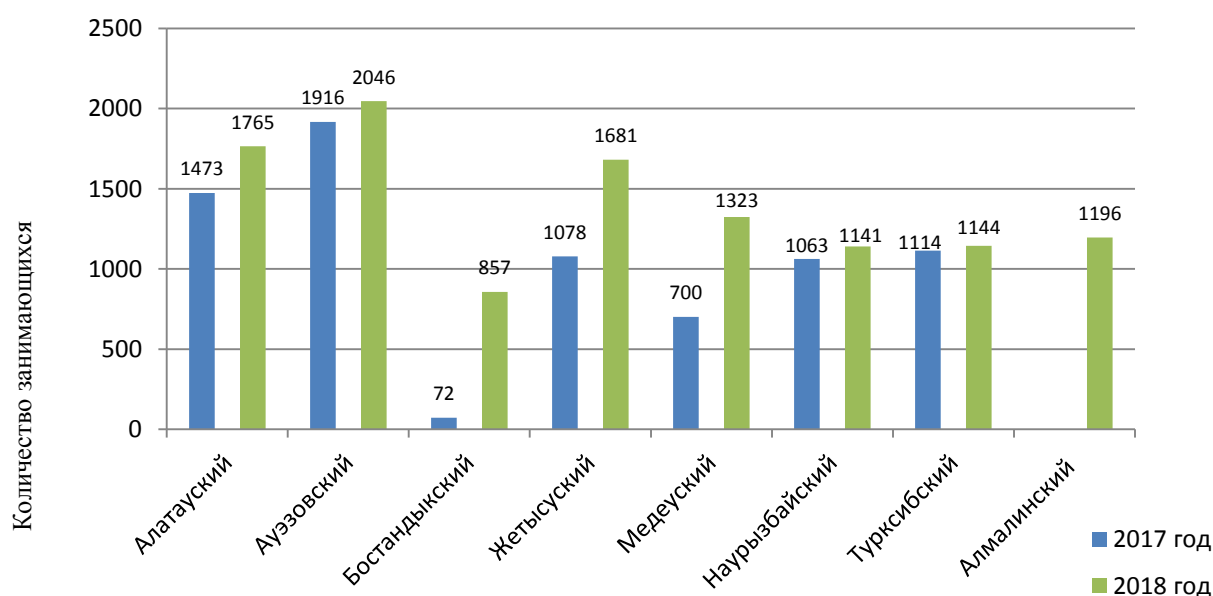


Рисунок 2 – Количество занимающихся по районам

За время внедрения проекта с 2017 по 2018 год количество занимающихся по районам увеличилось: в Алатауском районе – с 1473 до 1765, в Ауэзовском районе – с 1916 до 2046, в Бостандыкском районе – с 72 до 857, в Жетысуском районе – с 1078 до 1681, в Медеуском районе – с 700 до 1323, в Наурызбайском районе – с 1063 до 1141, в Турксибском районе – с 1114 до 1144, в Алмалинском районе в 2018 году занимались 1196 человек.

В проекте «Спорт в моем дворе» занятия проводились по разным видам спорта. Хотелось бы отметить, что виды спорта подбирались с учетом интересов занимающихся для любого возраста и возможностей спортивных сооружений. Тренировки проводились каждый день, кроме понедельника и вторника, по 2 часа. Разминка длилась 20 минут, остальное время занимали физические упражнения и игры. Многие игры помогали детям приобретать опыт работы в командах, на примере таких игр как футбол и баскетбол, которые произошли от обычной дворовой забавы. Футбол был известен еще в средние века в Англии. Теперь это самый популярный в мире вид спорта. Баскетбол был изобретен американским врачом для развития школьников. Хотелось бы отметить, что занятия футболом и баскетболом проводились в дворах, где позволяли условия, то есть, где была баскетбольная или футбольная площадки. В ходе занятий применялись тренировочные задания из других видов спорта. Например: воркаут, бадминтон, легкая атлетика, различные эстафеты, подвижные игры (рисунки 3, 4).



Рисунок 3 – Футбол



Рисунок 4 – Скипинг



Рисунок 5 – Победители и призеры соревнований

Инструкторами проекта организовывались соревнования для выявления не только лучших, но и оценки качества проделанной работы. Популярность данного проекта заключалась в активности всех заинтересованных лиц, готовности организовывать массовые старты для различных возрастов. Соревнования проходили в 3 этапа. На каждом этапе отбирались дети, которые проходили в следующий тур соревнований. Участники соревнований делились на два возраста: младший и старший. К младшему возрасту отнесли детей от 7 до 12 лет, к старшему возрасту – детей от 13 до 17 лет.

В программу соревнований включили: стритбол, футбол, бадминтон, воркаут, прыжки в длину, бег на 50 метров для младшего возраста и 100 метров для старшего возраста, прыжки на скакалке, аркан тарту (перетягивание каната), эстафета 4x50 м, а также эстафету под названием "Семейные старты" (рисунок 5).

На первом этапе соревнований общее количество участвующих составило 11947, на втором этапе – 8122, в финальном третьем этапе участвовали 1209 занимающихся.

Выводы. В результате анализа проделанной работы мы выяснили, что проект сделал большой вклад в развитие г.Алматы как одного из центров массовой физической культуры. Главной целью данной программы являлось привлечение детей и юношей к активному образу жизни, занятиям спортом и физическими упражнениями. Совершенно бесплатно каждый ребенок мог обратиться к инструкторам, которые проводили занятия на площадках и принять участие в занятиях с пользой для здоровья, а также пообщаться с другими детьми и найти новых друзей. Реализация проекта позволила:

1. Выявить состояние инфраструктуры для занятий физическими упражнениями в районах г. Алматы, определить количество дворовых площадок в 2017 году было 74 площадки, а в 2018 году стало 151 и их оснащение тренажерами для занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

2. Увеличить количество занимающихся на дворовых площадках в ходе выполнения проекта. В 2017 году количество занимающихся составляло 7416, в 2018 году количество увеличилось до 11153. Это означало, что детей и подростков очень заинтересовала данная программа, она стала популярной и время занятий организовывалось в удобное время.

Практические рекомендации. Для дальнейшего развития проекта "Спорт в моем дворе" мы предлагаем:

1. Для улучшения работы инструкторов ввести обучающиеся курсы по организации и методике проведения занятий и оказания первой необходимой медицинской помощи при травмах в процессе занятий.

2. Необходимо разработать модель дворовой спортивной площадки с тренажерами различной направленности для повышения эффективности тренировочных занятий.

3. В зимнее время года разработать программу занятий на открытых площадках и в закрытом оборудованном помещении с учетом реальных возможностей каждой площадки.

4. Для пропаганды данного проекта привлекать современные средства массовой информационно-телевизионные рекламные проекты, агитационные плакаты и т. д.

Список литературы:

1. Досмаилов Б.С. Общественное здравоохранение Казахстана: внедрение практики стратегического планирования как залог эффективного развития. – 1 с.

2. Каржаубаева Ш.Е., Каусова Г.К., Адаева А.А. Изучение отношения старшеклассников к занятиям физической культурой в школе. – 15-19 с.

3. Турдалиева Б.С., Аимбетова Г.Е., Абдукаюмова У.А., Байсугурова В.Ю., Мусаева Б.А. Здоровье детей и подростков Республики Казахстан: Проблемы и пути решения / КазНМУ имени С.Д. Асфендиярова /<https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/>

4. Александров Ю.Г., Калмакова Ж.А. Казахстан перед барьером модернизации. Влияние социально-гигиенических факторов на состояние здоровья студентов высшего учебного заведения Республики Казахстан. – М., ИВ РАН, 2013. – 288 с.

5. Закирьянов К.К. Здоровье нации: Роль и место физической культуры и спорта. – 2013. – С. 6-7.

**САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ
(ТӘЖІРИБЕСІ, МӘСЕЛЕЛЕР МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАР)**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ)**

**RECREATIONAL AND ADAPTED PHYSICAL EDUCATION
(EXPERIENCE, PROBLEMS, PROSPECTS)**

ПИЛАТЕС КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ

Нарымбетова А.О. – учитель-модератор, Назарбаев интеллектуальная школа физико-математического направления, г. Тараз

Аннотация. В данной работе описана проблема, которую авторы решают через исследовательскую работу Action Research. В статье описываются этапы исследовательской работы, основной целью которой является доказательство результативности применения упражнений из системы «Пилатес» в повышении уровня гибкости у девочек на уроках физической культуры. В работе использованы упражнения из системы «Пилатес». В работе использованы эмпирический и теоретический методы исследования для выявления уровня гибкости «до» исследования и «после» исследования. Для выявления уровня гибкости применялись простые механические методы: наклон вперед, наклон вперед из положения, сидя ноги врозь, тесты на различные группы мышц.

Исследовательская работа несет рекомендационный характер в сочетании с другими физическими упражнениями.

Ключевые слова: гиподинамия, мышцы, гибкость, «Пилатес».

PILATES AS AN EFFECTIVE METHOD IN DEVELOPING FLEXIBILITY OF STUDENTS

Narymbetova A.O. – Teacher-moderator, Nazarbayev Intellectual School of Physics and Mathematics, Taraz

Annotation. This paper describes the problem that the authors solve through Action Research. In the article, the stages of research are described. The main purpose of the research is to prove the effectiveness of the use of exercises from the Pilates system in increasing the level of flexibility of girls in physical education. The exercises from the Pilates system are used in the work. In the work, empirical and theoretical research methods are used to identify the level of flexibility “before” and “after” the study. The simple mechanical methods were used to identify the level of flexibility: forward bend, forward bend from a position, sitting legs apart, tests for a various ground of muscles. The research work is recommendatory along with other physical exercises.

Key words: hypodynamia, muscles, flexibility, Pilates.

Актуальность. Важную роль в формировании крепкого здоровья будущего высококвалифицированного специалиста с активной жизненной позицией играет укрепление здоровья и создание благоприятных условий для ведения здорового образа жизни уже сейчас, когда они еще учащиеся школ.

В настоящее время, к сожалению, наблюдается отрицательная тенденция ухудшения здоровья учащихся: повышены хронические заболевания, большой процент диагностирования остеохондроза, высокое психоэмоциональное напряжение. Современные учащиеся занимаются умственным трудом, и продолжительное время сидят за партой. Многие из них испытывают стресс. Сидячий образ жизни повышает риск развития остеохондроза, ведёт к искривлению позвоночника и другим заболеваниям. Необходима нагрузка для мышечной ткани и поддержания всех мышц в тонусе.

Leard и Michel на основании своих исследований отмечают, что снижение уровня гибкости у детей пубертатного периода происходит вследствие быстрого роста костей по сравнению с увеличением длины мышц и сухожилий, что приводит к мышечно-сухожильной тугоподвижности суставов [1].

В.П. Платонов утверждает, что недостаточность подвижности в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению экономических движений, часто является причиной повреждения мышц и связок [4].

Данная исследовательская работа является актуальной, так как предлагает применение упражнений из системы «Пилатес» для сохранения подвижности и повышения уровня гибкости позвоночника, что позволит укрепить физическое состояние и снять психоэмоциональное напряжение, а также повысить адаптационные возможности учащихся.

Организация исследования

На уроках физической культуры я нередко была свидетелем координационных нарушений при процессе выполнения движений учащихся, а также травм, которые являются следствием недостаточностью развития уровня гибкости.

В интеллектуальной школе на уроках физической культуры развитию гибкости уделяется недостаточное внимание. Обсудив сложившуюся ситуацию, мы с коллегами решили провести исследовательскую работу Action Research.

Исследование проводилось на базе Назарбаев интеллектуальной школы физико-математического направления г. Тараз в течение 2019-2020 учебного года. В исследовании приняли участие 24 девочки одиннадцатых классов.

Определение проблемы в классе.

На основе эмпирического метода мы определили проблему в одиннадцатых классах. Анкетные данные показали, что после продолжительной умственной нагрузки 60% учащихся испытывают боли в поясничном и шейном отделах; 30% учащихся испытывают головные боли; 70% учащихся испытывают стресс на уроках (Рисунок 1).

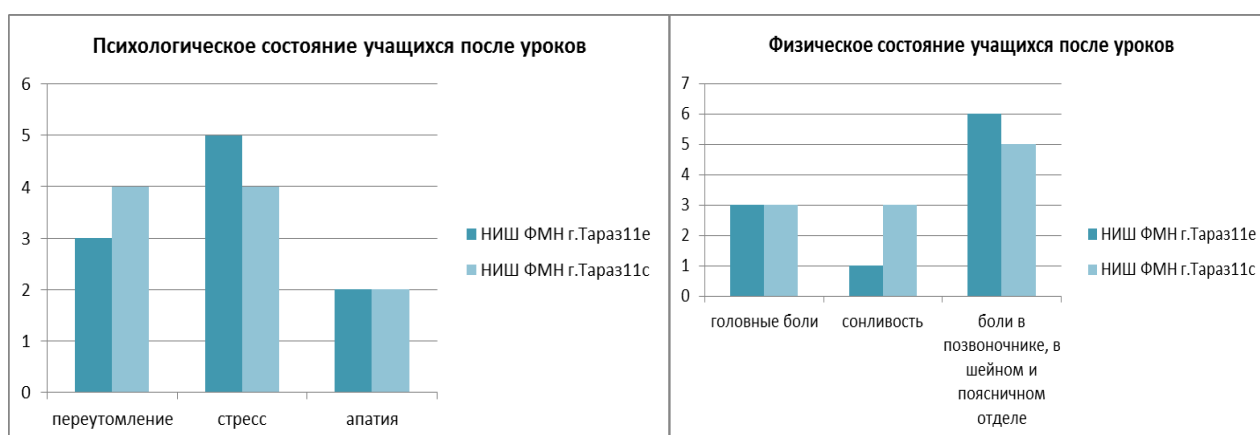


Рисунок 1 – Психологическое и физическое состояние учащихся после уроков

Вопросы исследования

Определив проблемы, перед нами возник вопрос, какие упражнения будут способствовать развитию гибкости у девочек?

Цель исследования

Основной целью данной исследовательской работы является доказательство результативности применения упражнений из системы «Пилатес» в повышении уровня гибкости у девочек на уроках физической культуры.

Методы исследования

В работе были использованы эмпирический (практический) и теоретический методы исследования [5].

Эмпирический метод включал:

- Метод сбора и накоплений (наблюдение, беседа, анкетирование)
- Метод контроля и измерения (наклон вперед, наклон вперед из положения, сидя ноги врозь; тесты на различные группы мышц)
- Методы обработки данных (математический, табличный, графический)
- Методы оценивания (самооценивание)
- Метод внедрения (применение упражнений Пилатес).

Теоретический метод включал: анализ, сравнение, вывод. На основе полученных данных был проведен анализ и сформулирован вывод о проделанной работе.

Процесс исследования

Для выявления уровня гибкости учащихся применялись простые механические методы: наклон вперед, наклон вперед из положения, сидя ноги врозь, тесты на различные группы мышц (Рисунок 2).



Рисунок 2 – Тесты по определению уровня гибкости

Проанализировав полученные результаты исследования, мы определили задачи:

- подобрать эффективный комплекс упражнений, который будет воздействовать на все отделы позвоночника;
- улучшить результаты тестов по определению уровня гибкости.

Использование упражнений Пилатес на уроках

Тщательно изучив литературу и выполняя комплексы упражнений системы «Пилатес» в свободное от уроков время, мы пришли к заключению, что одним из эффективных способов развития гибкости будет применение упражнений из системы Пилатес. Пилатес – это специальная система гимнастических упражнений, основанная на неторопливых скользящих движениях и полном контроле над телом. Упражнения Пилатес направлены на развитие гибкости, укрепление мышечного корсета, выпрямление и стабилизацию позвоночного столба (Рисунок 3).

Выполняя упражнения, мы получили положительный результат в устранении болей в области шеи, спины и поясницы, а также снятия психоэмоционального напряжения. Убедились, что при выполнении упражнений задействованы все группы мышц. Во-первых, снижается нагрузка на мышцы спины. Упражнения на координацию движения усиливают мозговую деятельность, улучшает память. Во-вторых, возвращается подвижность, повышается гибкость. За счет постепенного растягивания мышц и связок нарастает подвижность суставов. Получив такие результаты, не было сомнений применить их на уроке. Каждый из нас использовал комплексы упражнений в вводно-подготовительной части урока. При этом учитывались уровень физической подготовки учащихся. Посещали уроки и наблюдали выполнение разминок по видео. В онлайн-режиме мы обсуждали эффективность упражнений на определенные отделы позвоночника и давали рекомендации друг другу. Например, наша коллега из Назарбаев интеллектуальной школы физико-математического направления г.Актобе отметила в моем исполнении о необходимости добавления упражнений на шейный отдел.

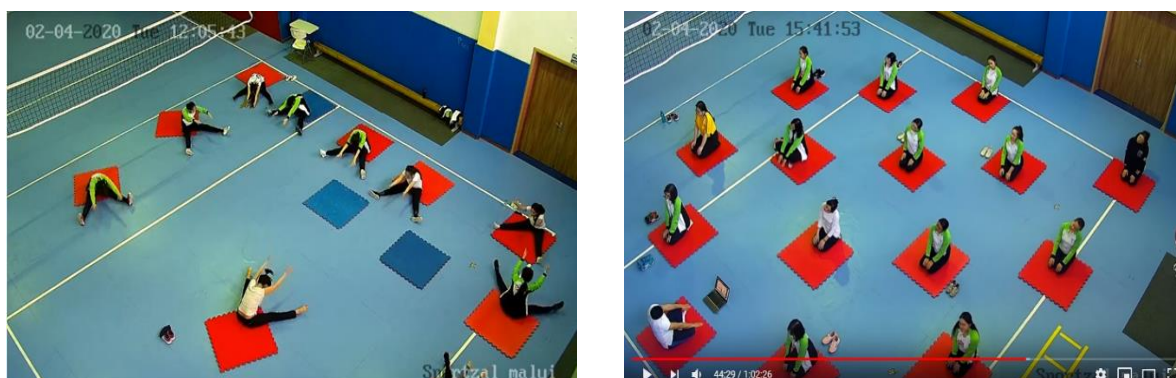


Рисунок 3 – Использование упражнений Пилатес на уроках

Результаты

Использование упражнений Пилатес создавало благоприятные условия для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также понижение показателей психоэмоционального напряжения. За счет глубокой проработки мышц увеличилась эластичность мышц, что способствовало развитию гибкости. Наблюдения за координационными способностями учащихся на уроках физической культуры показали, что повысился уровень гибкости. Для достоверности положительных результатов исследования нами была проведена вторичная диагностика по определению уровня гибкости (см. Рис. 4 «Гистограмма динамики изменения показателей уровня гибкости у девочек»).

Анализ результатов повторной диагностики показал, что уровень гибкости вырос, но незначительно, а высокий уровень психоэмоционального напряжения значительно снизился. Следует отметить, что в ходе проведения первичного анкетирования, учащиеся указали, что испытывают тревожность к предстоящим экзаменам и недостаточно активно проявляли себя на уроках, что способствовало высоким показателям психоэмоционального напряжения. Выявили причины, а именно: длительное время подготовки к проектным работам, IELTS, олимпиадам.

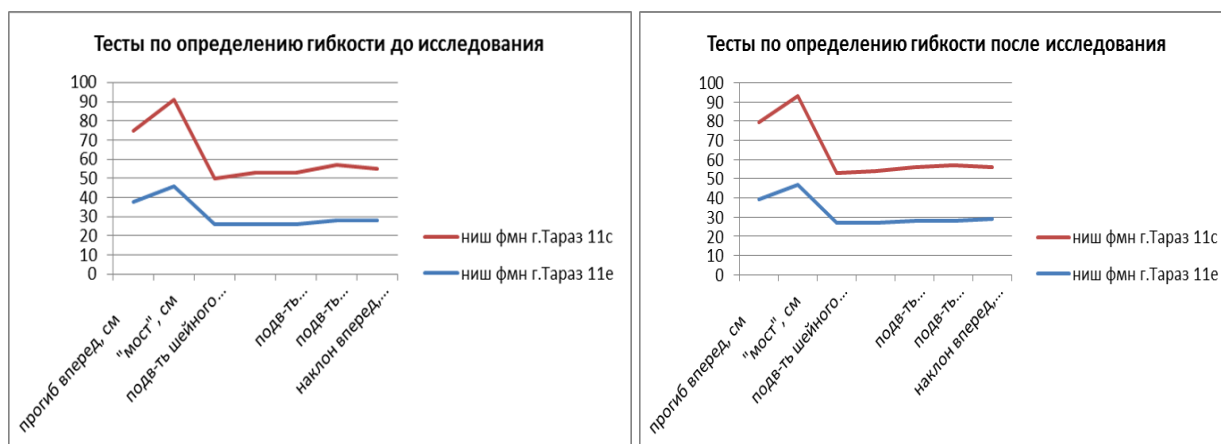


Рисунок 4 – Гистограмма динамики изменения показателей уровня гибкости у девочек

Таким образом, применение физических упражнений из системы Пилатес на уроках физической культуры в Назарбаев интеллектуальной школе физико-математического направления г.Тараз позволил:

- повысить уровень гибкости у учащихся, что способствовало укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снизить психоэмоциональное напряжение, что позволил благоприятно влиять на адаптационные возможности учащихся.

Данная исследовательская работа, проведенная в 11-ых классах доказало результативность применения комплекса физических упражнений из системы «Пилатес» в повышении уровня гибкости, снятия психоэмоционального напряжения у учащихся.

Применение упражнений Пилатес является не единственным способом для развития гибкости, а является рекомендационным в сочетании с другими видами упражнений на уроках физической культуры. Высокие показатели физической активности учащихся играют важную роль в формировании культуры здоровья.

Список литературы:

1. Альтер, Майкл Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Альтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 422 с.
2. Богданов В.М., Богданова Л.П. Гибкость и ее развитие: Методические рекомендации / Самар. гос. аэрокосм. ун-т. – Самара, 2004.
3. Власенко С.Н. «Гибкость – важный фактор здоровья». – Минск, 1992.
4. Платонов В.Н., Булатов М.М. «Гибкость спортсмена и методика её совершенствования». – Киев, 1992.
5. Тихомирова В.Т. Развитие навыков исследовательской деятельности учителей в системе повышения квалификации: задания и упражнения: Учебное пособие. – Алматы: РИПК СО, 2008.
6. <https://www.youtube.com/watch?v=0BJh9WoSUMw&t=1210s>

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА САМБИСТОВ И ДЗЮДОИСТОВ

Кулиев Ю. Н. – канд. биол. наук, доцент кафедры «Медико-биологические науки», Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта, г. Баку, Азербайджан
Асадуллаева Н. Т. – старший преподаватель кафедры «Медико-биологические науки», Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта, г. Баку, Азербайджан

Аннотация. Одним из методов оценки физического развития, влияния тренировочных нагрузок и контроля за их проведением является определение состава тела у спортсменов, т.е. дифференцирование тела на его основные компоненты – жировой, мускульный, костный. Анатомо-морфологические исследования физического развития спортсменов, специализирующихся по самбо и дзюдо физкультурных институтов, за последнее время освещены недостаточно, в связи с чем и была поставлена задача изучить этот вопрос. Выявлены взаимосвязи морфологических показателей с функциональными возможностями организма спортсмена, а также определение их зависимости от спортивных достижений, имеющих различные квалификации по спортивно-педагогическому совершенствованию.

Ключевые слова: состав массы тела, мышечная масса, костная масса, жировая масса, самбисты, дзюдоисты.

COMPARATIVE CHARACTERISTIC OF COMPOSITION OF BODY WEIGHT OF SAMBISTS AND JUDOISTS.

Kuliev Yu. N. – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Medical and Biological Sciences of the Azerbaijan State Academy of Physical Culture and Sports, Baku, Azerbaijan
Asadullayeva N. T. – Senior Lecturer of the Department of Medical and Biological Sciences of the Azerbaijan State Academy of Physical Culture and Sports, Baku, Azerbaijan

Annotation. One of the methods of assessment of physical development, the influence of training loads and control of their carrying out, determination of the composition of the body at athletes, i.e. differentiation of the body on its main components – fatty, muscular, bone is. Anatomical-morphological studies of physical development of athletes specializing in sambo and judo of physical-cultural institutes, recently are not sufficiently covered, in connection with which the task to study this question was set. Relationships of morphological indicators with functional capabilities of the athlete's body are revealed, as well as analysis of their dependence on sports achievements, having different qualifications on sports and pedagogical improvement.

