

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРАЛІГІ  
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА



«БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ»  
атты III Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының  
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

III-й международной научно-практической конференции  
«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ»

PROCEEDINGS

of the III International Scientific and Practical Conference  
"INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TOURISM"

Алматы қ., Қазақстан, 6-мамыр 2022 ж.  
г.Алматы, Казахстан, 6 мая 2022 г.  
Almaty, Kazakhstan, 6 of May, 2022 y.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА



«БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ,  
ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ»  
атты III халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция  
МАТЕРИАЛДАРЫ

МАТЕРИАЛЫ  
III-й международной научно-практической конференции  
«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ,  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ»

PROCEEDINGS  
of the III International Scientific and Practical Conference  
«INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION,  
SPORT AND TOURISM»

Алматы қ., Қазақстан, 6 мамыр 2022 ж.  
г. Алматы, Казахстан, 6 мая 2022 г.  
Almaty, Kazakhstan, 6 of May, 2022 y.

Алматы  
“Қазақ университеті”  
2022

**РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС:**

**Құлбаев Айбол Тінәлұлы**, Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, PhD доктор, қауымдастырылған профессор  
**Дошыбеков Айдын Бағдатұлы**, Қазақ спорт және туризм академиясының «Күрес және ұлттық спорт түрлері» кафедрасының меңгерушісі, PhD доктор  
**Жидовинова Анна Вячеславовна**, педагогика ғылымдарының магистрі, Қазақ спорт және туризм академиясының «Дене шынықтыру және спорт теориялық негіздері» кафедрасының аға оқытушысы  
**Тен Алина Владимировна**, Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және халықаралық байланыстар бөлімінің басшысы, педагогика ғылымдарының магистрі

**ШКІР ЖАЗҒАНДАР:**

**Алимханов Елемес Алимханович**, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті «Дене тәрбиесі және спорт» кафедрасының профессоры, педагогика ғылымдарының докторы  
**Хаустов Станислав Иванович**, педагогика ғылымдарының докторы, Қазақ спорт және туризм академиясының «Дене шынықтыру және спорт теориялық негіздері» кафедрасының профессоры  
**Акимов Виктор Иванович**, педагогика ғылымдарының кандидаты, Қазақ спорт және туризм академиясының «Жеңіл атлетика, қысқы, күрделі техникалық спорт түрлері» кафедрасының доценті

**Б 82 «БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ»** атты Ш халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. 6 мамыр 2022 ж. – Алматы: ҚазСТА, 2022. 250 б.

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

Жинаққа Қазақ спорт және туризм академиясында өткен «Білім беру, дене мәдениеті, туризм және спорттағы инновация» атты Ш халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары енгізілді. Дене шынықтыру және спорт саласындағы білім берудің өзекті мәселелері, дене шынықтыру, спорт және туризм мамандарын кәсіби даярлау, білікті спортшыларды даярлаудың заманауи мәселелері, дене шынықтыру-сауықтыру қызметтерінің менеджменті және маркетингі, дене шынықтыру, спорт және туризм саласындағы инновациялық технологиялар, сауықтыру және бейімдік дене шынықтыру (тәжірибе, мәселелер, перспективалар), дене шынықтыру мен бұқаралық спортты ұйымдастырудың заманауи тәсілдері топтастырылған.

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

**ӘОЖ 001  
КБЖ72**

## КОНФЕРЕНЦИЯНЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ КОМИТЕТІ

### Төраға

**Закирьянов Қ.Қ.** Қазақ спорт және туризм академиясының президенті, педагогика ғылымдарының докторы, профессор

### Ұйымдастыру комитетінің мүшелері:

**Кулбаев А.Т.** Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, қауымдастырылған профессор

**Нурмуханбетова Д.К.** Қазақ спорт және туризм академиясының оқу ісі жөніндегі проректоры, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

**Саутов Р.Т.** Қазақ спорт және туризм академиясының Олимпиадалық спорт факультетінің деканы

**Дошыбеков А.Б.** Қазақ спорт және туризм академиясының «Ұлттық спорт түрлері және Күрес» кафедрасының меңгерушісі, PhD доктор

**Тен А.В.** Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің басшысы, педагогика ғылымдарының магистрі

**Туякбаева М.Ш.** Қазақ спорт және туризм академиясының «Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері» кафедрасының меңгерушісі, педагогика ғылымдарының кандидаты

**Андрущишин И.Ф.** Педагогика ғылымдарының докторы, профессор  
**Шалабаева Л.И.** PhD доктор

**Жунусбеков Ж.И.** Педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор

**Абилдабеков С.А.** PhD доктор

**Жидовинова А.В.** Педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы

**Көпжанов Г.Б.** Педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы

**Балтина А.С.** Педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы

**Бейсебаева А.Е.** ҚазСТА Президенттің Баспасөз қызметінің басшысы

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:**

**Кулбаев Айбол Тиналович**, проректор по науке и стратегическому развитию  
Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, ассоциированный профессор;  
**Дошыбеков Айдын Багдатович**, заведующий кафедрой «Борьба и национальные виды спорта»  
Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD;  
**Жидовинова Анна Вячеславовна**, магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры  
«Теоретических основ физической культуры и спорта» Казахской академии спорта и туризма;  
**Тен Алина Владимировна**, магистр педагогических наук, руководитель отдела науки и международных  
связей Казахской академии спорта и туризма.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Алимханов Елемес Алимханович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры  
физического воспитания и спорта Казахского национального университета им. аль-Фараби;  
**Хаустов Станислав Иванович**, доктор педагогических наук, профессор кафедры «Теоретические основы  
физической культуры и спорта» Казахской академии спорта и туризма;  
**Акимов Виктор Иванович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Легкая атлетика, зимние и  
сложно-технические виды спорта» Казахской академии спорта и туризма.

П 82 **Материалы III международной научно-практической конференции «Инновации в образовании, физической культуре, туризме и спорте».** г. Алматы, Казахстан, 6 мая 2022 г. – Алматы: КазАСТ, 2022. – 250 с.

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

Материалы международной научно-практической конференции «Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме», прошедшей в Казахской академии спорта и туризма, включают статьи, тематика которых затрагивает актуальные вопросы образования в области физической культуры, спорта и туризма, профессиональной подготовки специалистов физической культуры, спорта и туризма, современных проблем подготовки квалифицированных спортсменов, менеджмента и маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг, инновационных технологий в области физической культуры, спорта и туризма, оздоровительной и адаптивной физической культуры, современных подходов к организации физической культуры и массового спорта.

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

**УДК 001  
ББК72**

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:**

### **Председатель:**

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

### **Члены организационного комитета:**

**Кулбаев А.Т.** Проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, ассоциированный профессор

**Нурмуханбетова Д.К.** Проректор по учебно-методической работе Казахской академии спорта и туризма, к.п.н., доцент

**Саутов Р.Т.** Декан факультета Олимпийского спорта Казахской академии спорта и туризма

**Дошыбеков А.Б.** Заведующий кафедрой «Борьба и национальные виды спорта» Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD

**Тен А.В.** Руководитель отдела науки и международных связей Казахской академии спорта и туризма, магистр педагогических наук

**Туякбаева М.Ш.** Заведующая кафедрой «Теоретические основы физической культуры и спорта» Казахской академии спорта и туризма

**Андрущишин И.Ф.** Д.п.н., профессор

**Шалабаева Л.И.** Доктор PhD

**Жунусбеков Ж.И.** К.п.н., профессор

**Абилдабеков С.А.** Доктор PhD

**Жидовинова А.В.** Магистр педагогических наук, старший преподаватель

**Көпжанов Г.Б.** Магистр педагогических наук, старший преподаватель

**Балтина А.С.** Магистр педагогических наук, старший преподаватель

**Бейсебаева А.Е.** Руководитель Пресс-службы Президента КазАСТ

## МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

### ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ МАМАНДАРЫН КӘСІБИ ДАЯРЛАУ // ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ //

#### PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TOURISM

*Дайрабаев С.Е.*

Влияние физических нагрузок на умственную работоспособность студентов ..... 10

*Жидовинова А.В., Голоха Л.И., Балтина А.С.*

Основные критерии выбора абитуриентами образовательной программы  
6В01401 – «Физическая культура и спорт» в Казахской академии спорта и туризма..... 14

*Тұрсынов А.Б., Дошыбеков А.Б., Айтпанбет А.*

Студенттердің волонтерлік іс-әрекетке қатысу мотивтерін талдау ..... 17

*Тұрсынов А.Б., Дошыбеков А.Б., Қожамжаров Т.*

Волонтерлік іс-әрекет – дене шынықтыру және спортта элеуметтік-мәдени феномен ретінде ..... 20

*Қуспанов Н.С.*

Научные аспекты проблемы подготовки специалистов физической культуры и спорта..... 24

*Волку Г.Г., Волку И.К.*

Видение выпускников в отношении качества профессиональной подготовки  
специалистов по физическому воспитанию ..... 29

*Волку И.К., Волку Г.Г.*

Исследование степени трудоустроенности выпускников в области физического воспитания и спорта ..... 33

### БІЛКІТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ //

#### СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ //

#### THE MODERN PROBLEMS OF TRAINING QUALIFIED ATHLETES

*Есиркепов Ж.М., Аширметова О.М.*

Даңқты боксшы Ә. Нұрмахановтың бапкерлік қызметтегі тәлім-тәрбиелік  
ой пікірлері арқылы жастарды патриотизмге тәрбиелеу ..... 39

*Хохлова А.Ю., Жидовинова А.В.*

Проблемы перетренированности в спорте ..... 42

*Нурмуханбетова Д.К., Кефер Н.Э., Ермаханова А.Б., Токарева С.В., Голоха Л.И., Гусаков И.В.*

Совершенствование технического мастерства спортивного резерва по плаванию..... 46

*Жолдас А.М., Кәдірбеков А.Е., Исакова А.М., Молдахан К., Зауренбеков Б.З.*

Волейболшы студенттердің арнайы дене қабілетін жетілдіру әдістемесі..... 52

*Сағынбек Қ., Зауренбеков Б.З., Омаров Е.Е., Байырбеков А.Д., Иргебаев М.И.*

Жас футболшылардың дене даярлық деңгейінің функционалдық дайындығына әсерін анықтау ..... 55

*Жүнісбек Д.Н., Шанкулов Е.Т., Сәйдіуәли Д., Қайрат А., Абеков Р.Б., Бубеев А.К.*

Координациялық қабілеттерді дамыту және олардың жас волейболшылардың ойын  
техникасын игеруіне әсері..... 59

*Артюшенко И.В.*

Личностные особенности спортсменов, влияющие на успешность соревновательной деятельности ..... 61

*Конаев Т.А., Жунусбеков Ж.И., Орлов А.И.*

Применение математической теории игр для анализа и совершенствования технико-тактической  
подготовки борцов по казах куреси ..... 64

<i>Шенетюк М.Н., Тен А.В., Телемгенова А.М., Кусакбаева Б.А., Шенетюк Н.М.</i>	
Развитие силовых возможностей у дзюдоисток высокой квалификации в период учебно-тренировочных сборов.....	68
<i>Турдалиев Р.М.</i>	
Научно-теоретические предпосылки проблемы совершенствования студенческого спорта в мировой практике.....	74
<i>Досбай Ж.К.</i>	
Карагәмен айналысатын спортшылардың психологиялық дайындығының ерекшеліктеріне сипаттама.....	79
<i>Сыдыков З.Г., Жунусбеков Ж.И., Ахмадиев Т.М.</i>	
Оптимизация методики формирования координационных способностей у юных спортсменов в джиу-джитсу.....	84
<i>Земцова Е.В.</i>	
Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни .....	88
<i>Реуцкая Е.А., Полторацкая Т.В.</i>	
Динамика устойчивости системы «стрелок-оружие» у высококвалифицированных биатлонисток под воздействием физической нагрузки .....	90
<i>Реуцкая Е.А.</i>	
Особенности психофизиологического развития лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства .....	94
<i>Романова Я.С., Загурский Н.С.</i>	
Оценка технических параметров изготовления для стрельбы у высококвалифицированных биатлонисток.....	98
<i>Адерихин С.В., Адерихина И.В.</i>	
К вопросу борьбы с коррупцией в области физической культуры и спорта .....	103
<i>Жунусбеков Ж.И., Тобажан Ж., Қонаев Т.А., Байділдаев Д.</i>	
Жас көкпар спортшыларын даярлаудың бастапқы кезеңінің әдістемесі.....	108
<i>Арапбаева Г.А., Ахметкарим М., Абеков Р.Б., Эрнстова Р.М., Зауренбеков Б.З.</i>	
Студент баскетболшылардың арнайы дене даярлығын жетілдіру жолдары.....	112
<i>Орлов А.И., Есельбаева А.К., Артыкбаев Р.Д., Усбанов Н.С., Қонаев Т.А.</i>	
О влиянии Луны на физическую работоспособность студентов в процессе занятий двигательными упражнениями .....	116
<i>Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К., Кожасов Н.К.</i>	
Особенности воспитания и совершенствования технической подготовленности спортивного резерва в водных видах спорта.....	120
<i>Абилдабеков С.А., Махаманова М.Н., Қасымбаева Г.Н.</i>	
Машықтану үрдісіндегі дайындықтарды жоспарлау және қазіргі таңда жүзеге асырудың психологиялық ерекшеліктері.....	123
<i>Нурмухамбетова М.Б.</i>	
Влияние уровня развития интеллекта на способность к саморегуляции у спортсменов .....	129
<i>Aldiyarov A.</i>	
Features of the organization and conduct of training sessions in the martial arts of Jiu-jitsu (in the non-vase section) .....	132
<i>Мамедов С., Искаков Т.Б.</i>	
Метод круговой тренировки в функциональной подготовке боксеров .....	136
<i>Zimarev L.</i>	
The effectiveness of the use of innovative technologies in planning training loads in modern pentathlon .....	139



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

*Искаков Т.Б., Тазабек Е.Н., Карменов К.М., Мұратбаева Т.А.*

Оценка качества услуг в сфере физической культуры и спорта..... 144

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДАҒЫ  
ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР //  
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ, В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА //  
INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND TOURISM

*Гульмуратова А.Г., Жунусбеков Ж.И., Байырбеков А.Д.*

Педагогическая технология подготовки специалиста в сфере физической культуры и спорта..... 148

*Ibraimava A., Daurenbekova A., Bodesova A.*

Innovative technologies for tourism and hospitality management and regulation ..... 152

*Жанганатова К.Н., Булгауов Ш.Т., Сайдалин И.А.*

Moodle қашықтықтан оқыту жүйесінің спортшылар үшін тиімді тұстары ..... 157

*Ескалиев М.З., Саликжанов Р.С., Аубакиров М.Т.*

Развитие социологии спорта и ее возможные инновации..... 162

*Евлоева А.С., Жансагимова А.Е.*

Туристская анимация: сущность, функции и факторы, влияющие на ее развитие ..... 168

*Балгимбеков Ш.А., Адамбеков К.И., Ерназаров С.Х.*

Организация учебного процесса с применением дистанционного обучения на кафедре  
физической культуры и спорта КазНПУ имени Абая в условиях пандемии ..... 172

*Айтуганова А.Н., Ажбоббет Л.М.*

Развитие туристической деятельности в Казахстане..... 176

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

*Геймор Е.В., Кефер Н.Э., Осика А.В., Абеков Р.Б.*

Применение специального оборудования для коррекции движений детей  
с нарушением опорно-двигательного аппарата ..... 181

*Киселев А.Ю., Голоха Л.И.*

Адаптивная физическая культура как социальный феномен..... 186

*Улукбекова А.О., Лесбекова Р.Б., Кисебаев Ж.С., Махова О.Г., Ерданова Г.С.*

Гидрокинезотерапия и пилатес в комплексной системе реабилитации при артрозе коленного сустава ..... 191

*Туякбаева М.Ш., Есіркепов Ж.М., Омаров Б.С., Құрманбаев Б.І., Сабденбеков Е.У.*

Қимыл-қозғалыс ойындар арқылы бастауыш мектеп жасындағы дене дамуында ауытқулары  
бар балалардың денсаулығын нығайту ..... 195

*Төлеубекова Ж.Қ., Зауренбеков Б.З.*

45-50 жастағы адамдарға арналған емдік сауықтыру қажеттілігін негіздеу ..... 201

*Балгимбеков Ш.А., Ильясова А.Н., Тугелбаев Е.Н.*  
Тірек-қимыл аппаратының бұзылыстары бар балалардың бейімдік дене шынықтыруын  
ұйымдастырудың ерекшеліктері..... 205  
*Ахмаханов М.*  
Эффективность влияния современных методик ЛФК и массажа на координационные способности детей  
младшего школьного возраста с детским церебральным параличом легкой степени ..... 210  
*Зорба Е., Ыылдыз М., Ермаханов Б., Дошыбеков А.Б.*  
Рекреация: «Қарттар арасындағы жаттығулардың маңызы»..... 213  
*Адилова М.К., Колбекова А.А.*  
Нәрестелердің заманауи жүзу әдістемелеріне әдеби шолу және сұрақтың жағдайы ..... 217  
*Ботабаев К.Н., Копжанов Ф.Б., Омар М.Т.*  
Еркін күреспен шұғылданушы спортшылардың төзімділігін арттыру ..... 222

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ  
ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ //  
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И МАССОВОГО СПОРТА //  
THE MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION  
OF PHYSICAL EDUCATION AND MASS SPORTS

*Дошыбеков А.Б., Келдіқұлов Ф.Қ., Кубашева Н.Д., Сарсақанов А.А.*  
Олимпиадалық білім берудің жалпы тұжырымдамасы – тәрбие жүйесінің мазмұнды  
құрамдастарының бірі ретінде..... 226  
*Мақанов А.А., Ардақұлы С., Иргебаев М.И., Зауренбеков Б.З., Есқалиев М.З.*  
10-12 жасар мектеп оқушылары дене дамуы көрсеткіштерінің динамикасын анықтау ..... 229  
*Дошыбеков А.Б., Абилдабеков С.А., Таширов А.Ж., Сарсақанов А.А., Жанатаев Е.*  
Олимпиадалық білім берудің базалық ұғымдарын анықтау және жүйелеу ..... 233  
*Рымқұлов К.А., Ермолаев К.В., Головач Н.И.*  
Развитие физического качества «силы» у учащихся в ВУЗе посредством занятий тяжелой атлетикой ..... 236  
*Бухарбеков Б.Б.*  
Начальная степень физической подготовленности школьников среднего возраста,  
занимающихся плаванием ..... 238  
*Оспанова Ж.Қ.*  
Дене шынықтыру сабағына қойылатын заманауи талаптар және оларды оқу-тәрбие  
үрдісінде жүзеге асыру ..... 242  
*Исмаилов Б.*  
Алматы облысында бұқаралық спортты дамыту мәселелерін анықтау ..... 245

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ МАМАНДАРЫН КӘСІБИ ДАЯРЛАУ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ  
PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION,  
SPORT AND TOURISM

---

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

**Дайрабаев С.Е.**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта  
Казахского национального педагогического университета имени Абая,  
г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Рассмотрены вопросы влияния физических нагрузок на динамику умственной работоспособности студентов. Сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависит от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Важное значение при этом отводится организации практических учебных занятий физической культурой и спортом в вузе и выбору интенсивности двигательной нагрузки для студентов. Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Обосновано, что оптимизация умственной деятельности достигается во многом при адекватном для каждого студента использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия.

**Ключевые слова:** студенты, умственная работоспособность, физические нагрузки, учебные занятия физической культурой и спортом в вузе.

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY  
ON THE MENTAL PERFORMANCE OF STUDENTS**

Dairabayev S. – Ph.D., Associate Professor  
of the Department of Physical Culture and Sports  
Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The questions of the influence of physical loads on the dynamics of mental performance of students are considered. Preservation of high mental activity among students throughout the entire period of study at the university depends on the amount of physical activity in the daily routine and academic week. At the same time, the importance is given to the organization of practical training sessions in physical culture and sports at the university and the choice of the intensity of physical activity for students. Of great preventive importance are students' independent physical exercises in the daily routine. It is substantiated that the optimization of mental activity is achieved in many respects with the adequate use of physical culture means, methods and modes of influence for each student.

**Key words:** students, mental performance, physical activity, physical education and sports training at the university.

**Введение:** Достижения теории и практики физической культуры и спорта во многом зависят от качества подготовки специалистов в высшей школе. При этом уровень выпускаемых специалистов далеко не всегда соответствует современным требованиям. Это противоречие существует давно и, по-видимому, никогда не будет преодолено, т.е. потребность в совершенствовании качества выпускаемых специалистов является вечной категорией [2].

Дальнейшее улучшение профессиональной подготовки тренеров и преподавателей в институтах физической культуры (ИФК) должно обеспечиваться не только хорошим знанием содержания своего предмета и умением его излагать, но и приобретением студентами навыков и способов педагогической работы. В этой связи, одна из специфических особенностей физкультурного вуза – необходимость глубокого овладения студентами теоретическими знаниями и практическими навыками в сочетании с повышением своего спортивного мастерства как неперемного условия профессиональной подготовки. Таким образом, студенты во время обу-

чения в ИФК должны как освоить необходимый объем двигательных действий, так и научиться их преподавать своим будущим ученикам.

Эффективность подготовки специалиста в ИФК во многом зависит от соблюдения оптимального чередования умственной и физической деятельности студентов, так как специфика обучения предусматривает усвоение необходимого объема: во-первых, теоретических, профессионально-педагогических знаний и, во-вторых, формирование специальных двигательных умений и навыков. А это связано со значительными по объему и интенсивности умственными и физическими нагрузками, что нередко приводит к общему утомлению организма.

Объективно сложившаяся система подготовки специалистов в институте физической культуры, а именно – необходимость решения задач, обусловленных требованиями к спортивно-педагогическому мастерству студентов-спортсменов, и одновременно обеспечение высокого уровня их теоретической подготовки в учебном процессе, выдвигает в качестве неотложной социально значимую и сложную проблему – организовать учебный процесс таким образом, чтобы студенты ИФК, не снижая уровня спортивных достижений, имели возможность усвоить всю сумму теоретических знаний, необходимых для реализации их как потенциальных специалистов.

Изучение литературы показало, что данная проблема, являясь основной в системе подготовки будущих специалистов в ИФК, разработана не в должной мере. Можно назвать лишь незначительное количество работ, в которых в той или иной мере рассматриваются отдельные вопросы взаимосвязи двуединства – умственной и физической работоспособности [2, 3, 4].

**Цель исследования:** научно-обоснованное определение оптимального сочетания учебной и спортивной деятельности студентов в ВУЗе.

**Задачи исследования:**

1. Изучить академическую успеваемость студентов в учебном году в зависимости от затрат времени на спортивное совершенствование.
2. Выявить влияние малых, средних и больших физических нагрузок на умственную работоспособность студентов.

**Методы исследования:**

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Анализ академической успеваемости.
3. Методы определения умственной работоспособности.
4. Методы определения физической работоспособности.

**Результаты исследования:** Характерным недостатком многих исследований по определению влияния физической нагрузки на умственную работоспособность является отсутствие точного и многофакторного анализа и учета показателей, характеризующих физическую подготовленность обследуемого контингента. Вместе с тем известно, что степень физической подготовленности человека в значительной мере определяет сопротивляемость его организма утомлению и, следовательно, имеет важное значение в сохранении устойчивости умственной работоспособности [4, 6, 7].

Также требует особого рассмотрения и проработки вопрос: до каких пределов следует повышать физическую подготовленность студента, чтобы она наиболее оптимально сочеталась с умственной работоспособностью.

Недостаток экспериментальных исследований в этой области знания и побудил провести научные изыскания, направленные на изучение взаимосвязи физической и умственной работоспособности студентов ИФК в учебном году; проанализировать академическую успеваемость студентов в зависимости от времени, затраченного на совершенствование спортивного мастерства; изучить влияние разнообразных физических нагрузок на умственную работоспособность студентов в период предсоревновательной подготовки и соревнований; проследить динамику работоспособности во время экзаменационной сессии.

Научно обоснованное сочетание учебной и спортивной деятельности в ИФК – один из способов повышения качества обучения студентов, формирования гармонично развитой лич-

ности, здоровой морально и физически, именно такая задача стоит перед высшей школой и решать ее надо не завтра, а сегодня. Еще в 1908 году В.М. Бехтерев отмечал влияние физических нагрузок на умственную работоспособность, при этом указывал, «что умеренные движения на умственной деятельности отражаются благоприятно, тогда как более утомительные движения отражаются неблагоприятно» [1].

По данным экспериментальных работ предложены рекомендации по планированию малых физических нагрузок в режиме учебного дня и недели для студентов [2, 5, 6].

Малые физические нагрузки сокращают период вработывания, повышают профессиональную работоспособность до 48 часов. Применение их в середине и конце учебной недели оказывает положительный эффект на умственную работоспособность студентов.

Физические нагрузки средней интенсивности и объема, по данным ряда авторов, положительно влияют на умственную работоспособность как в период учебных занятий, так и во время экзаменов, включая самоподготовку студентов. В начале учебного дня они сокращают период вработывания, в середине – повышают умственную работоспособность, в конце дня – затормаживают ее снижение [5, 6, 7].

В.И. Ильинич [3] утверждает, что после тренировок по плаванию с использованием средних нагрузок у пловцов первоначально наблюдалось снижение умственной работоспособности, а через 2 часа она восстанавливалась и превышала исходный уровень. Данное положение подтверждается и исследованиями Г.М. Виленского [2], который отмечает, что средние физические нагрузки обеспечивают быстрое восстановление умственной работоспособности студентов, некоторое снижение которой наблюдалось после тренировки. Л.Н. Нифонтова [4], изучая умственную работоспособность военнослужащих после дозированных физических нагрузок, определила, что средние физические нагрузки в утреннее время (бег 1,5 и 3 км) повышали все показатели умственной деятельности.

Наиболее высокий уровень умственной работоспособности студентов в учебной неделе наблюдается при двукратных занятиях физической культурой со средней их интенсивностью. Положительный эффект воздействия занятий на умственную работоспособность отмечается на протяжении недели – в начале и в конце ее, причем в последнем случае он вдвое превышает первоначальную. Для повышения умственной работоспособности студентов в течение всей учебной недели исследователи [2, 5, 7] советуют планировать занятия со средними физическими нагрузками с интервалами 1-3 дня. В этом случае умственная работоспособность повышается на 12-23%.

Физические нагрузки большого объема и интенсивности, по данным целого ряда авторов, [4, 5, 7] снижают умственную деятельность студентов общеобразовательных вузов. В большинстве случаев исследователи отмечают, что после интенсивных физических нагрузок умственная деятельность ухудшается. Это связано с интенсивностью и длительностью перенесенных напряжений. Так, Ж.К. Холодов [6] определил, что соревновательные нагрузки футболистов снижают умственную работоспособность, а В.И. Ильинич [3] отмечает, что непривычные физические нагрузки оказывают разнородное влияние: положительное влияние, хотя и кратковременное, – на оперативное мышление и информационный поиск, при этом неизменными остаются время реакции и сосредоточенность внимания, и отрицательное – на память. Спустя 1 час после нагрузки наблюдается отрицательный эффект, удерживающийся в течение 2-4 часов. Экспериментальными исследованиями [6, 7] установлено, что под влиянием больших физических нагрузок (бег 6-9 км) в утреннее время функции памяти и внимания снижаются на протяжении всего дня. Таких же взглядов придерживается и М.Я. Виленский [2], который отметил, что после максимальных физических нагрузок показатели умственной работоспособности снижались до 48 часов. Высокоэмоциональные физические упражнения, вызывающие интерес у занимающихся, эффективнее влияют впоследствии на умственную работоспособность, чем физические нагрузки, требующие преимущественно больших волевых усилий [2, 3].

**Организация эксперимента:** с сентября 2020 г. до мая 2021 г. проводилось экспериментальное исследование. В эксперименте принимали участие студенты 1-4 курсов факультета

физического воспитания КазНПУ им. Абая в количестве 45 человек (по 15 человек в каждой группе), среди них было 15 мастеров спорта, 20 кандидатов в мастера спорта и 10 спортсменов I взрослого разряда. Возраст испытуемых – 18-22 года, рост – 165-182 см, вес – 65-80 кг. Все испытуемые были практически здоровы, с хорошим развитием телосложения и имели примерно одинаковый ритм жизнедеятельности и учебной нагрузки, но разный двигательный режим. Для устранения влияния суточной периодики все испытания проводились в одни и те же часы, для каждого испытуемого. Студенты обследовались до проведения тренировок и начала учебных занятий в утреннее время.

Влияние физических нагрузок различной интенсивности на умственную работоспособность студентов определялось путем 5-минутной работы на велоэргометре. Влияние циклической, регламентированной физической нагрузки на умственную работоспособность студентов оценивалось по выполнению корректурной пробы Анфимова (определялась сосредоточенность и устойчивость внимания), решению арифметических задач (мыслительные процессы), методом запоминания двузначных чисел при однократном и двукратном чтении.

До выполнения физической нагрузки у испытуемых изучали фоновые показатели умственной работоспособности. В качестве физической нагрузки использовался велоэргометр, где мощность 1-й нагрузки (кгм/мин) задавалась согласно табличным значениям, в нашем случае она составляла 600 кгм/мин. Испытуемый педалировал с заданной мощностью в течение пяти минут, при этом пульс поднимался и варьировался от 110 до 130 уд/мин.

Мощность 2-й пятиминутной нагрузки составляла 1100-1200 км/мин, при этом пульс поднимался и варьировал до 150-160 уд/мин.

Мощность 3-й пятиминутной нагрузки составляла 1400-1500 кгм/мин., при этом ЧСС доходила до 160 уд/мин и выше.

На протяжении всего эксперимента, в конце 1-й, 3-й и 5-й минуты, за 15-секундный интервал времени на электрокардиографе (ЭКГ) регистрировалась ЧСС.

Интервал отдыха между 3 заданными нагрузками составлял три минуты, в течение которых бралась корректурная проба Анфимова. Через 30-минутный интервал отдыха после окончания тестирования на велоэргометре вновь изучались показатели умственной работоспособности (перцептивные, мыслительные, мнемические процессы).

#### **Выводы:**

– малые физические нагрузки с ЧСС до 120-130 уд/мин оказывают незначительный и кратковременный эффект на состояние умственной работоспособности студентов или, по данным некоторых исследований, являются индифферентными в воздействии на умственную работоспособность;

– средние физические нагрузки, выполняемые при частоте сердечных сокращений до 150-160 уд/мин, оказывают положительный эффект на состояние умственной работоспособности, стимулируют умственные процессы;

– физические нагрузки большого объема и интенсивности с частотой сердечных сокращений до 180 уд/мин и выше понижают умственную работоспособность студентов до 45%. Восстановление ее наблюдается лишь к концу следующего учебного дня, исключение составляют кратковременные, максимальной интенсивности физические нагрузки, воздействие которых является положительным на состояние профессиональной работоспособности учащейся молодежи;

– непривычные физические нагрузки вызывают понижение умственной работоспособности студентов;

– степень изменения умственной работоспособности в значительной мере зависит также от физической подготовленности студента. Чем выше физическая подготовленность, тем продуктивней его умственная деятельность [2, 3, 6, 7].

## Список литературы

1. Бехтерев В.М. Основы учения о функциях мозга. – СПб.: Брокгауз и Ефрон, 1903. – 254 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 93 с.
3. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высш. школа, 1978. – 144 с.
4. Нифонтова Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л.Н. Нифонтова, Г.В. Павлова. – М.: Советский спорт, 1993. – 46 с.
5. Разумов А.Н. Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины) / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов. – М.: Медицина. 1996. – 413 с
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
7. Щетинина С.Ю. Организация занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учеб.-метод. пособие. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2010. – 92 с.

## ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ВЫБОРА АБИТУРИЕНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 6B01401 – «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В КАЗАХСКОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА И ТУРИЗМА

**Жидовинова А.В.** – старший преподаватель

**Голоха Л.И.** – старший преподаватель

**Балтина А.С.** – старший преподаватель

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье рассматривается современное направление задач обучения специалиста в сфере физической культуры и спорта. ВУЗу необходимо создать такие условия, чтобы эти результаты были достигнуты в процессе освоения образовательной программы. Тем самым при разработке образовательных программ ВУЗу необходимо учитывать требования рынка труда, потребности абитуриентов, а также быть конкурентоспособным по сравнению с другими ВУЗами, обучающими специалистов в сфере физической культуры и спорта. Выявлены основные критерии, которые интересуют абитуриентов при выборе образовательной программы ВУЗа на примере Казахской академии спорта и туризма.

**Ключевые слова:** абитуриент, критерии выбора, образовательная программа.

## THE MAIN CRITERION SELECTION OF AN EDUCATIONAL PROGRAM 6B01401 – «PHYSICAL EDUCATION AND SPORT» BY APPLICANTS AT THE KAZAKH ACADEMY OF SPORT AND TOURISM

**Zhidovinova A.** – senior lecturer

**Golokha L.** – senior lecturer

**Baltina A.** – senior lecturer

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article considers the modern direction in education for specialist in the field of physical education and sport. The university needs to create certain conditions, which will help to achieve the results in the process of mastering the educational program. Therefore, the university, when developing educational programs, should take into account the requirements of the labor market, the needs of applicants and be competitive in comparison with other universities that train specialists in the field of physical education and sport. On the example of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, we revealed the main criteria that interest applicants when choosing an educational program in universities.

**Key words:** applicant, selection criteria, educational program.

**Введение:** В связи с изменениями ГОСО, в частности, с получением ВУЗами академической свободы, актуальной задачей для профессионального образования стало планирование и организация тесной связи между требованиями работодателей, заинтересованностью со стороны абитуриентов и обновлением содержания, методик и средств обучения образовательных программ.

Современным направлением задач обучения специалиста в сфере физической культуры и спорта является готовность выпускников к социально необходимой физкультурно-оздоровительной деятельности в спорте, фитнес-индустрии, базовой, лечебной и адаптивной физической культуре, а также сформированность личностно-профессиональных значимых качеств и компетентностей. При этом общепрофессиональные компетенции отражают современное понимание основных задач профессиональной деятельности, а общие компетенции показывают пути их решения. Специальные компетенции реализуют общие и общепрофессиональные компетенции применительно к специфике профессиональной педагогической деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Таким образом, качественное и эффективное выполнение каждой трудовой функции предполагает актуализацию интегрированной целостности всех групп компетенций [1].

Согласно современной общепринятой интерпретации компетенций необходима целостность знаний, умений, опыта и отношений. Другими словами, в трудовой деятельности ценность имеют не знания работника как таковые (какие курсы он прослушал и на какую оценку сдал экзамены) и не то, какие умения он освоил, а то, насколько эффективно он способен актуализировать совокупность этих знаний и умений в реальной трудовой деятельности, которая на современном этапе характеризуется растущей степенью неопределенности. Кроме того, важны ценностные установки человека, его опыт актуализации знаний и умений, напрямую зависящий от контекста их освоения, т.е. от технологии образовательной программы [2, 3].

Таким образом, в сфере образования приобретение компетенций становится конечной целью, а сами компетенции представляют собой результаты обучения, при этом результаты определяются в сфере труда, их формулируют работодатели. ВУЗу необходимо создать такие условия, чтобы эти результаты были достигнуты в процессе освоения образовательной программы. Тем самым, при разработке образовательных программ ВУЗу необходимо учитывать требования рынка труда, потребности абитуриентов и быть конкурентоспособным по сравнению с другими ВУЗами, обучающими специалистов в сфере физической культуры и спорта. В доступной нам научной литературе практически не раскрыта тема исследований, изучающих потребности абитуриентов при выборе ВУЗа, на этом основании представляется весьма актуальным изучение основных критериев при выборе образовательной программы абитуриентами на примере Казахской академии спорта и туризма.

**Цель исследования:** определить основные критерии выбора образовательной программы абитуриентами Казахской академии спорта и туризма.

**Задачи исследования:** выявить основные направления заинтересованность абитуриентов образовательной программы 6В01401 – «Физическая культура и спорт» в Казахской академии спорта и туризма.

**Методы исследования:** анализ научной литературы, анкетирования, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** В ходе исследования мы провели опрос абитуриентов Казахской академии спорта и туризма на предмет интересующих их направлений образовательной программы при выборе ВУЗа обучения. Для этого студентам было предложено ответить на ряд вопросов анкеты, составленных в данном направлении. В анкетировании приняли участие 100 человек, поступающих в Казахскую академию спорта и туризма на образовательную программу 6В01401 – «Физическая культура и спорт».

Отвечая на вопрос «По каким критериям выбирали именно этот ВУЗ?», 41,2% участников опроса отметили критерий «Рейтинг образовательных программ – Атамекен», 29,4% отметили значение географического положения ВУЗа, остальные ответы разделились по следующим направлениям: Спорт – это моя жизнь, удобство совмещения со спортивной деятельностью, прогресс в тренерской деятельности, получение нужной специальности, личный интерес.

На вопрос «Что стало для вас более привлекательным при выборе данного ВУЗа?» большая часть участников опроса выбрала критерий – наличие собственных спортивных объектов, 25,5% заинтересовались наличием индивидуального графика обучения (Рисунок 1).





Рисунок 1 – Данные по ответам на вопрос анкеты  
«Что стало для вас более привлекательным при выборе данного ВУЗа?»

На вопрос «Какие навыки и умения хотели бы получить за время обучения?» были получены следующие ответы: 47,1% опрошиваемых отдали предпочтение результату обучения – Владеть методиками обучения технико-тактическим действиям в соревновательной деятельности в избранном виде спорта, 21,6% – владеть методикой преподавания физической культуры в школе, 31,4% – продемонстрировать личную и профессиональную конкурентоспособность.

На рисунке 2 отображены ответы абитуриентов по выявлению критериев выбора образовательной программы 6В01401 – «Физическая культура и спорт» в Казахской академии спорта и туризма.



Рисунок 2 – Данные по ответам на вопрос анкеты «По каким критериям выбирали образовательную программу 6В01401 – «Физическая культура и спорт» в Казахской академии спорта и туризма?»

Как видно из полученных данных, 51% опрошенных выбрали – наличие дополнительных образовательных программ (Minor). На уточняющий вопрос о необходимости дополнительных образовательных программ (Minor) в плане обучения 74,5% опрошенных ответили утвердительно, мотивируя это тем, что обучение по Minor позволяет получить более углубленные дополнительные знания в таких направлениях, как спортивный менеджмент, спортивная психология, адаптивная физическая культура, лидерство в спорте, спортивное совершенствование, оздоровительная технология. На взгляд поступающих, эти знания и умения позволят им быть конкурентоспособными и иметь преимущество при получении работы.

На вопрос «Какие умения, на ваш взгляд, вам будут нужны в профессиональной деятельности?» 64,7% отдали свой голос за умение планировать, организовывать, контролировать педагогический процесс, 17,6% – знание анатомии, физиологии и психологии, 13,7% – применять в профессиональной деятельности информационно-коммуникационные технологии, 4% – умение в свободной форме коммуницировать на трех языках.

**Выводы:** в ходе проведенного исследования нами были выявлены основные направления, интересующие абитуриентов КазАСТ, поступивших на образовательную программу

6В01401 – «Физическая культура и спорт». Актуальным при выборе ВУЗа является: рейтинг образовательных программ – Атамекен, наличие индивидуального графика обучения, наличие собственных спортивных сооружений, наличие дополнительных образовательных программ (Minor) по таким направлениям, как спортивный менеджмент, спортивная психология, адаптивная физическая культура, лидерство в спорте, спортивное совершенствование, управление оздоровительными технологиями. Результаты обучения, которые отражены в образовательной программе 6В01401 – «Физическая культура и спорт», удовлетворяют потребность абитуриентов в получении знаний, умений и навыков, для будущей успешной, конкурентоспособной профессиональной деятельности.

#### Список литературы

1. Дулова О.В. Технология реализации модульно-компетентностного подхода в системе среднего физкультурного образования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2010. – 172 с.
2. Сахиуллин А.А., Дулова О.В. Связь содержания образовательных программ в области физической культуры и спорта с потребностями рынка труда // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. – 2012. – №3. – С. 72-75.
3. Сахиуллин А.А. Формирование профессионально важных качеств у студентов физкультурных учебных заведений в период прохождения производственных практик // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. – 2012. – №3. – С. 69-72.

## СТУДЕНТТЕРДІҢ ВОЛОНТЕРЛІК ІС-ӘРЕКЕТКЕ ҚАТЫСУ МОТИВТЕРІН ТАЛДАУ

Тұрсынов А.Б. – 2 курс магистранты

*Ғылыми жетекшілер:*

Дошыбеков А.Б. – PhD докторы

Айтпанбет А. – аға оқытушы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Аталған мақалада адамды волонтерлік қозғалысқа қатысуға ынталандыратын және бағыттайтын мотивтер, іс-әрекеттің тәсілдері және іс-әрекеттің нәтижелері, осыған байланысты тұлғаның мотивациялық құрылымының ерекшеліктері волонтерлік іс-әрекеттің мазмұнына, ол арқылы жеткен нәтижелерге қатынасындағы өзіндік ерекшелігі тікелей анықталады. Авторлар студентке сауалнама жүргізу негізінде ерікті іс-әрекетке қатысудың себептерін анықтаған: альтруистік мотивтер; қоғам алдындағы борыш сезімі; қарым-қатынас қажеттілігі; тұлғалық өзіндік даму мотивтері; тұлғалық өзін-өзі жүзеге асыру мотивтері.  
**Түйін сөздер:** волонтер, дене мәдениеті және спорт, студенттер, дағдылар, құзыреттілік, іс-шаралар.

## ANALYSIS OF THE MOTIVES OF STUDENTS' PARTICIPATION IN VOLUNTEER ACTIVITIES

Tursynov A. – 2<sup>nd</sup> year master's student

*Scientific supervisors:*

Doshybekov A.B. – Ph.D.

Aitpanbet A. – Senior lecturer

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty Kazakhstan

**Abstract:** In this article, the motives that motivate and guide a person to participate in the volunteer movement, the methods of activity and the results of activity, in connection with which the features of the motivational structure of the individual directly determine the identity of volunteer activity in its relation to the content, the results achieved through it. Based on the student's questionnaire, the authors identified the reasons for participation in voluntary activities: altruistic motives; a sense of duty to society; the need for communication; motives for personal self-development; motives for personal self-realization.

**Key words:** volunteer, physical culture and sports, students, skills, competencies, activities.

**Зерттеу көкейкестілігі. Волонтерлік іс-әрекеттің психологиялық құрылымында өзара байланысты үш блок ажыратылады** – адамды волонтерлік қозғалысқа қатысуға ынталандыратын және бағыттайтын мотивтер, іс-әрекеттің тәсілдері және іс-әрекеттің нәтижелері. Аталған психологиялық құрылымда алғашқы элемент ретінде, бір жағынан, еріктілер үшін маңызды қажеттіліктермен анықталған мотивтер, ал екінші жағынан, волонтерлік іс-әрекетке қатысудың мақсаты мен мазмұнын іштен негіздейтін мотивтері алынады.

Осыған байланысты тұлғаның мотивациялық құрылымының ерекшеліктері волонтерлік іс-әрекеттің мазмұнына, ол арқылы жеткен нәтижелерге қатынасындағы өзіндік ерекшелігін тікелей анықтайды. Волонтерлердің тұлғасының мотивациялық сферасының мазмұнының ерекшеліктерін есепке алу, адамның волонтерлік қозғалысқа қатысуға деген ұмтылысын табысты қалыптастырудың қажетті алғышарты болып табылады. Сонымен қатар, психологиялық-педагогикалық әдебиеттерге шолу аталған мазмұнды ашудағы тұғырларда бірыңғай пікірдің болмайтынын көрсетті. Қалыптасқан жағдай волонтерлік іс-әрекеттің мотивтерін анықтау және жүйелеудің әлеуметтік-практикалық және ғылыми өзектілігін анықтайды.

**Зерттеу мақсаты** – волонтерлік іс-әрекетке қатысу мотивтерін талдау, сипаттама беру.

**Зерттеудің міндеттері:**

– шетел ғалымдарының волонтерлік іс-әрекетке қатысу мотивтерін талдау жұмыстарына сараптама жасау;

– Жоғары оқу орны студенттеріне волонтерлік іс-әрекетке қатысу мотивтерін талдау сауалнамасының нәтижелерін анықтау.

Бірқатар отандық және шетелдік зерттеушілер волонтерлердің іс-әрекетінің қайтарымсыз сипатына назар аударады.

Волонтерлердің іс-әрекетінің қайтарымсыз сипатын көрсететін мәні бойынша жақын *альтруизм* болып табылады, оның мәні өзі үшін белгілі пайданы көздемей, қиын өмірлік жағдайда болатын басқа адамдарға әрекеттік көмек берудегі қажеттілікті қанағаттандырудың тұлғалық жоғары маңыздылығынан құралады [1].

БҰҰ анықтамасы бойынша «еріктілік» (волонтерлік) рухани қасиет және азаматтық ізгілік ретінде адамның қоғамдық табиғатымен негізделген. Қиын өмірлік жағдайға түскен адамдарға эмоционалды түрде жанашырлық таныту және жан-тәнімен берілу, оларға қайтарымсыз түрде, махаббатпен және жанашырлықпен қамқорлық жасауға ұмтылу – мұның бәрі адамның әлеуметтік тіршілік иесі ретінде альтруистік ниеттерінің әрекеттік көрінісі ретінде болады [1, 8 б]. Волонтерлік іс-әрекетке қатысу әрбір волонтерге өзі арқылы орындалатын әрекеттерді сезінуге, адамның шынайы мәніндегі әрекеттерін сезінуіне мүмкіндік береді, альтруизм адам үшін аса маңызды рухани қажеттіліктердің бірі болып табылады.

У.П. Косова [2] ерікті іс-әрекетті проәлеуметтік немесе альтруистік мінез-құлықтың көрінісі ретінде қарастырады.

Әлеуметтік мінез-құлық *моральды борыш* және *моральды жанашырлық* мотивтерінің әрекетімен негізделген.

Моральды борыш мотиві өзі үшін өзін-өзі құрметтеу және мақтанышты адамгершілік қанағаттандыру сезімдерін бастан өткеру үшін, моральды өзіндік бағалауының артуы үшін, адамды альтруистік әрекеттерді орындауға ынталандырады. Көмек беру объектісіне қатынас бұл ретте позитивті және бейтарап, тіпті жағымсыз болуы мүмкін. Көмек беру адамның өзін құрбан ету ретінде болады. Моральды борыш мотиві көп жағдайда жеке жауапкершілік сезімінің дамуының жоғары деңгейімен айрықшаланатын авторитарлы типтегі тұлғада байқалады.

Моральды жанашырлық сезімі бар адамның альтруизмі тұрақсыз көрініс табады және басым түрде көмек беру объектісімен эмоционалды теңдестіру формасында болады, оның жанашырлық сипаты болады, кейде әрекетке дейін жетпейді [3].

Осылайша, сана мен іс-әрекет бірлігі мақсаттар мен міндеттердің шеңберімен шектелмеген, белсенділіктің ерекше түрін – тұлғаның адаптивті белсенділігін жүзеге асырудың қажеттілігіне әкеледі.

Әлеуметтік алмасудың әлеуметтік-психологиялық теориясына сәйкес, «таза» альтруизм болмайды. Адамдар мәнсаптық өсу түріндегі көмектен, әлеуметтік бейімделу, кінә сезімін әлсірету және өзіндік ар-намыс сезімін бастан кешіру түріндегі көмектен, ықтималды шығындармен салыстырғанда пайда көп болған жағдайда көмекке жүгінеді.

Біз көмекке мұқтаж адамға жанашырлық танытуды бастаған жағдайда, «таза» альтруизм пайда болады. Эмпатия альтруистік әрекеттен нәтижелерге жеткеннен кейін пайда болатын жағымды сезімдерді алдын ала болжаудың нәтижесінде альтруистік мінез-құлықты ынталандырады [4].

V. Girginov, J. Parry [5] қазіргі ағылшындық волонтерлерді альтруистерге жатпайды деп санайды. Олар басқаларға көмек беруге ғана ұмтылмайды, сонымен бірге, волонтерлік іс-әрекеттен өздері үшін пайда көруге тырысады.

Ұлыбританияның Ұлттық орталығы өкілдері жүргізген сауалнаманың мәліметтері бойынша, волонтерлерді волонтерлік іс-әрекетке ынталандыратын көптеген мотивтері болады. Оларға келесі мотивтер жатады: тұлғаның өзін-өзі дамытуы және өзін-өзі жүзеге асыруы; өзінің білімдері мен біліктерін, өмірлік тәжірибесін біртұтас қолдану, қарым-қатынас шеңберін кеңейту, жаңа орынға бейімделу; өзіндік сананың өсуі, жаңа тәжірибені байыту, қызығушылықтар шеңберін кеңейту; жаңа мәнсапқа өзін даярлау; басқалардың қиындықтарын түсіну; өз өмірінің және басқа адамдардың сапасын жақсарту.

С.В. Михайлова ерікті іс-әрекеттің адамға өзінің жеке қажеттіліктерін қанағаттандыруды қоғамның қажеттіліктерімен сәйкестендірудің керемет мүмкіндігін ұсынатынын атап көрсетеді.

Жапондықтардың 48%-ы волонтерлік іс-әрекеттің қоғамның дамуы үшін және тұлғалық өсу үшін пайдалы болатынын атап көрсетті.

«Eurovol– Studie» институтының зерттеу мәліметтері бойынша, волонтерлердің басым мотивациясы ретінде (39%) жеке себептер – өзіндік қажеттіліктер алынады, екінші орында (34%) – бос уақытты ұйымдастыру мотиві, үшінші орында (32%) – адамдармен қарым-қатынасты сезіну қажеттілігі, төртінші орында (15%) – достар мен таныстардың шеңберін кеңейту алынады. Францияда респонденттердің жартысы (46%) басқаларға көмек беру ұмтылысын жүзеге асыру үшін волонтерлік қозғалысқа қатысатынын атап көрсетті.

Біз 120 студентке сауалнама жүргізу негізінде ерікті іс-әрекетке қатысудың келесі себептерін анықтадық:

- Басқа адамдарға көмек көрсету – 81%;
- Білім және біліктердің шеңберін кеңейту – 46%;
- Өзін жаңа жұмыста көре білу – 41%;
- Өзіндік қанағаттану алу – 31%;
- Жаңа адамдармен танысу – 29%;
- Жауапкершілікті болуға үйрену – 11%;
- Белсенді және қатысушы болғысы келеді – 7%;
- Менің бос уақытым бар – 4%.

И. Левдер өзінің бір жұмысында ерікті іс-әрекеттің тек көмекке мұқтаж адамдар үшін ғана емес, сонымен бірге волонтерлердің өздеріне де пайдалы болатынын атап көрсетті. Атап айтқанда, автор АҚШ-та жүргізілген медициналық зерттеулерге сілтеме жасайды, олар қоршаған адамдардың қиындықтары мен мұқтаждықтарына бағытталған ерікті іс-әрекеттің адамның денсаулығы үшін пайдалы болатынын көрсетті.

Әдеби мәліметтерге және сауалнама нәтижелерін аяқтай отырып, көпшілік авторлардың волонтерлік іс-әрекеттің мотивтері ретінде келесі мотивтерді бөліп көрсететіні туралы тұжырым жасауға болады: альтруистік мотивтер; қоғам алдындағы борыш сезімі; қарым-қатынас қажеттілігі; тұлғалық өзіндік даму мотивтері; тұлғалық өзін-өзі жүзеге асыру мотивтері.

#### Әдебиеттер тізімі

1. Дорогою добра: метод. пособие по развитию добровольческого движения. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва, 2011. – 75 с.

2. Косова, У.П. Структурно-содержательные характеристики волонтерской деятельности / У. П. Косова // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2011. – №2. – С. 58.
3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
4. Леонтьев, Д.А. Автономия и самодетерминация как объект психологической диагностики / Д. А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 2007. – № 1. – С. 66-85.
5. Girginov, V. The Olympic Games Explained: A Student Guide to the Evolution of the Modern Olympic Games / V. Girginov, J. Parry. – London: Routledge, 2005. – 152 p.
6. Шишов, С.Е. Компетентностный подход к образованию: прихоть или необходимость? / С. Е. Шишов, И. Г. Агапов // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2002. – №2. – С. 58-62.

## ВОЛОНТЕРЛІК ІС-ӘРЕКЕТ – ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТА ӘЛЕУМЕТТІК-МӘДЕНИ ФЕНОМЕН РЕТІНДЕ

Тұрсынов А.Б. – 2 курс магистранты

*Ғылыми жетекшілер:*

Дошыбеков А.Б. – PhD доктор

Кожамжаров Т. – аға оқытушы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Аталған мақалада волонтерлік қозғалыстың пайда болуы және дамуы, оның көрінуінің ауқымына әсер ететін объективті фактор ретінде, нақты-тарихи, әлеуметтік, мәдени, саяси және экономикалық факторлары, ірі спорттық іс-шараларда волонтерлік іс-әрекетті жүзеге асыру үшін қажетті және аталған іс-әрекетке даярлау және қатысу процесінде қалыптасуы мүмкін дене мәдениеті ЖОО түлектерінің жалпы мәдени-құзыреттіліктері туралы білімдерді, біліктерді және дағдыларды меңгеріп қана қоймайды, сонымен бірге, кәсіби іс-әрекетті жүзеге асыруда оларға болашақта қажет болатын әмбебап жалпы мәдени құзырлылықтарды меңгерулері қарастырылады.

**Түйін сөздер:** волонтер, дене мәдениеті және спорт, студенттер, дағдылар, құзыреттілік, іс-шаралар.

## VOLUNTEER ACTIVITY AS A SOCIO-CULTURAL PHENOMENON IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Tursynov A. – 2<sup>nd</sup> year master's student

*Scientific supervisors:*

Doshybekov A.B. – Ph.D.

Kozhamzharov T. – Senior lecturer

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** In this article, as an objective factor influencing the scale of the emergence and development of the volunteer movement, specific historical, social, cultural, political and economic factors are considered, physical culture necessary for the implementation of volunteer activities at major sporting events and which can be formed in the process of preparation and participation in this activity, not only acquires knowledge, skills and abilities about the general cultural competencies of university graduates, but also, when carrying out professional activities, it is envisaged that they will master universal general cultural competencies necessary in the future.

**Key words:** volunteer, physical culture and sports, students, skills, competencies, activities.

**Зерттеу көкейкестілігі.** Дене мәдениеті және спорт ЖОО студенттерінің жалпы мәдени құзыреттіліктерін қалыптастыру міндетін шешу, оқу үрдісін ұйымдастырудың аудиториялық формаларымен қатар, студенттердің өзіндік, оқудан тыс, кәсіби бағдарланған іс-әрекетін кең қолдануды қамтиды. Іс-әрекеттің мұндай түрлеріне волонтерлікті (еріктілік) жатқызуға болады.

Студенттер волонтерлік жобаларды құрастыруды және жүзеге асыруды іске асыра отырып, тек жаңа білімдерді, біліктерді және дағдыларды меңгеріп қана қоймайды, сонымен бірге, кәсіби іс-әрекетті жүзеге асыруда оларға болашақта қажет болатын әмбебап жалпы мәдени құзырлылықтарды меңгереді.

**Зерттеу мақсаты** – дене шынықтыру және спорттағы волонтерлік іс-әрекет – әлеуметтік-мәдени мазмұнына сипаттама беру.

**Зерттеудің міндеттері** – волонтер, волонтерлік іс-әрекет, спорттағы волонтерлік іс-әрекетке түсініктеме беру.

Сондықтан, студенттердің соңғы жылдары волонтерлік қозғалысқа қатысуы болашақ маманның тұлғалық және кәсіби қалыптасуының факторларының бірі ретінде, кәсіби және жалпы мәдени құзырлылықтарды қалыптастырудың тиімді білім беру технологиясы ретінде қарастырыла бастады. ЖОО-ның білім беру іс-әрекетінің педагогикалық тәжірибесіне «қызмет етумен оқыту», «әрекет етумен оқыту» әдістері қарқынды құрастырыла және ендіріле бастады, олардың мәні ЖОО-да оқу-тәрбие үрдісінің аясында волонтерлік іс-әрекетті қолданудан құралады. Елімізде кәсіби білім беру мекемелерінде жастардың волонтерлік іс-әрекетті дамыту бойынша әдістемелік ұсыныстар құрастыруды қажет етеді.

Біздің елімізде Алматы қаласындағы 2017 жылғы 28 Бүкіләлемдік қысқы универсиада, 2011 жылғы Алматы-Астана 7-ші қысқы Азия ойындары сияқты ірі спорттық шараларды ұйымдастыру және өткізу, жастардың аталған іс-шараларға спорттық волонтерлер ретінде қатысуына және спортқа қызығушылықтарының біршама артуына әкелді.

Ірі спорттық іс-шараларда волонтерлік іс-әрекетке студенттерді даярлау және қатыстыру үрдісінде қандай жалпы мәдени құзырлылықтарды қалыптастыруға болатынын анықтау үшін, аталған білімдерге сүйеніп, волонтерлік қозғалыстың мәнін және мазмұнын тұтас қарастыру, спорттағы волонтерлік іс-әрекеттің сапалық өзгешелігін анықтау қажет.

Волонтерлер қозғалысы ХІХ ғасырда АҚШ-та әртүрлі коммерциялық емес ұйымдардың іс-әрекетіне көмек көрсету үшін пайда болды [1].

Волонтерлік қозғалыстың пайда болуына және дамуына, оның көрінуінің ауқымына әсер ететін объективті фактор ретінде, нақты-тарихи, әлеуметтік, мәдени, саяси және экономикалық факторлармен негізделген ерікті іс-әрекеттегі қоғамның және белгілі мемлекеттің қажеттілігі алынады [2].

Еріктіліктің негізгі базалық үрдістері 1990 жылы қабылданған Еріктілердің Жалпыға ортақ Декларациясында құрастырылды [3].

Дәл осы уақыттан бастап волонтерлік қазіргі қоғамның әлеуметтік-экономикалық, мәдени және экологиялық дамуының тиімді құралы ретінде қарастырылды.

Еріктілік Тұжырымдамасы әлемнің 100-ден астам елі қатысқан 2001 жылдың қаңтарында Амстердамда еріктілердің ХVІ Жалпыәлемдік конференциясында қабылданған Еріктіліктің Жалпыға ортақ Декларациясында әрі қарай дамыды. Осы конференцияда әрбір жекеленген адам үшін (волонтер), қоғамның әрбір үш секторы – мемлекеттік, коммерциялық емес және коммерциялық секторлары үшін маңызды әрекеттің жаһандық бағдарламасы қабылданған болатын.

2011 жылы сараптамалық халықаралық қауымдастықтың қатысуымен БҰҰ еріктілер Бағдарламасы еріктілік бойынша алғашқы бүкіләлемдік баяндаманы құрастырды және жариялады, онда волонтерлік қозғалыстың (еріктілік) феноменінің негізінде болатын тұжырымдамалық және іргелі қағидалар дамыды, терминдер мен ұғымдар нақтыланды.

Волонтерлік қозғалыс Батыс Еуропа елдерінде кең тараған (Англия, Германия, Бельгия, Франция, Австрия, Чехия, Италия, Финляндия), АҚШ-та, Жапонияда, Мексикада да кең тараған [4].

Германиядағы ересек халықтың 34% – волонтер болып саналады, АҚШ-та волонтерлік іс-әрекетке ересек тұрғындардың 48,8%-ы қамтылған.

Францияда ересек тұрғындардың 19%-ы волонтерлік іс-шаралардың алуан түрлеріне қатысады, оның ішінде 60%-ы жүйелі түрде айына 15 сағаттан кем емес көлемде ерікті іс-әрекетке қатысады [5].

Ирландияның ересек тұрғындарының 33%-ға жуығы волонтер болып саналады. Халықтың 72%-ы волонтерлердің ақылы қызметкерлердің жасай алмайтын әрекетін орындауға қабілетті деп санайды [6].

Жапонияда еріктілер тәжірибесі бар адамдардың үлесі ересек адамдардың контингентінің 26%-ын құрайды.

Қазақстанда волонтерлердің саны біршама аз, бұл өткен ғасырдың 90-жылдарына дейін мемлекеттің тарапынан волонтерлік қозғалысты қолдау және түсіністіктің жетіспеушілігімен түсіндіріледі.

Ерікті бірлестіктер үшінші сектордағы ұйымдарға жатады, олардың мемлекеттік және коммерциялық секторларға жататын ұйымдармен салыстырғанда, үш маңызды, айрықша белгіні үйлестіреді – бұл мемлекеттен тәуелсіздік, еріктілік және іс-әрекеттің кіріс әкелмейтін сипаты.

«Волонтерлік» ұғымы (Volunteerism) шет тіліндегі сөздікте қоғамдық маңызды мақсаттарға жету үшін қайтарымсыз негізде адамның жүзеге асыратын іс-әрекет түрі ретінде ерікті еңбекті белгілеу үшін қолданылады. Көптеген ғалымдар волонтерлік іс-әрекеттің маңызды ерекшелігі ретінде *ерікті сипатты* атайды.

С.И.Ожеговтың редакциялауымен орыс тілінің сөздігінде «волонтер» ұғымы «ерікті» сөзінің синонимі ретінде қарастырылады.

В. Bridges волонтерліктің еріктілікке қарамастан, нормативті талаптарды орындау үшін, материалдық құндылықтарды сақтау немесе ұйымның беделін бұзатын әрекеттер үшін жауапкершілікті қамтитынын атап көрсетеді.

Волонтерлік *қоғамдық маңызды әлеуметтік-мәдени феномен* болып табылады, себебі, ол қоғамдық өмірдің әртүрлі салаларында әлеуметтік-маңызды мәселелерді шешуге бағытталған кез келген стратегияның маңызды компоненті ретінде, ерікті іс-әрекеттің алуан түрлі формаларын жүзеге асыруға ықпал етеді. Волонтерлік іс-әрекет жекеленген адамдардың әрекетінен құралып, қазіргі қоғамның өмір сүру сапасын арттырудың маңызды қоғамдық факторы болып табылады.

АҚШ-та волонтерлік адамдардың әлеуметтік маңызды іс-шараларға қатысуының әрекеттік формасы ретінде, топтық өзара әрекеттесуді ұйымдастыру тәсілі және өмірлік маңызды мәселелердің алуан түрлерін шешудің әрекеттік әлеуметтік механизмі ретінде болады. Л.В. Вандышева волонтерлік іс-әрекетті тұлғаның азаматтық белсенділігінің формасының бірі ретінде қарастырады.

Бүкіл әлемде және елімізде волонтерлік қозғалыстың кең таралуы, қазіргі қоғамның гуманизация бағытындағы қозғалыс тенденциясын білдіреді. Батыста адамның ерікті іс-әрекетке қатысуы жастардың базалық «әлеуметтік сипаттамасы» болып табылады.

БҰҰ-ның қазіргі түсіндірмесінде волонтерлік іс-әрекет келесі үлгіде анықталады:

- Мәжбүрлеу бойынша орындалмайды, еркін, саналы таңдау негізінде орындалады;
- Қайтарымсыз орындалады;

• Жақын әлеуметтік қоршаған ортаның және тұтас қоғамның мәселелерін шешуде адамның азаматтық қатысуының формаларының бірі ретінде болады.

Бұл үш белгі сонымен бірге Е.И. Холостованың және Н.А. Потапованың құрастырған волонтерліктің анықтамасында бөліп көрсетілді.

Е. Захарова волонтерліктің үш ортақ принципін болатынын атап көрсетеді: сыйақының болмауы; мәжбүрлеудің болмауы; қоғамға және адамдарға пайдасы.

И. Носова және Н.В. Тарасова волонтерліктің негізгі психологиялық-педагогикалық сипаттамаларына келесі аспектілерді жатқызады: қайтарымсыздық; материалдық сыйақының болмауы; еріктілік; әлеуметтік маңыздылық; ұйымдастырушылық құрылым; қатысу дәрежесі.

М. Олчман және П. Джордан волонтерлік қозғалыстың ресми ұйымдастырылуына, сонымен бірге ресми емес жеке-дара формада жүзеге асырылуына, міндеттілік пен жауапкершіліктің алуан түрлі дәрежесімен сипатталуына назар аударады.

Мемлекет басшысы 2016 жылы еріктілердің мәртебесін, құқығы мен міндеттерін және мемлекеттік қолдау шараларын бекітетін «Волонтерлік қызмет туралы» заң қабылданғанын атап өтті, біздің еліміздегі мемлекеттік жастар саясатының негіздері анықталады, бұл құжатта жастардың волонтерлік іс-әрекеті жұмыстың белгілі түрлері немесе алуан түрлі қызмет түрлері ретіндегі ерікті қайтарымсыз, әлеуметтік бағытталған және әлеуметтік-маңызды белсенділігі ретінде қарастырылады.

Берілген анықтамада сонымен бірге волонтерлік іс-әрекеттің үш маңызды белгісі көрсетілген – еріктілік, риясыздық және қоғамдық пайдалылық.

Волонтерлік іс-әрекетке қатысудың келесі түрдегі сипаттары болуы мүмкін:

- Жаппай ерікті іс-шараларға, мысалы, бірреттік қан тапсыруға ерікті қысқа мерзімді қатысу;

- Белгілі мерзімділігі бар тұрақты орындалатын әлеуметтік-маңызды іс-әрекет;

- Тұрақты негізде волонтерлік ұйымда жеткілікті ұзақ уақыт бойы еріктінің іс-әрекеті.

Волонтерлік қозғалыс қайтарымсыз және ерікті түрде жүзеге асырылатын *іс-әрекеттің алуан түрлерінің* кең шеңберін қамтиды [7].

Ерікті (волонтерлік) іс-әрекеттің негізгі түрлеріне келесі іс-әрекет түрлеріне қатысу жатады:

- 1) Тұрақты қолдауға мұқтаж адамдарға және зардап шеккен адамдарға көмек беру;

- 2) Стихиялық апаттар мен ауыртпалықтың салдарын алдын алуда және жоюда халықты ескерту;

- 3) Қоршаған ортаны қорғау және сақтау, аумақты абаттандыру;

- 4) Шығармашылық өзін-өзі таныту, тарихи-мәдени мұраны және ортаны сақтау үшін мүмкіндіктерді құру;

- 5) Білім мен ғылымды дамыту, білімді насихаттау және инновацияларды дамыту;

- 6) Дене мәдениетін, спортты дамыту және насихаттау;

- 7) Салауатты өмір сүру салтын насихаттау, аурулардың таралуына қарсы тұру бойынша алдын алу жұмысын насихаттау;

- 8) Жаппай мәдени, дене шынықтыру-спорттық және басқа көпшілік және қоғамдық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу;

- 9) Басқа муниципалды, аймақтық, аймақаралық, қоғамдық және халықаралық дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар мен жарыстарды ұйымдастыру және өткізу.

Спорттық волонтерлік іс-әрекеттің түрлерінің бірі ретінде 1894 жылғы бірінші Олимпиадалық ойындардан бастау алады. 1936 жылдың Олимпиадалық ойындарына дейін негізінен волонтерлер ретінде бойскауттар мен әскерилер алынды, ал 1948-1976 жылдары жай қарапайым адамдардың көпшілігі волонтерлік іс-әрекетке қызығушылық таныта бастайды.

Спорттағы қазіргі волонтерлік қозғалыс өзінің бастауын 1980 жылы Лейк-Плэсидте өткізілген Олимпиадалық ойындардан алады, онда волонтерлердің жұмысы алғаш рет ресми түрде Ұйымдастырушылық комитеттің бағдарламасында жарияланды. Сол уақыттан бастап волонтерлер міндетті түрде ірі халықаралық спорттық жарыстарды ұйымдастыруға және өткізуге белсенді қатысады. Егер Сеулдегі Олимпиадалық ойындарға 27 мың волонтерлер қатысқан болса, ал Пекиндегі 2008 жылғы Олимпиадалық ойындарға 250000 волонтерлер қатысты.

Қазіргі кезде бірде-бір ірі спорттық шаралар (Әлем және Еуропа чемпионаттары, Олимпиада және Бүкіләлемдік Универсиада) волонтерлердің қатысуынсыз өткізілмейді. Волонтерлердің іс-әрекетімен жарыстардың тиімді ұйымдастырылуын, қатысушыларға қызмет көрсетудің жоғары сапасын, мәдени іс-шараларды, комфортты тұрмыстық жағдайларды және көпшілік қонақтардың қызықты уақыт өткізуін байланыстырады. Көп жағдайда волонтерлерден жарыстарға қатысушыларда қалыптасатын ірі спорттық шаралардың имиджі байланысты болады.

Бұл ретте *қалалық волонтерлер* қаладағы мәдени шараларды ұйымдастыруға, қала көшелерінде жағымды имиджді және мерекелік атмосфераны құруға жауап береді. Осы топтағы волонтерлер қаланы, оның тархын, ұлттық мәдениетін өте жақсы білулері керек.

*Өз кезегінде спорттық волонтерлер денелік тұрғыда дайындалған болуы және жарыстардың бағдарламасына енгізілген спорттың түрлерін білуге міндетті. Волонтер-мамандар* – бұл белгілі арнайы бағыттылықтағы волонтерлер. Мысалы, медицина, кулинария, IT-технология және т.б. бағыттағы.

**Осылайша**, біз жүзеге асырған ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау көпшілік авторлардың волонтерлер қозғалысының анықтамасын оның барлық үш маңызды белгілерінің



– еріктіліктің, риясыздық және әлеуметтік маңыздылықтың бірлігі ретінде берілетіндігін анықтады. Аталған белгілерді ескере отырып, волонтерлер қозғалысына жататын адамзат іс-әрекетінің барлық түрлері ажыратылады. Аталған түрлер өздерінің жиынтығында «волонтерлік қозғалыс» ұғымының мазмұнын құрайды. Олар келесі аспектілерді ескере отырып жүйеленеді: 1) оны жүзеге асыруға тартылған адамдардың саны (жеке-ұжымдық); 2) ұйымдастырушылық дәрежесі (формальды емес, ұйымдастырылмаған – басқарылатын, ұйымдастырылған); 3) орындаудың ұзақтығы мен жүйелілігі; 4) мазмұнның мақсатты бағыттылығы мен өзгешелігі.

#### Әдебиеттер тізімі

1. Betts, J. Public recreation, public parks and public health before the Civil War / J. Betts // Proceedings of the big ten symposium on the history of physical education and sport. – Chicago: Athletic Institute, 2002. – P. 33-52.
2. Потапова, Н. А. Групповые и личностные факторы социально-психологического климата волонтерских объединений: дис. ... канд. псих наук: 19.00.05 / А. Н. Потапова. – СПб., 2006. – 215 с.
3. Всеобщая декларация волонтеров // Вестник благотворительности. – 1995. – № 5 (21). – С. 12-13.
4. Girginov, V. The Olympic Games Explained: A Student Guide to the Evolution of the Modern Olympic Games / V. Girginov, J. Parry. – London: Routledge, 2005. – 152 p.
5. Holsti, O. R. Content analysis for the social sciences and humanities / O. R. Holsti. – Reading, Mass, etc., 2009. – 112 p.
6. Bridges, B. Korea after the Crash: The Politics of Economic Recovery / B. Bridges. – London : Routledge, 2009. – 77 p.
7. Kwon, Y.-S. Korea, Red Devils and the Hiddink Factor / Y.-S. Kwon // In Going Oriental: Football After World Cup 2002, edited by M. Perryman. Ed-inburgh: Mainstream Publishing, 2002. – P. 156-67.

## НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Куспанов Н.С.** – докторант

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье раскрыты современные взгляды специалистов на составляющие проблемы подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Дана характеристика таких национальных игр, как кокпар, аударыспак, тенге алу, жамбы ату, аламанбайга, асык ату, тогызкумалак. Рассматривается объем техники самбо для студентов, позволяющий изучать его на начальной стадии подготовки. Показано, что важным является введение порядка действий, содержание операциональной структуры, отыскивание инструментов повышения интереса к учебно-познавательной работе. Исследуются принципы подготовки кадров для физкультурно-спортивной отрасли. Обращено внимание, что в США нет федерального закона, который бы устанавливал какие-то рамки физкультурного образования в школах страны. Подготовка кадров по физвоспитанию и спорту в Великобритании ориентирована на подготовку специалистов в направлении школьной гигиены, педагогов по физической культуре в школе. Показано, что имеется недостаточная степень обеспеченности кадрами в Республике Казахстан. Актуален вопрос подготовки кадров высокой категории в спорте высших достижений.

**Ключевые слова:** современные взгляды, проблемы, подготовка специалистов, физическая культура и спорт.

## SCIENTIFIC ASPECTS OF THE PROBLEM OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Kuspanov N.** – doctoral student

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article reveals the modern views of specialists on the components of the problem of training specialists in physical culture and sports. The characteristics of such national games as kokpar, audarispak, tenggealu, zhambyatu, alamanbaiga, assikatu, togyzkumalak are given. The scope of sambo technique for students, allowing them to study it at the initial stage of preparation. It is shown that the introduction of the procedure of actions, the content of the operational structure, the search for tools to increase interest in educational and cognitive work is important. Principles of personnel training for the physical culture and sports industry. Attention is drawn to the fact that there is no federal law in the USA that would establish some kind of framework for physical education in the

country's schools. Training in physical education and sports in the UK is focused on training specialists in the field of school hygiene, physical education teachers at school. It is shown that there is an insufficient degree of staffing in the Republic of Kazakhstan. The issue of training high-level personnel in the sport of higher achievements is relevant.

**Key words:** modern views, problems, training of specialists, physical culture and sports.

**Введение.** Актуальность темы исследования. определяется по следующим причинам. Во-первых, в концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года одной из задач является «реализация идеи общенационального патриотизма через модернизацию и развитие национальных видов спорта с целью переориентации на программную статью 12 апреля 2017 года Первого Президента страны Н.А. Назарбаева «Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания» [1]. На сегодняшний день национальные игры становятся все более популярными в Республике Казахстан и во всем мире. Но в Республике Казахстан на сегодняшний день отсутствует достаточное научное сопровождение подготовки кадров по данным видам спорта. На наш взгляд, необходимо обратить внимание на подготовку специалистов по этим видам спорта в высших учебных заведениях республики. Во-вторых, проблема имеет социальную значимость. Для сохранения национальной культуры, а также воспитания подрастающего поколения существует необходимость в реализации богатого педагогического потенциала традиционных игр и конкурсов. Многовековой педагогический опыт коренных народов необходимо передать новому поколению, сохранив лучшее, приемлемое для современного населения Казахстана.

**Цель исследования** – выявить современные подходы специалистов к проблеме подготовки специалистов физической культуры и спорта.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач был использован такой метод исследования, как анализ научно-методической литературы (изучена отечественная и зарубежная литература).

Исследование проводилось с ноября по декабрь 2021 года.

**Результаты исследования.** Анализ научно-методической литературы показал, что составными частями темы нашего исследования являются: понятие «национальные виды спорта», «современные системы подготовки специалистов в области физической культуры», «подготовка кадров в области спорта в России», «система подготовки специалистов физической культуры за рубежом», «особенности подготовки кадров по физической культуре и спорту в Казахстане».

Согласно источникам, относительно вышеобозначенных понятий нами выявлено следующее.

Так, понятие «национальные виды спорта» специалисты трактуют следующим образом.

Е. Ислямова, З.М. Кузнецова [2] представили описание таких национальных игр, как кокпар, аударыспак, тенге алу, жамбы ату, аламан байга, асык ату, тогызкумалак. Кокпар – один из древних игр тюркских народов. В Азии его называют «кокпар», «Кок-бо-руу», «улак-таргыш», «Улак-купкари», «бозка-ши». В игре «аударыспак» два всадника пытаются отбросить друг друга. В игре «взять тенге» всадник со скоростью пытается быстро достать монеты, лежащие в мешке, и отбросить их в сторону.

По мнению Р.Ш. Шагеева [3], национальные виды спорта – это виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социокультурную направленность и совершенствующиеся в рамках одного субъекта Российской Федерации. В своих трудах он раскрыл суть некоторых национальных игр России. Так, к примеру, «Лапта» играется на ровной местности размером от 30 до 70 м, в ней участвуют две группы по 5-12 человек в каждой. Одна группа – «удар», другая – «водитель». Идея игры «городок» заключается в том, чтобы выбросить деревянную битку из фигуры-мишени (из деревянных столбов – «городков») за пределы игровой площадки – «города».

А.И. Карасев [4] отметил, что особенности жизни казахов предопределили виды рас, возникшие в жизни казахов. Благодаря реализации своих традиций многие виды остались в своем первоначальном образе. Большое распространение в народе получила казахская национальная борьба қазақша күрес. Дети начинают заниматься национальными видами спорта, играми в

школьном возрасте. Некоторые из них вошли в спартакиаду среди школьников Казахстана. А.И. Карасев считает, что национальные игры уже не являются достоянием какого-либо этноса, потому что все они сейчас принадлежат всему народу Казахстана.

В современных системах подготовки специалистов в области физической культуры и спорта специалисты выделяют следующее.

Е.В. Скиплева, Т.В. Скобликова [5] указали, что при подготовке специалистов по физической культуре существует необходимость в подготовке учебных проектов, позволяющих сформировать у студентов работу по приобретению знаний и умений, дающих сведения по существу учебной работы. В связи с этим учителю важно знать, какие знания и какие ориентиры он хочет видеть в ученике. Важную миссию выполняет введение порядка действий, содержание операционной структуры, поиск средств повышения интереса к учебно-познавательной работе.

М.Б. Бойкова [6] обосновывает, что в вузах подготовка осуществляется по направлениям на границе, представляющим собой профили. Главное – осуществлен переход от «знаневой» парадигмы к «компетентностной». Однако, по его мнению, есть некоторые противоречия в определении оптимальных путей решения миссий. Так, например, для овладения компетенцией необходимо осуществлять критическое мышление.

А.В. Шульженко [7] считает, что миссия современного профессионального образования в области физической культуры и спорта направлена на формирование творческих, духовно-интеллектуальных и психофизических качеств. Она ориентирована на то, чтобы будущий специалист проявил себя в деятельности, создал свой профессиональный характер и образ (в том числе физическую культуру личности), привил навыки перевода по обучению совершенствованных идей гуманизма в свой профессиональный опыт.

В подготовке кадров в области физической культуры и спорта в России специалисты отмечают следующее.

По данным М.Ю. Щенникова, С.И. Петрова [8], приоритетными проблемами совершенствования кадрового потенциала являются недостаточный уровень подготовки тренеров и других специалистов, занимающихся спортивной подготовкой, отсутствие интереса к тренерской работе в государственных и муниципальных учреждениях для молодых специалистов. Старение тренерского состава и увеличение числа тренеров пенсионного возраста.

Н.В. Масыгина [9] предложила принципы подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта в структуре дополнительного образования Российской Федерации: 1. Направленность структуры на реализацию единой государственной политики через подготовку специалистов. 2. Постоянный механизм обучения каждого специалиста. 3. Подбор и привлечение специалистов в области физической культуры и спорта. 4. Продвинутая форма обучения. 5. Принцип фасилитации (опора на креативное мышление обучающегося).

Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова, Ю.Ю. Вяткина, Е.А. Курдюкова [10] обращают внимание на следующие аспекты пересмотра структуры подготовки специалистов в области физической культуры и спорта университета. Этот механизм основан на концепции нового образования, связанной с пониманием и передачей философской основы. Особенностью развивающейся концепции является непохожесть на сложившиеся стратегические целевые ориентиры и условия воспитания. То есть, прагматические знания в основном переводятся на совершенствование форм критического мышления, приоритетное развитие интереса и мотивации учащихся.

В системе подготовки специалистов физической культуры за рубежом специалисты отмечают следующее.

Н.В. Адамский [11] утверждает, что в США отсутствует федеральный закон, устанавливающий в школах страны какие-либо рамки физкультурного образования, формирующий государственный стандарт образовательных учреждений данного типа. Во многих штатах США рекомендуется ежедневно проводить занятия по физической культуре и спорту в школах, но не давать четких рамок учебных часов. Это приводит к относительному снижению оптимальности регуляции в структуре физического образования.

Н. Николаева [12] обращает внимание на то, что в настоящее время Академия спорта США (United States Sports Academy – USSA) является главным учебным заведением США в области физической культуры и спорта, осуществляющим подготовку специалистов на уровне магистра и доктора. Кроме того, подготовка специалистов в этой области на уровне бакалавров осуществляется во многих университетах и колледжах страны.

По мнению И. А. Ефременковой, И. В. Даждомировой, О. Ю. Жаровой, подготовка кадров по физической культуре и спорту в Великобритании в основном включает в себя подготовку педагогов, тренеров по физической культуре в школе, методистов-консультантов для оздоровительных центров, спортивных менеджеров, направлена на подготовку специалистов по спортивной медицине (их подготовка началась с 1990 года) и др.

В системе подготовки кадров по физической культуре и спорту в Казахстане специалисты уделяют особое внимание следующим особенностям.

Согласно исследованиям Д.Б. Кулымбетова, Е.С. Ялфимова [13], 60,6% всего состава физкультурных кадров – педагоги физической культуры в школах, лицеях, специальных учебных заведениях и вузах, 9,1% – представители организаций физической культуры, 23,7% – тренеры, 3,7% – методисты, работающие по спортивному направлению, и 2,9% – другие физкультурные кадры-массажисты, инструкторы лечебной медицины и другие.

А. Орынбекқызы остановилась на основных задачах Республики Казахстан в подготовке будущего педагога физической культуры. Реализация профессионально-педагогической ориентации подготовки будущих педагогов физической культуры на организацию работы в структуре «Педагог-ученик». Максимально реализовать состояние предметов общеобразовательной сферы для создания поликультурной личности будущего учителя физической культуры с развитым мировоззрением и мышлением.

С.К. Абильдина, Ж.Е. Сарсекеева [14] обращает внимание на особенности профессиональной подготовки будущего педагога в системе высшего образования Республики Казахстан. Они считают, что общепрофессиональная подготовка будущего учителя, как правило, понимается как овладение правилами, нормами, средствами профессиональной работы, легально пронизывается как механизм накопления студентами целостного профессионального опыта работы.

### **Выводы:**

1. Определяя понятие «национальные виды спорта» специалисты включают следующее: Описание таких национальных игр, как кокпар, аударыспак, тенге алу, жамбы ату, аламан байга, асык ату, тогызкумалак. Виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социокультурную направленность и совершенствующиеся в рамках одного субъекта Федерации. Особенности жизни казахов предопределили виды рас, возникшие в жизни казахов.

2. В современных системах подготовки специалистов в области физической культуры и спорта ученые выделяют следующее. Важно ввести порядок действий, содержание операционной структуры, найти средства повышения интереса к учебно-познавательной работе. Для овладения компетенцией необходимо осуществлять критическое мышление, что приводит к коррекции профессиональной сферы. Миссия современного профессионального образования в области физической культуры и спорта – научить будущего специалиста проявлять себя в деятельности, создавать свой собственный профессиональный характер и образ.

3. В подготовке кадров в области физической культуры и спорта в России специалисты выделяют следующее. Приоритетными проблемами совершенствования кадрового потенциала являются недостаточный уровень подготовки тренеров и других специалистов, занимающихся спортивной подготовкой. Принципы подготовки кадров для физкультурно-спортивной сферы. Акцент на прагматическое знание делается главным образом на совершенствовании критических форм мышления.

4. В системе подготовки специалистов физической культуры за рубежом специалисты отметили следующие аспекты. В США нет Федерального закона, устанавливающего какие-либо

рамки физкультурного образования в школах страны. Главным учебным заведением США в области физической культуры и спорта является Академия спорта США. Подготовка кадров по физической культуре и спорту в Великобритании направлена в основном на подготовку специалистов школьного гигиенического профиля, педагогов физической культуры в школе, тренеров.

5. В системе подготовки кадров по физической культуре и спорту в Казахстане специалисты выделяют следующие особенности. Недостаточная степень обеспеченности кадрами в Республике Казахстан. В спорте высших достижений актуален вопрос подготовки кадров высшей категории. Осуществление координации специальных дисциплин с дисциплинами социально-гуманитарного и психолого-педагогического блоков в учебно-воспитательном процессе вуза с целью создания целостной личности учителя.

#### **Список литературы**

1. Сабитов Р.А. Основы научных исследований: Учебное пособие. – Челябинск, 2002 // <http://www.dissers.ru/metodicheskie-ukazaniya/a4.php>.
2. Ислямов Е., Кузнецова З.М. Наиболее популярные национальные виды спорта и игр Республики Казахстан // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.
3. Скриплева Е.В., Скобликова Т.В. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре в современных условиях // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2008. <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-podgotovka-spetsialistov-po-fizicheskoy-kulture-v-sovremennyh-usloviyah>.
4. Карасев А. Массовые и национальные виды спорта // <https://www.azbyka.kz/statya-massovye-i-nacionalnye-vidy-sporta>.
5. Статья Главы государства «Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания». – 12 апреля.
6. Бойкова М.Б. Система вузовской профессиональной подготовки кадров новой формации для сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=23841> (дата обращения: 18.12.2021).
7. Шагеев Р.И. Национальные виды спорта // <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/09/18/natsionalnye-vidy-sporta>.
8. Шульженко А.В. Проблемы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта // [https://superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=2277](https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=2277).
9. Сабитов Р.А. Основы научных исследований: Учебное пособие. – Челябинск, 2002. // <http://www.dissers.ru/metodicheskie-ukazaniya/a4.php>.
10. Курдюков Б.Ф., Бойкова М. Б., Вяткина Ю.Ю., Курдюкова Е.А. Модернизация системы вузовской подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт – наука и практика.
11. Адамский Н.В. Ориентиры развития физкультурного образования в США // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2006 <https://cyberleninka.ru/article/n/orientiry-razvitiya-fizkulturnogo-obrazovaniya-v-ssha>.
12. Масыгина Н.В. Принципы подготовки кадров для физкультурно-спортивной отрасли в системе дополнительного образования Российской Федерации // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=11384> (дата обращения: 18.12.2021).
13. Кулумбетова Д.Б., Ялфимов Е.С. Управление развитием физической культуры и спорта в Республике Казахстан // Вестник казахско-русского международного университета. – 2014. Актюбинск // <https://articlekz.com/article/20633>.
14. Абильдина С.К., Сарсекеева Ж.Е. Профессиональная подготовка будущего учителя в системе высшего образования республики Казахстан // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 12-6. – С. 1114-1116; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=8095> (дата обращения: 18.12.2021).

## ВИДЕНИЕ ВЫПУСКНИКОВ В ОТНОШЕНИИ КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

**Волку Г.Г.** – доктор педагогических наук, доцент

**Волку И.К.** – доктор педагогических наук, преподаватель  
Государственный университет физического воспитания и спорта,  
г. Кишинёв, Республика Молдова

**Аннотация.** В данной статье освещается видение студентами качества учебной программы по физическому воспитанию. Образовательный компонент не является исключением из потребности в качестве, особенно университетского образования, потому что подготовка последующих поколений педагогов для удовлетворения многочисленных потребностей современного общества во многом зависит от качества образовательного предложения и производительности в университетской образовательной среде.

**Ключевые слова:** качество, образование, работоспособность, обучение, физическое воспитание.

### QUALITY OF VOCATIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS IN THE GRADUATES VIEW

**Volcu G.G.** – Ph.D. in Pedagogical Sciences, associate professor

**Volcu I.C.** – Ph.D. in Pedagogical Sciences, university lecturer  
State University of Physical Education and Sport, Chisinau, the Republic of Moldova

**Annotation.** This report shows the students' vision on curricula quality in physical education. The Educational component doesn't make any exception in the necessity of quality because the formation of next generation depends, in a bigger part, on strength of physical education in universities.

**Key words:** Quality, education, performance, professional training, physical education.

**Актуальность.** Стремительные изменения в обществе и развитие современных технологий осложняют процесс формирования профессиональной среды. Сегодня наблюдается несовпадение в эволюции сфер профессиональной деятельности и программного обеспечения профессионального образования.

Современный рынок труда требует повышенной восприимчивости образовательной среды к постоянно меняющимся запросам работодателя. Формирование профессионала в образовательных учреждениях является безусловной потребностью, поэтому необходимо наличие динамичного, гибкого, непрерывного и обоснованного диалога между рынком труда и рынком образовательных услуг [11].

Высшее образование формирует специалистов, которые будут вести общество и экономику страны к прогрессу, а достижение ориентированного на качество поведения является основной целью для Республики Молдова, являясь в то же время «жизненно важным элементом для достижения процветающей экономики».

Компетентность, работоспособность, качество – наиболее часто запрашиваемые в современной жизни ключевые слова, рассматриваемые в научной и дидактической литературе [1, 3, 4, 7, 10]. В перспективе образование для всех возрастов и профессиональная подготовка подлежат комплексному переосмыслению, соответственно и университетская учебная программа должна быть ориентирована на обучение навыкам, обеспечение успеха, университетскую успешность, на качественное образование.

Качество как атрибут, ценность, степень совершенства требуется в образовании, как и в других областях, но со своими спецификациями. Однако для того, чтобы государство было конкурентоспособным перед лицом вызовов современного мира, что является задачей национального интереса Республики Молдова, необходимо, чтобы услуги, предоставляемые образовательными учреждениями, были качественными, конкурентоспособными, гарантировать обучение/развитие молодого поколения в духе свободы, творчества, самостоятельности, открытости к изменениям, инновации.

Образовательный компонент не является исключением с позиции качества, университетского образования. В связи с этим подготовка последующих поколений педагогов во многом зависит от качества образовательного предложения и производительности в университетской образовательной среде [3].

Отвечая за подготовку молодого поколения выпускников в различных областях знаний, высшее образование несет ответственность и за будущее общества, за будущее состояние нации. Таким образом, качество образования и обучения является важнейшим процессом, имеющим первостепенное значение для становления, прогресса педагогов и общества одновременно.

Управление качеством в высшем образовании обеспечивается:

- ❖ на национальном уровне – Министерством образования и науки и Национальным агентством по обеспечению качества в образовании и науке Республики Молдова;
- ❖ на институциональном уровне – внутренних структур обеспечения качества.

Лицензионная программа «Физическое воспитание» в Государственном университете физического воспитания и спорта Республики Молдова относится к общему направлению 011 «Науки об образовании» и разработана в полном соответствии с положениями Рамочного плана высшего образования [7], Положения для организации высшего образования на основе Национальной системы учебных кредитов [9] и Национальной рамки квалификаций.

Учебную программу обеспечивают 13 профильных кафедр. Деканаты факультетов планируют и осуществляют как общий учебный процесс, так и все стороны учебной и общественной деятельности студентов. Деканаты факультетов взаимодействуют с теоретико-практическими кафедрами и организуют общие потоки обучения. Специализированные кафедры несут ответственность за распределение учебных задач между своими преподавателями, за организацию специализированных занятий для студентов, а также за преподавание курсов в соответствии с учебным планом учебной программы.

Учебный план [8] полностью соответствует Номенклатуре направлений профессионального образования и специальностей высшего образования от 28.06.2017 г. Республики Молдова [6]. Для формирования конкретных знаний и умений в программе обучения предусмотрено несколько категорий дисциплин, которые по своему значению соответствуют требованиям, установленным Рамочным планом.

**Цель исследования** – изучение качества профессиональной подготовки специалистов по физической культуре глазами выпускников.

**Методы исследования:** изучение специальной литературы и рабочей документации по профессиональной подготовке специалистов, педагогические наблюдения, опрос, математическая обработка статистических данных и их графическое представление.

Одним из показателей эффективности системы менеджмента качества является его оценка отражения в показателе удовлетворенности потребителя. Мера удовлетворенности клиентов определяется комплексом показателей, посредством которых оценивается уровень компетентности, совершенствования, инициативности и вовлеченности, творчества и социальной ответственности.

Для выяснения качественной стороны профессиональной подготовки специалистов по физической культуре было проведено анкетирование, в котором выпускникам предлагалось ответить на вопросы, дав ответы в границах 1-5 баллов.

На вопрос аспирантов о том, соотносится ли содержание образовательной программы с потребностями рынка труда, большинство (81,82 %) дали положительный ответ, 18,18 % из них считают взаимосвязь недостаточной (Рисунок 1). Отметим, что многие из опрошенных уже работают по специальности и могут дать объективный ответ, основанный на личном опыте.

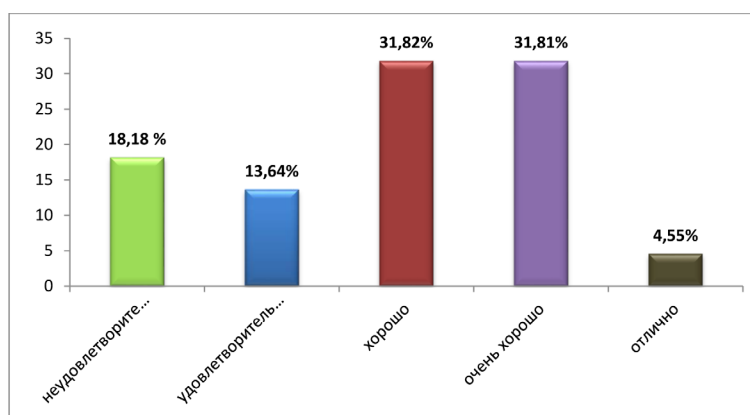


Рисунок 1 – Соотношение образовательной программы с потребностями рынка труда

Повышение соответствия образования потребностям рынка труда является реальной целью в разработке образовательной политики и университета.

Система образования, не способная «производить» продукт в соответствии с потребностями рынка труда и, тем более, превосходить эти потребности, является генератором человеческого ресурса, который не найдет применения в соответствии со своей квалификацией и ожиданиями, не будет интегрирован в социальную жизнь.

На вопрос, в какой степени изучаемые дисциплины способствуют их профессиональной подготовке, 18,19% аспирантов ответили – отлично, 31,81% – очень хорошо, 27,28% – хорошо, 22,72% – удовлетворительно. Неудовлетворительная оценка не ставилась ни одним из аспирантов (Рисунок 2).

Мы исходим из того, что разделы, включенные в учебную программу по физическому воспитанию, эффективно способствуют профессиональной подготовке специалиста в данной области.

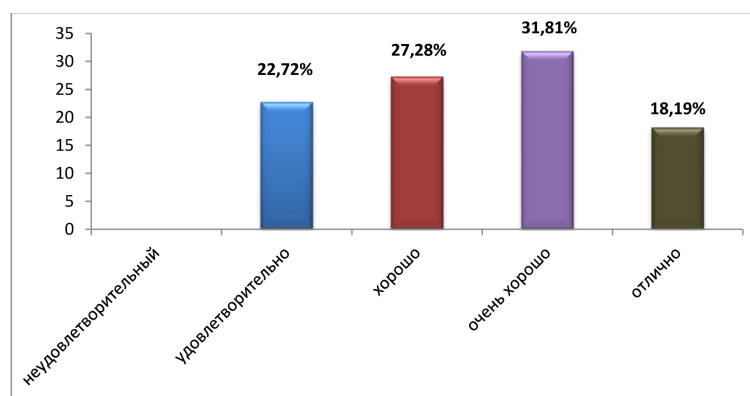


Рисунок 2 – Вклад предметов учебного плана в профессиональную подготовку специалиста в данной области

Для хорошего освоения университетского курса необходимо, чтобы он был обеспечен учебным сопровождением и различными учебными материалами. Каждый преподаватель, ответственный за дисциплину, обязан информировать обучающихся об актах, регламентирующих курс. При этом 9,1% респондентов утверждают, что учебное обеспечение изучаемых дисциплин обеспечено на отлично, 50% – очень хорошо, 13,63% – хорошо, 18,18% – удовлетворительно и только 9,09% считают обеспеченность предметами недостаточной (Рисунок 3).



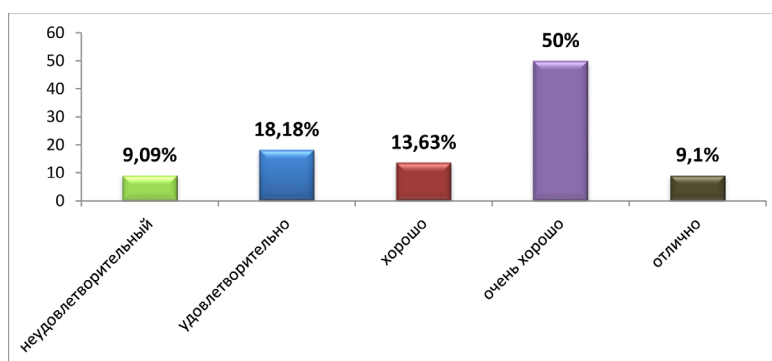


Рисунок 3 – Обеспечение учебных дисциплин учебной поддержкой

Качество профессиональной подготовки во многом зависит от профессионализма специалистов, вовлеченных в образовательный процесс. Большинство из них имеют ученую степень, являются Заслуженными тренерами Республики Молдова. Подтверждается их высокая квалификация следующими ответами респондентов: 48,01% говорят, что предметы преподаются специалистами на отлично, 26,72% – очень хорошо, 17,18% – хорошо, 8,09% – удовлетворительно и неудовлетворительно не было отмечено ни одним аспирантом (Рисунок 4).

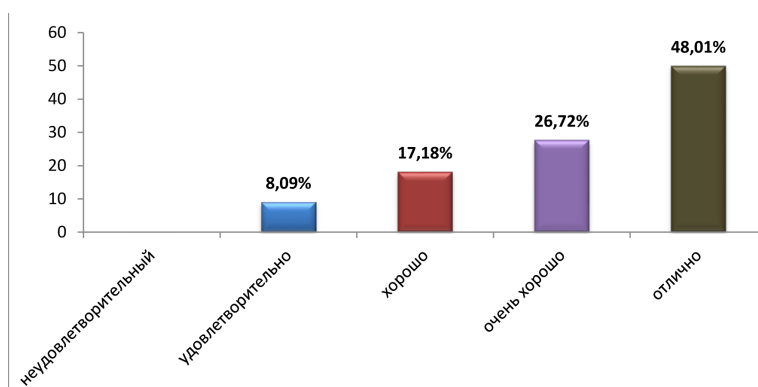


Рисунок 4 – Преподавание предметов специалистами

**Выводы.** Учебная программа «Физическое воспитание» соответствует требованиям рынка труда (81,82%), обеспечивается учебной поддержкой и квалифицированными специалистами, что способствует качественной профессиональной подготовке профильных специалистов.

Образование ответственно за состояние страны, а это состояние обусловлено качеством образования, которое напрямую зависит от тех, кто самоотверженно занимается воспитанием подрастающего поколения для лучшего будущего, для качественной жизни.

#### Список литературы

1. Baci S. Teoria și metodologia managementului calității în învățământul superior. Teză de doctor habilitat în pedagogie, Chișinău, IȘE, 2013. 315p.
2. Codul Educației al Republicii Moldova nr. 152 din 17.07.2014 Publicat: 24.10.2014 în Monitorul Oficial Nr. 319-324.
3. Cojocaru V. Competență – performanță – calitate concepte și aplicații în educație. Chișinău: UPS,, Ion Creangă”, 2016, 276 p.
4. Данаил С. Современные проблемы физкультурного образования в контексте разработок теории деятельности и личности. В: Știința Culturii Fizice. INEFS, 2006, nr.4, c.79-89.
5. Manolachi V., Demcenco P. ș.a. Manualul calității al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Chișinău. USEFS. 2018. 76p.
6. Nomenclatorul domeniilor de formare profesională și al specialităților în învățământ superior, nr. 482 din 28.06.2017. Publicat: 30.06.2017 în Monitorul Oficial Nr. 216-228.
7. Planul-cadru pentru studii superioare (ciclul I – Licență, Ciclul II – Master, studii integrate, Ciclul III – Doctorat), aprobat prin ordinul Ministerului Educației al Republicii Moldova nr. 1054 din 29 octombrie 2015.

8. Plan de învățământ, ciclul I – studii superioare de licență, nivelul de calificare ISCED-6. Specialitatea – 0114.16 Educație fizică. Înregistrat nr.18158 din 26.07.2017.

9. Regulamentul de organizare a studiilor de învățământ superior în baza Sistemului Național de Credite de Studiu aprobat prin ordinul Ministerului Educației al Republicii Moldova nr. 1046 din 20.10.2015).

10. Volcu G. Activitatea de cercetare managerială în pregătirea antrenorilor-manageri. Monografie. Print Caro, Chișinău 2019, 136p.

11. Volcu I. Pregătirea masteranzilor facultăților de educație fizică și sport prin creativitate managerială. Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău. USEFS 2019. 158 p.

## ИССЛЕДОВАНИЕ СТЕПЕНИ ТРУДОУСТРОЕННОСТИ ВЫПУСКНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**Волку И.К.** – доктор педагогических наук, преподаватель

**Волку Г.Г.** – доктор педагогических наук, доцент

Государственный университет физического воспитания и спорта,  
г. Кишинёв, Республика Молдова

**Аннотация.** В данной статье представлены данные по трудоустройству выпускников в области физической культуры и спорта. Качественная работа стимулирует молодых людей повышать свой экономический потенциал, постоянно учиться и вносить свой вклад в социально-экономическое развитие страны. Таким образом, целью данного подхода является анализ состояния молодых специалистов по отношению к рынку труда и предложение решений по увеличению уровня их трудоустраиваемости.

**Ключевые слова:** выпускник, физическое воспитание, вставка, профессиональная подготовка, специалист.

## STUDY ON THE PROFESSIONAL INSERTION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS GRADUATES IN THE FIELD OF LABOUR MARKET

**Volcu I.** – Ph.D. in Pedagogical Sciences, university lecturer

**Volcu G.** – Ph.D. in Pedagogical Sciences, associate professor

State University of Physical Education and Sport, Chisinau, the Republic of Moldova

**Annotation.** This article presents the professional insertion of physical education and sports graduates in the field of labour market. With a quality job, young people are stimulated to increase their economic potential, to learn continuously and to contribute to the socio-economic development of the country. Thus, the purpose of this approach is to analyze the situation of young people in relation to the labour market and to propose solutions to increase the number of young employees.

**Key words:** graduate, physical education, insertion, professional training, specialist.

**Актуальность** Развитие национальной экономики во многом зависит от человеческого образованного капитала, на который она может опираться, от уровня профессиональной подготовки и здоровья населения. Это стимулирует правительства многих стран увеличивать инвестиции в укрепление человеческого капитала и повышение его конкурентоспособности.

В девятнадцатом веке представители неоклассической школы во главе с Альфредом Маршаллом в работе «Принципы политической экономии» отмечали, что «самым ценным из всех капиталов является тот, который вложен в человека». Образование становится полюсом притяжения степени адаптивности и профессиональной мобильности рабочей силы [6].

В настоящее время профессиональная подготовка в области физической культуры и спорта ориентирована на подготовку конкурентоспособных, эффективных кадров, характеризующихся критическим и конструктивным мышлением. В этом контексте рамки систем квалификаций на национальном уровне могут быть соотнесены, что ведет к облегчению их признания на международном уровне, к созданию новых условий, направленных на повышение уровня знаний, навыков и компетенций специалистов в данной области, необходимых для их трудоустройства. Необходимость знать конкретные показатели в соответствии с занимаемой должностью нанятого персонала определяется требованиями профессиональных стандартов, как национальных, так и европейских. В то же время, зная некоторые элементы, характерные для

анализа занятости в сфере физической культуры и спорта, можно выявить эти реальные потребности на рынке труда.

Таким образом, через формирование и развитие у специалистов в области физического воспитания и спорта компетенций в области управления и тренерского мастерства открываются новые горизонты практического подхода к рассматриваемой проблеме. Деловой мир мало чем отличается от спортивного в плане конкуренции, борьбы и необходимости преодоления, что позволило топ-менеджерам, в том числе в сфере спорта, понять, что коучинг может способствовать развитию, совершенствованию и росту конкурентоспособности. Спорт оказывал и будет оказывать большое влияние на развитие тренерской деятельности. Клиент обращается к тренеру чтобы помочь выбрать карьеру, оптимизировать свой образ жизни, улучшить отношения со своим окружением, выбрать человека, который будет ему помогать, изменить свою профессиональную или личную жизнь или просто научиться лучше общаться и работать.

Реформа компании для осуществления эффективного управления во всех сферах общественной жизни, в том числе в сфере спорта, потребовала подготовки новых специалистов на основе новаторского и творческого подхода. Этот вопрос исследовали некоторые авторы [4, 5, 9, 10], которые, ориентируя свои исследования на этот подход, констатировали, что для спортивной деятельности очень важны организационные рамки на институциональном уровне как для выявления, так и для использования ресурсов.

Таким образом, человеческий потенциал представляет собой в спортивных структурах квалифицированный сегмент, обеспечивающий достижение поставленных целей. Конкретно к категории человеческих ресурсов на уровне макросистемы авторы отнесли тех, кто занимается физическими упражнениями, квалифицированных спортсменов, тренеров, специалистов в данной области, сотрудников спортивных структур и смежных служб.

По мнению О. Сербан [7], «спорт, наряду с физической культурой, является базовой деятельностью, характерной для отечественной системы физического воспитания и спорта и включает в себя следующие специфические компоненты: школьный и студенческий спорт, спорт для всех, спортивные достижения и адаптивный спорт. Школьный и студенческий спорт организованы в специальных спортивных структурах, соответственно в университетских спортивных ассоциациях и клубах». Таким образом, автор проводит комплексный анализ специфики организации и руководства этими видами спортивных структур, а также затрагивает вопросы, связанные с управлением человеческими ресурсами.

Демографическое старение и массовая убыль населения, с которыми Республика Молдова сталкивается уже второе десятилетие, которое будет продолжаться в будущем, влияет на структуру населения трудоспособного возраста с соответствующими негативными экономическими и социальными последствиями. В этих условиях, одним из имеющихся у общества решений для смягчения этих негативных последствий в динамике народонаселения является повышение уровня участия в экономической деятельности, производительности труда и его технологичности. Обеспечение повышения уровня образования населения и степени соответствия квалификации современным требованиям рынка труда является неперенным звеном в этой цепочке деятельности.

В настоящее время, в Республике Молдова как уровень активности, так и занятости очень низки для всех возрастных групп, особенно для молодежи. Вовлечение неактивного населения в хозяйственный оборот подразумевает стратегии и программы профессиональной подготовки этого населения применительно к потребностям народного хозяйства.

Как и в других странах, молодые люди в Республике Молдова сталкиваются с трудностями при переходе от учебы к работе, а также в поиске стабильной работы с хорошими карьерными перспективами, которая будет хорошо оплачиваться, покрывая потребности для достойного существования. Начало карьерного пути оказывает сильное влияние на последующую профессиональную карьеру, а неудачный профессиональный старт может вызвать трудности в виде упущенных возможностей, несоответствия требованиям рынка труда или безработицы [8].

Занятость имеет первостепенное значение для социальной интеграции. Качественная работа стимулирует молодых людей повышать свой экономический потенциал, постоянно учиться

ся и вносить свой вклад в социально-экономическое развитие страны. Таким образом, целью данного подхода является анализ положения молодежи по отношению к рынку труда и предложение решений по увеличению числа трудоустроенных молодых людей [3].

Переход от учебной к трудовой деятельности – вечная проблема молодежи всех стран. Однако, в Молдове это усугубляется тем фактом, что численность молодого населения сокращается из-за того, что молодёжь предпочитает эмигрировать за границу в поисках работы. Уровень безработицы среди молодежи остается самым высоким по сравнению с другими возрастными группами и, к сожалению, продолжает расти.

Причины высокого уровня безработицы среди молодежи и, в то же время, трудности, с которыми они сталкиваются на своей первой работе, можно разделить на четыре большие группы:

- ❖ причины, связанные с нежеланием работодателя принимать на работу молодых выпускников;
- ❖ причины, связанные со слабой информированностью молодежи о возможностях рынка труда;
- ❖ проблема нехватки рабочих мест и низкая привлекательность существующих вакансий из-за низких зарплат;
- ❖ нежелание молодых людей браться за работу.

Тот факт, что молодые люди имеют возможность эмигрировать за границу и иметь более высокий доход, делает их пассивными на рынке труда в Республике Молдова. Денежные переводы, которые многие молодые люди получают во время учебы, довольно высоки, обеспечивая им высокий уровень комфорта, от которого трудно отказаться после выпуска, когда зарплаты, предлагаемые работодателями, непривлекательны.

**Цель исследования** – изучение профессиональной трудоустроенности выпускников в области физического воспитания и спорта в Республике Молдова.

**Методы исследования:** изучение специальной литературы, изучение рабочей документации по профессиональной трудоустроенности специалистов в области физической культуры и спорта; педагогические наблюдения; анкетирование; математическая обработка статистических данных и их графическое представление.

Трудоустройство выпускников является приоритетной задачей университета. Целью учреждения является в первую очередь, подготовка выпускников, которые найдут работу по специальностям, по которым они обучались, и которые, посредством формирования компетенций, будут способствовать экономическому и социальному развитию страны.

Для выявления мнения аспирантов в области физической культуры и спорта относительно своего профессионального развития и трудоустройства нами был проведен социологический опрос. Таким образом, мы разработали анкету, которая была разделена аспирантам Государственного университета физического воспитания и спорта. На вопрос, собираются ли они поехать за границу, 60% респондентов ответили да, 30% – нет и 10% не определились (рисунок 1).

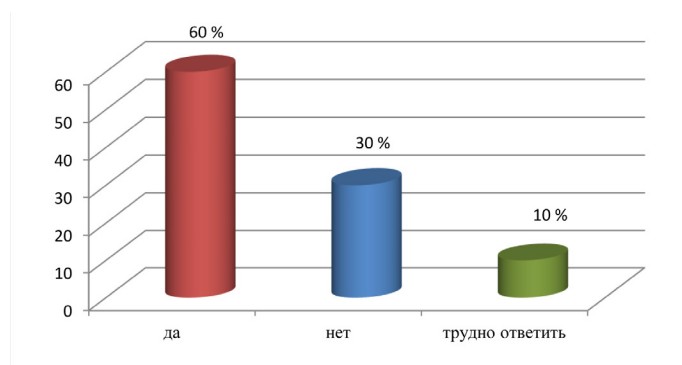


Рисунок 1 – Процентное распределение ответов респондентов о намерении выехать за границу после окончания учебы

Из ответов выпускников видно, что им легче работать за границей, пусть и неофициально, потому что могут зарабатывать больше денег, удовлетворяют свои потребности и чувствовать себя более независимыми в поиске стабильности.

В то же время, на вопрос, хотят ли они работать в сфере физической культуры и спорта после окончания вуза, 79% дали утвердительный ответ, 10% ответили нет и 11% затруднились ответить на этот вопрос (Рисунок 2).

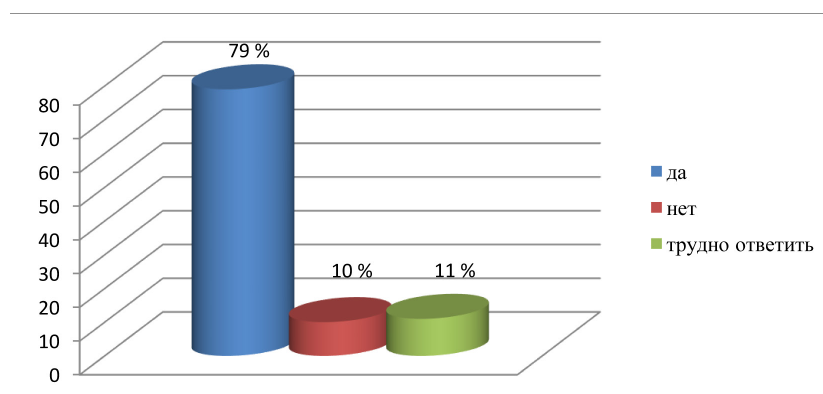


Рисунок 2 – Процентное распределение ответов относительно желания работать в сфере физической культуры и спорта после окончания учебы

Этот ответ противоречит вышеизложенному, но то, что они прошли учебное заведение и специализировались, вызывает у выпускников желание работать в будущем в этой сфере, если не сейчас, то позже. А в качестве мотивации для работы в стране в сфере физкультуры и спорта будет мотивирующая заработная плата и лучшие условия труда.

Мы замечаем, что студентам нравится выбранная ими область, и это очень важный показатель для них, чтобы они захотели остаться и работать в этой области в будущем.

В целях исполнения пункта (1) ст. 54 и ст. 111 пункта (1) Кодекса об образовании [1] Постановления Правительства № 923/2001 о трудоустройстве выпускников после высших и средних специальных учебных заведений [2] с последующими изменениями и дополнениями Министерство образования и науки Республики Молдова направило в Государственный университет физической культуры и спорта по трудоустройству вакансии в общеобразовательных учреждениях республики. Если говорить о предложении от государства для выпускников ГУФВиС, то это 118 рабочих мест для учителей физкультуры и тренеров (Таблица 1).

Это предложение действует только для выпускников, отучившихся на бюджете, а те, кто учился на контрактной основе, должны искать работу самостоятельно, что будет непросто, так как они будут испытывать трудности при нехватке рабочих мест.

Таблица 1 – Предложение Министерства образования и исследований по вакантным местам в общеобразовательных учреждениях республики на 2022-2023 учебный год

Функция	В селе	В городе	Общее
Учитель физкультуры	54	41	95
Тренер	2	21	23
<b>Общее</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>118</b>

Руководство вуза на основании предложения министерства и, в случае необходимости, подходов местных профильных органов в сфере образования, обеспечит распределение выпускников аккредитованных образовательных программ в ФВиС.

Степень трудоустроенности выпускников является показателем деятельности вуза и важным критерием внешней оценки образовательных программ. В то же время, контролируя профессиональную адаптацию, выпускники вовлекаются в процесс оценки образовательных программ и формулируют предложения по улучшению качества обучения. Таким образом, в отношениях сотрудничества с университетом выпускник становится активным партнером в обеспечении качества учебного процесса в нашем университете.

Выявление положения выпускников на рынке труда осуществляется путем: неформального общения с бывшими студентами (в ходе мероприятий, встреч, телефонных звонков, социальных сетей и т.п.) и применения листа мониторинга профессионального трудоустройства выпускников.

Данные по трудоустройству выпускников за 2021 г. (по сравнению с выпусками 2019 и 2020 гг.) отражены на Рисунке 3.

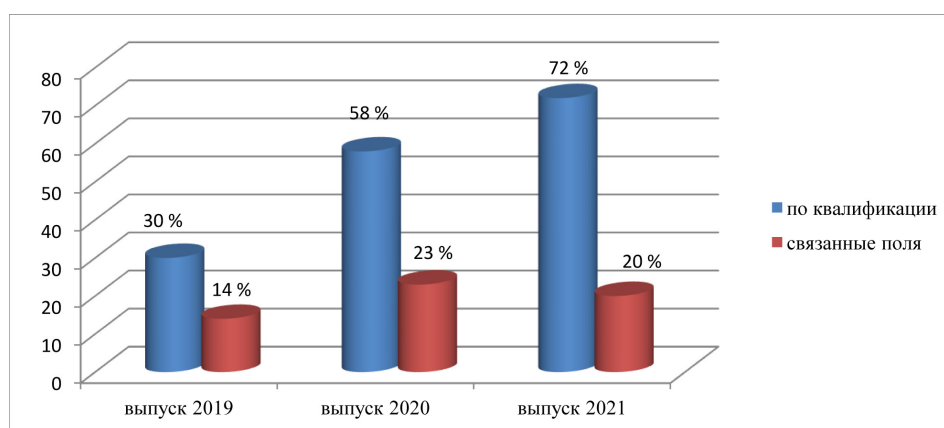


Рисунок 3 – Профессиональное трудоустройство выпускников в области физкультуры и спорта в 2019-2021 гг.

По представленным данным можем констатировать, что трудоустройство выпускников по специальности в 2021 г. составляет 72%, в 2020 г. – 58% в 2019 г. – 30%. При этом часть выпускников трудоустроена в смежных областях: 20% – в 2021 г.; 23% – в 2020 году и 14% – в 2019 году.

**Выводы.** До 79% выпускников Государственного университета физического воспитания и спорта изъявили желание трудоустроиться по специальности, в сфере физической культуры и спорта.

Значительная часть респондентов (60%) намерена уехать за границу в надежде найти более высокооплачиваемую работу, которая бы обеспечила более высокую качества жизнь, пусть даже и нестабильную.

Рекомендуем уделить особое внимание профессиональной подготовке специалистов в области физической культуры и спорта путем инновационного моделирования, формирования адекватных профессиональных навыков. В то же время необходимо все более активное участие научных кругов в продвижении предложений в области образования, исследований и инноваций, чтобы еще больше стимулировать партнерские отношения между университетом, рынком труда и другими социальными субъектами.

#### Список литературы

1. Codul Educației al Republicii Moldova nr. 152 din 17.07.2014 Publicat: 24.10.2014 în Monitorul Oficial Nr. 319-324.
2. Hotărârea Guvernului nr. 923/2001 din 04.09.2001 cu privire la plasarea în câmpul muncii a absolvenților instituțiilor de învățământ superior și profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar de stat. Publicat:06.09.2001 în Monitorul Oficial Nr.108-109.
3. Legea nr. 102 din 13.03.2003 privind ocuparea forței de muncă și protecția socială a persoanelor aflate în căutarea unui loc de muncă. Publicat: 15.04.2003 în Monitorul Oficial nr. 70-72.

4. Manolachi V. Managementul și dezvoltarea durabilă a sportului. Chișinău: USEFS, 2016. 304p.
5. Manolachi V., Budevici A., Management, training, leadership în cultura fizică. Chișinău: Valinex, 2007. 385 p.
6. Marshall A., Principles of Economics, London: Fifth edition, MacMillan, 1907, 759p.
7. Serban O. Managementul organizațiilor sportive universitare. Editura ProUniversitaria, București, 2014.
8. The youth employment crisis: A call for action. ILO, Geneva, 2012, 18p.
9. Volcu I., Budevici-Puiu A. Pregătirea profesională a viitorilor manageri din domeniul culturii fizice pentru activitatea managerială în organizațiile inovative. În: Conferința științifică internațională „Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice”. Chișinău: USEFS, 2016, p. 62-68.
10. Volcu I., Volcu G. Dezvoltarea potențialului creativ, factor important în pregătirea specialistului de cultură fizică pentru activitatea de cercetare-inovare. În: Congresul științific internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”, Chișinău: USEFS, 2016, p. 484-490.

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

ДАҢҚТЫ БОКСШЫ Ә. НҰРМАХАНОВТЫҢ БАПКЕРЛІК ҚЫЗМЕТТЕГІ ТӘЛІМ-  
ТӘРБИЕЛІК ОЙ ПІКІРЛЕРІ АРҚЫЛЫ ЖАСТАРДЫ ПАТРИОТИЗМГЕ ТӘРБИЕЛЕУ

<sup>1</sup>Есиркепов Ж.М. – педагогика ғылымдарының кандидаты,  
қауымдастырылған профессоры

<sup>2</sup>Аширметова О.М. – 1 курс магистранты

<sup>1</sup>Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан

<sup>2</sup>Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университеті, Қарағанды қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Бұл мақалада даңқты боксшы Әбдісалан Нұрмаханов ағамыздың бапкерлік қызметтегі жетістіктері арқылы жастарды патриотизмге тәрбиелеуге бағытталған тәлім-тәрбиелік ой пікірлері қарастырылады. Әбдісалан аға сонау 1955-1970 жылдары бокстан еліміздің намысын қорғап, тұңғыш КСРО-ның Еңбек сіңірген спорт шебері атанған аңыз спортшы. Ә. Нұрмаханов рингтегі карьерасын аяқтағаннан кейін бапкерлік қызмет атқарып, Қазақстан Республикасы тәуелсіз ел ретінде тұңғыш рет қатысқан Атланта Олимпиадасына ұлттық құраманы бас бапкер ретінде бастап барып, толағай жетістікке жетті. Бапкерлік қызметтегі жетістіктерін, шәкірттер тәрбиелеудегі ерен еңбегін, өзіндік әдіс-тәсілдерін зерделеп, ел тәуелсіздігін алған қиын кезеңдегі ауыр жүкті қаймықпай көтеріп, қайсарлығымен, өр мінезімен жеңіп шыққан тұлғалық қасиеттері жан-жақты баяндалады.

**Түйін сөздер:** бокс, тәлім-тәрбие, бапкер, патриотизм, жастар, жаттығу.

FOSTERING PATRIOTISM AMONG YOUNG PEOPLE THROUGH MENTORING  
IN THE COACHING ACTIVITIES OF THE FAMOUS BOXER A. NURMAKHANOV

<sup>1</sup>Yessirkeпов Zh. – Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor

<sup>2</sup>Ashirmetova O. – 1<sup>st</sup> year master's student

<sup>1</sup>International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan

<sup>2</sup>Karaganda Buketov University, Karaganda, Kazakhstan

**Annotation.** This article discusses mentoring aimed at fostering patriotism among young people through the achievements in coaching of the famous boxer Abdisalan Nurmakhanov. Abdisalan agha is a legendary athlete who defended the honor of the country in boxing in the distant 1955-1970 years and became the first honored Master of Sports of the USSR. After finishing his career in the ring, A. Nurmakhanov began coaching and became the head coach of the national team at the Atalanta Olympics, in which the Republic of Kazakhstan participated for the first time as an independent country. Having studied the achievements in coaching, outstanding achievements in the education of students, their own methods and techniques, the personal qualities that overcame dedication, dedication and dedication during the difficult period of independence of the country are described in detail.

**Key words:** boxing, mentoring, coach, patriotism, youth, training.

**Кіріспе.** Әбдісалан Нұрмахановтың «Боксшыларға әдебиетті, достықты, ұлттық рухты, сананы, намысты, мәдениетті көтеретін фильмдерді ұсыну қажет. Басқа елдердің халықтарымен байланысты нығайту үшін достық жағдайда өтетін, спорттық байланыстарды жақсарту мақсаты көзделетін халықаралық кездесулердің маңызы зор екенін атап өткен жөн. Біздің үздік спортшылардың халықаралық жарыстарда тек әдепті, сыпайы мінез-құлық көрсетуі жөнінде айту керек. Мұндай әңгімелер әрқашан жағымды көзқарас тудырады, қазақ спортшыларының этикалық мінез-құлқы туралы дұрыс түсінік қалыптастырады және олармен жақсы қарым-қатынас орнатуға көмектеседі», – деп боксшылардың дүниетанымын, ой-өрісін кеңейтіп, пайым-парасатын дамытуға арналған ой-пікірлері әрбір спортшының санасын жаңғыртатыны анық.



Әбдісалан аға әр жылдары журналистерге берген сұхбаттарында [1]:

1. Жаттықтырушы боксшылардың ұлттық патриотизм сезімін нығайтуға және дамытуға ықпал ететін барлық педагогикалық құралдарды кеңінен қолдануы керек.

2. Бапкер боксшылармен әңгімелер, түсіндірмелер мен нұсқаулар жүргізу кезінде Қазақстандық демократиялық жүйенің капиталистік жүйеден артықшылығын, ұлттық мәдениеттің батыстық мәдениеттен ерекшелігін кеңінен таныстыруға, спортшыларды барлық елдердің халықтарын құрметтеу рухында және бейбітшілікті нығайту, қарсыластарына құрметпен қарау бағытында тәрбиелеу керек. Сондай-ақ, жаттықтырушының ұлттық патриотизмді жүйелі түрде дамытуы өте маңызды. Әрбір жас спортшының спорттағы жетістігі – бұл әрбір Қазақ спортшысының Отан алдындағы патриоттық және азаматтық борышы екенін терең ұғындыру қажет.

3. Білім алушыларға біздің үздік боксшыларымыздың өмірі мен спорттағы жолы, олардың халықаралық жарыстардағы табыстары туралы, Олимпиада, Әлем, Азия чемпионаттары кезіндегі спортшылардың жанкештілігі, рухы, патриоттық ерліктері туралы, қазақ боксшыларының стилі мен Әлемде қолданылатын оқу-жаттықтыру әдістемесінің ерекшелігі, кәсіби спорттағы жетістіктері туралы және т.б. мазмұнды әңгімелер жүргізгені дұрыс.

4. Жас боксшыларға қазақ спортшылары қатысатын барлық халықаралық спорттық жаңалықтардан хабардар болуына қол жеткізу керек.

5. Жаттықтырушы боксшының моральдық (ерік-жігер) тәрбиесін ол өзінің әлеуметтік парызын саналы түрде қабылдаған жағдайда ғана сәтті жүргізілетінін есте ұстауы керек.

6. Әлеуметтік парыздың өлшемі ең алдымен еңбекке жауапкершілікпен қарауда көрінеді. Жаттықтырушы шәкірттерінің мектепте оқуға және жұмысқа деген адал көзқарасын үнемі жетілдіріп отыруы керек және спорттық дағдылар мен қасиеттерді жүйелі дамытудың әлеуетін қалыптастыруы керек.

7. Жас боксшылар тек табандылықпен күнделікті жалықпай тер төгу, жаттықтырушының нұсқауларын міндетті түрде орындау жоғары жетістіктерге жетелейтінін түсінуі тиіс.

8. Техника мен тактиканы жетілдіру үшін өз бетінше жұмыс істеу және дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысу спортшыны үлкен жетістікке жеткізетінін есте сақтау керек. Егер боксшының жеңіске деген ерік-жігерін үнемі арттырсақ, бұған қол жеткізуге болады.

9. Жас боксшылармен спортта үздік нәтижеге жету үшін еңбексүйгіштіктің маңызы туралы жиі әңгімелеу керек, секцияның ең жауапты және мұқият жаттығатын мүшелерін үнемі насихаттап, оларды басқаларға үлгі ету керек – деген ой-толғамы қазіргі жас жаттықтырушылардың санасында мәңгілік жатталып қалуы тиіс деп ойлаймыз [2]. Бұл ой-пікірлер білікті бапкердің осы салада жарты ғасырға жуық тапжылмай қажырлы еңбек ету кезінде өмірден түйгені мен көргені, өмірлік тәжірибесінде кездескен түрлі жағдаяттар барысында туындаған мәселелерді шешудегі табандылығы, ақыл-парасаты негізінде жүрегінен шыққан сөздері деп қабылдауымыз керек.

**Зерттеу мақсаты.** Даңқты боксшы Ә. Нұрмахановтың бапкерлік қызметтегі тәлім-тәрбиелік ой пікірлерін жан-жақты саралап, бокс өнері арқылы жастарды патриотизмге тәрбиелеу.

**Зерттеу әдістері.** Ғылыми оқулықтарды, мақалаларды талдау, сараптау. Ә. Нұрмахановтың бапкерлік қызметіндегі жетістіктерін ғылыми тұрғыдан зерделеу және спорт өнерін тәрбие құралы ретінде қарастырып, оның адами болмысты, мінез-құлықты, рухани құндылықтарды жан-жақты дамыту бағытындағы ой-пікірлерін саралап, жастардың дені сау, рухани бай, шымыр да шыдамды, епті де икемді, күшті де қуатты болып өсулеріне бағыт-бағдар көрсету.

**Зерттеу нәтижелері.** Әбдісалан Нұрмахановтың жаңа белесті бағындырып, қазақ спортын әлемге танытуға сіңірген еңбегі орасан зор екені белгілі. Саналы ғұмырын қазақ боксын дамытуға арнады. Қазақ елінің спорт саласын дамыту жолында өлшеусіз қызмет атқарды. Өнегелі ғұмыр кешіп, соңына спорттық мол мұра қалдырды.

Бапкерлік қызметтегі жанкешті әрекеттері, бокс қолғабы мен қаламды қатар ұстап, жас өрендерге арнап жазған бокс кітаптары Әбдісалан ағаның ғасырлар өтсе де ұмытылмайтын ұлы ерліктерінің бірі. Ол – Қазақ боксының көрнекті тұлғасы ғана емес, Мемлекетіміздің әлеуметтік-

идеологиялық тұрғыдан дамуына өз үлесін қосқан қоғам қайраткері. Бір болмысына осынша мол парасат пен пайымды сіңіріп, рухани кемел тұлғаға айналған дарабоз азамат [3].

Ол өзінің жазған «Боксшы болғың келе ме?» атты кітабында әрбір жаттықтырушы – өз шәкіртін үздік спортшы деңгейіне дейін тәрбиелеуге атсалысуы керек. Шәкіртін еңбексүйгіштікке, адамгершілікке, әділ, қарапайым, сыпайы болуға, алдына қойған мақсатты тапжылмай атқарып орындауға баулып, үнемі эстетикалық талғамын жетілдіріп, өзі де өнегелі тұрғыдан көрінуге тиіс. Ол үшін жаттықтырушының өзі үнемі теориялық, әдістемелік, практикалық шеберлігін, білім деңгейін жетілдіріп отырғаны абзал. Шәкірт алдында дене бітімінің тұлғалылығы, сөйлеу, өзара пікірлесу, әдеп болмысының қарапайым болғаны, сөз жоқ оқушы назарын аударады. Әсіресе жан-жақты білімдар болуы, сөз құдіреті арқылы шәкіртке жарқын бейнелі көрініп, ашық та анық ырғақты дауыспен, айтар ойын дәл жеткізудің мәні зор. Өз ой тұжырымына шәкірттерін сендіре отырып, оларды ізгілік, адамгершілік қасиеттерге баулиды. Жаттығудағы тәрбие жұмысының нәтижесі бапкердің жеке болмысының үлгі-өнегесіне де байланысты. Жаттықтырушы өз шәкірттерінің мінез-құлық және жеке қасиеттерінің ерекшеліктерін жақсы білуге тиіс. Қиын сәттерде қамқоршы болып, жүрек жылуын таныту қажет. Оқушы мен жаттықтырушы арасындағы өзара түсінушілік, байсалды қатынас, сезімталдықпен қарау, арадағы педагогикалық әдепті қалыптастырады. Бұл жаттықтырушы тарапынан үнемі жоғарғы ізденімпаздық нәтижесінде ғана жүзеге асады. Әсіресе педагогикалық, тактикалық әдеп спорттық жарыстар негізінде мұқият іске асуы керек. Спортшы жарысқа қаншалықты жоғары дайындықпен келгенімен, жаттықтырушы оған әрқашан кездесетін қиыншылықты жеңуге демеу болатын қамқоршы тұлға болуға тиіс. Шәкірт әрқашан жаттықтырушы тарапынан моральдық қамқорлықты күтеді. Жаттықтырушы жеңілістің түпкі себебін анық ашып, қиын сәттерде көңіл-күйінің бір қалыпты, сабырлы болып, сабаға түсуге қол ұшын береді. Мұндай көзқарас сөз жоқ жаттықтырушының да, шәкіртінің де мерейін үстем етеді. Нәтижеде шәкірттің сергектігі, жеңіске жетуге, өмірге құштарлығы артып, қандай іс тұрса да құшырлана, құлшынып атқаратын болады – деп жаттықтырушының ішкі және сыртқы мәдениетін сипаттап береді [4, 5]. Бұл бокс жаттықтырушысының бойында болуы тиіс өте құнды қасиеттер болып табылады. Даңқты боксшы өзінің өмірлік тәжірибесін жас бапкерлермен, шұғылданушылармен бөлісіп, бокс сынды бекзада өнердің қыр-сырын терең зерттеп, кейінгі ұрпаққа мәңгілік мұра етіп қалдырады.

Сондықтан да қазақ спортының қара нары Әбдісалан Нұрмахановтың ел спортының өркендеуіне, абырой биігінен көрінуіне жасаған ерен еңбегін жоғары бағалап, лайықты құрмет көрсету бүгінгі ұрпақ алдындағы азаматтық парыз екенін ұмытпауымыз тиіс.

Әбдісалан аға туралы жақсы көркем, деректі фильмдер, балаларға, ересектерге арналған отансүйгіштік бағыттағы кітаптар, ұлттық рухтан нәр беріп тұратын туындылар заманымыздың қазіргі таңдағы ең қажетті сұранысы болып тұр. Кезінде шалғай ауылда мал бағып, қатал тағдырдың қиындықтарына мойымаған Әбдісалан аға, тынымсыз тер төксең әлемді мойындатуға болатындығын шынайы өмірде дәлелдеп, сол кездегі жастар арасына үлкен толқу алып келді. Әсіресе Азия, Африка-Америка ойындарының чемпионы атанған кезде ауылдағы жастар «ауылдағы бала да еңбектенсе әлемді мойындатуға болады екен-ау, біздің де қолымыздан келеді екен ғой», – десіп, бір-біріне жарыса айтып жүрді. Соның әсерінен спорт мектептеріне белгіленген мөлшерден 2-3 есе көп балалар қабылданып жатты. Осыларды ескере отырып, Ә. Нұрмахановтың нар тұлғасын дәріптеу – жастар арасында отансүйгіштікті, ұлттық сүйіспеншілікті, ұлттық сананы оятудың ең ұтымды жолы екенін естен шығармағанымыз абзал. Ол үшін қоғамның барлық насихат құралдарын тарту қажет.

Кез келген дамыған ел болашағын баянды ету үшін өз жастарына ие болып, жастарын соңына ертетін, ұлттық тәрбиеге қарай бастайтын көшбасшылары болады. Ал, бізде Қазақстанның болашағы жастарымызға мемлекет тарапынан жүйелі түрде мемлекеттік деңгейде тәрбие жұмыстары жүргізіп жатқан жоқ. Егер де жастарымыздың санасы уланып немесе бөтен елдің қажетсіз салт-дәстүріне еліктеп, тәуелді болатын болса, болашағымыздың бұлыңғыр тартуы деп түсінген дұрыс. Қазіргі таңда жастардың өмір сүру, дүниені тану, жүріс-тұрысы бөтен елге

жаппай еліктеуі жақсылық емес. Бұл әрине шетелдік миссионерлердің ешқандай кедергісіз еркін үгіт-насихат жүргізуінің жемісі. Жалпы адам баласында кез келген ауруға қарсы иммунитет болатыны сияқты бізде де шетелдік психологиялық соғысқа қарсы күресе алатын иммунитетіміз – ұлттық идеологиямыз қажет. Жер шарындағы әлсіз халықтарды жұтып жіберіп жатқан жаһандану заманы басталған тұста, оған төтеп беретіндей құлдық санадан бас көтере алмай жүрген аға ұрпақтың жайы белгілі, сондықтан үміт кейінгі жас ұрпақта болып тұр. Ал жастар бойында ұлтты сақтап қалатындай отансүйгіштік сана қалыптаспай жатыр.

**Қорытынды.** Ол үшін бөтен елдің идеологиясын насихаттап жатқан шетелдік тұлғадан гөрі (М.Тайсон, С.Алварес, В.Ломаченко, Л.Месси, К.Роналду, т.б.), Қазақстан деген елді қалай сүйеде үлгі бола білген, ұлтының рухани мәдениетіне терең тамыр жіберген, тұлғасынан ұлттық рухтың иісі аңқып тұрған дара тұлға Әбдісалан ағаның педагогикалық қызметін, рингтегі және бапкерлік қызметтегі жетістіктерін, өскелең ұрпақты отансүйгіштікке бастайтын жігерлі сөздерін жастар арасында кеңінен насихаттау. Осы арқылы жастарды отансүйгіштікке тәрбиелеуде басты құрал болып табылатын – жастар қаһарманының бейнесін сомдауға болады. Бұл дегеніміз еліміздің жанды бөлігі саналатын – жастардың санасында отансүйгіштік сезімді жандандыра отырып, қоғамымыздағы көптеген келеңсіздіктердің алдын алып, саяси тұрақтылыққа бастап баратын бірден-бір жол. Өйткені, Қазақ елінің азаматы екенін мақтанышпен айтып, өзін осы Отанның бір бөлшегі ретінде сезінетін қоғамның белсенді бөлігі – жастарымыз Отан жолында кез келген істі атқара алатыны сөзсіз. Сондықтан қазіргі таңда тәрбие көздерінің бастысы теледидар болғандықтан, қазақ халқының біртуар перзенті, даңқты боксшы Ә. Нұрмаханов туралы телебағдарламалар туындыларын (өнімдерін) шығару арқылы жастар санасына сіңіру қажет. Осыны ескеріп, мемлекет көтеруі керек жүкті отансүйгіш журналистер қауымы жұмылып көтерсе нұр үстіне нұр болар еді.

#### Әдебиеттер тізімі

1. Нұрданбекұлы Қ. Намысы найзағай Нұрмаханов. – Алматы, 2018. – 184 б.
2. Нұрмаханов Ә. Бокс. – Алматы: «Мектеп», 1986. – 176 б.
3. Қыдырбек Р., Тайжан Б. Қазақ боксшылары: Тарихи деректі басылым. – Алматы, 1998. – 14-125 б.
4. Нұрмаханов Ә. Боксшы болғың келе ме?: Көмекші оқу құралы. – Алматы: «Санат», 1994. – 80 б.
5. Нұрмаханов Ә. Бокс мектебі. – Алматы, 2006. – 256 б.

## ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ В СПОРТЕ

**Хохлова А.Ю.** – студентка 3 курса

**Жидовинова А.В.** – старший преподаватель

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Спорт высших достижений требует от человека максимальной отдачи и работы на пределе своих способностей. Так, многие профессиональные спортсмены в погоне за результатами и пиком формы сталкиваются с эффектом перетренированности. В данной статье будут рассмотрены основные симптомы этого состояния, физиологические и психологические процессы, приводящие к нему, и даны меры и способы профилактики.

**Ключевые слова:** перетренированность, спорт, восстановление, профилактика, физическая культура.

## OVERTRAINING PROBLEMS IN SPORTS

**Khokhlova A.** – student

**Zhidovinova A.** – senior lecturer

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The sport of the highest achievements requires the maximum return from a person and work at the limit of his abilities. So many professional athletes in pursuit of results and peak form face the effect of overtraining. This article will discuss the main symptoms of this condition, the physiological and psychological processes leading to it and give measures and methods of prevention.

**Key words:** overtraining, sports, recovery, prevention, physical culture.

**Введение.** В последнее десятилетие спорт и физическая культура вышли на новый уровень развития. Теперь, в условиях острой борьбы, для достижения высших результатов весь тренировочный процесс должен быть четко распланирован с соблюдением периодов высокой и низкой интенсивности, отдыха, сбалансированного питания и приемом спортивных добавок. Но порой, в надежде показать наилучший результат, спортсмены прибегают к сверхнагрузкам, которые могут привести к такому неприятному эффекту, как перетренированность.

**Цель исследования:** распространение информации о состоянии перетренированности как среди тренеров и спортсменов, так и среди активно занимающегося населения.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть физиологические и психические процессы, лежащие в основе перетренированности.

2. Выявить пути профилактики восстановления работоспособности.

**Методы исследования:**

1. Анализ и обобщение литературных источников.

2. Методы регуляции состояния функциональных систем организма спортсменов.

**Результаты исследования.** Каждый спортсмен и тренер когда-нибудь слышал о перетренированности. Она может быть вызвана очень многими вещами: излишней тренировочной нагрузкой, стрессом, состоянием функциональных систем организма спортсменов и др. При планировании учебно-тренировочного процесса тренеру необходимо замечать ранние симптомы перегрузки и не допускать последствий запущенного состояния, которые в дальнейшем уже сложнее устранить.

В самом общем понимании перетренированность затрагивает сразу несколько систем организма и может приводить:

- к острому или хроническому иммунодефициту;
- к психическим расстройствам: депрессии, тревожности, снижению либидо;
- к потере веса;
- к нарушениям сна;
- к высокой травмоопасности, что также часто связано с неверной периодизацией и излишней нагрузкой;
- к повышенному риску заболеваемости;
- к медленному росту силовых показателей и выносливости [1, 2].

Также в последнее время термин «перетренированность» часто заменяют на «синдром дефицита работоспособности» (СДР). Такое название более полно раскрывает сущность проблемы. Дело в том, что СДР не подразумевает одной-единственной причины проблем и он может быть вызван целым рядом причин, а не только излишними тренировками. Сюда же относятся и не тренировочные стрессовые факторы, помноженные на плохое восстановление.

В последние годы пристальное внимание переключилось на психологический аспект подготовки спортсменов. Множество исследований подтверждают, что производительность оказывает прямое влияние на эмоциональные состояния и зависит от них. При резком повышении тренировочной нагрузки может ухудшаться настроение, а при упадке настроения падает и работоспособность. У спортсменов мирового уровня наблюдаются высокие ожидания результата, что является естественной мотивацией для достижения поставленных целей. Однако проблема заключается в том, что в сочетании с нереалистичными ожиданиями и перфекционизмом такой подход может привести спортсмена к тому, что он может довести себя до СДР и выгорания, что может довести даже до полного ухода из своего вида спорта. Если спортсмен часто испытывает высокие ожидания со стороны, которые подкрепляются личными переживаниями и неуверенностями, то стоит уделить особое внимание его мотивации в тренировках и спорте. Часто у таких спортсменов наблюдается высокий уровень стресса, что ведет к риску замедления прогресса [3].

Исследования многих авторов выявили некоторые методы по профилактике СДР и перетренированности. Психологический стресс замедляет восстановление после физической нагрузки;

может замедлить рост продуктивности, гипертрофии и выносливости; вынудить наиболее активных людей тренироваться еще больше. Есть несколько путей решения этой проблемы. Исследователями был разработан специальный дневник психического здоровья. Наиболее часто используемым «ментальным дневником» является анкета профиля настроения (POMS). Она позволяет вам сравнивать свое психическое состояние еженедельно или ежемесячно и изменения в оценке психического здоровья могут предсказать развитие СДР. Также для снятия стресса есть несколько очевидных решений, например, проводить больше времени с друзьями и семьей, ограничивая время, затрачиваемое на стрессовые мероприятия, такие как тренировки или соревнования [4].

Психосоматическая терапия может: снизить психологический стресс и улучшить настроение; улучшить работу иммунной системы; улучшить сон; сократить воспалительные процессы. Исходя из практических соображений, было бы здорово начать медитировать или заняться другой ПСП (психосоматической практикой) при перегрузке, стрессе или просто при высоком риске СДР [5].

В 2016 году проведено исследование, каким образом отношения с тренером влияют на мотивацию спортсменов. Было выявлено, что стресс способствует выгоранию в той же степени, что и недостаток поддержки от тренера. Когда уровень стресса низок, спортсмены с низким уровнем поддержки и небольшой психологической выносливостью были более склонны к выгоранию, по сравнению со спортсменами с большей устойчивостью и/или социальной поддержкой. Меньше всего спортсмены были склонны к выгоранию при психологической устойчивости и значительной поддержке со стороны тренера [6].