Key words: body mass composition, muscle mass, bone mass, fat mass, sambists, judo fighters.

Введение. Ежедневная физическая нагрузка на практических занятиях, тренировки и участия в соревнованиях влияют на физическое развитие и состояние здоровья студентов, занимающихся по самбо и дзюдо, поэтому исследование их физического развития имеет весьма актуальное значение.

Большое значение для характеристики телосложения спортсменов имеет также количественная оценка изучаемых признаков. Такой оценкой являются состав тела человека, который характеризуется определенными соотношениями между основными компонентами его веса. Известно, что регулярные физические нагрузки приводят к уменьшению жирового компонента.

Состав тела, в особенности активная масса тела, – активный параметр функциональных возможностей человеческого организма. Активная масса тела хорошо коррелирует с мышечной силой, выносливостью и другими физическими качествами. Состав тела человека позволяет более полно характеризовать и оценивать режим их деятельности, а также динамику окислительно-восстановительных процессов, особенно в тех видах спорта, где есть весовые категории. Состав тела спортсмена может отражать состояние его тренированности и перспективности [1-7].

Весьма интересным морфологическим признаком, которому придают большое значение как фактору, обуславливающему крепость организма, является поверхность тела. Поверхность тела, являясь функцией веса и длины тела, с прекращением биологического роста всецело зависит от изменений веса тела, в то же время соотношение веса тела может варьировать за счет различных компонентов (жировой, мышечной и костной) [8]. Если же учесть, что поверхность тела зависит от мышечного компонента несколько в большей степени, чем от костного и жирового, а относительный вес тела значительно обусловлен степенью развития мышечной ткани, то можно заключить, что абсолютная поверхность и относительный вес тела могут служить косвенными показателями абсолютных силовых возможностей борцов.

Цель исследования. Выявление взаимосвязи морфологических показателей с функциональными возможностями организма спортсмена, а также определение их зависимости от спортивных достижений, являются актуальными. В связи с этим, данная работа посвящена определению некоторых особенностей

компонентов массы (костного, мышечного и жирового) тела, специализирующихся по самбо и дзюдо и их связи со спортивной квалификацией. Обследованию подверглись 10 спортсменов – по самбо и 23 – по дзюдо, члены сборных команд академии и республики разных весовых категорий, стаж занятий спортом от 3-7 лет, возраст от 17– 19 лет, имеющих спортивную квалификацию от II разряда до мастера спорта.

Методы исследования. Вычисление компонентов массы тела проводилось по формулам Матейки. Для характеристики степени жираотложения измеряли кожно-жировые складки различных участков тела: под нижним углом лопатки, на задней поверхности плеча, на передней поверхности плеча, на передней поверхности предплечья, бедра и голени. Жировая складка измерялась калипером.

Результаты проведенных исследований показали, что борцы-самбисты каждой весовой категории с учетом их спортивных квалификаций имеют отличительные особенности в морфофункциональных показателях физического развития. Анализ и сопоставления компонентов веса тела у борцов-самбистов и дзюдоистов с учетом их квалификации, абсолютные и относительные показатели мышечного компонента у самбистов с повышением квалификации уменьшаются, костный компонент несколько увеличивается, что касается жирового компонента, то цифровые значения его у КМС ниже, чем у МС и I разряда (таблица 1). У борцов-дзюдоистов следует отметить увеличение мышечной и костной массы и снижение жировой массы тела, по мере повышения спортивной квалификации (таблица 2).

Таблица 1 – Состав веса тела борцов по самбо

Весовые категории (кг)	Поверхность тела	Разряд	Мышечная масса (кг)		Костная масса (кг)		Жировая масса (кг)	
58-61	1.64	МС	27,680	46,74	8,727	14,79	2,96	5,17
	1.67	КМС	27,766	48,33	8,112	15,31	2,11	3,54
	1.70	I	30,343	50,57	7,537	12,56	2,88	3,80
	-	II	-	-	-	-	-	-
63-71	-	МС	-	-	-	-	-	-
	1.70	КМС	26,527	41,50	12,430	14,23	2,98	4,4
	1.77	I	27,614	42,48	10,403	14,46	3,32	5,1
	1.78	II	33,314	49,50	10,640	13,29	3,41	5,0
71 и выше	-	МС	-	-	-	-	-	-
	1.98	КМС	40,234	44,28	14,227	15,07	5,76	6,7
	1.82	I	43,865	53,72	12,742	14,98	4,84	5,0
	-	II	-	-	-	-	-	-

Таблица 2 – Состав веса тела борцов по дзюдо

Весовые категории (кг)	Поверхность тела	Разряд	Мышечная масса (кг)		Костная масса (кг)		Жировая масса (кг)	
52-61	-	МС	-	-	-	-	-	-
	1,64	КМС	28,647	48,92	9,731	16,57	2,30	3,7
	1,70	I	26,719	48,90	9,671	16,25	2,15	3,6
	1,62	II	26,956	44,90	8,095	14,45	2,74	4,9
62-70	-	МС	-	-	-	-	-	-
	1,80	КМС	35,239	53,15	10,830	16,33	3,05	4,6
	1,78	I	29,767	46,50	9,940	16,33	3,21	3,4
	1,2	II	32,057	50,48	10,120	15,93	3,10	4,8
71 и выше	-	МС	-	-	-	-	-	-
	1,88	КМС	37,976	47,33	11,643	15,32	4,77	6,2
	-	I	-	-	-	-	-	-
	-	II	-	-	-	-	-	-

При анализе компонентов веса тела абсолютное содержание мышечной массы составило в среднем у самбистов 32.167 кг, а относительное 47.11%. У дзюдоистов, соответственно, 30,051 кг, а относительное 41.60%. Количество костного компонента, соответственно, 9,48 кг (14.33%) у борцов-самбистов, 10 кг (15.71%) у дзюдоистов и жирового компонента 2.64 кг (5,0%) – самбо, 3,04 кг (4,5%) – дзюдо. Результаты

исследования показали, что борцы-самбисты и дзюдоисты имеют наибольшее количество мышечной и жировой массы тела, а также наименьшее количество костной массы тела.

Выводы. Таким образом, установление различия в морфофункциональных показателях физического развития самбистов и дзюдоистов разной спортивной квалификации и весовых категорий не могут быть оставлены тренерами без внимания. Полученные антропометрические данные могут быть использованы для создания модельных характеристик.

Список литературы:

1. Негашева М.А. Основы антропометрии: Учебное пособие. – М.: Экон-Информ, МГУ, 2017.
2. Ткачук М.Г., Олейник Е.А., Дюсенова А.А. Спортивная морфология: Учебное пособие. – СПб., 2014
3. Суханов С.Г., Черноземов В.Г. Спортивная морфология: Учебное пособие. – Архангельск: САФУ, 2015
4. Анищенко А.П., Архангельская А.Н., Рогозная Е.В. Сопоставимость антропометрических измерений и результатов биоимпедансного анализа // Вестник новых мед. технологий. 2016, т. 23, №1.
5. Мартиросов Э.Г., Руднев С.Г., Николаев Д.В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе. – М.: Физ. Культура, 2010. – 119 с
6. Рылова Н.В. Актуальные аспекты изучения состава тела спортсмена // Казанский медицинский журнал, 2014.
7. Приймаков А.А. Модельные характеристики структуры физической подготовленности борцов, 2013.
8. Асадуллаева Н.Т., Мамедова С.Ш., Гаибова С.С., Расулова З.А. Изучение состава массы тела высококвалифицированных дзюдоистов // Сборник научных статей Международной конференции Азербайджанского Медицинского Университета. – Баку, 2009.

ВЕЛОТУРИЗМ И ЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ

Яцык В. З. – к.п.н., доцент, ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Букреева Н.О. – студентка 2 курса, ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Предко Ю. Ю. – студентка 2 курса, ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается оздоровительное влияние велосипедного туризма на физическое развитие и функциональное состояние организма занимающихся, дается классификация видов велотуризма, характеристика велосипедов, которые рекомендуется применять в различных видах туризма.

Ключевые слова: велосипедный туризм, спорт, здоровье, влияние, организм, образ жизни.

BICYCLE TOURISM AND ITS HEALTH-IMPROVING INFLUENCE

Yatsyk V.Z. – Candidate of Pedagogical Sciences, docent, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Bukreeva N.O. – student of 2 courses, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Predko Yu. Yu. – student of 2 courses, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Annotation. The article considers the health impact of cycling tourism on the physical development and functional state of the body engaged in, gives a classification of types of cycling tourism, characteristics of bicycles, which are recommended to be used in different types of tourism.

Key words: cycling tourism, sports, health, influence, body, lifestyle.

Введение. В данный момент времени вести здоровый образ жизни и активно отдыхать стало популярно. Люди всё чаще стали интересоваться активным образом жизни и спортом, выбирая в качестве средства передвижения велосипед вместо автомобиля.

Велотуризм является универсальным средством гармоничного развития личности. Если сопоставить пешие и велосипедные маршруты, вторые имеют явные преимущества, так как позволяют преодолеть большие расстояния, затрачивая меньшее количество времени. Кроме того, систематическая езда на велосипеде способствует улучшению работы всех функциональных возможностей организма. Сегодня в нашей стране существуют даже специальные школы велотуризма, где любой может пройти курс обучения [1].

В настоящее время немногие знают об этом виде спорта, что существенно снижает его массовость и перспективы развития.

Целью работы является: исследовать направление вида спорта велосипедный туризм.

Задачами работы являются:

1. Ознакомиться с основными направлениями велотуризма.
2. Определить влияние занятий велосипедным туризмом на физическое воспитание молодежи.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследований:**

1. Теоретический анализ.
2. Обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследований. Проведённый теоретический анализ литературы позволил установить следующее.

Главной отличительной чертой велосипедного туризма от других видов деятельности является укрепление здоровья с минимальной затратой средств и без нанесения вреда экологии. В отличие от других видов деятельности (пешая ходьба, занятия в тренажёрном зале и др.), велосипедный туризм является отличным средством психического и биологического развития организма, при этом клетки насыщаются кислородом и работают все функциональные системы за счёт кардио нагрузки [1, 2].

В современном мире многие люди ведут нездоровый образ жизни: неправильное питание, стрессы, малоактивный образ жизни, плохая экология и другое. А велосипедный туризм помогает справиться с этими проблемами [3, 5].

Рассмотрим два направления оздоровительного влияния этого вида спорта на организм занимающихся.

С биологической стороны велосипедные прогулки оказывают благоприятное воздействие на:

- нервную и кровеносную системы. Улучшается артериальное давление и снижается риск сердечных заболеваний на 50 % [3];
- общую выносливость спортсмена. Развиваются группы мышц рук, ног и спины [3];
- показатель жизненной ёмкости лёгких вследствие их полного насыщения кислородом;
- иммунитет. Значительно снижается риск простудных заболеваний, происходит закаливание организма;
- мышцы глаз, так как взгляд фокусируется на окружающих объектах. В итоге улучшается и зрение;
- вестибулярный аппарат, так как при езде на велосипеде требуется постоянно сохранять своё равновесие;
- стабилизацию веса;
- метаболизм и кожные покровы организма.

С психической стороны рассматриваемый вид спорта формирует чувство товарищества, коллективизма и взаимопомощи, высокий интеллект, нравственно-этические аспекты личности, коммуникативные навыки, волевые качества, чувство ответственности, дисциплинированность, смелость, упорство, умение брать инициативу в свои руки. А также во время езды улучшаются эмоциональный фон и общее самочувствие и отступают навязчивые мысли и проблемы [3].

Велосипедный туризм включает различные виды, что позволяет любому человеку в соответствии со своими интересами выбрать оптимальное для себя направление [1]. В классификации велосипедного туризма выделяют следующие виды:

1. Классический. От пешеходного туризма он отличается лишь тем, что в качестве передвижения используется велосипед. В остальном всё совпадает: сон на естественном рельефе в палатках, костёр и готовка пищи на нём и др. Его главным достоинством считается возможность преодолевать длительные дистанции за короткий промежуток времени, причем снаряжение нужно везти на велосипеде, а не на своих же плечах. Этот вид часто используют для семейного отдыха или отдыха с друзьями [1, 2].

2. Цивилизованный велосипедный туризм. Данный вид пользуется особым спросом. Характеризуется тем, что ночлеги происходят в отелях со всеми удобствами, а не в дикой природе при отсутствии условий для комфортного проживания. Это дает возможность путешествовать на велосипедах без дополнительного снаряжения и экипировки, таких как палатка, спальный мешок, котелки, газовые горелки и прочее. Данная разновидность туризма называется европейской и рассчитана на людей, которые не в силах отказаться от цивилизованных условий [1, 2].

3. Познавательные велопоходы. Этот вид туризма является самым простым и интересным для туристов-велосипедистов, так как они в ходе своего путешествия имеют возможность знакомиться с достопримечательностями и исторической культурой места, в котором он пребывают. При этом нет никакой необходимости в наличии туристических навыков и умений или какого-либо снаряжения [2, 6].

4. Спортивный велотуризм. Также его называют и велотуристическим многоборьем, в котором спортсмены проходят многодневный маршрут с большим количеством необходимой экипировки и снаряжения. Этим видом занимаются только туристы велосипедисты с большим опытом, так как он не каждому по силам из-за своей сложности (необходимо проходить длинный путь с различными видами препятствий: труднопроходимые места, болота, бездорожья и т.д.). И в итоге этого маршрута туристу присваивают определённую категорию сложности.

5. Приключенческие велопоходы. Являются экстремальными в связи с тем, что путешествия проходят через сложные и опасные места: пустыни, тропические леса и прочие. Эти приключения, как правило, организуют ответственные за жизнь путешественников турагентства для тех, кто любит испытывать свой организм на прочность.

Для занятий велотуризмом могут применяться разнообразные велосипеды:

1. Горный велосипед. Для поездок по горным вершинам и холмам требуется велосипед с очень высокой проходимостью, чтобы обеспечивать себе удобное перемещение в разных изменяющихся условиях.

Отличительными особенностями горного велосипеда являются: рама особой формы; наличие багажника; наличие спереди амортизационной вилки.

Благодаря универсальности такого байка, его можно использовать везде: для езды по городу, лесу, горам, трассе и т.д. Но именно эта универсальность придаёт ему большой вес и низкую маневренность. В случае поломки починить его сможет только профессионал.

2. Шоссейно-гоночный велосипед. Эти велосипеды подходят только для езды по асфальтированной дороге, так как они оснащены тонкими шинами. Поэтому и проходимость у них достаточно низкая, и в управлении они сложны, а путешествовать на них способны лишь опытные велосипедисты [1, 4].

3. Туристический велосипед. Этот велосипед – усовершенствованная версия шоссейно-гоночного велосипеда. К его преимуществам относят следующие: легко передвигается по асфальту и грунту; высокая курсовая устойчивость; отличная грузоподъемность; имеется много передач (18-27).

К недостаткам относят: низкий уровень маневренности; очень трудно проходит по сложным трассам.

4. Гибриды. Объединяют горный и туристический велосипеды: форма рамы, количество передач и вынос руля как у горного велосипеда, а диаметр колеса и амортизаторы как у туристического. Они способны на высокую скорость и при этом имеют высокую проходимость.

5. Дорожный велосипед. Имеет простую раму, мягкое и высокое седло, надёжную конструкцию, большой набор передач, отсутствует амортизационная вилка, высокая проходимость. На таком байке удобно передвигаться, он предназначен для лёгких прогулок и езды по городу. Является одним из самых недорогих по стоимости.

Таким образом, велосипедный туризм является универсальным средством для любой категории людей. Он является отличным средством расширения кругозора, познания нового для любого контингента населения [1-3].

Вывод

Велосипедный туризм является универсальным видом деятельности для формирования гармонично развитой личности. Положительное воздействие наблюдается как с биологического, так и с психического аспектов, что, несомненно, доказывает пользу занятий данным видом спорта.

На организм спортсмена благоприятно воздействует ряд факторов, позволяющих улучшать общую выносливость, показатели жизненной ёмкости лёгких, иммунитет, уровень здоровья и деятельность всего организма в целом. Организм адаптируется к нагрузкам, которые положительно влияют на здоровье [2].

Список литературы:

1. <https://velofans.ru/sovety/velosipednyy-turizm-do-ya> – велофан.
2. <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/veloturizm/> – виды спорта
3. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. М: Физкультура и спорт, 2014, 144с
4. <https://school-science.ru/5/21/34784>– школа науки.
5. Яцык В.З. Способы восстановления в шоссейном велосипедном спорте/ В.З. Яцык, Н.О. Букреева. // Наука и инновации в XXI веке: Актуальные вопросы, открытия и достижения: Сборник статей XII Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 202-204.
6. Яцык В.З. Успешный ребенок – здоровый ребенок / В.З. Яцык, Н.О. Букреева. – 2018. – С. 399-402.

БАЛАЛАРДАҒЫ ЦЕРЕБРАЛЬДЫ САЛДАНУЫНЫҢ СЕБЕПТЕРІ МЕН ҚОЛДАНЫЛАТЫН ЕМДІК ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ МАҢЫЗЫ

Н. Сейтказиева – ҚазСТА, 1 курс магистранты, Алматы қ.

Б. Есжан – Ғылыми жетекші, ҚазСТА, анатомия, физиология және спорттық медицина кафедрасының аға оқытушысы, Алматы қ.

Аңдатпа. Бұл мақалада туа біткен және жүре пайда болған балалардың церебральды салдануы сырқатындағы қолданылатын емдік дене жаттығуларының маңызы туралы айтылады. Балалардың церебральды салдануы – сәбилердегі бірнеше патологиялық кешенді бұзылыстармен сипатталатын, екіншілік зақымданулар немесе перинатальды даму кезеңінде қалыптасатын созылмалы бұзылыстар болып табылады. Аталған сырқатпен ауырған балаларға аурудың этиологиясына сәйкес емдік іс-шаралардың жүйелі қолдануы тиімді әсер беретінін нақтылайды. Жүйке жүйесінің анатомия-физиологиялық құрылымының бұзылыстарынан пайда болған бұл патологияда медикаментозды еммен қатар, емдік дене жаттығуларының сауатты және жүйелі түрде ұзақ мерзімде жүргізілуінен жүйкелік, бұлшықеттік құрысулардың алдын алу, бұлшықеттердің спазмын қалпына келтіру, өздігінен отыру немесе арнайы құралдардың көмегімен қозғалуға мүмкіндік беретіні анықталған. Балалардың церебральды салдану мүгедектікке үкім емес, қажырлы еңбек пен төзімді қажет ететін сырқаттық күй.

Түйін сөздер: церебральды салдану, гемиплегия, иппотерапия, анималотерапия, емдік дене жаттығулары.

CAUSES OF CEREBRAL PALSY IN CHILDREN AND THE SIGNIFICANCE OF APPLIED THERAPEUTIC PHYSICAL EXERCISES

N. Seitkazieva – KAZAST, Master of 1 course, Almaty

B. Yeszhan – Scientific adviser, senior lecturer of the Department of Anatomy, Physiology and Sport Medicine of KAZAST, Almaty

Annotation. This article refers to the significance of curative physical exercise used in the history of cerebral palsy of congenital and acquired children. Infantile cerebral palsy is a chronic disorder characterized by several pathological complex disorders in children, secondary lesions, or emerging during the period of perinatal development. In accordance with the etiology of the disease, children who become ill with this disease are effectively by the systemic use of therapeutic measures. In this pathology, caused by violations of the anatomical-physiological structure of the nervous system, along with medication, it is established that the prevention of nervous, muscle attacks, muscle spasm, spontaneous sitting, or movement with the help of special means. Infantile cerebral palsy is not a sentence of disability, but a painful condition that requires persistent work and resilience.

Key words: cerebral palsy, hemiplegia, hippotherapy, animalotherapy, therapeutic exercise.

Балалардың церебральды салдануы – сәбилердегі патологиялық кешенді бұзылыстармен сипатталатын күрделі патологиялардың бірі. Сырқаттың ағза жүйелерінің орталығы болып табылатын жүйке жүйесінің, тірек-қимыл аппаратының да бұзылыстарымен сипатталады. Емдік іс-шаралар жүргізілуі кезінде сүйектердің химиялық құрамы мен бұлшық ет тонусының жұмысында қалпына келтірудің өзі ұзақ уақытты талап етеді. Жалпы сипаттамасы бойынша 30-50% балаларда ақыл-ой дамуының тежелуі байқалады екен.

Сырқаттың зерттелу тарихына келер болсақ, 1830 жылдары британдық хирург Дж. Литтл туа біткен сырқаттар жайында дәрістер оқып, аталған сырқатқа сипаттама бергені жазылады. 1853 жылы осы ғалым «Адам қаңқа сүйектерінің деформациясының пайда болуы мен емдеу жолдары» деген тақырыптағы еңбегін жарыққа шығарады.

1861 жылы Лондондағы акушерлер бірлестігіндегі жасаған баяндамасында туу кезіндегі асфикция туындауының нәтижесінде жүйке жүйесінің зақымдалуы, нақтырақ айтар болсақ жұлынның зақымдалуы болады деп атап көрсетті. Осының салдарынан аяқ бөлімдерінде құрысулар пайда болады деді. Сонымен бірге ол қазіргі кездегі «спастикалық диплегия» деп толық сипаттамалық атауы бар түрін анықтап айтып берді. Бұл патологияның түрін көпке дейін Литтл ауруы деп те атап келді. 1889 жылы канада дәрігері Ослер, бұл бұзылыстар бас миының жарты шарларының зақымдануынан туындайды деп және «церебральды салдану» терминін енгізді. Дегенмен көптеген жылдар бойы бұл ауру туу кезіндегі асфиксия салдары деп қарастырылып келді. XIX ғасырдың соңына қарай, З. Фрейд бұл патологияның туу кезіндегі ғана емес құрсақтағы нәрестенің дамуы кезіндегі туындаған патология деп түсінік берді [1]. Спастиканың дамуы – мидың белгілі бір бөлімдерінің зақымдалуы салдарынан бірталай уақыттарға дейін бұзылыстармен қатар жүретін рефлекссті үдерістер.

Зерттеудің міндеті. Балалардың церебральды салдануының себептерін анықтау барысында көптеген мәселелерге тоқталуды, сонымен қатар емдік жаттығуларды тағайындау мен жүргізудің жан-жақтылығын

карастыруды талап етеді. Көп жағдайда құрсақ ішілік даму барысындағы бас миының дамуының физиологиялық нормативтерін арнайы маманның қадағалауымен, генетик дәрігердің арнайы нұсқауларымен магнитті резонансты томографиялық зерттеулер жүргізе отырып, нәрестенің айлық дамуы мәліметтерімен толыққанды салыстыра отырып жүргізілуі тиіс болып табылады.

Зерттеу әдістері. Зерттеу жұмыстарын жүргізу барысында көптеген отандық және шет елдік әдеби деректерге шолу жасалынды. Сонымен қатар арнайы емдеу орталығындағы балалар мен олардың ата-аналарынан арнайы сауалнамалар алынып, балалардың церебральды салдануы барысында қолданылатын емдік дене жаттығуларының маңызы туралы көптеген мәліметтер алынды.

Зерттеу нәтижелері. Бұл мақалада балалардың туа біткен және жүре пайда болған церебральды салдануы сырқатының түрлері мен патологияның ауырлық сипатына және аталған сырқатта қолданылатын емдік дене жаттығулардың тиімділігі мен маңыздылығы туралы мәліметтер алынды.

Жалпы балалардың церебральды салдануы, атында тұрғандай-ақ ағза жүйелерінің маңызды жүйелерінің бірі орталық жүйке жүйесінің белгілі аймақтарының зақымдалуымен сипатталатын күрделі сырқат. Көп жағдайда дифференциалды диагностикалық зерттеу шаралары ұйымдастырылып жүргізіледі. Оларға:

- бас миының әртүрлі жарақаттары, оның ішінде нейроинфекциялар;
- спастикалық параплегияның аутосомды рецессивті формалары;
- ерте балалық кезеңдегі аутизм;
- шизофрения;
- жарақаттық сипаттағы және жұлынның ишемиялық зақымдалуы;
- галактоземия т.б.

Балалардың церебральды салдануын емдеудің негізгі міндеттеріне балалардағы ерекше дағдылар мен өзіндік қалыптасуына жағдай жасау. Қозғалыс дағдыларын қалыптастырудың негізгі әдістеріне арнайы рефлекссті қалыптастыратын жаттығуларды тұрақты түрде ұстаным ретінде қалыптастыра отырып, дағдыландыру [2.3]. Емдеу жолдарының әмбебап әдістеріне бастапқы кезеңдерде жалпы массаж түрлері, сырқаттың деңгейі мен сипатына қарай және бұлшықет тонусын жақсарту мақсатында емдік дене жаттығулары, қосымша көмек құралдарын пайдалану (орындықтар, корсеттер), логопед және психолог көмегі, сонымен қатар қажеттілігіне орай медикаменттер арқылы ем жүргізу. Оның ішінде бұлшықет тонусын жақсартатын дәрілік препараттар қабылдауды мысал ретінде келтірмек болады. Оларға: ботулотоксин препараттары «ботокс», «ксеомин», «диспорт» т.б. Ал ортопедиялық ота түрлеріне сіңір-байламды пластика, сіңір-бұлшықетті пластика, остеотомия, артродез, хирургиялық қолданбалы түзетулері тағайындалады. Осы патология барысында күрделі медициналық емдік-шараларға функционалды нейрохирургия: селективті ризотомия, селективті нейротомия, жұлын жүйкелеріне арналған созылмалы эпидуральды нейростимуляция, тағы да басқа заманауи түзету, емдік жұмыстары тағайындалады. Көп жағдайда сырқат нәрестелерге емдік-медикаментозды процедураларды санатория-демалыс емдері, анималотерапия, иппотерапия әдістері де жүйелі түрде тағайындалып, алмастырылып отырады.

Мануальды терапия қолданылуы мүмкін деген тұжырымдар жиі кездеседі. Жалпы балалардың церебральды салдануындағы емдік әдістері барысында қосымша ем ретінде жүргізіледі [4].

Аталған сипаттағы ауруларда вакцинация қалай жүргізілетіні туралы сауалдар да қойылып жатады, дегенменде көп жағдайда вакцинацияларды қабылдауға немесе жүргізілуіне профилактика ретінде қолданылуға арнайы дәрігердің нұсқаулығымен белгілі уақыттарда қабылдау ұсынылып отырады.

Емдік педагогикалық жұмыстың міндеттері. Емдік-педагогикалық мақсаттағы жұмыстарға:

– 1 мен 3 жас аралықтарындағы емдеудің басты міндеттеріне сенсорлы жүйелердің, сөйлеу, іс-қимыл әрекетін қалыптастыру, қоршаған ортаға бейімделуін қамтамасыз ету;

– Артикуляциялық қалып пен қозғалыстарды дамытуға арналған жұмыстар жатады.

Дегенмен З. Фрейд жүйке ауруларының дәрігері ретінде БЦС мен эпилепсия арасындағы байланысын байқаған. Осыған орай 1893 жылы «Балалардың церебральды салдануы» деген еңбегін жазады. Ал 1897 жылы бұл патология құрсақішілік даму барысында бөлімдерінің дамуының тежелуімен байланысты екеніне толықтай анықтама береді [5.6].

Балалардың церебральды салдануының жіктелуі:

1. Гемиплегия;
2. Церебральды диплегия (екі жақты церебральды паралич);
3. Екі жақты гемиплегия.

Балалардың церебральды салдануына ұшырауының себептері нәрестенің құрсақ ішіндегі және одан кейінгі кезеңдеріне де байланысты. Балалардың церебральды салдануы сырқатына ұшырауының себептеріне құрсақ ішілік дамуы кезіндегі сыртқы әсерлермен қатар туылған соңғы 4 апталық кезеңдерінде де

ұшырау қауіпі байқалады екен. Кездесу жиілігіне қарай, әрбір туылған 1000 баланың 2-уі аталған дертке ұшырайды екен. Жиыныстық көрсеткіштері бойынша қыз балаларға қарағанда 1,33 есе ұл балаларда жиі ұшырайды екен. Ал негізгі фактор ретінде ай күніне жетпей туылған нәрестелерде туындау қауіпі аса жоғары болады екен. Аталған сырқатқа ұшырауына байланысты мәліметтердегі тағы бір басты себептері:

- бас миының құрылымының дұрыс дамымауы;
- құрсақ ішілік созылмалы оттегінің жетіспеушілігі (гипоксия салдары);
- бас миының гипоксия-ишемиялық зақымдалуы;
- герпесвирусты құрсақішілік инфекциялар әсері;
- анасы мен сәбиінің қан топтарының сәйкес келмеуі;
- бас сүйегі мен мидың жарақаттары;
- туғаннан соңғы бас ми инфекциялары; т.б.

Осы факторларға қарамастан балалардың церебральды салдануының алдын алу үшін жүкті ананың денсаулығының созылмалы патологиясының (созылмалы пиелонефрит, семіздік, артериялық гипертензия) бар жоғы мен нәрестемен қан топтарының сәйкестігі, плацентарлы толық зерттеулерден өту, тағы да басқа мәліметтер қарастырылуы керек.

Гемиплегиялық немесе гемипаретикалық салдану түрі өте жиі кездесетіні болып ерекшеленеді. Бұл жағдайда дене бөлігінің бір жақ бөлігінің толық салдануы байқалады және бұлшық ет тонусының тым жоғарылығымен сипатталады. Науқас балалардың көпшілігінде сана сезімінің дамуының тежелуі, баяулауы байқалғанымен еңбек түрлеріне бейімдеуге өте ұзақ мерзімде болса да бейімділігі болады [4-8].

Сауықтыру жаттығуларының бірқатарына сипаттама. Балалардың церебральды салдану барысында қолданылатын емдік дене жаттығуларының орындалуы ұзақ әрі жүйелі жаттығулармен орындалатын қажырлы еңбекті талап етеді. Сонымен қатар емдік дене жаттығуларды жүргізуде:

- 1) жұмысқа қабілеттілікті қалпына келтіру үшін ағзаға тікелей әсер ететін және ағза жүйелерінің құрылымын қалыптастыруға тікелей әсер ететін жаттығуларды таңдау;
- 2) қан айналым мен зат алмасу үдерістерін жақсартатын тиімді жаттығуларды қолдана отырып жүйке-бұлшық еттік құрысуларды болдырмаудың алдын алу;
- 3) жүйке қабықшаларының және қоршаған ұлпалар арасындағы жабысуларды (спайка) болдырмау;
- 4) әлсіз бұлшықеттердің тонусын жақсарту, қозғалыс координациясын жақсарту, омыртқаның қисаюын болдырмау т.б. міндеттемелер қойылады.

Орындалатын жаттығулар құралсыз, құралмен деп сырқаттың ауырлық деңгейіне қарай жіктеледі.

Гиперкоррекция деп аталатын жаттығуды ретті түрде жасау барысы аяқтың ұшынан барынша көтеріле отырып, қосымша құрал арқылы омыртқаның жекелей бөлімдеріне күш түсіру және ауыстырмалы түрде жасай отырып сколиозды қалпына келтіруге түзетуге болады. Соңғы жаттығуларға сипаттама берсек, бір аяқты тізе буынан бүге отырып келесі аяқты барынша соза отырып, оң және сол жақ бағытқа қарай қисаю [9,10].

Балалардың церебральды салдануы кезінде қолданылатын емдік шаралардың жан-жақтылығы мен маңыздылығы туралы көптеген ақпараттар бар. Дегенмен де медикаментозды емдеу емдік дене жаттығуларының жүйелі түрде сауатты орындалуы барысында ғана нәтиже беретінін айтады.

Қорытынды. Балалардың церебральды салдануындағы қолданылатын емдік дене жаттығуларының маңыздылығын зерттеу мақсатында жазылған шолу мақалада аталған сырқаттың өте ерте кезде анықталғанымен де, емдеу шараларының жан-жақтылығына қарамастан сырқаттың жазылу мерзімі ұзақ уақытты қажет етеді. Ал емдік дене жаттығуларының маңыздығы, тірек-қимыл аппаратының және бұлшықет жүйесінің атрофиясы мен бұлшық ет спазм жағдайын жақсартуға көмектесетінін байқауға болады.

Сонымен бірге церебральды салдануға ұшыраған балалармен жұмыс жүргізгенде қолданылатын әдістердің бірқатарына:

1. бұлшық еттің созылуын қамтамасыз ететін жаттығулар, оның ішінде тератогенез патологиясының алдын алуға негізделген жаттығулар;
2. бұлшықеттің сезімталдығын жақсартуға бағытталған жаттығулар, оның ішінде күш, төзімділік секілді дене қасиеттерін қалыптастыруға бағытталған арнайы бұлшықет бөліктерінің жиырылғыштығын жақсарту;
3. сезгіш жүйкелердің функционалды күйін жақсартуға бағытталған жаттығулар;
4. негізгі және антогонистік бұлшықеттердің өзара жиырылуын жақсарту;
5. құрысулар мен тартылулардың алдын алу мақсатында бұлшықеттердің бір бөлімдерін жаттықтыруды атап көрсетуге болады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Что такое детский церебральный паралич (ДЦП) // Журнал «Жизнь с ДЦП. Проблемы и решения». – № 1. – 2009.
2. Певченко В.В. «Тандо – новый метод адаптивного физического воспитания. Методики и оборудование для реабилитации детей с ДЦП».
3. Хольц Ренате. Помощь детям с церебральным параличом.: пер. с нем. – М.: Теревинф, 2007.
4. Наперстак М.А. Методические подходы к диагностике и реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом. Альбом: учебно-методическое пособие. – М.: НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН, 2012. – 46 с.
5. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие. – М.: Сов.спорт, 1996. – 592 с.
6. Каложнова И.А., Перепелова О.В. Лечебная физкультура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 349 с.
7. Физическая реабилитация: учебник для студентов вузов / под общ. ред. С.Н. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 608 с.
8. Бияшева З.Г., Кустубаева А.М., Булекбаева Ш.А. и др. Особенности функционального состояния мозга детей больных ДЦП с сохранным интеллектом // Сб. статей международ. научно-практич. конф., посвящ. 10-летию РК. – Алматы, 2001. – С. 52-55.
9. Булекбаева Ш.А. 10 лет для реабилитационного центра – много или мало? // Вестник КазНМУ. – 2005. – № 4. – С. 39-41.
10. Abeuov B.A., BulekbaevaSh.A., Mukhambetova G.A. e.a. The numerical features of syndrome of hypertension hydrocephaly and syndrome of hydrocephaly among children with perinatal lesions of nervous system. – Beijing, 2002. – P. 456.

ЗАМАНАУИ АҚПАРАТТЫҚ ҚҰРАЛДАРДЫҢ СТУДЕНТТЕРДІҢ КӨРУ, ЕСТУ СЕЗІМ МҮШЕЛЕРІНЕ ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІН ЗЕРТТЕУ

Н. Абишев – КСЖЖЖФ 3-11 тобының 3-курс студенті, ҚазСТА, Алматы қ.

Г. Дәулет – Ғылыми жетекші, анатомия, физиология және спорт медицинасы кафедрасының оқытушысы, магистр, ҚазСТА, Алматы қ.

Аңдатпа. ХХІ ғасырдан бастап жаһандық ақпараттандыру процесі қарқынды жүріп жатыр. Компьютерді және басқа да ақпараттық технологияларды пайдалану дағдысын меңгеру қазіргі өмірдің ажырамас бөлігі болып отыр. Ақпарат ғасыры аталып жүрген ХХІ ғасырда ақпараттық құралдардың жақсы жақтарымен бірге қазіргі өзінде тигізіп отырған залалдары да аз емес. Бұл мақалада 20-21 жастағы КСЖЖЖФ 3-11 тобының 3-курс студенттері көру, есту анализаторына осы ақпараттық құралдардың әсерін тексеруге негізделеді. Ғылыми жаңалығы мен практикалық маңыздылығы: 20-21 жастағы КСЖЖЖФ 3-11 тобының 3-курс студенттерінің көру, есту анализаторына заманауи ақпараттық құралдардың әсерін зерттеп, сол ақпараттық құралдарды пайдаланғанда техника қауіпсіздік ережелерін сақтамау көз және құлақ ауруларының басты себебі болатындығын дәлелдеу.

Түйін сөздер: инфекция, Сивцев-Головина, синдром, көз өткірлігі, есту өткірлігі.

STUDYING THE INFLUENCE OF MODERN INFORMATION MEDIA ON VISUAL AND HEARING BODIES OF STUDENTS

N. Abishev – 3rd– year student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

G. Daulet – Scientific adviser, master, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The process of global computerization is dynamic since the XXI century. Computer skills and other information technologies is an integral part of modern life. The 21st century is the century of information, there are disadvantages, as well as advantages. In this article, students of the 3rd-year, group 3-11 of the FES 20-21 years old are based on checking the influence of these information tools on the analyzer of vision, hearing. The scientific novelty and practical significance: the study of the impact of modern information tools on the analyzer of vision, hearing of students of the 3rd-year, group 3-11 FES 20-21 years old, and also when using these information tools, confirm that non-compliance of safety regulations is the main reason of eye and ear diseases.

Key words: infection, Sivtsev-Golovin, syndrome, visual acuity, hearing acuity.

Кіріспе. Әлемдік ақпараттандыру процесінің алдыңғы бағыттарының бірі – ақпараттық технологиялар саласы қоғамның барлық салаларына етене еніп, компьютерлік сауаттылық өсуі керектігін атап өтті. Енді заманауи ақпараттық құралдардың ішіндегі компьютер жайлы айта кетейік.

Қазір адамдар қызмет орнында да, үйде де компьютермен жұмыс істей береді. Оның өмірімізге, кеңінен енгені соншалықты, бала біткен ойыншықпен емес, компьютермен ойнап, өзінің өміртанымын ғаламтордағы желі ішінде қалыптастырады.

Қазіргі кезде әлемде 30% адамдарда көздің көру қабілеті төмен және бұл көрсеткіш жыл сайын өсуде. Компьютердің көзге әсері бұл жалғыз ғана әсер емес жаңадан шыққан ұялы телефондар, планшеттер, барлық мүмкін болатын функцияны атқаратын теледидарлар көру анализаторына әсерін тигізбей қоймайды [1].

Халықаралық денсаулық сақтау ұйымының дәлелдеуінше, бүкіләлемдік ғаламтор желісі жеткіншектерге физикалық, психологиялық жағынан айырықша зиянды. Ең алдымен баланың көру қабілеті төмендейді, себебі, бұлшық еттері қатаймаған жасөспірімнің көздері шаршайды. Сондай-ақ, компьютер алдында көп отыру жас балдырғанның омыртқа сүйегін зақымдайды.

Негізінен, компьютердің алдында отырып, жұмыс істейтіндердің шағымданатын сырқат белгілері екі топқа бөлінеді: 1. Көздің көру қабілетінің нашарлауы. 2. Бастың желке тұсының, мойын мен иық, жауырын, білектің ауруы. Көру қабілетінің нашарлауы оның бұлдырап, анық көрмеуі, өзіне түскен салмақтан күйген тәрізді ашып, қызаруы [2].

Көздің барлық қабілеті белгілерін біріктіріп, мамандар оны компьютерлік көру қабілетінің синдромы деп атайды. Дәрігерлердің айтуынша, компьютерлік көру қабілетінің синдромдары уақытша нашарлауына немесе күшеюіне, сезіну қабілетінің әлсіреуіне әкеліп соқтырады [3].

XX ғасырдың 70 жылдарының соңына қарай Жапонияда шағын плеер ойлап табылған соң, құлақ естуінің нашарлауы көбейді. Өйткені құлаққап арқылы сүйікті әуендерді тәулік бойы тындауға мүмкіндік туды.

Мамандардың айтуынша, қазір балалар жиі қолданатын құлаққаптың (наушник) да зияны көп. Ол құлақ тамырларын, жүйке талшықтарын тітіркендіріп, әлсіретеді. Бұдан микроциркуляция бұзылып, бірден сезіле қоймайтын жарақат пайда болады. Бастапқыда біліне қоймайтын ол уақыт өте келе инфекция әсерінен түрлі құлақ дертін өршітуі әбден мүмкін деседі. Дәрігерлер құлаққапты күніне 3 сағаттан артық пайдаланған адамның есту қабілеті әлсірейтіні былай тұрсын, музыка мен сыртқы дауысты қатар тындаудан артық салмақ түсетін жүйке талшықтары тез тозатынын айтады [4].

Қазіргі кезде өркениетке өзін жақынмын деп санайтын кез келген қоғам мүшесі ең әуелі шет тілін немесе компьютер үйренуге талпынады. Неліктен? Өйткені, шет тілі мен компьютердің тетігін тапсаңыз, көптеген тірліктеріңіз оңайласты дей беріңіз, ғаламторға шығасыз, материал жинайсыз [5].

Компьютер әсерінен қолданушылардың көру қабілеті төмендеумен қатар, дәрігерлер тағы бірнеше синдромдарды анықтайды. Олардың бірі ұзақ уақыт отыру синдромы, оның белгілері қол, мойын, белдегі ауру болып табылады [6]. Ыңғайсыз жұмыс қалпы кезінде дененің барлық бұлшық еттерінің ұзақ жиырылу жағдайы байқалады. Бұл белдің қисаюына және қаңқаның басқадай өзгеруіне, бұлшық ет ұлпасының өсуіне әкелуі мүмкін.

Компьютер сіздің үйіңізде және жұмысыңызда. Ал смартфон қайда жүрсеңіз де, жаныңызда. Кішкентай ғана дисплейге дастархан басында да, көшеде де, кафеде де, көлікте де тесіле қараймыз. Ал оның зияны компьютердің зиянынан асып түсетіні белгілі [7].

Смартфондағы сурет немесе мәтін біркелкі емес. Мәселен, өте ұсақ қаріпті оқу үшін міндетті түрде оны көзге жақындатамыз. Осы құбылысты зерттей келе ғалымдар 1997 жылға (бұл кезде смартфондар енді ғана шығып жатқан болатын) қарағанда қазіргі таңда смартфон қолданатын болғандықтан көру қабілеті 35%-ға нашарлап кеткендігін айтып, дабыл қағуда. Бұл зерттеуді көз хирургы әрі "Фокус" деп аталатын лондондық клиниканың құрушысы Дэвид Алламби жүргізіпті. Дэвид өзінің еңбектерінде бұл құбылысты "экрандық алыстан көрмеушілік" деп те атайды [8].

Алыстан көре алмаушылық пен миопия адамда екі фактор бойынша кездесуі мүмкін: біріншісі – тұқым қуалаушылық фактор, ал екіншісі – жақын қашықтағы затты қайта-қайта қарай беру: мәселен, оқу.

Адам смартфонды ұстаған кезде ол көзден 30 см алшақ болуы керек. Ал компьютер көзден 60 см алшақ болуы керек. Ережеде адам көзі теледидардан 3 метр алшақтықта болуы керек делінген.

Смартфон бетінен оқып, фильм көріп немесе сайттарды ақтарыстырып қарап жатқаныңызда әр 20 минут сайын көзді экраннан демалдыру қажет. Сонымен қатар көзді алысқа қаратып, мәселен 6 метрлік қашықтыққа қаратып, 20 секундтай демалдыру қажет. Телефонның шрифтің үлкен режимге қойған дұрыс. Егер шрифт үлкен болса, көзге де артық салмақ түспейді [8].

Компьютердің тағы бір жағымсыз әсері – видеотәуелділік. Италия медиктері 11 жастан 18 жасқа дейінгі балалардың 70%-да осындай белгілер байқалған. Видеоойындармен ойнау барысында, педиаторлардың анықтауынша, өзгеруші суреттерге көзді бағыттау, орталық нерв жүйесіне түскен ауыртпашылық, шамадан тыс көпсағаттық назар аудару көздің қажуына алып келеді [9].

Сонымен қатар компьютерден бөлінетін электромагниттік сәуле өте қауіпті. Медицина ғылымының докторы, профессор Ю. Григорьев алғаш Ресей конференциясында осы проблеманы қозғады. Оның айтуынша, компьютерден, ұялы телефондардан, теледидардан бөлінетін электромагниттік сәуле зиянынан деді.

Адамдар поездда, лифт ішінде телефонмен сөйлесіп жатады. Ең зияны да осы екен. Ұялы телефонның антеннасы мұндай жағдайда жоғары деңгейде радиация шығарады. Бұл айналып келгенде адамның дене

бөліктерін қыздырып, денсаулығына кері әсерін беретін көрінеді. Тіпті миында қатерлі ісіктің пайда болуына әкеледі. Ұялы телефонмен ұзақ сөйлессеңіз, ол адам миын бір градусқа дейін қыздырады [10].

Компьютер мен теледидарды үзбей жақын қашықтықтан қарау көзге кері әсерін тигізсе, үнемі құлаққаппен музыка тыңдап жүру құлақтың естуін әлсіретеді. Адам баласы айналасындағы ақпараттың негізгі бөлігін көру және есту мүшелері арқылы алады екен. Алайда, өкінішке орай, осы ақпарат көздерінің жағдайына алаңдап, болашағын ойлап жүрген жан көрінбейді. Халықты әлеуметтік қорғау саласының мамандары жыл сайын мүгедектік алатын жандардың артып бара жатқанын айтады.

Елімізде 150 мыңға жуық жан көз жанары бойынша мүгедектік алса, тура осынша адам есту қабілетінің төмендеуінен зардап шегеді. Жалпы, құлағым аман болсын десеңіз, жиілігі 60 дециблден аспайтын әуен тыңдаған жөн. Ал құлақты тығындап алу – есту мүшесіне артық салмақ салады. Біз музыканы қатты шығарып алып тыңдағанды жақсы көреміз. Ал құлаққаптардың шығаратын дыбысы реактивті ұшақтар шығаратын дыбыспен пара-пар екен. Яғни 110 дБ-ден артық шу уақытша есту қабілетінен айырылуы мен құлақтағы ызыңды тудыру мүмкін.

Есту қабілетінің басты жауы – қатты дыбыс. Біздің құлағымыз 40-45 децибл шамасындағы дыбыстарды қиналмай қабылдайды. Күнделікті өмірде түрлі дыбыстар естиміз, оның барлығы бірдей өлшемі қалыпты дециблге сай келмейді. Адам күні бойы құлаққаппен жүрсе, есту қабілеті күрт төмендейді [11].

Қатты дыбыс – құлақтың дыбысты қабылдауға жауап беретін клеткаларын зақымдайды да есту қабілетінің нашарлауына әкелуі мүмкін.

Құлақтың жарғағы зор дыбыстың ішкі құлаққа енуіне кедергі келтіреді. Егер қатты шыққан дыбыстар тым ұзақ уақыт ішкі құлаққа естіле берсе, онда оның бұлшық еттері әлсіреп, қорғай алмай қалады. Ал бұл жағдай өз кезегінде миға импульс жіберетін жасушаның зақымдануына әкеп соқтырады [12].

Қатты дыбыстан ішкі құлақтағы талшықты клеткалар зақымдалады да, миға импульс бармай адам есту қабілетінен айырылады. Дыбыс пайда болған кезде талшықты сенсорлы клеткалар ішкі құлақтағы нейрондарды стимулдап миға импульс жібереді. Құлақта қанайналым төмен, талшықты клеткалар жойылып жаңа клеткалар түзілмейді [13].

Қатты дыбыстың ұзақ уақыт әсерінен құлақтың дабыл жарғағы қозғалысқа келтіріп тұратын бұлшықеттерді шаршатады да, төменгі немесе жоғары жиіліктегі дыбыстардың әсерінен туындайтын жиырылу функциясынан айырылады. Сонымен ортаңғы құлақта өңделмеген дыбыстық толқын бірден ішкі құлаққа әсер етіп ұлулы дененің талшықты нерв клеткаларының жойылуына алып келеді. Осының нәтижесінен керендік пайда болады.

Ғалымдардың зерттеуі бойынша, 2004 жылы және 2006 жылға дейін құлағын тығындап, көлік астына түсіп кеткен немесе ауыр жарақат алғандардың саны үш есе өскен.

Мамандар құлаққаптың күніне 2 сағаттан артық тақса, ауру тудыратынынын айтады. Шудың тура жарғақтың түбінен естілуі – адамның жүйкесін жұқартумен қатар, оның жарғағын жарып жіберуі мүмкін екен.

Кейбір деректерге сүйенсек, 80% адамдар құлаққап арқылы музыка тыңдауды әдетке айналдырған, 21% күніне 1 сағаттан 4 сағатқа дейін уақыт бөлсе, қалған 8% одан да ұзақ уақыт арнайтынға ұқсайды [14].