Неправильная периодизация (т. е. излишние тренировочные нагрузки при недостатке восстановления) служит одной из основных причин дефицита работоспособности спортсмена. Сегодня исследователи рекомендуют правильно рассчитывать периодизацию для предотвращения СДР. Стоит обратить внимание на некоторые практические принципы, которые помогут минимизировать риск излишних тренировочных нагрузок:

1. Ведение дневника тренировок, в котором будет отражаться, насколько тяжелой оказалась тренировка/упражнение, вес тела, длительность тренировки и ее интенсивность, объем нагрузки и наличие боли.

2. Запланированная разгрузка: тренировочная программа состоит из блоков повышения общего уровня нагрузки (перегрузка) с последующими периодами относительного снижения общей нагрузки. Разгрузка не означает полного отказа от тренировок.

3. Реактивная разгрузка: если у спортсмена есть признаки СДР, такие как плохое настроение или излишняя усталость, то лучшим решением станет несколько снизить нагрузку.

4. Индивидуальная периодизация: в программу следует вносить изменения, если она слишком сложная или слишком простая. Этого можно достичь за счет еженедельного изменения объема, интенсивности, длительности и частоты занятий в зависимости от того, как спортсмен реагирует на изменения и как меняется его производительность [7].

Европейская коллегия спортивной науки (ECSS) и Американская коллегия спортивной медицины (ACSM) сошлись во мнении, что для предотвращения СДР необходимо как минимум один день в неделю посвящать восстановлению. Как уже отмечалось ранее, психологический стресс способен влиять на восстановление.

В случае заболевания, инфекции, болезни или травмы лучшим решением станет временно прекратить тренировки или снизить уровень нагрузки. Исследователи предполагают, что инфекции и болезни связаны с нефункциональной перегрузкой и/или СДР, иммуносупрессией и/или изменением иммунитета.

Нарушение сна может быть одной из причин и следствий СДР. Исследования показывают, что сон важен для иммунной системы, а хроническая потеря сна может провоцировать заболевания у спортсменов. Длительные периоды нарушенного сна могут снижать когнитивные способности, ухудшать настроение и замедлять приобретение двигательных навыков – и все это влияет на работоспособность. Как упоминалось ранее, медитация и снижение нагрузки могут облегчить нарушения сна.

Существует много мнений о том, как питание влияет на СДР, в частности о важности высокого потребления углеводов и жидкости для предотвращения истощения гликогена и обезвоживания. Потребление белка также крайне важно. Так, у некоторых спортсменов с хронической усталостью отмечается недостаточное его потребление. В случае тренировок с отягощениями прибавка аминокислот может помочь сохранить работоспособность и облегчить боль в мышцах. Не существует идеальной диеты, способной предотвратить СДР, однако хроническое истощение гликогена может привести к нему. Низкий уровень мышечного гликогена может ухудшить работоспособность из-за недостаточного количества «топлива» для тренировок. Кроме того, недостаток фруктов и овощей также может привести к замедлению регенерации мышц. Этот недостаток может ухудшить сон, что увеличивает риск СДР.

Ограничение калорий, недостаточное потребление углеводов и/или белков, дефицит железа и магния – все это было признано факторами, которые могут влиять на переизбыток и возникновение СДР. Опрос элитных спортсменов-юниоров показал, что большая часть из них не поддерживала энергетического баланса; спортсмены не выполняли рекомендации по потреблению углеводов и питательных микроэлементов, а также имели истощенные запасы железа и витамина D. Была выявлена прямая связь между низкой энергетической доступностью и работоспособностью спортсменов [8].

**Выводы.** СДР подразумевает сложное взаимодействие между эмоциями, иммунитетом, нейроэндокринологией, болезнями, недугами и спортивными показателями. Ученые сходятся в том, что СДР существенно ограничивает возможности спортсменов и нет быстрого решения этой долгосрочной проблемы. Оптимальным решением при СДР является профилактика. Было рассмотрено несколько стратегий профилактики СДР, включая правильно подобранные и индивидуализированные программы тренировок, журналы тренировок, периодическую самооценку психического здоровья, избегание длительного дефицита калорий, употребление достаточного количества углеводов, социальную поддержку, рекомендации по сну, медитацию / йогу и использование плановых нагрузок и нагрузок, требующихся здесь и сейчас.

#### Список литературы

1. Meeusen, R., et al., Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc*, 2013. 45(1): p. 186-205.
2. Peluso, M.A. and L.H. Guerra de Andrade, Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics (Sao Paulo)*, 2005. 60(1): p. 61-70.
3. Winsley, R. and N. Matos, Overtraining and elite young athletes. *Med Sport Sci*, 2011. 56: p. 97-105.
4. Morgan, W.P., et al., Psychological monitoring of overtraining and staleness. *Br J Sports Med*, 1987. 21(3): p. 107-14.
5. Moen F, F.R., Abrahamsen FE, Examining possible relationships between mindfulness, stress, school – and sport performance and athlete burnout. *International Journal of Coaching Science*, 2015. p. 94-101.
6. Kingsbury, K.J., L. Kay, and M. Hjelm, Contrasting plasma free amino acid patterns in elite athletes: association with fatigue and infection. *Br J Sports Med*, 1998. 32(1): p. 25-32.
7. Morgan WP, Brown DR, Raglin JS, et al. Psychological monitoring of overtraining and staleness. *Br J Sports Med*1987;21:p. 107–14.
8. JH, Lu et al., Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. . *Psychology of Sport and Exercise*, 2016. analyzing the correlates of eating practice. *Nutrients*, 2014. 6(7): p. 2697-717.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ПЛАВАНИЮ

**Нурмуханбетова Д.К.** – кандидат педагогических наук, доцент

**Кефер Н.Э.** – доцент, заведующая кафедрой спортивных игр

**Ермаханова А.Б.** – доктор PhD, заведующая кафедрой гимнастики и плавания

**Токарева С.В.** – магистр педагогических наук, старший преподаватель

**Голоха Л.И.** – старший преподаватель

**Гусаков И.В.** – докторант

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Подготовка спортивного резерва, совершенствование процесса многолетней подготовки юных пловцов является одной из главных проблем теории и методики юношеского спорта. Решение проблемы связано со своевременным выявлением спортивно одаренных детей и подростков, рациональным построением и оптимальным содержанием учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки, совершенствования программно-нормативных положений, регламентирующих работу в возрастных группах ДЮСШ и СДЮШОР по плаванию. Характерной чертой современного плавания является постоянное усложнение техники движений спортивных способов. В статье выявлены информативные тесты специальной физической подготовленности пловцов на суше и в воде и определена их взаимосвязь со структурой соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** плавание, специальная физическая подготовленность, соревновательная деятельность, толчок и скольжение, цикл.

## IMPROVING THE TECHNICAL SKILLS OF THE SPORTS RESERVE IN SWIMMING

**Nurmukhanbetova D.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

**Kefer N.** – Associate Professor, Head of the Department of Sports Games

**Ermakhanova A.** – Ph.D., Head of the Department of Gymnastics and Swimming

**Tokareva S.** – Master's degree, Senior lecturer

**Golokha L.** – Senior lecturer

**Gusakov I.** – Doctoral student

Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** Preparation of the sports reserve, improvement of the process of long-term training of young swimmers is one of the main problems of the theory and methodology of youth sports. The solution of the problem is connected with the timely identification of sports-gifted children and adolescents, rational construction and optimal content of educational and training work at different stages of preparation, improvement of program and regulatory provisions regulating work in the age groups of youth sports schools and sports schools in swimming. A characteristic feature of modern swimming is the constant complication of the technique of movements of sports methods. The article identifies informative tests of special physical fitness of swimmers on land and in water and determines their relationship with the structure of competitive activity.

**Key words:** swimming, special physical fitness, competitive activity, push and slide, cycle.

**Введение.** Статья выполнена в рамках проекта (ИРН АР09260551) грантового финансирования по научным и (или) научно-техническим проектам на 2021-2023 годы Министерства образования и науки Республики Казахстан. Наименование темы проекта: «Разработка научно-обоснованных предложений по повышению технической подготовленности и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в водных видах спорта».

Физическая подготовка человека, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах спортивной деятельности.

Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если человек занимается плаванием и имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями.

**Актуальность** состоит в том, что спортивный результат в плавании во многом обусловлен уровнем развития физических качеств спортсменов и, в большей степени, силовой подготовленностью пловцов.

Проанализировав литературу, работу тренеров г. Алматы и результаты, показанные на соревнованиях, нужно отметить, что при плавании на короткие дистанции не все тренеры уделяют внимание развитию силовых качеств, обращая внимание либо на общую физическую подготовку, либо на подготовку в воде. Обусловлено это, в первую очередь, отсутствием инвентаря, нужного оборудования и тренажёров. Но иногда – это просто отсутствие определённых знаний у тренеров, к сожалению, это очень распространенный вариант.

По анализу литературы и по результатам соревнований видно, что использование всестороннего тренировочного процесса у занимающихся с упором на специальную силовую подготовку как в воде, так и на суше влечет за собой более высокие результаты. Особенно это видно, когда наши пловцы выезжают на международные соревнования и показывают результаты ниже уровня других стран.

**Цель работы** – рассмотреть особенности специальной силовой подготовленности пловцов возраста 12-16 лет и разработать методику развития силовых качеств пловцов.

Для достижения цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить влияние упражнений силовой направленности на физическую подготовку спортсменов-пловцов.
3. Выявить эффективность использования упражнений силового характера с различной направленностью и их влияние на спортивный результат в плавании занимающихся.

**Методы исследования.** Для выполнения указанных выше задач проведено комплексное исследование с использованием:

- 1) теоретических методов: анализ психолого-педагогической, медико-биологической и нормативно-методической литературы, сравнение, систематизация данных научной литературы – для обоснования исходных положений исследования, обобщение имеющихся данных, разработка программы исследования;
- 2) анкетирования, педагогического тестирования, эксперимента – для определения уровня физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей подростков и эффективности разработанной методики;
- 3) статистических методов – для математической обработки полученных данных, определения статистической значимости различий между выборками подростков.

**Результаты исследования.** Разработка методики обучения плаванию занимающихся основывалась на дидактической модели «обучение в движении», разработанной А. Д. Дубогай [1]. Основой ее является комплекс методических подходов, которые во время проведения занятий подчинены общей цели оздоровительно-воспитательного образования подростков, которая реализуется последовательно. Контроль за процессом обучения плаванию осуществлялся с использованием «Дневника здоровья» [2].

Методика обучения плаванию зависела от пола занимающихся. Считается, что наиболее благоприятным возрастом овладения навыком плавания является младший школьный. Хотя большая часть школьников-подростков в предыдущем возрастном периоде ею овладели. Набор средств и методов и их сочетание на отдельных занятиях с детьми отличались от классической методики обучения плаванию. Однако эта методика имела общую схему, где происходит последовательное изучение отдельных элементов исследуемого способа и их согласования, и последовательность этапов.

Общая схема обучения в способах плавания выглядит следующим образом:

- 1) обучение дыханию;
- 2) обучение работе ног;
- 3) обучение работе рук, сочетание дыхания с работой ног;
- 4) сочетание дыхания с работой рук;
- 5) общее согласование работы ног и рук (полная координация);
- 6) сочетание координации с дыханием.



При организации занятий был применен индивидуально-групповой метод, с содержанием обучения и сроками, одинаковыми для всех занимающихся; нагрузки регулировались отдельно для девочек и мальчиков [3].

Содержание комплексов физических упражнений определялось уровнем функциональных возможностей, полом, мотивами и интересами подростков.

Анализируя мотивационные стремления занимающихся, можно четко выделить две под-группы:

1) те, которые не умеют, но хотят научиться плавать, чтобы быть похожими на сверстников; но имеют боязнь. Они пришли по настоянию родителей, которые считают, что плавание является жизненно необходимым навыком и может когда-нибудь понадобиться;

2) те, которые хотят научиться плавать и стремятся проявить себя в этом виде спорта.

Изучение упражнений в сочетании различных элементов происходило в такой последовательности: ноги-дыхание, руки-дыхание, ноги-руки, ноги-руки-дыхание (полная координация).

Комплексы упражнений разрабатывали в соответствии с уровнем физических качеств каждого ребенка, учитывая при этом основные закономерности их развития, разработанные в теории и методике физического воспитания. При определении величины нагрузки учитывали особенности воздействия воды на организм девочек и ребят, и меняли интенсивность выполнения упражнений. Предложенная нами методика предполагала коррекцию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение физической подготовленности и физических качеств, улучшения физического здоровья и снятия психоэмоционального напряжения подростков.

При развитии двигательных качеств предлагали методы: повторный, переменный, равномерный и круговой. Учебно-тренировочные занятия составляли 1-1,5 часа, 3 раза в неделю, причем 45 мин. общего времени занятия отводилось занятиям на воде.

На каждого ребенка была заведена медицинская карта, которая хранилась у медицинского работника бассейна, где фиксировались данные физического развития и физической подготовленности, функционирования организма. Занимающиеся экспериментальной группы осуществляли записи о самочувствии, реакции на нагрузку, изменения ЧСС и т.д. под контролем родителей и тренера-преподавателя.

По завершению тренировочного периода, предусмотренного программой педагогического эксперимента, был проведен эксперимент, в рамках которого проводилось вторичное тестирование уровня развития физических способностей занимающихся, а также их сравнительный анализ с итогами формирующего предварительного этапа. Данные исследования развития физических качеств подростков после проведенного эксперимента представлены в таблице 1. Показатели физической подготовленности подростков экспериментальной группы были выше, чем контрольной. При этом статистически значимые различия выявлены только между показателями тестов «Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа на спине» и «Наклон туловища вперед из положения сидя». Несмотря на это, большинство средних показателей тестов физической подготовленности занимающихся экспериментальной группы после проведения исследования отвечали оценке «хорошо», а в контрольной – «удовлетворительно» (таблица 1). При сравнении динамики изменения показателей физической подготовленности установлено, что средний показатель теста «прыжок в длину с места» увеличился у девочек в экспериментальной группе на 14 см, а в контрольной – на 6 см, среди мальчиков – на 22 см и на 3 см, соответственно. Результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» среди девочек выросли в экспериментальной группе в 6,4 раза, в контрольной – в 3,48 раза, среди мальчиков – в 16,58 раза и 11,36 раза, соответственно. Показатели теста «Подъем в сед за 1 мин. из положения лежа на спине» повысились по сравнению с исходным уровнем.

Таблица 1 – Состояние развития физических качеств подростков после педагогического эксперимента

Наименование тестов	Девочки (n=36)		Мальчики (n= 45)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Скоростные способности				
Бег на 60 м, с	10,49±0,28	11,21±0,31	9,26±0,18	10,21±0,23
	p<0,05		p<0,05	
Плавание на 50 м, с	32,43±0,8	33,63±2,25	30,88±0,76	32,03±1,78
	p>0,05		p>0,05	
Координационные способности				
Челночный бег 4x9 м, с	8,3±0,3	9,2±0,5	6,9±0,2	7,3±0,4
	p<0,05		p<0,05	
Общая выносливость				
Бег на 1500 м, мин. и сек.	8,3±0,3	9,2±0,5	6,9±0,2	7,3±0,4
	p>0,05		p>0,05	
Силовые способности				
Прыжок в длину с места, м	1,56±0,15	1,48±0,14	1,97±0,21	1,78±0,12
	p>0,05		p>0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	15,23±1,14	12,31±1,32	35,47±2,32	30,25±2,4
	p>0,05		p>0,05	
Подъем в сед за 1 мин. из положения лежа на спине, количество раз	41,12±1,15	37,4±1,02	45,8±1,34	40,2±2,1
	p<0,05		p<0,05	
Гибкость				
Наклон туловища вперед из положения сидя, см	18,34±1,31	15,21±1,5	14,32±1,32	12,11±1,74
	p<0,05		p<0,05	

Анализ сердечного ритма после проведения педагогического эксперимента показал нормализацию сердечного ритма подростков. Так, нормокардия зарегистрирована у 70,72% девочек и 57,86% у мальчиков экспериментальной группы. В контрольной группе ее доля составила 49,92% и 39,45%, соответственно (рисунок 1).

По сравнению с результатами эксперимента, доля занимающихся с нормокардией в экспериментальной группе выросла на 40-50%, в контрольной – на 20-30%.

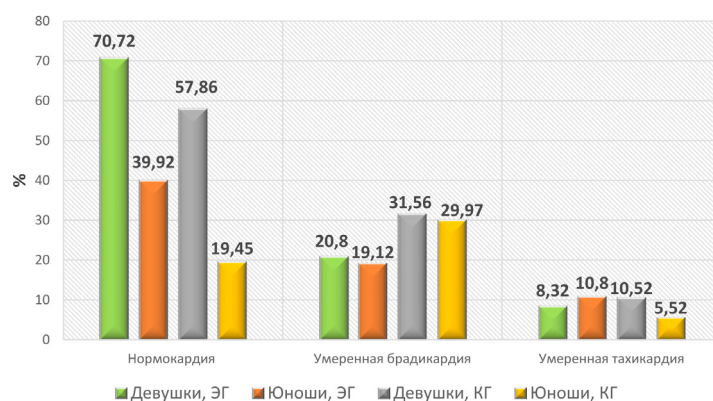


Рисунок 1 – Структура сердечного ритма подростков после педагогического эксперимента, %

Результаты исследования центральной гемодинамики подростков после проведения эксперимента приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели центральной гемодинамики у мальчиков после педагогического эксперимента

№	Показатели	ЭГ	КГ
1	Частота сердечных сокращений, уд/мин	65,70±2,54	39,2±3,65
		p>0,05	
2	Систолический объем крови, мл	63,4±2,15	36,7±2,4
		p<0,05	
3	Минутный объем крови, л/мин	4,2±0,12	2,91±0,24
		p>0,05	
4	Сердечный индекс, л/мин * м <sup>2</sup>	2,9±0,10	1,8±0,14
		p>0,05	

Так, показатель частоты сердечных сокращений мальчиков экспериментальной группы на 3,5 уд. в мин. был ниже, чем в контрольной группе (p>0,05). У мальчиков ЭГ и КГ ЧСС снизились на 9,8 уд. в мин. по сравнению с началом эксперимента. Минутный объем крови, сердечный индекс мальчиков двух групп фактически не различались (таблица 2).

Результаты исследования центральной гемодинамики девочек после проведения педагогического эксперимента приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели центральной гемодинамики у девочек после педагогического эксперимента

№	Показатели	ЭГ	КГ
1	Частота сердечных сокращений, уд/мин.	68,14±2,16	45,10±2,24
		p>0,05	
2	Систолический объем крови, мл	61,23±1,41	39,45±1,33
		p>0,05	
3	Минутный объем крови, л/мин	4,28±0,12	2,3±0,26
		p>0,05	
4	Сердечный индекс, л/мин * м <sup>2</sup>	3,12±0,21	1,6±0,11
		p>0,05	

Так, показатель частоты сердечных сокращений девочек экспериментальной группы на 5,96 уд. в минуту был ниже, чем в контрольной группе (p>0,05). У девочек ЭГ ЧСС снизилась на 8,76 уд. в мин. по сравнению с началом эксперимента, в контрольной – на 2,8 уд. в мин. Систолический объем крови девочек обеих групп почти не отличается. Прирост его составляет в ЭГ – 6,9 мл, в КГ – 2,12 мл. Минутный объем крови, сердечный индекс девочек двух групп фактически не различались.

Нами установлено, что у подростков экспериментальной группы интерес к занятиям плаванием увеличился: у 33,28% девочек и 44,71% мальчиков он соответствует высокому уровню, у 41,6% девочек и 31,56% мальчиков – выше среднего.

Средний уровень интереса к занятиям плаванием присущ 16,64% и 21,04% подростков, соответственно. Ниже среднего уровень интереса оказался лишь у 2,63-8,32% подростков экспериментальной группы. Низкая заинтересованность занятиями плаванием в экспериментальной группе не зарегистрирована (рисунок 2).



Рисунок 2 – Структура уровней интереса к занятиям плаванием подростков после педагогического эксперимента, %

Среди подростков контрольной группы высокий уровень интереса имели 16,64% девочек и 26,3% мальчиков, выше среднего – 24,96% и 21,04%, средний – 41,6% и 28,93%, ниже среднего – 8,32% и 15,78%, соответственно. Низкий уровень интереса к занятиям плаванием был отмечен у 8,32% девочек и 7,89% мальчиков контрольной группы (рисунок 3).

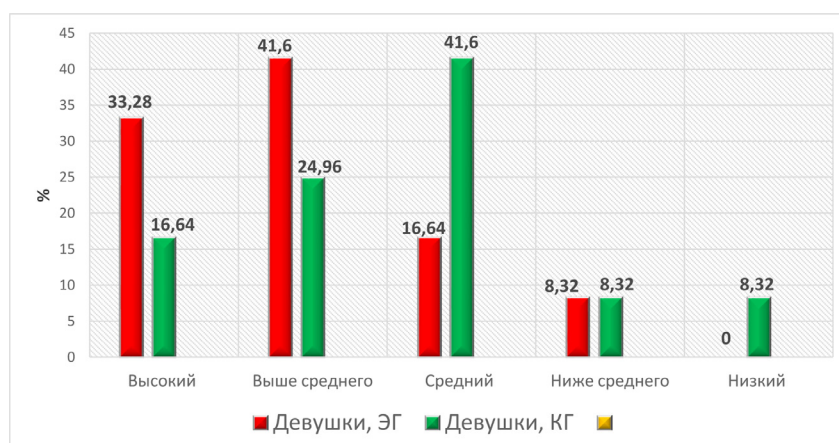


Рисунок 3 – Структура уровней интереса к занятиям плаванием девочек после педагогического эксперимента, %

Реализация интереса к занятиям плаванием возможна при их систематическом посещении. Последнее становится возможным только при подтверждении оптимального состояния здоровья подростков.

**Выводы.** После завершения педагогического эксперимента у ребят экспериментальной группы интерес к занятиям плаванием увеличился: у 33% мальчиков и 45% девочек он соответствует высокому уровню, у 42% девочек и 32% мальчиков – выше среднего. Все дети экспериментальной группы научились плавать. Из них 42% не прекратили занятия плаванием, 31% – попали в группу начальной подготовки третьего года обучения, 28% – в учебно-тренировочную группу и продолжили профессионально заниматься плаванием (в контрольной группе – 9%). Среди детей контрольной группы научились плавать 75% учащихся, 25% не сформировали такого навыка.

Показатели физической подготовленности детей экспериментальной группы были выше в сравнении с контрольной. Большинство средних показателей тестов физической подготовленности занимающихся экспериментальной группы после проведения исследования отвечали оценке «хорошо», а в контрольной – «удовлетворительно».

Анализ сердечного ритма подростков по окончании педагогического эксперимента показал его нормализацию. Так, нормокардия зарегистрирована у 71% девочек и 58% мальчиков экспериментальной группы. Объемные показатели внешнего дыхания в экспериментальной группе значительно улучшились.

Педагогический эксперимент показал высокую эффективность разработанной методики, ее валидность, статистически значимое снижение абсолютного риска достижения результатов обучения технического мастерства плавания, что является основанием для ее внедрения в учебный процесс.

#### Список литературы

1. Дубогай А. Д., Цьось А. В. Обучение в движении. Здоровьесберегающие педагогические технологии для дошкольников и школьников: учеб. пособие. [Для студентов высш. учеб. зав., воспитателей дошк. учеб. зав., учителей физ. культуры, методистов, родителей]. – Л.: Башня, 2017. – 324 с.
2. Грузевич И., Костенко С. Совершенствование специальной физической подготовленности пловцов 13-14 лет путем применения методики эндогенно-гипоксического дыхания в подготовительном периоде годовичного макроцикла // Молодая спортивная наука: сб. науч. работ в области физического воспитания, спорта и здоровья человека. – Л.: ЛДУФК, 2014. – Вып. 18. Т. 3. – С. 57-59.
3. Дементьев В. В. Методика комплексного обучения плаванию школьников 15-17 лет. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №. 3. – С. 67–70.

## ВОЛЕЙБОЛШЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ АРНАЙЫ ДЕНЕ ҚАБІЛЕТІН ЖЕТІЛДІРУ ӘДІСТЕМЕСІ

**Жолдас А.М.** – 2 курс магистранты, Олимпиадалық спорт факультеті  
**Кәдірбеков А.Е.** – 1 курс магистранты, Олимпиадалық спорт факультеті  
**Искакова А.М.** – оқытушы  
**Молдахан К.** – аға оқытушы  
*Ғылыми жетекшісі:*  
**Зауренбеков Б.З.** – PhD доктор  
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Ұсынылған мақалада волейболшы студенттердің дене қабілеттерін дамыту мәселелері қарастырылған. Авторлар волейболмен шұғылданушы студенттердің арнайы дене даярлығының даму деңгейін зерттеуді мақсат еткен.

Қойылған мақсатты жүзеге асыру үшін волейболмен шұғылданушы студенттердің арнайы дене қабілеттері дамуымен байланысты зерттеу нәтижелерін салыстырдық. Зерттеу нәтижелері волейболшылардың жаттығу процесінде арнайы жаттығулардың алуан түрлілігін қолдану, оларды қатаң регламенттеген жағдайда дене қабілеттері дамуына оң әсер ететінін көрсеткен.

**Түйін сөздер:** дене қасиеті, волейболшы студенттер, арнайы дене даярлығы, спорттық жаттығу.

## METHODS OF IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL ABILITIES OF VOLLEYBALL STUDENTS

**Zholdas A.** – 2<sup>nd</sup> year master's student, Faculty of Olympic sports  
**Kadimbekov A.** – 1<sup>st</sup> year master's student, Faculty of Olympic sports  
**Iskakova A.** – teacher  
**Moldakhon K.** – senior lecturer  
*Scientific supervisor:* **Zaurenbekov B.** – Ph.D.  
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The proposed article deals with the development of physical abilities of volleyball students. The authors set a goal to study the level of development of special physical training of students engaged in volleyball. To achieve this goal, we compared the results of a study related to the development of special physical abilities of students engaged in volleyball. The results of the study showed that the use of a variety of special exercises in the training process of volleyball players, subject to their strict regulation, has a positive effect on the development of physical abilities.

**Key words:** physical culture, volleyball players, special physical training, sports exercises.

**Зерттеу өзектілігі.** Спорттық жаттықтырудың аса маңызды құрамдас бөліктерінің бірі болып табылатын дене қабілеті даярлығы қимыл-қозғалыс қабілеттерін – күшті, шапшаңдықты, төзімділікті, икемділікті, координациялық қабілеттерді дамытуға бағытталған. Спортшылардың дене қабілеті даярлығы жалпы және арнайы болып бөлінеді. Кейбір мамандар сонымен қатар қосалқы даярлықты бөліп көрсетуді ұсынады. Жалпы дене қабілеті даярлығының ұтымды ұйымдастырылған процесі алуан түрлі қимыл-қозғалыс қабілеттерінің жан-жақты және бір мезгілде пропорционалды дамуына бағытталған [1].

Дене қабілеті даярлығының жоғарғы көрсеткіштері дене қабілеттерін дамыту, спортшылардың даярлығының өзге қырларын – техникалық, тактикалық, психологиялық даярлықты жетілдірумен тиімді жұмыс істеу үшін функционалды іргетас болып қызмет атқарады [2].

Қандай да бір спорт түрінің ұтымды техникасын меңгерудің қимыл-қозғалыс қасиеттерінің: күштің, шапшаңдықтың, икемділіктің, ептілік пен төзімділіктің тиісінше дамуынсыз мүмкін болмайтындығы сан мәрте расталып шыққан. Аталған қасиеттердің даму деңгейі қимыл-қозғалыстардың ұтымды түрін, алуан түрлі фазалардағы күш салудың оған адекватты дәрежесін, қимыл-қозғалыстарды үйлестіруді, қимыл-қозғалыс дағдысының қалыптасу жылдамдығын, оның тұрақтылығын және өзгеріп отырған жағдайларға бейімделгіштігін анықтап отырады. Екінші жағынан алатын болсақ, күш, шапшаңдықтың даму деңгейі, егер олар берік техникалық негізге: қимыл-қозғалыс әрекеттерінің пішіні бойынша ұтымды және үйлестіруші құрылымына, үнемді техникасына негізделмесе, функционалды жүйелердің мүмкіндіктері өздігінен өзі спортшыға шапшаңдық мүмкіндіктерінің де, төзімділіктің де көрініс табуын қамтамасыз ете алмайды [3].

**Зерттеу нысаны:** волейболмен айналысатын студенттердің оқу-жаттығу үрдісі.

**Зерттеу пәні:** студент волейболшылардың қозғалыс белсенділігіне негізделген іріктеу әдісі.

**Зерттеу мақсаты:** студент волейболшылардың арнайы дене дайындығының даму деңгейін анықтау.

**Зерттеу міндеті:**

1. зерттелетін мәселенің негізгі ұғымдарының мәнін ашу;
2. студент волейболшылардың тиімді жарыс іс-әрекетіне ықпал ететін жетекші дене қасиеттерін анықтау;
3. жас волейболшылардың арнайы дене дайындығының құрылымын зерттеу;

**Зерттеудің әдістері:**

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

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

**Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы:** Педагогикалық эксперимент-тәжірибелік-эксперименттік жұмыс үш кезеңде жүргізілді. Алдын ала теориялық кезеңде студент волейболшыларда арнайы дене қабілеттерін дамыту мәселесі бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттер зерттелді және талданды. Педагогикалық эксперимент Алматы қаласындағы Қазақ спорт және туризм академиясында өткізілді. Зерттеу әдістеріне – ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау және педагогикалық бақылау таңдап алынды.

Зерттеуге волейболмен айналысатын 24 студент алынды. Бұл жүргізілген әдіс зерттеуде негізгі және көп кезеңді эксперимент ретінде сипатталды. Оның мақсаты волейболмен айналысатын студент волейболшыларда арнайы дене қабілетін дамыту жаттығуларының мазмұнын негіздеу, сондай-ақ ғылыми жаңалықты тексеру болды. Біз әзірлеген әдістемені қолдану во-

лейболмен айналысатын студенттердің арнайы дене қабілеттерінің даму деңгейін сипаттайтын көрсеткіштерге оң әсер етеді деп болжанды.

Жүргізілген педагогикалық эксперименттің мәні эксперименталды жүйені құруда болды, оның жағдайында жүргізілген зерттеу барысында әзірленген ұйымдастыру-әдістемелік материалдарды пайдалану мен қозғалыс сапасын дамыту арасындағы байланысты анықтау мүмкін болады.

Педагогикалық экспериментті жүргізу барысында бақылау және эксперименталды топтардың көрсеткіштері салыстырылды.

Педагогикалық эксперимент барысында біз әзірлеген бағдарлама бойынша айналысатын бақылау және эксперименталды топ студенттерінің дене қабілетін дамыту сипаты мен динамикасын анықтадық. Тестерді таңдау сыналушылардың арнайы дене қабілетінің даму деңгейін толық сипаттау қажеттілігімен байланысты болды және бақылау сынақтарының келесі түрлерін қамтыды:

1. Бір орнынан ұзындыққа секіру – «жарылғыш» күшті анықтауға арналған. Тест бір орнында тұрып, екі аяқпен бір уақытта секіріп, екі аяқпен түсуді орындайды. Нәтиже старт сызығынан сыналушының өкшелерінің жанасу нүктесіне дейінгі қашықтық бойынша анықталады.

2. 3x10 м барып қайтып жүгіру – координациялық қабілетін бағалауға арналған. Белгі бойынша сыналушы волейбол алаңының беткі сызығынан жоғарғы стартта шығып, ол 10 м жүгіреді, жартылай шеңберде жатқан тығыздалған допты кез келген жағынан айналып келесі он метрге жүгіреді, 10 м үшінші рет жүгіріп, мәреге жетеді. Нәтижесі – 3x10 м өту уақыты есепке алынады.

3. «Фламинго» тесті-статикалық тепе-теңдікті бағалау үшін қызмет етеді. Сыналушы бастапқы қалпын алады – бір аяққа тұрып, екіншісі тізеге бүгілген және барынша сыртқа қарай бұрылған болу керек. Оның өкшесі тұрған аяқтың тізесіне қойылады. Қолды белге қойып, басты тік ұстау қажет. Белгі бойынша сыналушы көзді жұмады, ал эксперимент жүргізуші секундомерді қосады. Нәтиже тепе-теңдікті ұстап тұрған уақытының орташа көрсеткіші бойынша бағаланады (үш әрекеттен).

Бір орыннан ұзындыққа секіруде орташа бастапқы деректер нәтижелері бойынша бақылау және эксперименттік топтар арасындағы нақты айырмашылық жоқ деп айтуға болады ( $t= 1,1$ ;  $p>0,05$ ).

1-кесте – Эксперименттің басындағы және соңындағы тестілеу көрсеткіштері

Көрсеткіштер	Дейін	Топтар		Айырмашылық	Айырмашылық нақтылығы	
		БТ	ЭТ		t	p
Бір орнынан ұзындыққа секіру (см)	Дейін	190,59±2,18	223,5±1,5	2,91	1,1	p>0,05
	Кейін	207,48±1,95	246,4±1,4	8,92	3,95	p<0,001
3x10 м барып қайтып жүгіру (с)	Дейін	6,33±0,05	6,22±0,03	0,11	1,89	p>0,05
	Кейін	6,05±0,03	5,78±0,02	0,27	7,49	p<0,001
«Фламинго» (с)	Дейін	8,36±0,05	8,45±0,04	0,09	1,4	p>0,05
	Кейін	9,58±0,13	10,15±0,13	0,57	3,8	p<0,001

3x10 барып қайту жүгірісінде алғашқы бақылау сынақтарының орташа көрсеткіштері 6,33±0,05 бақылау және 6,22±0,03 эксперименттік топтарға тең болды.

Эксперимент соңында нәтижелер мен қорытынды нәтижелер арасындағы айырмашылық бақылау тобында 0,28 с, эксперименталдық 0,44 с құрады, тиісінше бұл пайыздық қатынаста 3% ( $t= 4,8$ ;  $p<0,001$ ) және 4,8 %тең ( $t= 12,2$ ;  $p<0,001$ ).

Педагогикалық эксперимент соңында “Фламинго” тесті бойынша бақылау тобында 14,6%-ға ( $t= 8,76; p<0,001$ ) және эксперименталдық топта 20,1% -ға ( $t= 12,5; p<0,001$ ) нақтылы жақсарды.

Бірінші колонкада – бақылау және эксперименттік топта, зерттеудің басында және одан кейін өткен бақылау сынақтарының атаулары.

Сондай-ақ, біздің зерттеу басталғанға дейін және арнайы құралдарды практикада қолданғаннан кейін бақылау сынақтарынан кейін көрсетілген бақылау және эксперименталды топтың орташа көрсеткіші мен ықтимал стандартты ауытқуын көруге болады.

Зерттеу басында бақылау және эксперименталды топтың деректері айырмашылықтардың дұрыс еместігін куәландырады.

Келтірілген мәліметтерден көрініп тұрғандай, екі топта да дене дамуында айтарлықтай өзгерістер болды, бірақ эксперименталды топта ол айтарлықтай түрде болды. Бұл волейболмен айналысатын студенттердің дене қабілеттерін дамыту үшін біз әзірлеген жаттығулардың әдістемесін қолданудың салдары болып табылады.

### **Қорытынды:**

Жоғарыда айтылғандарды сараптай келе, төмендегідей қорытынды жасауға мүмкіндік береді:

Кез келген техникалық қабылдауды орындау бұрынғы координациялық байланыстар негізінде құрылады. Әр түрлі қимыл-қозғалыс дағдыларының мол қоры волейболшы бойында болған сайын, ойын техникасын меңгеру және оны үнемі өзгертін жағдайларда пайдалану табысты жүреді. Осыған байланысты, дене қабілетін дамытудың негізгі жолы – спортшыларды барлық жаңа, әр түрлі дағдылар мен іскерліктермен байыту, үйлестіруді дамыту болып табылады.

Біз жүргізген зерттеу нәтижелері волейболшылардың жаттығу процесінде арнайы жаттығулардың алуан түрлілігін қолдану, оларды қатаң регламенттеген жағдайда дене қабілеттері дамуына оң әсер ететінін көрсетті.

### **Әдебиеттер тізімі**

1. Волейбол: учебник для студентов средних и высших учебных заведений по физической культуре / Иосиф Францевич Андрущишин, Кузьма Владимирович Ильющенко. – Алматы, 1999. – 225 с.
2. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дезадаптации [Электронный ресурс]: монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Спорт, 2016. – 176 с.
3. Волейбол в системе физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.И. Зятковская [и др.]. – Хабаровск: ДВГУПС, 2014. – 105 с.

## **ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҚ ДЕҢГЕЙІНІҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНА ӘСЕРІН АНЫҚТАУ**

**Сағынбек Қ.** – 2 курс магистранты, Олимпиадалық спорт факультеті

**Зауренбеков Б.З.** – PhD доктор, қауымдыстырылған профессор м.а.

**Омаров Е.Е.** – оқытушы

**Байырбеков А.Д.** – оқытушы

*Ғылыми жетекшісі:*

**Иргебаев М.И.** – PhD доктор

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Бұл мақалада жас футболшылардың жаттығу сабақтарындағы бір жылдық бақылау динамикасындағы дене даярлығы деңгейінің функционалдық күйіне әсері, оқу-жаттығу үрдісінде дене қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулардың құрастырылған кешендерін қолдануға жауап ретінде қарастырылады. Футболшыларда дене дамуымен байланысты зерттеу нәтижелерін салыстыру, дене дамуының командалар көрсеткіштігіне, әсіресе жеке ойыншылардың функционалдық дайындығына әсері зор екені анықталды. Жарыстың бірінші айналымын қамтитын педагогикалық эксперименттің екінші кезеңінің міндеті, сәтті жарыс әрекеттерінен басқа, дене кондицияларды, ең алдымен функционалдық мүмкіндіктерді арттыру болып табылады.

**Түйін сөздер:** футбол, төзімділік, дене даярлығы, функционалдық дайындық.



## TO DETERMINE THE INFLUENCE OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS ON FUNCTIONAL TRAINING

**Sagynbek K.** – 2<sup>st</sup> year master's student, Faculty of Olympic sports

**Zaurenbekov B.** – Ph.D.

**Omarov E.** – teacher

**Bayyrbekov A.** – teacher

*Scientific supervisor:*

**Irgebaev M.** – Ph.D.

Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** This article examines the influence of the level of physical fitness of young football players on the functional state in the dynamics of one-year observation at training sessions, as a response to the use of the developed sets of exercises for the development of physical qualities in the training process. A comparison of the results of studies related to the physical development of football players showed that physical development has a great impact on the performance of teams, especially on the functional training of individual players. The task of the second stage of the pedagogical experiment, which includes the first round of competitions, in addition to successful competitive actions, is to improve physical conditions, primarily functional capabilities.

**Key words:** football, endurance, physical fitness, functional training.

**Зерттеудің өзектілігі.** Футбол ойыны спорттық ойындарының ең бір тамаша түрі. Ол үлкен адамдардың, жасөспірім балалардың барлығы барынша қызығатын дене тәрбиесінің бір түрі. Ол адамның денесін шынықтыруда, дене қуаты қасиетін жетілдіруде, адамның күш қайратын асыруда, жігерін шыңдауда, басқалармен өзара сыйластық, өзара селбестік қатынастарын дамытуда ерекше рөл ойнайды [1].

Футбол ойыны адамдарды дене жақтан жан-жақтылы шынықтырып, жылдамдық, күш, төзімділік, икемділік, ептілік жақтарынан да, қайсар, зерек, қағылез, мойымас қасиетпен жұдырықтай жұмылып ұжымдық рухты жетілдіру жағынан да зор маңызға ие. Футбол еңбекші бұқараны дене шынықтыру және спортпен тиянақты айналысуға, белсенді демалуға дайындаудың күшті құралдарының бірі [2].

Ойыншы ойын барысында арнайы ойындық әрекеттер орындайды, оның сапасы спортшының шаршау дәрежесіне байланысты. Футболшының функционалды дайындығының деңгейі жоғары болған сайын ол ойын барысында қатені аз жібереді. Жаттығу кезеңінде әр футболшыға өзіне тән ерекше жаттығулар беріледі [3].

Алайда бұл жаттығуларда әр жас футболшыдан жоғары дәрежелі футболшы шығады деп айта алмаймыз. Футболшылардың қозғалыс тәрбиесіне (әр түрлі жаста) арналған сұрақтарға және дәрежесіне көптеген жұмыстар арналды, бірақ та осылардың барлығы да, алаң ойындарының өткізілуімен шектеледі де, жаттығу жарыстарында футболшылардың функционалды дайындығы аз зерттеліп толық сарапталмай қалады.

**Зерттеудің мақсаты:** футболшылардың дене даярлық деңгейінің функционалды дайындығына әсерін анықтау.

### **Зерттеу міндеттері:**

1. Жас футболшылардың дене дайындық динамикасының бағыттылығын бағалау.
2. Футболшылардың дене дайындығының маңызды көрсеткіштері мен функционалды дайындығы арасындағы өзара байланысты бағыттағы жаттығулар қалай әсер ететінін анықтау.

**Зерттеу әдістері:** Дене дайындық деңгейін анықтау мақсатында біз келесі әдістерді таңдап алдық: ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау, дене және функционалды дайындықты зерттеудің педагогикалық әдістері және математикалық-статистикалық талдау.

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

Ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау кезінде 15-ке жуық қайнар көзі зерттелді.

Ағзаның спорттық әрекеттер нәтижесіндегі морфофункционалық мамандануы, функционалды дайындығын дамыту түрлері сияқты мәселелер қарастырылды. Бұл әдебиеттер осы мәселенің ғылыми өңделу жағдайын анықтауға көмектесті.

Педагогикалық бақылаулар Алматы қаласы №62 Гимназия базасында футболмен шұғылданушы 13-15 жасар балалардан құралған футбол командаларын жаттықтырған кезде жүргізілді. Жаттықтыру барысының ерекшеліктері анықталды, дене дайындығын дамытуға бағытталған жаттығулар қолданылды. Сонымен қатар дене даярлығы деңгейінің функционалдық дайындығына әсерін тест арқылы анықтадық.

Тестілеу футболшылардың дене даярлығы деңгейінің көрсеткіштерін алуға көмектесті.

Дене дайындығына бағытталған жаттығулардың футболшылардың функционалдық күйіне әсерін анықтадық.

Дайындалған ағзаның функционалдық жағдайын бағалау үшін экспресті-бағалау және ағзаның функционалдық жағдайларын бағалау пайдаланды.

Штанге және Генче тыныс алуды аялдауымен сынағандардың нәтижелерін бағалау белгісі көпшілік мақұлдаған осы шақтарға сәйкестікте жүзеге асты.

Біздің зерттеулердегі оқу-жаттығу сабақтары футболмен айналысатын 13-15 жасар балалардың дене дамуының құралдары мен әдістерін іріктеу негізінде құрылды. Пайдалануға жоспарланған жаттығу құралдары оңтайлы дене дамуға және жан-жақты дене дайындығына ықпал етуі тиіс болатын.

Жаттығуларды оқу-жаттығу үдерісінде пайдалану үшін іріктеу кезінде біз жаттығуларда бар жағдайларға бағдарладық. Жаттығуларды іріктеу күрделі арнайы жабдықты талап етпеді және спорт залында немесе спорт алаңында ұйымдастырылды. Біз ұсынған жаттығулар кешені белгілі бір бағыттағы сабақтарды ұйымдастыру бойынша ұсыныстармен сүйемелденді. Барлығы 7-9 жаттығудан тұратын жеті кешен ұсынылды.

Экспериментке бақылау және эксперименталды топта 22 футболшы қатысты. Дене дайындығының көрсеткіштері оқу жылының басында және аяғында анықталды. Жыл бойы дене дайындығын дамытуға бағытталған жаттығулар кешені қолданылды. Даярлықты бақылау оқу-жаттығу кезеңінің басында және соңында жүргізілді және футболмен айналысатын оқу-жаттығу тобының спортшыларына анықталған тестілеудің дене жай-күйінің көрсеткіштері 1-кестеде көрсетілген.

1-кесте – Эксперименттің басында және соңында футболмен шұғылданатын балалардың дене даярлығы жағдайын бағалау (n=22)

№	Орташа көрсеткіш	30 м жүгіру, с		Бір орыннан ұзындыққа секіру, см	
		1	2	1	2
1	X	5,7	5,3	140	148
2	S	0,314	0,251	8,1	7,6
3	%		7,01		5,7
4	P		> 0,05		>0,05
		Жоғары секіру (см)		Барып қайту 100 м (с)	
		1	2	1	2
1	X	44	49	31	32
2	S	1,32	1,6	1,14	0,65
3	%		11,36		3,2
4	P		>0,01		>0,1
<i>Ескерту: 1 – жылдың басында; 2 – жылдың аяғында</i>					

Футболшылардың дене дайындығының динамикасының өзгеруін орташа деректер бойынша бағалау шапшаңдық-күш көрсеткіштерінің 66,7%-ға немесе экспериментте пайдаланыла-

тын 6 тесттен 4 тестте дұрыс жоғарылауын және экспериментке қатысушылардың 33,3%-да өзгерістердің жоқтығын анықтады. Ең үлкен өсім қолдың күштік көрсеткіштеріне қатысты футболшыларда 16,6%-ға және қолдың жарылу күшіне қатысты (секіру биіктігіне арналған тестіде) 11,36%-ға анықталды.

Бақылау және эксперименталды топтар арасындағы айырмашылықтар өте заңды және күтілгендей болды, өйткені эксперименталды топтың футболшылары жаттығуда әртүрлі регламенттелген тыныс алу режимдерін мақсатты пайдаланды және осы қосымша әсерлердің салдары ретінде, оларда функционалдық дайындықтың барлық байқалатын көрсеткіштерінің айтарлықтай өсуі болды (2-кесте).

2-кесте – Дайындық кезеңіндегі эксперименталдық жаттығу нәтижесінде жас футболшылардың функционалдық даярлық көрсеткіштерінің өзгеруі ( $X \pm m$ )

Көрсеткіштер	Бақылау тобы (n = 11)		Эксперименттік топ (n = 11)	
	Зерттеудің басында	Зерттеудің соңында	Зерттеудің басында	Зерттеудің соңында
30 м жүгіру, (с)	4,21±0,07	4,06±0,04	4,30±0,05	3,88±0,06**
Жүгіру 50 X 5 мәрте, с	44,0±0,4	41,8±0,6	44,6±0,4	38,7±0,4**
5-аттап секіру, м	12,2±0,2	13,0±0,1**	12,1±0,2	13,6±0,1**
12-минуттық жүгіріс, м	2956,3±31,6	3127,8±29,0**	2919,2±83,3	3266,7±71,2**
ЖЖЖ, мин/соғу	81,2±2,2	78,0±1,6	76,7±2,9	70,8±1,7
ӨТС, мл	4098,9±180,6	4372,2±125,0	3975,6±157,7	4805,6±99,5**
ӨМЖ, л/мин	99,3±4,9	105,7±1,5	96,9±6,1	118,9±3,0**

Ескертпе: мұнда және одан әрі айырмашылықтардың дұрыстығы:  $P < 0,05$  кезінде; \* бір –  $P < 0,01$  кезінде \*\* екі жұлдызшамен белгіленген

Жаттығушы әсерлердің үлкен тиімділігінің себебі дәл осы регламенттелген тыныс алу режимдері болып табылатындықтан, тәжірибелік топтағы футболшылар ағзасының гипоксикалық тұрақтылығы мен тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайы көрсеткіштерінің айтарлықтай және статистикалық сенімді артуын көрсетеді. Бұл параметрлердің артуы орташа есеппен 20,9-30,4%-ға ( $P < 0,05-0,01$ ), ал бақылау тобында өсім 6,7%-дан аспаған.

Бұған қоса, жас футболшылар ағзасының жұмыс істеуінің үнемділігінің артқанын атап өткен жөн. Бұған оларда тыныштықтағы жүрек жиырылу жиілігі көрсеткішінің 7,7%-ға ( $P > 0,05$ ) төмендеуін және оттегі пульсі көрсеткішінің 15,9%-ға ( $P < 0,01$ ) артуын көрсетеді. Сонымен қатар бақылау тобында бұл көрсеткіштер тиісінше 3,9 және 4,8%-ға ( $P > 0,05$ ) ұлғайды.

Жарыстың бірінші айналымын қамтитын педагогикалық эксперименттің екінші кезеңінің міндеті, сәтті жарыс әрекеттерінен басқа, дене кондицияларын, ең алдымен функционалдық мүмкіндіктерді арттыру болып табылады.

### Қорытынды.

1. Педагогикалық эксперимент нәтижелері 66,7% шапшаңдық-күштік бағыттағы тесттерде немесе 4-тесттің 4-інде ( $p < 0,05- < 0,01$  кезінде) футболшыларда бастапқы оқыту кезінде шапшаңдық-күштік бағыттағы жаттығулар кешенін қолданудың тиімділігін көрсетті.

2. Эксперименталды топтағы тестілеу көрсеткіштерінің жақсаруы футболмен шұғылданушылардың дене қабілеттерін дамыту үшін біз таңдаған тестілерді қолданудың тиімділігін растайды.

3. Зерттеу барысында жас футболшылардың дене даярлық деңгейінің функционалдық дайындығына әсері анықталды және эксперимент түрінде негізделді.

### Әдебиеттер тізімі

1. Футбол ойынының ілімі мен тәсілдемелік негізі: оқулық/ Қ.І. Адамбеков, Қ.Д. Ордабаев, С.Г. Нұржанов. – Алматы: ҚазДТМИ, 1997. – 237 б.
2. Повышение физической работаспособности у юных футболистов на этапе начальной специализации: дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.04: Борамбаев Г.М. – Алматы, 2009. – 120 с.
3. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук /13.00.04/ Шамардин А.А. – СПб., 2009. – 49 с.

## КООРДИНАЦИЯЛЫҚ ҚАБІЛЕТТЕРДІ ДАМУ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ЖАС ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ ОЙЫН ТЕХНИКАСЫН ИГЕРУІНЕ ӘСЕРІ

**Жүнісбек Д.Н.** – PhD доктор  
**Шанкулов Е.Т.** – педагогика ғылымдарының магистрі  
**Сәйдіуәли Д.** – магистрант  
**Қайрат А.** – магистрант  
**Абеков Р.Б.** – педагогика ғылымдарының магистрі  
**Бубеев А.К.** – оқытушы  
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа:** Бұл мақалада жас волейболшылардың даму мәселесі үйлестіру қабілеттері және олардың ойын техникасын игеруге әсері қарастырылады. Даму үшін ұсынылған педагогикалық тәсіл дамыған кешен көмегімен үйлестіру қабілеттері арнайы жаттығулар даму деңгейіне оң әсер етеді және техниканы жетілдіреді.

**Түйін сөздер:** ойыншылар, техника, техника, жаттығулар.

## DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AND THEIR INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF THE GAME TECHNIQUE AMONG YOUNG PEOPLE VOLLEYBALL PLAYERS

**Zhunisbek D.** — Ph.D.  
**Shankulov E.** — Master's degree  
**Saiduali D.** — Master's student  
**Kairat A.** — Master's student  
**Abekov R.** — Master's degree  
**Bubeev A.** — teacher  
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Abstract:** The article deals with the development of coordination abilities and their impact on the development of playing techniques in young volleyball players. The proposed pedagogical approach for the development of coordination abilities with the help of the developed set of special exercises has a positive effect on the level of development and improvement of technique.

**Key words:** players, techniques, technique, exercises.

**Кіріспе.** Волейболшылардың негізгі мотор әрекеттері жылдам допты қабылдаған кезде қозғалу, секіру, лақтыру әрекеттері көрінеді. Оларды орындау кезінде белгілі бір тәуекел және ойыншылардан батылдық пен ұстамдылықты талап етеді. Барлық әрекеттер ойын барысында өзгергіштікпен сипатталады. Волейболшы бүкіл жүйені игеруі керек қимыл-қозғалыс дағдылары құралдарына көп қорғаныс және шабуыл әдістеріне көп көңіл бөлу қажет.

Ойын әрекеттерінің күрделілігі және бұл техникалық техниканың арсеналын қолдану керек, әр түрлі комбинацияларда және ойыншыдан талап етілетін жағдайларда қозғалыстардың ерекше дәлдігі мен саралануы, жылдам қозғалыстардың кейбір нысандарынан басқаларына ауысу ырғағы, жылдамдығы және сипаты көрінеді [1, 2, 3, 4].

Үйлестіру қабілеттерін дамытуға аз көңіл бөлінеді, сонымен қатар жас волейболшылардың үйлестіру қабілеттерін дамыту арқылы технологияны дамыту мүмкіндігін қарастырады.

**Зерттеудің мақсаты:** үйлестіру қабілеттерін дамыту және олардың жас волейболшылардағы ойын техникасына әсері.

**Зерттеу нәтижелері:** және оларды талқылау. 1. Бастапқы анықталған волейболшылардың үйлестіру қабілеттерінің деңгейі 11-14 жаста. Тест бойынша бақылау тобында 1 – (4x9 (қайталап жүгіру) – көрсеткіштер құрады – 10,47 с.; 2-тест бойынша (ромберг сынамаcы) көрсеткіштер құрады – 44,2 с.; 3-тест бойынша (мақсатқа түсу) көрсеткіштер 3,2 есе құрады. 1-тест бойынша эксперименттік топта көрсеткіштер – 10,32 с құрады. 2-тест бойынша – көрсеткіштер 43,8 с құрады; 3-тест бойынша – көрсеткіштер 3,2 есе құрады.

Демек, эксперименттің басында үйлестіру көрсеткіштері екі топтағы қабілеттер бірдей және нормадан төмен. 11-14 жастағы волейболшыларда техниканың бастапқы деңгейі анықталды. 1-тест бойынша бақылау тобында (допты лақтыру бір қолмен) көрсеткіштер – 2,3 дұрыс орындалған әрекетті құрады. 2-тест бойынша – (беруді орындау үшін құлайтын қолмен қағу) көрсеткіштер жасалған – 2,7 дұрыс орындалған әрекет. 3-тест бойынша – (допқа соққы) көрсеткіштер дұрыс орындалған әрекеттің 1,6 құрады.

Эксперименттік топта 1-тест бойынша көрсеткіштер – 2,3 дұрыс орындалған әрекет. 2-2,6 тесті бойынша дұрыс орындалған талпыныстары. Тест бойынша 3-1,6 дұрыс орындалған әрекет. Демек, екі топта да техниканы меңгеру деңгейі дерлік бірдей және нормадан төмен.

Кешенді қолдану арқылы сабақтардың мазмұны әзірленді; үйлестіру қабілеттерін дамытуға арналған арнайы жаттығулар волейболшылар 11-14 жаста. Жаттығу бұлшықет топтары бойынша бәріне әсер етуді қамтыды: жоғарғы және төменгі аяқтың бұлшықеттерін күшейту, 281 іштің, артқы бұлшықеттердің қиғаш бұлшықеттерін күшейту. Физикалық, техникалық және тактикалық дағдыларды жетілдіру. Негізгі мақсат – волейбол ойынында үйлестіру қабілеттерін дамыту. Бұл жаттығулар жиынтығын құру кезінде волейболшылардың морфофункционалды және техникалық ерекшеліктері орындалады.

Координациялық даму әсерінің тиімділігі анықталды: арнайы әзірленген кешенді қолдану арқылы жас волейболшыларда техниканы игеруге арналған жаттығулар. Бұл техниканы игеруде үйлестіру қабілеттерін дамыту жағымды әсер ететіні дәлелденді. Нәтижелерді салыстыру кезінде екеуінде де көрсетілген эксперименттің бастапқы кезеңінде топтар, көрсеткіштер дерлік бірдей және нормадан төмен болды. Жаттығу барысында бұл нәтижелер ұлғайды. 6 айдан кейін жаттығулар соңғы тестілеуді өткізді, бұл былай көрінеді:

– бақылау тобында пайыздық тәжірибенің басында алынған нәтижемен салыстырғанда 1-тест бойынша көрсеткіштер өсімі 11% құрады.

3 айдан кейін 4%-ке артты (орташа мәні 9,37с). 2-тест бойынша бастапқы деректерге қатысты көрсеткіштер өсімі 15% құрады. 3 арқылы нәтижемен салыстырғанда ай 6%-ға өсті (орташа мәні 54,8 с.). Өсім 3-тест бойынша көрсеткіштер бастапқы деректерге қатысты 18% құрады. 3 айдан кейін 8%-ға артты (орташа мәні 3,7 есе); эксперименттік топта тест бойынша көрсеткіштердің өсуі 1 құрады.

Эксперименттің басталуымен салыстырғанда 16%, бұл 7%-ға көп 3 айдан кейінгі көрсеткіштерге қатысты (орташа мәні 9,02 с). 2-тест бойынша көрсеткіштердің өсуі салыстырмалы түрде бастапқы деректер 19%-ды құрайды. 3 айдан кейінгі көрсеткіштермен салыстырғанда 7%-ға өсті (орташа мәні 51,2 с). Өсім 3-тест бойынша көрсеткіштер бастапқы деректерге қатысты 20% құрады, көрсеткіштермен салыстырғанда 3 айдан кейін 8%-ға артты (орташа мәні 3,9 есе); бақылау тобында жоғарғы беру техникасын меңгеру деңгейі артты. 1-тест бойынша орташа мән 2,6 есе құрады (бұл 13-ке % бастапқы деректермен салыстырғанда). Қатысты бастапқы нәтижесі 3 айдан кейін орташа мән 5%-ға артты. Орта 2 тестінің мәні 3,1 әрекетті құрады (бұл 15%-ға көп бастапқы көрсеткіштермен салыстырғанда). Нәтижелерге қатысты 3 айдан кейін орташа мән 5%-ға өсті. Орташа мәні 3-тест 1,8 есе болды (бұл бастапқы деңгеймен салыстырғанда 12%-ға көп 282 көрсеткіші). Нәтижемен салыстырғанда 3 айдан кейін 3%; эксперименттік топта тест бойынша орташа мәні 1 құрады 2,8 есе (бұл бастапқы деректермен салыстырғанда 18%-ға көп). Нәтижеге қатысты 3 айдан кейін орташа мәні өсті 6%. 2 тестінің орташа мәні 3,2 әрекетті құрады (бұл 22-ге % тең бастапқы көрсеткіштермен

салыстырғанда көбірек). Қатысты бастапқы 3 айдан кейін орташа мән 9%-ға артты. Орта 3 тестінің мәні 2 есе болды (бұл 20%-ға көп бастапқы көрсеткіш). Нәтижемен салыстырғанда 3 айдан кейін 8-ге % артты.

Деректерді талдау нәтижелері топтардың екеуінде де жақсарғанын көрсетті, бірақ жоғары топтар эксперименттік топта алынды. Демек, үйлестіру қабілеттерін дамыту арнайы жаттығулар жиынтығы дамуға әсер етеді және жас волейболшыларда ойын техникасын жетілдіру қажет, сондықтан бастапқы көрсеткіш бойынша орташа техника көрсеткіштерінің мәні 20%-ға артқанын көрсетті.

**Қорытынды.** Эксперимент негізінде көрсетілген үйлестіру қабілеттерін дамыту арнайы жаттығулар кешені даму деңгейіне әсер етеді және 11-14 жастағы волейболшылардың техникасын жетілдіру үшін қажет.

Арнайы жаттығулардың дамыған кешеніне мыналар кіреді, барлық бұлшықет топтарына әсер ететін жаттығулар: бұлшықет жоғарғы аяқ-қол, іш бұлшық еттері, арқа бұлшық еттері, төменгі аяқ бұлшық еттері.

#### **Әдебиеттер тізімі**

1. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булькина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 178 с.
2. Ежова А.В. Повышение надежности психологической подготовки юных волейболистов / А.В. Ежова, О.Н. Крюкова, И.Е. Плотникова, И.И. Гревцева // Научно-теоретический журнал Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №10 (140). – С. 238-241.
3. Ежова А.В. Развитие координационных способностей у юных волейболистов 11-12 лет на основе применения подвижных игр / А.В. Ежова, С.С. Доценко // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2012. – С. 244-245.
4. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2003. – 258 с.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Артюшенко И.В.** – магистрант 1 курса

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Источником духовного здоровья нации, социальной стабильности, национальной безопасности и экономического роста выступает спорт, ему придается особый статус в международных отношениях спортивной дипломатии. Это новое явление требует анализа и развития. В психологии спорта большинство исследований имеют методологический характер и направляются на разработку психотехнических методик и психофизиологических методов для регуляции эмоциональных состояний, коррекции, лечения или компенсации последствий экстремальных воздействий в результате спортивной деятельности. Следует отметить, что подобные исследования проводятся без учета взаимосвязи ее психологической структуры с личностью и деятельностью человека. Таким образом, исследование личностных особенностей спортсменов в экстремальных условиях является актуальным для повышения уровня, успешности спортивных соревнований.

**Ключевые слова:** личностные особенности, соревнования, успешность.

## **PERSONAL CHARACTERISTICS OF ATHLETES INFLUENCING THE SUCCESS OF COMPETITIVE ACTIVITY**

**Artyushenko I.** – 1<sup>st</sup> year master's student

Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty

**Annotation.** The source of the spiritual health of the nation, social stability, national security and economic growth is sport, it is given a special status in international relations of sports diplomacy. This new phenomenon requires analysis and development. In the psychology of sports, most studies are methodological in nature and are aimed at

the development of psychotechnical techniques and psychophysiological methods for the regulation of emotional states, correction, treatment or compensation of the consequences of extreme impacts as a result of sports activities. It should be noted that such studies are conducted without taking into account the relationship of its psychological structure with the personality and human activity. Thus, the study of the personal characteristics of athletes in extreme conditions is relevant for improving the level and success of sports competitions.

**Key words:** personality traits, competitions, success.

**Введение.** За последние годы во всех странах мира роль спорта резко возросла в системе ценностей современной культуры, так как спорт выступает в наше время важным средством выражения доброй воли, взаимопонимания и укрепления отношений между народами. Межгосударственные связи в области спорта реализуются с помощью участия спортсменов и команд в международных спортивных состязаниях, обмена спортивными делегациями, тренерами и специалистами, создают положительную атмосферу для взаимодействия государств.

Однако спортивная деятельность характеризуется повышенным психологическим напряжением, проходит в экстремальной среде и отличается высоким уровнем риска, поэтому для достижения высоких результатов необходимо учитывать ряд факторов. Так, во многом спортивные достижения оцениваются способностью спортсменов преодолевать разнообразные экстремальные ситуации в спорте, представляющие собой систему ограничений, психических, физических, социальных, внешних и внутренних, нравственных, возникающих перед спортсменом. Также на эффективность спортивной деятельности влияют, помимо взаимодействия спортсмена и тренера, внешние факторы: температура и влажность воздуха, шум, зрительные, слуховые и тактильные раздражители, которые исходят от противника, партнеров по команде или зрителей. Так или иначе эти факторы влияют на спортсмена, управляют его поступками, поведением, действиями, вызывают изменение состояния.

Итак, побудительные стимулы обуславливают реакции человека, преобразуясь в мотивы поступков и деятельности. Сам спортсмен, благодаря своему сознанию, разуму, воле управляет своим поведением, является субъектом управления. Самоуправление, которое сознательно осуществляется человеком, является важной особенностью спортивной деятельности. В связи с этим, необходимо актуализировать не только психофизиологические возможности спортсмена, но и внутренние личностные.

**Цель** – выявить личностные особенности, влияющие на успешность соревновательной деятельности.

**Задачи:**

1. Проанализировать теоретические аспекты личностных особенностей, влияющие на успешность спортсменов во время соревнований.
2. Определить личностные особенности, влияющие на успешность спортсменов во время соревнований.
3. Показать взаимосвязь личностных особенностей с успешностью спортсменов во время соревнований.

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

**Результаты исследования.** Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport – «игра», «развлечение») – деятельность людей, которая организована по определенным правилам и состоит в сравнении их интеллектуальных или физических способностей, а также подготовка к определенной деятельности и возникающие в её процессе межличностные отношения [1]. В спорте высших достижений целью выступает сравнение и выявление предельных психических и физических потенциалов людей в ходе выполнения различных физических упражнений.

Деятельность спортсменов носит соревновательный характер и независимо от уровня квалификации спортсменов направлена на достижение наилучшего результата. Поэтому взаимодействие спортсменов имеет два аспекта на соревнованиях, как противостояние по отноше-

нию к сопернику и сотрудничество по отношению к партнерам по команде.

Для соревновательной деятельности характерны такие особенности, как:

- открытость для зрителя, которая включает в себя оценку спортсмена публикой и массовой информацией. Поэтому с помощью спорта можно стать известным на всю страну или мир;
- важность деятельности. Спортсмен стремится победить или установить рекорд, или выполнить спортивный норматив или разряд;
- регламентированное число зачетных попыток, в связи с чем не представляется возможным исправить неудачное выступление или действие;
- определенное количество времени, за которое спортсмену необходимо оценить сложившуюся соревновательную ситуацию и самостоятельно принять решение;
- смена условий осуществления деятельности при изменении мест соревнования: временные, климатические, метеорологические различия, спортивные площадки и залы, новые спортивные снаряды [2].

Перечисленные особенности приводят к появлению у спортсменов нервно-психического напряжения, которое отсутствует на тренировочных занятиях.

На уровень и динамику спортивного результата существенное влияние оказывают личностные особенности спортсмена, а также на процесс формирования спортивного мастерства воздействует динамика психического развития, которая проявляется в развитии психических качеств и появлении специфических свойств личности спортсмена. Достижения в спорте возможно людьми с разнообразной комбинацией индивидуальных особенностей, но базовым детерминантом выступает соответствие способностей спортсмена специфике выбранному виду спортивной деятельности. Выбор субъектом обуславливается социальными факторами и подсознательной потребностью в определенном виде деятельности, формирующейся под воздействием особенностей личности [3].

Особенности личности оказывают влияние на выбор некоторого вида спорта и успешность деятельности. Ф. Б. Березина и Р. В. Рожанец в своих исследованиях установили, что игровые виды спорта предпочитают люди с высокой жизнерадостностью, активностью, избытком энергии и сознанием собственных возможностей, оптимизмом. Конный спорт, художественную гимнастику, акробатику выбирают лица со стремлением к признанию, склонностью к демонстративности, с развитым воображением, с выразительностью эмоциональных реакций [4].

Таким образом, критериями успешности во всех видах спорта выступают разнообразные комбинации внутренних ресурсов и особенностей личности спортсмена. По шкале экстравертированности – интровертированности спортсмены показывают большую степень экстравертированности и эмоциональной устойчивости, чем люди, не занимающиеся спортом. В процессе развития спортивного мастерства отмечается рост уверенности в себе, независимости поведения и взглядов, недоверчивости, сдержанности, конкурентности, волевого контроля, защиты своего «Я», высокого самоуважения.

Следует отметить такую черту личности спортсменов, как агрессивность. Агрессия – это поведение, при котором преследуется цель причинить другим людям физический и моральный ущерб или ограничить их желания. Исходя из данного определения, спорт по своему содержанию является агрессивным, так как на соревнованиях спортсмены стремятся ограничить желание других победить. Соревнование выступает отрегулированным правилами агрессивным поведением и данная агрессивность выражается в социально неопасной форме. В спорте понятие «агрессивность» замещают на понятие «спортивная злость» [5].

Еще одной психологической особенностью спортсменов является высокая самооценка. Так, изучение самооценки спортсменов показало, что вместе с ростом достижений социальное положение спортсмена изменяется. Для него создаются лучшие тренировочные условия и повышается внимание как руководителей спортивных организаций, так и прессы, болельщиков. Спортсмен осознает, что другие тоже зависят от него и его успешности в деятельности.

Трансформируется восприятие собственного «Я», происходит своеобразная деформация личности, повышается уровень самооценки [6]. Самооценка влияет на его взаимоотношения



с товарищами и позицию спортсмена в целом. Для спортсменов, отличающихся завышенной самооценкой, характерна позиция конфликтующих, предпочитающих индивидуальную игру коллективной, отношение команды к ним скептическое [7].

Спортсмены, имеющие низкую самооценку, предпочитают занимать позицию пассивного приспособления; отличаются безынициативностью, конформностью, боязнью неудач и трудностей. Что отрицательно сказывается на развитии их мастерства.

Еще одной из составляющих, влияющих на успешность спортивных соревнований, является индивидуальная особенность спортивных мотивов. По доминирующему мотиву, выделяют две группы спортсменов – индивидуалистов и коллективистов. Ведущую роль у индивидуалистов играют мотивы самовыражения, самоутверждения личности, которые отличаются ориентацией на оценивание личных спортивных достижений. У коллективистов преобладают моральные, общественные мотивы. Такие спортсмены ставят перед собой высокие перспективные цели, характеризуются увлеченностью занятиями спортом, а также отличаются осознанностью общественной значимости спортивной деятельности [3].

Важно учитывать и тот, и другой мотив при психологическом обеспечении спортивной деятельности. Успех в воспитании спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов являются возможными лишь при правильном соотношении индивидуального и общественного мотивов.

**Выводы.** Как показывают теоретические исследования, важную роль в успешности спортивной деятельности играет правильный выбор личностью вида спорта, который соответствует его мотивам, склонностям, интересам, психофизиологической структуре личности и способностям, то есть его личностным особенностям. Таким образом, основными свойствами личности, определяющими успех спортсменов, являются агрессивность и тревожность, уровень самооценки, наличие высокого уровня к соперничеству, индивидуальная особенность спортивных мотивов.

#### Список литературы

1. Большая психологическая энциклопедия / А. Б. Альмуханова и др. – М.: Эксмо, 2007. – 544 с.
2. Кочеткова С.В. Экстремальность спорта как средство психического самосовершенствования. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://teoriapractica.ru/rus/files/arhiv\\_zhurnala/2012/5/psixologiya/kochetkova.pdf](http://teoriapractica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2012/5/psixologiya/kochetkova.pdf)
3. Гасанпур М.Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер. Педагогика. Психология. – 2011. – № 4. – С. 70-72.
4. Бондаренко Н.А. Влияние полоролевых стереотипов на мотивацию и самоотношение спортсменов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Бондаренко Н.А. ; [Кубанск. гос. ун-т физ. культ.]. – Краснодар, 2006. – №4. – С. 24.
5. Сафонов В.К. Агрессия в спорте / В.К. Сафонов; С.-Петербур. гос. ун-т. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. – С. 156.
6. Ильин Е. П. Эмоция и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
7. Шустер О.С. Я-концепция личности с позиции физической культуры, психологии развития и акмеологии // Журнал прикладной психологии. – 2005. – № 6. – С. 41-45.

## ПРИМЕНЕНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ ИГР ДЛЯ АНАЛИЗА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ПО КАЗАХ КУРЕСИ

**Конаев Т.А.** – магистр педагогических наук, старший преподаватель

**Жунусбеков Ж.И.** – кандидат педагогических наук, профессор

**Орлов А.И.** – кандидат педагогических наук, доцент

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Статья предназначена для выбора комбинационной борьбы для конкретных борцов казах куреси против конкретных противников. В данном случае можно сделать несложные математические вычисле-

ния после тренерского независимого выставления рейтинга выполнения конкретного борца бросков и контрприемов к ним. Мы используем математическую теорию игр.

**Ключевые слова:** теория игр, технико-тактическая подготовка, борцы.

## APPLICATION OF MATHEMATICAL GAME THEORY FOR ANALYSIS AND DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF WRESTLERS ON QAZAQ KURESI

**Kornaev T.** – Master of Pedagogical Sciences, senior lecturer  
**Zhunusbekov Zh.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor  
**Orlov A.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article is intended to choose a combination of wrestling for specific wrestler Qazaq Kuresi against specific opponents. In this case, it is possible to make simple mathematical calculations after the coach's independent rating of the performance of a particular wrestler of throws and counter-moves to them. We use mathematical game theory.

**Key words:** game theory, technical and tactical training, wrestlers.

**Введение.** Наши исследования посвящены применению математической теории игр для анализа соперников и выстраивания стратегии на схватку с данным конкретным соперником. В эпоху цифровизации возможности смотреть и анализировать каждую схватку на чемпионатах республики, мира и турнирах Казахстан барысы и Алем барысы помогают оценить и прогнозировать результаты будущих схваток. Кроме того, зная «коронки» соперников, можно в процессе тренировок отрабатывать контрприемы на данные «коронки». Мы привлекаем для оценки подготовки не только личного тренера, но и других известных тренеров с регионов. На ковре встречаются два борца казах куреси. Кто-то из них должен стать победителем. Один, безусловно, приложит к этому все силы. И второй полон решимости победить [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Теория игр – математическая дисциплина, устанавливающая количественные закономерности в конфликтных и неопределенных ситуациях. Теория игр была разработана Дж. фон Нейманом и О. Моргенштерном в 1944 г., ее дальнейшую разработку продолжил Дж. Нэш.

Ознакомимся с основными понятиями теории игр. Математическая модель конфликтной ситуации называется игрой, стороны, участвующие в конфликте, – игроками, а исход конфликта – выигрышем. Для каждой формализованной игры вводятся правила, т.е. система условий, определяющая: 1) варианты действий игроков; 2) объём информации каждого игрока о поведении партнёров; 3) выигрыш, к которому приводит каждая совокупность действий. Как правило, выигрыш (или проигрыш) может быть задан количественно; например, можно оценить проигрыш минус единицей, выигрыш – единицей, а ничью – нулём.

Игра называется парной, если в ней участвуют два игрока, и множественной, если число игроков больше двух. Мы будем рассматривать только парные игры. В них участвуют два игрока А и В, интересы которых противоположны, а под игрой будем понимать ряд действий со стороны А и В [8, 9].

**Цель исследований.** Мы создаем методику количественных оценок качества подготовки борца казах куреси для конкретной схватки. В данной методике применяем теорию игр. Наша цель – создать и применять методику теории игр. Стратегией игрока называется совокупность правил, определяющих выбор его действия при каждом личном ходе в зависимости от сложившейся ситуации. Обычно в процессе игры при каждом личном ходе игрок делает выбор в зависимости от конкретной ситуации.

В этом случае различают две стратегии поведения, называемые  $\maximin$  и  $\minimax$ :

- 1)  $\maximin$  – это стратегия пессимиста;
- 2)  $\minimax$  – это стратегия оптимиста.

Пессимист будет искать наилучший вариант из наихудших результатов. Оптимист надеется на самый лучший вариант решения вопроса. Ситуация называется конфликтной, если в ней участвуют стороны, интересы которых полностью или частично противоположны.

Игра – это действительный или формальный конфликт, в котором имеется по крайней мере два участника (игрока), каждый из которых стремится к достижению собственных целей.

Допустимые действия каждого из игроков, направленные на достижение некоторой цели, называются правилами игры.

Количественная оценка результатов игры называется платежом.

Игра называется парной, если в ней участвуют только две стороны (два лица).

Парная игра называется игрой с нулевой суммой, если сумма платежей равна нулю, т.е. если проигрыш одного игрока равен выигрышу другого.

Однозначное описание выбора игрока в каждой из возможных ситуаций, при которой он должен сделать личный ход, называется стратегией игрока.

Стратегия игрока называется оптимальной, если при многократном повторении игры она обеспечивает игроку максимально возможный выигрыш (или, что тоже самое, минимально возможный средний проигрыш).

**Методы и организация исследований.** Чтобы определить подготовленность каждого из борцов, применяют метод наблюдений в соревнованиях с использованием стенографической записи либо совместного многократного просмотра схваток конкретного противника и самого подготавливаемого борца экспертами-тренерами. Пусть имеются два игрока, один из которых может выбрать  $i$ -ю стратегию из  $m$  возможных стратегий ( $i=1,m$ ), а второй, не зная выбора первого, выбирает  $j$ -ю стратегию из  $n$  возможных стратегий ( $j=1,n$ ). В результате первый игрок выигрывает величину  $a_{ij}$ , а второй проигрывает эту величину.

$$A = (a_{ij}) = \begin{bmatrix} a_{11} & a_{12} & \dots & a_{1n} \\ a_{21} & a_{22} & \dots & a_{2n} \\ \dots & \dots & \dots & \dots \\ a_{m1} & a_{m2} & \dots & a_{mn} \end{bmatrix}$$

Строки матрицы  $A$  соответствуют стратегиям первого игрока, а столбцы – стратегиям второго. Эти стратегии называются чистыми.

Матрица  $A$  называется платежной (или матрицей игры).

Игру, определяемую матрицей  $A$ , имеющей  $m$  строк и  $n$  столбцов, называют конечной игрой размерности  $m \times n$ .

$$\alpha = \max_i (\min_j a_{ij})$$

Число называется нижней ценой игры или максимином, а соответствующая ему стратегия (строка) – максиминной.

$$\beta = \min_j (\max_i a_{ij})$$

Число называется верхней ценой игры или минимаксом, а соответствующая ему стратегия (столбец) – минимаксной. Если  $\alpha = \beta = v$ , то число  $v$  называется ценой игры. Игра, для которой  $\alpha = \beta$ , называется игрой с седловой точкой. Для игры с седловой точкой нахождение решения состоит в выборе максиминной и минимаксной стратегий, которые являются оптимальными. Если игра, заданная матрицей, не имеет седловой точки, то для нахождения ее решения используют смешанные стратегии.

**Результаты исследований и их обсуждение.** В борьбе казах куреси встречаются два борца, которые проводят различные приемы и контрприемы. Мы сводим моделирование борьбы в казах курес к матричной игре игроков с нулевой суммой, которая рассматривается, как следующая абстрактная игра двух игроков [10, 11, 12, 13].

Игрок  $A$  имеет  $m$  стратегий  $i = 1, 2, \dots, m$ . Игрок  $B$  имеет  $n$  стратегий  $j = 1, 2, \dots, n$ . Каждой паре стратегий  $(i, j)$  поставлено в соответствие число  $a_{ij}$ , выражающее выигрыш игрока  $A$  за счет игрока  $B$ , если первый игрок примет свою  $i$ -ю стратегию, а второй – свою  $j$ -ю стратегию. Каждый из игроков делает один ход: игрок  $A$  выбирает свою  $i$ -ю стратегию ( $i = 1, \dots, m$ ),  $B$  – свою  $j$ -ю стратегию ( $j = 1, \dots, n$ ), после чего игрок  $A$  получает выигрыш  $a_{ij}$  за счет игрока  $B$  (если  $a_{ij} < 0$ , то это значит, что игрок  $B$  платит второму сумму  $|a_{ij}|$ ).

На этом игра заканчивается. Каждая стратегия игрока  $i = 1, \dots, m$  или  $j = 1, \dots, n$ , часто называется чистой стратегией, то проведение каждой партии матричной игры с матрицей сводится к выбору игроком  $A$   $i$ -й строки, а игроком  $B$   $j$ -го столбца и получения игроком  $A$  (за счет игрока  $B$ ) выигрыша  $a_{ij}$ .

Главным в теории игр является понятие оптимальных стратегий игроков [2]. В это понятие интуитивно вкладывается такой смысл: стратегия игрока является оптимальной, если применение этой стратегии обеспечивает ему наибольший гарантированный выигрыш при всевозможных стратегиях другого игрока.

Исходя из этих позиций, игрок  $A$  исследует матрицу выигрышей следующим образом: для каждого значения  $i$  ( $i = 1, \dots, m$ ) определяется минимальное значение выигрыша в зависимости от применяемых стратегий игрока  $B$   $a_i = \min_j a_{ij}$  ( $i = 1, \dots, m$ ), т.е. определяется минимальный выигрыш для игрока  $A$  при условии, что он примет свою  $i$ -ю чистую стратегию, затем из этих минимальных выигрышей отыскивается такая стратегия  $j$ , при которой этот минимальный выигрыш будет максимальным, т.е. находится  $\max_i \min_j a_{ij}$ .

**Выводы.** Мы успешно применили теорию игр для качественной подготовки борца казах куреси к предстоящим соревнованиям. Мы совместно с экспертами-тренерами оцениваем каждого будущего возможного соперника и вырабатываем тактику применения контрприемов к каждому сопернику. Особенности борьбы казах куреси приводят к тому, что размеры матрицы выигрышей небольшие:  $m=4$  и  $n=3$ .

Действительно, в борьбе не все приемы проходят у конкретного борца. Иногда говорят о «коронке», это единственный прием у борца, который проходит почти с любым соперником. При подготовке к конкретной схватке, когда мы знаем соперника нашего борца, мы строим матрицу выигрышей, пользуясь экспертными оценками. Мы учитываем мнение не только личного тренера, но и нескольких экспертов-тренеров. Для каждого из четырех выбранных приемов, которые проходят у нашего противника, мы подбираем три защитных контрприема. В процессе подготовки к борьбе готовим нашего борца к проведению данных трех защитных контрприемов. Исходя из подготовки, мы корректируем нашу матрицу выигрышей.

#### Список литературы

1. Костолл, Д. Л. Физиология спорта. – М.: Олимпийский спорт, 2008. – 421 с.
2. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М., 2009. – 207 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.
5. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В.. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
6. Стазаев, А.С. Санникова. Обучение тактике ведения схватки в борьбе самбо: монография. – Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2012. – 206 с.
7. Г.П. Стазаев, Е.Н. Ершов. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных самбистов на основе трехкомпонентной атаки. Физическая культура, спорт, здоровье в современном обществе Сб. науч. статей Всероссийской научно-практич. Конференции. – Воронеж: Науч. Книга 2012. – С. 78-82.
8. Схальяхо, Ю.М. Контрольные схватки как форма функциональной подготовки борцов. Борьба. – 2006, № 3 – С. 7-9.
9. Туманян, Г.С. Школа борьбы самбистов и дзюдоистов: учеб. пос. для физкультурных вузов, 2006. – 564 с.
10. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок: учеб. пособие: в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1997.
11. Шиян, В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М.: ФОН, 2007. – 166 с.

12. Мухиддинов Е. М. Учитель батыров: спортивная слава Республики Казахстан. – Алматы: Рауан, 1997. – 160 с.

13. Магушак П.Ф., Мухиддинов Е. М. Казахша курес: национальная спортивная борьба, подростки. – Алматы: Рауан, 1995. – 120 с.

## РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПЕРИОД УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

<sup>1</sup>Шепетюк М.Н. – кандидат педагогических наук, профессор

<sup>1</sup>Тен А.В. – магистр педагогических наук

<sup>1</sup>Телемгенова А.М. – магистрант

<sup>1</sup>Кусакбаева Б.А. – магистр педагогических наук

<sup>2</sup>Шепетюк Н.М. – кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

<sup>2</sup>Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Авторы статьи обосновывают актуальность проблемы физической подготовки дзюдоисток, особенно повышение силовых возможностей различных мышечных групп, взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки, необходимость проведения специализированных циклов подготовки, повышения физических возможностей. В статье дается характеристика тренировочных средств для повышения силовых возможностей спортсменок, анализируются результаты воздействия тренировочных нагрузок, применяемых в период учебно-тренировочного сбора на показатели физических качеств, оценивается эффективность разработанной программы для повышения силовых возможностей различных мышечных групп дзюдоисток и ее влияние на другие показатели физической подготовленности. Объективность заключения по результатам работы подтверждается показателями тестирования общей физической подготовки, анализа интенсивности тренировочных нагрузок и определения скоростных и когнитивных способностей.

**Ключевые слова:** силовые возможности, интенсивность, тестирование, тренировочная нагрузка.

## DEVELOPMENT OF STRENGTH CAPABILITIES OF HIGHLY QUALIFIED JUDOKA DURING TRAINING CAMPS

<sup>1</sup>Shepetyuk M. – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

<sup>1</sup>Ten A. – Master of Pedagogical Sciences

<sup>1</sup>Telemgenova A. – Master's student

<sup>1</sup>Kusakbaeva B. – Master of Pedagogical Sciences

<sup>2</sup>Shepetyuk N. – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

<sup>1</sup>Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

<sup>2</sup>Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The authors of the article substantiate the relevance of the problem of physical training of judoka, especially increasing the strength capabilities of various muscle groups, the relationship of physical, technical, tactical and psychological training, the need for specialized training cycles, increasing physical capabilities. The article describes the characteristics of training tools to increase the strength capabilities of athletes, analyzes the results of the impact of training loads applied during the training camp on the indicators of physical qualities, evaluates the effectiveness of the developed program to increase the strength capabilities of various muscle groups of judoka and its impact on other indicators of physical fitness. The objectivity of the conclusion based on the results of the work is confirmed by the indicators of testing general physical fitness, analyzing the intensity of training loads and determining speed and cognitive abilities.

**Key words:** strength capabilities, intensity, testing, training load.

**Введение.** Успешное выступление дзюдоисток на соревнованиях различного ранга, особенно международных, зависит от уровня физической, технической, тактической и психологической подготовки. Каждый из разделов подготовки имеет важное значение, все они взаи-

мосвязаны и существенно влияют друг на друга. В Республике Казахстан и других странах регулярно проводятся исследования по оценке функциональной, технической, тактической и психологической подготовке. Результаты исследования изложены в работах Платонова В.Н. [1, 2], Житкеева А.Р. [3, 4], Шепетюк М.Н. [5, 6], Андрущишина И.Ф. [7] и др., в которых дается оценка уровня подготовленности спортсменок и сформулированы рекомендации по планированию и коррекции планов подготовки.

Сравнительный анализ физической подготовленности дзюдоисток Казахстана с зарубежными спортсменками показал, что сегодня наши спортсменки уступают зарубежным в физической подготовке, особенно в проявлении силовых возможностей. Тестирование физических данных спортсменок, входящих в состав национальной сборной Республики Казахстан по дзюдо, подтвердило наше заключение – показатели выполнения силовых упражнений не соответствуют модельным показателям, разработанным для высококвалифицированных дзюдоисток в каждой весовой категории.

Сложившаяся ситуация не позволяет показывать стабильные результаты на международных соревнованиях нашим спортсменкам и быть конкурентоспособными.

Тренерский состав сборной команды совместно со специалистами науки разрабатывают новые методики организации и проведения тренировочного процесса с целью повышения уровня развития физических качеств, особенно силовых возможностей дзюдоисток. Научное обоснование подбора средств тренировки, дозировка предлагаемых нагрузок по объему и интенсивности, оценка полученных результатов и их эффективности, определение взаимосвязи влияния физических качеств друг на друга, эти проблемы сегодня актуальны и их необходимо решать.

В сентябре 2021 года были проведены исследования по внедрению в тренировочный процесс дзюдоисток национальной сборной команды Республики Казахстан новой методики по развитию силовых возможностей спортсменок.

**Цель** исследования – определить влияние разработанной методики на показатели силовых возможностей различных мышечных групп дзюдоисток.

В процессе исследования решались следующие задачи:

- а) обоснование подбора упражнений для укрепления различных мышечных групп;
- б) определение интенсивности выполнения тренировочных заданий;
- в) оценка эффективности предложенной методики.

**Методы и организация исследования.** Исследования проводились в период с 7 по 24 сентября 2021 года на учебно-тренировочном сборе женской национальной сборной команды Республики Казахстан по дзюдо. Обследовались 16 спортсменок, из которых МСМК – 3, МС – 12, КМС – 1, возраст – от 20 до 29 лет. 16 спортсменок прошли тестирование по 10 нормативам 9 сентября 2021 года и 10 спортсменок 23 сентября 2021 года прошли повторное тестирование.

Программа занятий учебно-тренировочного сбора состояла из упражнений, направленных в основном на повышение силовых показателей различных мышечных групп. В ходе исследования был проведен педагогический эксперимент для определения эффективности используемой методики с целью повышения силовых возможностей различных мышечных групп, проанализирована интенсивность выполнения тренировочных упражнений путем регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время тренировочных заданий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Тренировочный процесс проходил на спортивной базе «АИБА», расположенной на высоте 1200 метров над уровнем моря. Средства тренировочного процесса состояли: из упражнений с отягощениями (штанги, гантели, тренажеры); упражнений с собственным весом на тренажерах, гимнастических снарядах и без них; специальных заданий на беговой дорожке и спортивных площадках; упражнений с гимнастическим канатом и резиновым жгутом, специальных заданий на татами; восстановительных мероприятий.

Для определения исходного уровня физической подготовленности 9 сентября нами проведено тестирование, в котором приняли участие 16 спортсменок. В программу тестирования

были включены 10 упражнений: 1) лазанье по канату на скорость; 2) челночный бег 3x10 метров; 3) прыжок в длину с места; 4) наклон на скамейке; 5) подтягивание на перекладине 5 раз на скорость; 6) подтягивание на перекладине количество раз; 7) жим штанги лежа (максимальный вес); 8) приседание со штангой (максимальный вес); 9) удержание угла в вися; 10) подъем туловища из положения лежа на спине 10 раз на скорость. Результаты тестирования отражены в таблице 1. Дата тестирования – 9.09.2021, время – 10.00-12.00. Место тестирования – Олимпийский центр «Ақбұлақ».

Таблица 1 – Результаты тестирования участников УТС по физической подготовке (женское дзюдо)

Фамилия Имя	Вес	Упражнение №1	Упражнение №2	Упражнение №3	Упражнение №4	Упражнение №5	Упражнение №6	Упражнение №7	Упражнение №8	Упражнение №9	Упражнение №10
	кг	сек	сек	см	см	сек	к.р.	кг	кг	сек	сек
А.А.	51	7.28	7.12	2.28	21	5.76	37	55	80	24.88	7.47
Е.Н.	53	8.03Н	6.54	2.08	24	7.03	29	45	80	17.7	8.34
Н.С.	64	9.00	8.22	1.98	17	6.13	40	65	90	10Б	8.32
Б.И.	63	5.78Н	7.56	2.12	16	6.03	20	60	90	15	7.47
А.Г.	50	5.44Н	8.03	2.02	12	5.84	20	40	70	22	7.43
М.С.	62	11.37	7.66	2.00	19.5	5.79	25	55	75	9	12.44
А.Н.	52	9.53Н	8.94	1.48	19	11.62	9	40	70	15	6.50
К.Б.	62	6.69Н	8.16	1.98	20	6.50	20	50	80	12	8.63
С.З.	66	5.96Н	7.97	1.93	24	6.25	18	55	70	9	6.84
Н.М.	68	7.41Н	8.06	2.03	22	5.93	25	55	100	5	8.03
Б.З.	75	5.35Н	7.56	1.99	12	5.38	25	75	120	4Б	6.90
Т.Н.	79	8.15Н	8.25	2.04	11	7.90	10	55	90	10	8.97
Д.А.	79	5.85Н	8.47	2.09	16	6.82	20у/н	65	90	33	8.34
М.А.	78	-	9.00	1.75	22	5.37у/н	30у/н	50	70	0	9.37
Б.К.	134	-	9.18	1.68	15	3.84у/н	25у/н	60	100	-	7.32
М.Н.	97	14.18Н	8.72	1.79	16	5.31	10	80	120	5	8.53

*Примечание:* у/н – подтягивание в вися с упором ногами  
к.р. – количество раз  
Н – с помощью ног

Тренировочные занятия проводились в тренажерном зале, на стадионе и в зале дзюдо. Содержание тренировок обсуждалось и утверждалось тренерским советом и в случае необходимости вносились коррективы. В ходе тренировочного занятия регистрировалась интенсивность выполнения каждого тренировочного задания. Олимпийская база находится на высоте 1200 метров над уровнем моря, поэтому при планировании тренировочных нагрузок учитывался период акклиматизации, что позволило избежать отрицательной реакции организма дзюдоисток на предлагаемые нагрузки.

Интенсивность выполнения упражнений во время занятий в тренажерном зале отражена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Интенсивность упражнений, выполняемых в тренажёрном зале (14.09.2021)

После выполнения упражнения в течение 10 секунд определялась ЧСС и по методике В. Сытника, разработанной для борцов, определялась интенсивность выполнения заданий. Тренировочное занятие проводилось 14.09.2021 года на 7 день УТС и нагрузки по интенсивности планировались в пределах средних величин, так как спортсменки прошли адаптацию к низкогорью и тренеры увеличили интенсивность выполнения тренировочных заданий. Следует отметить, что направленность тренировочных заданий подбиралась с целью повышения силовых показателей различных мышечных групп.

Тренировочные задания на татами проводились с направленностью развития специальных физических качеств дзюдоисток, в условиях, приближенных к соревновательным. В число заданий включили следующие: упражнения общей и специальной разминки; задания с партнерами специальной физической направленности; учебно-тренировочные и тренировочные встречи по заданию в стойке и в партере; соревновательные встречи в стойке и в партере различной длительности; совершенствование технико-тактических действий по заданию в стойке и в партере; упражнения на восстановление.

Во время проведения тренировочных занятий на татами нами осуществлялась оценка интенсивности упражнений по методике В. Сытника [8] (рисунок 2).

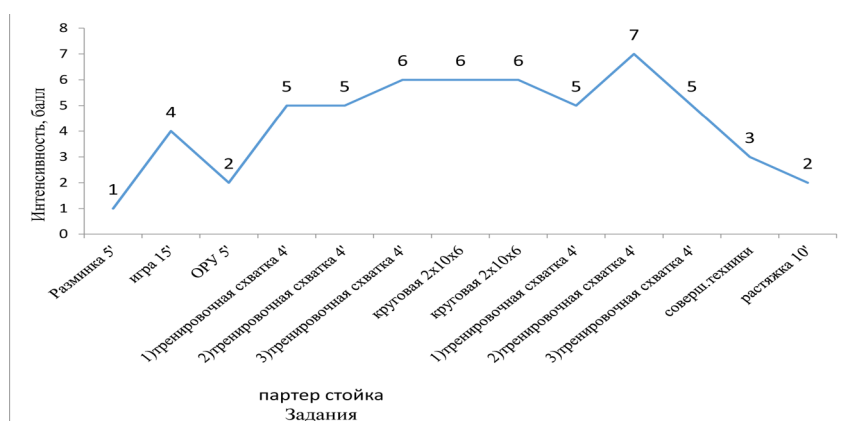


Рисунок 2 – Интенсивность выполнения тренировочных заданий на татами

По окончании тренировочной программы нами было проведено повторное тестирование по 10 тестам. Тестирование провели 23 сентября, в нем приняли участие 10 спортсменок, упражнения повторяли программу тестирования 9 сентября, результаты представлены в таблице 2. Дата тестирования – 23.09.2021, время – 10.00-12.00. Место тестирования – Олимпийский центр «Акбұлак».



Таблица 2 – Результаты повторного тестирования участников УТС по физической подготовке (женское дзюдо)

Фамилия Имя	Вес	Упражнение №1	Упражнение №2	Упражнение №3	Упражнение №4	Упражнение №5	Упражнение №6	Упражнение №7	Упражнение №8	Упражнение №9	Упражнение №10
	кг	сек	сек	см	см	сек	к.р.	кг	кг	сек	сек
А.А.	52	6.90	7.75	2.16	23	5.47	29	60	95	26	7.15
Е.Н.	53	5.12Н	7.90	1.94	24	6.04	33	45	95	23.72	7.03
Н.С.	64	8.68	7.78	1.82	16	5.90	39	65	-	36	7.25
Б.И.	65	5.06Н	7.50	2.05	21.5	5.12	33	65	95	24.03	6.84
С.З.	66	6.44Н	8.04	1.87	29	5.60	22	60	95	17.56	7.28
Н.М.	70	7.46Н	8.56	2.08	26	6.47	30	60	105	7	7.28
Б.З.	77	6.69Н	7.87	1.90	16	4.44	28	77	-	6.83	6.54
Т.Н.	81	7.18Н	8.53	1.99	15	7.69	17	65	100	7.75	6.97
Б.К.	133	-	9.60	1.58	15	3.72у/н	25у/н	70	100	8.52	7.25
М.Н.	100	10.90Н	8.25	1.76	21	5.75	16	87.5	115	5.69	7.90

*Примечание:* у/н – подтягивание в висе с упором ногами

к.р. – количество раз

Н – с помощью ног

За две недели тренировок по специальной программе получены следующие результаты (таблица 3):

- подтягивание на перекладине 5 раз на скорость, результаты улучшились у 9 спортсменов, средний показатель – 0,35 сек.;
- подъем туловища из положения лежа на спине 10 раз на скорость, результаты улучшились у 9 спортсменов, средний результат – 0,67 сек.;
- жим лежа (максимальный вес), результаты улучшились у 8 спортсменов, средний показатель – +4,95 кг, двое спортсменов повторили результат первого тестирования;
- удержание угла в висе, улучшились результаты у 8 спортсменов, средний показатель – +6,05 сек., одна спортсменка не сдавала норматив ввиду травмы;
- подтягивание туловища на перекладине (количество раз), улучшились показатели у 7 спортсменов, повторила норматив 1 спортсменка, средний показатель – +3,3 раз;
- приседание со штангой (максимальный вес), улучшились показатели у 6 спортсменов, средний показатель – +8,75 кг, 2 спортсменки были освобождены от сдачи этого теста ввиду травмы, одна спортсменка ухудшила результат, одна повторила;
- лазанье по канату на скорость, показатели улучшились у 6 спортсменов, средний показатель – 0,74 сек., три спортсменки ухудшили результат, одна не сдавала тест;
- наклон на гимнастической скамейке (гибкость), улучшение результата у 4 спортсменов, ухудшение у 4 спортсменов, средний результат – 0,05 см, двое освобождены ввиду травмы;
- челночный бег 3х10 м, результат улучшился у 3 спортсменов, ухудшился у 7 спортсменов, средний показатель – +0,12 сек.;
- прыжок в длину с места, показатель улучшился у одной спортсменки, ухудшился у девяти, средний показатель – -7,8 см.

Таблица 3 – Отличие результатов тестирования 23.09.2021 г. от тестирования 09.09.2021 г. (с/б “АИБА”)

Фамилия Имя	Вес	Упражнение №1	Упражнение №2	Упражнение №3	Упражнение №4	Упражнение №5	Упражнение №6	Упражнение №7	Упражнение №8	Упражнение №9	Упражнение №10
		кг	сек.	сек.	см	см	сек.	к.р.	кг	кг	сек.
А.А.	52	+0.38	-0.63	-12	+2	+0.29	-8	+5	+15	+1.12	+0.32
Е.Н.	53	+2.91	-1.36	-14	0	+0.99	+4	0	+15	+6.02	+1.31
Н.С.	64	+0.32	+0.44	-16	-1	+0.23	-1	0	-	+2.6	+1.07
Б.И.	65	+0.72	+0.06	-7	-5.5	+0.91	+13	+5	+5	+9	+0.63
С.З.	66	-0.48	-0.07	-6	-5	+0.65	+4	+5	+25	+9	-0.44
Н.М.	70	-0.05	-0.50	+5	-4	-0.54	+5	+5	+5	+2	+0.75
Б.З.	77	+0.97	-0.28	-5	+4	+0.21	+7	+10	+10	+2.33	+2.0
Т.Н.	81	-1.34	-0.21	-9	+4	+0.94	+3	+2	-	-2.25	+0.36
Б.К.	133	-	-0.42	-10	0	+0.12	0	+10	0	0	+0.07
М.Н.	100	+3.28	+0.47	-3	+5	-0.44	+6	+7.5	-5	+0.69	+0.63
	х	+0.74	-0.12	-7.8	-0.05	+0.35	+3.3	+4.95	+8.75	+6.05	+0.67

Показатели во втором тестировании улучшены в семи упражнениях, ухудшились в двух упражнениях, в одном упражнении на гибкость у четырех спортсменок результаты улучшились и у четырех ухудшились. Улучшение результатов произошло в упражнениях, отражающих силовые возможности различных мышечных групп дзюдоисток, что позволяет нам сделать заключение об эффективности разработанной методики для повышения силовых показателей.

Вместе с тем следует отменить снижение показателей по скоростным возможностям (челночный бег 3x10 м), скоростно-силовым (прыжок в длину с места) и гибкости (наклон на гимнастической скамейке), что можно объяснить недостаточным учетом взаимного влияния силовых и скоростных возможностей показателей в процессе выполнения тренировочных программ различной направленности. Сочетание силовых и скоростных упражнений должно планироваться таким образом, чтобы повышение одних показателей не ухудшали показателей других.

Дополнительно было проведено тестирование скоростных и когнитивных способностей, в котором участвовали 8 спортсменок. В программу теста Speedzone входили 3 задания, Т-тест, перемещение в стойке, перемещение в случайном порядке 30 сек., в программу Opto Jump также вошли 3 задания: прыжок из приседа 90 градусов, прыжок с подседом, теппинг-тест 10 секунд.

Из 8 спортсменок уровень скоростных и когнитивных способностей оказался отличным у одной спортсменки, а хорошим – у семи. Разработанная программа тестирования не учитывает разницу в весе, тем не менее, можно предполагать, что применяемая программа тренировочного процесса на развитие силовых возможностей не улучшила скоростные и координационные показатели спортсменок.

#### Выводы:

1. Результаты исследования влияния применяемой в УТС программы подготовки, направленной на повышение силовых возможностей различных мышечных групп дзюдоисток, позволяют сделать заключение о ее эффективности, что подтверждается улучшением результатов в 7 упражнениях. Средства тренировки, применяемые в процессе занятий, при обоснованном чередовании их воздействия на различные мышечные группы, а также соблюдение необходи-

мых интервалов отдыха между упражнениями позволили повысить эффективность тренировок и силовые показатели.

2. Определение интенсивности тренировочных нагрузок по методике В. Сытника позволяет тренеру получать информацию об адаптации организма спортсменов к выполняемым упражнениям, регулировать дозировку заданий и интервалов отдыха, вносить своевременные коррективы в содержание тренировочных занятий индивидуально для каждой спортсменки.

3. Предложенная методика развития силовых возможностей дзюдоисток позволила улучшить показатели в семи упражнениях: лазанье по канату, подтягивание на перекладине на скорость (5 раз), подтягивание на перекладине на количество раз, жим лежа, приседание со штангой, удержание угла в висе, подъем туловища из положения лежа на спине.

#### Список литературы

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое применение: учебник [для тренеров]: в 2 кн. – К.: Олимп.лит., 2015. – 1432 с.: ил.
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К.: Олимп.лит., 2017.– 656 с.: ил.
3. Житкеев А.Р. Современные технологии физической подготовки дзюдоистов: автореф. дис. д-ра философии (DhD), КазАСТ. – Алматы, 2015. – 31 с.
4. Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Насиев Е.К., Райфова З.Р., Сайлаубаев Ж.Н. Физическая подготовка в дзюдо. – Алматы: Каз.Аст, 2019. – 235 с.
5. Шепетюк М.Н., Андрущишин И.Ф., Житкеев А.Р., Райфова З.Р., Шепетюк Н.М. Развитие скоростно-силовых качеств дзюдоисток высокой квалификации на этапе специальной подготовки // Наука и спорт: современные тенденции. Международный научно-теоретический журнал. – Казань, 2015. – №2 (том 7). – С. 105-110.
6. Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы, учебное пособие. – 2-ое изд. испр. и доп. – Алматы: Федерация дзюдо Республики Казахстан, Каз.АСТ, 2020. – 362 с.
7. Андрущишин И.Ф., Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие. – Алматы: ТОО Лантар Трейд, 2020. – 407 с.
8. Сытник В.И. Экспериментальные исследования интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок борцов высокой квалификации: Автореф.... дис. канд. – Киев, 1974. – 23 с.

## НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В МИРОВОЙ ПРАКТИКЕ

Турдалиев Р.М. – докторант

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье раскрыты ключевые аспекты проблемы совершенствования студенческого спорта в мировой практике. Среди особенностей студенческого спорта выделено формирование здорового образа жизни обучающихся. Главный критерий – вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом. В вузах идет адаптация к реализации спорта. В специфике организации и планирования спортивной подготовки в вузе выделены планирование спортивных состязаний, формирование годового плана тренировок по одно-, двух-, трехпериодному направлениям. Наличие факторов, препятствующих реализации спорта в вузе. В управлении развитием студенческого спорта в условиях высшего учебного заведения выделены блоки координационного, педагогического, инновационного и контрольно-учетного воздействия. Отведение спортивному клубу роли путеводителя. Реализация педагогического управления. Скоординированная деятельность спортивного клуба и кафедры физической культуры. К особенностям студенческого спорта как фактора подготовки спортсменов к высшим достижениям отнесены реализация ряда положений, эффективная координация между положениями и ситуациями тренировочно-соревновательного механизма. Малое задействование контингента студентов. Студенческий спорт – главный канал для развития спорта высших достижений. Среди проблем студенческого спорта выделены неимение инвентаря; низкая заинтересованность среди обучающихся и педагогов физической культуры, невысокая зарплата, слабое кадровое обеспечение, неразвитость нормативно-правовой базы; неимение правового статуса студенческих сборных команд.

**Ключевые слова:** теоретические аспекты, студенческий спорт, проблемы, планирование, организация.

## SCIENTIFIC AND THEORETICAL PREREQUISITES OF THE PROBLEM OF IMPROVING STUDENT SPORTS IN WORLD PRACTICE

**Turdaliev R.** – Doctoral student

Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article reveals the key aspects of the problem of improving student sports in world practice. Among the features of student sports are highlighted. Formation of a healthy lifestyle of students. The main criterion is the involvement of students in physical education and sports. Universities are adapting to the implementation of sports. The specifics of the organization and planning of sports training at the university are highlighted. Planning of sports competitions. Formation of an annual training plan in one, two, three-period directions. The presence of factors that hinder the implementation of sports at the university. In the management of the development of student sports in the conditions of a higher educational institution, the following are highlighted. Blocks of coordination, pedagogical, innovative and control-accounting impact. Assigning a sports club the role of a guide. Implementation of pedagogical management. Coordinated activity of the sports club and the Department of Physical Culture. The peculiarities of student sports as a factor in preparing athletes for the highest achievements are attributed to. Implementation of a number of provisions. Effective coordination between the positions and situations of the training and competition mechanism. Small involvement of a contingent of students. Student sports are the main channel for the development of high-performance sports. Among the problems of student sports can be highlighted. Lack of inventory; low interest among students and physical education teachers, low salary. Weak staffing. Underdevelopment of the regulatory framework; lack of legal status of student national teams.

**Key words:** key aspects, student sports, problems, planning, organization.

**Введение.** Как известно, развитие студенческого спорта во всем мире очень важно для совершенствования государственной политики в каждой стране. Самая мобильная, относительно молодая часть населения учится в высших учебных заведениях. Здесь формируется основной состав всех сборных команд по видам спорта, защищающих честь своих государств на мировой арене. Однако, по данным специалистов [1], сегодня в вузе есть проблемы, которые ждут своего решения. В их числе недостаточное количество спортивных секций; недостаточные условия проведения занятий (инвентарь и т.д.); недостаточное количество проводимых соревнований являются основными. Кроме того, наблюдается низкая мотивация среди учащихся и учителей физической культуры. Большинство учителей в высших учебных заведениях получают относительно низкую заработную плату, что снижает их интерес к работе с максимальной отдачей. Из-за низких технических возможностей вышеупомянутых университетов большинство студентов предпочитают посещать фитнес-центр или заниматься с личным тренером. Из-за недостаточной мотивации молодежь не хочет заниматься спортом в условиях вуза.

**Цель исследования** – выявить теоретические аспекты проблемы совершенствования студенческого спорта в мировой практике.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы [13] (изучена отечественная и зарубежная литература); метод контент-анализа [2]. Исследование проводилось с ноября по декабрь 2021 года.

**Результаты исследования.** Анализ научно-методической литературы показал, что составными частями темы нашего исследования являются: особенности студенческого спорта; специфика организации и планирования спортивной подготовки в вузе; управление развитием студенческого спорта в условиях вуза; студенческий спорт как фактор подготовки спортсменов высших достижений; состояние студенческого спорта в мире и пути его развития. Соответственно, мы определили эти компоненты.

Среди особенностей студенческого спорта специалисты обращают внимание на следующие аспекты. С.В. Лапочкин [3] считает необходимым стимулировать поиск и реализацию обновленных эффективных видов спортивного отдыха. Во всей работе, направленной на развитие физкультурно-спортивного движения, должно преобладать физическое воспитание и формирование здорового образа жизни дошкольников, учащихся образовательных школ и СПО, студенческой молодежи. Пути решения: совершенствование программно-методического

обеспечения физического воспитания в учебных заведениях; внедрение новых эффективных форм организации занятий; создание индустрии недорогих тренажеров для занятий физической культурой.

А.И. Рахматов [4] считает, что система физической культуры позволяет учащимся сначала познакомиться, а затем заняться определенным видом спорта. В вузе спортивный клуб осуществляет подготовку, планирование и проведение спортивных мероприятий. Он состоит из председателя, заместителя деканов, секретаря, а также капитанов сборных команд высших учебных заведений. Тренеры осуществляют сбор команд для участия в спортивных упражнениях и соревнованиях первенства вуза. Все работы проводятся в соответствии с планом спартакиады вузов. Главным критерием работы по спортивной работе со студентами вуза является привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом.

По мнению В.А. Верховых [5], в современных условиях на территории России активно реализуется новая стратегия, связанная с совершенствованием молодежного и любительского спорта, а также университетского. В настоящее время система высшего образования адаптируется к мерам реализации спорта в учебных заведениях. В связи с этим университеты США преобладают над Европой и Россией. Об этом можно судить по объему обучающих семинаров, конференций и форумов, направленных на реализацию управления в спорте в студенческих лигах США.

К особенностям организации и планирования спортивной подготовки в университете специалисты отнесли следующее.

В.С. Симоненков [6] выделяет следующие компоненты организации и планирования спортивной подготовки в вузе. При планировании спортивных соревнований учитываются: задачи обучения в учебном заведении; сроки и характер соревнований, проводимых высшестоящим спортивным комитетом; количество судей по основным видам спорта, наличие учебно-материальной базы, степень тренированности учащихся, климатические условия и т.д. Подготовка к Спартакиаде включает: предварительную подготовку программы мероприятия, которая включает правила и их первичное доведение до организаторов и участников.

Х.А. Сафоев [7] подчеркивает, что при подготовке к занятиям спортом в зависимости от поставленных задач и указаний на год годовой план может осуществляться по одноэтапному, двухэтапному и многоэтапному планированию. Первый включает в себя одну подготовку, одну конкуренцию и один переходный период в конце цикла. Второй используется при наличии переходного периода. Это планирование используется, когда между соревнованиями есть два или более времени, а «одноэтапный план» выполняется в конце года. Третий применяется в случае проведения 3-х и более соревнований в течение года, период между соревнованиями должен превышать 1 месяц.

По мнению Н.В. Южаковой, Е.П. Удаловой, основными факторами, сдерживающими использование фитнес-программ в вузе, являются: отсутствие семинаров и мастер-классов по обмену опытом, несоответствующий уровень учебно-методического обеспечения занятий фитнесом, отсутствие научно обоснованной методики проектирования системных фитнес-программ, недостаточное качество материально-технической базы вуза, несформированность студенческих учебных групп по спортивным интересам, смешанная совокупность групп по полу (юноши и девушки).

В управлении развития студенческого спорта в условиях вуза специалистами были отмечены следующие аспекты.

Содержание и организационно-дидактическая структура структуры управления развитием студенческого спорта, по мнению Р.А. Агаева [8], включает перечень компонентов: координационный, педагогический, инновационный и контрольно-учетный эффект. Приоритетными критериями оптимальности организационно-педагогической структуры управления развитием студенческого спорта являются: эффективная координация централизации и децентрализации социально-личностного управления развитием студенческого спорта с учетом направленности решаемых миссий.

В.И. Григорьев, А.В. Таймазов, Ю.К. Шубин [9] подчеркивают необходимость введения классов: государственный заказ-идеология – право-финансы-НИОКР-подготовка-кадры, соз-

дающие инновационную модель управления системой студенческого спорта. Предложенная кластерная модель приводит к эффективному управлению российской системой студенческого спорта как альтернатива общепринятой схеме «кафедра-спортивный клуб». Спортивный клуб в рамках предложенной схемы переходит к роли путеводаителя инновационного совершенствования отрасли.

По мнению В. П. Демеша, В. А. Чугуновой [10], главным направлением координации деятельности кафедры физической культуры и спортивного клуба является повышение оптимальности развития студенческого спорта в вузе, главной особенностью которого является вовлечение студентов в активную тренировочную и конкурентную работу. Правильно скоординированная совместная деятельность спортивного клуба и кафедры физической культуры в вопросах совершенствования студенческого спорта позволяет создать такое спортивное образовательное пространство, где с первых лет обучения педагог переходит к активным участникам спортивного движения.

В качестве фактора подготовки спортсменов, добившихся высоких успехов в студенческом спорте, специалисты выделили следующие аспекты.

По мнению И. Е. Пономарева, Г. И. Ляшко [11], приход молодых спортсменов к высоким результатам может произойти, если будет эффективной структура подготовки спортсмена. Она включает перечень методических практико-ориентированных положений, организационных форм и условий учебно-соревновательного механизма, которые входят в эффективную координацию друг с другом и позволяют получить наилучший уровень подготовки спортсмена к высоким спортивным результатам.

Т.В. Брюховский, Д.А. Шубин, О.Г. Матонина [12] обосновывают введение в России положений о поддержке студенческого спорта, иными словами – создание структуры поддержки и совершенствования студенческих спортивных клубов; создание студенческих спортивных лиг и объединение их в комплекс соревновательной деятельности по видам спорта, в первую очередь игрового характера; использование механизмов помощи спортсменам высокого уровня.

Среди проблем студенческого спорта специалисты выделяют следующие.

Е.Д. Бахарева, И.Ю. Головин [13] среди проблем студенческого спорта выделяют следующие. Основная проблема совершенствования студенческого спорта – отсутствие инвентаря. Следующая проблема, которая влияет на качество занятий спортом, – это низкий интерес среди учащихся и учителей физической культуры. Большинство учителей в высших учебных заведениях имеют низкую заработную плату, что приводит к снижению их мотивации к работе. Следующая проблема – отсутствие необходимого количества кадров. Среди других проблем учащиеся определяют свое расписание занятий; монотонность занятий.

Е.А. Изотов [14] отмечает такие проблемы спорта в высших учебных заведениях, как неразвитость нормативно-правовой законодательной базы, отсутствие нормативно-правовой и финансовой структуры совершенствования.

#### **Выводы:**

1. Среди особенностей студенческого спорта можно выделить следующие. Формирование здорового образа жизни обучающихся. Главным критерием является привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. В вузах идет адаптация к реализации спорта. Спорт должен быть неотъемлемой частью жизни студента. Его основу составляют такие компоненты, как физическое и духовное развитие, здоровый образ жизни, дух соперничества.

2. В специфике организации и планирования спортивной подготовки в вузе можно выделить следующие особенности. Планирование спортивных соревнований, подготовка к спартакиаде. Возможность составления годового учебного плана по одно-, двух-, трехэтапным направлениям. Наличие факторов, препятствующих проведению видов спорта в вузе. Разделение макроцикла на два основных блока: подготовительный и соревновательный.

3. В управлении развитием студенческого спорта в условиях вуза существуют следующие элементы. Блоки координационного, педагогического, инновационного и контрольно-учетного воздействия. Распределение роли путеводаителя по спортивному клубу в рамках классников:

государственный заказ-идеология-право-финансы-НИОКР-подготовка-кадры. Осуществление педагогического управления студенческим спортом через научное познание, конкурентную деятельность; взаимоотношения между индивидами. Скоординированная деятельность спортивного клуба и кафедры физической культуры. Взаимодействие спортивного клуба с академическими группами через ответственные группы.

4. Особенности студенческого спорта как фактора подготовки спортсменов к высоким достижениям включают в себя следующее. Реализация ряда положений (финансовое и налоговое поощрение; подготовка структуры управления и др.). Эффективная координация между правилами и условиями тренировочно-соревновательного механизма. Меньше привлекать контингент студентов при реализации проектов совершенствования физической культуры и спорта. Студенческий спорт является главным каналом развития спорта высших достижений. Студенческий спорт выполняет две функции (как совершенствование массового спорта и резерва национальных сборных команд).

5. Среди проблем студенческого спорта можно выделить следующие. Отсутствие инвентаря; низкий интерес среди учащихся и педагогов физической культуры, низкая заработная плата. Слабое кадровое обеспечение. Недополучение кредита на предмет «Физическая культура»; непринятие дисциплины обучающимися. Незрелость нормативно-правовой базы; отсутствие правового статуса студенческих сборных команд. Низкая степень научно-методического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

#### Список литературы

1. Геннадиева Е.С. Анализ проблем развития студенческого спорта в РФ // Научное сообщество: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXIV междунар. студ. науч.-практи. конф. № 23 (34). URL.:[https://sibac.info/archive/meghdis/23\(34\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/23(34).pdf) (дата обращения: 09.05.2020).
2. Вершловский С.Г., Матюшкина М.Д. Контент-анализ в педагогическом исследовании: Учебное пособие: Школа молодого исследователя. – СПб., 2006. // <http://docplayer.ru/37495020-Kontent-analiz-v-pedagogicheskomi-issledovanii-uchebnoe-posobie-shkola-molodogo-issledovatelya.html>
3. Лапочкин С.В. Особенности развития студенческого молодежного спорта в современных условиях // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. // <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-studencheskogo-molodezhnogo-sporta-v-sovremennyh-usloviyah>
4. Рахматов А.И. Физкультурно-спортивные мероприятия в вузе // Образование и воспитание. – 2020. – № 3 (29). – С. 66-67. – URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/168/5252/> (дата обращения: 15.12.2021).
5. Верховых В.А. Место и роль студенческого спорта в системе высшего образования // <https://scilead.ru/article/450-mesto-i-rol-studencheskogo-sporta-v-sisteme-vi> Верховых В.А. Место и роль студенческого спорта в системе высшего образования // <https://scilead.ru/article/450-mesto-i-rol-studencheskogo-sporta-v-sisteme-vi>
6. Симоненков В.С. Спортивная работа в вузе // [http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/6601/1/elibra\\_ru\\_28977679\\_28069436.pdf](http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/6601/1/elibra_ru_28977679_28069436.pdf)
7. Сафоев Х.А. Некоторые вопросы планирования спортивной подготовки // <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-voprosy-planirovaniya-sportivnoy-podgotovki>
8. Агаев Р.А. Управление развитием студенческого спорта в условиях образовательной организации высшего образования: автореф. дис....к.п.н. – 13.00.04. – СПб., 2020. – 23 с.
9. Григорьев В.И., Таймазов А.В., Шубин Ю. К. Управление системой студенческого спорта в новых условиях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-sistemoystudencheskogo-sporta-v-novyh-usloviyah>
10. Демеш В.П., Чугунова В.А. Студенческие спортивные клубы. управление. организация работы. взаимосвязь деятельности спортивного клуба и кафедры физической культуры в вузе // Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. – 11 декабря 2019 г. // <https://izron.ru/articles/razvitie-obrazovaniya-pedagogiki-i-psikhologii-v-sovremennom-mire-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/studencheskie-sportivnye-kluby-upravlenie-organizatsiya-raboty-vzaimosvyaz-deyatelnosti-sportivnogo/>
11. Пономарев И.Е., Ляшко Г.И. Спорт в среде студенческой молодежи как компонент физической культуры и фактор подготовки спортсменов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2019. // <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-v-srede-studencheskoy-molodezhi-kak-komponent-fizicheskoy-kultury-i-faktor-podgotovki-sportsmenov>

12. Брюховских Т.В., Шубин Д.А., Матонина О.Г. Студенческий спорт резерв спорта высших достижений // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014 // <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-rezerv-sporta-vysshih-dostizheniy>

13. Бахарева Е.Д., Головина И. Ю. Проблемы развития студенческого спорта и пути их решения // Наука-2020. – 2021 <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-razvitiya-studencheskogo-sporta-i-puti-ih-resheniya>

14. Изотов Е.А. Современные проблемы спорта в вузах // Национальный минерально-сырьевой университет «Горный». – 11 января 2017 г. – Санкт-Петербург // <https://izron.ru/articles/aktualnye-voprosy-psikhologii-i-pedagogiki-v-sovremennykh-usloviyakh-sbornik-nauchnykh-trudov-po-ito/sektsiya-7-pedagogika-vysshey-professionalnoy-shkoly/sovremennye-problemy-sporta-v-vuzakh/>.

## КАРАТЭМЕН АЙНАЛЫСАТЫН СПОРТШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІНЕ СИПАТТАМА

Досбай Ж.К. – 1 курс магистранты

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақалада қазіргі кезеңдегі жасөспірім каратэ спортшыларының психологиялық дайындығын қарастырған ғалымдардың еңбектеріне әдеби шолу жасалынған. Каратэші спортшылардың психологиялық дайындық деңгейі – спортшының жарыс кезеңіне дайындығының маңызды көрсеткіші. Психологиялық жағдайының ішінде жас каратэшінің ерік-жігерлік қасиеті мен мотивация деңгейі талдалынған. Шығыс жекпе-жектерінде жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін техникалық және тактикалық дайындықпен шектелуге болмайды. Себебі мақсатқа жетуде спортшылардың психологиялық жағдайы маңызды. Жасөспірімдердің жас ерекшеліктеріне сай дамуын басты назарға ала отырып, каратэ спортының ерекшелігіне байланысты ерік-жігерлік қасиеттерін қалыптастыру және мотивациясының дамуын жетілдіру. Жаттығу және жарыс үдерісі барысында физикалық дайыппен қатар моральдық дайындықты назардан тыс қалдырмау қажеттілігі туындайды. Бұл мақала жас каратэшілердің ерікті қасиеттері мен мотивациясының жаттығу және жарыс үдерісінде маңыздылығын қалыптастыруға арналған.

**Түйін сөздер:** психология, эмоция, психика, психосоматика, апатия, темперамент, стресс.

## CHARACTERISTICS OF THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES ENGAGED IN KARATE

Dosbay Zh. – 1<sup>st</sup> year master's student

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article presents a literary review of the works of scientists who considered the psychological training of karate teenagers at the present stage. The level of psychological preparation of karate athletes is an important indicator of an athlete's readiness for the competitive stage. Among the psychological state, one cannot limit oneself to technical and tactical training to achieve high results in martial arts, where the strong-willed qualities and the level of motivation of a young karate player are analyzed. Because the psychological state of athletes is important to achieve the goal. Improving the development of motivation and the formation of strong-willed qualities, depending on the specifics of karate sports, taking into account the age development of adolescents. During the training and competitive process, along with physical training, there is a need not to neglect moral training. This article is devoted to the formation of the importance of strong-willed qualities and motivation of young karate players in the training and competitive process.

**Key words:** psychology, emotions, psyche, psychosomatics, apathy, temperament, stress.

**Кіріспе.** Дәстүрлі каратэ – бұл Қытайда үйретілген әскери өнер және қазір Окинава мен Жапонияда оқытылатын тұтас дүниетанымдық кешен. Каратэ – бұл ”бос қолдың жолы“ – өмірлік тұжырымдама. Философия белгісімен Шығыс халқының ақыл-ойын түсінгісі келетін адамға бұл каратэ көмектесе алады. Каратэде қысқартылған курстар жоқ, жеңіл әдістер мен тәсілдер жоқ. Каратэмен айналысуға адам жанама емес нағыз түрін үйренуді қалауы қажет және де бұл жүйенің қыр-сырын бар ынтасымен танып, үйренуі қажет.

Каратэ жаттығулары, олар өзін-өзі тәрбиелеуді дамытатын тек жаттығу залының қабырғаларында қалып қоймайды. Каратэден толық қайтарымды сезіну және ол бере алатын



нәрсені алу үшін каратэні өмірдің маңызды жағына айналдыру керек. Каратэ жолы – бұл өмір философиясы және егер сіз осы философияны ұстанатын болсаңыз, ол сізді өзін-өзі қорғау техникасынан тыс, ерік-жігерді тәртіпке келтіру ғылымына апарды. Бұл ұғымдағы негізгі термин – бұл қарсы тұру, сонымен қатар спорт түрі ретінде күрестің орталық белгісі.

Әрбір балуан күрестің техникалық іс-қимылдарының алуан түрлілігіне ие болуы және жекпе-жек барысында кездесуі мүмкін кез келген міндеттерді шеше алуы тиіс. Күрестегі кез келген техникалық әрекет өте ерекше, күрделі құрылымға ие және орталық жүйке жүйесіне, ең алдымен экстро-, проприо- және интерорецепторларға әсер ететін сыртқы және ішкі агенттерге негізделген қимыл талдағыштарына жоғары талаптар қояды, бұл күресті күрделі үйлестіру спортына жатқызуға мүмкіндік береді.

**Зерттеу мақсаты.** Каратэ спортымен айналысатын жасөспірімдердің психологиялық күйлеріне сипаттама беру. Жарыстарға қатысу және жоғары нәтижелерге қол жеткізу каратэшіні даярлаудың басты міндеттерінің бірі болып табылады. Кез келген бәсекелестік эмоционалды зарядтың жоғары деңгейіне ие, бұл жарыс жекпе-жектеріндегі қарама-қайшылық, ол спортшыға не қажет екенін түсінуге мүмкіндік береді. Бәсекелестік фактордың өзі жоғары жүктелген, ал ол спортшының жағдайына көп бағытты әсер ететін көптеген қосымша факторлармен бірге жүреді. Осыған байланысты жарыстар каратэшінің жеке басына және оның психикасының барлық компоненттеріне айтарлықтай талаптар қояды [1,2].

Қарсыластардың тікелей қарама-қайшылығы спорттық күрестің орталық белгісі ретінде адамның бәсекелестікке, қарама-қайшылыққа, күреске деген сүйіспеншілік ұмтылысын анықтайды, мұның бәрі тұтастай алғанда спортшының мінезінің құрылымында көрінетін қарсыласуға белгілі бір қатынасты қалыптастырады, мұндай мінезді “каратэшілік” деп атауға болады.

Психологиялық дайындық каратэмен айналысатын спортшыны даярлаудың жалпы жүйесіне тығыз байланысты және оның ажырамас бөлігі болып табылады. Психологиялық компонент дайындықтың әр бөлімінде көрінеді: техникалық, тактикалық, физикалық және теориялық және бұл байланыс дайындықтың әр түрінің психикалық компоненттерінде айқын көрінеді [3].

**Зерттеу міндеттері.** Каратэ спортындағы спортшылардың психологиялық күйлеріне назар аударудың маңыздылығын анықтау. Дене шынықтыру процесіндегі психологиялық мазмұн. Психика мен дененің бірлігі психосоматикалық құбылыстардың әртүрлі түрлерінде айқын көрінетін – жүрек соғу жиілігінің жоғарылауынан, қан қысымының жоғарылауынан бастап, психикалық жарақаттың әсерінен туындаған өте ауыр сипаттағы психосоматикалық бұзылуларға дейін (бронх демікпесі, қатерлі ісік және т.б.) бұрыннан дәлелденген факт. Сонымен қатар, кері әсер ету фактісі дәлелденді, яғни физикалық қасиеттерді дамыту арқылы психикалық сипаттамалардың жақсаруы немесе нашарлауы, мысалы, күш жаттығулары адамның өзіне деген сенімділік деңгейін едәуір арттырады.

**Зерттеу әдістері.** Отандық және шетел әдебиеттеріне шолу жүргізу.

**Зерттеу нәтижелері.** Өздеріңіз білетіндей, каратэшінің техникасы тек жеке болып табылады және техникалық іс-әрекеттің стандарттары болса да, конституцияның бірегейлігі, оның ішінде психикалық ұйым, техниканы орындау әдісіне тек осы күрескерге тән ерекшелік береді. Әрбір балуан жағдайға, шарттарға, мақсаттарға және жүйке жүйесінің қасиеттеріне сәйкес техникалық әрекеттің жеке түрін таңдайды және өзінің қорына қосады.

Техникалық дайындықтың психикалық негізі:

– темперамент қасиеттері, атап айтқанда, бір техникалық әрекеттен екіншісіне ауысу қабілетін және динамикалық сипаттамаларға сәйкес қабылдаудың өзіндік ерекшелігін анықтайды;

– батылдық «қауіпті» техникалық әрекеттерді таңдауға әсер ететін фактор ретінде, мысалы, жоғары амплитудалық лақтырулар, ауырсыну әдістері;

– техникалық әрекетті түсіну, көрініс деңгейінде қимыл схемасын құру мүмкіндігі;

– әртүрлі техникалық әрекеттерді есте сақтауға қатысты бейнелі (қозғалтқыш) ес [4].

Тактикаға қатысатын психикалық факторларды келесідей елестетуге болады:

– қарсыластың әрекеттеріне назар аудару және қырағылық;  
– каратэшінің ерекше сезімталдығы: «кілем сезімі», «уақыт сезімі», қарсыласқа қатысты «қашықтық сезімі», «қарсылас сезімі» қарсыластың денесінің және оның жеке бөліктерінің жай-күйінің шамалы өзгеруін, қарсыластың кез келген күш-жігерін немесе босаңсуын сезіну қабілеті;

– нәтижені күту қабілеті, қарсыластың іс-қимылын алдын ала болжау – антиципация;  
– жағдайды түсіну, оны жедел талдау және шешу;  
– өзін-өзі иелену ретінде ерікті бақылау қабілеті, басталу алдындағы күйлер, ұрыс кезінде және ол аяқталғаннан кейін пайда болатын күйлер;

– психиканың бастамашылдығы мен белсенділігі, ең алдымен, спорттық «жанжалды» шешудің балама нұсқаларын іздеуде;

– жекпе-жекке дайындық кезеңінде аналитикалық ойлау қабілеті, қарсыластың жеке іс-әрекеті, оның қазіргі және тұрақты жағдайы туралы ақпаратты саналы түрде қабылдау және өңдеу;

– қарсыласқа әсер ету, оның ішінде кілемге шыққанға дейін.

Теориялық дайындықтың психологиялық мазмұны. Бұл қарым-қатынас, ең алдымен, жаңа білім алуға деген ынтамен, зияткерлік қабілетімен және білім ауқымын, оның ішінде адам психологиясы саласында кеңейтуге дайын болуымен анықталады.

Осылайша, каратэші дайындығының барлық түрлерінің өзіндік психологиялық құрылымдары бар, оны оқу-жаттығу және бәсекелестік үдерістер кезінде ескеру қажет.

Психикалық дайындықтың мазмұны тиімді мінез-құлықты, каратэшілік кездесудің талаптары мен стресстік жағдайларына толық бейімделуді қамтамасыз ететін спортшының психикасының аспектілерін дамытудан тұрады. Психологиялық дайындық екі негізгі бөлімді қамтиды – каратистің жалпы және арнайы психикалық дайындығы.

Жалпы психологиялық дайындық психикалық үдерістерді дамытуға, спортшының психикалық қасиеттерін қалыптастыруға, спорттық жаттығудың оқу-тәрбие және білім беру міндеттерін шешуге, сондай-ақ спортшыны бәсекелестік белсенділіктің стресстік жағдайларына, жаттығу үдерісінің біркелкілігі мен жүктемесіне бейімдеу, спорттық іс-әрекетте жетістікке жету үшін жеткілікті ынталандыру деңгейін сақтай отырып, өз жағдайлары мен мінез-құлқын басқару дағдыларын жетілдіруге бағытталған.

Спортшының ең жалпы психикалық қасиеттеріне мыналар жатады: спорттық қабілеттер (қозғалыс қабілеті, қозғалыс сезімі деңгейінде, қимыл жады, көрнекі және тиімді ойлау), жеке тұлғаның ерік-жігері, ұйымдастырылуы, тепе-теңдігі; «спорттық» сипат (спортқа, жүктемелерге, асқынуларға, спорттық режимге, жарыстарға деген көзқарас); тұлғаның бағыттылығы, ең алдымен, дене белсенділігімен айналысуға уәждеу жүйесі (өзін-өзі жетілдіру процесіне бағытталған уәж, өзін-өзі дамыту, кедергілерді жеңуге ұмтылу, жоғары мәртебеге ие болу), салауатты өмір салтына бағытталған басымдықпен өмірлік құндылықтардың иерархиясы [5].

Арнайы психологиялық дайындық жалпы психологиялық дайындыққа негізделеді, сонымен қатар онымен тығыз байланысты, бірақ спорттық күрес психикалық сипаттамалардың ерекше кешенін қажет етеді.

Психикалық процестер деңгейінде – бұл күресті ерекше спорт түрі ретінде нақты қабылдау, сезімдер кешені («кілем сезімі», «қарсыласқа қатысты қашықтық сезімі», «қабылдау сезімі», қарсыластың әрекеттерін күту қабілеті, бұлшықет сезімталдығы), қимыл жадының үлкен көлемі, шоғырлану, көлем және ауысу, практикалық, визуалды-тиімді ойлау.

Психикалық күйлер деңгейінде – бұл әр жекпе-жекте жетістікке жетуге бағытталған толқудың, агрессияның (спорттық ашудың), оңтайлы толқудың және мотивациялық жағдайлардың пайда болуы.

Жалпы, каратэ спортының оқушыларының барлық іс-әрекеттері үнемі оқытудың әр кезеңінде өздеріне белгілі бір міндеттер қоятындығымен байланысты: физикалық қасиеттерін жақсарту, соққы беру техникасын игеру, блоктарды қою және ката орындау, белгілі бір тактикалық және техникалық арсеналды қолдана отырып, байсалды және салқын қанды күрес жүргізуді үйрену және т. б.

Тапсырмаларды шешу үшін оқушылар барлық қиындықтарды жеңуге, физикалық күйзелістерге төтеп беруге, ауырсынумен, жағымсыз сезімдермен күресуге тура келеді. Сонымен қатар, оқушылардың қаратэ техникасы мен тактикасын игерудегі жетістігі олардың ерік-жігерінің қаншалықты дамығанына байланысты.

Ерік дегеніміз – әр түрлі қиындықтарды жеңу кезінде адамның іс-әрекетін, сезімдерін, эмоцияларын, зейінін мақсатты түрде басқару қабілеті. Ерік қойылған міндеттерді шешуге бағытталған қасақана әрекеттерде көрінеді.

Адамның өмір сүру процесінде қалыптасқан белгілі бір қиындықтарды жеңу кезінде ерік-жігерді көрсету қабілеті адамның ерікті қасиеттері деп аталады.

Ерікті қасиеттер – батылдық, ұстамдылық, батылдық, табандылық, бастамашылдық, тәртіптілік.

Бүгінгі таңда спортшылардың психологиялық мотивациясының төмендігі өте өткір мәселе. Спорттық іс-әрекетті психологиялық қамтамасыз етуде адамды спортпен шұғылдануға итермелейтін мотивация ерекше орын алады. Спорттың «ойын» ұғымымен көп ұқсастығы бар екені белгілі. Ойынның себептері оның өзінде. Адам ойынға сыртқы жағдайларға байланысты емес. Мысалы, адам жиі орындайтын жұмыс оның өмірлік қажеттіліктерін қанағаттандыруға ғана қызмет ететін, оған белгілі бір қажеттіліктерге қолдана алатын құралдарды және ойынға қатысумен байланысты қанағаттану сезімін жеткізетін еңбек қызметі сияқты. Сол сияқты адамдар спортқа қызығады. Адамды спортпен айналасуға баулитын себептер өз бөлімдерінен тұрады. Спорттық іс-әрекеттің тікелей мотивтері – бұлшықет белсенділігінің көрінісінен қанағаттану сезімі қажеттілігі; өз сұлулығымен, күшімен, шыдамдылығымен, жылдамдығымен, икемділігімен, ептілігімен, эстетикалық ләззат алу қажеттілігі; қиын, тіпті төтенше жағдайларда өзін дәлелдеуге деген ұмтылыс; рекордтық нәтижелерге қол жеткізуге, спорттық шеберлігін дәлелдеуге және жеңіске жетуге деген ұмтылыс, өзін-өзі көрсету қажеттілігі, өзін-өзі растау, қоғамдық тануға, даңққа ұмтылу. Спорттық іс-әрекеттің жанама себептері – мықты, дені сау болуға деген ұмтылыс; спорттық іс-шаралар арқылы өзін практикалық өмірге дайындауға ұмтылу: міндет сезімі; спорттық іс-әрекеттің әлеуметтік маңыздылығын түсіну арқылы спортпен шұғылдану қажеттілігі.

Психикалық қасиеттер деңгейінде бұл «қаратэшілік» сипат, жеке тұлғаның қарама-қайшылыққа, қарама-қайшылықтарды шешуге, ерікті қасиеттерге (мақсаттылық, еңбекқорлық, айқындық, өзіне деген сенімділік, өзін-өзі басқару, тәртіп, шыдамдылық), белгілі бір бұзушы факторларға психикалық тұрақтылықтың жоғары деңгейі (қатаң психикалық және физикалық қысым, қарсылық, ауырсыну, ыңғайсыздық және т.б.), бақыланатын агрессивтілік және қозғыштық [6].

Оқу процесіне психологиялық дайындық процестің өзінде кіріктірілген және негізінен спорттық жаттығулардың әдістері мен құралдарымен жүзеге асырылады.

Әрине, қаратэшінің ұзақ мерзімді спорттық мансабында белгілі бір психикалық қасиеттердің қажеттілігі белгілі бір динамикаға ие. Сонымен, егер бастапқы дайындық кезеңінде негізгі мақсат баланың жалпы физикалық белсенділікке ынталандыру жүйесін қалыптастыру және қолдау болса, сонымен бірге өзін-өзі жетілдіруге, күреспен айналысу процесіне, спорт командасындағы қарым-қатынасқа бағытталған уәждер басым болуы керек, содан кейін біліктілік деңгейінің жоғарылауымен және келесі кезеңдерге көшумен нәтижеге және жетістікке жетуге бағытталған мотивацияның рөлі артады.

Оқу процесі барысында оқытылуы керек негізгі құралдар, өзін-өзі реттеу әдістері:

– белсендіретін немесе тыныштандыратын жағдайлардың пайда болуын ынталандыратын бейнелер-көріністер жасау;

– концентрация және назар аудару, теріс ынталандырулардан аулақ болу;

– ауызша тұжырымдар және арнайы психологиялық әдістер.

Жаттығу процесіне психологиялық дайындықтың арнайы психологиялық құралдарына, сондай-ақ жарыстарға психикалық (ақыл-ой, психикалық) әдістер жатады: аутогендік жаттығу, имаготренинг (сурет, кескін), идеомоторлық жаттығу, ерікті көңіл бөлу психотренингі, медитация әдістері, психикалық бейнетренинг, іс-әрекеттерді макеттік модельдеу.

Каратэшіні жарыстарға дайындаудың қажетті аспектілері:

1. Жарыстарда өнер көрсету үшін каратэшінің жеке басының басым ерікті қасиеттері ретінде шыдамдылық, табандылық, батылдық пен тәуекелділік қалыптастыру.

2. Каратэшінің бәсекелестік процесс барысында пайда болатын көптеген факторларға психикалық тұрақтылығын қалыптастыру.

3. Каратэшінің жарыстарға қатысуға деген мотивациясының оңтайлы деңгейін анықтау және қолдау, ең алдымен, жетістікке жету мотиві және нәтижеге бағытталған мотив.

4. Жарыстарда өнер көрсетудің барабар мақсатын қоюға көмектесу және оған қол жеткізуге деген ұмтылысты қолдау, бұл жалпы спорттық мансаптың стратегиялық мақсаты туралы, яғни, балуан көп жылдық дайындық процесінде жарыстарда өнер көрсету нәтижесінде қол жеткізгісі келеді.

5. Спорттық немесе бұл жағдайда «каратэшілік» мінезді қалыптастыру – «бұл жарыстардың сәттілігін қамтамасыз ететін қатынастардың тиімді жағының өзгеруі»[7].

Спорттық сипат жаттығу процесінде де, жарыстарда да қалыптасады, бірақ негізгі массалық үлес бәсекелестік белсенділікке жатады.

**Қорытынды.** Жекпе-жектегі жеңіс немесе жеңіліс, көптеген каратэшілерге біліктілік емтихандарын тапсыру немесе сәтсіздік қатты әсер қалдырады. Осыған байланысты жеке каратэшілердің психологиясы мен ерікті қасиеттерін ескеру, сәттілік немесе сәтсіздік кезінде оларға моральдық әсер ету жолдарын табу қажет.

Егер сәтті болса, оқушыны жігерлендіріп, сонымен бірге оның жетістігін қайта бағалаудан сақтандырып, оған бұл жетістік шеберлікке жетудің ұзақ жолындағы кезең екенін түсіндіру керек.

Егер оқушымен әңгіме сәтсіз болса, көптеген көрнекті каратэ шеберлерінің қалай жеңілгені туралы мысалдар келтіруге болады. Егер сәтсіздіктің себебі оқушының барлық мүмкіндіктерін пайдаланбауы болса, онда әңгімеде моральдық-еріктік дайындық тақырыбын қозғау керек. Алайда, мұндай әңгіме жарыстан немесе емтихандан кейін бірден емес, сәл кейінірек оқушы өз әрекеттерін талдаған кезде жасалуы керек.

Біздің жарыстарға қатысудан бас тарту, біліктілік емтихандарын тапсыру немесе оларға қатысудан қорқу сияқты жағымсыз құбылыспен күресуімізге тура келеді. Бұл жағдайда барлық каратэшілер осы сынақтардан өтуіне қол жеткізе отырып, ерекше талап қою керек, өйткені тек жарыстар мен емтихандар кезінде ерік, батылдық, тәуекелділік, табандылық, ұстамдылық сияқты қасиеттер толығымен тәрбиеленеді. Мұнда сіз оқушылардың мақтанышымен, өзін-өзі бағалауымен ойнай аласыз, жарыстарға қатыспай және біліктілік емтихандарын тапсырмай шеберліктің шарықтау шегіне жету мүмкін емес екенін түсіндіре аласыз.

Бәсекелестік тәжірибе жинақтаған сайын, біліктілік емтихандарын тапсыру тәжірибесі, каратэшілердің тәжірибесі біртіндеп азаяды, бірақ психологиялық дайындықтың рөлі аз болмайды, керісінше артады. Каратэшілердің қажетті ерікті қасиеттерін тәрбиелеу психологиялық дайындықтың ең маңызды орнын алады.