Жұмыстың мақсаты: заманауи ақпараттық құралдардың студенттердің көру, есту анализаторларына әсерін зерттеп, олардың зиянды әсерлерін зерттеу арқылы сақтандыру шараларын түсіндіру.

Жұмыстың міндеттері:

1. 20-21 жастағы КСЖЖЖФ 3-11 тобының 3-курс студенттерінің есту, көру мүшелерінің физиологиялық күйін анықтау.

2. 20-21 жастағы студенттерді зерттеу барысында ақпараттық құралдарды пайдалануда техника қауіпсіздігін қаншалықты білетіндігі жайлы сауалнамалар өткізу.

3. Көздің өткірлігін Сивцев-Головина бойынша анықтау.

4. Есту қабілетін анықтау.

Зерттеу объектісі: зерттеу объектісі ретінде Алматы қаласы, ҚазСТА "КСЖЖЖФ 3-11" 3-курс тобының студенттері. Жалпы студент саны – 24, 23 – ұл, 1 – қыз.

Зерттеу әдістері:

1. Көру өткірлігін зерттеу әдісі.

2. Есту қабілетін зерттеу әдісі

Нәтижелерді талқылау

Зерттеу жұмысын талдай келе ақпараттық құралдар, әсіресе, компьютер, планшет, құлаққап, ұялы телефон академия студенттерінің күнделікті өмірінің ажырамас бөлігі екендігі анықталып отыр.

Студенттер компьютерді пайдаланғанда көз және дене жаттығуларын жасатуды әдетке айналдырғаны жөн. Өйткені экраннан таралатын электр магнитті толқындар баланың денсаулығына өте зиян.

Сонымен қатар студенттер құлаққап арқылы сүйікті әуендерді тәулік бойы тыңдайтындығы белгілі болды. Олар тіпті сапырылысқан қала шуын естімеу үшін тығынмен күні бойы жүреді.

Алайда студенттердің жартысынан көбі ақпараттық құралдарды пайдалануда қарапайым техника қауіпсіздік ережесін сақтамайтындығы белгілі болды. Соның салдарынан тіпті кейбіреулерінде көздің көру қабілеті мен есту қабілетінің нашарлағандықтары анықталды.

Қорытынды.

Тәжірибелік зерттеу нәтижелерінен келесі түйіндер алынды:

1. Зерттеу барысында студенттердің ақпараттық құралдарды пайдалануда техника қауіпсіздігін қаншалықты білетіндігі жайлы сауалнамалардың нәтижелері: КСЖЖЖФ 3-курс тобында 20 студенттің 13-і, компьютерді қалыпты қолдану уақытынан көбірек, яғни тәулігіне 2 сағаттан артық қолданатынын байқауға болады. Сонымен қатар сыныпта 15 студент компьютермен жұмыс жасаудың қарапайым ережелерін білмейді. Ал 12 студент компьютерді тиімсіз қолданып, яғни ғаламторға кіріп түрлі ойындар ойнап, вк-кіріп, уақытын тиімсіз өткізуде.

2. Сивцев-Головина кестесі бойынша көздің көру өткірлігінің көрсеткіштері: компьютердің алдында күніне 1-5 сағат отыратын студенттер мен компьютерде жұмыс істеудің қарапайым ережелерін орындамайтын балаларда көру қабілетінің төмендегені байқалды. 24 студенттің 9-ының көру қабілеті төмен.

3. Есту мүшесіне құлаққаппен музыка тыңдаудың қаншалықты әсер ететіндігін білу мақсатында 24 студентке қойылған сауалнамалардың нәтижелері: 21 студенттің құлаққапты қолданылатындығын, ал 3-еуі қолданбайтындығын айтты. Ал 24 студенттің 9-ы 2 сағаттан артық құлаққаппен музыка тыңдайды. Құлаққаппен музыка тыңдағанда, есту мүшесіне зиян тигізбес үшін тәулігіне 1 сағаттан артық қолдануға болмайды. Алайда, алынған нәтиже бойынша студенттердің жартысынан көбі тәулігіне 1 сағаттан артық құлаққаппен музыка тыңдап есту мүшесіне зиян келтіруде.

4. Қарапайым әдіс бойынша анықталған есту қабілеті нашар студенттер тәулігіне 2 сағаттан артық құлаққаппен музыка тыңдайтындығы белгілі болды. Қорыта айтқанда, 24 студенттің 5 – есту қабілеті нашар.

Әдебиеттер тізімі:

1. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. – М.: Лукоморье, Темп МБ, Новый центр, 2004. – 256 с.
2. Жураковская А.Л. Влияние компьютерных технологий на здоровье пользователя // Вестник. – 2002. – №2. – С.13-17.
3. Гольдберг Е.М., Кривцунов А.Н., Пустовгар А.А. Влияние прослушивания музыки и наушниках на изменение частотного спектра ЭЭГ // Современные наукоемкие технологии. – 2005. – №4. – С. 39-41.
4. Симнович С.В. Компьютер в вашей школе. – М.: АСТ-ПРЕСС: Инфоркум-Пресс, 2001. – 20 с.
5. Ермилова И.А. Ограничьте просмотр передач // Здоровье школьника. – 2008. – №8. – 22 с.
6. Кривошеин Д.А., Муравей Л.А., Роева Н.Н., и др. Экология и безопасность жизнедеятельности. –М.: Медицина, 2002. – 447 с.
7. Холерская О.Т. Осторожно компьютер // Природа и человек. Свет. – 2000. – №8. – С. 40-41.
8. Морозов А.А. Экология человека, компьютерные технологии и безопасность оператора // Вестник экологического образования в России. – 2003. – №1. – С. 13-17.
9. Вихарев А.П. Влияние сотовой связи на здоровье пользователя // производство-технологии – экология: сб материалов конф. – Киров, 2004. – С. 40-41.
10. Должич Г.И. Глазные болезни и вопросах и ответах. – 2000. – 416 с.
11. Борис Ж., Джерелей О. Глаза и компьютер. Как сохранить зрение. – М.: Сталкер, 2005. – 192 с.
12. Сәтбаева Х.К., Өтепбергенова А.А., Нілдібаева Ж.Б. Адам физиологиясы. – Алматы: Дәуір, 2005. – Б. 436-440.
13. Ермолаева Ю.А. Возрастная физиология. – М.: Высшая школа, 1986. – 56 с.
14. Бомштейн К.Г. Шум на транспорте. – М.: Транспорт, 2005. – 51 с.

ТЫНЫС АЛУ МҮШЕЛЕРІНІҢ АУРУЛАРЫ КЕЗІНДЕГІ САУЫҚТЫРУ ЕМДІК ЖАТТЫҒУЛАРЫНА СИПАТТАМА

І. Таңқай – ҚазСТА, 1 курс магистранты, Алматы қ.

Б. Есжан – Ғылыми жетекші, ҚазСТА, анатомия, физиология және спорттық медицина кафедрасының аға оқытушысы, Алматы қ.

Аңдатпа. Адам ағзасы мүшелері мен жүйелерінің қалыпты анатомия-физиологиялық қызметінің бұзылуы қандай да бір патологиялық күйге алып келетіні сөзсіз жағдай. Әлеуметтік маңызы бар аурулардың қатарына жататын тыныс алу мүшелерінің ауруларының бір қатарына сипаттама бере отырып, тағайындалатын емдік жаттығулардың тек

сырқат кезінде ғана емес алдын алу мақсатта да жүргізуге болатыны көрсетілген. Бұл шолу мақалада тыныс жүйесінің маңыздылығы мен ерекшелігі дене еңбегімен және ой еңбегімен де айналысатын адамдардағы салыстырмалы сипатына қарай да мәліметтер береді. Сонымен бірге медикаментозды емдеумен қатар сауықтыру жаттығуларының да жан-жақты және жүйелі түрде жүргізілген уақытта емдік әсер ететіні туралы мәліметтерді толықтыра түседі.

Түйін сөздер: тыныс алу, альвеола, диафрагма, бодифлекс, емдік сауықтыру жаттығулары.

CHARACTERISTICS OF RECREATIONAL THERAPEUTIC EXERCISES DURING RESPIRATORY ORGANS DISEASES

I. Tankai – first-year graduate student, KazAST, Almaty

B. Yeszhan – Scientific adviser, senior lecturer, department of anatomy, physiology, and sports medicine, KazAST, Almaty

Annotation. The violation of the normal anatomical and physiological function of organs and systems of the human body can lead to some kind of pathological condition. It shows that therapeutic exercises prescribed with a description of one of the diseases of the respiratory system related to socially significant diseases can be carried out not only during the disease period but also for prevention. This article provides information on the significance and specificity of the respiratory system, depending on the relative nature of people involved in physical work and mental work. In addition, pharmaceutical treatment supplements the information that therapeutic actions have both inequilateral and systematic health exercises.

Key words: breathing, alveolus, diaphragm, body flex, therapeutic recreational exercises.

Кіріспе. Тыныс алу дегеніміз организмнің қоршаған ортадан оттегін сіңіріп, өзінен көмір қышқыл газды бөлуін қамтамасыз ететін процестер жиынтығы. Демек тыныс алудың мәні ағзаны оттегімен қамтамасыз ету арқылы қоректік заттар құрамындағы энергияны биологиялық құнды түрге айналдырып, денеде пайда болған көмір қышқыл газды бөліп шығарады.

Дем алғанда ағза мен сыртқы орта газдармен алмасадy, ішке оттегі кіріп, сыртқа көмірқышқыл газы айдалып тұрады. Бұл процесс кеуде қуысында орналасқан өкпенің альвеоларында (лат. – ойма қуыс, науа) жүреді. Тыныс алу кезінде өкпені атмосфермалық ауамен және одан газбен қаныққан ауаны тасымалдау тыныс алу жолдары арқылы жасалады.

Дем алу және дем шығару қан айналым жүйесі арқылы ағзаның барлық мүшелеріне әсер етеді.

Кеуде қуысын кеңейту тәсіліне қарай дем алудың екі түрі бар:

– қабырғаларды көтеріп кеуде қуысын кеңейту арқылы дем алу – кеудемен дем алу (жас сәби мен әйел адамдар дем алысы) деп аталады;

– диафрагманың көмегімен кеуде қуысын кеңейту арқылы дем алу – ішпен дем алу (ер адамдардың тыныс алуы) деп аталады.

Адамдарда тыныс алу процесі бірнеше кезеңде атқарылады: 1) сыртқы орта мен өкпе альвеолалары арасындағы ауа алмасуы немесе сыртқы тыныс; 2) өкпе альвеолалары мен кіші қан айналым шеңбері капиллярлары арасындағы газ алмасуы, немесе өкпедегі газ алмасуы; 3) газдардың қанмен тасымалдануы; 4) үлкен қан айналым шеңбері капиллярлары мен ұлпа және мүше торшалары арасындағы газ алмасуы – ішкі тыныс; 5) торшалардың оттегін пайдаланып, көмір қышқыл газды бөлуі немесе торшалар митохондрияларындағы биологиялық тотығу [1,2].

Зерттеу міндеттері. Тыныс алу мүшелері негізгі қызметі оттегін тасымалдау екенін білеміз. Дегенменде тыныс алу жүйесінің аурулары, сонымен бірге аталған жүйедегі сырқаттар кезіндегі емдік шаралар мен сауықтыру жаттығулары түгiлi көпшiлiгi тыныс мүшелерiнiң анатомия-физиологиялық құрылымында бiлмей жатады. Өз ағзасына немқұрайлы қарамайтын адамдар үшін ағза жүйелерінің қалыпты құрылымы мен қызметін білу маңызды болуы тиіс. Сонымен қатар аталған сырқаттар барысында емдік жаттығулардың қарапайым тәсілдері, орындалу техникасы мен әсер ету механизмін білу де маңызды болып табылады.

Зерттеу әдістері. Аталған тақырыпта шолу мақаланы жазу барысында отандық және шет елдік әдеби дерек көздеріне шолу жасалынды. Сырқат адамға емдік сауықтыру жаттығулары тағайындалмас бұрын арнайы маман дәрігердің кеңесі мен тексеруі жүргізілуі тиіс, содан соң барып жүргізілетін жаттығудың кестесі мен мерзімі белгіленеді. Яғни зерттеу әдістер ретінде сырқаттың картасы, емдік жаттығу түрлері тағайындалады.

Зерттеу нәтижелері. Бұл мақалада тыныс алу жүйесінің анатомия-физиологиялық құрылымына, спорт түрлеріне байланысты тыныс алу механизмінің ерекшеліктері, тыныс алу мүшелерінің ауруларына сипаттама, тыныс алу жүйелерінің кейбір ауруларында қолданылатын сауықтыру жаттығулары түрлері мен сипаттамалары берілген.

Тыныс алу мүшелерінің бәрінің физиологиялық көрсеткіштеріне дене еңбегі мен спорт әсер етеді. Мысалы: Өкпенің тіршілік сыйымдылығына сипаттама берсек ауыр атлеттерде – 4 л, футболшыларда –

4,2 л, боксшыларда – 4,8 л, ескекшілерде немесе ескек есушілер дейді кейбір әдебиеттерде – 5,5 л. Тыныс алу жиілігі: спортшыларда минутына – 6-8 рет, ал жаттықпаған адамдарда – 14-20 рет. Спортпен шұғылданатын адамдардың тынысы терең болады, бұл ағзаның үнемді қызмет етуінің белгісі. Мысалы, терең дем шығарғанда олардың сыртқа айдалған ауасының құрамындағы көмір қышқыл газы 2 есе көп болады.

Қазіргі таңда адамдар мамандық түріне қарамастан тіршіліктің қамымен тіпті дұрыс тыныс алуды да ұмытқан десек те болады. Дұрыс тыныс алу ағзаға үлкен көмек әрі дұрыс жұмыс істеуіне жәрдемші болып табылады. Тыныс жүйесінің өзіндік өзін өзі емдеу шаралары бар. Тыныс алу жүйесінде кездесетін ауруларда қолданылатын тыныс алу жаттығулары тыныс жолдарын ашып, өкпені толық оттегімен қамтамасыз ету арқылы аурудан айығуға көп көмегін тигізеді. Тыныс жаттығуларын орындау барысында көк ет қарқынды түрде жұмыс жасай бастайды. Дұрыс дем алып, дұрыс демді шығару көк етті босаңсытып қайта жиырамыз. Осы арқылы ішкі ағза мүшелеріне де өзіндік массаж жасағандай сезім болады. Бұл массаж өкпенің дұрыс жұмыс жасауына және зат алмасудың қалыпқа келуіне ықпал жасайды.

Тыныс алу жаттығуларынан барынша жоғары тиімділік алу үшін қолайлы жай жасау керек. Біріншіден науқасқа ыңғайлы жермен уақыт таңдап алыну қажет. Ешкім де, ештеңе де жаттығу барысында алаңдатпауы тиіс. Науқас өзін жайлы сезініп толық басаңсуы керек. Және ең бастысы жаттығу жасайтын бөлмеде таза ауа болуы шарт, себебі терең тыныс алғанда өкпеге таза леппен ауа келіп түсуі керек. Жаттығулар күнде ертеңгісін және кешке орындалып отырады. Жаттығудан нәтиже шығу үшін күніне 15 минуттың өзі жеткілікті.

Тыныс алу жаттығуларының бірнеше бағыттары бар. Солардың ішінен ең тиімдісін дұрыс таңдай білу керек. Тиімді деп саналатын тыныс алу жаттығуларының бір түрі – Бодифлекс.

Бодифлекс түрлі жаттығулармен қатар орындалатын бес кезенді тыныс алу негізінде құрылған. Бұл жаттығу түрінің негізгі мақсаты – тыныс алу техникасы арқылы жаттығулардың нәтижелілігін арттыру [3]. Ең бастысы бодифлекспен айналыспас бұрын дұрыс аэробты тыныс алуды үйрену керек. Төменде бодифлекс жаттығулар кешенінен үзінді келтірілген:

Бастапқы қалып – тік тұру, аяқ иық деңгейінде. Волейбол ойыншысының допты қағып алғысы кеп тұрған сәтіндегідей қалпына ену керек: алдыға еңкейіңіз, тізені кішкене бүгініз де қолды тізеге тіреңіз, бөксені артқа жіберіп алдыға тік қарап тұрыңыз.

Осы күйде келесі жаттығуларды орындаңыз:

1 Ерінді конус тәрізді жиырып ауызбен асықпай, бір қалыпты тыныс шығарыңыз. Яғни, өкпені толық ауадан босатыңыз.

2 Ерінді жиырыңыз да жылдам, шулы әрі терең тыныс алыңыз. Өкпені барынша ауаға толтырыңыз.

3 Басты жоғары көтеріңіз, ерінді жиырыңыз да көк еттегі барлық ауаны барынша күшпен сыртқы шығарып тастаңыз. Дұрыс тыныс шығарған жағдайда көк еттен ысқырғандай болып «пах!» деген дыбыс шығады.

4 Ауызды жауып тұрып тынысты ұстап тұрыңыз. Басты төмен салбыратып ішті ішке қарай тарта 10-ға дейін санаңыз. Нақ осы ішті тарту барысында бодифлекс жаттығуы орындалады.

5 Іш бұлшық еттерін босаңсытып ауаны сыртқа шығарыңыз [4, 5].

Аэробты тыныс алуды бірден үйреніп алу мүмкін емес – ол үшін көп тәжірибе керек. Бодифлексте қолданылатын дұрыс алуға қол жеткізгенше жаттығу сабақтарын күнде орындап отыру керек. Жаттығу сабақтары нәтиже бергеннен кейін ғана бодифлекстің жаттығуларына көше беруге болады.

Тыныс алу жаттығуларының тағы бір түрі ол – *оксисайз*. Бұл жаттығулар іш бұлшық еттерімен жүргізіледі. Тыныс алудағы оксисайз әдісін америкалық Джилл Р. Джонсон ойлап шығарған. Бастапқыда Джилл Р. Джонсон арықтаудың жолын іздеп осы тыныс алу жаттығуларын үзбей күнделікті орындау арқылы нәтижеге қол жеткізген. Уақыт өте бұл жаттығуларды түрлі ауру түрлерінде қолдануға болады деген дәрігерлердің шешімі бар. Біздің жағдайда бұл тыныс алу жаттығуын демікпе сияқты тыныс жолдарында болатын елтігу кездерінде қолдануға болады. Қалыпты жағдайда дені сау адамның өзі дұрыс тыныс алмайды. Біз өкпеіміздің тек қана 20%-ын ғана тыныс алуда жұмыс жасатқызамыз, ал негізінде өкпе 100%-ға жұмыс жасауы керек. Міне осы үшін де оксисайз әдісі науқасты емдеу үшін сау адамды сауықтыру үшін таптырмас жаттығулар әдісі.

Оксисайз жаттығулары үшін арнайы құрал-жабдықтар немесе арнайы орынның қажеті жоқ. Бұл жаттығумен отырып та, тұрып та, жатып та, тіпті көшеде жүріп те айналысуға болады. Бұл жаттығулар жас немесе жыныс таңдамайды, жасы да, қарты да жасай берсе болады. Ең бастысы өкпені жұмыс істетуге. Орындалу күрделілігіне қарай жаттығулар екіге бөлінеді:

1. Стандартты (өз ағзасын ширектіру үшін немесе артық салмақтан арылу үшін дені сау адамдарға тағайындалады);

2. Жеңіл (науқастарға жәні қарт адамдарға арналған).

Бұл жаттығулар ғылыми тұрғыда толық зерттеліп біткен жоқ, ол дәрігерлермен қарастырылу үстінде. Алайда дәрігерлер дұрыс тыныс алу қан айналымын реттеп, қуат көзімен жұмысқа қабілеттілікті арттырып, зат алмасу қызметін жақсартып ағзаға йога немесе пилатес секілді тыныштандыру әсерін береді [6, 7]. Оксисайз жаттығуларында тынысты тоқтатып ұстатып тұру деген түсінік жоқ, керісінше көкетпен тұрақты түрде дем алуды қарастырады. Оксисайз жаттығулары баяу қарқынмен жеңіл орындалуы тиіс. Оксисайз жаттығуларын нұсқаушының қадағалауынсыз орындауға болмайды. Егерде науқас тынысты дұрыс алмай немесе дұрыс сыртқа шығармаса, өкпеде ауа айналымы дұрыс болмай тыныстың тарылуы пайда болуы мүмкін.

Жаттығулардың орындалу әдісі бодифлекстегідей күнделікті 20-30 минуттық жаттығуларды ұсынады. Алайда аптасына екі немесе үш сағаттық жаттығулар айтарлықтай нәтиже көрсете алады. Жаттығулар аш қарынға жүргізілу керек, тамақ ішкеннен кейін үш-төрт сағат өтпей жаттығуды бастауға болмайды. Керісінше болған жағдайда, жаттығулар барысында іш бұлшық еттері тыныс алу жаттығуларын орындау кезінде асқазанмен ішектерге кері әсерін тигізуі мүмкін. Бұл өз кезегінде жүрек айнуға және тағы да басқа жайсыз сезімдерге алып келуі мүмкін. Жақсы нәтиже алу үшін тыныс алу жаттығуларымен қатар дене жаттығуларын да үйлестіру керек.

Тыныс алу жаттығуларының ішіндегі келесі тиімді әдіс – Стрельникованың тыныс алу жаттығулары. Қолданыста жүргеніне 30-40 жылдан асты, бастапқыда дауысты қайта қалпына келтіру үшін ойлап табылған. Ресми түрде 1972 жылы осы жаттығудың авторы А.Н. Стрельниковаға емдік әдіс ретінде арнайы куәлік беріліп патент алынған.

Аталған жаттығуда тыныс алу мүшелері адамның 4 мүмкіндігіне жауап береді деп қарастырады. Олар тыныс алу, сөйлеу, айқайлау және ән айту. Арасындағы ең күрделісі ән айту. Яғни, бұл тыныс алу жаттығулары ән айтуды қалыпқа келтіре алса, онда басқа мүмкіндіктерде кездесетін ауытқуларға жаттығулар өте жақсы әсер ете алады деген сөз. Бұл ұйғарым тәжірибе жүзінде сынақтан өткен. Нәтижесінде Стрельникованың оқушысы әрі ілімді жалғастырушысы Михаил Щеткин өзін ұзақ жылдар бойы мазалап келген демікпеден айығып шыққаны туралы мәліметтер келтіріледі [8].

Бұл жаттығу орындалу техникасына қарай шын мәнінде керемет нәтижелер көрсетеді.

– Дем алу – гимнастикалық жаттығуларды орындау барысында жаттығудың кеуде бұлшық етіне әсерінің шарықтау шегіне жеткенде мұрынмен қысқа, жылдам, шулы дем алады (2 секунд ішінде 3 рет дем алу)

– Демді шығару – ауыз арқылы дұрыс тыныс шығару керек. Демді шығару баяу жүреді, дәлірек айтсақ демді шығаруды қадағаламау керек: яғни, ағза артық ауаны өзі шығарып тастайды деген түсінік бар.

Жаттығулар барысында барлық дене бөліктері жұмыс істейді, бұл өз кезегінде ағзаның жалпы, айқын физиологиялық реакциясын оятып оттегіге деген сұранысты арттырады. Төменде орындалу техникасы көрсетілген.

– Барлық жаттығулар тыныс алумен қатар жүреді. Бұл тіндердегі тыныс алуды күшейтеді және ағзадағы барлық тіндердің оттегін сіңіруін жақсартады. Осы арқылы барлық зат алмасу процестерін іске қосады.

– Ерекше тыныс алу мұрында орналасқан шырышты қабаттың рецепторларының қозуын тудырады. Рецепторлы алаң мұрын қуысымен басқа ағзалардың арасында рефлекторлық байланысты қамтамасыз етеді. Бұл өз кезегінде жаттығулардан барынша пайда алуға септігін тигізеді, осы арқылы түрлі ауруларда бұл жаттығулар кешенін нәтижелі түрде қолдануға болады. Тыныс алғанда ауаны бронхылардың ең тереңіне жинайды, осы арқылы өкпе ауаға толады. Өкпенің тіршілік сыйымдылығы бірінші жаттығу сабағынан кейін-ақ 0,1-0,3 л ұлғаяды. Қан құрамындағы газдың мөлшерін тұрақтандырады. Тыныс алумен қатар орындалатын жаттығулар көкетті толық іске қосады. Көкет тыныс алуда және дыбыс шығаруға атсалысатын ең күшті бұлшық ет болып табылады. Жаттығулар өз кезегінде ішкі мүшелерге көкет арқылы массаж сияқты әсер береді. Жаттығулар барысында ағзаның қызметін басқарып отырушы бас миын оттегімен қамтамасыз етеді. Көп көлемді қайталау (60 минутта 1-5 мың тыныс алу қимылдары), тұрақты күнделікті жаттығу (тәулігіне екі рет: таңертең және кешке) 12-15 сабақтан кейін тыныс бұлшық еттерін қатайтуға, тыныс алу қызметін қалыптастыруға, кеуде бұлшық еттерінің жасушаларын нығайтуға, омыртқаның деформациясының алдын алуға кепілдік береді [9, 10].