#### **Әдебиеттер тізімі**

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
2. Коломейцев Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие. – Минск: БГПУ, 2004. – 292 с.
3. Майструк В.В. Ситуативные детерминанты проявления агрессии в спортивной деятельности / В.В. Майструк, О.А. Пилипко, А.Я. Фотуйма // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 2. – С. 79-82.
4. Петрыгин С.Б. Волевая и психологическая подготовка в процессе занятий каратэ // Российский научный журнал. – 2012. – № 3/28. – С. 180-187.
5. Каськова Д.С. Психологические механизмы регуляции спортивной деятельности (на примере индивидуальных и групповых видов спорта) // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2012. – №6 (265). – С. 129-131.
6. Клыпа О.В. Профилактика интернет-зависимости у подростков посредством спортивного досуга (скалолазание) / О.В. Клыпа, П.А. Смежко // Проблемы современ. пед. образования. – 2020. – № 67-4. – С. 189-192.
7. Шарагин В.И., Карпов В.Ю., Махов А.С. и др. Самооценка личности как фактор, определяющий мотивационную сферу спортсмена // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лес гафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 389-393.

## ОПТИМИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ДЖИУ-ДЖИТСУ

**Сыдыков З.Г.** – магистрант 1 курса факультета профессионального спорта и единоборств

*Научный руководитель:*

**Жунусбеков Ж.И.** – кандидат педагогических наук, профессор

**Ахмадиев Т.М.** – магистр педагогических наук, заведующий кафедрой «Бокса, тяжелой атлетики и восточных единоборств»

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Важность развития координационных способностей в области спорта обусловлена необходимостью поиска новых путей подготовки квалифицированных юных спортсменов. Развитие координационных способностей рассматривается как один из элементов системы подготовки юных спортсменов, как одно из средств выработки стратегии управления этой подготовкой. Цель развития координационных способностей – улучшение результатов спортивной деятельности. В результате проведенного исследования был определен комплекс методов, стимулирующих более высокие проявления координации движений: 1. Необычные исходные положения; 2. Зеркальное выполнение упражнения; 3. Изменение скорости и темпа движений; 4. Изменение пространственных границ выполнения упражнения; 5. Смену способов выполнения упражнения; 6. Изменения противодействия в парных упражнениях; 7. Сочетание известного и неизвестного в одном упражнении.

**Ключевые слова:** координационные способности, джиу-джитсу, спорт, упражнения.

## OPTIMIZATION OF THE METHODOLOGY FOR THE FORMATION OF COORDINATION ABILITIES IN YOUNG ATHLETES IN JIU-JITSU

**Sydykov Z.** – 1<sup>st</sup> year undergraduate student of the Faculty of Professional Sports and Martial Arts

*Scientific supervisor:*

**Zhunusbekov Zh.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

**Akhmadiev T.M.** – Master's degree, Head of the Department of Boxing, Weightlifting and Martial Arts

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The importance of developing coordination abilities in the field of sports is due to the need to find new ways to train qualified young athletes. The development of coordination abilities is considered as one of the elements of the training system for young athletes, as one of the means of developing a strategy for managing this training. The goal of developing coordination abilities is to improve the results of sports activities. As a result of the study, a set of methods were identified that stimulate higher manifestations of coordination of movements: 1. Unusual starting positions; 2. Mirror performance of the exercise; 3. Change in the speed and pace of movements; 4. Change in the spatial boundaries of the exercise; 5. Change in the ways of performing the exercise; 6. Changes in counteraction in paired exercises; 7. A combination of the known and unknown in one exercise.

**Key words:** coordination abilities, jiu-jitsu, sports, exercises.

**Введение.** Джиу-джитсу является одним из видов восточных единоборств, который в последние годы приобретает все большую популярность, особенно среди молодежи. Джиу-джитсу относится к сложно-координационным видам спорта и подразделяется на несколько направлений: спортивное, прикладное, традиционное. В соответствии с правилами соревнований спортсмены должны владеть различными приемами, среди которых наибольшее значение приобретают быстрые атаки, удары, броски и др. В технике джиу-джитсу используют различные передвижения, поэтому в тренировке юных спортсменов часто используются приемы смежных видов борьбы – дзюдо, борьба, бокс, тхэквондо, и др., что обусловлено поиском новых подходов в их подготовке.

В практике юных спортсменов начальной подготовки в джиу-джитсу используется незначительный объем средств координационной направленности, сопровождающихся однообразием тренировочных занятий, что обуславливает актуальность настоящего исследования.

**Объект исследования** – координационные способности юных спортсменов, специализирующихся в джиу-джитсу на этапе начальной подготовки.

**Предмет исследования** – методика тренировки координационных способностей юных спортсменов в джиу-джитсу.

**Цель исследования** – оптимизировать методику формирования координационных способностей юных спортсменов в джиу-джитсу на этапе начальной подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Анализ научно-методических работ по формированию координационных способностей юных спортсменов на этапе начальной подготовки в спортивных единоборствах.
2. Определить эффективные методы и средства формирования координационных способностей юных спортсменов в джиу-джитсу.

**Методы исследования:** анализ литературных источников и электронных ресурсов по проблеме исследования, методы сравнений, аналогий и сопоставлений, педагогические наблюдения.

**Результаты исследования и обсуждение.** Определяя саму терминологию, хотелось бы отметить, что координация – это способность совершать подконтрольные, плавные и точные действия за счет оптимальной работы мышечной системы. В современных условиях возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве; тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость. Развитые координационные способности в повседневной жизни необходимы на каждом шагу: преодолеть небольшое препятствие на пути, поймать налету ключи от дома или просто перепрыгнуть лужу и остаться чистым – вот необходимый минимум для обычного школьника. Наиболее благоприятный период для развития координационных способностей – 9-12 лет. Понятия “координация” и “ловкость” включают также меткость, чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях и др. Н.А. Бернштейн и А.В. Запорожец считают, что координация любого двигательного акта – от самого элементарного до такого сложного, как письмо и артикуляция, определяется образом или представлением ожидаемого результата действия. Как и любое двигательное качество, её можно развить путём постоянных тренировок.

Вот несколько причин добавить в свои занятия упражнения на координацию:

1. *Снижение риска падений и травм.* Упражнения на координацию учат тело напрягать нужные мышцы и делать это вовремя, так что шанс удержать равновесие в неудобном положении или на скользкой поверхности сильно возрастает.

2. *Улучшение когнитивных способностей.* Упражнения на координацию обеспечивают стимулы для вестибулярной, нейромышечной и проприоцептивной систем, которые посылают сигналы в различные зоны мозга, включая мозжечок, гиппокамп, префронтальную и теменную кору. Поскольку эти зоны ответственны также за высшие когнитивные функции, упражнения на координацию улучшают память, способность сохранять внимание и лучше ориентироваться в пространстве. Анализ научно-методической литературы в области развития координационных способностей юных спортсменов начального этапа обучения позволил определить основные средства и методы, применяемые в различных видах единоборств. По мнению Л. П. Матвеева, под координационными способностями следует понимать согласованность движений, их соподчинённость в точном формате их выполнения, как единого целого упражнения без ошибок [6].

В тренировке сложно-координационных видов спорта, например, в гимнастике, или игровых видах спорта, спортсмены выполняют метательные движения, движения в равновесии, скоростные движения, в сочетании с исполнением сложных заданий, что выражается в количественном и качественном исполнении и характеризуется готовностью к оптимальному соотношению двигательных действий [4]. Поэтому координационные способности можно рассматривать с точки зрения вида спорта, с учетом поставленных в тренировке задач, которые в видах единоборств, например, решаются, как серия нападающих и защитных приемов, основной характеристикой которых является развитие гибкости, скоростных способностей, силы и выносливости, в соотношении с координационными качествами равновесия, точности движений, сохранения определенного положения тела, и может характеризоваться как комплексный

подход в системе обучения юных спортсменов. Такой смысловой акцент в выборе упражнений позволяет сосредоточиться на описании специальных координационных способностей, характерных для системы единоборств. Система спортивной тренировки единоборцев связана с решением многоплановых боевых задач технической и тактической направленности. С условием техники нападения и защиты важным элементом подготовки является морально-волевая, психологическая подготовка. Взаимодействие гибкости, силы, быстроты и координации в тренировке юных спортсменов определяет их направленность. Развитие координации юных единоборцев направлено на формирование ориентации тела в пространстве, учета временных параметров боя, реакции на взаимодействие с партнером, равновесие тела в парной борьбе, что требует от юных спортсменов развития устойчивости, произвольного расслабления мышц, перестроения двигательных действий в соответствии с определенной текущей ситуацией. По мнению автора [7], наиболее эффективными средствами этапа начальной подготовки в джиу-джитсу являются игровые виды спорта, подвижные игры, способствующие развитию специальных способностей к предугадыванию хода изменяющейся ситуации, позволяющие приспособляться к вновь возникающим действиям. Игровые задания с учетом возраста юных спортсменов позволяют управлять объемом и интенсивностью тренировки. Использование в тренировке специальных силовых, скоростных упражнений и гибкости в парных взаимодействиях проводится с элементами акробатики и способствует обучению специальным техническим действиям. Примером подобных упражнений являются различные исходные положения на полу, в основной стойке, в приемах касания поля по сигналу, и др. В комплексе тренировочных средств джиу-джитсу можно выделить упражнения видов смежных единоборств, например, приемы дзюдо, в котором применяются бросковые, ударные элементы [3].

К средствам тренировки в джиу-джитсу можно отнести упражнения, связанные с перемещениями. Упражнения в парах, индивидуальные перемещения в квадрате, или ограниченной зоне, с удержанием равновесия, ориентацией в пространстве, упражнения, связанные с отработкой устойчивости тела в разных исходных положениях, сложных координационных движений, с учетом временных параметров выполняемых действий. Координационно-сложные упражнения, необходимые в единоборствах, являются основой общей и специальной подготовки, необходимость изучения которых возникает в самом начале обучения, и составляют базовый уровень, позволяющий сформировать некий фундамент для овладения основами техники.

Наиболее схожими средствами подготовки юных спортсменов этапа начальной подготовки в джиу-джитсу являются средства дзюдо, которые по сходности элементов техники движений и общей физической направленности соответствуют двигательным задачам на ковре: бросковые движения с учетом направления двигательных действий, использование нестандартных и внезапных ситуаций в разных исходных положениях, имитация отдельных технических действий индивидуально и в парах. Использование элементов новизны, нестандартных ситуаций, усложненных условий позволяет юным спортсменам при обучении развивать координацию.

Средствами подготовки в джиу-джитсу являются также упражнения в равновесии, с учетом уменьшения площади опоры, использования необычных исходных положений и усложненных условий, специальных сигналов, регламентирующих начало движений [5].

К дополнительным средствам обучения в джиу-джитсу можно отнести гимнастическую стенку, скамью, канат, скакалку, эспандеры и, конечно же, пояс кимоно. Важным средством обучения являются упражнения в парах, позволяющие применять средства защиты, атакующие движения. Упражнения в парах позволяют увеличить арсенал двигательных действий в упражнениях на гибкость, взаимодействия партнеров на ковре увеличивают амортизационные свойства партнеров, резервную гибкость в суставах и связках, увеличивая координационные способности. Силовые упражнения в парах позволяют ощутить противодействие партнера, силу взаимодействия опорных точек и силу управления конечностей. Сила мышц спины, как основная двигательная единица, позволяет управлять телом юного спортсмена, реализация которой в парах является наиболее эффективной в юном возрасте, максимальные проявления которой не могут превышать вес собственного тела.

Скоростные упражнения в парах позволяют тренировать скорость одиночного движения, латентное время простой и сложной двигательной реакции, быстроты исполнения технических приемов, скорости управления телом и конечностями. Скоростные композиции в парах позволяют управлять движениями в ограниченном пространстве, обусловленном правилами единоборств на ковре. Координационно-сложные упражнения в парах позволяют управлять двигательными действиями, ориентируясь на исходное положение тела, ориентируясь в пространстве определенного размера, тренировке равновесия, точности и направления движения, ловкости управления конечностями и общего тела, удержания на ногах или одной ноге, управления финтами, скручиванием и применением неожиданных положений тела относительно противника.

Высокоэффективными координационными средствами в джиу-джитсу являются акробатические и гимнастические упражнения, которые с использованием усложненных условий, применения рук и ног, хватов, захватов, в ограниченном пространстве, а также в прыжках и приземлении, с добавлением поворотов или специальных позиций при окончании выполнения упражнения. Координационно-сложные упражнения с предметами, в усложненных условиях, в ограниченном пространстве, и др., способствуют развитию вестибулярного аппарата юных спортсменов, статического и динамического равновесия, устойчивости и точности. Необходимым условием в подготовке юных спортсменов в джиу-джитсу является учет принципов спортивной подготовки, основной постулат которых диктует прием постепенного усложнения упражнений, заданий, приемов.

К средствам подготовки в джиу-джитсу относят упражнения, используемые в японском боевом искусстве айкидо, которое имеет ациклический характер нагрузки с изменяющимися условиями технических действий. Дополнительным средством обучения в джиу-джитсу является применение боевых предметов – меча, шеста, ножа и др. Управление и манипуляции руками с боевыми предметами дублируют траектории движений, что может быть перенесено в движение борцов в джиу-джитсу. К средствам обучения в джиу-джитсу относится «координационная дорожка», предназначенная для тренировки баланса, ритмичности, различных ускорений, что позволяет снижать влияние монотонности в тренировке.

Использование элементов самбо в джиу-джитсу позволяет изучить эффективные приемы защиты и нападения. Использование в самбо дополнительных средств – мячей, обручей, конусов, манекенов, поясов, позволяет сочетать физические упражнения общей и специальной направленности, менять формы исполнения упражнений, конструировать специальные задания в борьбе, соответственно поставленным задачам.

По мнению автора [8], к средствам активной подготовки в джиу-джитсу относят игры и игровые задания, различные эстафеты, применяемые с предметами и без них, упражнения в парах, упражнения с элементами борьбы, например «Жучки-паучки», «Регби в партере», «Петушиный бой», «Круг» и др., что значительно разнообразит арсенал тренировочных средств, формирует эмоциональный фон и позволит увеличивать динамичность тренировочных занятий.

**Выводы.** Таким образом, в результате исследования был определен комплекс средств физической подготовки для юных спортсменов в джиу-джитсу на этапе начальной подготовки: индивидуального характера, и специальные средства, используемые в спаррингах; средства в ограниченном пространстве, имитирующем границы ковра, согласно правилам соревновательной борьбы; средства спортивных игр, игровые задания, эстафеты, подвижные игры; смежные виды единоборств, например, айкидо, самбо, дзюдо, и др.; элементы акробатики и гимнастики, «координационная дорожка»; дополнительные средства, используемые в борьбе: гимнастическая стенка, скамейки, канаты, обручи, и др.

Определен ряд методических приемов, стимулирующих более высокие проявления координации движений: 1. Необычные исходные положения; 2. Зеркальное выполнение упражнения; 3. Изменение скорости и темпа движений; 4. Изменение пространственных границ выполнения упражнения; 5. Смену способов выполнения упражнения; 6. Изменения противодействия в парных упражнениях; 7. Сочетание известного и неизвестного в одном упражнении.



Для коррекции и развития координации используют следующие методические приемы: элементы новизны в изученном физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды и др.); симметричные и ассиметричные движения; упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат); упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре); упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; упражнения на мелкую моторику кисти; парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий. упражнения на развитие координации: выполнение кувыркков вперед; выполнение кувыркков назад; выполнение прыжков, бега и эстафет со скакалкой; эстафетные игры; различные виды передвижений.

#### Список литературы

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: «ФиС», 2001. – 186 с.
2. Бойко, А.Н. Взаимосвязь атакующих ударных действий и элементов контактной борьбы в подготовке юных единоборцев 13-15 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / А.Н. Бойко. – М., 2003. – 24 с.
3. Заярная, Е. А. Развитие координационных способностей у детей, занимающихся дзюдо в группах начальной подготовки 1-го года обучения, методическая разработка [Электронный ресурс] // URL: <http://nsportal.ru>
4. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Левицкий, А. Г. Как объективно оценить уровень мастерства дзюдоиста? / А. Г. Левицкий // Дзюдо. – 2000. – № 2. – С. 52-54.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 412 с.
7. Пилюян, Р. А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учебное пособие / Р. А. Пилюян, А. Д. Суханов / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 1999. – С. 99.
8. Филин, С. А. Методика двигательно-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / С. А. Филин // Вестник спортивной науки. – 2013. – №1. – С. 64.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНИ

**Земцова Е.В.** – студентка Ишимского педагогического института  
им. П.П. Ершова – филиал ТюмГУ, г. Ишим, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни, особое внимание уделяется способам решения данных проблем.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, актуальные проблемы, общество, современные условия жизни.

### ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MODERN LIVING CONDITIONS

**Zemtsova E.** – student of P.P. Ershov Ishim Pedagogical Institute (branch) TSU

**Annotation.** The article deals with the problems of physical culture and sports in modern living conditions, and also pays special attention to the ways of solving these problems.

**Key words:** physical culture, sports, current problems, society, modern living conditions.

**Актуальность.** Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека. Ведь именно современное общество несет на себе большое число неблагоприятных воздействий, которые в будущем могут отрицательно повлиять на уровень здоровья граждан. Сегодня остро встает вопрос защиты и укрепления физического здоровья общества.

Физическая культура и спорт также являются одним из объектов научного интереса в педагогических исследованиях. Активная деятельность человека является важным пространством как духовного, так и физического развития человека.

Физическая культура и спорт относятся к наиболее эффективным средствам поддержания здоровья. В настоящее время молодое поколение часто выбирает пассивное время проведе-

ние, чем активное. Это оказывает влияние на снижение активности человека, способствует развитию болезней, появляется раздражительность и усталость. Такое состояние также ведёт к хронической гипокинезии.

**Цель статьи:** изучить актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни и предложить способы их решения.

**Задачи исследования:**

- Изучить проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни.
- Предложить возможные меры для преодоления проблем в физической культуре и спорте.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** Одной из основных задач государства является обеспечение доступности спортивно-оздоровительных мероприятий. Данная стратегия предполагает заботу о своем здоровье, о состоянии среды и искоренение вредных привычек, которые массово распространились среди современной молодежи [2].

Спорт – необычайно сложный и многосторонний социальный феномен. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Однако в настоящее время в спорте возникают проблемы, которые мешают спортсменам достигать высоких результатов.

Главной проблемой современного общества является ухудшение состояния здоровья, физической подготовленности населения. В настоящее время продолжает расти число людей, у которых есть отклонения в здоровье, и они не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом [5].

Кроме этого, существует проблема, связанная с плохим оснащением спортивных учреждений современным спортивным оборудованием и инвентарем.

Следующая проблема – это отсутствие «резервных» сборных команд. Это связано с низким уровнем материально-технической оснащённости, а также с отсутствием квалифицированно-го тренерского состава, современных методик обучения, которые бы позволили воспитывать будущих спортсменов.

Другая проблема – это отсутствие квалифицированных специалистов и тренеров в различных образовательных учреждениях. Это связано с невысокой заработной платой. Большинство педагогов отдаёт предпочтение работе в фитнес-центрах, оказывая платные услуги населению [5].

Важной проблемой является и отсутствие личной мотивации и интереса к занятиям физической культурой у массы современных людей. Как бы ни был моден здоровый образ жизни, соблюдению его следует не каждый. Проблема личной мотивации тесно связана с наличием вредных привычек: вредной еды, алкоголя, наркотиков, курения и многого другого.

Не менее важной является проблема квалифицированных кадров в области спортивной медицины. Известно, что многие люди, работающие в данной области, не имеют профессионального образования.

COVID-19, его влияние – проблема, которая в настоящее время затрагивает многие аспекты физической культуры и спорта. Пандемия оказала серьёзное влияние на спортивную деятельность многих спортсменов. Были перенесены или отменены многие спортивные соревнования. Глобальная вспышка COVID-19 привела к закрытию многих спортивных комплексов, стадионов, парков и игровых площадок. Все это привело к тому, что физическая культура и спорт «ушли» на второй план жизни многих людей. В условиях ограничений такие люди изменили активный образ жизни на пассивный. Это негативно влияет на организм человека [1].

При глубоком анализе любая проблема представляет собой вопросы не только теоретического, но и практического характера, которые требуют, в свою очередь, изучения путей для их решения. Для решения подобных проблем необходимо принять следующие меры:

1. Пропаганда ЗОЖ через создание различного рода проектов, которые способствуют укреплению культуры физического воспитания.

2. Создание организационно-правовой базы, которая бы занималась вопросами финансирования для обеспечения спортивных учреждений современным оборудованием и спортивным инвентарем.

3. Проведение спортивной подготовки и переподготовки тренерского состава к овладению новыми методиками обучения и тренировки.

4. Повышение квалификации медицинским работникам в области спортивной и физической культуры.

5. Улучшение единого физкультурного и спортивного календарного плана, благодаря которому проводились бы оздоровительные и спортивные мероприятия, сдача норм ГТО и др.

6. Мониторинг граждан, занимающихся физической культурой и спортом, а также состояния их здоровья.

**Вывод.** Таким образом, приведенные в статье материалы являются незначительной частью проблем, которые стоят в настоящее время перед отечественной физической культурой и спортом. Вместе с тем, решение данных проблем будет способствовать благоприятному развитию физической культуры и спорта в современных условиях.

#### Список литературы

1. Акимова, О. А. Влияние пандемии COVID-19 на спорт / О. А. Акимова, А. Е. Захарченко. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 49 (391). – С. 446-448. – URL: <https://moluch.ru/archive/391/86255/> (дата обращения: 29.03.2022).

2. Барабанова А.И. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях // [сайт]. [http://www.rusnauka.com/28\\_PRNT\\_2011/Sport/2\\_94493.doc.htm](http://www.rusnauka.com/28_PRNT_2011/Sport/2_94493.doc.htm) URL: (дата обращения: 01.04.2022).

3. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2009. – №1. – С. 58-61. 363. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 02.04.2022).

4. Кашникова А.П., Кутейников В.А. Современные проблемы профессионального спорта в России: URL: [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/19963/1/fksz\\_2017\\_031.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/19963/1/fksz_2017_031.pdf) (дата обращения: 04.04.2022).

5. Маликов Н.В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennyh-usloviyah-zhizni/viewer> (дата обращения: 15.03.2022).

## ДИНАМИКА УСТОЙЧИВОСТИ СИСТЕМЫ «СТРЕЛОК-ОРУЖИЕ» У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОК ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

**Реуцкая Е.А.** – кандидат биологических наук,  
директор НИИ ДЭУ СибГУФК,

**Полторацкая Т.В.** – магистрант

Сибирский Государственный университет физической культуры, г. Омск, Россия

**Аннотация.** В статье представлена динамика результативности стрельбы и устойчивости системы «стрелок-оружие» под воздействием физической нагрузки на лыжном тренажере Concept. Результаты анализа показали снижение показателя устойчивости системы «стрелок-оружие» под воздействием физической нагрузки на 35%, качества стрельбы – на 27%. По данным статистического анализа была выявлена корреляционная взаимосвязь качества стрельбы и устойчивости системы стрелок-оружие у высококвалифицированных биатлонисток на ступенях нагрузки.

**Ключевые слова:** высококвалифицированные биатлонистки, стрелковая подготовка, устойчивость системы «стрелок-оружие», ступенчатый тест, качество стрельбы.

## DYNAMICS OF STABILITY OF THE SHOOTER-WEAPON SYSTEM AMONG HIGHLY QUALIFIED BIATHLETES UNDER THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY

**Reutskaya E.** – candidate of biological sciences,  
director of Research Institute for Extreme Conditions

**Poltoratskaya T.V.** – master's student  
Siberian State University of Physical Education, Omsk, Russia

**Annotation.** The article presents the dynamics of the shooting performance and stability of the shooter-weapon system under the influence of physical activity on the Concept ski simulator. The results of the analysis showed a decrease in the indicator of the stability of the shooter-weapon system under the influence of physical activity by 35%, the quality of shooting by 27%. According to statistical analysis, a correlation between the quality of shooting and the stability of the gun shooter system in highly qualified biathletes at the load stages was revealed.

**Key words:** highly qualified biathletes, shooting training, “shooter-weapon” system stability, step test, shooting quality.

**Актуальность исследования.** Стрелковая подготовка биатлонисток представляет собой систему физической, психологической, технической, тактической подготовки спортсменок. В настоящее время плотность результатов в соревновательной деятельности у высококвалифицированных биатлонисток обуславливает поиск резервов в их стрелковой подготовленности. Одним из значимых компонентов стрельбы является устойчивость системы «стрелок-оружие» [1, 3]. Анализ данного показателя у высококвалифицированных биатлонисток различной квалификации под воздействием физической нагрузки позволит совершенствовать стрелковую подготовку спортсменок. В связи с этим **целью нашего исследования** являлось совершенствование стрелковой подготовленности высококвалифицированных биатлонисток.

### **Задачи исследования:**

1. Провести анализ стрелковых показателей при повышении физической нагрузки у высококвалифицированных биатлонисток.
2. Сравнить стрелковые показатели высококвалифицированных биатлонисток разной квалификации.
3. Определить взаимосвязь устойчивости системы «стрелок-оружие» и качества стрельбы при повышении физической нагрузки у высококвалифицированных биатлонисток.

**Методы исследования.** Основанием для выполнения данного исследования являлся приказ Министерства спорта Российской Федерации № 4 от 10 января 2022 года «Об утверждении тематических планов проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта и работ по научно-методическому обеспечению сферы физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2022-2024 годы».

Исследование проводилось в подготовительных периодах спортивных сезонов 2018-2019 гг. и 2019-2020 гг. В исследовании приняли участие 23 высококвалифицированные биатлонистки (1 – ЗМС, 2 – МСМК, 14 – МС, 6 – КМС).

Исследование заключалось в выполнении высококвалифицированными биатлонистками комплексного теста со ступенчато возрастающей нагрузкой на лыжном тренажере Concept SkiErg со стрельбой после каждой ступени нагрузки на стрелковом тренажере «SCATT». Каждая ступень нагрузки состояла из двухминутной работы определенной мощности на лыжном тренажере Concept SkiErg, после которой биатлонистки выполняли 10 выстрелов из положения «стоя» на компьютерном тренажере «SCATT». Для анализа стрелковой подготовленности под воздействием физической нагрузки высококвалифицированных биатлонисток был взят показатель устойчивости системы «стрелок-оружие» (L mm) и результативность стрельбы (количество набранных очков за 10 выстрелов).

Для определения взаимосвязи стрелковых показателей использовался корреляционный анализ Спирмена при помощи компьютерной программы STATISTICA 10.0 (Stat Soft.inc).

**Результаты исследования.** На рисунке 1 представлены средние стрелковые показатели высококвалифицированных биатлонисток в тесте со ступенчато возрастающей нагрузкой на лыжном тренажере Concept SkiErg.

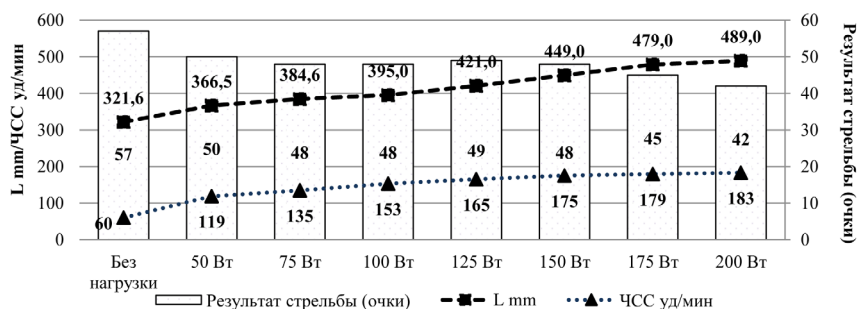


Рисунок 1 – Стрелковые показатели высококвалифицированных биатлонисток в тесте со ступенчато возрастающей нагрузкой на лыжном тренажере Concept SkiErg

Из рисунка 1 видно, что при повышении частоты сердечных сокращений под воздействием физической нагрузки снижается уровень устойчивости системы «стрелок-оружие» (на 35%). Результативность стрельбы без физической нагрузки на 27% выше, чем на последней ступени теста.

При высоких значениях устойчивости системы «стрелок-оружие» у биатлонисток нарушается микроструктура выстрела, поскольку снижается межмышечная координация и повышается вероятность выполнения выстрела «на подлавливание». Для более точной и стабильной стрельбы необходимо выполнение техничного выстрела, который невозможен без высоких показателей системы «стрелок-оружие».

На рисунке 2 представлены стрелковые показатели высококвалифицированных биатлонисток разной квалификации.

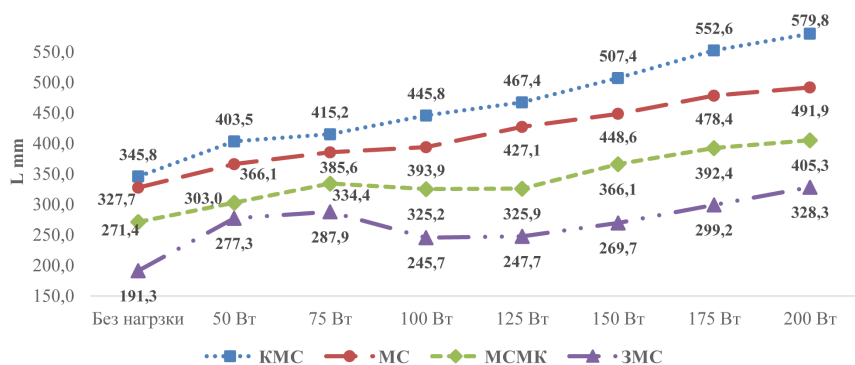


Рисунок 2 – Показатели устойчивости системы «стрелок-оружие» у высококвалифицированных биатлонисток разной квалификации в тесте со ступенчато возрастающей нагрузкой на лыжном тренажере Concept SkiErg

По данным рисунка 2 видно, что наибольшие показатели устойчивости системы «стрелок-оружие» наблюдаются у биатлонисток, имеющих спортивное звание «кандидат в мастера спорта». С ростом спортивной квалификации уровень устойчивости системы «стрелок-оружие» повышается. Однако, отметим, что достижение показателей устойчивости системы «стрелок-оружие» уровня ЗМС позволяет повысить качество стрельбы на более ранних этапах спортивной подготовки [2, 4].

Для выявления взаимосвязи устойчивости системы «стрелок-оружие» и результативности стрельбы был проведен корреляционный анализ (таблица 1).

Таблица 1 – Коэффициенты корреляции показателя результата стрельбы и показателей устойчивости системы «стрелок-оружие» у высококвалифицированных биатлонисток в тесте со ступенчато возрастающей нагрузкой на лыжном тренажере Concept SkiErg

	Без нагрузки	75 Вт	100 Вт	125 Вт	150 Вт	175 Вт	200 Вт
L mm	-0,7*	-0,5*	-0,6*	-0,5*	-0,5*	0,5*	0,7*
L mm по горизонтали	-0,6*	-	-0,4*	-	-0,5*	-	-
L mm по вертикали	-0,6*	-	-0,6	-0,6*	-0,5*	-	-

Примечания:

L mm – длина траектории прицеливания за 1 секунду до выстрела (показатель устойчивости системы «стрелок-оружие»);

L mm по горизонтали – длина траектории прицеливания по горизонтали за 1 секунду до выстрела;

L mm по вертикали – длина траектории прицеливания по вертикали за 1 секунду до выстрела;

\* –  $p < 0,05$ .

По данным таблицы 1 видно, что устойчивость системы «стрелок-оружие» оказывает значимое влияние на результативность стрельбы. Чем уровень устойчивости системы «стрелок-оружие» выше, тем выше качество стрельбы у высококвалифицированных биатлонисток. Различия в значимости влияния устойчивости системы «стрелок-оружие» под изменением воздействия физической нагрузки, по нашему мнению, может объясняться многофакторностью влияния на результат стрельбы. Проведенное исследование проводилось в лабораторных условиях, в связи с чем внешние факторы были минимизированы. Однако внутренние факторы (утомленность мышц, межмышечная координация, быстрота реакции, качество функции равновесия, микроструктура выстрела и т.п.) могли существенно влиять на результативность стрельбы и уровень устойчивости системы «стрелок-оружие». Исследование взаимосвязи внутренних факторов и уровня устойчивости системы «стрелок-оружие» лежит в приоритете наших дальнейших исследований.

#### Выводы:

1. В проведенном исследовании динамика стрелковых показателей при повышении физической нагрузки у высококвалифицированных биатлонисток показала снижение уровня устойчивости системы «стрелок-оружие» на 35% и результативности стрельбы на 27%.

2. У высококвалифицированных биатлонисток наименьшие показатели устойчивости системы «стрелок-оружие» имеют спортсменки спортивного звания «кандидат в мастера спорта». С повышением спортивного звания у биатлонисток уменьшаются показатели устойчивости системы «стрелок-оружие».

3. Устойчивость системы «стрелок-оружие» имеет значимое влияние на результативность стрельбы на ступенях нагрузки, в связи с чем определяет необходимость в совершенствовании данного компонента для повышения качества стрельбы у высококвалифицированных биатлонисток.

#### Список литературы

1. Куделин, А. И. Пути повышения качества стрельбы биатлониста / А. И. Куделин // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Омск, 27–29 апреля 2011 г.) / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2011. – С. 140–145.

2. Полторацкая Т.В. Совершенствование стрелкового компонента подготовленности у биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства // Т.В. Полторацкая, Я.С. Романова // Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы XXVI Международного научного Конгресса (Казань 8 – 11 сентября 2021 г.) – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», 2021. – С. 27-29.

3. Романова Я.С. Устойчивость системы «стрелок-оружие» в биатлоне и пути ее совершенствования /

Я.С. Романова, Н.С. Загурский // Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов: Материалы V научно-практической конференции преподавателей и аспирантов, посвященной 60-летию факультета спорта (Омск, 30 ноября – 2 декабря 2016 г.) / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2017. – С. 130–135.

4. Романова Я.С. Методика повышения устойчивости системы «стрелок-оружие» при стрельбе у биатлонистов / Я.С. Романова, Т.В. Полторацкая // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции “Современная система спортивной подготовки в биатлоне” (Омск, 17-18 апреля 2018 г.). – Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. – С. 143-154.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**Реуцкая Е.А.** – кандидат биологических наук,  
директор НИИ ДЭУ СибГУФК

Сибирский Государственный университет физической культуры, г. Омск, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию особенностей реагирующих способностей лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства. Показано, что у лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства происходит увеличение скорости реакции как на простой стимул, так и на сложный. После выполнения физической нагрузки у лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства показатели реагирующих способностей отличаются более высокой степенью надежности по сравнению с другими психофизиологическими параметрами. На основе выявленных особенностей реагирующих способностей были разработаны шкалы дифференцированной оценки психофизиологического развития лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** высококвалифицированные спортсмены, лыжники-гонщики, реагирующие способности, психофизиологическая адаптация, отбор спортсменов.

## FEATURES OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF CROSS-COUNTRY SKIERS DURING TRANSITION TO THE STAGE OF HIGHER SPORTSMANSHIP

**Reutskaya E.** – candidate of biological sciences,  
director of Research Institute for Extreme Conditions

Siberian State University of Physical Education, Omsk, Russia

**Annotation.** The article is devoted to the study of the characteristics of the reacting abilities of cross-country skiers when moving to the stage of higher sportsmanship. It is shown that cross-country skiers, when moving to the stage of higher sportsmanship, have an increase in the speed of reaction, both to a simple incentive and to a difficult one. After performing physical activity in cross-country skiers when moving to the stage of higher sportsmanship, the indicators of responsive abilities are highly reliable. As a result of the study, scales of differentiated assessment of the psychophysiological development of cross-country skiers were developed when moving to the stage of higher sportsmanship.

**Key words:** elite athletes, cross-country skiers, reactive abilities, psychophysiological adaptation, selection of athletes.

**Введение.** В настоящее время в научно-методической литературе достаточно широко освещены вопросы общей и специальной физической подготовки, определены основные моменты технико-тактической подготовки лыжников-гонщиков [3].

Отмечено, что для достижения максимальных спортивных результатов необходимо делать акцент на показателях, составляющих индивидуальные спортивные программы лыжников-гонщиков с целью определения перспективности и прогнозирования предрасположенности к высоким спортивным результатам и обеспечения адекватного подхода к планированию тренировочного процесса [4]. Ведущими признаками, определяющими успешность в спорте высших достижений, являются психофизиологические характеристики, которые на 50–80% определены генетически, а также интеллектуальные способности, морфофункциональные, биохимические, биомеханические, педагогические, психологические и другие параметры [1, 2, 4].

Диагностика психофизиологического статуса лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства имеет первостепенное значение, обеспечивая адекватный выбор физических и психологических нагрузок, которые в дальнейшем позволяют добиться максимальных результатов [1, 2, 4].

С этой целью разрабатываются наиболее значимые характеристики для лыжных гонок, в числе которых психосенсорная чувствительность, скорость сенсомоторных реакций, устойчивость внимания и другие.

**Цель исследования:** выявить особенности психофизиологического развития лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства с целью определения перспективности и прогнозирования предрасположенности к высоким спортивным результатам.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности сенсомоторных реакций лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства в сравнении с высококвалифицированными лыжниками-гонщиками.

2. Оценить психофизиологическую адаптацию к физической нагрузке лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства.

3. Разработать шкалы дифференцированной оценки психофизиологического статуса лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства с целью определения перспективности и прогнозирования предрасположенности к высоким спортивным результатам.

**Методы исследования.** Основанием для выполнения данного исследования являлся приказ Министерства спорта Российской Федерации № 4 от 10 января 2022 года «Об утверждении тематических планов проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта и работ по научно-методическому обеспечению сферы физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2022-2024 годы».

В исследовании приняли участие лыжники-гонщики мужского пола, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства (88 человек) и на этапе высшего спортивного мастерства (80 человек).

Оценка психофизиологического развития лыжников-гонщиков проводилась при помощи АПК «Психо-Тест» (ООО «Нейрософт», г. Иваново).

Для оценки реагирующих способностей лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства использовались следующие диагностические методики: «простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР)», «реакция выбора», «реакция на движущийся объект (РДО)».

Для оценки психофизиологической адаптации организма лыжников-гонщиков проводился тест со ступенчато-возрастающей нагрузкой на лыжном эргометре «Concept SkiErg». Психофизиологическая диагностика проводилась на третьей минуте восстановления. Сравнивались психофизиологические параметры лыжников-гонщиков до и после выполнения физической нагрузки.

Математическая обработка результатов проводилась с помощью программного обеспечения Microsoft Excel 2007, Statistica V.10. с применением общепринятых методов математической статистики. Для статистического анализа данных использовался статистический критерий нормальности Колмогорова-Смирнова. Для сравнения двух независимых выборок применялся непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

**Результаты исследования.** Изучение психофизиологического статуса лыжников-гонщиков показало, что при переходе на этап высшего спортивного мастерства происходит увеличение скорости реакции как на простой стимул (221,12 мс), так и на сложный (320,1 мс) (таблица 1). Однако при уменьшении времени проведения нервного импульса не происходит совершенствования обрабатываемой информации систем, в связи с чем сохраняется количество ложных реакций.



Таблица 1 – Показатели сенсомоторных реакций лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства (до нагрузки)

Показатели			Этап спортивной подготовки	
			ССМ	ВСМ
ПЗМР	Среднее значение времени реакции, мс	$X \pm \sigma$	233,9 $\pm$ 40,6	221,12 $\pm$ 26,88
Реакция выбора	Среднее значение времени реакции, мс	$X \pm \sigma$	325,7 $\pm$ 33,8	320,1 $\pm$ 58,2
	Среднее число ложных реакции при реакции выбора	$X \pm \sigma$	3,9 $\pm$ 2,5	3,8 $\pm$ 2,1
РДО	Процент точных реакций, %	$X \pm \sigma$	54,0 $\pm$ 13,2	54,5 $\pm$ 9,0
	Процент запаздываний, %	$X \pm \sigma$	17,9 $\pm$ 10,3	4,1 $\pm$ 7,1
	Процент опережений, %	$X \pm \sigma$	26,4 $\pm$ 17,4	21,2 $\pm$ 7,7

Примечания:

1. ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства;
2. ВСМ – этап высшего спортивного мастерства;
3. ПЗМР – простая зрительно-моторная реакция;
4. РДО – реакция на движущийся объект.

Наиболее информативным показателем совершенствования функциональных возможностей центральной нервной системы в юношеском возрасте и критерием перспективности для отбора лыжников на этапе высшего спортивного мастерства является увеличение количества точных реакций и сбалансированный вариант тормозного и возбуждательного процессов.

Исследование динамики психофизиологических показателей до и после физической нагрузки у лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства не показало значимых отличий (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели сенсомоторных реакций лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства (после нагрузки)

Показатели			Этап спортивной подготовки	
			ССМ	ВСМ
ПЗМР	Среднее значение времени реакции, мс	$X \pm \sigma$	236,0 $\pm$ 59,7	232,1 $\pm$ 42,0
Реакция выбора	Среднее значение времени реакции, мс	$X \pm \sigma$	308,3 $\pm$ 35,0	301,9 $\pm$ 46,4
	Среднее число ложных реакции при реакции выбора	$X \pm \sigma$	4,0 $\pm$ 2,1	3,8 $\pm$ 1,5
РДО	Процент точных реакций, %	$X \pm \sigma$	60,6 $\pm$ 8,7	60,1 $\pm$ 14,1
	Процент запаздываний, %	$X \pm \sigma$	19,6 $\pm$ 9,5	15,0 $\pm$ 11,0
	Процент опережений, %	$X \pm \sigma$	19,1 $\pm$ 11,3	23,5 $\pm$ 15,6

Примечания:

1. ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства;
2. ВСМ – этап высшего спортивного мастерства;
3. ПЗМР – простая зрительно-моторная реакция;
4. РДО – реакция на движущийся объект.

Определено, что психофизиологические механизмы, обеспечивающие устойчивость параметров простой зрительно-моторной реакции, реакции выбора (время реакции и число ложных реакций), реакции на движущийся объект, имеют более высокую степень надежности после выполнения физической нагрузки по сравнению с другими психофизиологическими параме-

трами. В связи с этим устойчивость динамики этих показателей до и после выполнения физической нагрузки можно рассматривать в качестве критерия перспективности отбора лыжников на этапе высшего спортивного мастерства.

Полученные эмпирические результаты, а также выявленные особенности реагирующих способностей лыжников-гонщиков были положены в основу разработанных трехуровневых шкал дифференцированной оценки психофизиологического развития лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства (таблицы 3 – 4).

Таблица 3 – Шкалы дифференцированной оценки сенсомоторных реакций лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства (до нагрузки)

Показатели		Уровень ниже среднего	Средний уровень	Уровень выше среднего
ПЗМР	Среднее значение времени реакции, мс	$\geq 261,1$	261,0 – 206,7	$\leq 206,6$
Реакция выбора	Среднее значение времени реакции, мс	$\geq 359,1$	359,0 – 281,2	$\leq 281,1$
	Среднее число ложных реакций при реакции выбора	$\geq 5,6$	5,5 – 2,3	$\leq 2,2$
РДО	Процент точных реакций, %	$\geq 45,2$	45,3 – 62,7	$\leq 62,8$
	Процент запаздываний, %	$\geq 11,0$	11,1 – 24,7	$\leq 24,8$
	Процент опережений, %	$\geq 14,7$	14,8 – 38	$\leq 38,1$

*Примечания:*

1. ПЗМР – простая зрительно-моторная реакция;
2. РДО – реакция на движущийся объект.

Таблица 4 – Шкалы дифференцированной оценки сенсомоторных реакций лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства (после нагрузки)

Показатели		Уровень ниже среднего	Средний уровень	Уровень выше среднего
ПЗМР	Среднее значение времени реакции, мс	$\geq 276$	275,9 – 196,1	$\leq 196,0$
Реакция выбора	Среднее значение времени реакции, мс	$\geq 333$	332,9 – 270,9	$\leq 270,8$
	Среднее число ложных реакций при реакции выбора	$\geq 5,4$	5,3 – 2,6	$\leq 2,5$
РДО	Процент точных реакций, %	$\geq 50,6$	50,7 – 69,5	$\leq 69,6$
	Процент запаздываний, %	$\geq 7,6$	7,7 – 22,3	$\leq 22,4$
	Процент опережений, %	$\geq 10,0$	9,9 – 33,9	$\leq 34,0$

*Примечания:*

1. ПЗМР – простая зрительно-моторная реакция;
2. РДО – реакция на движущийся объект.

Шкалы дифференцированной оценки содержат числовую и словесную оценку всех исследуемых показателей. Эти шкалы позволяют сопоставлять индивидуальные данные конкретного спортсмена с характеристиками модели, оценить сильные и слабые стороны его подготовленности и, исходя из этого, планировать и корректировать тренировочный процесс, подбирать

средства и методы воздействия. Кроме того, ориентируясь на эти данные, можно не только выявить сильные и слабые стороны подготовленности лыжников-гонщиков с целью разработки наиболее эффективных программ дальнейшего их совершенствования, но и прогнозировать по представленным параметрам возможности достижения высоких результатов.

#### **Выводы:**

1. У лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства происходит увеличение скорости реакции как на простой стимул, так и на сложный. Однако при уменьшении времени проведения нервного импульса, у лыжников-гонщиков при переходе на этап высшего спортивного мастерства не происходит совершенствования обрабатывающих информацию систем, в связи с чем сохраняется количество ложных реакций, как и у лыжников на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Определено, что психофизиологические механизмы, обеспечивающие устойчивость параметров простой зрительно-моторной реакции, реакции выбора (время реакции и число ложных реакций), реакции на движущийся объект, имеют более высокую степень надежности после выполнения физической нагрузки по сравнению с другими психофизиологическими параметрами. В связи с этим устойчивость динамики этих показателей до и после выполнения физической нагрузки можно рассматривать в качестве критерия перспективности отбора лыжников на этапе высшего спортивного мастерства.

3. Преимущество разработанных шкал оценки реагирующих способностей заключается в возможности дифференцированной оценки психофизиологического развития лыжников-гонщиков в интервалах представленных максимальных и минимальных значений. Ориентируясь на эти данные, можно не только выявить сильные и слабые стороны подготовленности лыжников-гонщиков с целью разработки наиболее эффективных программ дальнейшего их совершенствования, но и прогнозировать по представленным параметрам возможности достижения высоких результатов.

#### **Список литературы**

1. Айзман Р.И., Головин М.С., Гиренко Л.А. Психофизиологические показатели лыжников-гонщиков и биатлонистов разного уровня спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 44-47.
2. Кузьмин М.А. Психологические факторы адаптации спортсменов к соревновательной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 105-109.
3. Новикова Н.Б., Захаров Г.Г. Особенности современной техники лыжных ходов и методические приемы индивидуальной коррекции движений: Методическое пособие. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2017. – 72 с.
4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие. – М., 2010. – 120 с.

## **ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ИЗГОТОВКИ ДЛЯ СТРЕЛБЫ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОК**

**Романова Я.С.** – кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник  
Научно-исследовательского института деятельности в экстремальных условиях

**Загурский Н.С.** – кандидат педагогических наук, профессор

Сибирский Государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

**Аннотация.** В статье проведен анализ различных положений для стрельбы из положения лежа и стоя у высококвалифицированных биатлонисток. Рассмотрены общие характеристики положений для стрельбы, описаны индивидуальные особенности основных типов изготовок для стрельбы из положения лежа и стоя. Представлены результаты тестирования стрелковой подготовленности спортсменок с использованием стрелкового тренажера «Scatt Biathlon».

**Ключевые слова:** высококвалифицированные биатлонистки, технические параметры изготовления биатлонисток, изготовка для стрельбы из положения лежа и стоя, стрелковый тренажер «Scatt Biathlon», устойчивость системы «стрелок-оружие», поперечник стрельбы, результат стрельбы.

## EVALUATION OF THE TECHNICAL PARAMETERS OF THE SHOOTING POSITION HIGHLY QUALIFIED BIATHLETES

**Romanova Y.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Researcher of the Research Institute of Activities in Extreme Conditions

**Zagursky N.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor  
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

**Annotation.** The article analyzes various positions for shooting from a prone and standing position among highly qualified biathletes. The general characteristics of positions for shooting are considered, the individual features of the main types of preparations for shooting from a prone and standing position are described. The results of testing the shooting preparedness of female athletes using the shooting simulator “Scatt Biathlon” are presented.

**Key words:** highly qualified female biathletes, technical parameters of biathlete positioning, positioning for shooting from prone and standing position, shooting simulator “Scatt Biathlon”, stability of the “shooter-weapon” system, shooting diameter, shooting result.

**Актуальность** данного исследования определяется необходимостью выявления закономерностей между техническими параметрами изготовления для стрельбы из положения лежа и стоя у биатлонисток высокой квалификации и результативностью стрельбы. Анализ литературы по пулевой стрельбе и биатлону показал, что примерам изготовок и их описанию уделяется большое внимание [2, 3, 4, 5].

Разные авторы предлагают различные подходы и имеют разные точки зрения по поиску оптимальной изготовки. При этом, каждый специалист по стрельбе отстаивает свою правоту и убеждает, что именно «его вариант» изготовки самый правильный и обеспечивает наилучшие результаты стрельбы [2, 3, 4, 5].

Однако такая уверенность в правильности изготовки часто подвергается сомнению, так как на практике оказывается, что немало спортсменов имеют «неправильную» изготовку, но при этом имеют достаточно высокие результаты в стрельбе [4, 5, 6].

Кроме того, в настоящее время уже недостаточно информации о достоинстве пробоины, положения частей тела и оружия при изготовке, прицеливании и стрельбе [1, 4, 6].

Наблюдая за действиями спортсмена на огневом рубеже, мы можем предполагать, что положение для стрельбы оптимальное, натяжение ремней винтовки соответствует «жесткому каркасу» и, вероятно, выстрел будет точным. Однако на практике такие предположения часто не оправдываются и тренеру трудно понять, что послужило причиной промаха. Это может быть плохая подгонка оружия, несогласованность прицеливания и обработки спуска, ошибки в прицеливании и многое другое [4].

Вышеизложенное определяет необходимость наличия срочной информации с обратной связью о количественных характеристиках выполняемых действий. Стрелковый тренажер “Scatt” дает возможность получать всю информацию о параметрах техники выстрела и представлять ее на экране компьютера в виде графических и цифровых показателей [1, 4, 6].

В этом случае появляется уникальная возможность коррекции изготовки для достижения оптимальных показателей техники выстрела на основе срочной информации.

**Проблема исследования** обусловлена существующими противоречиями во взглядах и мнениях тренеров на поиск эффективной изготовки и влиянием технических параметров изготовки на качество стрельбы высококвалифицированных биатлонисток.

**Цель исследования** – анализ и коррекция изготовки для стрельбы на основе срочной информации о параметрах стрелковой подготовленности у высококвалифицированных биатлонисток.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ технических параметров изготовок для стрельбы лежа и стоя у высококвалифицированных биатлонисток.

2. Оценить эффективность изготовок с использованием стрелкового тренажера «Scatt Biathlon» у высококвалифицированных биатлонисток.

**Методы и организация исследования.** Исследования проводились в период с 2018 по 2022 год включительно с участием высококвалифицированных биатлонисток резервных и основных сборных команд России по биатлону с квалификацией МС – ЗМС. Исследования проводились в условиях тренировочных мероприятий и соревнований. Всего в обследовании было задействовано свыше 30 биатлонисток. Для анализа эффективности изготовок для стрельбы использовался компьютерный тренажер «Scatt Biathlon» с беспроводным сенсорным датчиком WS-03. Биатлонистки выполняли пристрелку оружия с использованием автоматической калибровки сенсорного датчика. Затем производили 30 выстрелов по мишени из положения лежа и из положения стоя. Расстояние до мишени составляло 5 м, что соответствовало реальной стрельбе на 50 м в условиях стрельбища. Анализировались свыше 20 показателей качества стрельбы на стрелковом тренажере «Scatt» в зависимости от технических параметров изготовки для стрельбы. Для визуального анализа и расчета угловых характеристик изготовок использовалась система видеоанализа «Dartfish».

**Результаты исследования и их обсуждение.** По высоте центра тяжести над опорой и углу, образованному плечом и предплечьем левой руки в стрельбе из положения лежа, различают высокую, среднюю и низкую изготовку (рис. 1). Высокая изготовка характеризуется углом между плечом и предплечьем менее  $90^\circ$  (рис. 1 -А). При таком положении грудная клетка приподнята над площадью опоры, что создает благоприятные условия для дыхания. К недостаткам можно отнести то, что центр тяжести расположен высоко над площадью опоры и вследствие этого изготовка менее устойчивая. Средняя изготовка – угол между плечом и предплечьем составляет около  $92-94^\circ$  (рис. 1 – Б). По мнению большинства тренеров, средняя изготовка является наиболее эффективной для производства качественного выстрела. Низкая изготовка – угол между плечом и предплечьем составляет более  $98^\circ$  (рис. 1 – В). Преимуществом такой изготовки является то, что центр тяжести расположен низко над площадью опоры. За счет этого достигается высокая стабильность и устойчивость системы «стрелок-оружие». Однако, при таком положении затруднено дыхание, особенно это выражено после физической нагрузки.

Несмотря на значительные различия изготовок, приведенных на рисунке 1, следует отметить тот факт, что процент попаданий у этих спортсменов находился на высоком уровне. Особенно высокий процент попаданий наблюдался у Олимпийской чемпионки А.Ах-той с «неправильной» высокой изготовкой (рис. 1-А). В других случаях мы также не наблюдали четкой зависимости между параметрами изготовки и точностью стрельбы. Поэтому главный вывод из анализа взаимосвязи технических параметров изготовки и качеством стрельбы – это то, что в основе качественного выстрела лежит не только изготовка. Поэтому, по нашему мнению, правильная изготовка – это такая изготовка, при которой спортсмен показывает высокий результат в стрельбе и в данном случае не является принципиальным ее соответствие принятым канонам. Следовательно, «правильная изготовка» не всегда обеспечивает высокую результативность стрельбы. Ключевым фактором по-прежнему остается поиск критериев, по которым можно определить эффективность изготовки при стрельбе у высококвалифицированных биатлонисток.

Эффективность изготовки можно определить с использованием параметров микроструктуры техники выстрела на компьютерном тренажере «Scatt». Для этого можно использовать следующие параметры: количество очков на один выстрел, поперечник стрельбы, средняя устойчивость в 10.0, средняя длина траектории, скорость движения ствола оружия во время прицеливания (рис. 1 и табл. 1).



Рисунок 1 – Примеры изготвок для стрельбы из положения лежа у высококвалифицированных биатлонистов

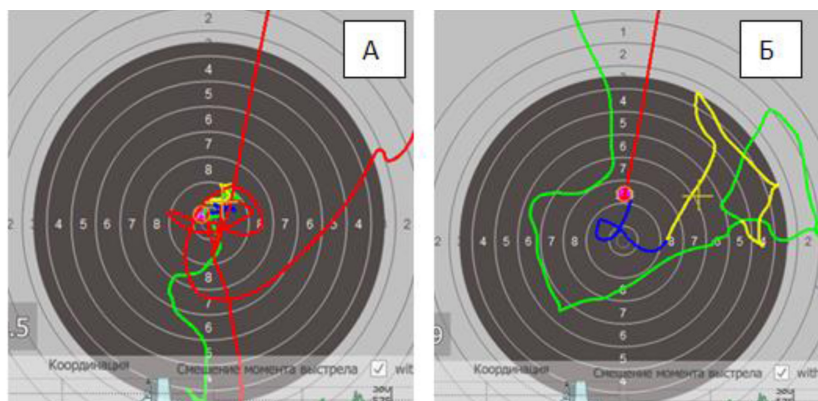


Рисунок 2 – Графическое отображение техники выполнения выстрелов из положения «лежа» (А) и «стоя» (Б) в покое с оптимальной изготвкой на тренажере «Scatt Biathlon» у биатлонистки спортивной сборной команды России квалификации МСМК

Возможности «Scatt» упрощают задачу объективной оценки в выборе наиболее оптимальной изготвки для стрельбы конкретного спортсмена. Показатели тренажера «Scatt» – анализ скорости, длины и величины траектории линии прицеливания в совокупности с распределением пробоин на мишени позволяют выявить ошибки в прицеливании, изготвке и производстве выстрела (рис. 2 и табл. 1 и 2).

Наблюдая за этими показателями во время подбора изготвки, биатлонистка пробует различные положения для стрельбы (изменяет положение туловища по отношению к винтовке и локтей по отношению к оси канала ствола, пробует различную постановку ног и различные способы удержания винтовки левой рукой в положении стоя, пробует кистью правой руки сжимать рукоятку с разными усилиями, меняет натяжение ремней и длины приклада и др.). Контролируя скорость и величину траектории линии прицеливания, можно увидеть, как изменятся устойчивость оружия при применении различных приемов (укорочение или удлинение длины ремня и приклада, изменение баланса винтовки, положения затыльника и других параметров). Положение туловища по отношению к мишеням будет правильным, если мушка при дыхании перемещается вдоль мишени строго вертикально.

Таблица 1 – Показатели стрелковой подготовленности высококвалифицированной биатлонистки на тренажере «Скатт» до и после изменения технических параметров изготовления для стрельбы лежа

Показатели	До изменения изготовления и подгонки оружия	После изменения изготовления и подгонки оружия
Количество очков на один выстрел	9,21±0,33	9,82±0,4**
Поперечник стрельбы, мм	53,9±14,7	26,5±9,9*
Средняя устойчивость в 10.0, %	21,6±8,4	46,3±15,4*
Средняя длина траектории, мм	103,8±19,1	73,3±8,8*
Скорость движения ствола оружия во время прицеливания, мм\сек	94,3±19,8	72,0±4,5*

Примечание: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$

Анализируя полученные данные, можно констатировать, что улучшение результатов должно идти путём как повышения устойчивости оружия в процессе прицеливания, так и поиска оптимальной изготовления для стрельбы и подгонки оружия. Наиболее существенным нам представляется согласованность действий при прицеливании, удержании оружия и производстве выстрела (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели стрелковой подготовленности высококвалифицированной биатлонистки на тренажере «Скатт» до и после изменения технических параметров изготовления для стрельбы стоя

Показатели	До изменения изготовления и подгонки оружия	После изменения изготовления и подгонки оружия
Поперечник стрельбы, мм	118,1±16,4	92,7±11,9*
Средняя длина траектории, мм	233,5±21,2	201,3±14,4*
Скорость движения ствола оружия во время прицеливания, мм/сек	214,6±17,4	179,0±14,3*

Примечание: \* –  $p < 0,05$

### Выводы:

1. Высококвалифицированные биатлонистки используют различные изготовления для стрельбы. Выявлено, что, несмотря на значительные различия изготовок у высококвалифицированных биатлонисток, процент попаданий у этих спортсменок часто не различается. Это позволяет утверждать, что нет четкой зависимости между параметрами изготовления и точностью стрельбы. Вместе с тем, существует проблема поиска критериев, по которым можно определить эффективность изготовления при стрельбе у высококвалифицированных биатлонисток.

2. Первоначальное обучение стрелковым навыкам должно предполагать, что «правильная» изготовка должна обеспечить рациональное взаиморасположение частей тела спортсмена и винтовки, позволяющее сохранять относительно устойчивое положение системы «стрелок – оружие». Улучшение результатов в стрельбе должно идти путём повышения устойчивости оружия, поиска оптимальной изготовления для стрельбы и подгонки оружия.

3. Использование параметров компьютерного тренажера «Scatt» позволяет решить проблему объективной оценки технических параметров изготовления для стрельбы у высококвалифицированных биатлонисток. Контроль скорости и величины траектории линии прицеливания позволяет выявить изменение устойчивости оружия при применении различных приемов из-

готовки. Наблюдая за этими показателями во время подбора изготовки, биатлонистка пробует различные положения для стрельбы – укорочение или удлинение длины ремня и приклада, изменение баланса винтовки, положения затыльника и других параметров с целью повысить устойчивость оружия во время прицеливания и стрельбы.

#### Список литературы

1. Загурский Н.С., Ростовцев П.А., Гуца С.Ю. Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов высокой квалификации на основе средств срочной информации // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Омск, 24-25 апреля 2013г.). – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – С. 275-288.
2. Зрыбнев Н.А., Зеленский А.В. Структура методики технической подготовки биатлониста в стрельбе из винтовки: Учебник. – Смоленск: СГАФКСТ, 2019 – 528 с.
3. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография. – М.: Советский спорт, 2013. – 352 с.
4. Куделин А.И. Совершенствование техники прицеливания у стрелков и биатлонистов // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Омск, 27-29 апреля 2011г.). – Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. – С. 146-154.
5. Романова Я.С., Михалев В.И., Загурский Н.С. Основные варианты удержания оружия при стрельбе из положения «стоя» и их влияние на результат стрельбы в биатлоне // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – №12 (154) – С. 233-236.
6. Романова Я.С., Загурский Н.С. Анализ показателей стрелковой подготовленности у биатлонистов на этапе высшего спортивного мастерства // Ученые записки университета / Санкт-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2020. – Вып. 8 (186) – С. 252-255.

## К ВОПРОСУ БОРЬБЫ С КОРРУПЦИЕЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<sup>1</sup>Адерихин С.В. – кандидат философских наук, доцент

<sup>2</sup>Адерихина И.В. – преподаватель

<sup>1</sup>Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

<sup>2</sup>Педагогический колледж иностранных языков, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Статья посвящена особенностям антикоррупционного законодательства в Казахстане, проявлениям коррупции в сфере физической культуры и спорта. В данной работе подчеркивается актуальность поднятой проблемы в свете выступлений Президента РК, дается определение коррупции и предлагаются направления борьбы с этим позорным явлением. Авторы отмечают возросшую опасность этого явления, приводят примеры нарушений закона в сфере спорта. В статье отмечается необходимость принятия комплекса мер для борьбы с этим явлением. В заключении отмечается, что борьба с коррупцией в сфере физкультуры и спорта должна стать постоянной функцией государственных структур, общественных организаций, рядовых граждан, в связи с чем необходимо создать в обществе атмосферу нетерпимости к любым проявлениям коррупции.

**Ключевые слова:** закон, коррупция, спорт, физическая культура, общество, экономика, политика.

## ON THE QUESTION OF COMBATING CORRUPTION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

<sup>1</sup>Aderikhin S. – Candidate of Philosophy, Associate Professor

<sup>2</sup>Aderikhina I. – teacher

<sup>1</sup>Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

<sup>2</sup>Pedagogical College of Foreign Languages, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article is devoted to the features of anti-corruption legislation in Kazakhstan, the manifestations of corruption in the field of physical culture and sports. This paper emphasizes the relevance of the problem raised in the light of the speeches of the President of the Republic of Kazakhstan, defines corruption and suggests ways to combat this shameful phenomenon. The authors note the increased danger of this phenomenon, give examples of violations of the law in the field of sports. The article notes the need to take a set of measures to combat this phenomenon. In conclusion, it is noted that the fight against corruption in the field of physical culture and sports should become a



permanent function of state structures, public organizations, ordinary citizens, and therefore it is necessary to create an atmosphere of intolerance to any manifestations of corruption in society.

**Key words:** law, corruption, sport, physical culture, society, economics, politics.

**Введение.** Одной из самых тяжёлых болезней нашего государства и общества в настоящее время является коррупция. Она приобрела такие масштабы, стала столь массовой, что теперь реально угрожает не только благополучию отдельных граждан, не только экономическому развитию, но и политической стабильности и безопасности государства.

**Актуальность** данной темы обусловлена насущными задачами борьбы с коррупцией, определенными в выступлениях Президента РК.

**Цель исследования** – раскрыть особенности антикоррупционного законодательства в Казахстане, уделить внимание к проявлениям коррупции в сфере физической культуры и спорта.

**Задачи исследования:**

- привлечь внимание общественности к проявлениям коррупции в области спорта;
- подчеркнуть необходимость совершенствования антикоррупционного законодательства.

При написании статьи мы опирались на такие **методы**, как исторический, аналитико-синтетический подход, гипотетико-дедуктивный, аналитический и другие.

Основные результаты исследования обсуждались на заседании кафедры СГД, при проведении ежегодных «Круглых столов» по данной проблеме.

*Коррупция* (от лат. *corruptio* – подкуп, порча) – термин, обозначающий обычно использование должностным лицом своих властных полномочий и доверенных ему прав, а также связанных с этим официальным статусом авторитета, возможностей, связей в целях личной выгоды, противоречащее законодательству и моральным установкам. Коррупцией называют также подкуп должностных лиц, их продажность.

Согласно законодательству РК под *коррупцией* понимается не предусмотренное законом принятие лично или через посредников имущественных благ и преимуществ лицами, выполняющими государственные функции, а также лицами, приравненными к ним, с использованием своих должностных полномочий и связанных с ними возможностей либо иное использование ими своих полномочий для получения имущественной выгоды, а равно подкуп данных лиц путем противоправного предоставления им физическими и юридическими лицами указанных благ и преимуществ [1].

Коррупция, это злоупотребление своими полномочиями в личных интересах, которая оказывает негативное влияние на все сферы общества: политику, экономику, социальную сферу; негативные же последствия, порождаемые этим явлением, представляют реальную угрозу интересам национальной безопасности [2, с. 36].

Для Казахстана преодоление коррупции является одним из главных направлений государственной политики, приоритетность которого четко обозначена главой государства. Только эффективное сдерживание коррупции – общепризнанное условие построения правового государства. В государственной программе борьбы с коррупцией отмечается, что коррупция тормозит процесс социально-экономического развития, строительства рыночной экономики, привлечения инвестиций и негативно воздействует на политические и общественные институты демократического государства, представляет собой серьезную угрозу будущему развитию страны. Для борьбы с коррупцией в республике сформирована законодательная база, а именно: Закон «О противодействии коррупции», указ президента «О мерах по усилению борьбы с коррупцией, укреплению дисциплины и порядка в деятельности госорганов и должностных лиц», а также ряд программ, нацеленных на сокращение размеров теневой экономики, борьбу с правонарушениями в сфере экономики и т.д. Закон Республики Казахстан «О противодействии коррупции» направлен на защиту прав и свобод граждан, обеспечение национальной безопасности Республики Казахстан от угроз, вытекающих из проявлений коррупции, обеспечение эффективной деятельности государственных органов, путем предупреждения, выявления, пресечения и раскрытия правонарушений, связанных с коррупцией, устранения их послед-

ствий и привлечения виновных к ответственности, определяет основные принципы борьбы с коррупцией, устанавливает виды правонарушений, связанных с коррупцией, а также условия наступления ответственности [1].

В Казахстане в настоящее время действует Антикоррупционная стратегия Республики Казахстан на 2015-2025 годы, целью которой является повышение эффективности антикоррупционной политики государства, вовлечение в антикоррупционное движение всего общества путем создания атмосферы «нулевой» терпимости к любым проявлениям коррупции и снижение в Казахстане уровня коррупции [3].

Антикоррупционное законодательство РК направлено на защиту прав и свобод граждан, обеспечение национальной безопасности Республики Казахстан от угроз, вытекающих из проявлений коррупции, обеспечение эффективной деятельности государственных органов, должностных и других лиц, выполняющих государственные функции, а также лиц, приравненных к ним, путем предупреждения, выявления, пресечения и раскрытия правонарушений, связанных с коррупцией, устранения их последствий и привлечения виновных к ответственности, определяет основные принципы борьбы с коррупцией, устанавливает виды правонарушений, связанных с коррупцией, а также условия наступления ответственности.

Борьба с коррупцией в Казахстане осуществляется на основе:

- 1) равенства всех перед законом и судом;
- 2) обеспечения четкой правовой регламентации деятельности государственных органов, законности и гласности такой деятельности, государственного и общественного контроля за ней;
- 3) совершенствования структуры государственного аппарата, кадровой работы и процедуры решения вопросов, затрагивающих права и законные интересы физических и юридических лиц;
- 4) приоритета защиты прав и законных интересов физических и юридических лиц, а также социально-экономической, политико-правовой, организационно-управленческой систем государства;
- 5) восстановления нарушенных прав и законных интересов физических и юридических лиц, ликвидации и предупреждения вредных последствий коррупционных правонарушений;
- 6) обеспечения личной безопасности и поощрения граждан, оказывающих содействие в борьбе с коррупционными правонарушениями;
- 7) обеспечения общественного контроля и формирования в обществе атмосферы нетерпимости к проявлениям коррупции [1].

Возможно ли её победить? Однозначного ответа нет. В современном мире работа по усилению борьбы с коррупцией ведется непрерывно и постоянно совершенствуется. Ни в одной стране мира ещё не нашли универсального способа борьбы с коррупцией, который бы подошёл для всех стран.

Несмотря на принимаемые государством меры коррупция проникла на все уровни власти и в большинство сфер жизнедеятельности казахстанцев. Спорт, к сожалению, оказался не исключением.

В Казахстане последнее время возросло число коррупционных правонарушений в сфере культуры и спорта. На это обратили внимание в антикоррупционном ведомстве Казахстана [4].

За 2015 год было зарегистрировано 18 досудебных расследований по фактам коррупционных преступлений, а всего за три месяца 2020 года их уже заведено 35. Основная масса преступлений связана с фактами хищения бюджетных средств, злоупотребления должностными полномочиями и взяточничеством. Кроме того, сегодня имеют место факты некачественного отбора кадров, выражающиеся в принятии на работу ранее судимых граждан, в том числе и за коррупцию [4].

Всего Антикоррупционной службой с 2018 года по первый квартал 2020 года зарегистрировано 135 коррупционных преступлений. По фактам коррупции направлено в суд 88 уголовных дел, по которым осуждено 41 лицо. Из них в 2020 году осуждены 7 лиц по 15 уголовным делам [5].

Среди наиболее характерных коррупционных преступлений – хищения, злоупотребление должностными полномочиями и получение взятки, которые в совокупности составляют более половины всех фактов.

Взятки, как правило, получают за подписание договоров, актов выполненных работ и оказанных услуг, лоббирование интересов поставщиков и подрядчиков, а также за трудоустройство, покровительство и попустительство по службе.

Практика показывает, что «мертвые души», начисление необоснованных премий и их сбор, фиктивные учебно-тренировочные сборы, фиктивные соревнования, а также завышение стоимости и объемов работ и услуг, в том числе стоимости сборов и соревнований, являются наиболее распространенными способами по хищению бюджетных средств в сфере спорта [5].

В соответствии с правилом 2 Олимпийской хартии (в действии с 26 июня 2019 года) одна из основных функций международного олимпийского движения и Международного олимпийского комитета – противостоять любым политическим или коммерческим злоупотреблениям, связанным со спортом и спортсменами [6].

В сфере физической культуры и спорта коррупция распространяется различными способами, начиная от строительства спортивных объектов и заканчивая подкупом спортсменов, судей и т. д. Относительно новыми формами её проявления в спорте являются угрозы, шантаж, физическое насилие [7].

Много веков назад античный философ Аристотель написал «Покупающие власть за деньги привыкают извлекать из нее прибыль» [8]. К сожалению, слова великого философа остаются актуальными и сегодня.