Қорытынды. Берілген шолу мақалада тыныс алу аурулары мен тыныс алу мүшелерінің жұмысын қалыпты ұстау мақсатында жасалынатын әмбебап және көпшілік біле бермейтін сауықтыру жаттығуларына тоқталдық. Тыныс алу мүшелері мұрын қуысынан, жұтқыншақтың көмей бөлігі, кеңірдек, ауа тамырлар және өкпеден тұратын және күрделі физиологиялық қызмет атқаратын мүшелер жиынтығы. Аталған жүйенің қалыпты қызметі тұрақты болу үшін қарапайым дұрыс тыныс алудың маңызды екені

туралы да айтады. Сонымен қатар, тыныс алу жолдарының қалыпты қызметі мен аурулары кезіндегі қолданылатын бодифлекс, оксисайз және Стрельникованың стандартты сауықтыру емдік жаттығулары туралы мәліметтер толыққанды көрсетілді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Жандар Керімбектің Ермаханы. Тәнтану (адам анатомиясы): оқулық, 2-бас. – Алматы: «Білім», 2004. – 464 бет.
2. Дүйсембин Қ., Алиакбарова З. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы: оқулық. 1-ші бас. – Алматы, 2003. – 400 бет.
3. Емдік гимнастика: оқулық. – Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы, 2001. – 133 бет.
4. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Икманова Г.К., Ұлықбекова А.О., Молдағалиева Ш.Б. Аурудың алдын алу: оқу құралы. – Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы, 2003. – 139 бет.
6. Выськовский Н.В., Серебров В.Ю., Фрейдин М.Б., Огоролова Л.М. Медицинская генетика. – 2006-2. – С.45-48.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е издание, доп. – М.: Гуманит изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.: ил.
8. Руководство по профилактике аллергии и аллергической астмы. Текст. / Под ред. S.G.OJohansson. T.Naahela'Y Аллергология и иммунология. – 2005. – Т.6. – №3. – С.81-91.
9. Бреслав И.С. Лимитирует ли система дыхания аэробную работоспособность человека? /И.С. Бреслав, М.О. Сегизбаева, Г.Г. Исаев // Физиология человека. – 2000.4. – С. 115-112.
10. Целительная сила дыхательной гимнастики / В. Казьмин. – М.: АСТ: Астрель: Хранитель, 2007. – 156 с.

ЭКОЛОГИЯЛЫҚ БІЛІМ – ҚОҒАМНЫҢ ТҰРАҚТЫ ДАМУ ФАКТОРЫ

А.А. Аубакиров – студент 2 курс, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Г.Б. Капсанова – магистр, аға оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа. Экологиялық білім және тәрбие қоғамның экологиялық әл-ауқатының негізі болып табылады. Табиғатпен үйлесімділікке қол жеткізу шарттарының бірі халықтың экологиялық сауаттылығы болып табылады. Экологиялық білім беру – адамның бүкіл өмірі бойы жүзеге асырылуы тиіс. Экология – бүкіл адамзат баласының шалыс басқан әрбір іс-әрекетіне келешекте шек қоятын, оның тыныс-тіршілігіне тікелей атсалысатын ғылымның жаңа саласы.

Түйін сөздер: экология, білім беру, ағарту, тәрбие, экологиялық мәдениет.

ENVIRONMENTAL EDUCATION AS A FACTOR OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF THE SOCIETY

A.A. Aubakirova – 2nd-year student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Kazakhstan, Almaty.

G.B. Kapsanova – master, senior lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Kazakhstan, Almaty.

Annotation. Environmental education and upbringing are the basis of the environmental well-being of society. One of the conditions for achieving harmony with nature is the environmental literacy of the population. Environmental education should be carried out throughout a person's life. Ecology is a new branch of science, which in the future limits every activity of all mankind, is directly involved in its life.

Key words: ecology, education, enlightenment, upbringing, ecological culture.

Кіріспе. Адамзат қоғамының алдында тұрған экологиялық мәселелер оның дамуының барлық тарихи кезеңдерінде орын алып отырды. Өндірістік қоғам мен демографиялық жарылыс кезеңінде адамзаттық табиғатқа теріс әсерінің нәтижелері ғаламдық сипатқа ие болады. Экологиялық мәселенің мәні – табиғаттағы қалыптасқан тепе-теңдікті бұзбай, адамдарды жерде қоныстандыру және олардың барлық қажеттіліктерін қамтамасыз ету. Қазіргі кезең адамның ерекше биосфералық қызметі биосфераның қорғау мен сақтап қалу қызметімен анықталып отыр. Экологиялық мәселелердің алдын алу үшін адам ретсіз дамудан тиімді, реттелген, табиғат пен қоғамның даму заңдарына негізделген дамуға өтуі тиіс. Тек осы кезде ғана адамзат қоғамының дамуы үздіксіз, ұзақ уақыттық, бірқалыпты жағдайда табиғи және әлеуметтік дағдарыссыз дамиды.

Зерттеу мақсаты: Қазақстан жастарының экологиялық білімін және мәдениетін қалыптастырып арттыру. Тұрақты даму материалдық-заттай және табиғи ресурстарға қарағанда шексіз және өркениеттің үздіксіз ұзақ дамуына негіз болатын зияткерлік-рухани және ұтымды ақпараттық факторлар мен ресурстарды бірінші орынға ұсынады. Демек, елдердің орнықты дамуға көшуінің басты шарттарының бірі ретінде ағарту, кадрлар даярлау және халықты әртүрлі өлшемдердің теңгерімділігіне ұмтылу қажеттілігі және қандай да бір артықшылықтың орындылығын жоққа шығару туралы хабардар ету танылады.

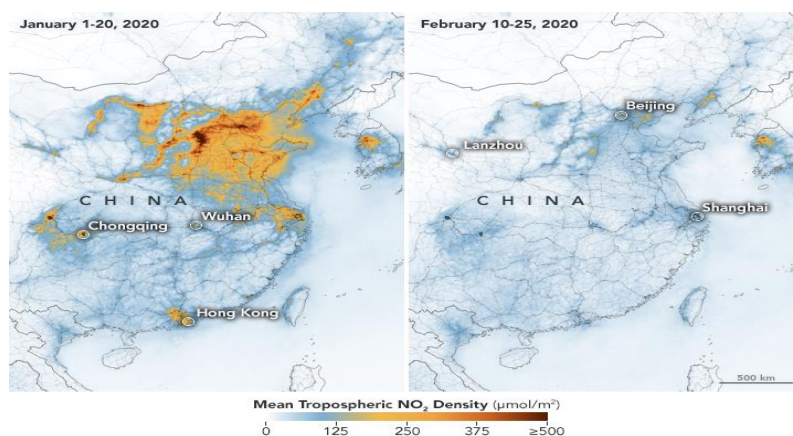
Зерттеу әдістері: ғылыми әдебиеттерді талдау, жинақтау, салыстыру.

Зерттеу нәтижелері: Экологиялық білімнің бірегейлігі – ол білім беру процесінің мақсатын жаңаша орынға қойып отыр. Экологиялық білім беру білім, білік, дағды, практикалық танымдық және шығармашылық іс-әрекет тәжірибесін, сондай-ақ құндылық қарым-қатынастарды, көзқарастар мен сенімдерді қалыптастыру процесін бейнелейді. Осыған байланысты экологиялық білім берудің маңызды мақсаты жеке тұлға мен қоғамның экологиялық мәдениетін қалыптастыру болып табылады.

Экологиялық білім мен тәрбие беру 1978 жылы БҰҰ деңгейінде ұйымдастырылған (ЮНЕСКО) «Адам мен биосфера» деп аталған бағдарламаны қабылдаудан басталады. Онда алғаш рет халықаралық деңгейде табиғат ресурстарын қорғау және оны тиімді пайдалану туралы бағдарлама жасалып, кең экологиялық сипат алған болатын. Бұл бағдарламаға 100-ден аса мемлекет қолдау көрсетті.

Қазақстан Республикасының Президенті Н. Назарбаевтың ұсынған «Қазақстан-2050» стратегиялық бағдарламасында осы мәселеге айрықша көңіл бөлінгенін атап өткен жөн. Дамудың осы стратегиялық бағытына сәйкес Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі 1999 жылы 4 қаңтарда «Экологиялық білім бағдарламасын» бекіткен болатын. Аталған құнды құжаттарды басшылыққа ала отырып кез келген мұғалім өзінің барлық жұмыс бағдарламасын жоғарғы талап дәрежесіне сай жүргізуі тиіс. Қазақстан Республикасы тұрақты дамудың жаңа жолына түскен кезеңде жастарды ізгілікке, парасаттылыққа баулитын экологиялық білім мен тәрбиенің маңызы арта түсуде. Себебі «табиғат-қоғам-адам» жүйесіндегі қарым-қатынастардың шиеленісуі жылдан-жылға күшейіп, экологиялық зардаптар жердегі тіршілікке қауіп төндіріп отыр.

Қазіргі кездегі COVID-19 пандемиясы кезіндегі карантиннің экологияға деген әсері: Табиғи ресурстарды тұтыну деңгейі қоршаған ортаға теріс әсер етуі сияқты үнемі ұлғаюда. Бірақ **COVID-19** кезінде экономикалық белсенділіктің күрт құлдырауы орын алды, энергияны пайдалану қысқарды, көлік қатынасы өзгерді. Мәжбүрлі оқшаулау үлкен өнеркәсіптік қалаларда ауаның сапасын жақсартуға алып келді, олар әсіресе ластанудың жоғары деңгейімен ерекшеленеді. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша, он адамның тоғызы ластаушы заттардың жоғары концентрациясы бар ауамен дем алады: бұл жыл сайын шамамен 7 миллион адамның өліміне әкеледі.

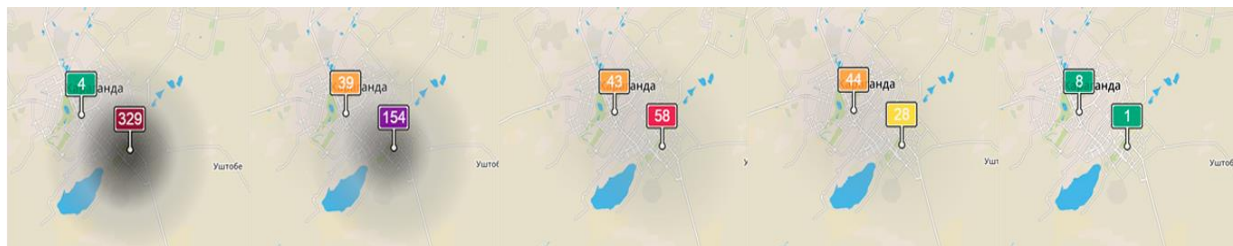


1-сурет – NASA Earth Observatory CO₂ Қытай қалаларының карантин жарияланғанға дейін және кейін зиянды шығарындылары бойынша Наса спутнигінің мәліметі

Ақпан айында Қытайда CO₂ шығарындылары өткен жылдың ұқсас кезеңімен салыстырғанда 25%-ға қысқарды. Бұл авиа ұшулар санының 10%-ға азаюына және өндірістің құлдырауына байланысты болды – негізгі салаларда ол 15-40%-ға төмендеді, бұл көмірді тұтынудың 36%-ға қысқаруына әкеп соқты. Ауа таза болды: азот диоксиді (NO₂) деңгейі 37%-ға төмен болды. Егер Қытайда бұл құлдырау бір жылға созылса, ауаның ластануы 50-100 мың адамға аз болады, деп санайды Сисего ғалымдары – Осло халықаралық климатты зерттеу орталығы.

Парникті газдардың көлемі Қытай сияқты үлкен мемлекеттерде төмендегенде, бұл елеулі әсерге ие: соңғы бағалаулар бойынша **COVID-19** байланысты атмосфераға 200 млн тонна көмірқышқыл газы аз түсті – ал бұл энергетика секторындағы CO₂ жылдық әлемдік шығарындыларының 0,6%-ы. Және бұл тек бір елдің бірнеше аптадағы нәтижелері. Егер парниктік газдардың саны төмендеуді жалғастырса, бұл әлемдік зиянды шығарындылардың алғашқы байқалатын төмендеуіне әкелуі мүмкін.

Біз COVID-19-дың экологияға әсері туралы айтқан кезде бұл мәселеге кешенді қарауымыз керек, Қазақстандағы қазіргі кездегі қолайлы экологияны сақтау үшін біз халық арасындағы экологиялық сауаттылықты арттыруға арналған инвестициялардың мөлшерін үлкейтуін қарастыру керекпіз.



2-сурет – AirKaz.org – ауа сапасының мониторингі сайты. Қарағандыда карантин жарияланғанға дейін және кейін PM2.5 бөлшектер бойынша скриншоты

Экологиялық білім мен тәрбие берудің мақсаты – жеке тұлға бойында табиғатқа деген ізгілік қатынастарды қалыптастыра отырып, «Адам – Қоғам – Табиғат» арасында толық үйлесімділік рухында тәрбиелеу. Экологиялық тәрбие беру өте күрделі процесс. Қоршаған табиғи ортаның өзі мен қоғам үшін мәңгі қажеттілігін сезіндіре отырып әр адамның дүниеге деген ізгі көзқарасын бірте-бірте қалыптастыру көзделеді.

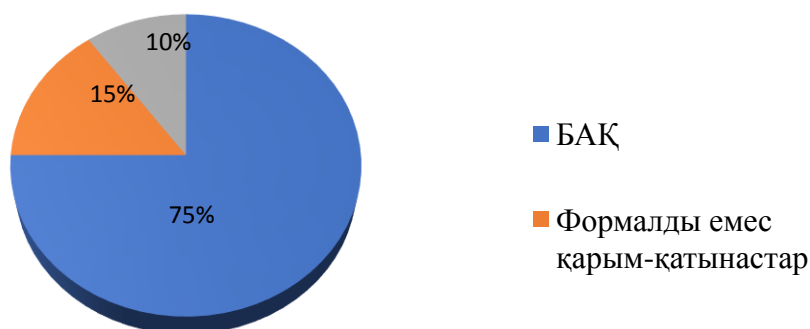
Экологиялық тәрбиелеу және білім беру барысында бірнеше функциялар жүзеге асырылу керек, солардың негізгісі:

- тікелей экологиялық білім берушілік (қоршаған ортаның қызметі туралы заңдарды білу);
- дүниетаным (экологиялық дүниетанымды қалыптастыру);
- гуманистік (табиғатқа деген өнегелілік – этикалық қарым-қатынастың қалыптасуы);
- тәрбиелеушілік (қоғамның қоршаған ортамен қарым-қатынасын меңгерудің негізінде тұлғаның әлеуметтік қасиеттерінің қалыптасуы);
- ақпараттық (табиғатты қорғау қызметінің тәжірибесін меңгере, оған анализ жасай отырып халыққа жеткізу).

БАҚ-та (бұқаралық ақпарат құралдары), соның ішінде теледидарда, радиода экологияға байланысты экологиялық мәселерді жан-жақты ашатын арнайы бағдарламалар жүйелі түрде жүргізілу қажет деп ойлаймын. Халық экологияға қатысты шынайы, нақты ақпарат алу керек. Осы мәселеге қатысты тұлғаның өзін-өзі жетілдіруі, өзін тәрбиелеуі өте маңызды. Жақын арада осы мәселеге байланысты студенттер арасында сауалнама жүргізілген болатын.

Сауалнамада «Экологияға қатысты ақпараттарды қайдан аласыз» деген сұрақ қойылды. Нәтижесінде, төменде көрсетілгендей (3-сурет), көбінесе бұқаралық ақпарат көздерінен ақпарат алатын болып отыр.

Қоршаған ортаны қорғау мәселесі туралы негізгі білім мектеп қабырғасынан алынады. Экологиялық білімді, көзқарасты, өнегелілікті, экологиялық мәдениетті қалыптастырудың мақсаттарын жүзеге асырудың негізін мектеп құрайды. Тұлға іс-әрекет барысында дамитын болғандықтан экология саласында алынатын білімдер қоршаған ортаны қорғаудағы нақты іс-әрекеттермен бекітілуі тиіс.



3-сурет – Экологиялық мәселеге қатысты ақпарат көздері

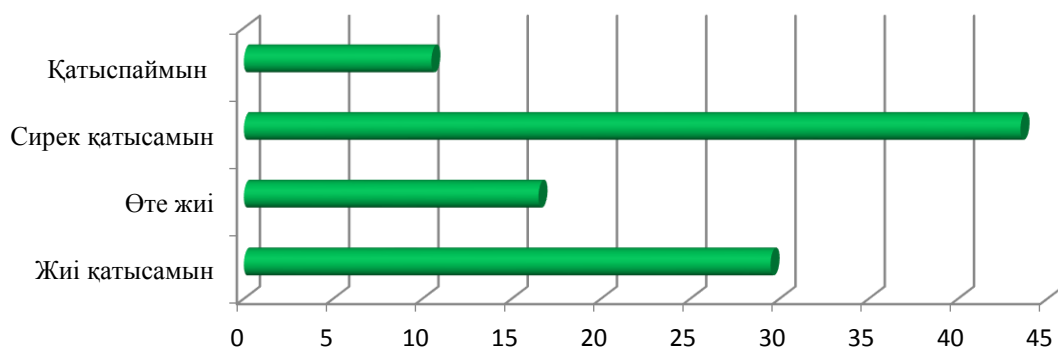
Экология мәселесіне байланысты зерттеу жұмыстарына студенттер мен мектеп оқушыларын көптеп тарту олардың өзіндік экологиялық санасының қалыптасуына әсер етеді. Экологиялық іс-шараларға қатыстыру, осы мәселеге байланысты әр түрлі дөңгелек үстелдерге, конференцияларға қатысу, түрлі ұйымдарда жұмыс істеу және сенбіліктерге, көгалдандыру үдерісіне қатыстыру қажет. Студенттер өздері ауланы тазалағанда ғана немесе т.б. экологиялық шараларға қатысып, өзі еңбектенгенде ғана біреудің еңбегінің қадірін түсінетіндігін айтады.

Жоғарыда айтылып кеткендей біз сауалнама жүргізу барысында «Сіздің ойыңызша, экологиялық мәдениетті қалыптастыру үшін не істеу қажет?» сұрақ қойылды (1-кесте).

1-кесте – Экологиялық мәдениетті қалыптастыру іс-шаралары

Сіздің ойыңызша, экологиялық мәдениетті қалыптастыру үшін не істеу қажет?	Пайызы
Экологиялық іс-шаралар (акциялар, сенбіліктер және т.б.) өткізу	17,5%
Экологиялық білім мен тәрбие беру	23,5%
Тазалық сақтауға көп мән беру	2,5%
Жаңа технологиялар енгізу	4%
Экологиялық ұйымдарды көбейту	12,5%
Экология мәселесіне қатысты ақпараттарды көптеп тарату	5,5%
Экологияға қатысты салаларға қомақты қаржы бөлу	14,5 %
Білікті маман иелерін оқытып шығару мәселесіне көп көңіл бөлу	20 %

Бірінші кестемізде көрсетілгендей экологиялық іс-шаралар көптеп ұйымдастыру қажет деген жауап жақсы пайыздық көрсеткішке ие болғанымен, келесі сауалнама арқылы студенттер бұндай іс-шараларға қатысуда енжарлық танытатындарын көруге болады (4-сурет).



4-сурет – Экологиялық іс-шараларға қатысу деңгейі

Экологиялық білімді – болашақтың интеллектуалды, өнегелі, рухани негізін жасаушы, оның негізгі мақсаттары мен басты бағыттарын анықтаушы, барлық білім үдерісінің жүйелік – құрастырушы компоненті ретінде қарастыру қажет.

2-кесте – Үздіксіз экологиялық білім беру жүйесінің құрылымы

<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбасылық тәрбие 2. Мектепке дейінгі экологиялық тәрбие беру 3. Жалпы білім беретін мектептегі экологиялық білім беру 4. Жоғары оқу орындарындағы экологиялық білім 5. Институционалды емес экологиялық білім (бұқаралық ақпарат құралдары, өкіметтік емес ұйымдар)
--

Қазіргі кезде келесі модель-сценарийларда көрсетілген, экологиялық білім беру жүйесін дамытудың бірнеше мүмкін бағыттарын анықтауға болады.

3-кесте – Экологиялық білім берудің модель-сценарийі

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Экологиялық білімнен – тұрақты даму жолындағы білімге өту (әлеуметтік-экономикалық аспект);2. Халыққа экологиялық білім беру арқылы – экологиялық мәдениетке өту;3. Экологиялық біліктілік – кез келген маманның профессионалдық қызметінің міндетті компоненті. |
|---|

Қорытынды: Экологиялық мәдениет қоғам мен табиғат арасындағы үйлесімділікті орнатудың әдісі болып табылады. Оны табиғатқа қатысты адамның позициясы ретінде, экологиялық сана қалыптасуының белгісі, экологиялық ақпараттандырылғандықтың деңгейін көрсететін көрсеткіші, «адам – қоғам – табиғат» жүйесіндегі байланысты үйлесімді етуге бағытталған халықтың белсенділігі ретінде анықтауға болады. Қалыптасқан экологиялық жағдайда адам экологиялық мәдениеттің өсу жолымен, экологиялық білімді дамыту жолымен жүру керек.

Экологиялық мәдениеттің қалыптасуында экологиялық білім беру жүйесі, тәрбие беру, бұқаралық ақпарат құралдары маңызды рөл ойнайды. Білім беру барысында теориялық қана емес, сонымен бірге тәжірибелік білім беру қажеттілігі анықталды.

Тәжірибе көрсеткендей, экологиялық мәдениет деңгейі әлі де болса төмен күйінде қалып отыр. Жас ұрпақтың экологиялық мәдениетін қалыптастыру мәселесін шешуді білім мен тәрбие өз мойнына алу керек.

Экологиялық мәселелерді алдын алу үшін адам ретсіз дамудан, тиімді реттелген табиғат пен қоғамның даму заңдарына, экологиялық этиканы, экологиялық өнегелілікті балалық шақтан бастап қалыптастыруға негізделген дамуға өтуі тиіс. Тек осы кезде ғана адамзат қоғамының дамуы үздіксіз, ұзақ уақыттық, бірқалыпты жағдайда, табиғи және әлеуметтік дағдарыссыз дамиды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Афанасьева Н.Б. Вузовские центры компетенций в области распространения экологических знаний // Вестник Международной Академии Наук (Русская секция): материалы международной конференции «Экологические проблемы глобального мира». Специальный выпуск. – 2009.
2. Анисимов О.С., Глазачев С.Н. Экологическая культура: восхождение к духу. Поиск духовно-нравственных оснований коррекции образования и культуры. – М., 2005. – 186 с.
3. Капсанова Г.Б. К вопросу формирования экологической культуры будущих специалистов // Вестник КазУМОиМЯ, серия педагогические науки – №1-2 (28). – Алматы, 2013. – С. 116-122.

ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ ДЕҢГЕЙІ ӘР ТҮРЛІ СТУДЕНТТЕРДІҢ ГЕМАТОЛОГИЯЛЫҚ КӨРСЕТКІШТЕРІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Ш.А. Балгимбеков – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті,
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы, Алматы қ.

А.Н. Ильясова – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті,
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы, Алматы қ.

К.И. Адамбеков – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті,
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы, Алматы қ.

Р.Б. Кадырбеков – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті,
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы, Алматы қ.

Аңдатпа. Мақалада педагогикалық университетте оқитын 115 студенттің қазіргі білім беру ортасы жағдайындағы дене белсенділігінің деңгейіне байланысты гематологиялық көрсеткіштерін талдау нәтижелері баяндалған. Дене белсенділігі жоғары студенттердің қанында эритроциттердің жас түрлерінің – ретикулоциттердің санының үлесінің аз қимылды өмір салтын ұстанатын студенттер тобымен салыстырғанда көптеу екендігі белгілі болды (сәйкес 0,86% және 0,70%). Студенттердің дене белсенділігінің аз болуына байланысты қандағы лейкоциттердің орташа мәні 16,4%-ға, нейтрофилді жасушалар үлесі 20,5%-ға қимыл белсенділігі жоғары студенттерге қарағанда артық болды, ал тромбоциттердің орташа саны $242,1 \pm 23,2 \times 10^3 / \mu L$ құрап, 11,9%-ға көп екендігі анықталды.

Түйін сөздер: студент, дене белсенділігі, гипокинезия, қан, эритроцит, гемоглобин, лейкоцит, тромбоцит.

FEATURES OF HEMATOLOGICAL INDICATORS OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY

Sh.A. Balgimbekov – Kazakh National Pedagogical University named after Abay,
Department of Physical Education and Sport, Almaty

A.N. Ilyasova – Kazakh National Pedagogical University named after Abay,
Department of Physical Education and Sport, Almaty

K.I. Adambekov – Kazakh National Pedagogical University named after Abay,
Department of Physical Education and Sport, Almaty

R.B. Kadyrbekov – Kazakh National Pedagogical University named after Abay,
Department of Physical Education and Sport, Almaty

Annotation. The article presents the results of the analysis of hematological indicators associated with the level of physical activity in the modern educational environment of 115 students studying at Pedagogical University.

In the blood of students with high physical activity, it became known that the proportion of the number of age-related types of red blood cells – reticulocytes compared with a group of students leading a less active lifestyle (0.86% and 0.70%, respectively). Due to the low physical activity of students, the average value of leukocytes in the blood was higher than students with high motor activity by 16.4%, the proportion of neutrophil cells by 20.5%, and the average number of platelets was $242.1 \pm 23.2 \times 10^3 / \text{el}$ and 11.9% more.

Key words: student, physical activity, hypokinesia, blood, erythrocyte, hemoglobin, leukocyte, platelet.

Қазақстанның Тұңғыш Президенті – Елбасы Н.Ә. Назарбаев «Қазақстан білім қоғамы жолында» тақырыбында Назарбаев Университеті студенттері алдында сөйлеген сөзінде “XXI ғасырда қазақстандықтар ұзақ жасаушылар Ұлты болуы тиіс. Денсаулықты бірінші кезекте адамның өзі қалыптастыруы керек. Мен сіздерді және барлық студенттерді зиянды әдеттерден бас тартуға шақырамын, спортпен айналысыңыздар, саламатты өмір салтын ұстаныңыздар” – деп студент жастарды жоғары білім алу барысында дене шынықтырумен және спортпен шұғылданып, дене белсенділігін арттыруға шақырған болатын [1].

Соңғы жылдары еліміздің оқу орындарында білім алушы жастардың денсаулығын нығайту және дене еңбегі мен ақыл-ой жұмысына қабілеттілігін арттыру аса маңызды әлеуметтік-медициналық мәселеге айналып отыр. Себебі, жоғары білім беру саласында жаңа инновациялық технологиялардың енгізілуі, болашақ маманның игеруіне қажетті ғылым-білім мәліметтерінің күрделіленуі, оқу-тәрбие үрдістерінің жоғары қарқындылығы және психо-эмоционалдық жүктеменің артуы өскелең жас организмге теріс әсер етуде. Сонымен қатар, қазіргі студент жастардың басым көпшілігінің өмір сүру салтында аз қимыл белсенділігі кеңінен тарағандығы педагогтар мен дәрігер-мамандарды қатты алаңдатып отыр [2,3]. Дене белсенділігінің жеткіліксіздігі ағзада теріс функционалдық және морфологиялық өзгерістердің дамуына, адамның ақыл-ой және денелік жұмысқа қабілеттілігінің төмендеуіне әкеп соғады [4]. Осындай жағдайда студент жастардың денсаулығын сақтап, нығайту мен жоғары кәсіби білім берудің тиімділігін арттыру үшін дене белсенділігінің деңгейін жоғарылату қажет.

Осы тұрғыда ҚР дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі Тұжырымдамасында «Дене белсенділігі ұлт саламаттылығының бастау көзі ретінде қаралады. Саламатты ұлт қалыптастыру түсінігіне қимыл-қозғалыс белсенділігі мен спортпен жүйелі шұғылдануды ынталандыру, сондай-ақ, ең маңыздысы қимыл-қозғалыс белсенділігі болып табылатын шаралар мен ауқымды кешендер кіреді», – деп көрсетілген [5].

Жалпы, жеткілікті деңгейдегі дене белсенділігі қаңқа бұлшықеттерін, жүрек бұлшықетін, қан тамырлары мен тыныс алу жүйесін және т.б. ағзадағы көптеген функцияларды жеңілдететін және жүйке жүйесіне жақсы әсер ететін мүшелерді дамытып қана қоймай, оларды берік етеді [6,7]. Сонымен бірге, дене жаттығуларының тағы бір маңыздылығы – сыртқы ортаның әр түрлі жағымсыз факторларының әсерлеріне ағзаның төзімділігін жоғарылатады.

Ал, керісінше қозғалыс белсенділігі жеткіліксіздігінен гиподинамия дамып, бұлшықеттерде атрофиялық өзгерістер, жүрек-қан тамырлары жүйесінің функционалды мүмкіндіктерінің азаюы, ортостатикалық тұрақтылықтың төмендеуі, су-тұз балансының өзгеруі, сүйектің минералдануы және т.б. ауытқулар байқалады [8]. Гипокинезия жағдайында өткізілген эксперименттер қан айналымындағы плазманың көлемі азайып, қанда гемоглобиннің мөлшері төмендеп, эритроциттер санының азаятындығын, лимфоциттер мен нейтрофилдердің арақатынасы өзгеретіндігін көрсетті [9].

Алайда, осы уақытқа дейін күнделікті дене белсенділігі төмен білім алушы жастар ағзасының қан жүйесіндегі өзгерістерді зерттеуге жеткіліксіз көңіл бөлінгендіктен, біздің жұмысымыздың мақсаты – педагогикалық жоғары оқу орнында білім алушы студенттердің гематологиялық көрсеткіштерін анықтап, дене белсенділігі деңгейіне байланысты талдау жасау болды.

Зерттеу жұмысы Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінде оқитын 115 ерікті студенттің қатысуымен жүргізілді. Студент жастардан алынған қан сынамаларын тереңірек талдау мақсатында қан көрсеткіштері кешенін анықтау үшін жүргізілген зерттеулер «Sysmex XT-2000i» гематологиялық анализаторында орындалды. Бұл құралда қан көрсеткіштерін анықтау гидродинамикалық, ағымдық цитометрия және SLS-гемоглобин әдістеріне негізделген.

Біздің зерттеу жұмыстарымызбен қамтылған студенттерден алынған қан сынамаларында төмендегі гематологиялық көрсеткіштер анықталды:

1. RBC (red blood count) – қызыл қан жасушалары, $10^6/\mu\text{L}$ бойынша анықталады;
2. HGB(hemoglobin) – гемоглобин, g/dL бірлігімен өлшенеді;
3. HCT (hematocrit) – гематокрит, % бірлікте өлшенеді;
4. RET – ретикулоциттер, % немесе $10^6/u\text{L}$ бойынша өлшенеді;
5. WBC (white blood cells) – лейкоциттер, $10^3/\mu\text{L}$;
6. NEUT – нейтрофил жасушалары, $10^3/u\text{L}$ немесе % бойынша өлшенеді;
7. LYMPH – лимфоциттер, $10^3/u\text{L}$ немесе% бойынша өлшенеді;
8. MONO – моноциттер, $10^3/u\text{L}$ немесе% бойынша өлшенеді;
9. EO – эозинофильді жасушалар, $10^3/u\text{L}$ немесе% бойынша өлшенеді;
10. BASO – базофильді жасушалар, $10^3/u\text{L}$ немесе % бойынша өлшенеді;
11. PLT (platelet) – тромбоциттер, $10^3/\mu\text{L}$ өлшенеді.

Зерттеулер барысында жинақталған нәтижелерді статистикалық өңдеу Microsoft Excel бағдарламасын пайдалана отырып PC Pentium дербес компьютерінде орындалды. Статистикалық талдау барысында орташа арифметикалық параметрлер, орташа квадраттық ауытқу және орташа арифметикалық қателік көрсеткіштері есептелді. Салыстырмалы көрсеткіштердің арасындағы айырмашылықтың нақтылығы Стьюдент өлшеміннің (t) көмегімен анықталды.

Зерттеу жұмысымыздың мақсатына сай студенттердің гематологиялық көрсеткіштерін дене белсенділігінің деңгейіне сәйкес талдадық. Ол үшін тексерілген студенттерді 2 топқа бөлдік:

I топ – бұл топтағы студенттердің қимыл белсенділіктері шартты «төменгі» деңгейде, яғни күнделікті оқу және тұрмыс жағдайында орындалатын қимыл-қозғалыс түрлерімен шектеледі, студент дене тәрбиесі сабағына жүйелі түрде қатыспайды, өз бетімен дене шынықтырумен немесе спортпен айналыспайды.

II топ – қимыл белсенділіктері шартты «жоғары» деңгейде, яғни студент белсенді өмір салтын ұстануымен сипатталады, оқу және күнделікті тұрмыс жағдайында қажетті қимыл-қозғалыс түрлерінен басқа дене тәрбиесі сабағына жүйелі түрде қатысып, дене шынықтырумен және спорттың бір түрімен шұғылданады.

Төмендегі 1-кестеде келтірілген мәліметтерден дене белсенділігі шартты жоғары студенттер тобында эритроциттердің жас түрлерінің – ретикулоциттердің санының үлесінің аз қозғалысты өмір салтын ұстанатын студенттер тобымен салыстырғанда көптеу екендігін көруге болады (сәйкес 0,86% және 0,70%).

Екі топ арасында эритроциттер саны, гемоглобиннің мөлшері және гематокрит көрсеткіштерінде статистикалық тұрғыдан нақты айырмашылық байқалмады ($p > 0,05$).

Жетілмеген ретикулоциттер (IRF) көрсеткіші бойынша дене белсенділігі жоғары студенттер бірінші топ студенттерінен 2,44 есеге артық нәтижелер көрсетті ($p < 0,01$).

Сонымен біздің салыстырмалы талдауымыздың нәтижелері дене белсенділігі төмен студенттердің қанында жас эритроциттер мен ретикулоциттердің азая бастағанын көрсетті. Бұл құбылысты организмдегі «эритропоэздің бейімделген тежелуі» деп атайды, яғни эритроциттердің жасалу үрдісі қимыл белсенділігінің азаюына сәйкес деңгейде жүре бастайды.

Студенттердің дене белсенділігі деңгейіне байланысты өзгерістер ақ қан жасушалары – лейкоциттердің көрсеткіштерінде де анықталды (2-кесте).

1-кесте – Дене белсенділігі әр түрлі деңгейдегі студенттердің эритроциттер көрсеткіштерін зерттеу нәтижелері

Зерттеу көрсеткіштері		Өлшем бірлігі	Зерттеу нәтижелері I топ	Зерттеу нәтижелері II топ
Эритроциттер саны	RBC	$10^6/\mu\text{L}$	5,5±0,48	5,8±0,4
Гемоглобин мөлшері	HGB	g/dL	146,4±9,5	152,4±11,6
Гематокрит	HCT	%	45,3±3,8	47,6±5,15
Ретикулоциттер үлесі	RET	%	0,70±0,021	0,86±0,024
		$10^6/u\text{L}$	0,04±0,003	0,06±0,001

2-кесте – Дене белсенділігі әр түрлі деңгейдегі студенттердің лейкоциттер көрсеткіштерін зерттеу нәтижелері

Зерттеу көрсеткіштері		Өлшем бірлігі	Зерттеу нәтижелері I топ	Зерттеу нәтижелері II топ
Лейкоциттер	WBC	$10^3/\mu\text{L}$	$6,4\pm 1,42$	$5,5\pm 1,26$
Нейтрофилдер	NEUT	$10^3/\mu\text{L}$	$3,9\pm 1,22$	$3,1\pm 1,13$
		%	$56,8\pm 5,6$	$54,6\pm 5,4$
Лимфоциттер	LYMPH	$10^3/\mu\text{L}$	$2,4\pm 0,34$	$2,6\pm 0,2$
		%	$30,8\pm 3,44$	$34,2\pm 4,32$
Моноциттер	MONO	$10^3/\mu\text{L}$	$0,51\pm 0,11$	$0,44\pm 0,12$
		%	$7,2\pm 0,34$	$8,1\pm 0,14$
Эозинофилдер	EO	$10^3/\mu\text{L}$	$0,13\pm 0,08$	$0,12\pm 0,05$
		%	$1,93\pm 0,23$	$1,8\pm 0,12$
Базофилдер	BASO	$10^3/\mu\text{L}$	$0,05\pm 0,004$	$0,04\pm 0,006$
		%	$0,53\pm 0,018$	$0,75\pm 0,012$

Біздің зерттеулердің нәтижелері бойынша студент жастардың дене белсенділігінің аз болуына байланысты қандағы лейкоциттердің орташа мәні 16,4%-ға, нейтрофилді жасушалар 20,5%-ға қимыл-қозғалыс белсенділігі жоғары студенттерге қарағанда артық. Ал лимфоциттер, моноциттер, эозинофилдер және базофилдер сандарының орташа көрсеткіштері арасында статистикалық айырмашылықтар анықталған жоқ ($p>0,05$).

Тромбоциттерді сипаттайтын параметрлерге салыстырмалы талдау жүргізгенімізде студенттердің қимыл-қозғалыс белсенділігі аз болған жағдайда олардың қанындағы тромбоциттердің орташа саны $242,1\pm 23,2\times 10^3/\mu\text{L}$ -ге дейін жетіп, қимыл-қозғалыс белсенділігі жоғары студенттерден 11,9%-ға көп екендігі белгілі болды.

Сонымен, біздің зерттеулеріміздің нәтижелері дене белсенділігі әр түрлі деңгейдегі студент жастардың гематологиялық көрсеткіштерінің өзіндік ерекшеліктері бар екендігін көрсетті. Біздің зерттеу нәтижелеріміз ғалым Е.А. Стрелецкая жүргізген эксперименттік зерттеулер қорытындысымен сәйкес келді. Онда гиподинамия жағдайын модельдеу арқылы жабық орта шарттарында эритроциттердің ауданы мен ретикулоциттердің саны арасында нақты айырмашылықтар анықталған. Бұл жас организмнің қан жүйесінде қимыл-қозғалыс жеткіліксіздігінің әсерінен дамиды деп күрделі патофизиологиялық процестердің нәтижесі болып табылады.

ҚОРЫТЫНДЫ ТҰЖЫРЫМДАР:

1. Дене белсенділігі төмен студенттердің қанында жас эритроциттер – ретикулоциттердің азаятындығы анықталды, яғни «эритропоздың бейімделген тежелуі үдерісі» байқалып, эритроциттердің жасалуы қимыл белсенділігінің азаюына сәйкес деңгейде жүре бастайды;

2. Студенттердің дене белсенділігінің жеткіліксіздігіне байланысты лейкоциттердің орташа саны 16,4%-ға, ал нейтрофильді жасушалардың үлесі 20,5%-ға артық шамада анықталды.

3. Дене белсенділігі аз болған жағдайда, қандағы тромбоциттердің орташа саны $242,1\pm 23,2\times 10^3/\mu\text{L}$ құрап, қозғалыс белсенділігі жоғары студенттердікінен 11,9%-ға көп екендігі анықталды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Назарбаев Н.Ә. Қазақстан білім қоғамы жолында //Қазақстан Президентінің Назарбаев Университеті студенттері алдында сөйлеген сөзі. – Астана, 5 қыркүйек 2012.
2. Найденов Ю.В., Наумова Т.В. Физическая активность как ведущий фактор здоровья студентов. – Пятигорск: Издания ПГЛУ, 2015. – 48 с.
3. Балгимбеков Ш.А., Жарылқасынова Ж.М. Қазіргі кезде студент жастардың өмір сүру салтындағы дене белсенділігінің орны // Абай атындағы ҚазҰПУ «Хабаршы», «Жаратылыстану-география ғылымдары» сериясы. – 2016. – №3 (49). – Б.61-65.
4. Bouchard, C., Blair, S.N., Haskell, W.L. Physical Activity And Health. Champaign IL.: Human Kinetics. – 2012.
5. Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі Тұжырымдамасы // 23.12.2015. – №1037.
6. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Текст. // Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2001. – С. 131-174.
7. Иванов Г.Д. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 51-54.
8. Тизул А.Я. Болезни человека, обусловленные дефицитом двигательной активности и здоровье. – М., 2001. – С. 236.
9. Бочкарева А.А., Лисова И.М., Джандарова Т.И. Влияние физических нагрузок на изменения суточной динамики клеток крови // БМИК. – 2011. – №7. – С. 18–28.

АДАПТИВТІ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІН ДАМУДЫҢ ШЕТЕЛДІК ТӘЖІРИБЕСІ

А.Ж. Әнәпин – Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ-дың магистранты, Нұр-Сұлтан қ.

Анатпа. Қазіргі уақытта әлемде Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) "мүгедектік және оңалту", сондай-ақ "денсаулықтың әлеуметтік детерминанттары" бағдарламалары іске асырылуда. Бұл мақалада осы бағдарламаларды жүзеге асыру бойынша бірқатар елдердің тәжірибесі қарастырылады.

Түйін сөздер: бейімделген дене шынықтыру, мүмкіндіктері шектеулі адамдар, АҚШ, Англия, Австралия, сауықтыру, оңалту.

FOREIGN EXPERIENCE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION DEVELOPMENT

A.Zh. Anapin – graduate student of ENU named after L.N.Gumilyov, Nur-Sultan

Annotation. At present, the World Health Organization (WHO) «Disability and Rehabilitation» programs, as well as the «Social Determinants of Health», which include the implementation of measures to prevent disability and increase the degree of integration of persons with disabilities in society by overcoming various barriers. In this article, the experience of several countries in implementing these programs is considered.

Key words: adaptive physical education, people with disabilities, USA, England, Australia, health improvement, rehabilitation.

Кіріспе. Мүмкіндігі шектеулі тұлғалар мәселесі – экономикалық даму деңгейіне қарамастан, әлемнің барлық елдерінде бар жаһандық проблема. Әлемнің көптеген бөліктерінде өсіп келе жатқан мүмкіндігі шектеулі тұлғалардың білімінің, оқу және ғылымының жана бағыттарының пайда болуына әкелді. Бейімдік дене мәдениетін дамытуда көптеген ұйымдастырушылық проблемалар бар, оның ішінде паралимпиадалық және арнайы спорт проблемалары бар, оған мүгедектерге арналған спорт түрлерін анықтау кіреді, сонымен қатар күшті қаржылық қосу жүйесінің болмауымен байланысты қаржылық проблемалар, ақпаратпен қамтамасыз ету мәселесі туындап отыр. Аталған жайттар, тақырыптың өзектілігін көрсете түседі.

«Бейімдік дене мәдениеті» (Adapted Physical Education) және «Бейімдік спорт» терминдері көптеген шет елдерде кең және денсаулық жағдайы дұрыс адамдардың жоғары жетістіктері спортын, яғни жаппай спорт, білім алудың әртүрлі кезеңдерінде дене тәрбиесі, рекреациялық қозғалыс белсенділігін қоспағанда, мүмкіндігі шектеулі адамдардың ықпалдасуына ерекше назар аудара отырып, көбінесе қозғалыс қызметінің барлық түрлерін қамтитынын атап өту қажет. Бейімдік дене тәрбиесі (APE) – бұл мүмкіндігі шектеулі тұлғаларға дене шынықтыру сабақтарын алдын ала жан-жақты бағалау негізінде мұқият әзірленген дене шынықтыру оқу бағдарламаларын студенттерге толыққанды өмір сүру үшін, дене бітімі мен денсаулығын жақсарту үшін қажетті демалыс дағдыларын, демалыс, спорт, тәжірибе жинақтау жерлерін пайдалану мақсатында әзірлеу, іске асыру және мониторингілеу өнері мен ғылымы. Жоғарыдағы фактілердің негізінде мақаланы жазуда келесі **мақсатты** таңдадық – БДМ-нің шетелдерде дамыту тәжірибесін қарастыру. Бұл үшін **теориялық талдау, салыстырмалы-салғастырмалы әдісті** қолданамыз.

АҚШ-та дене белсенділігі, іске асыру түріне қарамастан, салауатты өмір салтының негізгі компоненттерінің бірі болып табылады.

Бейімдік дене мәдениеті (БДМ) дене тәрбиесінің субпәні болып табылады, бұл ретте ерекше қажеттіліктері бар оқушылар мен студенттердің бірігуіне ерекше назар аударылады.

АҚШ-та федералдық және штаттар деңгейінде демеушілік қаражаттарға немесе федералдық немесе жергілікті маңызы бар гранттардың (штаттың Үкіметі деңгейінде) қаражатымен қамтамасыз етілген ұйымдар жұмыс істейді, оларда еріктілер де, штаттағы қызметкерлер де жұмыс істейді. Жиі осындай орталықтар бірнеше коммерциялық емес және коммерциялық ұйымдардың әлеуетін біріктіре отырып, зерттеу және оқу университеттерінде негізделген. Мұндай ұйымдар, шын мәнінде, азаматтық қоғамның белсенді өмірінің нәтижесі бола отырып, мотивациялық ынталандыруларды пайдалана отырып, өмір тіршілігінің шектелуімен қатар, салыстырмалы түрде дені сау адамдардың түрлі жас топтарының БДМ түрлі формаларына тартылуына ықпал етеді. Дұрыс тамақтану бойынша кеңес беруге үлкен мән беріледі, әсіресе БДМ қолданумен үйлесімде.

Медициналық мамандардың мұндай ұйымдардың кеңес беру жұмысына қатысуы маңызды жағдай болып табылады.

Бұл ұйымдар жергілікті деңгейде жарыстар ұйымдастыру арқылы паралимпиадалық командалардың ұлттық құрамаларын қалыптастыруға өз үлестерін қосады. Спорттық немесе моторикалық-сауықтыру іс-

шараларымен айналысатын жарыстар, топтар құру салауатты өмір салтын қалыптастыруға және әртүрлі жастағы топтарда мүгедектіктің алдын алуға ықпал етеді.

Британдық Достастық елдерінде, атап айтқанда Біріккен Корольдікте, БДМ және бейімдік спортпен айналысатын негізгі ұйым Англияның мүгедектер спортының федерациясы – EFDS [1].

Демеушілік қаражаттың есебінен әрекет ететін ұйымның міндеттері:

– спортпен шұғылдануға және дене шынықтырумен айналысуға мүмкіндігі шектеулі адамдарды тарту үшін стратегиялық басшылық пен тікелей қолдауды қамтамасыз ету;

– Англиядағы спорт және дене белсенділігі саласындағы мүгедектер үшін беделді көзі ретінде танылуға қол жеткізу;

– мүмкіндігі шектеулі адамдар мен спортқа қатысты айғақтарды зерттеудің орталық ресурсы болуы;

– мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін қолжетімді спорттық инфрақұрылымды, өнімдер мен қызметтерді жақсартуға әкелетін мықты және тиімді өзара әрекеттестік пен серіктестік процестері NGBs (National Governing Bodies), CSPs (спорт пен дене шынықтыруға қатысуды арттыру үшін жергілікті органдардың ынтымақтастық желісі) бірге жүзеге асырылады; NDSOs (National Disability Sport Organisations және басқа серіктестер;

– мүмкіндігі шектеулі адамдармен бірлесіп жұмыс жасау және олардың спортпен және дене шынықтырумен белсенді айналысу үшін тиімді алаң құру;

– арнайы іс-шаралар бағдарламасын қолдана отырып, мүгедектердің спортқа және дене шынықтыруға қатысуы үшін жаттығулар өткізеді;

– кешенді қызметтердің жоғары сапасын қамтамасыз ету үшін денсаулық сақтау және фитнес салаларына ықпал ету және қолдау көрсету;

– мүгедек жастардың спортқа және дене шынықтыруға белсенді қатысуын қолдау бойынша нақты бағдарламалар мен іс-шараларды насихаттау және дамыту;

– мүгедектердің спорт және дене шынықтыру саласындағы қатысуын қолдау үшін айтарлықтай қосымша табыс пен қаржыландыру мүмкіндіктерін құру.