Система подкупов глубоко проникла в сферу физической культуры и спорта. Очень жаль, но сегодня спорт становится все более коммерциализированным. Все, что связано со спортом, превращается в предмет коммерческих сделок. Всем известна история строительства стадиона в Санкт-Петербурге, которое стало символом долгостроя и коррупции.

Допинговые скандалы последних лет, которые коснулись и спортсменов Казахстана (последняя история с известным казахстанским футболистом, пойманном на допинге), приводят к выводу о том, что многие спортивные результаты получены с нарушениями правил.

Нарушения затронули и массовый спорт. Не смогла спокойно взирать на злоупотребления в казахстанском спорте *боксирующая в профи за океаном казахстанка Аида Сатыбалдинова. Она записала своё обращение к Президенту РК. В интервью СМИ она отметила необходимость обязательного проведения проверок в каждом регионе и городе страны по всем видам спорта* [9].

Аида Сатыбалдинова в спорте с 13 лет, в интервью она рассказывает о больших злоупотреблениях в Казахстане при проведении сборов спортсменов. По её словам, на «подготовительный сбор выделяются большие суммы: туда входят питание, проживание, витаминизация и экипировка. То есть, создаются все условия для спортсмена, чтобы он мог полноценно готовиться к соревнованиям – хорошо питаться, получать витамины, не ездить через весь город. Поэтому обычно спортсменов во время сборов заселяют ближе к залу. У спортсмена одна задача: тренироваться и следить за режимом, поэтому для этого создаются все условия. И выделяются деньги. Но, как я уже сказала, эти деньги воруются».

Спортсменка обратила внимание власти на то, что многие казахстанские тренеры заставляют спортсменов необоснованно расписываться в ведомостях за якобы бы потраченные на них суммы. «Это вообще нормально – расписаться в ведомости?!.. Я уверена на 100%: если сейчас провести проверки и выявить, сколько на самом деле действующих спортсменов, и сколько их числится по документам, согласно которым выделяется бюджет, там будет огромная разница» [9].

Итак, извечный вопрос поставим «Что делать и кто виноват?» Одними из главных причин коррупции, по нашему мнению, являются: низкая заработная плата тренеров и чиновников от спорта, обтекаемость и несовершенство законодательства, неэффективность институтов власти, слабая кадровая политика государства, низкое качество работы судебной системы, кумовство. Коммерциализация современного спорта ведет к изменению его традиционной сущно-

сти, вносит в спорт дух наживы, приводит к нарушению устоявшихся представлений об олимпийских принципах, целью которых было приобщение человека к физическому и духовному совершенству. Гонорары и призы в спорте стремительно растут...

Ещё одна головная боль в казахстанском спорте – подкуп спортсменов, спортивных судей, тренеров, руководителей команд и других участников или организаторов спортивных соревнований в целях оказания влияния на результаты этих соревнований (в том числе так называемые договорные матчи).

Исходя из понимания основных целей, можно предложить ужесточить наказания в сфере коррупционных преступлений, взять пример с Китая.

Но, вместе с тем, авторы убеждены, что борьба с коррупцией в сфере спорта не может быть сведена лишь к преследованию лиц, совершивших коррупционные преступления. Прежде всего, требуется осуществление комплекса антикоррупционных мер. В первую очередь, необходимо навести порядок в законодательстве в сфере физической культуры и спорта в целях недопущения в них положений, прямо или косвенно способствующих совершению преступлений. Необходимо активно использовать отечественный и зарубежный опыт, расширять международное сотрудничество в сфере антикоррупционной политики. В сфере физкультуры и спорта предлагаем создать систему антикоррупционного контроля, которая включала бы в себя судебный, финансовый, общественный контроль, прокурорский надзор.

Нужно больше привлекать общественность, заинтересованных граждан, спортсменов, обращая внимание на общую правовую грамотность и знание антикоррупционного законодательства.

#### **Выводы.**

Таким образом, отметим, что борьба с коррупцией в сфере физкультуры и спорта должна стать постоянной функцией государственных структур, общественных организаций, рядовых граждан, в связи с чем необходимо создать в обществе атмосферу нетерпимости к любым проявлениям коррупции.

#### **Список литературы**

1. Закон Республики Казахстан от 18 ноября 2015 года № 410-V ЗРК «О противодействии коррупции». [Электронный ресурс],
2. Роуз-Аккерман, С. Коррупция и государство. Причины, следствия, реформы. – СПб.: Логос, 2003. – 356 с.
3. Антикоррупционная стратегия РК на 2015-2025 годы. Утверждена Указом Президента РК. 26. 12. 2014 № 9. Астана 2014. [Электронный ресурс],  
[https://online.zakon.kz/document/?doc\\_id=31645304#pos=3;-106/](https://online.zakon.kz/document/?doc_id=31645304#pos=3;-106/) (Дата обращения 23.03.2021).
4. В Казахстане резко увеличилось число коррупционеров в сфере культуры и спорта. [Электронный ресурс],  
<http://today.kz/news/proisshestiya/2016-04-18/715009-v-kazahstane-rezko-uelichilos-chislo-korrupsionerov-v-sfere-kulturyi-i-sporta/> (Дата обращения 23.03.2021).  
[/https://zakon.uchet.kz/rus/docs/Z1500000410/](https://zakon.uchet.kz/rus/docs/Z1500000410/) (Дата обращения 23.03.2021).
5. За что казахстанцы давали взятки в сфере культуры и спорта. [Электронный ресурс] <https://tengrinews.kz/crime/chto-kazahstantsyi-davali-vzyatki-sfere-kulturyi-sporta-402913/> (Дата обращения 23.03.2021).
6. Олимпийская хартия [Электронный ресурс] <https://olymp.teka.ru/olymp/ioc/document/2.html/> (дата обращения: 23.03.2021).
7. Барышев, И. А. Борьба с коррупцией в сфере физической культуры и спорта в Республике Казахстан. [Электронный ресурс] /URL: <https://moluch.ru/conf/law/archive/226/12109/> (дата обращения: 23.03.2021).
8. Цитаты великих людей о коррупции. [Электронный ресурс] [https://gsn.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub\\_150157.pdf/](https://gsn.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_150157.pdf/) (дата обращения: 23.03.2022).  
[Электронный ресурс] <https://www.sports.kz/news/skolko-mojno-vorovat-skolko-mojno-otmyivat-dengi-ostanovites-vyi-uje-aida-satyibaldinova-rasskazala-o-korrupsii-v-kazahstanskom-sporte/> (дата обращения: 23.03.2022).
9. «Сколько можно воровать, сколько можно отмывать деньги?! Остановитесь вы уже!». Аида Сатыбалдинова рассказала о коррупции в казахстанском спорте.  
[Электронный ресурс] <https://www.sports.kz/news/skolko-mojno-vorovat-skolko-mojno-otmyivat-dengi-ostanovites-vyi-uje-aida-satyibaldinova-rasskazala-o-korrupsii-v-kazahstanskom-sporte.> (дата обращения: 23.03.2022).

## ЖАС КӨКПАР СПОРТШЫЛАРЫН ДАЯРЛАУДЫҢ БАСТАПҚЫ КЕЗЕҢІНІҢ ӘДІСТЕМЕСІ

**Жунусбеков Ж.И.** – педагогика ғылымдарының кандидаты, ҚазСТА профессоры

**Тобажан Ж.** – 4 курс студенті

**Қонаев Т.А.** – аға оқытушы

**Байділдаев Д.** – Ұлттық және ат спорты орталығы жаттықтырушысы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Бүгінде қазақтың ұлттық ойыны көкпар – спорттық ойынға айналды. Осы ұлттық ойын жастардың дене бітімі мен денсаулығы үшін өте пайдалы жағын ескере отырып, жасөспірім қазақ балалары мен жастарына үлкен дене тәрбиесінің баспалдағы ретінде қолданады. Қазіргі уақытта жастардың көпшілігінің бойында төзімділік, ептілік, батылдық сезімдерінің әлсіз болып бара жатқанын көз көріп, құлақ есітіп жүр. Сондықтан осының алдын алуға тікелей септігін тигізетін ұлттық ойын түрі көкпар десек те болады. Сонымен қатар елдегі танымал ұлттық ойынымызды әлемдік деңгейге көтеру. Осы мақалада жас көкпаршыларымызды даярлаудың алғашқы сатысында, яғни бастапқы кезеңінің әдістемесін ұсынып отырмыз.

**Түйін сөздер:** көкпар, ұлттық спорт, спорттық дайындық, көкпар атының жабдықтары.

### METHODOLOGY OF THE INITIAL STAGE OF TRAINING OF YOUNG KOKPAR ATHLETES

**Zhunusbekov Zh.** – Candidate of Pedagogical Sciences, professor of the Kazakh

**Tobazhan Zh.** – 4<sup>th</sup> year student

**Kunaev T.** – Senior Lecturer

**Baidildayev D.** – Coach of the National Center for equestrian sports

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** Today, the Kazakh national game kokpar has become a sports game. Taking into account the fact that this national game is very useful for the physical and health of young people, young people use it as a ladder of great physical education for Kazakh children and youth. Currently, most young people have a weak sense of endurance, dexterity, and courage. Therefore, kokpar is a kind of national game that directly contributes to the Prevention of this. And also to raise our popular national game in the country to the world level. In this article, we present the methodology of training young kokparsmen at the initial stage, that is, at the initial stage.

**Key words:** kokpar, national sports, sports training, equipment of the kokpar horse.

**Кіріспе.** Көкпар – ұлттық ат спорты ойындарының бірі. Ойын атауының шығу тегіне байланысты бірнеше нұсқалар бар: “көк бөрі” немесе “көк бөрте”. Тағы бір нұсқасында “көкпар” сөзіндегі “пар” бөлшегі паршалау, пәрелеу деген сөздерден шыққандығы айтылады.

Дәстүрлі қазақ қоғамында көкпарға жасқа толған серкенің семізі таңдалған. Семіз серке терісі жыртылмайды. Орташа салмағы 20-30 кг-дай келеді. Басқа малдың терісі жыртылғыш болғандықтан көкпарға тартпайды.

Көкпар – Орталық Азия халықтары арасында кең тараған ойын түрі. Ол қырғыз тілінде «көк бөрү», “улак тартыш (тартуу)”, тәжік тілінде “бузкаши” деп аталады. Көкпар тарту сияқты ұлттық ат спорты ойындары басқа да Шығыс елдерінде де бар. Ауғанстанда кең тараған «бузавиш» ойыны көкпарға өте ұқсас. Сондай-ақ, Аргентина халқының да көкпарға ұқсас ат спорты ойыны болған.

Бүгінде елімізде осы ұлттық ойынымыз, әсіресе жастар арасында танымал және өз дәрежесінде дамып келе жатыр деп, ауыз толтырып айта аламыз. Сонымен қатар айтарлықтай мәселелер де бар. Ол спортшылардың дене және техника-тактикалық, психологиялық даярлығының жетіспеушілігі, көкпар аттарын дұрыс баптай алмауы, жарыс ережелерін сақтай алмауы. Қазіргі таңда көкпар спортшыларын сапалы даярлауға және шеберлігін шындатуға арналған ғылыми негізделген әдістемелік құралдар жоқтың қасы. Жоғарыда айтылған мәселелерді шешу жолында осы ғылыми мақаланы назарларыңызға ұсынып отырмыз.

**Зерттеу мақсаты:** жас көкпар спортшыларын даярлаудың бастапқы кезеңіндегі әдістемесін әзірлеу.

**Зерттеу пәні:** жас көкпар спортшыларын даярлаудың бастапқы кезеңіндегі әдістемесі.

**Зерттеу міндеттері:**

1. Ел аумағында өткізілетін республикалық және аймақтық деңгейдегі жарыстарды ұйымдастыру және өткізу сапасын анықтау.

2. Жас көкпаршыларды теориялық, техника-тактика және психологиялық даярлау мәселелерін анықтау.

3. Жас көкпар спортшыларын даярлаудың бастапқы кезеңіндегі әдістемесін әзірлеу.

**Зерттеу әдістері:** Әдебиет көздерін жинақтап, теориялық тұрғыдан талдау, әртүрлі жарыс бойынша алынған мәліметтерді талдау және қорытындылау, педагогикалық бақылау әдістері қолданылды.

**Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.** Қазақстанда 1949 жылы көкпар жарысының жаңа ережесі бекітілді. Осыған сәйкес көкпар жарысын арнаулы алаңда, командалық сипатта өткізу белгіленді. Ал 1958 жылдан көкпар бәйге алаңдарда (ипподромдарда) өткізіліп келеді. Көкпардың тарихына көз жүгіртетін болсақ, тарихы тереңде екенін көруге болады. Көкпар көшпенділердің байырғы заманнан бері келе жатқан ғұрыптық ойыны [5]. Ойынның шығу төркіні туралы зерттеуші Ә. Қалиұлы: «Қазіргі көкпар тарту әуелде әлеуметтік мәні бар әскери машықтың қажетінен туған. Түркі қағандығы кезіндегі «дербес жасақты» осындай жаттығудан өтіп, сыналған жауынгерлерден жасақтаған. Әскери машықтың бұл түрі бейбіт күндерде көкпар тарту ойынына ұласып отырған» – дейді.

Расында, көшпенділердің өмір сүру салтында, жауынгерлік өнердің маңызы зор. Егер де, ат үсті сайыста дайындықсыз сарбаз майданда ажал құшуы мүмкін. Сол себепті, көкпар сияқты ұлттық ойын түрлерін жетілдіру арқылы әскери-жауынгерлік дайындыққа мән берген. Айталық, шайқаста жараланған жауынгер жолдасын жау қолына тастап кетпес үшін, оның денесін іліп алып, майдан ортасынан алып шыққан. Демек, көкпар дегеніміз – жауынгерлік өнер.

Ендігі жерде көкпар ойынының түрлеріне тоқталар болсақ, көкпар ойынының түрлерінің көптігін зерттеушілердің жазған жазбаларынан оқып білудеміз. Зерттеулердің пайымы бойынша көкпар ойынның тәртібі, әр аймақтың ерекшеліктерімен қатар жергілікті халықтың әдеп-ғұрыптарына байланысты болған. Қазіргі таңда еліміздің әр өңірлерінде тартылып жүрген көкпарларды көріп, зерттеуші этнографтар бұл ойынның қазақ даласында ертеден көптеген түрлерінің болғандығы туралы тұжырым жасайды.

Әуелі, көкпарға тартылатын малға байланысты «лақ көкпар», «серке көкпар», «тана көкпар» деп бөлінеді. Қазақта адамның жасына қарай өз көкпары болған. Жігіттер бозбала шағында «лақ көкпар» тартса, жігіт болып толысқан шағында «серке көкпарға» жеткен.

Көкпаршыларды «шабандоз», кейбір өлкелерде «балуан» деп те атайды. Көкпарды екіншісі бірі тарта бермейді. Бұл нағыз тақымы берік, қарулы жігіттер қатысатын ойын. Көкпаршы жігіттердің білек қарымының сыртында астындағы аты көп рөл ойнайды. Көкпарға шығатын аттың ерекшелігі: еті мығым, сүйегі мықты, кеуделі, екпіні қатты, жылдам һәм жүйрік, мүмкіндінше иесінің ыңғайын білетін текті, ақылды жылқы таңдап алынады [3, 4].

Сонымен қатар көкпар – аттың қалай бапталып үйретілгенін, жүйріктігін де сынайтын спорт. Көкпар *жаппай* және *дода* тартыс болып екіге бөлінеді. Жаппай тартыста әркім көкпарды өзі иелік етуге тырысады. Дода тартыста құрамы бірдей екі топ сынға түседі. Мұны кейде «марта тарту» деп те атайды.

Көкпарға шабу үшін әр спортшы және шабандоздар өзінің ішкі дүниесімен, ынта-жігерімен іске кірісу керек. Ішкі энергияны осыған бейімдемей жақсы шабандоз бола алмайды. Ол деген өзінің теория түрінде өткен сабақтан алған білімінді күнделікті жасайтын оқу-жаттығу үрдісіне енгізіп, содан нәтиже шығару.

Әр спортшы өз жіберген қателігін, немесе жанындағы әріптесінің қатесін көріп, соны қайталамас үшін, өз ой пікіріңізді, сезіміңізді туралап барып, түсініп қайталамайтын болу керек. Командалық көкпар деген, командалық ойын, әр ойыншының іс-әрекетінен кейін қатесіз ойнаудың арқасында жақсы көрсеткіш болады. Алаңда ойын кезінде сыншылар

көп, ойыншылардың жіберген қателерін көріп бөтен әңгіме айтпай, шама келсе, жіберген қателікті ойын соңында жаттықтырушымен бірге отырып талқылау керек. Ойын кезінде әр бір ойыншының басында сол күні болатын ойында кіммен ойнайтынын, ол команданың басты ойыншыларының мүмкіндігін және іс-әрекетін білу қажет.

*Менсінбеушілік* – өте жаман қасиет. Ал көкпар ойынында олай жасауға болмайды. Ойын барысында қарсыласыңды және әріптесіңді өзіндей көру керек. Себебі ол да адам, әркімнің мінезі әр түрлі. Біреуі ұшқалақ болса, бір ойыншы сабырлы болады. *Ұшқалақтық* – өте жаман қасиет.

Ойын басталуына 3 күн қалғанда, әр ойыншы, қорғаушы, шабуылшылар, бірінші өз ойын түйіндеп, қателік жібермеуге тырысу керек. Ол үшін бүгінгі күні ұялы телефонның құлы болмай, дұрыс дем алып, әр сәтті көз алдына келтіріп, кім қалай шабуылдап жатыр, әр ойыншының астындағы аты қалай, ол қалай дайындап еді, команда капитаны, жаттықтырушы не деді? – осының барлығын ой елегінен өткізу – анализ жасау маңызды. Әркім біреуге сын тақпас бұрын өз қателігін білсе, сонда ғана жетістік болады.

Әр бір жетістікке жету үшін, екінші бір мәселе – ол *Тәртіп*. «Тәртіпке бағынған құл болмайды» демекші, тәртіпті әр спортшы өзі жасайды: жақсы жағын да, жаман жағын да. Тәртіпті болу үшін ата-ананың, бапкердің айтқан ақыл-кеңесін есте сақтау керек [1]. Оқу-жаттығу кезінде сырт көзге әр ойыншының тәртібінің қандай екендігі, көпшілікпен қарым-қатынасы, тіл табысуы көрініп тұрады. Ат – ол сенің қанатың, серігің! Сондықтан әр спортшының ойынан аттың дайындығы мен ертеңгі жаттығудың, не жарыстың қалай өтетіндігі туралы ой кетпеу керек. Спортшы атын баптап, жүргізіп, уақтылы жем-шөбін, суын бергеннен кейін ғана жаттығуға кірісуі керек [2,3].

Тәртіпке жататын бір мәселе, ойыншылардың бір-біріне деген *адамгершілік* пен дұрыс *қарым-қатынас* (командадағы психологиялық климат). Адамгершілік, имандылық деген қасиеттер спортта үлкен роль атқарады. Осы қасиеттер әр ойыншының бойында болғанда ғана команда жетістікке жете алады.

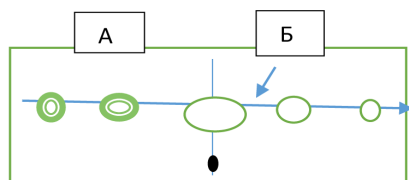
Команда капитаны – ойын кезінде ойыншыларды тәртіпке шақырып, бас-көз болатын адам. Команда капитаны – команданың ұйытқысы, ойынды алға сүйреуші, ойын барысында бар ауыртпалық соған түседі. Ол сонымен қатар команда басшыларының ұсынысын тәжірибеге енгізуші, команда ішіндегі жайсыз проблемаларды шешуші және командаға жақсы тұрмысты ұйымдастырушы адам. Әр ойыншының қарым-қатынасын бақылап, реттеп отырады. Сол сияқты ойыншыларды формасы мен ат әбзелдерімен қамтамасыз етіп отырады. Әр команданың бір күндік күн тәртібі яғни кестесі болу керек. Спортшылардың ойын алдындағы бір күнінде барлығы қатаң бақылауда болғаны абзал.

Бірінші төрт «төрттікті» дайындау өте маңызды нәрсе. Оған аттар пен спортшылар сай болу керек. Ойында тәжірибесі бар, күшті, тез ойланып әрекет жасайтын спортшыларды қатыстыру керек. Бастала салысымен сол төрттікті, егер «ауыт» болған жағдайда алмастыру қажет емес. Себебі солар ойынның нәтижесін көрсететін болады.

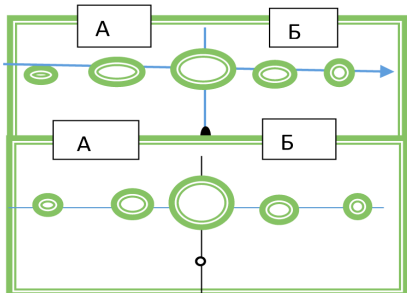
Ойында бірінші болып «салым» салған өте жақсы, ойынның тағдырын шешуге көп әсерін тигізеді. Ойын ережесін бұзған ойыншы бүкіл команданың сенімін ақтамау деген сөз. Демек ойыншының психологиялық жағдайы дұрыс емес. Сол сияқты ойын барысында «мәрені ауыс-тырып алу» деген де кездеседі. Ол кешірілмейтін оқастық. Бапкер осындай жағдайларға жол бермеуі керек. Сол себепті егер де жеңіске жетем десе ойыншы-шабандоздар «Кәсіби деңгейде» дайындалу керек. Оны бақылау үшін теориялық және тәжірибелік тұрғыда ұлттық ат спорт түрлерінен «тесттер» өткізу керек.

*Шабуылшы*. Командалық көкпарда шабуылшының аты да, өзі де жылдам, тез еңкейе білуі керек. Еңкейген сәтте ілген серкені бірден тақымға басу керек. Егер осы сәтте қарсыластар қысып ортаға алып жатса, өз ойыншысына серкені өткізу үшін әрекет жасау керек. Егер шабуылшы атты қинамай серкені бір-біріне беру арқылы ойнаса, көрерменге ойын өте қызықты, тартымды болады.

12 ойыншының 5-ойыншысы қорғаушы, 7-ойыншы шабуылшы болса, ат та адам да шаршамайды.



Ал мына жерде 1-ойыншы серкеге жету керек те 3-ойыншы бірігіп алып, аттарының арасына ешкімді кіргізбей топталып келіп, серкені көтеруге әрекет жасау керек.



Ойын басталғанда ойыншылар бір-бірден ұстау керек те, ең епті шабандоз серкені көтеруі тиіс.

Бірінші шауып келген ойыншы серкені іліп ала алмай қалса, қайтып тез арада серкеге жетуі керек, сол үшін бар ойыншылар бір-біріне жағдай жасауы керек.

*Көкпар атының жабдықтары.* Көкпар атының жабдықтары қарапайым болады. Тізгінді қысқа бос қоя бергенде салбырап аттың аяғына оралмайтын болады. Жүгені жұмсақ теріден жасалады. Онда артық қатты, темір т.б. зат болмайды, сол себепті, оны әсемдемейді. Сондай-ақ көкпар атында шылбыр болмайды. Көкпар атының ері қарапайым берік заттан жасалады. Көкпаршы отырғанда ер орнықты болғаны абзал. Әрі қапталы мен алдыңғы һәм артқы қасы мықты, қозғалыс үстінде кедергі келтірмейтіндей ыңғайлы болуы шарт. Үзенгі бауы таралғы, үзілмейтін былғарыдан жасалғаны қолайлы. Өйткені, көкпарды тақымға басқанда, таралғының атқарар міндеті орасан. Көкпар атының тоқым-терілігі қозғалыс кезінде кедергі келтірмейтін қысқа, әрі шағын болады. Ал, айылына келсек, төрешілер бақылауындағы жері жазық спорттық сайыстар кезінде бір қабат жалпақ төс айыл жарай береді. Бірақ таулы өр-еңісті жердің көкпаршылары үшін өмілдірік, құйысқан өте қажет. Сондай-ақ тартпа-айылды қабаттап немесе шап айыл қосып тартады [5]. Көкпаршының қолында қамшыдан басқа артық зат болмайды. Оның өзін сайыс кезінде көбінде көкпаршы аузына тістеп жүреді.

1. *Ер.* Көкпар атының ерін әсемдеп, метал бұйымдармен сәндемейді. Салмағы да ауыр болмағаны дұрыс. Қапталы кең, аттың арқасына нық түсуі қажет. Аттың арқасын нық ұстаған қаптал көкпаршы енкейгенде ерді аудармайды.

2. *Ердің алдыңғы қасы.* Көкпаршы енкейгенде екінші қолымен ердің алдыңғы қасынан ұстайды, себебі, жердегі серкені ілгеннен кейін қайта көтеріліп, атқа отыруға бұл әдіс қолайлы. Сондықтан, көкпар ерінің алдыңғы қасы қолмен қысып ұстауға ыңғайлы әрі берік болғаны абзал, сондай-ақ тартыс кезінде көкпаршының кіндігінен тіреп, кедергі келтіретіндей тік емес, жатаған иінді келеді.

3. *Ердің артқы қасы.* Көкпар атына арналған ердің артқы қасы мен құйрық басары тұтасқан жалпақ әрі көтеріңкі болады. Себебі, жалпақ ер нық отыруға қолайлы болса, көтеріңкі қасы көкпаршы енкейгенде ер үстіндегі аяғын орай тіреп алуына мүмкіндік жасайды.

4. *Желдік немесе қаптал қабат.* Бұл түтіліп кетпейтін тығыз киізден жасалады. Сырты жұмсақ былғарымен қапталады. Желдіктің міндеті – ердің қапталын аттың арқасына батырмай және қысқа тоқымға жабысып ерді нық ұстайды.

5. *Қысқа тоқым.* Көкпар атының тоқымы тартыс кезінде аяққа оратылып, кедергі келтірмес үшін қысқа жасалады. Қалың киізден пішіп алып, шетін жұмсақ былғары мен сырып тігеді. Аттың арқасына батпайтын жайлы болмағы абзал.

6. *Үзенгі бау.* Берік заттан – қайыс, жіп т.б./ жасалады. Үзенгі баудың ұшына үзенгі орналастырылады.

7. *Тартпа-айыл.* Міндеті аттың үстіндегі ерді аудармай ұстап тұрады. Айыл үстінгі доғаға бекітіліп, астыңғы доға арқылы сыртқы тартпаға жалғасып тартылады.



8. *Жүген.* Көкпар атының жүгені жеңіл әрі өте берік болуы қажет. Жүгенде шылбыр болмайды, тек тізгін арқылы басқарылады. Сондай-ақ жүгеннің құрамында: кеңсірік, ауыздық, жақтау, сағалдырық, желкелік, сулық бар.

#### **Қорытынды.**

Бүгінде қазақтың ұлттық ойыны көкпар – спорттық ойынға айналды. Оған 2017 жылы Астана қаласында көкпардан I Әлем чемпионатында дүние жүзі көкпаршылары алғаш рет «жасанды серкемен» (муляж) ойын өткізуі дәлел бола алады. Бүгінгі таңда жер-жерде осы ұлттық ойынымыздың дәрежесі асқақтап тұр. Оған қатысатын ойыншыларымыз да жоғары деңгейде дайындалып, жақсы ойындар көрсетуде. Жоғарыда айтылып өткендей, әр ойын сайын спортшылар тәжірибе жинайды. Жақсы ойындар көрсетуге әрине спортшыларды жаттықтырып жүрген жаттықтырушыларымыздың еңбегі орасан зор. Көкпар жігіттердің күш-жігерін, төзімділігін, батылдығы мен ептілігін, ат үстінде мығым отыруын қалыптастырады. Бүгінде осы мәселені көтеріп, көкпар ойынын тек атқа мініп шабу деп қарамай, көкпар – жарыс арқылы көрініс табатын және мақсатты түрде жаттығу арқылы дайындықтан өтетін, дене мәдениетінің құрамдас бөлігі, яғни биік нәтижеге жету жолындағы денелік, психикалық әдеп сапаларының айқын көрініс табатын спорттың түрі екендігін есте сақтаған дұрыс болады.

#### **Әдебиеттер тізімі**

1. Жоламанқызы М. Ұлттық тәрбие ел болашағы // «Алдаспан» журналы, №11-12, 2009.
2. Жанәбілов Ш. Қазақша мал атаулары. – Алматы, 1982.
3. Нұсқабайұлы Ж., Қайым Қ. Төрт түлік. – Алматы: «Білім» баспасы, 2006.
4. Тоқтабай А. Қазақ жылқысының тарихы. бастапқы көрсеткіш Алматы, «Кітап» баспасы.
5. Тоқтабаев А. Жыл басы жылқының қасиеті. Қазақстан тарихы, Әдістемелік құрал, №11, 2012ж.

## **СТУДЕНТ БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ**

**Арапбаева Г.А.** – 1 курс магистранты, олимпиадалық спорт факультеті

**Ахметкарим М.** – PhD доктор

**Абеков Р.Б.** – аға оқытушы

**Эрнстова Р. М.** – 2 курс магистранты

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

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Ұсынылған мақалада студент баскетболшылардың арнайы дене даярлығын жетілдіру жолдарын анықтау мәселелері қарастырылған. Педагогикалық эксперименттің негізі жаттығушылардың дайындық және даму деңгейін, жеке ерекшеліктерін ескеретін баскетбол жаттығуларының жиыны таңдап алынды. Жүргізілген педагогикалық эксперимент эксперименттік топ студенттерінің жетістіктері біршама жақсарғанын айқындауға мүмкіндік берді. Көрсеткіштердің өсу динамикасы эксперименттік топтың орта нәтижелері бақылау тобынан сенімді артқаны анықталды. Зерттеу нәтижелері студент баскетболшылардың дене қасиеттерінің және қимыл қабілеттерінің жалпылама көрсеткіштерін анықтауға мүмкіндік берді.

**Түйін сөздер:** дене даярлығы, студент баскетболшылар, дене қасиеті, арнайы жаттығу.

## **WAYS TO IMPROVE THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF BASKETBALL STUDENTS**

**Arapbaeva G.** – 1<sup>st</sup> year master's student, Faculty of Olympic sports

**Akhmetkarim M.** – Ph.D.

**Abekov R.B.** – senior lecturer

**Ernstova R.M.** – 2<sup>nd</sup> year master's student

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

Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The proposed article discusses the issues of determining ways to improve the special physical training of basketball students. A set of basketball exercises was chosen as the basis of the pedagogical experiment, taking into

account the level of training and development, individual characteristics of the students. The conducted pedagogical experiment revealed some improvement in the achievements of the students of the experimental group. It was found that the dynamics of the growth of indicators significantly exceeded the average results of the experimental group over the control group. The results of the study revealed generalized indicators of physical qualities and motor abilities of basketball students.

**Key words:** physical fitness, basketball students, physical quality, special exercises.

**Зерттеу өзектілігі.** Қазақстандағы баскетболдан жетістіктерге қол жеткізудің бірнеше себептері бар. Оның бірі – дене даярлығы. Өйткені денешынықтыру даярлығының баскетболшылардың жеке мүмкіндігін ғана емес, денсаулығының артуын және денесінің шынығуына әсері зор. Допты торға салу үшін қарсыласының қарсылығын бағындыру керек, бұл егер ойыншы белгілі бір тәсіл мен әдіс амалдарын білетін болса, шапшаң қозғалып, бағыты мен қозғалыс жылдамдығын тез өзгерте білсе ғана мүмкін болады [1].

Ойындағы баскетболшының әрекеті тек жекелеген қорғау мен шабуыл амалдарының қосындысы ғана емес, ол біріккен қарқынды жүйеге ортақ мақсатты біріктіретін қимылдардың қосындысы. Команда ойыншыларының дұрыс өзара әрекеті ұжымдық қимылдардың негізі, ол команданың ортақ мүддесіне жетуге бағыттталып, әрбір ойыншының бастамасы мен шығармашылық белсенділігіне сүйенуі тиіс.

Әрбір ойыншы тек шабуылдап қана қоймай, сондай-ақ өз орнын белсенді қорғауы тиіс. Қарсыласынан допты тартып алып немесе оған еркін доп салуға жол бермес үшін қарсылас команданың ойыншыларының, әріптесінің және доптың тұрған орнын ескеріп, оның барлық қимылдарына дер кезінде және дұрыс жауап беруі қажет. Ойын әрекеті қимыл дағдыларының тұрақтылығы мен өзгермелілігіне, дене сапаларының даму деңгейіне, ойыншылардың денсаулық жағдайы мен ақыл ойына негізделеді [2].

Жарыстарға қатысқанда баскетболшы үлкен жұмыс атқарады да, 5000-7000 м аралықты бағындырады, бұнда 130-140 рет секіру мен көптеген жұлқу (120-150-ге дейін) үдетулер мен аялдаулар жасайды. Жоғары жылдамдықта қозғалу допты беру мен торға тастаумен жалғасады. Зерттеулер 40 минут ойынға ауысусыз қатысқан баскетболшы доппен небары 3,5-4 мин. қана жұмыс жасайтынын, ал қалған уақытта допсыз ойнайтынын көрсетті [3].

**Зерттеу нысаны:** Студент баскетболшылардың ойынымен оқу-жаттығу үдерісі.

**Зерттеу пәні.** 17-18 жас аралығын қамтитын баскетболшылардың дене дайындықтарын жетілдіру әдістемесі.

**Зерттеу жұмысының мақсаты.** Жоғары білікті баскетболшылардың арнайы дене даярлығы деңгейін анықтау.

**Зерттеу жұмысының міндеттері:**

– баскетболшылардың дене қасиеттерін жетілдірудің әдістемелерін зерттеу.

– студент баскетболшылардың дене даярлығына жарыстардың және жылдық дайындық циклінің әсерін анықтау;

**Зерттеудің әдістері**

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

**Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы:** Зерттеулер Қазақ спорт және туризм академиясында ұйымдастырылды. Зерттеулерге осы академияда баскетболмен шұғылданушы 20 студент баскетболшылар қатысты. Оның ішінде оны бақылау тобы, ал қалған оны эксперименттік топ болды.

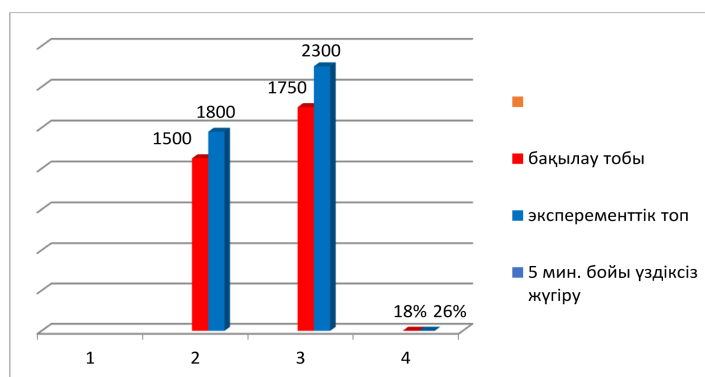
Педагогикалық тестілеу біздің зерттеуге қатысқан студенттердің дене даярлығы деңгейін анықтау үшін өткізілді. Сонымен бірге тестілеу барысының негізгі ережелері мен талаптары сақталды.

Педагогикалық эксперимент аяғында дене даярлығы көрсеткіштердің орта мәндерін есептеу барысында эксперименттік топ көрсеткіштерін бақылау тобымен салыстырғанда елеулі айырмашылықтар бар екені айқындалды. Жүргізілген зерттеулер эксперименттік топ

студенттерінің түгелге жуық көрсеткіштерінің бақылау тобының сәйкесінше көрсеткіштерінен елеулі айырмашылығы (басымдылығы) бар екенін көрсетті. Бақылау және эксперименттік топтардың дене даярлығы көрсеткіштерінің эксперимент басталмас бұрын статистикалық мәнділігі жағынан айырмашылығы болған жоқ.

### Жалпы төзімділікті дамыту деңгейін бағалау

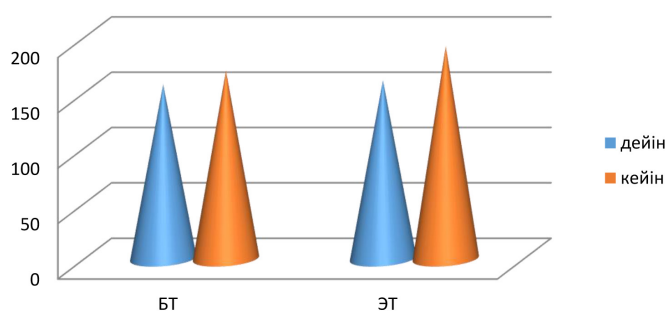
Төзімділікті даму деңгейі келесі тест негізінде бағаланды: 5 мин. бойы үздіксіз жүгіру. 1-суретте берілген педагогикалық тесттің жалпы динамикасы көрсетілген.



1-сурет – Бақылау және эксперимент топтарының бастапқы және қорытынды бағаларының «5 мин. бойы үздіксіз жүгіру» тесті бойынша салыстырмалы талдауы

Эксперименттік топтағы балалардың нәтижесінің жақсаруы 26% ( $P < 0,05$ ), ал бақылау тобында 18% құрады, яғни, эксперименттік топта жалпы жүгіру қабілеттілігінің көрсеткіштері 8% ( $P < 0,05$ )-ға жоғары болды. Шапшаңдықты-күштік мүмкіндіктерін дамыту деңгейін бағалау. Шапшаңдықты-күштілік мүмкіндіктер бағалауда «Бір орыннан ұзындыққа секіру» тесті бойынша жүргізілді. 2-суретте көрсетілгендей эксперименттік топта өсу 30,9 см ( $S=18,9,1$ ), ал бақылау тобында 12,4 см. ( $S=6,9$ ) құрады, бұл сәйкесінше 19% және 8%-ға тең, яғни нәтижелер экспериментті тобында 11% ( $P < 0,05$ )-ға жоғары болды.

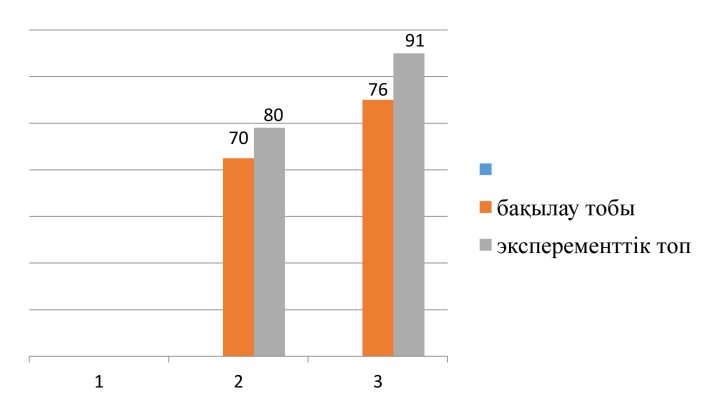
### Орында тұрып қашықтыққа секіру



2-сурет – Бақылау және эксперимент топтарының бастапқы және қорытынды бағаларының «Бір орыннан ұзындыққа секіру» тесті бойынша салыстырмалы талдауы

Жарылғыш шапшаңдықты-күштілік мүмкіндіктерін бағалауда «Орыннан жоғарыға секіру» тестісі бойынша бағаланды (3-сурет).

Нәтижелердің өсу динамикасын талдау эксперименттік топта жақсару орта шамамен 11 см-ді құрағанын көрсетті, бұл бастапқы нәтижелерден 30% ( $P < 0,05$ )-ға өскен. Бақылау тобында жақсару 5 см-ге кем болды, сәйкесінше өсу 13% ( $S=1,9$ )-ды құрады (3-сурет).



3-сурет – Бақылау және эксперимент топтарының бастапқы және қорытынды бағаларының «Орыннан жоғарыға секіру» тесті бойынша салыстырмалы талдауы

Педагогикалық эксперименттің негізі жаттығушылардың дайындық және даму деңгейін, жеке ерекшеліктерін ескеретін баскетбол жаттығуларының жиыны таңдап алынды. Айырмашылықтар ұсынылған күш мөлшері мен қарқындылығына да тиісті болды. Топтардың жаттығулар кешенін орындауы жаттығушы топқа байланысты түрі өзгеріп тұрды, жаттығу мөлшерлемесі өзгерді, алдыңғы тапсырманы орындауға байланысты сәйкес түзетулер енгізілді. Оқыту үдерісін даралау үшін эксперименттік топ студенттеріне жетекші командалар ойынының техникасының бейнесюжеттері көрсетілді. Өзгеріске ұшырамаған жалғыз нәрсе – бұл оқу-жаттығу сабағының ұзақтығы. Жүргізілген педагогикалық эксперимент эксперименттік топ студенттерінің жетістіктері біршама жақсарғанын айқындауға мүмкіндік берді. Көрсеткіштердің өсу динамикасы эксперименттік топтың жалпы орта нәтижелері бақылау тобынан сенімді ерекшеленетінін айқындай алдық.

#### **Қорытынды.**

Жоғарыда айтылғандарды сараптай келе, төмендегідей қорытынды жасауға мүмкіндік береді:

Корреляциялық және факторлық талдаудың нәтижелері жас баскетболшылардың дене қасиеттерінің және қимыл қабілеттерінің жалпылама көрсеткіштерін анықтауға мүмкіндік берді. Жалпылама көрсеткіштерге:

- а) күш қабілеттері және күш төзімділігі;
- ә) шапшаңдық қабілеттері;
- б) шапшаңдық-күш қабілеттері;

Бірлі-жарым көрсеткіштер тобын дене қасиеттері даярлығының деңгейімен қамтамасыз етілетін жаттығулар мен қимыл тапсырмаларындағы нәтижелер құрады.

Зерттеу барысында баскетболшылардың дене қасиеттерін жетілдірудің әдістемелері анықталды.

#### **Әдебиеттер тізімі**

1. Теория и методика баскетбола [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.А. Смирнова. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. – 168 с.

2. Эффективность применяемых средств и методов физической подготовки баскетболистов в процессе учебно-тренировочных занятий в вузе: автореф. дис. на соиск. учен. степ. док.н. в профессиональном направлении спорт, докторская программа – Теория и методология спортивной науки. Бауыржан Зауренбекович Зауренбеков. – Софя, 2018.

3. Влияние средств физической подготовки на уровень спортивной подготовленности и соревновательной деятельности студенток: автореф. дис. на соиск. учен. степ. док. в профессиональном направлении спорт, докторская программа – Теория и методология спортивной науки. Ахметкарим Март. – Софя, 2018.

## О ВЛИЯНИИ ЛУНЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

<sup>1</sup>Орлов А.И. – кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер Украины, старший преподаватель

<sup>1</sup>Есельбаева А.К. – кандидат педагогических наук, программный лидер кафедры физической культуры и спорта

<sup>1</sup>Артыкбаев Р.Д. – кандидат педагогических наук, старший преподаватель

<sup>1</sup>Усбанов Н.С. – старший преподаватель

<sup>2</sup>Конаев Т.А. – старший преподаватель

<sup>1</sup>Казахский Национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан

<sup>2</sup>Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье с помощью методов математической статистики приводятся результаты исследования влияния Луны на физическую работоспособность студентов в процессе занятий двигательными упражнениями.

**Ключевые слова:** физические способности, функциональные возможности, частота движений, фазы Луны, двигательные упражнения.

## ON THE INFLUENCE OF THE MOON ON THE PHYSICAL WORKABILITY OF STUDENTS IN THE PROCESS OF MOVEMENT EXERCISES

<sup>1</sup>Orlov A. – Candidate of Pedagogical Sciences, Honored Coach of Ukraine, Senior Lecturer

<sup>1</sup>Yesselbayeva A. – Candidate of Pedagogical Sciences, Program Leader of the Department of Physical Culture and Sports

<sup>1</sup>Artykbayev R. – Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer

<sup>1</sup>Usbanov N. – Senior Lecturer

<sup>2</sup>Konayev T. – Senior Lecturer

<sup>1</sup>Kazakh National Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan

<sup>2</sup>Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article, with the help of methods of mathematical statistics, presents the results of a study of the influence of the moon on the physical performance of female students in the process of practicing motor exercises.

**Key words:** physical abilities, functionality, frequency of movements, phases of the moon, motor exercises.

**Введение.** С давних времён философы, учёные и исследователи физического воспитания, спорта и боевых искусств [3, 7] высказывают предположение о влиянии Луны на двигательные способности человека, объясняя это известным фактом зависимости планеты Земля от орбиты её планеты-спутника Луны, вызывающей приливы и отливы мирового океана. Высказывалась гипотеза: так как человек примерно на 60% состоит из воды, значит состояние Луны (фаза её пребывания) тоже влияет на человека, как на частичку Вселенной, что является частью многих исследований разных отраслей науки.

Большинство изученной нами литературы [4] указывает на использование этого факта в восточных боевых единоборствах Китая, Японии, Кореи при подготовке высокого уровня бойцов. Но определение, насколько, как, какую имеет динамику и в каких фазах Луны проявляется это влияние, чтобы аргументированно можно было использовать этот любопытный факт в учебно-тренировочном процессе студентов высших учебных заведений, стало **целью** нашего исследования.

В процессе работы решались следующие **задачи**:

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

2. Обоснование и разработка критериев оценивания и выбора тестов как метода исследования специальных способностей занимающихся двигательными упражнениями.

3. Разработка путей контроля физической работоспособности на различных этапах занятий двигательными упражнениями с учётом состояния Луны.

**Объектом исследования** стал процесс занятия двигательными упражнениями студентов высших учебных заведений.

**Предмет исследования** – содержание, формы, методы обучения двигательным упражнениям студенческой молодёжи.

В процессе решения поставленных заданий использованы следующие методы исследования:

- *теоретический анализ*: с целью определения уровня разработки исследуемой проблемы;
- *эмпирический*: экспертная оценка исследования уровня физической работоспособности и функциональных возможностей с помощью педагогических наблюдений и тестирования;
- *экспериментальный*: педагогический сравнительный эксперимент для изучения физической подготовленности на разных этапах состояния Луны с целью определения эффективности проведённых исследований;
- *методы статистической обработки данных*: количественная и качественная обработка материалов исследования с помощью методов математической статистики.

**Результаты исследования.** Анализ литературных источников [1, 2, 6 и др.] указывает, что движение для человека – необходимое условие его здорового долголетия. Механическое движение человека – это изменение его положения в пространстве касательно других тел (избранной системы отсчёта) с течением времени. Причём, каждое движение тела человека – это мера механического состояния как двигательной системы, учитывающая его изменение. Физическое состояние каждой системы, тем более такой сложной, как человек, отличается изменчивостью характера. Так как человек находится в сложной системе силового поля, в большей или меньшей степени влияющей на выбор, скорость, продолжительность, качество его движений, то характеристики, присущие человеку, являются признаками его динамического равновесия, здоровья.

Великий диалектик Древней Греции Гераклит [8, 39] подчёркивал, что «наши тела подобны ручьям, материя возобновляется в них, как вода в потоке. Поток поступающих и движущихся в организме веществ определяет его состояние, здоровье, способность работать, дерзать и наслаждаться жизнью».

Особое внимание привлекает учение Пифагора [9], древнегреческого философа, врача и математика, определяющего здоровье человека как обязательную гармонию с окружающим миром. Знание законов природы человеком философ относил к успешной деятельности в будущем. Сведения о непосредственном влиянии Луны на состояние человека (литературные источники, участие в конгрессах боевых искусств, проводимых мастерами и их рекомендации) явились элементами формирования учебно-тренировочного процесса с учётом фаз Луны, касательно соотношения объёма, интенсивности и времени отдыха тренировочных нагрузок, при обучении детей и студенческой молодёжи двигательными упражнениями.

Внедрение таких мер [7] привело к значительному росту мастерства наших обучаемых, увеличению количества мастеров спорта, МСМК и ЗМС в видах спорта. Естественно, возникли противоречия, так как отсутствие доказательной базы приводило к несоответствию данным официальных подходов к тренировочному процессу. Поиск путей исследования влияния Луны на развитие двигательных способностей привел нас к проведению эксперимента, основными условиями которого стала его простота, подбор одноимённого состава исследуемых: пола, возраста, уровня подготовленности, времени проведения эксперимента.

В эксперименте участвовали студентки 1 курса Казахского Национального женского педагогического университета в составе 15 человек. Исследования были проведены в 19:00: 18 марта (Полнолуние) и 04 апреля 2022 г. (1 фазы Луны). Выборка исследуемых привела к обсуждению результатов, полученных 5 студентками, так как они были протестированы в этих двух фазах Луны. Каждая из исследуемых получила свой номер в целях неразглашения личностных данных (табл.). Известен факт [2; 4; 5] незыблемости свойств нервной системы личности, независимо от стрессовых ситуаций и необходимости контроля этого явления, контроля в целом

работоспособности, а также возможности применения этого факта в подготовке спортсменов, занимающихся единоборствами.

Исследования основывались на доступном в спортивной практике методе теппингметрии [1; 5; 7], изучающем степень утомляемости нервной системы по частоте нанесения максимального количества точек в каждом из 6 квадратов за 5 с. Суммарное время тестирования – 30 с. Тестирование проводилось ручным способом в условиях тренировочного спортивного зала на специальном бланке в одно и то же время суток в Полнолуние и в 1 фазу Луны, сопровождалось педагогическими наблюдениями, контролем частоты сердечных сокращений (табл. 1). Далее проводились статистическая обработка и анализ полученных данных в виде графической кривой (рисунок 1).

Таблица 1 – Статистические данные динамик частоты движений студенток в период Полнолуния и 1 фазы Луны

Исследуемая №	Фаза Луны	Статистические данные															
		Показатели частоты движений в каждом квадрате						Обработка полученных результатов исследований						Математическая статистика			
		1	2	3	4	5	6	$\Sigma_{\text{общ}}$	X	MAX	MIN	ВОД, мс	Отн. min-max	$\delta$	m	t	p
1	П	45	34	33	27	41	46	226	37,6	46	27	132	0,586	7,50	3,36	0,02	<0,05
	1	46	38	31	35	37	38	225	37,5	46	31	133	0,673	5,92	2,65		
2	П	19	23	32	25	34	30	163	27,1	34	19	184	0,558	5,92	2,65	3,00	>0,05
	1	44	35	37	32	34	42	224	37,3	44	32	133	0,727	4,74	2,12		
4	П	41	33	30	25	34	31	194	32,3	41	25	154	0,609	6,32	2,83	0,09	<0,05
	1	38	36	30	29	30	29	192	32	38	29	156	0,763	3,55	1,59		
5	П	35	33	32	35	29	26	190	31,6	35	26	157	0,742	3,55	1,59	0,80	<0,05
	1	35	35	33	32	31	32	198	33	35	31	151	0,885	1,58	0,70		
6	П	51	36	37	31	40	38	233	38,8	51	31	128	0,607	7,90	3,54	0,18	<0,05
	1	46	43	39	35	42	33	238	39,6	46	33	126	0,717	5,13	2,30		

Примечание: п – Полнолуние (18.03.22)

1 – 1-я фаза Луны (04.04.22)

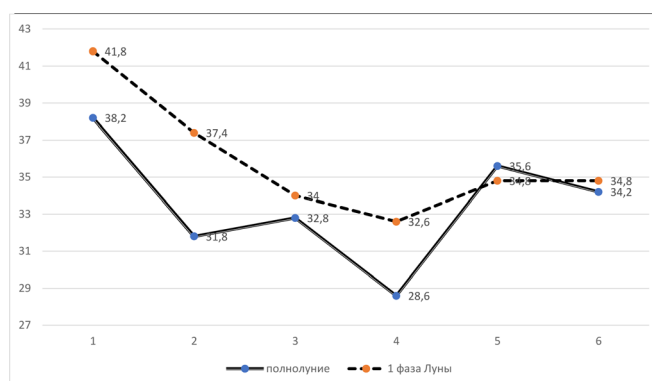


Рисунок 1 – Динамика изменения частоты движений студенток в зависимости от фазы Луны

Обработка полученных данных показала (см. табл. и рис.: в начале данные, полученные в Полнолуние, потом в 1 фазе Луны):

- 1) работоспособность – общее количество точек ( $\sum_{\text{общ}}$ ) 201,2 – 215,4;
- 2)  $X$  – среднее число максимального количества точек в каждом квадрате 33,5 – 35,9;
- 3) ВОД – время одиночного движения в каждом квадрате 151 мс – 139,8 мс;
- 4) среднее отношение  $\min$  к  $\max$ , характеризующее степень стабильности работоспособности 0,701-0,714.

Т. е. в каждом из вышеназванных показателей лучшими были показатели, полученные студентами во втором тестировании, т. е. в 1 фазе Луны (04.04.22).

Выделенные в таблицах значения MAX и MIN дали возможность провести математическую обработку статистических данных, что позволило нам говорить о достоверности проведённого сравнительного педагогического эксперимента и вычислить: стандартное отклонение полученных данных ( $\delta$ ); стандартную ошибку среднего арифметического значения ( $m$ ); вычислить среднюю ошибку разности ( $t$ ), что в целом позволило говорить о достоверности наших исследований.

Проведённые исследования, их организация, строгое соблюдение условий проведения сравнительного педагогического эксперимента показали свою достоверность и позволили сделать **вывод, а также внести рекомендации в учебно-тренировочный процесс занятий двигательными упражнениями:**

1. Полученные результаты подтвердили факт зависимости физической работоспособности занимающихся от состояния Луны.

#### **Рекомендации:**

1. Не рекомендуется в тренировочный день, совпадающий с Полнолунием, проводить занятия двигательными упражнениями с большим объёмом и большой интенсивности тренировочных нагрузок, (или) требующими большой работоспособности.

2. Учитывая небольшую интенсивность нагрузки, необходимую для развития гибкости ( $\text{ЧСС} = 90 \div 100 \text{ уд.мин}^{-1}$ ), рекомендованным занятием на Полнолуние может быть занятие на развитие гибкости.

3. Для получения данных периодичности тренировочных нагрузок при занятиях двигательными упражнениями в другие фазы Луны рекомендуется проведение дополнительных исследований.

4. Для получения рекомендаций касательно развития физических способностей испытуемых разного возраста и пола, с учётом разных фаз Луны, требуется проведение дополнительных исследований.

#### **Список литературы**

1. Волков В. Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние. / В. Л. Волков. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.
2. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. – 2-е издание, дополненное / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2001. – 454 с. – (Серия «Учебник нового века»).
3. Одзава Ясухиро. Хакко рю Дзю-дзюцу (школа восьми лучей) / Одзава Ясухиро; перевод И. А. Назаренко. – Х. : АОЗТ «Реком», 1997. – 126 с.
4. Орлов А. О методе контроля психофизиологического состояния и определения функциональной подготовленности занимающихся единоборствами // Материалы международной научно-практической конференции „Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме”, посвящённой 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, 24 апреля 2020 г. – А. Орлов. – Алматы: КазАСТ, 2020. – С. 128–132.
5. Орлов А.И. Дзю-дзюцу: Методика начального обучения боевым искусствам студенческой молодёжи: учебник. – Алматы: КазАСТ., 2020. – 223 стр. ISBN 978–601–7964–51-1
6. Орлов О. Комплексний контроль ефективності педагогічних дій у процесі вивчення студентами вищих навчальних закладів бойового мистецтва джиу-джитсу. Електронний науковий 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 наукового цитування” (РИНЦ) (лицензійний договір № 690-11/2013). – 11 с.



7. Орлов О.И. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів: Дисс. канд. пед. наук. / О.И. Орлов – Переяслав-Хмельницький, 2012. – 208 с.

8. Основы валеологии: В трёх книгах / под общ. ред. В. П. Петленко. – Книга вторая. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 350 с.

9. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с. : ил. – (Серия «Учебник для вузов»).

## ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

**Ермаханова А.Б.** – доктор PhD, зав. кафедрой гимнастики и плавания

**Нурмуханбетова Д.К.** – кандидат педагогических наук, доцент

**Кожак Н.К.** – магистр, преподаватель кафедры гимнастики и плавания

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Данная статья выполнена в рамках реализации Проекта ИРН АР 09260551 «Разработка научно-обоснованных предложений по повышению технической подготовленности и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в водных видах спорта», финансируемого ГУ «Комитет науки Министерства образования и науки Республики Казахстан». С целью решения задач проекта были проведены исследования физического состояния и тестирование уровня физической подготовленности детей, занимающихся водными видами спорта. Проведен анализ уровня физического состояния детей, специализирующихся в водных видах спорта Республики Казахстан в возрасте 10-13 лет. Авторами разобраны данные тестирования скоростных и когнитивных способностей юных спортсменов в учебно-тренировочном процессе подготовки спортивного резерва Республики Казахстан.

**Ключевые слова:** водные виды спорта, спортивный резерв, плавание, артистическое плавание, техническая подготовленность.

## FEATURES OF EDUCATION AND IMPROVEMENT OF THE TECHNICAL READINESS OF A SPORTS RESERVE IN AQUATIC SPORTS

**Yermakhanova A.** – Ph.D., Head of the Department of Gymnastics and Swimming

**Nurmukhanbetova D.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

**Kozhakov N.** – Master's degree, teacher of the Department of Gymnastics and Swimming

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** This article was carried out within the framework of the IRN AR 09260551 Project “Development of scientifically based proposals to improve technical preparedness, psychological, pedagogical support for preparation of sport reserves in aquatic sports” funded by the State Institution “Committee of Science of the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan”. In order to solve the tasks of the project, studies of the physical condition and testing of the level of physical condition of children engaged in aquatic sports were carried out. The analysis of the level of physical condition of children specializing in aquatic sports of the Republic of Kazakhstan at the age of 10-13 years was carried out. The authors analyzed the data of testing the speed and cognitive abilities of young athletes in the training process of preparing the sports reserve of the Republic of Kazakhstan.

**Key words:** aquatic sports, sports reserve, swimming, artistic swimming, technical readiness.

**Введение.** Совершенствование и развитие школьного образования требует активных преобразований в сфере физического воспитания подрастающего поколения. Современному развивающемуся обществу нужны здоровые, образованные, энергичные люди, которые могут принимать ответственные решения, прогнозировать их последствия.

Современная школа сегодня – это активно, особенно в последнее десятилетие, развивающийся социальный институт, в котором учебно-воспитательный процесс настолько интенсифицирован, что требует от школьников значительных физических и психических усилий. Отсюда естественно возникает вопрос о сохранении здоровья детей, который должна решать школьная система физического воспитания учащихся.

Исследуя состояния и перспектив развития спорта высших достижений, а также истинных возможностей казахстанского спорта, в частности водных видов спорта, можно утверждать, что успешно конкурировать с ведущими спортивными державами и побеждать на крупнейших международных соревнованиях можно будет лишь за счет превосходства в методической концепции многолетней подготовки, основа которой является система подготовки спортивного резерва.

В последние годы в мире спорта наблюдается стремительный рост спортивного мастерства, позитивные результаты в определении целесообразности направленности тренировочного процесса на каждом этапе спортивной подготовки [3;4]. Наблюдаются положительные результаты в обосновании применения эффективных средств и методов развития физических качеств, изучении влияния занятий спортом на организм юного спортсмена. Проводится большая работа в разработке вопросов отбора и спортивной пригодности, определении особенностей методики занятий с юными спортсменами различного возраста и спортивной квалификации. В мировой практике разработана современная теория и методика подготовки юных спортсменов, накоплен заслуживающий внимания и зависящий от уровня экономического развития и характера управления страной организационный опыт подготовки спортивного резерва [2; 5]. Признана важность комплексного подхода в решении основных проблем, в том числе связанных с организационными основами, вопросами спортивного отбора, учета медико-биологических аспектов и управления многолетним тренировочным процессом [1; 6; 7; 8].

**Объект исследования** – физическая подготовленность спортивного резерва в водных видах спорта Республики Казахстан.

**Цель исследования** – анализ технической подготовленности спортивного резерва в водных видах спорта Республики Казахстан, в рамках выполнения Проекта ИРН АР 09260551 «Разработка научно-обоснованных предложений по повышению технической подготовленности и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в водных видах спорта».

#### **Методы исследования.**

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научной литературы; специализированные медицинские исследования; тестирование физической подготовленности; методы математической статистики.

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

В рамках выполнения Проекта ИРН АР 09260551 «Разработка научно-обоснованных предложений по повышению технической подготовленности и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в водных видах спорта», финансируемого ГУ «Комитет науки Министерства образования и науки Республики Казахстан», были проведены исследования физического состояния и тестирование уровня физической подготовленности детей, занимающихся водными видами спорта.

Определение уровня физического состояния детей, занимающихся водными видами спорта, а именно спортивным (кроль, брасс, баттерфляй, на спине) плаванием и артистическим плаванием, проводилось в специализированном медицинском центре «PROSPORTMED» г.Алматы РК. В проведенном исследовании приняли участие дети в возрасте от 10 до 13 лет, которые были равны по возрастному и квалификационному признаку. В программу медицинского обследования входило: эхокардиограмма; УЗИ сердца; вариабельность; плантоскопия; консультация врача-кардиолога; консультация спортивного врача.

Результаты тестирования скоростных и когнитивных способностей спортсменов приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Тестирование скоростных и когнитивных способностей спортсмена

№ участ- ника	T-Тест Норма 8.5 сек	C-Тест Норма 20.5 сек	30 сек – Тест Норма 15 очков	Зачет
1	8.5	20.6	13	-
2	8.7	20.9	13	-
3	7.6	21.1	14	-
4	7.9	19.1	17	+
5	6.8	18.5	15	+
6	6.7	21.0	14	-
7	7.8	21.0	13	-
8	10.2	22.1	11	-
9	8.3	21.1	13	-
10	6.7	20.5	16	+
11	9.0	20.0	16	+
12	8.4	21.2	14	-
13	7.2	22.0	16	-
14	7.5	21.3	14	-
15	7.0	20.9	15	+
16	8.2	20.2	14	-
17	6.4	19.2	15	+
18	6.5	17.3	15	+
19	6.3	19.2	16	+
20	7.1	21.2	13	-
21	7.2	18.8	16	+
22	7.7	21.0	15	+
23	6.4	20.2	15	+
24	7.2	19.0	15	+
25	7.4	17.4	14	-
26	8.1	20.5	14	-
27	6.9	18.5	15	+
28	6.1	18.3	17	+
29	8.9	20.5	15	+
30	7.4	21.2	16	+
31	7.2	18.5	17	+
32	6.4	16.7	18	+

Анализ полученных данных показал, что из 32 участников исследования прошли зачёт 18, т.е. только 56 % детей смогли пройти зачет, при этом одним из тестов, который не прошли участники, был тест «30 сек – Тест». Этот показатель еще раз свидетельствует о том, что в про-

цессе учебно-тренировочных занятий необходимо уделять большое внимание совершенствованию и воспитанию скоростных и общефизических качеств юных спортсменов. Основными задачами, которые должны решаться в процессе тренировок для спортивного резерва в водных видах спорта, являются: 1) развитие уровня МПК; 2) развитие способностей достигать максимального уровня быстроты и реакции на действия как можно быстрее; 3) развитие способностей поддерживать уровень МПК в течение длительного времени; 4) увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимума; 5) совершенствование аэробно-анаэробных возможностей. При выполнении всех вышеперечисленных задач мы получим более физически развитый и подготовленный спортивный резерв для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в водных видах спорта.

После обследования сердечно-сосудистой системы участники исследования прошли измерение уровня ловкости, а также скоростных и координационных возможностей на профессиональной аппаратуре «SPEED ZONE». По итогам проведённого обследования были получены заключения детского кардиолога и спортивного врача, включающие рекомендации.

В рамках выполнения нашего Проекта ИРН АР 09260551 «Разработка научно-обоснованных предложений по повышению технической подготовленности и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в водных видах спорта» работы в данном направлении будут еще продолжены.

#### Список литературы

1. Болобан В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В.Н. Болобан // Наука в олимпийском спорте, 2015. – № 2. – С. 73-80
2. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. и др. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
3. Давыдов В.Ю. Морфофункциональные и двигательные показатели детей 10-14 лет разных конституционных типов: Метод. рекомендации / В.Ю. Давыдов. – Волгоград: ВГАФК, 2001. – 18 с.
4. Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Физическое развитие спортсменов синхронного плавания и их дальнейшее совершенствование с применением фитнес-направления в учебно-тренировочном процессе. // Материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации», Улан-Батор, Монголия, 2018-493. – Стр. 123-125 ISBN 978-99978-2-777-7
5. Козлов А.В. Технология спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании: Учебное пособие / А.В. Козлов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, – СПб., 2014. – 134 с.
6. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова. – М.: Советский спорт, 2012.– 304 с.
7. Максимова М.Н., Боголюбовская М.С., Максимова Г.В., Воронцов А.Р., Максимова В.Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: учеб. пособие для студентов РГУФК. – М., 2004 – 58 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): В 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.: ил.

## МАШЫҚТАНУ ҮРДІСІНДЕГІ ДАЙЫНДЫҚТАРДЫ ЖОСПАРЛАУ ЖӘНЕ ҚАЗІРГІ ТАҢДА ЖҮЗЕГЕ АСЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

**Абилдабеков С.А.** – PhD доктор, аға оқытушы

**Махаманова М.Н.** – психология ғылымдарының кандидаты, доцент

**Қасымбаева Г.Н.** – техника ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Бұл мақалада дене шынықтыру саласында машықтану үрдісіндегі дайындықтарды жоспарлау және қазіргі таңда жүзеге асырудың психологиялық ерекшеліктері туралы баяндалған. Авторлар мақалада дене дайындығы, техникалық, тактикалық, психологиялық және теориялық дайындықтар секілді барлық дайындықтар түріне сипаттама беріп өткен. Машықтану үрдісіндегі спортшының ағзасының мүшелері мен жүйелерін нығайтуға, олардың қызметтік мүмкіншіліктерін жоғарылатуға, дене тәрбиесі қасиеттерін дамытуға

бағытталған дене дайындығына, сондай-ақ, әрбір спорт түрлеріне жарыс жаттығуларын орындау-ды жоғары деңгейде меңгеру үрдісі болып табылатын техникалық дайындыққа тоқталып өткен. Сонымен қатар, жарыс кезіндегі жеңіске жету үшін пайдаланылатын әдіс-амалдарды, айла-тәсілдерді қолдана білу тактикалық дайындығына түсінік беріп, спортшыға жарыс кезінде, жарыс жаттығуларын орындау кезінде кездесетін психологиялық қиындықтарды жеңуге тәрбиелейтін психологиялық дайындық ұғымы жазылған. Осы аталған машықтану үрдісіндегі дайындықтарды жоспарлау барысында психологиялық ерекшеліктері ескерілген.

**Түйін сөздер:** дене дайындығы, тактикалық дайындық, техникалық дайындық, психологиялық дайындық, теориялық дайындық, машықтану үрдісі.

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PLANNING AND IMPLEMENTATION OF TRAINING IN THE PRACTICE PROCESS

**Abildabekov S.** – Ph.D., senior lecturer

**Mahamanova M.** – Candidate of psychological sciences, associate professor

**Kasymbaeva G.** – candidate of technical sciences, senior lecturer

Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** This article describes the psychological features of planning and implementing practical skills in the field of physical culture. In the article, the authors described all types of training, such as physical training, technical, tactical, psychological and theoretical training. In the course of the internship, it is considered on physical training aimed at strengthening the organs and systems of the athlete's body, increasing their functional capabilities, developing physical qualities, as well as technical training, which is a trend at a high level of performing competitive exercises in each sport. In addition, the basic concepts of psychological training that help overcome the psychological difficulties that an athlete faces during competitions and performing competitive exercises were outlined. When planning training during this internship, psychological features are taken into account.

**Key word:** physical training, tactical training, technical training, psychological training, theoretical training, training process.

**Зерттеудің өзектілігі:** Жас спортшыны жаңадан келушіден әлеуметтік маңызы бар жарыстарды жеңіп шығуға қабілетті спорт шеберіне дейін даярлау – көпжылдық, еңбектеніп тер төгуді қажет ететін үрдіс. Өсіп келе жатқан бәсекелестік ең аз материалдық шығындар мен мейлінше аз уақыт кезінде біліктілігі жоғары спортшыны даярлауға ықпал ететін, жаттығудың жаңа және прогрессивті әдістемелерін талап етуде. Мәселен, көпжылдық тактикалық даярлықтың кезеңдерінде спорттық шеберлікті қалыптастырудың жалпы заңдылықтары мен ерекшеліктерін ескере отырып, жастарды жеке жарысқа түсуге спорттық даярлау процесін басқарудың оптималды жолдарын іздестіруден тұрады. Спорттық жарыстардың алдында спортшылардың психикасын сол үрдіске бейімдеп жаттықтыру және бәсекелестік мәселесінен жеңімпаз ететіндей нұсқалармен қаруландыру. Жарыс барысында өзін-өзі басқара алатын дәрежеге жеткізу. Жарысты сәтті өткізу үшін физикалық және тактикалық дайындықтың жоғары деңгейде болуы жеткілікті емес. Қозғалыс, сенсомоторлы дағдылармен қоса интеллектуалды дағдылар және топтық әрекет дағдыларының маңыздылығы артуда. Сондықтан жарыс алдындағы дайындықта әр түрлі психикалық процестер мен қалыптар үлкен мәнге ие болды. Сондай-ақ психологиялық факторлар мен жарысқа қатысу үшін спортшыларды психологиялық дайындаудың рөлі өсуде. Мұндай дайындықтың әдіс-тәсілдерін 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.

**Зерттеудің мақсаты** – студенттің дара қабілеттерін айқындауға, өздігінен жетілуіне ықпал етуге бағытталған оның тән мәдениетін қалыптастыру, жалпы дамытушы бағыттағы дене жаттығуларымен қаруландыру.

### Зерттеудің міндеттері:

- дене жаттығуларымен шұғылданудың мәдени-тарихи, физиологиялық негіздері туралы студенттердің білімдерін қалыптастыру;
- саналы түрде қимыл-қозғалыстар орындауға, оларды дене мүшелеріне нақтылы ықпал ету жолдарына үйрету;
- таныс жаттығуларды күрделендіріп, жаңа жаттығуларды үйрету арқылы қимыл-қозғалыс тәжірибесін жинақтап, қимыл әрекетін дамыту;
- дене жаттығуларын орындау біліктілігін арттыру арқылы дене бітімін қалыптастырып, қимыл-қозғалыс мәдениетін, қабілеттерін жетілдіру;
- дене жаттығуларымен өз беттерімен шұғылдануға жағдай жасап, ұйымдастырушылық біліктілігін қалыптастыру.

**Зерттеу әдістері:** ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, ресми құжаттар мен сала мамандарының жұмыстары мен пікірлерін жинақтап қорыту.

**Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.** Спорттық жаттығулардың тиімді әдістерін өңдеу үшін біріншіден – спорттық әрекетке тән заңдылықтар мен ерекшеліктерді, екіншіден – осы әрекеттің субъектісі ретінде спортшы тұлғасын зерттеу керек.

Техникалық қозғалыстың қиындығы және нұсқасы техника көмегімен көбейтіледі, сонымен қатар физикалық сапа әртүрлі, осыларды жетілдіру зерттеу мүмкіндігі. Сонымен бірге жаттығудың құралдары мен әдістерін қолдану. Осылардың ең белсендісі жаттығу, даму бағытын күшейту, спорт қозғалысының техникасын жақсартуды бағдарлау. Жылдамдық-күш қабілеттігінің дамуы барлық деңгейде қарсылық білдіреді, спортшылардың өзіне лайық әрекеті, бірқалыпта өсіп көтеріледі максималды күш және жылдамдық мөлшері спорт дайындығын жаңа бастаған спортшылар үшін тиімді шеңберлік деңгейінің көтерілуі барысында байқалатын жағдай қарқындылық пен мамандық ықпалын пайдалану. Күш және жылдамдықтың үйлесуі жоғары квалификациялық спортшылардың максималды күш салуы өсу көрсеткішінің артықшылығы болып табылады. Ғалымдардың айтуынша ең үздік құрал арнаулы жылдамдық-күш дайындығына өзіндік жарыс жаттығуы болады. Ал енді практикада бұл жағдайлар физикалық энергиямен нерв жүйесінің жұқаруына әкеліп соғады. Сыртқы құралдарды мұқият тексеріп алу керек, бір шеңберден аспайтын және өзгеше әсері болу керек. Машықтану әрекетінде қолданылатын құрал максималды күш салуда координациялық байланыстардың өркенделуіне жаттығудың қисыны бар.

Машықтану үрдісіндегі дайындықтарды жоспарлау дене дайындығы, техникалық, тактикалық, психологиялық және теориялық дайындықтар деген спортшы дайындығынан құралады. Барлық дайындықтар түріне сипаттама беріп өтейік. *Дене дайындығы* – машықтану үрдісіндегі спортшының ағзасының мүшелері мен жүйелерін нығайтуға, олардың қызметтік мүмкіншіліктерін жоғарылатуға, дене тәрбиесі қасиеттерін дамытуға бағытталған.



1-сурет – Дене дайындығының түрлері

Арнайы дайындық бөлімі негізгі бөлімге іргетасы ретінде қаланса, негізгі бөлімі спорт түріне бағытталған қимыл дайындығын кең мөлшерде қамтамасыз етуге қолданылады.

Жаттықтыру үрдісінің үлкен циклінде алдымен жалпы дене дайындығы жүргізіледі. Сонымен қатар, арнайы дайындық іргетасы ретінде қаланып, соның негізінде жоғарғы деңгейдегі қимыл әрекеті қасиеті дамытылады [1].

*Техникалық дайындық* деп жарыс жаттығуларын орындауды жоғары деңгейде меңгеру үрдісін айтамыз. Оның негізгі міндеті – спорт түріндегі негізгі қозғалысты шеберлікпен меңгеру, дағдылану. Әрбір спорт түрлерінде жаттығу техникасы әр түрлі болып келеді. Мысалы, гимнастика, конькимен мәнерлеп сырғанау спорт түрлерінде жақсы техника қозғалыс әдемілігімен және нақтылығымен бағаланады. Техникалық дайындық кезінде спортшылар мынандай талаптарды орындауы керек (1-кесте):

1-кесте – Техникалық дайындық талаптары

Техникалық дайындық кезіндегі спортшыларға қойылатын талаптар	Мақсаты
1. Техника нәтижелілігі	жарыс жаттығу техникасының нәтижелі орындалуы
2. Техника тиімділігі	биомеханика заңдылықтарына сай тиімді қозғалыс құрылысын орындау
3. Техника тұрақтылығы	тұрақты жоғары көрсеткіштер көрсетуге бағытталған қозғалыс техникасын құрастыру
4. Техника бейімділігі	спортшының жетілдірілген қозғалыс техникасын барлық жарыс жағдайында орындай алуы
5. Техника үнемділігі	энергияны неғұрлым аз жұмсайтын қозғалыс құрылысы

*Тактикалық дайындық* дегеніміз – жарыс кезіндегі жеңіске жету үшін пайдаланылатын әдіс-амалдарды, айла-тәсілдерді қолдана білу өнері. Тактикалық дайындық екі кезеңнен тұрады: спорттық күресті жүргізу жолдарын өз мүмкіншілігіне, қарсыластарының ерекшеліктеріне, жарыс жағдайларына байланысты жоспарлау; осы жоспарды спортшының жарыстағы мүмкіншілігіне байланысты амалдар мен жолдар арқылы іске асыру.

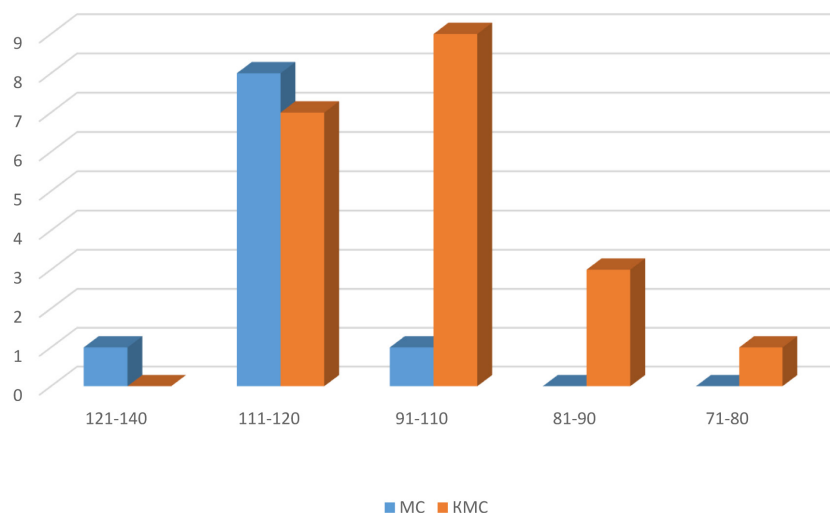
Тактикалық дайындықты дұрыс іске асыру үшін төмендегідей міндеттерді орындау керек: қазіргі кездегі өзі айналысып жүрген спорт түрінің тактикалық тәсілдер негізін оқу, үйрену, тиімді пайдалана білу; мықты спортшылардың тактикалық тәжірибесімен танысу; өтетін жарыстың ережелерін, шарттарын, қарсыластарының мүмкіншіліктерін зерттеу (уақыты, жарыс өткізілетін орын т.б.); жарыстың тактикалық жоспарын жасау; тактикалық тәсілдерді, оларды орындау жолдарын тәжірибе жүзінде меңгеру; қарсыласына психологиялық басымдылық көрсете алу шеберлігін қалыптастыру, оны ыңғайсыз жағдайда жарысуға мәжбүр ету; өткен жарысты талдау, тиімді тактикалық әрекеттерді жетілдіру.

Жоғарыда аталған міндеттерді ескере отырып, тактикалық дайындық кезінде әр түрлі жолдар қолданылады.

*Психологиялық дайындық* деп спортшыға жарыс кезінде, жарыс жаттығуларын орындау кезінде кездесетін психологиялық қиындықтарды жеңуге тәрбиелейтін педагогикалық үрдісті айтамыз. Психологиялық дайындық процесі екі бөлімнен тұрады:

1. Жалпы психологиялық дайындық. Ол спортшыны спортпен жүйелі түрде айналысуға, қиыншылықтарды жеңуге, еңбексүйгіш азамат ретінде тәрбиелеуге бағытталған.

2. Арнайы психологиялық дайындық. Жарысқа қатысуға дайындайтын бұл арнайы дайындық – жарыс болар алдындағы кезеңде спортшының спорттық күреске психикалық дайын күйге түсуіне бағытталған [2].



2-сурет – Тактикалық дайындық жолдары

*Теориялық дайындық* кезінде спортшыларға дайындық жақтарының заңдылықтарын, олардың әдістемелерін үйретеміз. Теориялық дайындықсыз дайындықтың басқа жақтарын іске асыру мүмкін емес. Спортшы арнайы дәрістерді тыңдап, спорт туралы жазылған ғылыми әдістемелік, көркем, тарихи әдебиеттерді оқып, кинофильмдер көріп білімін дамытып отырғаны жөн.

Осы аталған машықтану үрдісіндегі дайындықтарды жоспарлау барысында психологиялық ерекшеліктерін де ескеруіміз қажет. Қазіргі кезде балалар спортпен өте жас кезінен шұғылдана бастайды. Сондықтан жаттықтыру үрдісіне, жарыстар өткізуге айрықша көңіл бөлген жөн [3]. Спортшылардың жаттықтыруларына төмендегідей талаптар қойылады:

1. Жаттықтыру кезінде спортшының дене қуаты қасиеттері жан-жақты дамытылуы, ағзасының жұмыс қабілеттілігі жоғарылатылуы керек.

2. Психикалық ширығулар және дене қуаты жүктемелері, өсіп келе жатқан бала ағзасының мүмкіндігіне, жасына, жынысына, дайындық деңгейіне сай берілуі керек. Жаттықтыру жетісіне 3-6 рет өткізіліп, ол балаларды жалықтырмайтындай әр түрлі, әсерлі, көбінесе ойын түрінде болуы қажет.

3. Спортшы ағзасының бастапқы қалпына келу тәртібі, жаттықтырушының, дәрігердің ұсыныстары, ұйқы, тамақтану, дем алу тәртібі қатаң сақталғаны жөн. Машықтану үрдісінің бастапқы кезінде толық және қарапайым қалпына келу тынығу аралығы қолданылады. Қалпына келу үрдісін жеңілдету үшін күндік жүктемені бөліп өткізуге болады. Ол кезде бір күндік микроциклдер пайда болып, кіші және орта жүктемелер қалпына келу үрдістерінің жеңіл өтуіне себепін тигізеді.

4. Жыныстық жетілу мерзімі кезінде спортшы ағзасының қызметі қатаң бақылауға алынады. Бұл мерзімде жасөспірім ұл мен қыз балаларға берілген өте жоғары жүктемелер олардың денсаулығына зиянын тигізуі мүмкін. Әсіресе қыз балаларға айрықша көңіл бөлген жөн. Олардың жұмыс қабілеттілігінің өзгеруі, тез әсерленгіш көңіл-күйлері мерзіміне байланысты. Ал қыз балалардың ағзасының ерекшеліктері ескерілмей жүргізілген жаттықтыру жұмыстары олардың қабілетін төмендетіп, жаттықтыруға ықыласын азайтады. Жаттықтырушының беделіне, біліміне сенімсіздік туғызады. Өте көп жүктемелер балалардың жыныстық жетілуіне кері әсерін тигізеді.

5. Балаларға «аз уақыттың ішінде өте жоғары спорттық көрсеткіштерге жету керек» деген міндет қоюға болмайды. Ондай асығыс дайындықтардың бала ағзасына зиянын тигізеді.

6. Машықтану үрдісін жоспарлағанда мектептегі оқу үрдісінің тоқсандарын, демалыстарын ескерген жөн. Өте жоғарғы дене қуаты жүктемелерін каникул, демалыс кездеріне орайластыра орындау қажет.



7. Дене қуаты және психикалық ширығуларды азайту үшін жарыстарды жеңіл түрде өткізуге тырысу қажет. Ол жарыстар жүгіру қашықтығын қысқарту, спорт ойындарында, жеке сайыстарда жарыс уақытын азайту түрінде өткізіледі.

8. Спорт жарыстарына жас балаларды қатыстырғанда жас шектеуге қатаң қараған жөн. Мектеп жарыстарына 9-10 жастан, қалалық жарыстарға 11-12 жастан, республикалық жарыстарға 15-16 жастан жоғарғы жастағы балалар қатыстырылады.

9. Оқу орындарындағы сабақтардың қызу кезінде жарысты аз өткізуге тырысу керек.

10. Балалардың жыныс және жас ерекшеліктеріне байланысты жеңіл, арнайы, спорт құрал-жабдықтарын пайдаланған жөн [3].

Жоғарыда аталған психологиялық ерекшеліктерді ескере отырып, жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жету үшін спортшы көп жылдар бойы 10 жылдан артық мөлшерде үзіліссіз жаттығуы керек. Сонымен қатар, біздің пікірімізше спортшыларды отаншылдыққа тәрбиелеу басты мақсат болса, отаншылдық сана, отаншылдық сезім, отаншылдық іс-әрекет, отаншылдыққа өзін-өзі тәрбиелеу оның басты бағыттарын құрайды. Ал оның міндеттері өсіп келе жатқан жас буындардың ар, ұждан, намыс, құрмет, сүйіспеншілік сана-сезімін ояту, орнықтыру әрекеттерімен анықталуға тиіс. Осылардың барлығы жинақталып тұлғаны ерлік, батырлық, қайырымдылық, мейірімділік секілді ізгі істерден көрініс бермек. Спортшылардың отансүйгіштігін қалыптастырудағы қазақ балуандары ерлігін, өмірінің маңыздылығын терең түсінеді, оларға тұрақты қызығушылық тудырады және оны эмоциялы түрде қабылдайды, халық педагогикасы құндылықтары негізінде терең білім алады және патриоттық тәрбие ісінде оның маңызын толық сезінеді, патриоттық сипаттағы мазмұнды еркін талдайды, талқылау барысында өз позициясын дәйекті түрде қорғайды, мемлекеттік рәміздерге терең құрмет көрсетеді.

Машықтану үрдісіндегі дайындықтарды жоспарлау барысында оны жүзеге асырудың психологиялық ерекшеліктері:

а) Психиканы жарыс жағдайына адаптациялау.

ә) Күшті спортшылардың концентрация, көздеу техникасы, психологиялық дайындығынан мысалдар келтіру. Спортшыларға берілген тапсырма бойынша мәліметтер жинақталып, өздеріне ұнаған мысалдарды ортаға салу.

б) Аутотренинг. Аутотренинг жарысқа дейін біраз уақыт бұрын жасалады. Егер жарысқа аз ғана уақыт қалған болса, онда да жақсы эффект береді [4].

Толық босаңсу жағдайына келу. Алда болатын жарысты анық әрі дәл елестету үшін жарыс алаңы туралы толық ақпарат жинау қажет. Егер мүмкіндік болса сол жерге бару керек немесе фото-бейне материал арқылы немесе сөзбен жеткізу қажет.

Жарыс алаңын көзге елестету арқылы сол жердің жағдайына бой үйретіледі. Одан соң спортшының психологиялық күйіне кері әсер етіп тепе-теңдіктен шығаратын сәттер қағазға түсіріледі. Олар пайда болу мүмкіндігіне және психикаға әсер ету күшіне қарай жіктеледі. Содан соң осы факторларды ескере отырып, олармен жарыс кезінде болғандай етіп ойша бастан өткеріледі. Бұл жүректің жиі соғуына жеткілікті. Бірнеше жаттығудан кейін сіздің жарыс алаңына келуіңіз сіздің жай-күйіңізге ешқандай әсер етпейтінін байқайсыз, жүрегіңіз тыныш соғатын болады. Бұл жаттығулардың пайдасы мынада, спортшының психикасы жаттығып, одан әрі алдағы жұмысты табысты орындауға бағдарламаланады [4].

Машықтану үрдісіндегі жаттығулардың мақсаттары орындалу үшін алдымен мынадай психологиялық ерекшеліктерді ескеру қажет:

1. Өзі таңдаған спорт түрінің әдістері мен жаттығу тәсілдерін үйрену.

2. Адам ағзасының мүмкіншілігін жетілдіру жолында алға қойған мақсаттарды орындау.

3. Психиканы кемелдендіру, дұрыс тәрбие алу, мінез-құлықты қалыптастыру, спорт саласындағы озық жетістіктерді үнемі пайдаланып отыру.

4. Ілімге сүйене отырып жаттығуларды пайдалы ұйымдастыра білу.

5. Жаттығулардың тиімділігін арттыру үнемі жақсы бапта болу. Осы мәселелердің жиынтығы жаттығулардың мазмұнын байытады, жоғары көрсеткіштерге жол ашады.

**Қорытындылай келе**, спортшы машықтану үрдісіндегі дайындықты жоспарлауды үйренсе, қоғамдық орында өзін-өзі ұстауға дағдыланып, тәртіптілікке, ұжымның мүддесін ойлау сезіміне тәрбиеленіп, басқа да жақсы әдеттерді бойына сіңіре алады.

#### **Әдебиеттер тізімі**

1. Сулова Ф.П., Холодова Ж. Теория спорта: учебник. – М., 2000. – 136 с.
2. Мамытов А. Теория спорта: уч. пособие. – Бишкек, 2001. – 253 с.
3. Аманбаев Р.Р. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері: оқу құралы. – Алматы, 2001. – 107 б.
4. Уанбаев Е.Қ., Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі: оқу құралы. – Өскемен: 2009. – 260 б.

## **ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА НА СПОСОБНОСТЬ К САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ**

**Нурмухамбетова М.Б.** – магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры  
«Теоретические основы физической культуры и спорта»  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Саморегуляция играет важную роль в профессиональной деятельности спортсмена. Ее сущность заключается в способности организма согласовывать работу функциональных систем для эффективного взаимодействия с окружающей средой. Интеллект является суммой взаимосвязанных способностей человека, которые помогают достигать поставленных целей, т.е. ставить цели, рассчитывать ресурсы, планировать и действовать. Эти способности должны быть неотъемлемой частью структуры личности спортсмена. Опираясь на работы Дж. Равена, А.В. Алексеева, Ч. Спирмена, мы определили, что уровень развития интеллекта не только играет важную роль в результативности спортсмена, но и влияет на его способность к саморегуляции.

**Ключевые слова:** способность к саморегуляции, психофизиологические состояния, уровень развития интеллекта.

## **THE INFLUENCE OF THE LEVEL OF INTELLIGENCE DEVELOPMENT ON THE ABILITY TO SELF-REGULATION IN ATHLETES**

**Nurmukhambetova M.** – Master's degree of Pedagogical Sciences, senior lecturer  
of the Department of "Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports"  
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** Self-regulation plays an important role in the professional activity of an athlete. Its essence lies in the body's ability to coordinate the work of functional systems, for effective interaction with the environment. Intelligence is the sum of the interconnected abilities of a person that help achieve their goals, i.e. Set goals, calculate resources, plan and act. These abilities should be an integral part of the athlete's personality structure. Based on the work of Raven J., Alekseev A.V., Spearman Ch, we determined that the level of intelligence development plays an important role not only on the athlete's performance, but also on his ability to self-regulation.

**Key words:** ability to self-regulation, psychophysiological conditions, level of development of intelligence.

**Введение.** В современном Казахстане все больше внимания уделяется психологической подготовке спортсменов. Одной из существенных причин, которые мешают реализации всех способностей спортсмена во время соревнований, является отсутствие у него навыка, позволяющего справляться со своими негативными эмоциями и чувствами. Следовательно, формирование навыков достижения оптимального психического состояния является чрезвычайно важной задачей в процессе подготовки спортсмена к соревнованиям.

Исследованию проблемы саморегуляции в спорте свои работы посвятили такие авторы, как А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен, В.К. Вилюнас, Б.А. Вяткин, А.Ц. Пуни, А.С. Ромен, В.И. Самоненко, А.П. Астафьев, В.Ф. Сопов, А.А. Ахметова, Андрущишин И.Ф. и др.

В настоящее время большое внимание со стороны спортивных психологов уделяется проявлениям эмоционально-волевой сферы. Очень много дискуссий возникает на тему мотивации

в спорте. К сожалению, специалистами недооценивается интеллектуальная подготовка спортсмена и вообще значение интеллекта в спортивной деятельности.

О его роли в спорте говорят многие ученые, которые посвятили свои исследования развитию интеллектуальных способностей спортсменов. Среди них – Г.А. Кузьменко, И.А. Арбузин, В.В. Чешкина, М.А. Вершинин, Е. П. Ильин, В.Л. Дементьев, В.А. Кашкаров.

И все чаще ученые обращают внимание на интеллектуальную составляющую процесса саморегуляции. Однако, в спортивной сфере, по нашему мнению, данному вопросу уделяется мало внимания.

Несмотря на то, что казахстанскими учеными различных направлений в области физической культуры и спорта с середины XX-го века изучался вопрос саморегуляции психических состояний у спортсменов, в области когнитивной психологии данный вопрос мало изучен.

С другой стороны, казахстанские психологи находят взаимосвязь между процессом саморегуляции и интеллектом, но их исследования не относятся к спортивной сфере. В связи с этим целью нашего исследования является изучение взаимосвязи способности к саморегуляции с уровнем развития интеллекта у спортсменов.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что уровень осознанной саморегуляции у спортсменов с более высоким уровнем интеллекта больше, чем у спортсменов с низким уровнем развития интеллекта.

**Объект исследования** – способности саморегуляции у спортсменов.

**Предмет исследования** – влияние уровня развития интеллекта на способности саморегуляции у спортсменов.

Саморегуляция как явление изучается многими науками, поэтому исследование данного понятия носит мультидисциплинарный характер. Наиболее часто методы саморегуляции рассматриваются в области физиологии, кибернетики, психологии, медицины. Из-за сложной системно-организованной структуры процесса саморегуляции возникают сложности в формулировке понятия.

Развитие научного исследования психологических аспектов саморегуляции на постсоветском пространстве берет свое начало в научных исследованиях известных советских физиологов И.П. Павлова, П.К. Анохина и Н.А. Бернштейна. В дальнейшем, психологи стали изучать процесс саморегуляции уже в контексте системного, культурно-исторического и деятельного подхода.

К настоящему времени модель осознанной саморегуляции представляется как многоуровневый, системный процесс психической деятельности, влияющий на управление постановкой и достижением цели [1].

Таким образом, можно сказать, что процесс осознанной саморегуляции сопровождается когнитивными процессами, то есть составляющими интеллекта.

Большой вклад в понимание интеллекта внесла психолог М.А. Холодная, которая считает, что интеллект является ментальным опытом, и определяет его, как такую форму организации опыта индивидуальных ментальных процессов, которая представляет собой ментальные структуры, прогнозируемое ментальное пространство и ментальных репрезентаций происходящего, строящихся в рамках этого пространства [2].

Проще говоря, интеллектом можно назвать возможность использования памяти, знания, опыта, понимания, рассуждения, воображения и суждения для решения задач, поставленных перед субъектом и адаптации к новым условиям.

О.А. Конопкин в рамках своей концепции исследует вопросы взаимосвязи регуляторно-личностных свойств человека, интеллекта и процессов регуляции [3]. Он считает, что интеллект является ресурсом, который обеспечивает процесс осознанной саморегуляции. Это положение стало основанием для нашего исследования.

**Методы организации исследования.** Для определения уровня интеллектуального развития были использованы «Прогрессивные матрицы Равена» [4], а для диагностики способностей психической саморегуляции использовалась методика «Психофункциональный тест» Алексеева А.В. [5].

В нашем исследовании приняли участие 30 юношей и девушек 1998 – 2002 гг. рождения, действующих спортсменов по вольной борьбе (14 юношей) и карате (8 девушек и 8 юношей). В их числе 10 мастеров спорта (МС) и 20 кандидатов в мастера спорта (КМС).

На рисунке 1 показано распределение уровня интеллектуального развития спортсменов, где видно, что высокий уровень интеллекта показал 1 спортсмен (3%) из общего числа респондентов, значительная часть (15 человек, или 50%) испытуемых показала результат выше среднего уровня. 10 спортсменов продемонстрировали средний показатель (более 30%). Уровень развития интеллекта «ниже среднего» показали 3 человека (10%) и 1 спортсмен (3%) показал низкий уровень интеллекта.

Проведя исследование по методике А.В. Алексеева, в первую очередь, мы привели результаты измерения ЧСС фонового состояния спортсменов. Затем, получили результаты ЧСС в глубоком покое и ЧСС в состоянии возбуждения.

Получив результаты замеров ЧСС в трех состояниях спортсменов: фоновое состояние, состояние глубокого покоя, состояние возбуждения, мы рассчитали коэффициент саморегуляции ( $CP_A$ ) каждого испытуемого по формуле:

$$CP_A = (A_m \Gamma П + A_m B)/2,$$

где,  $A_m \Gamma П$  – амплитуда отклонения ЧСС в глубоком покое от фоновой ЧСС, а  $A_m B$  – амплитуда отклонения ЧСС в состоянии возбуждения от фоновой ЧСС.

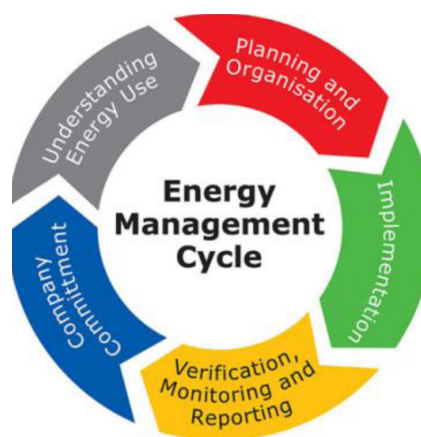


Рисунок 1 – Распределение уровня развития интеллекта у спортсменов по тесту Равена

Опираясь на данные, предложенные В.А. Алексеевым [5], можем сказать, что  $CP_{A_{эмп}} < 8$  можно считать низким;

от 8 до 24 – средним;

от 24 до 36 – высоким;

больше 36 – очень высоким.

Из результатов диагностики способности к саморегуляции у спортсменов мы определили, что по предложенной нами градации уровня развития способности психофизиологической саморегуляции спортсмены имеют: низкий уровень развития 26 спортсменов, а средний уровень развития – 4 спортсмена, 3 из которых имеют звание МС – коэффициент равен 9,5, и 1 спортсмен со званием КМС имеет коэффициент 8,5.

Корреляционный анализ между уровнем развития интеллекта и способностью к произвольной саморегуляции у спортсменов показал, что взаимосвязь статистически значима ( $P < 0,05$ ) и является положительной.

**Заключение.** Данное исследование было посвящено изучению взаимосвязи саморегуляции психофункциональных состояний у спортсменов с разным уровнем развития интеллекта.

Определив уровень способности к саморегуляции у спортсменов и уровень развития интеллекта, мы можем сказать, что уровень развития интеллекта влияет на способность к саморегуляции психофизиологических состояний у спортсменов, но не является единственным фактором влияния, что требует дальнейшего исследования. Возможно, необходимо проводить исследования с учетом структуры темперамента испытуемых. Кроме того, необходимо учитывать спортивный стаж и мастерство спортсмена.

Важно включать в тренировочный процесс интеллектуальную (теоретическую) и психологическую подготовку, которая должна быть так же регулярна, как и технико-тактическая и физическая подготовка, и проводиться в процессе всего цикла подготовки спортсмена, а не только на завершающих этапах. Особенно необходимо обратить внимание на интеллектуальное развитие спортсмена в юном возрасте, с самого начала его спортивной карьеры. Приемы психической саморегуляции так же нужно доводить до автоматизма, как и выполнение технических действий. А на соревнованиях спортсмен должен только адекватно реагировать на быстро изменяющиеся события, внешние и внутренние раздражители. Нервная система так же поддается тренировке и расхолаживается без нее, как и мышечная.

#### Список литературы

1. Алексеев А. В. Преодолей себя. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 192 с.
2. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Наука, 1980. – 320 с.
3. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности // Новое в жизни, науке, технике. Серия «Педагогика и психология». – 1986. – № 6 – 77 с..
4. Равен Дж., Равен Дж. К., Корт Дж. Х. Руководство к Прогрессивным Матрицам Равена и Словарным Шкалам. Раздел 3. Стандартные Прогрессивные Матрицы (включая Параллельные и Плюс версии). – «Когито-Центр». – М., 2012. – 144 с.
5. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2002. – 272 с.

## FEATURES OF THE ORGANIZATION AND CONDUCT OF TRAINING SESSIONS IN THE MARTIAL ARTS OF JIU-JITSU (IN THE NON-VASE SECTION)

**Aldiyarov A.** – 2<sup>nd</sup> year undergraduate student  
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The modern stage in the development of physical culture and sports is characterized by a great variety of sports, the constant appearance and development of new directions.

There is a great variety of schools and systems following one or another doctrine. However, the emergence of new sports does not always lead to sufficient attention on the part of scientists, and many aspects of the newly emerging trends remain uncovered. As a result, the pedagogical process runs without a sufficient scientific basis, teachers lack proven training systems. Often the educational-training process is based on existing techniques from basic sports and does not take into account the specifics of the chosen specialization. This problem is observed in particular in the training of martial arts athletes in the sport of Jiu-Jitsu. In recent years, there is a great growth and increased interest in Jiu-Jitsu in Kazakhstan. Currently, there are about 100 gyms in the republic, in which more than 15 thousand athletes train. However, at the same time, there is an insufficient number of developments of training classes in the martial arts of Jiu-jitsu (in the non-vase section). Coaches are forced to apply programs from other types of wrestling and martial arts such as: sambo, judo, karate, hand-to-hand combat, wushu, etc. There are quite a large number of scientifically based techniques in these sports, but they cannot fully replace jiu-jitsu training programs.

Thus, the creation of special complexes for the organization and conduct of training sessions in the martial arts of Jiu-Jitsu is an urgent issue today.

**Key words:** Jiu-Jitsu, non-vase section, educational-training process, athletes, techniques.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ ДЖИУ-ДЖИТСУ (В РАЗДЕЛЕ НЕ-ВАЗА)

Алдияров А. – магистрант 2 курса

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется большим разнообразием видов спорта, постоянным появлением и развитием новых направлений.

Существует большое количество разнообразных школ и систем, следующих тем или иным учением. Однако, появление новых видов спорта не всегда обращает достаточное внимание к нему со стороны деятелей науки, многие аспекты вновь появившихся направлений остаются неохваченными. В результате, педагогический процесс протекает без достаточной научной базы, преподавателям не хватает апробированных систем подготовки. Часто учебно-тренировочный процесс строится на основе существующих методик из базовых видов спорта и не учитывает специфики избранной специализации. Подобная проблема наблюдается, в частности, и в подготовке спортсменов-единоборцев по виду спорта джиу-джитсу. В последние годы наблюдается большой рост и повышенный интерес к джиу-джитсу в Казахстане. В настоящее время в республике функционирует около 100 залов, в которых тренируются более 15-ти тысяч спортсменов. Но при этом существует недостаточное количество разработок учебно-тренировочных занятий по боевым искусствам джиу-джитсу (в разделе не-ваза). Тренеры вынуждены применять программы из других видов борьбы и единоборств, таких как: самбо, дзюдо, карате, рукопашный бой, ушу и др. В перечисленных видах спорта существует достаточно большое количество научно обоснованных методик, но они не могут в полной мере заменить программы подготовки джиу-джитсу.

Таким образом, создание специальных комплексов организации и проведения учебно-тренировочных занятий по боевым искусствам Джиу-джитсу является сегодня актуальным вопросом.

**Ключевые слова:** Джиу-джитсу, раздел не-ваза, учебно-тренировочный процесс, спортсмены, техника.

**Introduction.** Currently, there are many types of martial arts, and each type has its own characteristics. Different authors offer classifications of technical actions used in a particular martial art. Many elements of various classifications are of interest and can be used in the creation of the classification and systematics of technical arsenal of sporting jiu-jitsu.

Nowadays, jiu-jitsu develops in three main directions: an ancient, unchanged form, in the form of transformed schools that nevertheless retain the classical methods and characteristics, and in the form of modern, highly modified styles.

It is now difficult to determine which version of the origin of jiu-jitsu is the true one. We must simply acknowledge that this martial art, which has come down to us in dozens of variations from ancient times and has been tried out in thousands of battles, continues to live and evolve in accordance with the changes taking place around us, while maintaining its roots and drawing on more than a thousand years of experience. Since the real warriors, the samurai were, needed an effective and most practical fighting technique, jiu-jitsu has crystallized into the perfect martial art, whose techniques are now used by many special services around the world.

A.A. Tumanov [8] analyzed the existing classifications of martial arts and came to the conclusion that they do not fully meet the requirements for planning the educational and training process of hand-to-hand combat. In these classifications there are no sections about the combination of blows and wrestling elements, about the transition from striking technique to wrestling technique and vice versa. There is no section on pinch holds. All these contradictions create, in the author's opinion, the problem of the necessity to further improve the existing classifications of technical actions.

A.A. Kharlampiev [9] outlines methodological guidelines for training combat techniques in the book. Methods of protection and countermeasures against attacks with cold weapons, protection and countermeasures against stabbing weapons, protection and countermeasures against stabs and cuts with a knife, disarming the enemy, the use of improvised means are described.

However, such a technique is the most difficult and studying even its elements at the initial stages of training is not advisable. The more so that in the rules of competitions on sports jiu-jitsu most of the technical actions of combat section are forbidden to apply. Each kind of martial arts has its own characteristics: the principles and spiritual ideas of martial arts school, technical and tactical

arsenal, a system of competitions and training control, pedagogical systems of training involved. All of them are directed to improvement of body and spirit, solve educational, educational and health-improving problems and pursue the purpose of harmonious development of personality (V.P. Volkov, S.A. Ivanov-Katansky and others) [4, 6].

Jiu-jitsu organically combines throwing and striking techniques in standing combat, painful and choking techniques in lying down combat. In addition, although it is not a wrestling sport, it has everything to do with wrestling. Wrestling – a set of several sports, united by one common criterion – a single combat of two athletes who are in a mutual grasp and seek, acting according to certain rules, to win (A.E. Taras, S.M. Vaitsekhovsky) [7, 3].

Today jiu-jitsu is a system of fighting with and without weapons, the technical arsenal of which contains about 60% of wrestling techniques (including painful and choking techniques) and about 40% of striking techniques [5]. This ratio may vary according to the style and traditions of the national federation. Jiu-jitsu is a democratic system and according to its constitution, each federation has a right to introduce into its program and techniques those basic elements, which are inherent in the traditions of the particular country. The Finnish federation gives priority to shock techniques (contact karate-do is popular), the French federation of jiu-jitsu is united with the judo federation (which shows the priority of throwing techniques), in Denmark dan on jiu-jitsu can be obtained only after passing on dan in karate-do. In Japan, family masters, direct descendants of samurai families who cultivate a particular style, represent jiu-jitsu. The differences between the styles that do not use weapons in their basic techniques are generally not significant – they mainly concern the standing positions, body positions, certain elements of entry and exit from the reception, the implementation of certain technical actions. These differences are visible to highly skilled specialists. However, there are many differences in styles that use different types of weapons, because the technique is adjusted to the object, whether it is yawara (short stick), jo (medium stick), bo (long pole), naginata (bo with saber at the end), wei (rope, belt) or another type [1, 2].

**Objective:** to experimentally substantiate the effectiveness of the application of methods of organization and conduct of training classes in the martial arts of jiu-jitsu.

#### **Research Objectives:**

1. To study the features of the training process and to identify the main characteristics of the competitive activity of athletes engaged in jiu-jitsu.
2. To determine the indicators of psychophysical and technical training of athletes of various qualifications of jiu-jitsu style and to develop their model characteristics.
3. To develop a methodology for organizing and conducting training classes in the martial arts of Jiu-jitsu and to experimentally justify its effectiveness.

#### **Research Methods.**

To solve the above problems, the following methods were used:

1. Analysis and study of scientific and methodological literature;
2. Control tests;
3. Pedagogical supervision;
4. Pedagogical experiment;
5. Methods of mathematical statistics.

The study involved 20 boys involved in jiu-jitsu, who were randomly divided into control and experimental groups (10 people each). In both groups athletes of the first year of training trained.

The experiment was carried out in three stages.

At the first stage the analysis of scientific and methodical literature was carried out. Pedagogical observation of the training system based on the training programs of athletes of different types of martial arts. As a result of work on systematization of technical actions of jiu-jitsu the scheme reflecting multilevel structure of techniques and allowing to understand interrelation of separate receptions was offered. The experimental group was supposed to study by the method specially worked out for jiu-jitsu elementary training groups. The control group was trained by the method which has been applied for several years and was based on the training programs for sportsmen of different martial arts.

Also, at the first stage, testing of technical readiness and determination of the level of development of physical qualities of the two groups involved was carried out.

At the second stage, the training program was introduced into the training process of the experimental group. In the experimental group, more attention was paid to conducting training sessions that contribute to the development of technical and physical training.

At the third stage, the final testing of technical readiness and determination of the level of development of physical qualities was carried out, as well as comparison of two groups: control and experimental. All the results were processed using mathematical statistics methods.

Comparisons of indicators in the control and experimental groups (before the study and at the end) were carried out.

Changes in the following components were revealed: the component of physical fitness, the component of technical preparedness (the actual knowledge of technical actions and the ability to apply them in competitive conditions – the effectiveness of competitive activity). In each group, you can identify strong and weak students.

To determine the changes in the component of physical fitness of the students in the control and experimental groups, test measurements were carried out according to the following indicators: pulling up from the vis until the chin touches the crossbar (times), shuttle running (3 lines of 10 meters, sec), running 30 meters (sec), vis on bent arms on the crossbar (sec), long jump from a place (cm), determination of flexibility (points), 10 entrances to the reception for throwing a turn or tilt on the “rubber” (sec). The assessment of the ability to efficiently and quickly perform the inputs to the reception was carried out at the beginning and at the end of the experiment.

To control further mastering of jiu-jitsu technique on technical training there were developed sets of exercises which were used during experimental approbation of training methodology of athletes. These sets of exercises were developed on the basis of the complexes of exercises used to control the technical preparedness of beginners judoists and previously used to control the mastering of technique by beginner’s jiu-jitsu athletes. However, the previously used normative requirements for jiu-jitsu athletes did not always respect the principle of training sequence. For example, the orange belt exercises included a demonstration of blow defense, but the technique of performing the blows themselves was included only in the requirements of the green belt.

Thus, it turned out that the athlete had to practice both blows and defenses from them at the training sessions, but the examination requirements did not require the knowledge of blows.

### **Conclusions:**

1. The study of training programs and video analysis of fights made it possible to determine the leading psychophysical qualities, the structure of planning the training process, the number of techniques, the main means of training.

2. The main characteristics of the technical training of athletes involved in jiu-jitsu were revealed by analyzing the scientific and methodological literature, which states that the training process is based on existing methods from basic sports and does not take into account the specifics of the chosen specialization.

3. A methodology for organizing and conducting training sessions in the martial arts of Jiu-Jitsu has been developed, taking into account the relationship of technical actions in Jiu-Jitsu.

4. As a result of the application of the developed methodology, the subjects of the experimental group significantly improved indicators characterizing strength – by 15.5%, speed-strength qualities of the muscles of the hands – by 8.5%, overall endurance – by 4.4% and speed – power qualities of the leg muscles – 2.0%, reaction to a moving object – by 15.0%, decision time – by 14.3%, simple reaction time – by 7.8%, choice reaction – by 5.3% . Compared with the athletes of the control group, the subjects of the experimental group began to perform significantly better control exercises.

5. Efficiency of the developed technique of the organization and carrying out educational-training classes on martial arts Jiu-jitsu for the most effective development of technical and tactical preparation of pupils is defined. Approbation of the offered technique has shown its efficiency in relation to positive changes in the level of technical preparation of the experimental group’s participants. In



an experimental group the growth of an index of volume of technical actions has made 21 %, and the growth of an index of efficiency of technical actions has made 24 % while in control group the growth has made only 15 % and 14 %. This growth is connected with the study of a sufficiently large number of techniques from the technical arsenal of jiu-jitsu, teaching combinations of technical actions, combinations of standing and lying wrestling actions.

#### **Bibliography**

1. Акумов, Р. В. Универсальная борьба джиу-джитсу, техника поединка лежа/ Р.В. Акумов. – СПб. 2003. – 160 с.: ил.
2. Блит К. К. Обучение технико-тактическим действиям джиу-джитсу на начальном этапе подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) Текст. /Блит К.К. – СПб., 2007. – 21 с.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. Текст. / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 237 с.
4. Волков В. П. Исследование технико-тактической и физической подготовленности борцов-самбистов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В. П. Волков; ГЦОЛИФК. – М., 1971. – 24 с.
5. Громыко В. В. Методика подготовки спортсменов посредством обучения решению ситуационных соревновательных задач в процессе тренировки Текст. / В.В. Громыко // Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе. – Малаховка, 1993. – С. 32-41.
6. Иванов-Катанский С. А. Джиу-джитсу: Усложненная техника борьбы в одежде / С.А. Иванов-Катанский. – М.: Гранд-Фаир, 2003. – 448 с.
7. Тарас А.Е. Боевые искусства (200 школ боевых искусств Востока и Запада) Текст. / А.Е. Тарас. – Минск: Харвест, 1999. – 638 с.
8. Туманов А.А. Русский рукопашный бой: Учебно-методическое пособие / Туманов А.А. – Челябинск, Урал ЛТД.М., 1994. – С. 347.
9. Харлампиев А. А. Самбо (Боевые приемы). – М., 1953 – С. 365.

## **МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ**

**Мамедов С.** – магистрант

**Искаков Т.Б.** – доктор PhD

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье рассмотрен педагогический эксперимент применения метода круговой тренировки для повышения функциональной подготовленности боксеров. Разработан комплекс упражнений, воздействующий на основные группы мышц, участвующих в соревновательных двигательных действиях.

**Ключевые слова:** бокс, функциональная подготовка, круговая тренировка.

## **THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING IN THE FUNCTIONAL TRAINING OF BOXERS**

**Mammadov S.** – Master's student

**Iskakov T.** – Ph.D.

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article considers a pedagogical experiment of using the circular training method to increase the functional fitness of boxers. A set of exercises has been developed that affects the main muscle groups involved in competitive motor actions.

**Key words:** boxing, functional training, circular training.

**Введение.** Бокс имеет широкие возможности для развития физической подготовки, применяя на практике разнообразные средства и методы. Специфическими средствами выступают подготовительные и соревновательные упражнения боксеров, а также подводящие упражнения из других видов единоборств, схожих по биомеханической структуре выполнения движения.

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием «круговая тренировка», обладает многими достоинствами. Однако эта форма даёт эффект, если только применять её правильно. Она включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм обучающихся. Она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся. То есть не только одновременное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), но и совершенствование их комплексных проявлений: скоростной силы, силовой выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – чёткое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая её индивидуализация [1].

С учётом вышеизложенного **целью исследования** было повышение физической и функциональной подготовленности боксеров посредством метода круговой тренировки.

**Задачи исследования:**

- 1) определить физическую и функциональную подготовленность боксеров;
- 2) определить влияние разработанных комплексов специализированных круговых тренировок на физическую и функциональную подготовленность студентов.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование физической и функциональной подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Статистический анализ показателей физической и функциональной подготовленности боксеров экспериментальной и контрольной групп не выявил достоверных различий между тестируемыми на начало педагогического эксперимента ( $p > 0,05$ ).

С целью повышения физической и функциональной подготовленности боксёров-новичков были разработаны комплексы специализированных круговых тренировок. На общеподготовительном этапе в течение шести недель применялся метод круговой тренировки, направленный на достижение необходимого объёма общей физической подготовленности боксеров, шла работа, направленная на развитие абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости. Станции состояли из упражнений на тренажёрах, с отягощениями, с собственным весом. В течение первых трёх недель после определения максимальных нагрузок у каждого боксёра работа на станциях строилась по количеству повторов, в основном с отягощениями (без строгих временных интервалов, но в рамках двухминутного раунда). Вес отягощений на станциях подбирался для каждого индивидуально. Отдых между сменой станций составлял 1 минуту. После первого круга проводились упражнения на расслабление, «школа бокса» в течение 1 раунда. Затем, после 2-минутного отдыха, начинался второй круг. В первую неделю выполняли по три круга, во вторую – по четыре. В течение следующих трёх недель стали применяться строгие временные интервалы по 3 минуты, соответствующие продолжительности раунда, с 1 минутой отдыха между станциями. Число повторений упражнений на каждой станции было индивидуальным, однако обязательным было требование преподавателя, чтобы границы ЧСС находились в I-ой (малой, преимущественно аэробной) зоне интенсивности, т. е. в пределах 114–150 уд/мин.

Также контролировалось восстановление за минуту отдыха. При ЧСС выше 35-40 уд. за 10 сек. рекомендовалось снизить интенсивность выполнения упражнений или вес отягощения (если работа была с отягощениями). После первого круга проводились упражнения на расслабление, затем выполняли «бой с тенью» по заданию в среднем темпе. Отдых между кругами составлял 3 минуты, до полного восстановления.

В предсоревновательном периоде тренировочных занятий применялся метод круговых тренировок, направленный на развитие специфической для бокса функциональной подготовленности. Круговые тренировки применялись два раза в неделю. Основными показателями функциональной подготовленности служили ЧСС, скорость восстановления, внешние признаки утомления, проявление потоотделения, покраснение или побледнение кожи, частота дыхания.

Отслеживалась техническая правильность выполнения упражнений. Станции состояли из упражнений на скакалке, боксёрских снарядах (пневматическая груша, тяжёлый мешок, подвесная груша, лёгкий мешок, настенная подушка, груша на растяжках), с собственным весом, с лёгкими отягощениями (работа по воздуху с гантелями), прыжков через скамейку, нырков, передвижений и т. п. Работа на станциях была в строго дозированных временных интервалах (в начале этапа – 2-3 минуты, во второй половине – 1 минута).

Основным требованием при выполнении упражнений на станциях являлась высокая интенсивность и непрерывность. Частота сердечных сокращений боксёров-новичков должна была находиться во II-ой зоне интенсивности (смешанной аэробно-анаэробной), т. е. в пределах 162–180 уд/мин. На некоторых станциях необходимым являлся контроль за техникой выполнения упражнений, что способствовало проявлению высокого уровня координации движений, мышечной памяти, внимательности и волевых усилий боксёров. После выполнения упражнений обязательно регистрировался пульс, после отдыха также – для установления степени восстановления боксёров. При недостаточной восстанавливаемости (выше 35-40 уд. за 10 сек.) вносились индивидуальные коррективы в тренировочные нагрузки. Во второй половине предсоревновательного этапа временной интервал станций сократился до одной минуты. Возросла интенсивность выполнения упражнений. Частота сердечных сокращений также должна была находиться во II-ой зоне интенсивности. Отдых оставался прежним, проводился контроль восстановления. Определение влияния разработанных комплексов специализированных круговых тренировок на физическую и функциональную подготовленность боксёров осуществлялось в конце педагогического эксперимента путём повторного тестирования изучаемых параметров как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

В результате планомерных и систематических учебно-тренировочных занятий у боксёров КГ и ЭГ наблюдались улучшения показателей физической и функциональной подготовленности. При этом боксёры ЭГ достоверно ( $p < 0,05-0,001$ ) превзошли своих сверстников из КГ по всем изучаемым показателям физической подготовленности (Таблица 1).

Таблица 1 – Изменение показателей физической подготовленности боксёров за период педагогического эксперимента

Показатель	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег на 100 м, с	16,4±0,1	17,4±0,1	13,2±0,2	12,2±0,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	27,2±1,6	20,8±1,6	24,6±1,2	39,1±1,05
Прыжок в длину с места, см	230,9±3,73	233,1±3,72	234,1±1,03	237,7±1,2
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	10,2±0,56	9,13±0,57	14,1±0,51	17,2±0,7
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке, кол-во раз	8,7±0,2	8,2±0,2	13,3±0,2	16,3±0,1

При выполнении упражнения «бой с тенью» по заданиям в течение раунда боксёры ЭГ продемонстрировали умение держать заданную интенсивность работы, при этом ИТП у них сразу после нагрузки соответствовал 180,1 уд/мин, показатели ЧСС на первой минуте восстановления составляли 123,1 уд/мин, что характеризовалось «отличной» реакцией организма на нагрузку. Боксёры КГ в данном специальном упражнении продемонстрировали «неудовлетворительную» реакцию организма на нагрузку, их ЧСС сразу после нагрузки составляла 176,3 уд/мин, что не соответствовало работе во II-ой зоне интенсивности, а показатели ЧСС на первой минуте восстановления снизились лишь до 141,1 уд/мин. Выявлено, что показатели ЧСС боксёров ЭГ в данном тесте достоверно лучше ( $p < 0,05$ ) показателей боксёров КГ.

Проведённое педагогическое исследование позволило сформулировать следующие **выводы**:

1. У боксёров экспериментальной и контрольной групп не выявлено достоверных различий на начало педагогического эксперимента ( $p > 0,05$ ) в показателях физической и функциональной подготовленности, установлено отставание в проявлении силы, быстроты, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

2. Разработаны комплексы специализированных круговых тренировок для боксёров: на общеподготовительном этапе работа на развитие абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости, число повторений упражнений индивидуальное, в соответствии с I-ой зоной интенсивности в пределах 140–160 уд/мин; на предсоревновательном этапе работа в строго дозированных временных интервалах (в начале этапа – 2-3 мин., во второй половине – 1 мин.), требование – высокая интенсивность и непрерывность, ЧСС II-ой зоны интенсивности – в пределах 170-180 уд/мин.

3. Определено положительное влияние разработанных комплексов специализированных круговых тренировок на физическую и функциональную подготовленность боксёров-новичков экспериментальной группы, выраженное достоверным превосходством по всем изучаемым показателям ( $p < 0,01-0,05$ ), «очень хорошими» и «отличными» характеристиками восстановления после высокоинтенсивных нагрузок.

#### Список литературы

1. Атилов А. А. Бокс для начинающих [история бокса, техника бокса, тактика бокса, физическая подготовка боксёра]. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 224 с.
2. Гаськов А. В. Технология регистрации величины тренировочных нагрузок в единоборствах // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: мат-лы II Междунар. науч.-практ. конф. Забайкальский гос. ун-т; отв. ред. Е. И. Овчинникова. – Чита, 2014. – С. 73–78.
3. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – 3-е изд. перераб. и доп. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
4. Качурин А. И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 342 с.
5. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксёров: монография. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 119 с.
6. Кузьмин В. А. Вопросы многолетней подготовки боксёров. – М.: Красноярск: КГУ, 1999. – С. 15–18.

## THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PLANNING TRAINING LOADS IN MODERN PENTATHLON

Zimarev L. – 2<sup>nd</sup> year undergraduate student  
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The constant growth of accumulated experience, athletes' skills and sports results require a maximum level of physical training, but without losses in technical events, because in modern pentathlon the one who scores more positive points according to the results of five sports wins. The methods of pentathlon training have a rich past, but with the constant growth of athletic performance in the world, need modern correction. The training of professional athletes is a big job. The qualitative and effective construction of the training process in order to achieve high sports results is possible only based on the laws of formation of sportsmanship. These regularities are increasingly being substantiated in research on physiology, sports medicine, theory and methodology of physical education and in the practice of training of highly qualified athletes. Currently, specialists in various sports concentrate their attention on the biological essence of sports training and the medical and physiological orientation of its scientific and methodological support. This approach becomes profiling when considering the issues of physical load, its rational volumes and intensity in combination with rest, recovery and rehabilitation. In modern pentathlon, where it is necessary to achieve the development of a wide range of physical qualities and motor abilities in athletes, the relevance of the problem of training loads in the construction of the educational and training process is more than obvious. Especially it concerns the training of pentathletes in swimming and running.

**Key words:** physical activity, modern pentathlon, training system, educational and training process, organizational and pedagogical process, endurance.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Зимарев Л. – магистрант 2 курса

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Постоянный рост накопленного опыта, мастерства спортсменов и спортивных результатов требуют максимального уровня физической подготовки, но при этом без потерь в технических видах, так как в современном пятиборье побеждает тот, кто набирает большее количество положительных баллов по результатам пяти видов спорта. Методы подготовки пятиборцев имеют богатое прошлое, но с постоянным ростом спортивных результатов в мире нуждаются в современной коррекции. Подготовка профессиональных спортсменов – большой труд. Качественное и эффективное построение тренировочного процесса с целью достижения высоких спортивных результатов возможно только на основе закономерностей становления спортивного мастерства. Эти закономерности получают все более глубокое обоснование в исследованиях по физиологии, спортивной медицине, теории и методике физического воспитания и в практике подготовки спортсменов высокой квалификации [5]. В настоящее время специалисты в разных видах спорта концентрируют внимание на биологической сущности спортивной тренировки и медико-физиологической направленности ее научно-методического обеспечения. Этот подход становится профилирующим при рассмотрении вопросов о физической нагрузке, ее рациональных объемах и интенсивности в сочетании с отдыхом, восстановлением, реабилитацией. В современном пятиборье, где необходимо добиваться развития у спортсменов широкого диапазона физических качеств, двигательных способностей, актуальность проблемы тренировочных нагрузок при построении учебно-тренировочного процесса более чем очевидна. В особенности это касается подготовки пятиборцев в плавании и беге [7].

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, современное пятиборье, система подготовки, учебно-тренировочный процесс, организационно-педагогический процесс, выносливость.

**Introduction.** Modern pentathlon includes the following disciplines: fencing, swimming, show jumping, running and shooting. The predecessor is considered the ancient pentathlon (running, javelin throwing, discus throwing, jumping and wrestling) which appeared in 708 BC. Competitions in the modern pentathlon are held between both men and women [1].

To become a pentathlete, you need to have a number of versatile qualities. Therefore, shooting develops mental stability. Fencing is a reaction, and this means the ability to make the only important and correct decision out of many options in a matter of fractions of a second and implement it. Swimming and running develop many physical qualities, as well as temper the character. Not to mention equestrian sports, which remains the only thin thread connecting people with nature, which is increasingly moving away from it. “Pentathlon is not just a sport,” said Honored Master of Sports and Olympic Champion Pavel Lednev, “it is a great art to be on top in five disciplines. A pentathlete should look elegant on a horse; have excellent reaction in fencing, concentration in shooting, high-speed endurance in swimming, and the ability to withstand everything in cross-country running.”

The modern system of athlete training is a complex, multifactorial phenomenon, including goals, objectives, means, methods, organizational forms, material and technical conditions, etc., ensuring the achievement of the highest sports performance by an athlete, as well as the organizational and pedagogical process of preparing an athlete for competitions [4].

As V.N. Platonov writes in the book “Training of qualified athletes”, sports training as the most important component of the athlete’s training system is a specialized pedagogical process based on the use of physical exercises in order to improve various qualities, abilities, aspects of preparedness that ensure athletes achieve the highest performance in their chosen sport or any particular of its discipline [10].

Competitive and training activities in pentathlon are characterized by significant physical exertion. Each exercise from the pentathlon imposes its own specific requirements on the athlete’s body. In swimming and running, the basis for achieving a high result is the physical quality – endurance.

When building and conducting the training process for the types of pentathlons, general pedagogical and sports principles should be guided. At the same time, in pentathlon, when considering this issue, it is impossible not to take into account its inherent features and patterns.

As is known, the development of endurance in cyclic sports should provide for a rational dosage of training loads with the selection of the correct ratio of volume and intensity, as well as effective planning of these loads.

The peculiarity of modern pentathlon is that the complex includes sports that differ in many ways in the nature of motor activity. However, despite this, the pentathlon should not be presented as five sports united only by the rules of the competition, but as a multi-sided sports complex, including five different sports exercises [2].

Considering the above, when preparing pentathletes, well representing the patterns of each type, it is necessary to refract them through the prism of the unity of the training process, expressed in the compatibility and mutual influence of the types of pentathlons.

**The purpose of the study:** planning of training loads in modern pentathlon in the preparatory period.

**Research objectives:**

1. Study the literature on the problem of building a training process in pentathlon;
2. Search for a rational structure of training loads in an annual cycle.
3. Experimentally substantiate the effectiveness of planning training loads in modern pentathlon.

**Research Methods.**

To solve the above problems, the following methods were used:

1. Analysis and study of scientific and methodological literature;
2. Control tests;
3. Pedagogical supervision;
4. Pedagogical experiment;
5. Methods of mathematical statistics.

In recent years, the program and conditions of modern pentathlon competitions for various reasons began to undergo significant changes. At present, all these changes are reduced to the following:

Competitions in the entire pentathlon complex must be held on the same day.

In horseback riding with overcoming obstacles, there were no special changes, except that it took the fourth competitive position.

In fencing, the combat time was reduced to 1 minute, and it took the second competitive position.

In shooting, air pistol shooting at 10m was introduced instead of speed shooting from the m/c pistol, and the competition in shooting began to open with the whole program.

In swimming, the distance was shortened to 200m and it took third place in the order of priority.

In cross-country running the distance became 3,000m, the cross-country competition ended.

Taking into account all the changes in the training of pentathletes caused the need to make certain adjustments in the methodology of education and training both for the whole complex as well as for its individual types.

The reduction of the period of the fencing duel affected, first, the tactics of combat and tactical training.

The change in the shooting competition program required a concentration of efforts on mastering the basics of shooting skills.

There was little need to change radically in running training, because the pentathletes were trained for the 3000m run earlier, at a young age, before they became adult athletes.

In swimming, the reduction of the distance led, to a large extent, to an increase in the speed mode of its overcoming. While it was thought that swimming in modern pentathlon corresponded in its parameters to middle-distance swimming, nowadays pentathletes started to start at the sprint distance.

Uniform distribution of training load on all five kinds of pentathlon does not create the necessary concentration of primary processes for the development of necessary skills and qualities. The principle of temporal concentration of efforts on certain pentathlon exercises is more appropriate [9].

The problem of mutual compatibility and mutual influence in many respects predetermines the planning and methodology of pentathlon training. The pentathlon exercises of different factors have different effects on each other. At the same time, some of them poorly coexist with each other, to a

certain extent having a negative impact on one another, making it difficult to improve in two or more exercises in parallel, because they develop poorly compatible qualities, abilities and skills [3].

At the same time, if we consider this problem in terms of building one training day or a weekly training cycle, we should also take into account that if there is a large expenditure of energy in intensive training in one pentathlon (at 3-5 trainings a day), the body may not have time to recover and come to the state of readiness for training in another, which also requires significant energy expenditure.

With a longer training cycle in mind, it is not so much the compatibility or otherwise of the species that should be taken into consideration, but rather the mutual influence of the training loads of the species. For example, whether high loads in swimming, running, and fencing will lead to an increase in athletic performance in parallel.

To prove the effectiveness of our proposed structure of the training process for highly qualified pentathletes based on the application of the concentration of training loads in individual disciplines of the all-around, we conducted a study in which 20 athletes aged 17-24 years with qualifications not lower than the I category participated (at the beginning of the experiment).

Two groups of subjects were formed: experimental and control. 10 pentathletes were included in the experimental group, 2 of them were Masters of Sports, 3 were Candidates for Masters of Sports, and 5 were of the I category. The control group consisted of 10 pentathletes, 2 of them – Masters of Sports, 4 – Candidate Masters of Sports, 4 – I category. Preliminary testing showed that there were no significant differences in the indicators of special physical fitness between the groups.

The training process of the experimental group was based on the developed structure of a one-year cycle of training athletes with alternating concentration of loads in individual disciplines of the pentathlon complex. The control group trained according to the generally accepted method of building a one-year cycle with an even distribution of the load in all five sports.

Both groups had the same sports and technical training. The course of the study was monitored by control tests. After the main experiment, an improvement in the indicators of special physical fitness of pentathletes was observed both in the control and in the experimental groups. The improvement of the results in the control group speaks in general about the effectiveness of the generally accepted structure of training loads for training pentathletes. However, an objectively greater improvement in the studied indicators after the main experiment was observed in the experimental group of pentathletes. Changes have occurred in the indicators characterizing speed qualities, anaerobic and aerobic endurance in running sports, which allows us to assert a positive impact on all aspects of athletes' running training. Also, significant changes occurred in swimming, and especially in such a task as "swimming 4 × 25 m with a maximum speed and rest pauses of 15 seconds", the increase in results in the experimental group was higher than in the control group by 6.8 and 8.8%, respectively, which generally indicates a positive effect of the experimental structure of training loads on the development of anaerobic performance of athletes in swimming. In the indicators characterizing high-speed and high-speed strength training, we found a significant increase in results, but their reliability is observed only in the experimental group.

The athletes carried out work according to the training plan, including work in running to develop general endurance. Control tests were carried out to determine the physical fitness of athletes and adjust further work.

### **Conclusions:**

1. With changes in the program of competitions in modern pentathlon there was a need to make certain adjustments in both the planning of training loads and in the methodology of education and training of pentathletes. First, the changes affected the planning of loads in terms of volume and intensity.

2. As a result of researches one of directions of increase of efficiency of educational-training process in modern pentathlon, based on use of individual rationing of training loadings depending on development at the sportsman of aerobic abilities is proved.

3. The results obtained allowed us to see an objective advantage in the growth of individual values of total endurance in the experimental group over the control group. In the control group, the athletes practiced without clearly limited limits, while the athletes of the experimental group adhered

to the set limits. The inclusion of planning of training loads in modern pentathlon in the educational and training process allows qualitative improvement of athletes' abilities.

### **Bibliography**

1. Александров И. С. Вопросы спортивной тренировки в современном пятиборье // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 11. – С.11.
2. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: ФиС, 1986. – С. 346
3. Бутович Н. Основы тренировки пловца // Сборник трудов ЛНИ. – 1946. – С. 278
4. Ваньков А. А. Совершенствование подготовки пятиборцев в плавании: учебное пособие для студентов институтов физ. культуры. – М.: ФиС, 1962. – С. 256
5. Вайцеховский С. М. Планирование подготовки пятиборцев // Теория и практика физической культуры. – 1969. – №4. – С. 24-27.
6. Вайцеховский С. М., Абсалямов Т.М., Сайгин М.И. Проблема совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов. – М., 2001. – С. 278.
7. Варакин А. П. Годичный цикл тренировки пятиборца. – М., 1999. – С. 289.
8. Новиков И.А. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами 12–17 лет в ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1984. – С. 389
9. Кузнецов В. Н. Новое в планировании тренировочного процесса по современному пятиборью // Теория и практика физической культуры. – М., 1969. № 8. – С. 9-11.
10. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 357.



---

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

---

**ОЦЕНКА КАЧЕСТВА УСЛУГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Искаков Т.Б.** – доктор PhD, старший преподаватель  
**Тазабек Е.Н.** – докторант 1-го курса  
**Карменов К.М.** – старший преподаватель, магистр педагогических наук  
**Мұратбаева Т.А.** – магистрант 1-го курса  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Согласно Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года, которая нацелена на создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом [1]. Одна из ее задач заключается в развитии массового спорта. Для ее достижения физкультурно-спортивные организации должны иметь высокий уровень качества предоставления физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивные услуги, массовый спорт, Концептуальная модель SERVQUAL.

**ASSESSMENT OF THE QUALITY OF SERVICES  
IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**Iskakov T.** – Ph.D., Senior lecturer  
**Tazabek E.** – 1<sup>st</sup> year doctoral student  
**Karmenov K.** – Senior lecturer, Master’s Degree  
**Muratbaeva T.** – Master’s student of the 1<sup>st</sup> Year  
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** According to the Concept for the Development of Physical Education and Sport of the Republic of Kazakhstan until 2025, which is aimed at creating conditions for improving the health of the population through the development of sports infrastructure, the popularization of mass and professional sports, and the involvement of various segments of society in regular physical culture and sports [1]. One of its tasks is to develop mass sports. To achieve it, physical culture and sports organizations must have a high level of quality in the provision of sports, health, and sports services.

**Key words:** physical education and sports services, mass sports, Conceptual model SERVQUAL.

**Введение.** Современная ситуация в стране предъявляет новые требования к качеству физкультурно-спортивных услуг, которое рассматривается как социальная категория, определяющая состояние и результативность в сфере физической культуры и спорта, его соответствие потребностям и ожиданиям различных социальных групп. В этой связи одной из важнейших задач совершенствования физкультурно-спортивной системы является диагностика качества оказываемых услуг в сфере физической культуры и спорта, поскольку диагностика является обязательным компонентом сферы услуг.

Высокая удовлетворенность товаром или услугой стимулирует потребителя делать повторные покупки и быть приверженным к данной товарной марке. Кроме этого, удовлетворенный потребитель – это отличная реклама товару и предприятию в целом [2].

Уровень ожидания формируется на основе как собственного прошлого опыта, так и рекомендаций друзей, знакомых, обещаний эффективности предлагаемых услуг, через рекламную деятельность. Так как воспринимаемое потребителями качество услуг всегда имеет важнейшее значение, руководителям спортивных организации необходимо стремиться к введению

количественных параметров (показателей), помогающих оценивать процесс обслуживания и управлять им. Восприятие качества предоставления физкультурно-спортивных услуг становится окончательным при завершении процесса обслуживания, но формируется оно из восприятия качества отдельных элементов этого процесса. Восприятие качества ранее исполненных элементов влияет на восприятие качества последующих. Для потребителя функция качества полученного обслуживания представляет собой формализованное описание зависимости его восприятия и оценки качества обслуживания в целом от восприятия и оценки качества его структурных элементов [3].

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анкетирование, концептуальная модель SERVQUAL.

**Результаты исследования.** Физкультурно-спортивные услуги – это организованные формы занятий видами спорта и физическими упражнениями с различными целями и деятельностью, их обеспечивающая [4].

По мнению Степановой О.Н., к спортивным услугам относятся [4]: занятия по физической культуре и спорту; спортивно-зрелищные мероприятия; организация и проведение учебно-тренировочного процесса; предоставление услуг в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях населению; информационно-консультативные и образовательные услуги; прочие услуги спортивного направления.

Применительно к сфере физической культуры и спорта маркетинг – это предвидение, управление и удовлетворение личных и общественных потребностей и спроса на услуги, товары, организации, сооружения, персоналии, мероприятия и идеи в области физической культуры и спорта по средствам обмена [5]. В отраслевом плане маркетинг определяется как деятельность по изучению, наращиванию, формированию и удовлетворению потребностей людей в занятиях спортом и физическими упражнениями посредством оптимизации, проектирования физкультурно-спортивных услуг [4].

Грамотное и профессиональное проведение маркетинговых исследований может позволить предприятию объективно оценить свои рыночные возможности и выбрать необходимые направления деятельности, в которых достижение поставленных целей становится возможным с большей определенностью и минимальной степенью риска [6].

В отрасли физической культуры и спорта, как и в других сферах хозяйственной деятельности, процесс управления маркетинговой деятельностью предусматривает изучение и оценку ее внешней и внутренней среды и начинается с анализа рыночных возможностей физкультурно-спортивной организации.

Как и любая деятельность, маркетинговое исследование требует оценки качества. Полученный экономико-управленческий и социальный эффект дает право судить об эффективности маркетинговой деятельности.

Качество физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг характеризуется показателями. Показатели качества физкультурно-спортивной услуги – это совокупность ее свойств и характеристик, представляющих существенный интерес для потребителей [7].

Первоначальное впечатление в момент первого контакта с организацией и окончательное мнение, складывающееся в процессе потребления услуг, формируют мнение клиента о качестве услуг физкультурно-спортивной организации.

*Концептуальная модель SERVQUAL* (от англ. service – услуга, обслуживание, сервис и quality – качество) была предложена в 1988 г. А. Парасураманом, Валари Зайтамлом и Леонардом Беридля измерения качества обслуживания. Критерием выбрано расхождение между ожиданием и восприятием услуги клиентом. Предлагаемая модель представляет собой оценочную таблицу для 22 параметров. Респондент должен указывать свои ожидания относительно самого совершенного провайдера конкретной услуги, затем свое восприятие качества сервиса, предоставляемого обследуемой фирмой. Качество услуги рассчитывается как разность количества баллов, соответствующих ожидаемым и воспринимаемым характеристикам услуг. После выполнения фирмой таких расчётов для конкретной выборки своих клиентов, фирма

получает возможность оценить степень расхождений по различным пунктам SERVQUAL. Авторы указывают на то, что потребители имеют определенные ожидания и восприятия по многим параметрам качества обслуживания и определяют эти параметры следующим образом:

- *материальность* – реальная обстановка, внешний вид персонала и используемое оборудование;
- *надежность* – способность аккуратно и надежно предоставить обещанные услуги;
- *отзывчивость* – готовность быстро предоставить ему требуемую услугу и помочь клиенту;
- *убежденность* – вежливость и информированность персонала, его способность вызвать у клиента доверие к фирме;
- *сочувствие* – забота фирмы о своих клиентах и индивидуальное внимание к каждому клиенту.

Основной единицей измерения и исследования качества служит коэффициент качества Q, который исчисляется как разница 22 пунктов восприятия (В) и 22 пунктов ожидания (О):  $Q = B - O$ .

Нулевые значения коэффициентов качества свидетельствуют о совпадении уровней ожидания и восприятия качественного обслуживания в предприятии. Негативные и позитивные значения коэффициентов качества указывают на то, что уровни ожидания и восприятия качества обслуживания в предприятии различны: Отрицательное значение говорит о том, что уровень ожидания превышает уровень восприятия (негативное не подтверждение), положительное – уровень восприятия превышает уровень ожидания (позитивное не подтверждение) [6].

Под показателями качества физкультурно-спортивной услуги понимают совокупность ее свойств и характеристик, представляющих существенный интерес для потребителя [4].

Мнение клиента о качестве услуг формируется поэтапно и базируется на основе восприятия:

- окружающей обстановки;
- процесса обслуживания;
- результатов пользования услугами спортивной организации.

Для выявления качества физкультурно-оздоровительных услуг, а именно удовлетворенности или неудовлетворенности потребителей, была использована концептуальная модель SERVQUAL. Анкета была модифицирована и адаптирована применительно к специфике деятельности образовательных учреждений, предоставляющих дополнительные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, включала в себя 13 вопросов по пяти критериям: «материальность», «отзывчивость», «надежность», «убежденность», «сочувствие» (приложение 3):

«**Материальность**» – показывает уровни ожиданий и восприятий потребителей относительно внешнего вида преподавателей и состояния материально-технической базы учреждения;

«**Надежность**» – показывает уровни ожиданий и восприятий потребителей относительно основательности предоставления услуг;

«**Отзывчивость**» – показывает уровни ожиданий и восприятий относительно желаний руководства и преподавателей помогать своим ученикам;

«**Убежденность**» – показывает уровни ожиданий и восприятий потребителей относительно компетентности преподавателей и руководства;

«**Сочувствие**» – показывает уровни ожиданий и восприятий потребителей относительно индивидуального подхода к потребителям услуг.

Таким образом, анализ результатов анкетирования за период проведения исследования показал, что по концептуальной модели SERVQUAL по всем показателям коэффициента качества услуг произошло положительное изменение.

**Обсуждение результатов.** На основе анкеты, которая позволила узнать мнение учеников, потребителей услуг, о качестве дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, а именно удовлетворенности или неудовлетворенности потребителей, лежит концептуальная модель SERVQUAL. Анкета была модифицирована и адаптирована применительно к специфике деятельности физкультурно-спортивных организаций, предоставляющих физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, и требованиям методики оценки каче-

ства предоставляемых услуг для дальнейшего построения структурной схемы показателей качества услуг организации, предоставляющей физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги.

По результату исследования выявлено, что пяти критериям соответствуют 10 параметров, которые позволяют более подробно рассмотреть критерии концептуальной модели SERVQUAL, которым они соответствуют. Описание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в сфере физической культуры и спорта по представленным критериям позволяет оценить качество рассматриваемых услуг и увидеть «слабые» и «сильные» стороны, что облегчает построение плана по проведению ряда мероприятий по устранению недочетов и повышению качества услуг.

По параметрам «внешний вид исполнителей услуг», «разнообразие, количество и качество спортивного оборудования и инвентаря», «новаторство, успешность, известность, престижность, узнаваемость образовательного учреждения» коэффициент качества услуг имеет значение, которое имеет значительное отрицательное отклонение от нормы.

**Выводы.** В результате проведения исследований с целью выявить недостатки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг по концептуальной модели SERVQUAL по оценке качества физкультурно-спортивных услуг в сфере физической культуры и спорта удалось определить основные критерии, требующие повысить коэффициент качества по следующим параметрам: «подбор средств, методов, методических приемов обучения, оздоровления, тренировки» и «новаторство, успешность, известность, престижность, узнаваемость образовательного учреждения», а по остальным параметрам структурной схемы показателей качества услуг организации значительных недостатков не выявлено.