Британ Паралимпиадалық Ассоциациясы – демеушілік қайырымдылық негізінде жұмыс істейтін қоғамдық ұйым [2]. Басты міндеті – жарыстарды ұйымдастыру және жазғы және қысқы спорт түрлерінен паралимпиадалық құрамаларды қалыптастыру. Ұлттық паралимпиадалық құраманың сәтті қалыптасуында осы ұйымның сіңірген еңбегі атап өтілді. Лондондық паралимпиаданың үш жеңімпазы жергілікті деңгейде біліктілік жарыстарының белсенді өтуіне байланысты жауапты уақытқа дейін аз уақыт ішінде анықталуы мүмкін.

Ұлыбританиядағы жергілікті басқару деңгейінде БДМ бағдарламаларын жүзеге асыру муниципалитеттердің (округтердің) бақылауында жүзеге асырылады, бұл ретте процесті қамтамасыз етудің негізгі қаржылық жүктемесі демеушілердің мойнына түседі, ал заңды түрде медициналық бақылауды әдетте осы аймаққа қызмет ететін отбасылық дәрігерлер ерікті негізде жүзеге асырады.

Еуропа Одағы аумағында БДМ саласындағы барлық іс-шараларды лицензияланған мамандар жүзеге асырады. Сонымен қатар, дәрігерлер, медбикелер және массажшылар үшін БДМ саласында қосымша білім алу мүмкіндігі құпталады және мүмкіндік беріледі.

Ұлыбританияның үкіметтік мәдениет, БАҚ және спорт департаменті (<https://www.gov.uk>): көптеген жобаларды бақылайды. Олар келесілерге бағытталған:

– Ұлыбританияның спорт элитасының спорттық көрсеткіштерін қолдау және жақсарту (үздік спортшыларға өздерінің әлеуеттерін арттыруға көмектеседі, бұл оларға Ұлыбританияда бәсекеге түсуге және есірткі мен допингтен арылған спорт шеберлігін қолдауға мүмкіндік береді);

– 2012 жылғы Олимпиадалық және Паралимпиадалық ойындардың ұзақ мерзімді мұрасын құру (2012 ж. Лондондағы ойындар көптеген жылдар бойы бүкіл елге пайда әкеледі);

– спортпен шұғылданатын адамдардың санының өсуі (адамдарға ерте жастан спортпен шұғылдануға көмектесу және өмір бойы белсенділіктерін жалғастыруға ынталандыру).

Департаменттің негізгі қызметі: «Спорт адамдардың денсаулығын жақсартады, сонымен қатар олардың өмірлерін де байыта алады. Нысандарға қаражат салу және ересектер мен балалар арасында бұқаралық спортқа қатысуды ынталандыру үлкен пайда әкеледі».

Бағдарламалардың бірі осы саладағы дене шынықтыру және спорттық тәжірибені ұйымдастырумен байланысты – мектеп деңгейінен бастап, әртүрлі бағыныстағы өзін-өзі басқару органдарымен байланыс орнатуға бағытталған. Бағдарлама мәдениет пен спорттың саясатқа әсерін тікелей қамтамасыз ету үшін жасалынған және әлеуметтік-экономикалық деректерді, фактілерді (мәдениет және спорт саласындағы) жинауды, содан кейін талдау мен өңдеуді қамтиды. Нәтижесінде жалпыға қол жетімді сайтта халықтың спорттық және сауықтыру шараларына қатысуы туралы үнемі жаңартылып отыратын мәліметтер

жинақталған. Осылайша, мемлекеттік бағдарламалардың тиімділігіне интерактивті бақылау жүзеге асырылады.

БДМ-ның «Мүмкіндік жобасы», «Барлық балалар үшін белсенділік», «Параспорт», «Мектеп жарыстары» (Sainsburys School Games), «Спорттық мүмкіндік» (Sporting Chance programme) бағдарламаларын жүзеге асыруға Білім департаменті (Department for Education), әртүрлі деңгейдегі мемлекеттік мектептер деңгейінде қаржыландырудың негізгі көзі ретінде қатысады және сонымен қатар қадағалау органы болып табылады.

YOUTH SPORT TRUST жасөспірімдер спорттық тәуелсіз қайырымдылық ұйымының мақсатты қызметі жастар өмірін спорт арқылы өзгертуге арналған. 1994 жылы негізі қаланған ол жоғары сапалы дене тәрбиесі мен спорт мүмкіндігін беру арқылы барлық жастарға өмірде өз әлеуетін іске асыруда көмек көрсету міндетін орындайды.

Үкіметтік, муниципалды органдармен, мектептермен, жоғары және орта оқу орындарымен бірлесіп жүзеге асырылатын көптеген бағдарламалар «Мүмкіндік» (Ability) жобасын қамтиды. Жобаның ең маңызды мақсаты мүмкіндігі шектеулі жас оқушылардың жарыс спорт түрлеріне қатысуға мүмкіндігі болып табылады. «Мүмкіндік» жобасын жүргізетін Англиядағы әрбір іріктелген 50 мектептің мектеп ойындары мен желісі арқылы жас мүгедектерді мектепке тарту өмір сапасын жақсарту алады және мүмкіндігі шектеулі оқушылар үшін физикалық белсенділікті қолдануды кеңейте алады.

Жоба мектеп ойындарының (жарыстардың) бөлігі ретінде саналады, сонымен қатар келесілерді қамтиды:

- қабылдаушы мектептерге арналған жергілікті кеңестер мен ойын ұйымдастырушыларының ұсынымдарымен қамтамасыз ету үшін дайындыққа тапсырыс беру;
- мүмкіндігі шектеулі жастар үшін жергілікті жерлерде неғұрлым бәсекеге қабілетті мүмкіндіктер жасау және енгізу;
- мектептің спорт клубының қызметін дамыту.

Мектептердің инклюзивтік спорттық қызметін іске қосу үшін қызметті қалай бейімдеу туралы кеңестер мен ұсыныстардың форматтарын қоса алғанда, ұлттық басқарушы спорт органдарымен қатар, сондай-ақ мектеп ойындарының веб-сайтында қолжетімді арнайы форматтарда жұмыс істеу ұсынылады. Мектептер осы форматтарды қоса алғанда мектепшілік және ішкі жарыстарда (1 және 2 деңгейлер), оның ішінде 3-ші деңгейдегі (округ) жарыстар шеңберіндегі мүгедектер үшін іс-шараларды пайдалана алады. Үздік оқушылар Sainsbury's мектеп ойындарының финалында бәсекелесе алады.

Оқушыларға байыпты немесе елеулі көмек көрсету үшін YOUTH SPORT TRUST сайтынан тегін жүктеп, пайдалануға болады. Бейне және жүктелетін құжаттарды пайдаланудың арқасында ресурс БДМ форматтары мәселелері бойынша практиктер қызметінің үш бағыты бойынша мүмкіндіктер мен баптаулардың жоғары спектріне ие.

БДМ бағдарламаларын жүзеге асыру осыған ұқсас схема бойынша Австралияда, Канадада, Ирландияда қалыптасқан [3].

Австралияда мүгедектерге арналған ғимараттар немесе мүгедектерге арналған ұлттық спорт ұйымдары мүмкіндігі шектеулі жандарға түрлі қызметтер мен мүмкіндіктер ұсынады. Бұл мекемелер сауықтыру шараларына қатысуды жеңілдетеді/қамтамасыз етеді, мүгедек спортшылардың мүмкіндіктерін жоғары деңгейде жүзеге асырады, соның ішінде элиталық жарыстарға қатысады.

Олардың қызметін үкіметтің Австралиялық спорт комиссиясы (ASC) қадағалайды және бірлесіп қаржыландырады, оны Комиссарлар кеңесі басқарады, ол ASC жұмысына басшылық жасау үшін кең тәжірибе жинайды. Кеңес құрамына әрқайсысы кең, нақты және жоғары білімді бұрынғы спортшылар, іскер адамдар және журналистер кіреді (<http://www.ausport.gov.au>). Паралимпиадалық спорттық жаттығуларға ұйымдастырушылық, ғылыми және қаржылық қолдауды AIS (Australian Institute of Sport) мемлекеттік ұйымы ұсынады, ол 1975 жылы еуропалық спорттық ғылыми-зерттеу институттарының тәжірибесіне негізделген және ол өзінің жоғары тиімділігін көрсетті.

Австралия паралимпиадалық комитеті (<http://www.paralympic.org.au>) серіктестермен бірге физикалық, көру және ақыл-ой кемістігі бар адамдарға «Қатыс» (Get involved) жалпыұлттық белсенділік күндеріне қатысу арқылы кең мүмкіндіктер ұсынады. Әдетте, олар паралимпиадалық спорттың бірқатар түрлеріне және, әдетте, белгілі бір параметрлердегі спорт түрлеріне (мысалы, атыс спорты) ұлттық федерациямен бірге, мемлекеттік спорт ұйымдарының немесе жеке клубтардың қатысуымен ұйымдастырылады. Бұл күндері, әдетте, барлық мүмкіндігі шектеулі адамдарға паралимпиадалық ойындардың күнтізбесіне енетін спорттың әр түрінен қатысуға мүмкіндік беретін барлық адамдар қатыса алады. Сайтта алдын ала жіктеу категориясын және спорт нәтижелерін бағалау деңгейін өз бетінше анықтауға, сонымен қатар бұқаралық қатысуды қамтамасыз ететін дайындық шараларына интерактивті көмек көрсетуге мүмкіндігі бар.

Australian Athletes with a Disability Limited ұйымы 2003 жылы Австралия спорт комиссиясымен (ASC) қатынастарды үйлестіру үшін «Қолшатыр» құрып, мүгедектігі бар спорттық ұйымдарға өз мүшелерінің мүдделерін білдіру үшін құрылды. Бұл «Қолшатыр» ұйымы келесі ұйымдардың бірігуінің нәтижесінде пайда болды:

- Австралияда мүгедектер арасындағы спорттық іс-шаралар ұйымы (ASOD), 1981 жылы құрылған;
- Австралияда сал ауруына шалдыққан балалардың спорт және демалыс федерациясы (CPASRF), 1989 жылы құрылған;
- Австралияда мүгедек спорт түрлері (WSA), 1950 жылы құрылған.

Австралия спортшылары DisabilityLimited өз атауын 2013 жылы өзгертті және қазір ол DisabilitySportsAustralia деп аталады (DSA) [4]. Бұл ұйым Австралиядағы физикалық мүмкіндіктері шектеулі спортшыларды ұсынатын ең жоғары ұлттық орган. Бұл өзгеріс бүкіл Австралиядағы адамдарды, қарапайым адамдардан бастап элиталық паралимпиадаларға дейін 10 негізгі түрге кез келген мүмкіндігі шектеулі адамдарды тарту бойынша өмірлік жұмыс нәтижесінде қол жеткізілген эволюцияны көрсетеді. DSA өз мүшелеріне ұлттық деңгейлерден бастап бағдарламалар мен әзірлемелер үшін ресурстарды беруді және қаржыландыруды жалғастыруда. Бұл жұмыс тек спортшыларға арналған бағдарламаларды қаржыландыруды ғана емес, сонымен қатар жаттықтырушылар мен шенеуніктерді оқытуды және аккредиттеуді, жасөспірімдер, клубтар, жеке еріктілер мен аймақтық пайдаланушыларды қамтиды [5].

Ұйымның ұраны – мемлекеттік және басқа да спорттық және ойын-сауық ұйымдары үшін мүмкіндігі шектеулі жандардың мүдделерін білдіретін ең жоғары ұлттық орган. Міндеті – «Спорт пен демалыс барлық мүмкіндіктерге арналған» деген ұранның аясында қолданушыларға көмектесу, біз мүмкіндігі шектеулі жандарға спортқа қатысу және қоғамдастықпен өзара әрекеттесуге көмектесу.

Негізгі міндеттері:

- Әріптес ұйымдар (мысалы, ASC, APC және NSOs) және мүше мемлекеттер мен аумақтар (мысалы, Wheelchair Sports NSW, Sporting Wheelies and Disabled Association және т.б.) арасындағы бірыңғай байланыс нүктесін қамтамасыз ететін Ұлттық үйлестіру органының рөлін орындау;
- ұлттық деңгейде спортшылардың дамуы үшін мүмкіндіктер ұсынады және жергілікті деңгейден республикалық деңгейге дейінгі жолдарды қолдайды;
- Ұлттық лиганың мүгедектер арбасына арналған регби және баскетбол әкімшілігі, сондай-ақ мүгедектерге арналған көп ұлттық чемпионаттар.

Қорытынды. Жоғарыда қарастырылған шетелдер тәжірибесіне сүйене отырып, бізге де жақын уақытта бейімдік спорт түрлерінің жұмыс істеуінің мемлекеттік тетіктерін, мемлекеттік және қоғамдық ұйымдар, мекемелер, құрылымдар жүйесін одан әрі жетілдіру, олардың арасындағы үйлестірудің жақсаруы және олардың бір-біріне енуі, үздік халықаралық тәжірибені пайдалану бойынша жұмыстар жасалуы керек.

Әдебиеттер тізімі:

1. Комплексная реабилитация инвалидов: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т.В. Зозуля, Е.Г. Свистунова, В.В. Чешихина и др. / Под ред. Т.В. Зозули. – М.: Издательский Центр «Академия», 2013. – 304 с.
2. Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 21.03.2016 г. № СК-02– 10/3685).
3. Рубцова Н.О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов // Теор. и практ. физ. к-ры. – 2012. – № 1. – С. 16-18.
4. Специальная педагогика: учеб.-метод. пособие / сост. С.Б. Нарзулаев, Г.Н. Попов, И.Н. Сафронова и др. – Томск: Полиграф. Фирма «STAR», 2016. – 147 с.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.: ил.

ТІЗЕ БУЫН АППАРАТЫ БҰЗЫЛЫСЫНДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ФИЗИКАЛЫҚ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖҮЙЕСІ

Ю.Ж. Султамуратова – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

А.О. Улугбекова – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

Аңдатпа. Мақалада емдік дене шынықтыру құралдарының арсеналын, тізе буынының менисктерінің үзілуі бойынша операциядан кейін емделушілерде емдік массаж тәсілдерін қамтитын кешенді оналту әдістемесінің әсерімен тірек-қимыл аппаратының функционалдық жағдайын бағалау мәселелері қарастырылады. Бұл ретте операция

жасалған тізе буынының функционалдық қабілеттілігінің айтарлықтай артуы және бақылау тобымен салыстырғанда еңбекке қабілеттілікті қалпына келтіру мерзімінің екі есе қысқаруы анықталды.

Түйін сөздер: тізе буыны, физикалық оңалту, мениск, гониометрия.

PHYSICAL REHABILITATION SYSTEM APPLICABLE FOR VIOLATION OF THE KNEE-JOINT UNIT

Yu.Zh. Sultamuratova – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

A.O. Ulugbekova – Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. The article considers the issues of assessing the functional state of the musculoskeletal system under the influence of a comprehensive rehabilitation technique, which includes physical therapy means, therapeutic massage techniques of patients after meniscal tear of knee-joint surgery. At the same time, a significant increase in the functional ability of the operated knee-joint and a double reduction in the period of recovery of workability was established in comparison with the control group.

Key words: knee-joint, physical rehabilitation, meniscus, goniometry.

Кіріспе. Футболшылардың тізе буынының құрылымының зақымдалуы радикалды операцияны және арнайы оңалтуды талап ететін патологияның ерекше түрі болып табылады. Сонымен қатар, сіңірлердің зақымдалуы кезіндегі физикалық оңалту әдістемесі жеткіліксіз зерттелген. Сондықтан денсаулығына әсерін ескере отырып, физикалық оңалтудың кешенді әдістемесін әзірлеу аса өзекті болып табылады.

Зерттеу мақсаты – емдік дене шынықтыру, массаж және гидрокинезотерапия құралдарын кешенді пайдалану негізінде тізе буынының буындарын жедел қалпына келтірудің әр түрлі кезендерінде футболшы спортшыларды сауықтыру тиімділігін арттыру.

Міндеттер:

1. Тізе буынының байланыс аппаратының зақымдануы кезінде емдік дене шынықтыру және массаждың ең тиімді әдістемесін анықтау бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау.

2. Спортшы-футболшыларды кешенді физикалық оңалту процесінде операцияланған тізе буынының функционалдық жай-күйі көрсеткіштерінің динамикасын зерттеу.

3. Тізе буынының сіңірлерін жедел қалпына келтіргеннен кейін спортшылардың физикалық жұмыс қабілеттілігі мен өмір сүру сапасын арттыруда емдік дене шынықтыру мен массаждың әзірленген әдістемесінің тиімділігін эксперименталды негіздеу.

Зерттеу әдістері: Әдеби көздерді талдау, медико-педагогикалық әдістері (гониометрия; сан шеңберін симметриялық деңгейде антропометриялық өлшеу; сан бұлшық еттерінің және сирақтың динамометриялық зерттеулері, физикалық жұмысқа қабілеттіліктің тесттері) математикалық статистика әдістері.

Оңалту бағдарламаларының зақымдалған сегменттің функциясын қалпына келтіру динамикасына, физикалық жұмысқа қабілеттілігіне және психо-эмоциялық мәртебесіне әсерін анықтау үшін 21 жастағы тізе буынының менискілері зақымданған 12 спортшыны іріктеп алдық.

Барлық сыналушылар әрқайсысында 6 адамнан 2 топқа бөлінді. Алты спортшы эксперименталды топты (ЭТ) құрады. Бақылау тобына (БТ) алты спортшы кірді.

1-кесте – Топтағы тексерілген спортшылардың сипаттамасы

Топ		Спортшылардың дәрежесі		
		МС	КМС	1 разряд
ЭТ (эксперименталды топ)		1	2	3
БТ (Бақылау тобы)		-	2	4
Барлығы	Абсолютты саны	1	4	7
	%	8,3	33,4	58,3

Бақылау тобының тұлғалары стандартты бағдарлама бойынша қалпына келтірілді. Олардың оңалту мерзімі 9-10 айды құрады. Эксперименталды топ спортшылары ағзаның жеке ерекшеліктерін, жарақаттың сипатын, операциялық араласудың көлемін ескере отырып, арнайы әзірленген оңалту бағдарламасы бойынша жұмыс істеді. Бұл ретте қалпына келтірудің негізгі міндеті оңалту мерзімін қысқарту және өмір сүру сапасының көрсеткіштерін жақсарту деп санадық.

Менискі зақымдалғаннан кейін футболшыларды оңалтуды үш кезеңге бөлдік:

1-кезең – стационар жағдайында жүзеге асырылатын медициналық оңалту (отадан кейінгі алғашқы күннен бастап 3 аптаға дейін);

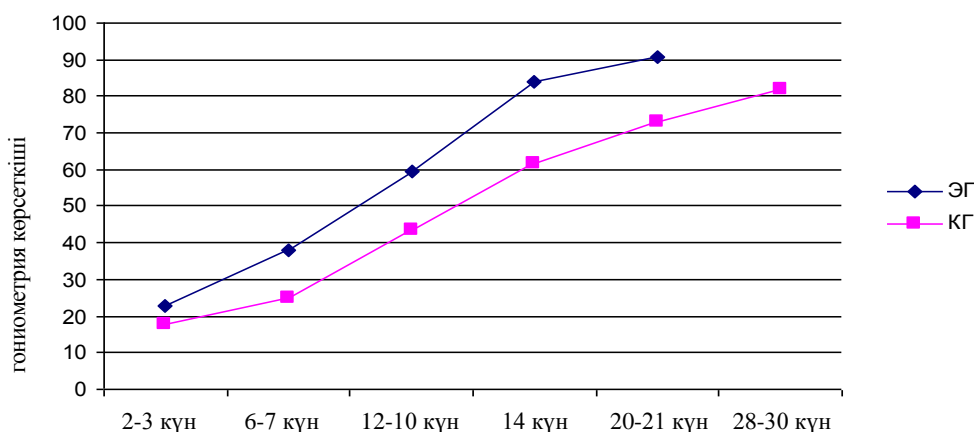
2-кезең – функционалдық, көбінесе қалпына келтіру орталығы жағдайында жүргізіледі (операциядан кейін 3 аптадан 3 айға дейін);

3-кезең – қалпына келтіру-жаттығу, спорттық қызметтің табиғи жағдайларында өткізіледі (операциядан кейін 3 айдан бастап).

Осы кезеңдердің әрқайсысында өз ерекшеліктері болды. Операциядан кейінгі және функционалдық кезеңдер эксперименталды топ спортшыларында бақылау тобымен салыстырғанда физикалық жүкте-мелердің үлкен қарқындылығы мен үлкен көлемімен (изометриялық жаттығулар, ОРУ, арнайы жаттығулар, жазу, арнайы жаттығулар және жаттығу залындағы сабақтар) сипатталды. Үшінші кезеңнің ерекшелігі – көлемі, қарқындылығы және ерекшелігі бойынша физикалық жаттығулар дәстүрлі емдік дене шынықтыру шегінен шығып, спорттық жаттығудың бастапқы кезеңіне жақындайды.

Жүргізілген эксперимент нәтижесінде біз бағалауға клиникалық, функционалдық көрсеткіштер және қимыл тесттері жататынын анықтадық.

Эксперименталды топ спортшылары операциядан кейін 3 аптадан кейін буынды әзірлеуді бастады және 2,5-3 апта ішінде 90° иілу бұрышына жетті. Эксперименталды және бақылау топтарының спортшыларында физикалық оңалту әсерімен гониометрия көрсеткішінің өзгеруі суретте көрсетілген.



1-сурет – Физикалық оңалтудың кешенді әдістемесі аясында спортшылардың тізе буынының гониометриясы көрсеткіштерінің динамикасы

ЭТ спортшыларында бұғу-жазу функциясын тез қалпына келтіру ерте сан мен сирақ бұлшық етінің жиырылу қабілетін қалпына келтіруге мүмкіндік берді.

Зерттеулер көрсеткендей, эксперименталдық топ спортшыларында орта есеппен 1-1,5 см-ге жүйелі жаттығулардың арқасында ерте қалпына келтіру кезеңінде сан мен сирақтың шеңбер көрсеткіштері бақылау тобы спортшыларының көрсеткіштерінен жақсы болды.

2-кесте – Эксперименталды әдістеменің спортшылардың жамбас бұлшық етінің шеңберінің көрсеткіштеріне әсері

Операция сәтінен бастап мерзім	Жамбас көлемдерінің көрсеткіштері см		t	P
	Эксперименталды топ (n = 6)	Бақылау тобы (n = 6)		
	± m	± m		
операциядан кейінгі алғашқы күндер	өлшеу жүргізілмейді, өйткені жамбас пен сирақтың ісінуі байқалады			
10-12 күн	ісіну түседі, бірақ жамбас пен жіліншік шеңберінің деректері сенімді емес			
3-4 апталар	43,1 ± 2,7	42,5 ± 2,8	0,86	>0,05
1,5 ай	43,4 ± 2,6	42,9 ± 2,6	0,52	>0,05

3 ай	43,9 ± 2,3	43,1 ± 2,5	0,85	>0,05
4,5 ай	44,9 ± 1,9	43,5 ± 2,2	1,73	>0,05
6 ай	47,2 ± 1,6	45,7 ± 2,2	1,91	<0,05
9 ай	49,9 ± 1,3	46,9 ± 1,9	4,55	<0,01

Кешенді физикалық оңалтудың эксперименттік әдістемесі де қозғалыс тестілерінің көрсеткіштеріне де оң әсер етеді. Егер "толық отырып жүру" қимыл тестін эксперименттік топ спортшылары операциядан кейін 4 – 4,5 айдан кейін орындаған болса, онда бақылау тобының спортшылары тек 5,5 – 6 айдан кейін ғана орындады. Мұндай үрдіс басқа қозғалыс тестілерін орындау кезінде де анықталған. Мысалы, кешенді жүгіру сынағын операциядан кейін 5 – 5,5 айдан кейін эксперименттік топ спортшылары, ал бақылау тобының спортшылары тек 6,5 – 7 айдан кейін орындады. Сынақ тобының барлық спортшылары операциядан кейін 5 айға дейінгі мерзімде сәтті орындап, бақылау тобының спортшылары тапсырманы операциядан кейін 6,5 айдан кейін ғана орындады. Қимыл сынағы операция жасалған аяққа отыру ("тапанша") сан мен бөксе бұлшық етінің ең жоғары күшімен үйлескен операция жасалған буындардың пассивті икемділігін бағалайды.

Біз оның нәтижесін (толық шаршағанға дейінгі қайталау саны) дұрыс деп санадық, бұл сау аяқтың ұқсас көрсеткішінен 75%-дан кем емес.

"Тапанша" жаттығуларын эксперименталды топ спортшылары операциядан кейін 4 ай мерзімде орындай бастайды, бірақ толық күшпен емес. Ауыр сезімсіз спортшылар бұл тестіні операциядан кейін 5 – 6 айдан кейін орындайды. Бақылау тобының спортшылары тесті тек 6,5 – 7 айдан кейін орындады.

Спортшылардың субъективті деректері физикалық сауықтыруға дейін және кейін САН-ді сауалнамасымен анықталды. Спортшылардың психоэмоционалды жағдайына физикалық оңалтудың кешенді әдістемесінің пайдалы әсері ЭТ-да анағұрлым жоғарылау ($P < 0.01$) нәтижесімен, әл-ауқатының, белсенділігінің және көңіл-күйінің жақсаруын көрсететін индикаторлардың өсуімен көрінді, бұл біз жасаған техниканы қолданудың дұрыстығын растайды.

Осылайша, аспаптық зерттеулердің деректері (гониометрия, жамбас шеңберін өлшеу, динамометрия) эксперименттік топта дұрыс ұйымдастырылған физикалық оңалту жүйесінің әсерімен ерте мерзімде операция жасалған тізе буынының функциялары қалпына келгенін, санның төрт басты бұлшық етінің жиырылу қабілеті, сондай-ақ бұлшық ет массасының және ең жоғары күштің өсуі қалпына келгенін тұжырымдауға мүмкіндік береді.

ҚОРЫТЫНДЫ:

1. Спортшыларды оңалтудың негізгі идеясы қалпына келтірудің қолданылатын әдістері мен құралдарының алуан түрлілігі болып табылатыны анықталды. Оңалтудың негізгі өзегі кинезотерапия болып табылады.

2. Гониометрия көрсеткіштері динамикасының корреляциялық талдауының деректері ($t=6,33$, $P < 0,01$, яғни операцияланған буынды бүгу-жазу функциясын неғұрлым тез қалпына келтіру) эксперименталды топтың футболшы спортшыларымен жүргізілетін оңалту бағдарламасының тиімділігін куәландырады.

3. Әзірленген ЕДШ, массаж және ГКТ әдістемесін пайдалану нәтижесінде ЭТ барлық спортшылары операциядан кейін орташа есеппен 8 айдан кейін командада жаттығуға кірісті, ал БТ спортшылары тек 9,5 – 10 айдан кейін ғана, яғни ол қалпына келтіру мерзімін орта есеппен 1 – 1,5 айға қысқартуға, сондай-ақ өмір сапасының көрсеткіштерін жақсартуға мүмкіндік берді ($P < 0,01$).

Әдебиеттер тізімі:

1. Каложнова И.А., Перепелова О.В. Лечебная физкультура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 349 с.
2. Кривошапко Г.М. Ранняя послеоперационная реабилитация больных с внутрисуставными повреждениями коленного сустава: автореф. дис. канд. мед. наук. – Курган, 2005. – 25 с.
3. Физическая реабилитация. / Под ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 603 с.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

М.Б. Бауржан – Казахский медицинский университет непрерывного образования, г. Алматы

К.Б. Абзалиев – Казахский медицинский университет непрерывного образования, г. Алматы

С.А. Абзалиева – Казахский медицинский университет непрерывного образования, г. Алматы

Ж.М. Андасова – Казахский медицинский университет непрерывного образования, г. Алматы

Б.Т. Мухамадиев – Казахский медицинский университет непрерывного образования, г. Алматы

Аннотация. Эхокардиография – один из наиболее доступных и эффективных методов измерения функциональной подготовленности спортсменов и выявления патологических изменений сердечно-сосудистой системы. Целью данного исследования является изучение морфофункциональных показателей сердечно-сосудистой системы среди 18 спортсменов, занимающихся греко-римской в возрасте от 22-33 лет мужского пола на базе Всемирной Академии Бокса, г.Алматы. Проведенные исследования выявили 1 случай ремоделирования миокарда, что доказывает важность эхокардиографического скрининга для ранней диагностики и распространенности пограничных изменений сердечно-сосудистой системы среди профессиональных спортсменов.

Ключевые слова: сердце спортсмена, эхокардиография, оценка сердечно-сосудистой системы.

MORPHO-FUNCTIONAL INDICATORS OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF ATHLETES ENGAGED IN MARITAL ARTS IN THE PREPARATORY PERIOD

Baurzhan M.B. – Kazakh Medical University of Continuing Education, Almaty

Abzaliev K.B. – Kazakh Medical University of Continuing Education, Almaty

Abzalieva S.A. – Kazakh Medical University of Continuing Education, Almaty

Andasova Zh.M. – Kazakh Medical University of Continuing Education, Almaty

Mukhamadiev B.T. – Kazakh Medical University of Continuing Education, Almaty

Annotation. Echocardiography is one of the most accessible and effective methods for measuring the functional fitness of athletes and identifying pathological changes in the cardiovascular system. The purpose of this study was to study the morphological and functional indicators of the cardiovascular system among 18 athletes involved in Greco-Roman at the age of 22-33 years old males on the basis of the World Boxing Academy, Almaty. The studies revealed 1 case of myocardial remodeling, which proves the importance of echocardiographic screening for early diagnosis and the prevalence of borderline changes in the cardiovascular system among professional athletes.

Key words: athlete's heart, echocardiography, assessment of the cardiovascular system.

Введение. В спортивной медицине традиционно используют клинические методы исследования, такие как сбор жалоб, анамнез жизни и спортивный, осмотр, пальпацию, перкуссию и аускультацию. Жалобы на слабость, головокружение, сердцебиение, падение или повышение артериального давления (АД), боли в грудной клетке могут настроить врача на необходимость углубленного обследования сердечно-сосудистой системы (ССС). Все существующие протоколы обследования спортсменов для профилактики патологии СССР и внезапной смерти (ВС) в спорте обязательно включают клинические методы исследования, однако различаются набором диагностических процедур. Например, Европейский протокол кардиологического обследования спортсменов включает сбор анамнеза и жалоб, оценка объективного статуса (антропометрия, подсчет ЧСС, АД), проведение электрокардиографии (ЭКГ) с последующим дополнительным обследованием в случае выявления патологии [1]. В программу Российской Федерации – проведение ЭКГ, велоэргометрии (ВЭМ) и лабораторных исследований (холестерин и глюкоза) [2]. Итальянский протокол, кроме выше описанных методов, включает дополнительно проведение Эхокардиографии (ЭхоКГ) у всех спортсменов [3]. ЭхоКГ – это приоритетный метод диагностики ССЗ, представляющий возможность с помощью ультразвука осматривать и измерять структуры сердца.

Целью данного исследования было изучение структурно-функциональной организации сердечно-сосудистой системы с помощью эхокардиографического метода исследования у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, в период высоких физических нагрузок, при подготовке к соревнованиям.

Материалы и методы исследования. Обследовали 18 мужчин (возраст 22-33 года); с многолетним (от 10 до 20 лет) стажем занятий греко-римской борьбой (уровень спортивной квалификации – мастера спорта, мастеров спорта международного класса и заслуженные мастера спорта) на базе Всемирной Академии Бокса. Тренировочный режим соответствовал пяти тренировкам в неделю по два-три часа в день.

Инструментальные исследования сердечно-сосудистой системы проводили с 09 до 14 часов дня, в условиях кабинета функциональной диагностики при температуре в помещении ($20,0 \pm 1,5^\circ$). Эхокардиографическое исследование испытуемых проводили в положении лежа на левом боку, общепринятым методом из парастернального и апикального доступа по короткой и длинной оси сердца кардиологическим датчиком с помощью ультразвукового сканера Siemens Acuson S1000 (США). ЭхоКГ в М и В режиме измеряли морфометрические параметры сердца: конечно-диастолический размер левого желудочка (КДрЛЖ), конечно-систолический размер левого желудочка (КСрЛЖ), конечно-диастолический (КДОЛЖ) и конечно-систолический (КСОЛЖ) объемы левого желудочка толщину межжелудочковой перегородки (ТМЖП), толщину задней стенки левого желудочка (ТЗСЛЖ), рассчитывались фракции выброса (ФВ), ударный объем (УО), массу миокарда (ММ), индекс массы миокарда (ИММ), определяли диаметр корня аорты в систолу (дАо), Е\А. Все полученные данные были статистически обработаны с помощью программы Microsoft Excel 2010.

Результаты. Эхокардиографическая оценка ССС 18 высококвалифицированных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, выявила 1 случай (5%) Концентрического ремоделирование ЛЖ (ТМЖПд = 1,2 см, ТЗСЛЖл = 1,1 см, ИММЛЖ = 89 г/м². ОТС=0,47). У остальных спортсменов все показатели были в пределах нормы [4] (таблица 1).

Таблица 1 – Морфофункциональные параметры сердца и показатели системной гемодинамики у спортсменов

Параметры	Показатели спортсменов, занимающихся единоборствами	Нормальные значение параметров в 2DЭхоКГ у взрослых
КДО (мл)	117	62-150
КСО (мл)	42,1	21-61
УО (мл)	74,8	60-100
ТМЖПд(см)	0,98	До 1,2 см
ЗСЛЖд (см)	0,98	До 1,1 см
ЛЖ КДР(см)	4,98	4,2-5,8
ЛЖ КСР(см)	3,22	2,5-4,0
Аовосх. (см)	2,62	1,7-4,1
объем ЛП (мл)	40,2	До 50 мл
ЛА	2,4	1,5-2,5
ФВ ЛЖ (%)	63,2	55-72
Масса ЛЖ (г)	191,9	До 225
ИММЛЖ (г\м ²)	97	85-95
ОТС	0,39	0,45
СДПЖ (мм.рт.ст)	17,8	25
Е\А	1,3	1,0-1,5

Обсуждение результатов и выводы. Обнаруженная концентрическая гипертрофия левого желудочка, свидетельствующая о компенсаторном ремоделировании миокарда в ответ на повышенные гемодинамические нагрузки, вместе с тем относительное увеличение ТМЖП и ТЗСЛЖ может свидетельствовать о повышении жесткости межжелудочковой перегородки, которая может быть вызвана как структурными изменениями в МЖП, так и повышенной гемодинамической нагрузкой на стенки миокарда.

Таким образом, спортивное сердце – это проявление физиологической адаптации к длительным регулярным физическим тренировкам, у выше описанных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой в период подготовки к соревнованиям, несмотря на большой стаж занятий и интенсивные нагрузки, морфофункциональные показатели сердечно-сосудистой системы были в пределах нормы. Результаты этих исследований могут послужить основанием разработке системы скрининга спортсменов и включение обязательного проведение ЭхоКГ для определения лиц с гипертрофии миокарда неясной этиологии, по выявлению перенапряжения ССС на ранних этапах и профилактики ВС у спортсменов.

Список литературы:

1. Pelliccia A., Zipes D.P, Maron B.J. Bethesda Conference #36 and the European Society of Cardiology Consensus Recommendations revisited a comparison of U.S. and European criteria for eligibility and disqualification of competitive athletes with cardiovascular abnormalities. J Am Coll Cardiol. 2008.
2. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с нарушениями сердечно-сосудистой системы к тренировочно-спортивному процессу. 2011 г.
3. Basso C. Arrhythmogenic right ventricular cardiomyopathy / C. Basso, D. Corrado, F. I. Marcus [etal.] //Lancet. – 2009. –Vol.373, N 11. – P.1289–1300.
4. Уразадина С.Ж. Эхокардиографические протоколы при различном заболевании сердца: учебное пособие. – 2017.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Капсанова Г.Б. – магистр, старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и спортивной медицины, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы формирования экологического сознания будущих специалистов. В настоящее время каждый человек, независимо от его специальности, должен быть экологически образован и экологически культурен.

Ключевые слова: экологическое образование, экологическое сознание, экологическая культура.

THE PROBLEM OF FORMATION ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS OF FUTURE SPECIALISTS

Kapsanova G.B. – Master, Senior lecturer, Department of Anatomy, Physiology and Sports Medicine, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty

Annotation. In this article, the formation of ecological consciousness of future specialists is considered. At present, every person, regardless of their specialty, should be environmentally educated and environmentally cultured.

Key words: environmental education, environmental consciousness, environmental culture.

Введение. Проблема формирования экологического сознания является в настоящее время наиболее актуальной. До определенного времени воздействие человека сглаживалось процессами, происходящими в биосфере, но в настоящее время человек стоит на грани экологического кризиса. На межправительственной конференции в Рио-де-Жанейро в 1992 году были поставлены задачи, среди которых важнейшими являются:

- принятие практических первоочередных мер по выходу из кризиса;
- воспитание экологической культуры подрастающего поколения с целью предотвращения повторения сложившейся ситуации [1].

Экологическое сознание в самом широком смысле этого слова представляет сферу общественного и индивидуального сознания, связанную с отражением природы как части бытия [2].

Целью исследования является развитие у будущих специалистов экологического образования и формирование экологического мировоззрения.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ данных официальных Интернет-ресурсов и публикаций в научных изданиях, методы анализа и синтеза.

Результаты исследования и их обсуждение. Устойчивое развитие выдвигает на первое место интеллектуально-духовные и рационально информационные факторы и ресурсы, которые, в отличие от материально-вещественных и природных ресурсов, безграничны и создают основу для непрерывно долгого развития цивилизации. Следовательно, одним из главных условий перехода стран к устойчивому развитию признаются просвещение, подготовка кадров и информирование населения о необходимости стремления к сбалансированности различных измерений и отрицанию целесообразности какой-либо избыточности [1].

В связи с этим современный этап экологического образования (ЭО) в Казахстане характеризуется как экологическое образование в интересах устойчивого развития (проект концепции общего экологического образования в интересах устойчивого развития, 2007). Образование в интересах устойчивого развития расширяет содержание экологического образования, ориентируя его на широкий круг вопросов, связанных с обеспечением условий жизнедеятельности людей и управлением факторами риска. Аксиологическое

содержание экологического образования в интересах устойчивого развития (ЭОУР) основано на биосферосовместимых принципах деятельности человека, заботе о будущих поколениях и условиях их жизни, прекращении потребительского отношения к природе. ЭОУР имеет мировоззренческий характер и выступает в качестве методологии познания окружающего мира, детерминирует изменение методов обучения от общеобразовательной подготовки к формированию способностей решать познавательные, личностные, профессиональные и социально-экологические проблемы. Методические основы формирования экологической культуры школьников разработана в трудах академика Н.Н. Моисеева. Человек не может расти и развиваться, не взаимодействуя с окружающей природной сферой. Его чувства и ум развиваются соответственно тому, какой характер носят его отношения с природой. Именно поэтому так важен в формировании экологического сознания начальный этап школьного обучения, когда стихийные знания о культуре взаимоотношений с природной средой систематизируются и обобщаются. Необходимо также учитывать, что нередко экологическое сознание рассматривают как сравнительно недавно сформировавшийся способ научного мышления. Однако такое толкование достаточно узкое. Развитие экологического сознания на современном этапе определяется как уровнем НТР, так и тесной его взаимосвязью с гуманистическими идеями, присутствием идеалов, убеждений, ценностных ориентаций [3].

Психологи (А.Н. Леонтьев) отмечают, что у детей младшего школьного возраста может быть сформирована готовность к правильному взаимодействию с окружающей природой. Она включает: эмоциональную сторону, восприимчивость к миру природы, чувство удивления, восторженности, эмоционально-положительное отношение к ее объектам, мотивам поведения, деловую готовность, возможность реализовать свои знания в разнообразных нестандартных учебных и внеучебных ситуациях, желание участвовать в альтруистической деятельности, зачатки «внутренних» мотивов поведения как предпосылки бескорыстия и эмпатии (чувства сопереживания, сочувствия); интеллектуальную готовность, определенный уровень информированности детей о природе, возрастной уровень эрудиции и познавательных интересов, осознание себя как носителя экологической культуры. Известно, что в педагогическом процессе взаимодействуют три главных компонента: «знания-отношения-поведения».

При этом более актуальными для младших школьников являются эмоциональные переживания, связанные с процессом общения с объектом природы, а также разнообразная деятельность в ней.

Особенности формирования у младших школьников любви и бережного отношения к природе раскрыты в работах Л.Д. Бобылевой, А.В. Миронова, А.А. Плешакова и др.

Проблемы экологического воспитания рассмотрены в работах И.Д. Зверева, А.Н. Захлебного, Б.Т. Лихачева, Н.М. Мамедова, Л.П. Салеевой, И.Т. Суравегиной и других. Этими авторами раскрываются цели, задачи, принципы, условия формирования экологического сознания.

Важнейшей характеристикой экологического сознания является субъектное восприятие природных объектов (Д.С. Дерябо, В.А. Ясвин). Формирование субъектного отношения к природе у взрослого населения сопряжено с определенными трудностями, а некоторые авторы считают, что в сложившихся условиях за ограниченное время это сделать практически невозможно. Поэтому стратегическую работу в этой сфере необходимо начинать с молодого поколения, сознание которого не отягощено в такой мере, как у взрослых, антропоцентрическими и технократическими установками. В современном обществе сложилось противоречие между потребностью в формировании экологического сознания у молодого поколения, способного осуществлять экоцентрический подход во взаимоотношениях с другими членами социума и природными объектами, и отсутствием достаточно результативного подхода к организации такого образования и воспитания.

Стратегия перехода к устойчивому развитию предполагает постепенное соединение в единую самоорганизующуюся систему экономической, экологической и социальной сфер деятельности и предусматривает соблюдение важнейших условий, в основе которых лежат информационные процессы:

- исследование уровня благосостояния населения;
- состояния источников ресурсов и стоков, что позволяет своевременно информировать правительства и общественность о состоянии окружающей среды и экономики;
- определение факторов нагрузки на окружающую среду;
- предвидение возникающих проблем, раннее оповещение, планирование их решения и заблаговременное выделение для этого необходимых средств.

Информационное обеспечение и освоение информационных компьютерных технологий должны стать одним из важных индикаторов устойчивого развития, переход к которому требует создания новой модели хозяйствования – равновесной, биосферосовместимой, инновационной или устойчивой, экономики, базирующейся на принципах всесторонней и полной интенсификации экологизации.

Устойчивое развитие выдвигает на первое место интеллектуально-духовные и рационально информационные факторы и ресурсы, которые, в отличие от материально-вещественных и природных ресурсов, безграничны и создают основу для непрерывно долгого развития цивилизации. Следовательно, одним из главных условий перехода стран к устойчивому развитию признается просвещение, подготовка кадров и информирование населения о необходимости стремления к сбалансированности различных измерений и отрицанию целесообразности какой-либо избыточности [4].

В настоящее время как в теоретических концепциях, связанных с экологической проблематикой, так и в экологическом образовании наблюдается кризис, обусловленный экстенсивным путем развития экологических практик и разногласиями между представителями биогеоэкологии, социально-гуманитарных наук и экономической теории. Практика же решения экологических проблем зависит от государственной политики, ее ценностей и приоритетов и меняется со сменой политических курсов. На сегодняшний день важно не только чувствовать и понимать экологические проблемы в нашем обществе, но и учитывать новые возможности, вошедшие в нашу жизнь вместе с модернизационными вызовами начала нового тысячелетия. Позитивный рост свобод, открытости социокультурной сферы, возможности более свободной социализации и инкультурации личности, интериоризации новых ценностей, образа жизни, моделей поведения дополняется трудностями, связанными с уменьшением социальной и личной безопасности, социальной дифференциацией общества, с конфликтами между обществом и личностью [4].

Модернизация экологического образования в вузе – это целенаправленный процесс обеспечения организационно-методических, практических и научных основ совершенствования традиционных и передовых форм, методов, подходов, содержания и образовательных технологий; профессиональной подготовки преподавателей экологических дисциплин нового уровня, оказывающих непосредственное влияние на развитие и состояние окружающей природной среды, биосферы планеты в целом, от профессиональной и личностной культуры которых во многом зависит успешность преодоления кризисных явлений во взаимодействии общества и природы [5].

Экологическое образование превращается в наиболее «передовой» блок инновационных усилий в сфере образования, в источник судьбоносных трансформаций. Причина состоит в обращенности к такой самоорганизации человека в его бытии, приобретении таких способностей, благодаря которым человек реально соотносится с «универсумом», представленным в мировоззренческих картинах, обладает логической и нравственно-духовной «техниками» оперирования ими, принятия решений, их реализации.

В настоящее время каждый человек, независимо от его специальности, должен быть экологически образован и экологически культурен. Только в этом случае он сможет реально оценивать последствия своей практической деятельности при взаимодействии с природой. В самом общем виде можно сказать, что экологическая культура – это система знаний, умений, ценностей и чувство любви к природе. Экологически культурная личность должна обладать экологическим мышлением, то есть уметь правильно анализировать и устанавливать причинно-следственные связи экологических проблем и прогнозировать экологические последствия человеческой деятельности.

В третьем тысячелетии человечество столкнулось с целым рядом глобальных экологических проблем, ставящих под вопрос существование жизни на Земле. В научном мире существует мнение, что главные причины экологических проблем связаны с повышением уровня потребления и воздействия на окружающую среду. Необходимо научить людей жить в согласии с окружающей средой. Поэтому экологическое образование рассматривается, сегодня как важнейшее условие выхода человечества из экологического кризиса.

Экологическая этика как новый тип культуры взаимодействия Человека и Природы является сегодня одним из ведущих подходов в мировой философско-культурологической мысли к решению экологических проблем. В мировоззренческом аспекте взаимоотношения человека и природы, содержание природоохранной и хозяйственной деятельности определяются экологическим сознанием и поведением каждой личности. Необходима ценностная переориентация по отношению к природе. Актуальность реализации этического компонента в экологическом образовании соответствует тенденции гуманизации и гуманитаризации, выступающей основным вектором модернизации образования [7].

Выводы. Одной из основных задач системы образования для устойчивого развития является подготовка высокообразованных и высококвалифицированных специалистов, способных к профессиональному росту и профессиональной мобильности в условиях информатизации общества. В этих обстоятельствах принципиальный характер приобретают технологии, формы организации и содержание курсов повышения квалификации преподавателей и нравственная культура руководителей учреждений образования в системе непрерывного профессионального педагогического образования. Представляется,

что наибольшие результаты по развитию системы образования для устойчивого развития будут получены в тесном взаимодействии с неправительственными учебными и научными организациями [8].

В современных условиях переход к устойчивому развитию является этапом создания благоприятных условий для прогресса и самореализации людей, для развития того, что именуется человеческим капиталом, – свободного, образованного, здорового человека; это главное, что определяет устойчивость развития мира.

Список литературы:

1. Экологическая педагогика и психология [Текст]: учеб. пособие для вузов / С.Д. ДЕРЕБО, В.А. ЯСВИН. – Ростов н/Д.: «Феникс», 1996. – 476 с.
2. Методика преподавания естествознания: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Ф. Козина, Е.Н. Степанян. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 496 с.
3. Структура экологического сознания/ URL: <http://psyera.ru/struktura-ekologicheskogo-soznaniya-569.htm> (дата обращения 01.04.2016)
4. Храпаль Л.Р. Модернизация профессиональной деятельности преподавателя экологических дисциплин в контексте формирования его социокультурной компетентности / Л.Р. Храпаль // Вестник Тамбовского университета. 2009. – №11. – С. 244-251.
5. Глазачев С.Н., Перфилова О.Е. Экологическая компетентность. Становление, проблемы, перспективы: Учебное пособие. – М.: РИО МГТУ им. М.А. Шолохова, 2008. – 124 с.

Ғылыми басылым

Ұлы Отан соғысының 75 жылдық Жеңісіне арналған
«БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ»
атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция
МАТЕРИАЛДАРЫ

24 сәуір 2020 жыл

ИБ 13584

Басуға 03.05.2020 жылы қол қойылды. Формат 70x100 ¹/₁₆.

Көлемі 19,58 б. т. Тарапымы 25 дана. Тапсырыс № 3846.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің
«Қазақ университеті» баспа үйі.

Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.

«Қазақ университеті» баспа үйі баспаханасында басылды.