#### Список литературы

1. Указ Президента Республики Казахстан от 23 декабря 2015 года № 1037 «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года».
2. Гуськов С.И. Менеджмент и маркетинг спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг: практические рекомендации из зарубежного опыта / С.И. Гуськов. – М.: ВНИИФК, 1994. – С. 23-30, 56-63.
3. Бугакова В.П. Особенности маркетинга услуг / В.П. Бугакова // Маркетинг в России и за рубежом. – 1998. – № 2. – С. 48-51.
4. Степанова О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пособ. / О.Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.
5. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб. пособие / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Купетов, С.Г. Сейранов. – М.: Академия, 2002. – С. 34-67.
6. Дурович А. П. Маркетинговые исследования в туризме: учебное пособие. / А.П. Дурович. – СПб.: Питер, 2008. – 384 с.
7. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг / С.И. Гуськов. – М.: Вагриус, 1995. – С. 67-75.

---

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДАҒЫ  
ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР  
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ,  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FIELD  
OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND TOURISM

---

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Гульмуратова А.Г.** – магистрант 1 курса факультета профессионального спорта и единоборств  
*Научный руководитель:*

**Жунусбеков Ж.И.** – кандидат педагогических наук, профессор кафедры бокса,  
тяжелой атлетики и восточных единоборств

**Байырбеков А.Д.** – магистр, преподаватель кафедры бокса,  
тяжелой атлетики и восточных единоборств

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Современные научные исследования по проблеме подготовки будущего специалиста физической культуры указывают на то, что физическая культура сейчас рассматривается как составная часть культуры общества, овладение которой влияет на процесс совершенствования телесно-двигательных качеств и навыков людей; совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий целенаправленного физического и духовного совершенствования человека. Сейчас активизируются поиски путей совершенствования подготовки специалистов физической культуры и спорта в соответствии с требованиями современности. Особое внимание в данном исследовании обращается на проблему применения инновационных педагогических технологий в реализации указанного процесса.

**Ключевые слова:** педагогика, технология, физическая культура, спорт, инновации.

**PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF TRAINING A SPECIALIST  
IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

**Gulmuratova A.** – 1<sup>st</sup> year undergraduate student of the Faculty of Professional Sports and Martial Arts

**Zhunusbekov Zh.** – Scientific supervisor: Candidate of Pedagogical Sciences,  
Professor of the Department of “Boxing, Weightlifting and Martial Arts”

**Baiyrbekov A.** – master’s degree, teacher of the Department of  
“Boxing, weightlifting and martial arts”

Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** Modern scientific research on the problem of training a future specialist in physical culture indicates that physical culture is now considered as an integral part of the culture of society, the mastery of which affects the process of improving the body-motor qualities and skills of people, a set of achievements of society in the creation and rational use of special means, methods and conditions for the purposeful physical and spiritual improvement of a person. Now the search for ways to improve the training of specialists in physical culture and sports in accordance with the requirements of modernity is being activated. Particular attention in this study is drawn to the problem of applying innovative pedagogical technologies in the implementation of this process.

**Key words:** pedagogy, technology, physical culture, sports, innovations.

**Введение.** Анализ стандартов подготовки бакалавров, специалистов и магистров физической культуры дает возможность утверждать, что подготовка названной категории специалистов (преподаватель физического воспитания, учитель физической культуры, фитнес-инструктор) осуществляется по традиционным программам, которые были сформированы в евроинтеграционных планах образования. Современная система подготовки будущих учителей физической культуры имеет ряд недостатков, а реальные результаты обучения студентов не

всегда соответствуют новым требованиям. Среди основных инновационных технологий можно выделить: спортивно ориентированное физическое воспитание, личностно-ориентированное физическое воспитание, профессионально-ориентированное физическое воспитание, экологическое образование, нетрадиционные методы оздоровительной физической культуры. Указанные технологии не нашли еще в полной мере воплощения в практической педагогической деятельности, и от этого существенно сдерживается инновационный процесс при модернизации физкультурного образования в целом. Это указывает на тот факт, что инновационные технологии в физической культуре не имеют достаточного методологического обеспечения и, как следствие этого, слабое их практическое воплощение.

**Цель работы:** определить особенности применения педагогических технологий в процессе подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

**Задачи исследования:**

1. Выявить степень разработанности проблемы подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта в научно-теоретической литературе.
2. Определить направления и средства совершенствования профессионально-педагогической подготовки студентов факультета физической культуры на основе средств современных информационных и коммуникационных технологий (ИКТ).
3. Определить роль, функции и место современных ИКТ в профессионально-педагогической подготовке студентов факультетов физической культуры.

**Методы исследования:** методы теоретического исследования: логико-содержательный анализ психолого-педагогической, методической, философской литературы и электронных ресурсов по проблеме исследования.

**Результаты исследования и обсуждение.** Одним из современных средств оптимизации процесса профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры в высших учебных заведениях является внедрение инновационных педагогических технологий. Сущность применения инноваций ученые видят в реализации новых идей, изменений, доведенных до стадии практического использования, а также рассматривают их как деятельность, благодаря которой происходит стимулирование поступательного развития информационной составляющей за счет содержательного, структурно-организационного обновления и модернизации всех процессов. Т. Круцевич считает, что основным принципом инноваций в сфере высшего образования должна стать ее гуманитарная сущность, направленность на высокий профессиональное, духовно-ценностное и общекультурное развитие личности студента [6].

Под подготовкой будущих учителей физической культуры к инновационной деятельности понимают сложный инновационный процесс обучения, при котором важно научить студента выбирать из полученной информации необходимую в кратчайшие сроки. Педагогическая технология включает в себя технологию обучения и воспитания, является средством организации образовательного процесса и ориентируется на широкий спектр методов и средств обучения, применяемых в учебном процессе со студентами. Инновационную подготовку будущих специалистов физической культуры необходимо рассматривать как процесс системно-педагогического проектирования средств и методов общей, специальной, физической и психофизиологической личностно-ориентированной подготовки студентов к профессиональной деятельности. Она должна быть в учебных программах по каждой дисциплине, которая направлена на психолого-педагогическую, социальную, фундаментальную и профессионально-ориентированную подготовку студентов в сочетании с целенаправленной подготовкой к профессиональной деятельности.

В современной высшей школе внедрение инновационных технологий в профессиональную подготовку будущих учителей физической культуры осуществляет преподаватель, поэтому он должен соответствовать определенным требованиям, среди которых И. Гринченко выделяет направленность действий преподавателя на внедрение инновационных технологий; способность формировать у студентов потребности в углубленном изучении дисциплин спортивно-педагогического цикла, сочетание умений систематизировать знания, пользоваться ими и передавать их другим [2].

Суммируя различные подходы, можно выделить три основных качества, которые определяют эффективность профессиональной деятельности спортивного педагога, – это знания, умения, навыки, относящиеся к этой деятельности: 1) компетентность; 2) организаторские способности; 3) коммуникативные способности.

Все они выступают как средство реализации творческого потенциала педагога и как средство его самосовершенствования. Безусловно, даже самая высокая профессиональная подготовленность специалиста не может быть эффективно реализована без достаточной мотивации у специалиста в профессиональной деятельности. Одной из важнейших задач педагогики физической культуры в деле социализации личности является пропаганда здорового образа жизни с использованием средств масс-медиа.

Л. Сущенко подчеркивает целесообразность применения в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры таких инновационных педагогических технологий, как информационные [8]. Основными направлениями в этом процессе должны стать создание и использование программ контроля и самоконтроля знаний по различным спортивно-педагогическим дисциплинам; создание обучающих мультимедиа-систем; разработка и использование информационно-аналитических баз данных; моделирование компьютерных соревнований, тактических действий и педагогического процесса; использование информационных технологий для обслуживания соревнований; использование автоматизированных методов спортивно-педагогической деятельности.

Говоря об инновациях в образовании, нельзя не учитывать информационно-коммуникативные технологии (ИКТ), стремительно вошедшие во все сферы нашей жизни, в том числе и в сферу физической культуры [9]. Использование ИКТ в сфере образования ставит своей целью реализацию таких задач, как развитие у обучаемых системности мышления; способствование развитию индивидуальных способностей; помощь в закреплении новых навыков и умений. Все вузы оснащены различного рода ИКТ: компьютерами, телевизорами, интерактивными электронными досками, проекторами и т.д. Постоянная разработка занятий с использованием ИКТ открывает возможности для преподавателей в творческом росте и профессиональном развитии. Использование этих и других информационных технологий в обучении помогает преподавателям организовать учебный процесс на более высоком уровне, при этом обеспечивая более полное усвоение информации, а также повышение интереса у студентов к формированию здорового образа жизни. Помимо этого, ИКТ можно использовать как средство контроля усвоения учебного материала, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Помимо практических занятий предмет «Физическая культура» включает в себя большой объем теоретического материала. Но аудиторных часов бывает недостаточно, чтобы в полной мере осветить материал, поэтому применение ИКТ позволяет эффективно решать данную проблему.

Профессиональная подготовка специалиста в сфере физической культуры и спорта – сложная, динамичная педагогическая система, эффективность функционирования которой зависит от многих взаимосвязанных факторов, проявляющихся на основе общих закономерностей педагогического процесса и управления им [4]. Поэтому в процессе подготовки специалиста в сфере физической культуры и спорта предложено использовать рефлексивно-деятельностную педагогическую технологию подготовки (таблица 1). В качестве механизма усвоения выступает принцип интериоризации – экстериоризации как преломление внешнего через внутреннее (С.Л. Рубинштейн) [5]. В таком случае проект учебно-воспитательного процесса предусматривает последовательную, взаимосвязанную систему действий педагога, направленных на решение педагогических задач, гарантирует достижение поставленных целей и ориентируется на создание особого педагогического взаимодействия, учитывающего индивидуальные особенности учебно-познавательной деятельности в педагогическом вузе [1].

Таблица 1 – Рефлексивно-деятельностная технология подготовки специалиста в сфере физической культуры и спорта

Психолого-педагогическая характеристика рефлексивно-деятельностной технологии		
1. Основана на принципе интериоризации-экстериоризации	2. Гарантирует достижение поставленных целей	3. Позволяет учитывать индивидуальные особенности учебной деятельности студентов
Рефлексивно-творческая деятельность включает в себя: 1. Изменение знакового контекста 2. Конкретно-практическое осмысление предмета		
Методы обучения: 1. Поведенческого научения. 2. Метод «вживания». 3. Метод ошибок. 4. Метод образной картины. 5. Метод самооценки. 6. Игровое моделирование. 7. Проблемная лекция	Формы обучения: 1. Ролевая игра. 2. Защита индивидуальных авторских программ. 3. Комплексная конференция	

Рефлексивно-деятельностная технология реализуется в рефлексивно-творческой учебной деятельности, системе специальных методов и форм обучения. Деятельность индивида будет рефлексивно-творческой, если он «переносит» данную ситуацию, способ, норму, алгоритм деятельности на ряд подобных ситуаций. Подключение рефлексии в процесс творческой учебной деятельности превращает учение в лично значимое событие. Рефлексия наряду с конкретно-практическим осмыслением привносит в изучаемый предмет знаковый абстрактно-символический контекст [7]. Механизмы рефлексии обогащают процесс обучения принципиально новым содержанием, превращая его из «пассивного» вида обучения в традиционном понимании в «активный». В таком случае основой обучения становится анализ способов текущей и будущей деятельности, что позволяет устанавливать границы собственных знаний, возможностей.

Рефлексивно-творческая учебная деятельность реализуется в таких методах, как поведенческого научения, «вживания», ошибок, психодрамы, образного видения, рефлексивно-аналитической беседы, образной картины, самооценки, игрового моделирования, проблемной лекции и т.д. Методы обучения находят практическую реализацию в таких формах обучения, как ролевая игра, защита индивидуальных авторских программ, комплексная конференция и т.д.

Таким образом, результатом внедрения рефлексивно-деятельностной технологии подготовки специалиста в сфере физической культуры и спорта должно стать соотнесение себя «увиденного» (действующего) с имеющимися в собственном опыте представлениями о себе, о подобных ситуациях, о своих и чужих действиях [4].

По мнению А. Коноха, А. Притулы, педагогические технологии в подготовке будущих специалистов физического воспитания должны, прежде всего, направляться на умственное, физическое, трудовое, нравственное, экологическое и экономическое воспитание [5]. Ученые уточняют, что целесообразно применять следующие инновационные педагогические технологии: проблемное обучение в сочетании с игровым и развивающим обучением; деловые игры, способствующие формированию как профессиональных, так и деловых навыков; имитационно-игровой подход, позволяющий не только углубить теоретический материал, но и научить студентов самостоятельно действовать, мыслить, вести научный диспут, осуществлять поиск оптимальных выходов из прогнозируемых профессиональных ситуаций; методика кейсов и круглых столов; мобильная телефонная связь и компьютерная сеть (Internet) через ноутбук, может применяться при организации дистанционного обучения.

**Выводы.** Таким образом, в соответствии с возросшими требованиями к специалистам в рыночных условиях становится вполне очевидной, чтобы образовательные учреждения были



нацелены на подготовку специалистов новой формации. Резко возрастает значимость социальной активности и личностных качеств, организаторских и коммуникативных способностей специалистов физкультурного профиля. Сейчас, оказывается, недостаточно уметь только обучать и тренировать. Наряду с этими умениями, крайне важным является способность формировать убеждение и потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями. Решение данной проблемы неразрывно связано с совершенствованием качества профессионального физкультурного образования.

Целесообразное использование профессионально-ориентированных инновационных педагогических технологий в учебном процессе является основой не только для развития важных профессиональных качеств будущего специалиста, но и способствует развитию творчества, активному сотрудничеству и взаимодействию преподавателя и студентов, является важной предпосылкой качественной профессиональной подготовки.

Структурными компонентами профессиональной подготовки будущих специалистов выступают учебно-познавательная, практическая и самостоятельная практическая деятельность. Профессиональная подготовка будущих специалистов физической культуры и спорта средствами инновационных педагогических технологий базируется, прежде всего, на практико-ориентированном подходе к обучению. Результатом такой подготовки является готовность будущего специалиста применять в своей профессиональной деятельности инновационные технологии в области физической культуры и спорта.

#### Список литературы

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько, 1989. – 190 с.
2. Гринченко, И. Б. Современные направления внедрения инноваций в профессиональную подготовку будущих учителей физической культуры, 2012. – С. 103-107.
3. Железняк, Ю.Д. Подготовка специалиста по физической культуре и спорту в системе педагогического образования, 2002. – С. 47-53.
4. Кларин, М.В. Инновации в обучении: метафоры и модели: анализ зарубежного опыта, 1997. – 223 с
5. Конох, А. Использование современных инновационных технологий в процессе физического воспитания студентов на основе углубленного курса профессионально-прикладной физической подготовки, 2010. – С. 49-51.
6. Круцевич, Т. Инновационные процессы в сфере подготовки кадров по физической культуре, 2005. – С. 41-45.
7. Селевко, Г.К. Педагогические технологии, 1998. – 156 с.
8. Сущенко, Л.П. Профессиональная подготовка будущих специалистов физического воспитания и спорта: информационный аспект, 2000. – С. 100-103.
9. Электронный ресурс. Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта. Режим доступа: <https://open-lesson.net/8314/>

## INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR TOURISM AND HOSPITALITY MANAGEMENT AND REGULATION

**Ibraimava A.** – senior lecturer

**Daurenbekova A.** – senior lecturer

**Bodesova A.** – teacher

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** This article allows you to take a look at the innovations and possible prospects for the introduction and development of innovative technologies in the field of tourism and hospitality. On the basis of scientific observations, examples of innovations in the social sphere with a focus on the consumer's view in favor of increasing the profits of organizations were given. The process of global digitalization in the fields of tourism and hospitality is described in detail, and the competitive advantages of service personalization are identified. In the course of collecting and analyzing information, the types of modern technologies for designing and creating hotel and tourist services were considered.

**Key words:** tourism, hospitality, innovations, innovation process, process automation, digitalization, prospect.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ И РЕГУЛИРОВАНИЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

**Ибраимова А.А.** – старший преподаватель  
**Дауренбекова А.Т.** – старший преподаватель  
**Бодесова А.Е.** – преподаватель

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Данная статья позволяет взглянуть на новшества и возможные перспективы внедрения и развития инновационных технологий в сфере туризма и гостеприимства. На основе научных наблюдений были приведены примеры инноваций в социальной сфере с уклоном на потребительский взгляд в пользу увеличения прибыли организаций. Подробно описан процесс глобальной цифровизации в сферах туризма и гостеприимства, обозначены конкурентные преимущества персонализации обслуживания. В ходе сбора и анализа информации были рассмотрены виды современных технологий проектирования и создания гостиничных и туристских услуг.

**Ключевые слова:** туризм, гостиничный бизнес, инновации, инновационный процесс, автоматизация процессов, цифровизация, перспектива.

**Introduction.** The tourism industry is currently quite promising and profitable. In the world, this industry accounts for about 10% of world gross income, 8% of all world exports and 30-35% of world trade in services.

**Relevance of the article.** Tourism innovations can be called systemic events that have a qualitative novelty, leading to positive changes in the industry. The innovation process receives its recognition through the tourism market and the degree of customer satisfaction and, mainly, through the adoption of joint decisions by tourism organizations and governments at different levels.

**The purpose of the article** following factors that directly affect the introduction of innovations in the field of tourism: the economic situation in the country, the social situation of the population, national legislation, as well as intergovernmental and international agreements.

**Article objectives,** the following reasons for the introduction of innovations can be distinguished:

- oversaturation of a large number of classical trends;
- the risk of losing a significant market share in inbound tourism;
- increased competition and offers;
- expansion of the field of application of information technologies, technological revolution.
- transition from a supply-side economy to a demand-side economy.
- search and implementation of a new product market.

**Article research methods.** According to the position of the WTO (World Trade Organization), in the tourism sector, innovation is developing in the following three areas:

1. Introduction of innovations related to the development of the enterprise and tourism business in the management system and structure, including reorganization, consolidation, absorption of competitors; personnel policy (renewal of personnel, advanced training); rational economic and financial activities (introduction of modern forms of accounting reporting).

2. Marketing innovations allow you to cover the needs of target consumers and attract an uncovered segment of buyers at a given time.

3. Periodic innovations are aimed at changing the consumer properties of the tourist product, its positioning in the market as an exclusive, which imply an increase in competitive advantages.

Global digitalization, which arose due to the fourth industrial revolution, is gradually leading to dramatic changes in all areas of the socio-economic life of society. The impact of digitalization on the field of tourism and hospitality is manifested both in terms of the introduction of digital technologies in the business processes of enterprises in the tourism industry, and due to changes in the traveler himself. The latest digital technologies, which act as the basis for the digitalization of tourism activities, include:

- Big data technologies (big data), block chain
- Artificial intelligence

- Internet of Things (Internet of Things — IoT and IIoT — Industrial Internet of Things)
- Mobile devices and much more

Recognition technologies are used to provide access to the room using retinal scanning and / or fingerprints, which provides additional convenience for the guest and increases the security of the hotel stay, uses such technology Marriott China. Thanks to this technology, it becomes possible to improve the quality of the customer experience through personalization of services, for example, NEC NeoFace Express technology. Artificial intelligence can quickly and accurately process information and offer various solutions to the issue. An example is the use of such systems in Hilton hotels to provide guests with a variety of personalized travel information [2, с. 208].

One of the most promising digital technologies is Big Data processing, block chain. This technology is already widely used in the tourism industry:

- To collect and control information on the movement of baggage between airports and airlines,
- To identify passengers by scanning fingerprints or retinas.
- To organize payment for various services, including with electronic currency.

The LockChain platform is built on digital blockchain technology, which is a trading platform for a variety of accommodation facilities, in which there are no intermediaries and no commission fees.

Block chain technology is used on the **Beenest** and **BeeToken** platforms, which are required to pay for the accommodation of visitors without paying a fee.

The **Wnding** Tree technology is useful in that on the platform, using the block chain, it is possible to book a tourist service without intermediaries.

The digital block chain platform **ShoCard & SITA** allows you to manage customer identification.

TUI Bed-Swap's own block chain platform allows real-time tracking of availability information in various hotels without intermediary services.

– To this end, Amadeus plans to develop a digital identity management solution that enables the secure exchange of information throughout a traveler's journey. Using FaceID (face recognition) technology and block chain, a system will be developed that will allow:

- communicate agreed important traveler information to all participants in the travel chain, including suppliers, without harming user data,
- register one time for all future trips,
- certify your identity with reference only to passport information,
- share information proportionally: only the essentials at each touch point, control this process with a solution that will help travelers understand and choose exactly what data is shared with which travel service providers.

Amadeus is actively working to introduce digital technologies into the life of travel and hotel services. Modern cognitive platforms make it possible to analyze a person's behavior directly through the process of communicating with him and draw operational conclusions, for example, giving one or another hint to a travel agent. In particular, Amadeus Alita listens to the client, takes into account all the nuances of the request (activity, destination and type of trip, as well as other factors at the request of the client) and displays to the travel agent the maximum possible travel options that suit this client. The program differentiates intonations and can even track changes in mood. If the client contacts again, then "smart assistants" refer to the booking history and further analyze the client's preferences.

Currently, the main innovation in hotel companies in the field of e-governance is considered to be such Internet technologies, in which the responsible employee of the hotel personally fills out a request for a web server, where he can receive information about the requested hotel on the network. Opera Fidelio and Epitome PMS are currently the main systems on the Russian market. "The main innovation of Epitome PMS is in positioning this system as part of a huge hotel complex, in detailed integration with subsidiary systems," said Sergey Fomin, CEO of Libra Hospitality, a company providing effective business solutions and comprehensive services for automating hospitality enterprises, the official partner and distributor in Russia of the SoftBrands company. Improvement and distribution of the management system process in the future will certainly lead to the fact that in the future there will be more such integrated systems for various hotels. In particular, using the example of resort enterprises,

such technologies will be able to provide owners with minimal expenses for the purchase of expensive software, and pay small amounts of operating expenses for realized reservations. It is worth noting that such systems will be able to purchase hotels of any type and format, including mini-hotels [5, с. 625].

With ever-increasing competition, hotels need to look in real time for different ways to improve their attractiveness and the availability of their services. The development of innovative distribution technologies in electronic booking systems, tuned with hotel management systems and allowing online management of bookings across a variety of sales channels, has made global changes in this area.

It is necessary to understand that global booking systems are also an important element of advertising: a hotel does not become known not only in narrow circles, but becomes known to more than 60Q LLC travel agencies around the world and appears in the most popular booking systems that are used in constantly updated GDS databases, such like Travelocity and Expedia. Plus, no other advertising channel compares in terms of cost / effectiveness.

Today, many hotels are trying to become better, trying to prove their advantage, which in turn leads to the emergence of various high-tech innovations that are necessary for a certain victory in the competitive race.

By analyzing the ways in which hospitality technologies are implemented, it is possible to identify the presence of technological gaps, the need for technological shifts towards integrated automation, and the need to upgrade and automate new technological innovations through the development of a technological standard for various accommodation facilities. Technology transfer implies the presence of such components as material, human and law. The human factor has a huge impact on the development and implementation of such technologies: the psychology of perception and the level of qualification of the working class of employees [4, с. 246].

Content that can improve the mood of the guest is most often added to the system itself: movies, satellite channels, and music channels. In addition to content, the systems consist of services that help different users to keep abreast of the hotel's offerings, but also the staff to know about the guest's preferences, for example, what films the guest ordered, what food and drinks he prefers when ordering them through the room service.

1. **WiFi.** Provides fast, wireless internet access. In a modern hotel, a Wi-Fi router should be in every room. For many guests, and especially for businessmen, wireless Internet with the ability to connect to any device is now a must-have service in a hotel.

2. **Energy Management System** (power management system). This technology will allow the hotel to reduce costs by 30% the temperature in each room can be controlled via a central computer. Controlling the climate in the room will improve the ecological environment, and among other things, this technology helps to improve the budget of the enterprise (fig-1).

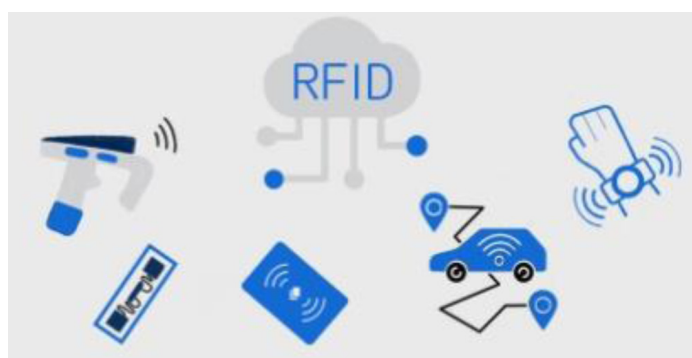


Figure 1 – Energy Management System

3. **Connectivity Panel** (remote panel of audio, video connectors, mediahub). Thanks to such a panel, the customer can connect his own device. The consumer can connect their laptop to the TV via an HDMI cable, or listen to music from their smartphone via the TV's speakers or simple speakers.

4. **RFID (Radio Frequency Identification).** Door lock with RFID. If the client has a telephone, he will be able to get into the room and other rooms. This technology is becoming very popular in most of the developed countries (fig-2).

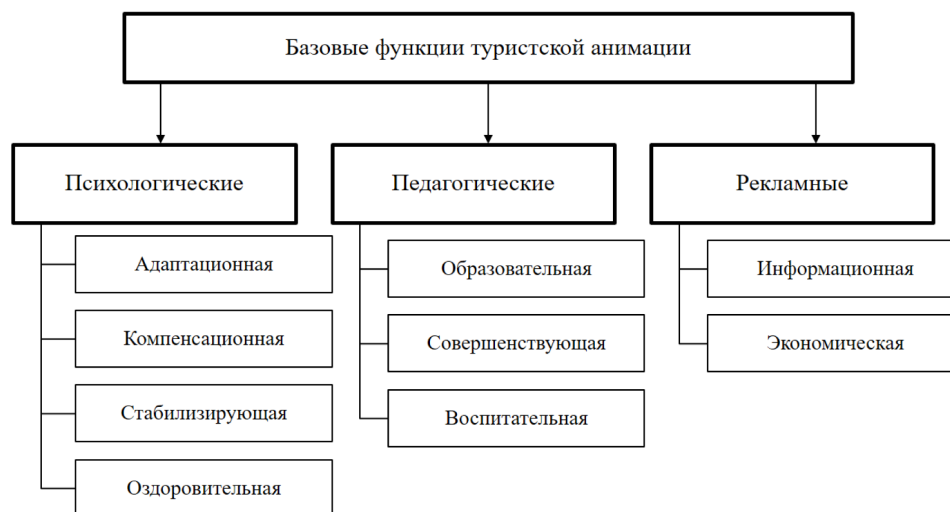


Figure 2 - Radio Frequency Identification

The availability of technical security equipment in a modern hotel is also a prerequisite for its successful operation. If the manager provides security guarantees – this is an indicator of a certain quality of service, a factor in attracting customers and the possibility of gaining their positive loyalty in the future. [3, с. 170].

Another innovation in the tour operator’s activities is 3D check-in for airline flights. Thanks to this technology, tourists can choose their desired seat on board the aircraft ahead of time, check in absentia and receive a boarding pass. This allows travelers to decide on a seat on the plane as early as three months before the date of departure. Aviation market experts have already felt that the massive use of early 3D check-in on flights can significantly reduce queues at check-in counters at the time of overload of the air hub, and special Drop Off counters at airports can check in luggage without a queue [6, с. 275].

### Conclusion.

Summarizing all of the above, we can say with confidence that tourism and hospitality keep pace with the times, do not stand still, but move forward, introducing innovations in their activities, thereby conquering a new market and new customers. This affects not only the improvement of the country in this area, but also the development of the entire industry as a whole.

### Bibliography

1. Gareev R.R. Automation of business administration systems in hotel enterprises. In: Innovative Research: Problems of Implementation of Results and Directions of Development in Tourism. 2017. S. 27-31.
2. Dzhandzhugazova, E.A. Marketing technologies in tourism: marketing of tourist territories. M.: Yurayt, 2019. 208 p.
3. Dukhovnaya L.L., Kholodtsova I.I. Innovative technologies in the hotel business // Service in Russia and abroad. 2017. No. 9(77). pp.166-178.
4. Ermakova A.M. Innovations in the marketing activity of a hotel enterprise on the example of “Swissotel Krasnye Kholmy” // In the collection: Business technologies in tourism and hospitality. Collection of articles and abstracts of scientific reports of students and graduate students on the results of the II scientific conference. Edited by O.E. Afanasiev, E.V. Yudina. 2019. S. 175-182.
5. Korshunova M.G. Innovative technologies in the field of marketing and sales in the hotel business on the example of the park-hotel “Bay Koprino” // In the collection: Development and implementation of strategic management design solutions for the development of the hotel and tourism business. Materials of the International scientific-practical conference. Edited by E.E. Konovalova. 2019. S. 237-242.

6. Kukhto A.A. Innovations in the sphere of hospitality and tourism // Economics and management of innovative technologies. 2019. No. 7. S. 246-257.

7. Makrinova E. I., Avilova N. A., Ushakov R. N. The role and place of innovative technologies in the development of the resource potential of a hotel enterprise // Fundamental Research. – 2016. – No. 43. – S. 624-628.

8. Menyailov A. A. The role of the national mentality in the formation of the hotel product // Bulletin of the Academy of Knowledge. – 2018 – No. 5 (28). – S. 272-276.

## MOODLE ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУ ЖҮЙЕСІНІҢ СПОРТШЫЛАР ҮШІН ТИІМДІ ТҰСТАРЫ

**Жанганатова К.Н.** – тарих ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы

**Бұлғауов Ш.Т.** – тарих ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы

**Сайдалин И.А.** – ОСФ-нің 4 курс студенті

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақалада жаңа ақпараттық коммуникациялық технологиялар оның тиімді және тиімсіз тұстары, қашықтықтан оқыту, қашықтықтан оқытудың студенттер мен оқытушылар үшін тиімді және тиімсіз жақтары қарастырылған. Қашықтықтан оқытудың кейс және желілік технологияларын пайдалану арқылы студенттердің оқу-әдістемелік материалдарды өз бетінше меңгеруіне бағыт-бағдар берілген.

Қашықтықтан оқыту жағдайында оқытуды мүмкіндігінше ыңғайлы және тиімді етуге бағытталған Moodle платформасында ұйымдастырылған курстар студенттердің оқу үлгеріміне ықпал етіп, оқуға деген қызығушылығы мен белсенділігін арттырғандығы жазылған. Әлемдегі ең танымал «Moodle»-қашықтықтан оқыту жүйесінің мүмкіндіктері мен артықшылықтарына баға берілген.

Студенттердің өз бетінше оқу, білім алуына Академия тарапынан жасалынған жағдай: электронды оқу құралдары, оқулықтар, анықтамалық сөздіктер, мерзімді баспасөз материалдарының электронды нұсқасы жалпы Академия кітапханасының кітап қоры статистикалық мәліметтермен қамтылған. Сондай-ақ, жоғары оқу орындарында студенттерге білім берудің сырттай және қашықтықтан оқыту түрі салыстыра зерттелген.

**Түйін сөздер:** қашықтықтан оқыту, қашықтықтан оқытудың артықшылықтары, қашықтықтан оқыту технологиясы, «Moodle»-қашықтықтан оқыту жүйесі, жаңа ақпараттық технологиялар, спортшылар, қызығушылық, белсенділік.

## ADVANTAGES OF MOODLE DISTANCE LEARNING SYSTEM FOR ATHLETES

**Zhanganatova K.** – candidate of historical sciences, senior lecturer

**Bulgauov Sh.** – candidate of historical sciences, senior lecturer

**Saidalin I.** – 4<sup>th</sup> year student

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article discusses the advantages and disadvantages of new information and communication technologies, distance learning, advantages and disadvantages of distance learning for students and teachers. The direction and orientation of students to independent study of educational materials through the use of case and network technologies of distance learning is given. It is written that the courses organized on the Moodle platform, aimed at making learning as convenient and effective as possible in the conditions of distance learning, contribute to improving students' academic performance and increasing their interest and activity in learning. As well as the possibilities and advantages of the world's most popular distance learning system "Moodle". Statistical data on the book fund of the Academy library has been provided, in addition, the Academy has created the following conditions for students to study independently: electronic textbooks, textbooks, reference dictionaries, electronic versions of periodicals.

**Key words:** distance learning, advantages of distance learning, distance learning technology, distance learning system "Moodle", new information technologies, athletes, interest, activity.

## Кіріспе

Ғылым мен техниканың жедел дамыған, ақпараттық мәліметтер ағыны күшейген заманда ақыл-ой мүмкіндігін қалыптастырып, адамның қабілетін, талантын дамыту білім беру мекемелерінің басты міндеті. Ол бүгінгі білім беру кеңістігіндегі ауадай қажет жаңару оқытушының қажымас ізденімпаздығы мен шығармашылық жемісімен келмек. Сондықтан

да әрбір студенттің қабілетіне қарай білім беруді, оны дербестікке, ізденімпаздыққа, шығармашылыққа тәрбиелеуді жүзеге асыратын жаңартылған педагогикалық технологияны меңгеруге үлкен бетбұрыс жасалуы қажет. Өйткені мемлекеттік білім стандарты деңгейінде оқу үрдісін ұйымдастыру жаңа педагогикалық технологияны ендіруді міндеттейді.

### **Өзектілігі:**

Жоғары оқу орындарында студенттердің білімділік белсенділігін арттырудың қазіргі күн міндеттеріне үйлесімдірек келетін жолы – қашықтықтан білім беруді ақпараттық технология арқылы жүзеге асыру. «Қашықтықтан оқыту» дегеніміз – оқытушының студентпен оқыту құралдары арқылы интерактивті қарым-қатынас пен әрекет етуін ұйымдастыруға мүмкіндік беретін жаңа ақпараттық-педагогикалық технология [1].

Қашықтықтан оқыту – бұл, ең алдымен, қандай да бір оқу орнына белгіленген уақытта бармай-ақ, курстың бағдарламасын талапқа сай меңгеру, орындау. Қашықтықтан оқыту қазіргі заман әлемінде интернет, e-mail, телефон және факс байланысы, бейнеконференция арқылы дәстүрлі оқу материалдарын алмастыру көмегімен дамуда. Қашықтықтан оқыту технологиясының дамуына интернеттің әсері өте зор. Ол арақашықтықты қысқартумен қатар, оқытушы мен студентке анағұрлым көп еркіндік береді.

Оқу үрдісінде инновациялық технологияларды пайдаланудың студенттердің білімін көтерумен қатар оның тәрбиелік те маңызы зор. Дәстүрлі оқыту әдісіне қарағанда кредиттік оқыту жүйесі, электрондық оқулық немесе жаңа инновациялық оқыту технологиясы студенттердің жалпы қызығушылығын туғызады, ол өз кезегінде оларды сапалы және тұрақты білім алуына жағдай жасайды. Жаңа технологиялық оқыту тәсілін қолданатын оқу орындары сапалы білімді қадағалаудағы жаңа тәсілді нығайтуға негізделген. Сондықтан, біздің мемлекетіміздегі жоғары оқу орындарындағы жағдайлардың өзгеруін есепке ала отырып, болашақ мамандарды сапалы дайындау мәселесін шешетін білім берудің көп деңгейлі құрылымы қабылданған [8].

### **Соның бірі қашықтықтан оқыту технологиясы.**

Қашықтықтан оқыту технологиясын қолдана отырып білім берудің мақсаты:

- сапалы білім беру қызметін алуда азаматтардың мүмкіндіктерін кеңейту;
- олардың білім қажеттіліктерін тұрғылықты жеріне, әлеуметтік жағдайына, жасына, денсаулығына және өмірдің тағы басқа себептеріне қарамастан қамтамасыз ету.

### **Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы:**

Қашықтықтан оқытуды ұйымдастырудың әр түрлі технологиялары бар. Мәселен, кейс және желілік технология деген екі түрін қарастырайық [1].

Кейс-технология оқытушы-тьюторлардың дәстүрлі және қашықтықтан консультацияларды ұйымдастыру кезінде мәтіндік, аудиовизуальды және мультимедиялық оқу-әдістемелік материалдарды жинау және оларды пайдаланушылардың материалды өз бетінше меңгеруі үшін жіберуге негізделген. Кейс технология (ағылшынның «case» – «портфель») оқытуға жасалынған әдістемелік материалдармен іске асырылады.

Кейс-технологияға арналған материалдар мыналар:

1. Әдістемелік нұсқаулар. Оқу құралдары мен глоссарий. Оқушыларға оқу жоспарындағы пәндер бойынша электрондық тасымалдауышта (CD-ROM) оқу-әдістемелік материалдардың кешені (кейс) беріледі. Кешенді даярлауда жобалау әдісі пайдаланылады. Мұндай әдіс тыңдаушылардың белсенділігін арттыруға, шығармашылық қабілеттерін дамытуға ықпал етеді.

2. Жұмыс дәптері.

3. Анықтама.

4. Оқу, аудио, бейне материалдары.

5. Бақылау және емтихан материалдары.

Желілік технология – білім алушы, оқытушылар, әкімшілік арасындағы интерактивті, өзара әсері мен оның оқу-әдістемелік құралдармен жабдықталуын қамтамасыз етуде телекоммуникациялық желіні қолдануға негізделген. Оқытудың желілік-технологияларына: «Moodle», электрондық пошта, телекоммуникациялық құрылғылар, мультимедиамен жабдықталған интернетке шығу мүмкіндігі бар желілік компьютерлік класс т.т. [2].

Moodle – дәстүрлі және инновациялық технологиялардың үйлесімі. Университеттегі білім беру үдерісі мен білім сапасын арттыру мақсатында Ресейдің Жоғары оқу орындары, мысалы Мәскеу мемлекеттік университеті Moodle-ні кеңінен пайдаланады. Оның ең ұтқұр тұсы кең коммуникациялық мүмкіндігінде. Мәселен, Moodle-нің демонстрациялық нұсқасы арқылы бейнематериалды, суретті, мәтіндік файлды, викторинаны, презентацияны немесе SCORM бумасын қосуға болады, бірақ файлды жүктеп салу өлшеміне шектеу (256 МБ) бар [7].

### **Зерттеу нәтижелері**

Қазақстанда қашықтықтан оқыту өткен ғасырдың 20-жылдарынан басталғанын «Еңбекші қазақ» газетінде жарияланған профессор Қ. Жұбановтың «Аулақтан оқыту» атты мақаласынан көз жеткізуге болады [3].

ҚазСТА – Республикадағы тұңғыш әрі жалғыз кәсіби спортшы мамандарды дайындайтын ЖОО болғандықтан еліміздің барлық өңірлерінен және ТМД елдерінен келіп оқитын студент жастар бар. Олардың өз таңдаулары бойынша «on-line» немесе «off-line» жағдайында білім алуларына өтініш жазып, уәждемелі негіздемелер келтіріп, растаушы құжаттарды ұсынған студенттер үшін Академия тарапынан барлық мүмкіндіктер қарастырылған. Қашықтықтан оқытудың компоненттері мен әдістемелік тәсілдері оқытуды мүмкіндігінше ыңғайлы және тиімді етуге бағдарланған. ҚазСТА Moodle – қашықтықтан курстарды ұйымдастыру және Platonus – автоматтандырылған ақпараттық жүйесі жұмыс істейді [6].

Moodle – ең танымал қашықтықтан оқыту жүйесін құру құралы. Қашықтықтан оқытуды дамыту платформасы болып табылады. Мәселен, Moodle жүйесі мен студенттің компьютерінің жұмысының жылдамдығы арасында тікелей байланыс жоқ, өйткені барлық тапсырма серверде орындалады. Тек жүйемен жұмыс істеу ғана жеткілікті.

Жалпы айтқанда, «Moodle»-нің негізгі артықшылықтары мынада:

#### **Студенттер үшін:**

- кез келген уақытта, кез келген жерде ыңғайлы;
- студентке оқытушымен тез арада кері байланыс алуға көмектеседі;
- білім терең игеріледі;
- оқу сапасы бақылауда болады;
- барлық ресурстар тұтас бір жерге жинақталған;
- Moodle-нің студенттер үшін Moodle Mobile қолданбасы бар. Ол тапсырмаларды орындауға, басқа пайдаланушылармен байланысуға мүмкіндік береді;
- Moodle көмегімен қашықтықтан оқыту смартфондар мен планшеттерде қолжетімді. Бағдарламаны мобильді браузерлер немесе Moodle Mobile қосымшасы арқылы ашуға болады.
- Moodle жүйесі арқылы оқытушы мен студент арасында кез келген форматтағы файлдармен алмасу мүмкіндігі бар;

#### **Оқытушы үшін:**

- Курсты, оқу материалын өзгертіп отыруға болады;
- Оқытушы-студенттермен үнемі байланыста отырады;
- Оқу материалын беру тәртібі мен әдісін өзгертіп отыруға болады;
- Бейне дәрістерді, файлдарды, тест тапсырмаларын еркін жүктеу және өзгертіп отыруға мүмкіндік бар;
- Студенттермен кері байланыс орнату мүмкіндігі бар;
- Оқытушы бір уақытта көп студентті аз уақыт жұмсай отырып оқыта алады;
- Студенттің білімін бақылау тесті арқылы бағалай алады;
- Қауіпсіздік жүйесін конфигурациялауға болады;
- Студенттерді курсқа тіркеуге және курстан шығарып тастауға мүмкіндік бар;
- Студенттердің үлгерімін бағалаудың электронды базасын құруға болады;
- Moodle-де студенттің курсқа кірген және тапсырманы орындаған уақытын статистикасын көру мүмкіндігі бар;
- Zoom қызметі арқылы Moodle-де вебинарларды біріктіру мүмкіндігі бар;



• Оқытушы үшін бұл жүйе оқушылардың үлгерімін бақылауға мүмкіндік беретінімен ыңғайлы;

• Moodle-де форумдардың екі түрі: жаңалықтар форумы және хабарлама форумы (консультациялар) қарастырылған. Форумды – хабарлама тақтасы, сонымен қатар әртүрлі тақырыптар бойынша пікірталас алаңы ретінде пайдалануға да болады. Чат бөлмесі – мұғалімдер мен курс қатысушылары арасында нақты уақыт режимінде байланыс орнатуға мүмкіндік береді. Чаттың форумнан айырмашылығы, чатты тек белгілі бір уақыт аралығында сөйлесуге болады, яғни, мұғалім сөйлесу уақыты туралы алдын ала хабарлауы керек [7].

Moodle-мен дәстүрлі және инновациялық технологияларды үйлестіруге де мүмкіндік бар. Мәселен, Қазақ спорт және туризм академиясының (бұдан әрі – ҚазСТА) оқытушылары Moodle-де «Қазақстанның қазіргі заман тарихы», «Әлеуметтану», «Философия» және т.с.с. курстарды ұйымдастыру арқылы дәстүрлі және қашықтықтан оқыту жағдайында түрлі инновациялық әдістерді қолдана отырып, оқу сапасын арттыруға ықпал етті, студенттердің оқуға деген қызығушылығы мен белсенділігін қалыптастырды. Бүгінгі таңда Moodle қашықтықтан оқыту жүйесі әсіресе Академияның төмендегі студенттері үшін оң нәтижелерін беріп отыр:

• Үнемі дайындық жиындары мен жарыстарда жүретін жеке кесте бойынша оқитын спортшы студенттер үшін;

• Жұмыстан қол үзбей жоғары білім алуды алдына мақсат етіп қойған, кәсіби орта білімнен кейін қысқартылған білім беру бағдарламасы бойынша білім алып жүрген ақылы бөлімде оқитын студенттер үшін;

• Денсаулығына байланысты физикалық мүмкіндігі шектеулі, I және II топ мүгедектігі бар студенттер үшін;

• Әлеуметтік-тұрмыстық жағдайына байланысты Академияға келіп білім алуға мүмкіндігі жоқ студенттер үшін және т.с.с.

Жеке тұлғаның шығармашыл, креативтілік жағынан дамуы үшін жағдай жасау академияның басты міндеттерінің бірі. Қашықтықтан білім берудің қажетті, маңызды бөлігінің бірі – өз бетінше оқу, білім алу. Электронды оқу құралдары, оқулықтар, анықтамалық сөздіктер, мерзімді баспасөз материалдарының электронды нұсқасы, сонымен бірге электронды кітапханаларды пайдалана отырып, студент оқу материалын меңгереді [5].

Академия студенттері заманауи оқулықтар мен оқу-әдістемелік және электронды құралдармен қамтамасыз етілген. Студенттің өз бетінше білім алуына мүмкіндік бар, кітап қоры жеткілікті. ҚазСТА кітапханасының жалпы кітап қоры 381 107 дана кітапты құрайды, оның 145 035-і қазақ тіліндегі кітаптар. Оның ішінде оқулықтар – 291 379 / 111 151 дана; ғылыми еңбектер 33 133 / 15763 дана; көркем әдебиет 4202 / 1496 дана; оқу-әдістемелік еңбектер 24 012 / 11 732 дана; мерзімді басылымдар қоры 5 268 / 1836 дана; электронды кітаптар 20 945 / 2757 дана және авторефераттар мен диссертациялар 2 168 / 300 дана (мәлімет Академияның кітапханасынан алынды). Білім көзі саналатын кітапхана «КАБИС» автоматтандырылған және жүйелендірілген ақпараттық-кітапхана жүйесіне енгізілген [6].

COVID-19 пандемиясы қашықтықтан оқытудың тиімді және тиімсіз тұстарын саралауға мүмкіндік берді. Сонымен, қашықтықтан оқытудың тиімді тұстары:

• оқу тәуелсіз, еркін және ыңғайлы;

• қолжетімді, кез келген жерде, кез келген мерзімде оқуға мүмкіндігі бар;

• әлеуметтік теңдік, яғни білім алушының мекен жайына, денсаулық жағдайына, әлеуметтік және материалдық жағдайына қарамастан тең дәрежеде білім алуға мүмкіндігі бар;

• кәсіби қызметпен қатар білім алуға болады; студент жұмыстан қол үзбей, үйде отырып, Интернеттің мобильді қондырғыларын қолдана жолда келе жатып та оқи береді;

• жаңа технологияны меңгеру және пайдалану;

• компьютер белсенді әріптес рөліне еніп, білім алушының іс-әрекет ынтасын арттыра түседі;

• компьютердің күрделі бейнелерді сомдау мүмкіндігі жоғары деңгейдегі көрнекілік ретінде материалды оқып-үйренуді барынша жақсартады;

- студент оқу процесін өз бетінше ұйымдастырып, өз уақытын тиімді пайдалана алады;
- студент нені қалай істеуге болатынын үйреніп, шығармашылық қабілеттерінің дамуына түрткі болады.

Қашықтықтан оқытудың тиімсіз тұстары:

- қарым-қатынас, жүздесудің болмауы;
- білім алушының өзін-өзі тәртіпке дағдыландыруы;
- ұтқыр интернет пен өте жақсы техникалық жабдықты қажет етеді;
- практикалық сабақтардың аз болуы (жеткіліксіздігі);
- білім алушыны үнемі қадағалап отыратын бақылаудың болмауы.

Қашықтықтан оқыту электрондық және телекоммуникациялық құрылғыларды пайдалану арқылы оқу-танымдық қызметтері әдістемелік тұрғыдан жан-жақты және жеке тұлғаны дамыту барысында алыстағы білім беру мекемелеріндегі ұйымдастырылған оқыту процесі болып табылады. Бұндай оқыту оқу процесіндегі құрал, әдіс, формалар арқылы педагогикалық қарым-қатынас оқытушы мен білім алушы арасында жүретінімен ерекшеленеді. Сондықтан оқытушының өзі жаңашыл болуы міндетті. Бұл үшін оқытушы материалдың ғылыми жүйелілігін сақтап, студенттерді ғылымның жаңа табыстарымен, зерттеулерімен, қызықты ақпараттық технологиялық эксперимент-тәжірибелер қорытындыларымен тыныстырып, проблемалық сипатын дұрыс жеткізгенде ғана олардың оқуға деген белсенділігін арттырып, дербес жұмыс істеуге жетелей алады [5].

Қашықтықтан оқытудың дидактикалық құралдарына электрондық және мультимедиялық оқулықтар мен оқу-құралдары, теле, бейнедәрістер және т.б. оқу-танымдық қызметі ұйымдастырудың формалары жатады. Ал қашықтықтан оқытудың ақпараттық технологияларына оқу материалдарын жасақтау, құру, беру және оларды сақтау қашықтықтан оқыту процесін ұйымдастыру мен оны жүргізу жатады, сондай-ақ қашықтықтан оқытудың педагогикалық технологияларына қашықтықтан оқытудың ақпараттық технологиялары жатады [4].

### **Қорытынды.**

Қашықтықтан оқыту технологиясына өту қоғамның ақпараттық дамуына байланысты креативті тенденция болып табылады. Қашықтықтан оқу арқылы студенттер уақыттарын шектей алады. Бұл технология студент пен оқытушылардың арасындағы байланысты, мың километр қашықтықта бөлетін және күнделікті қарым-қатынас жасауды қамтамасыз етеді.

Қашықтықтан білім берудің білім алушыға ықпалы:

- Студенттің білімі анық бағаланады.
- Белсенділігі артады.
- Ой еңбегі жетіледі.
- Белгілі бір нәтижеге жеткенін іштей сезеді.
- Өзіне деген сенімділігі артады.
- Өзін жеке тұлға ретінде қалыптастыруға тәрбиелейді.
- Шығармашылық деңгейге дейін жетуге ұмтылады, қызығушылығы артады. Зер сала қарасақ, студенттің білімді қабылдау деңгейі сыни баға беруге дейін көтеріледі. Технологияның тиімділігі мен ерекшелігі де осында.

Көптеген университеттер, институттар, колледждер және оқу орталықтары сырттай оқытудың түрін интернет арқылы енгізуде. Көптеген пәндер бойынша интернет арқылы бағдарламалар жасалған. Бір қарағанда қашықтықтан оқыту сырттай оқу түріне ұқсас көрінуі мүмкін. Дегенмен, ерекшеліктері мен артықшылықтары бар.

Сырттай және қашықтықтан оқытуды салыстырып көрейік:

- Сырттай оқыту нақты белгіленген оқу жоспары бойынша белгілі бір мамандық алуды көздейді;
- Қашықтықтан оқыту әлдеқайда демократиялық. Студент өз мамандығына қатысты курспен ғана шектеліп қалмай, кез келген курсты таңдай алады;
- Сырттай оқытуда, әдетте, студенттер лекцияларды тыңдау, зертханалық жұмыстарды орындау, сынақтар мен емтихандарды тапсыру үшін оқу орнына келіп, аудиториялық сабақтарға қатысады;

- Қашықтықтан оқыту кезінде мұндай сессиялар әдетте жоспарланбайды;
  - Сырттай оқыту кәдімгі пошта арқылы жіберілетін баспа өнімдеріне бағытталған;
  - Қашықтықтан оқыту негізінен компьютерлік және телекоммуникациялық технологияларды қолдануды қамтиды;
  - Қашықтықтан оқу студенттің университетте мерзімді болуын талап етпейді. Керісінше, кез келген пәннен тестілеу немесе емтихан да заманауи байланыс құралдары арқылы онлайн режимінде өтеді;
  - Қашықтықтан оқытуда сабақ кестесі студент үшін икемді болады;
  - Қашықтықтан оқыту студенттің қатаң есеп беруін, курсты аяқтауын міндеттейді;
- Қашықтықтан оқыту технологиясының дамуы – білім беру жүйесінің болашағы болып табылады. Шетелде күндізгі немесе қашықтықтан білім берудің қайсысының дұрыстығы жөнінде тіпті сөз де болмайды, себебі, басты орынды қашан да сапалы білім алады.

#### Әдебиеттер тізімі

1. Аяшев О. Білім әлеміндегі инновациялық іс-әрекеттер. Монография. – Шымкент: ОҚМПИ, 2013. – 126 бет.
2. Агелеуова А.Т. Основы работы в системе дистанционного обучения MOODLE / Сост. Агелеуова А.Т. – Алматы: Казахская академия спорта и туризма, 2019.
3. Асылбекова Н.Ө. Инновациялық технологияның мазмұнын дұрыс үйлестіру-нәтижелі білім беру кепілі. // Тараз мемлекеттік педагогикалық институтының Хабаршысы. – Тараз: ТарМПИ, 2011. – №6. – Б.123-125.
4. Бұзаубақова К. Инновациялық педагогика негіздері: оқу құралы. – Алматы: Білім, 2019. – 424 б.
5. Глоссарий к уровневому Программам курсов повышения квалификации педагогических работников Республики Казахстан, разработанным Центром педагогического мастерства совместно с Факультетом образования Кембриджского университета: учебно-методическое пособие. – Астана: Центр педагогического мастерства АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы», 2012. – 164 с.
6. Колыбель спортивных кадров 70 лет. / Глав. ред. рук. автор. коллектива Закирьянов К.К. – Алматы, 2016. – 460 с.
7. Мясникова Т.С., Мясников С.А. Система дистанционного обучения MOODLE. – Харьков, 2008. – 232 с.
8. Роберт И.В. Теоретические основы создания и использования информатизации образования. – М., 1994. – 339 с.

## РАЗВИТИЕ СОЦИОЛОГИИ СПОРТА И ЕЕ ВОЗМОЖНЫЕ ИННОВАЦИИ

**Ескалиев М.З.** – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор

**Саликжанов Р.С.** – магистрант

**Аубакиров М.Т.** – магистрант

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье авторы анализируют исследования по социологии спорта в исторической ретроспективе. Благодаря собственному богатому опыту социологического изучения сферы спорта и на основе осуществленного контент-анализа публикаций, экспертных интервью авторы статьи определяют возможности развития самостоятельного исследовательского направления, как социология студенческого спорта.

**Ключевые слова:** спорт, социология спорта, социология студенческого спорта.

## DEVELOPMENT OF SOCIOLOGY OF SPORTS AND ITS POSSIBLE INNOVATIONS

**Eskaliev M.** – candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Salikzhanov R.** – master's student

**Aubakirov M.** – master's student

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** In the article, the authors analyze research on the sociology of sports in a historical retrospective. Thanks to their own rich experience in the sociological study of the field of sports and based on the content analysis of publications and expert interviews, the authors of the article determine the possibilities for developing an independent research direction as the sociology of student sports.

**Key words:** sport, sociology of sport, sociology of student sport.

**Актуальность.** Современные теоретические и практические исследования в социологии спорта позволяют очертить институциональные маркеры инновационного направления, как социология студенческого спорта. Массовизация высшего образования, характерная как для мирового сообщества, так и для нашей страны, востребовала максимальные усилия со стороны государства по развитию спортивной инфраструктуры и оптимизации взаимодействия спортивных акторов. Под массовизацией высшего образования в данном случае мы понимаем рост количества студентов. Развитые страны мира столкнулись с этим в 70-80-е годы XX века. В Европе число студентов с 1960-го по 1980 год в среднем увеличилось в три с половиной раза, в Финляндии, Швеции и Италии – в шесть раз, в Испании и Норвегии – почти в десять. Только к началу XXI века стремительный рост числа студентов в большинстве развитых стран замедлился. Специфика казахстанской ситуации в том, что если в Европе и Америке переход к массовому высшему образованию происходил на фоне экономического подъема и последствий «бэби-бума» – вступления во взрослую жизнь детей послевоенного поколения, то у нас этот процесс совпал с началом затяжного демографического спада и весьма неоднозначной экономической ситуации.

Поэтому считаем очевидным развитие исследований по социологии спорта и становление исследовательских традиций по социологии студенческого спорта в Казахстане для разностороннего анализа процессов как происходящих, так и возможных явлений в будущем в среде студенческой молодежи в аспекте формирования и укрепления спортивного поведения.

**Цель:** обосновать предпосылки институционализации зарождающейся самостоятельной теории среднего уровня в современной социологии – социологии студенческого спорта.

**Задачи:** проанализировать современные исследования по проблемам социологии спорта; сравнить современные исследовательские подходы по социологии студенческого спорта; предложить меры по дальнейшей институционализации социологии студенческого спорта.

**Методы исследования:** осуществлен сравнительный анализ теоретических и практических исследований по социологии спорта, количественный и качественный контент-анализ публикаций, экспертное интервью.

**Результаты исследования.** Исходя из нашей цели обосновать институционализацию социологии студенческого спорта, нами осуществлен короткий экскурс в социологию спорта, из которой «вырастает» или «рождается» наш объект исследования.

Сразу признаем, что развитие и концептуализация социологии спорта – процесс длительный и идет до сих пор. Истоки ее можно найти в трудах П. Бэкфорда «Размышления об охоте на зайцев и лис» (1796), П. Эгена «Боксиана» (1812) и в работах М. Шермана, посвященных изучению футбола и регби (1887, 1889). Кстати, самым ранним предшественником современной теоретической рефлексии спорта является вышедший в начале XIX века труд Дж. Стратта, посвященный английским спортивным играм [Strutt, 1801].

Затем на рубеже XIX века Т. Веблен [1] описал американский колледжский спорт в «Теории досугового класса» (1899), немного позже М. Вебер рассматривал противодействие английских пуритан спорту в работе «Протестантская этика и дух капитализма» (1904, 1905). Позже У.Г. Самснер посвятил спорту часть раздела в работе «Народные обычаи» (1906), а В. Уоллер написал в «Социологии обучения» (1932) об объединяющей функции спорта в системе высшего образования США. Но специальное исследование Х. Риссе «Социология спорта», посвященное социальной сущности спорта, появилось только в 1921 году.

Мы исходим из того, что спорт – относительно новый телесно-культурный феномен, который имеет собственную традицию за последние 150-160 лет. В результате проникновения современного спорта во многие общественные и социальные процессы сегодня многие сферы общества практически немыслимы без её влияния: образование, массовая культура, политика и экономика стали её проводниками или производными от спорта. В этом тематическом контексте можно сослаться на Норберта Элиаса, одного из немногих классиков социальной теории, сделавшего генезис спорта предметом своей исторической социологии [6]. Это вполне объяснимо, поскольку благодаря трудам основателя Лестерской школы и его учеников стало

возможно причислять влияние спорта к важнейшим процессам, составляющим социокультурное содержание модерна помимо индустриализации, урбанизации, секуляризации.

Таким образом, всеобъемлющий характер спорта востребовал появление в XX веке социологии спорта. Надо признать, что интерес к спорту на рубеже XIX-XX веков проявляла не только социология, но и другие представители социального и гуманитарного знания: феноменология, философская антропология, структурный функционализм. Например, эксплицитно о спорте писал М. Шелер, а работа Г. Плеснер [2] была посвящена анализу функций спорта в современном обществе.

Социология спорта как составная часть социологической науки строится на методологии общей социологии. Суть ее заключается в том, что социальная жизнь, к которой относится и спорт, – это результат совместной деятельности и взаимодействия людей. Поэтому спорт, являясь неотъемлемой частью социальной жизни, представляет собой результат целостного общественного развития. В свою очередь, социология спорта обеспечивает возможность исследования социальной сущности данного процесса. На сегодняшний день социология спорта прошла все стадии и имеет все признаки институционализации. Для каждой страны институционализация социологии спорта была специфичной, но для нас более важен всемирный или международный опыт, который пережил времена как невостребованности, так и широкое изучение проблем социологии спорта в рамках истории, теории физической культуры, социальной психологии, педагогики.

Говоря о развитии спортивно-теоретического знания в первой половине XX века, и в качестве подтверждения начального самостоятельного опыта научного познания спорта можно привести изданную в Германии антологию [Sport philosophie, 1997] по теоретической спортологии (составитель спортивный теоретик Фолькер Кайза), в которой можно встретить тексты Карла Ясперса, Теодора Визенгрунд Адрно, Никлас Лумана и других.

В 1928 году в Веймарской Германии вышел сборник «Спорт на развилке дорог» [Meisl, 1928], авторы которого попытались проанализировать новую спортивную реальность и понять, в чем ее отличия от довоенного спорта, который практиковали, в первую очередь, представители высших слоев, интеллектуалы и студенты.

Одним из первых исследователей, который исходил из концепции символического интеракционизма при анализе спорта, является Г. Стоун, который анализирует составляющую спорта и показывает, как под действием экономических факторов возрастает роль «презентации» спортивного соревнования [12].

Среди исследований, оказавших значительное влияние на развитие направления социологии спорта, связанных с определением социокультурной роли спорта, видное место занимают работы Х. Ортеги-и-Гассета и Й. Хёйзинги. Так, например, Х. Ортега-и-Гассет, анализируя роль спорта в развитии общества, утверждал, что «спортивная деятельность представляется первостепенной и созидательной, наиболее возвышенной, серьезной и важной частью жизни, в то время как труд занимает второе место как ее производная и осадок» [11]. Данную спортивно-игровую теорию Х. Ортеги-и-Гассета оспаривает Й. Хёйзинга. Акцентируя внимание на том, что издавна развиваются различные испытания физической силы или быстроты, учёный отмечает, что «эти формы состязания лишь в незначительной степени принимают характер организованных игр» [5].

Д. Лой с соавторами рассматривает спорт преимущественно как социальную систему, имеющую сложную структуру, которая включает индивидов, взаимодействующих друг с другом в соответствии со своими убеждениями, стандартами и имеющимися средствами коммуникации. Социальными системами он считает и две соревнующиеся команды, и отца с сыном, и инструктора по гольфу, дающего урок новичку [10].

Теория М. Вебера о рационализации как важнейшей характеристике капиталистического общества была положена и в основу социологических концепций о рационализации спорта. Он доказывал, что в ходе процесса исторического развития рационализируются как все виды деятельности, так и тип мышления людей. Эти положения дали теоретическую основу для

объяснения технологических преобразований, приведших к бюрократизации спорта, и они позволили рассматривать его в категориях экономических отношений. Например, А. Ингхем с соавторами отмечает, что «технологическая рациональность» организационной деятельности способствуют развитию бюрократического контроля в современном спорте, который приводит к принуждению и усилению эксплуатации спортсменов [9].

Новые явления, порой противоречивые процессы, в сфере спорта были проанализированы Н. Элиас и Э. Даннинг, которые для объяснения массовых сцен насилия, например, в современном футболе, ввели термин «потребности в возбуждении» [8]. Они признают, что прогресс обязательно является однонаправленным и внутри общего цивилизационного процесса можно выявить так называемые децивилизационные вмешательства.

Становлению и развитию социологии физической культуры и спорта в мире в немалой степени содействовал Международный комитет социологии спорта при ЮНЕСКО, который был создан в 1964 г. и включал в себя представителей как науки о физическом воспитании, так и социальных наук. Именно с этим событием многие социологи связывают возникновение социологии спорта как самостоятельной научной дисциплины. Позднее созданный комитет стал официальным исследовательским комитетом Международной социологической ассоциации.

Международный комитет социологии спорта с 1966 года начал издавать специальный журнал по проблемам социологии спорта «International Review of Sport Sociology», который в настоящее время называется «International Review for the Sociology of Sport». Его первым редактором стал известный польский ученый А. Воль, много сделавший для развития социологии спорта.

Первый журнал был опубликован в 1966 г. в виде годового обзора, а с 1973 г. журнал стал выходить ежеквартально. В 1972 г. начал выпускаться информационный бюллетень социологов Северной Америки «Sport Sociology Bulletin». В 1976 г. он был заменен на «Review of sport and Leisure». С 1978 г. этот журнал стало издавать Северо-Американское общество по социологии спорта.

С 1966 г. Международный комитет социологии спорта стал проводить международные семинары, конференции и симпозиумы по социологии спорта. Первый из них был проведен в Кёльне (Германия) и был посвящен проблеме исследования малых групп в спорте. На втором семинаре, проходившем в 1968 г. в Вене (Австрия), обсуждалась тема «Молодежь и спорт». Третий семинар проходил в 1971 г. в Ватерлоо (Канада) и был посвящен проблеме «спорт и социализация». Четвертый семинар прошел в 1973 г. в Бухаресте (Румыния) по теме «Детские спортивные игры». Пятый и шестой семинары прошли в Гейдельберге (1975) и Варшаве (1979) и были посвящены проблемам социализации в спорте и играх. Спорт и культура, социология организации и другие актуальные проблемы социологии спорта рассматривались на этих семинарах.

С 1967 г. Комитет организует рабочие международные семинары. Так, в 1967 г. в США был проведен семинар «Спорт и игра – сравнительный культурологический анализ», затем в Великобритании (1971) и Швейцарии (1971) проведены семинары по методологии социологического исследования в спорте. Кроме того, Международный комитет социологии спорта организует работу секции по социологии спорта в рамках всемирных социологических конгрессов и Олимпийских научных конгрессов. При содействии Международного комитета социологии спорта был разработан и реализован ряд международных исследовательских проектов, например: «Проект моделей спортивной карьеры», «Проект спортивной социализации», «Проект проведения политики в спортивных организациях» и др.

Таким образом, можно признать институциональное оформление социологии спорта и поставить на повестку дня исследовательские проблемы «Каково предметное поле социологии студенческого спорта» и «Почему важно выделить проблемы изучения студенческого спорта в самостоятельную область». Основанием обращения к этим исследовательским задачам служит наш многолетний опыт исследования проблем социологии спорта, отраженный в многочисленных научных статьях [13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25], а также регулярные современные исследовательские практики

совместно с магистрантами и докторантами ЕНУ им. Л.Н. Гумилева. В ходе экспертных интервью с исследователями выявлено о важности социально-психологического сопровождения бывших спортсменов после завершения карьеры («Жизненные траектории бывших спортсменов: выигрышные и аутсайдерские модели», Кабдешов Айбек), необходимости обоснования процесса институционализации спорта в Казахстане («Спорт как социальный институт», Нурканат Анель), приоритете развития национальных видов спорта для эффективной социализации школьников («Роль национальных видов спорта в социализации школьников», Актаев Серик), социальных условиях развития массового спорта («Социальные факторы развития массового спорта в Казахстане», Мансуров Ерлан) и принципах взаимодействия акторов, путях повышения эффективности студенческого спорта («Взаимодействие социальных акторов студенческого спорта в современном Казахстане», Байтасов Есет). Указанные авторы исследовательских проектов являются первопроходцами в продолжающейся институционализации социологии спорта и зарождающейся социологии студенческого спорта в Казахстане. В целях популяризации социологии спорта и социологии студенческого спорта ими проведен Первый Республиканский круглый стол: «Социология спорта: истоки научных традиций» (Нур-Султан, 2021).

Заслуживают внимания и являются основами исследовательских традиций по социологии студенческого спорта изучения учеными разных стран многих проблем в данном направлении. Не претендуя на полный анализ, можно в качестве примеров указать несколько работ. Так, например, ученые Польши Ермаков С.С., Цеслицка М. и Мушкета Р. рекомендуют использовать новые привлекательные формы физической активности студентов [3]. Они считают, что необходимо регулирование двигательной активности студентов с учётом мотивации достижения успеха или избегания неудач. Заслуживает внимания их вывод о том, что следует повышать у студентов устойчивость к психофизиологическим стрессам и способствовать формированию культуры здоровья студента.

Доктор физического воспитания Юзеф Войнар из Политехнического института в Ополе (Польша), изучая развитие и историю физического воспитания в польских высших школах, делает вывод о том, что концепция физической подготовки студентов развивалась медленно; она практически зародилась с момента создания в Европе первых университетов и рыцарских академий [7]. Характерно, что физическое воспитание формально не значилось в программах указанных учебных заведений, однако играло существенную роль в их общественной жизни. Поэтому, по мнению ученого, студенческая молодежь всегда была естественным сторонником физической культуры.

Российские ученые Орлова В.В., Халалеева О.Е. считают, что доминирующая система взглядов в мире отражает положительное воздействие спорта на личность и общество. Поэтому они считают, что Правительства многих стран поддерживают спортивные движения, субсидируя программы повышения физической подготовки молодежи и взрослых, а также совершенствуя системы спорта высших достижений. По их мнению, также надо развивать важный уровень физического воспитания и подготовки спортсменов, как студенческий спорт, который имеет место быть как в нашей стране, так и в зарубежных странах. Универсиада является одним из главных спортивных событий в мире, а многие олимпийские призеры и даже чемпионы также являются студентами, либо тренируются в университетских клубах [4].

Мы считаем, что в связи с глубинной трансформацией спорта и социологии спорта, при наличии дифференциации в среде студенческого спорта возникает потребность в поиске новых теоретико-методологических подходов в изучении студенческого спорта.

Поэтому в социологии спорта в настоящее время можно заметить, что пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта среди студентов. Новые социально-экономические условия развития молодежи и университетов поставили перед социологами проблемы формирования новых ценностных ориентаций, образцов поведения, смыслов, стиля жизни.

Не менее важно изучать проблемы формирования личности студента-спортсмена, прогнозировать его поведение в обществе. В условиях коммерциализации и профессионализации спорта особенно важно исследовать проблемы, касающиеся формирования нравственного поведения молодых спортсменов.

Наряду с вышеуказанным, для исследователей социологии студенческого спорта не должны оставаться без внимания проблемы социальной адаптации студентов спортсменов к жизни в обществе по-

сле завершения карьеры. Даже спортивная элита не всегда имеет благоприятные условия для интеграции. Как избежать кризиса, уберечь спортсмена от психологических срывов, помочь обеспечить ему достойную жизнь после профессиональных занятий спортом являются важнейшими проблемами современной социологии студенческого спорта.

Логика развития спорта требует изучения в рамках социологии студенческого спорта таких проблем, как «спорт и студент», «спорт и прогресс», «спорт и гуманизм», «спорт и личность», «спорт и обучение профессии», «спорт и образование». В разрешении этих проблем социология студенческого спорта должна сыграть важную роль, еще раз доказать необходимость и значимость этой науки для развития общества и совершенствования человека.

### **Выводы.**

Таким образом, наша попытка обосновать институционализацию самостоятельной теории среднего уровня в современной социологии – социологии студенческого спорта, привлечь максимальное внимание исследователей к студенческому спорту как социальному институту, имеющему большой потенциал в укреплении здоровья и социализации молодого поколения, основана на необходимости развития спорта с студенческой среде, важности научного поиска как проблем исследовательского характера, так и разнообразных управленческих решений. Для этого на основе теоретического наследия социологии спорта есть возможность и необходимость самостоятельных исследований социологии студенческого спорта.

### **Список литературы**

1. Веблен Т. Теория праздного класса. – М., 1984. – С. 256.
2. Гельмут Плеснер. Функция спорта в индустриальном обществе // Социология власти. – Том 30. №2 (2018).
3. Ермаков С.С., Цеслицка М., Мушкета Р. Физическая культура и спорт в жизни студентов Восточно-Европейского региона: современное состояние и перспективы развития // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С.65.
4. Орлова В.В., Халалеева О.Е. Студенческий спорт в условиях глобализации // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 2 (часть 2). – С. 164-168.
5. Хейзинга Й. Homo ludens: Статьи по истории культуры. – М., 1997. – С. 263.
6. Элиас Н. Генезис спорта как социологическая проблема // Логос. – 2014. № 3, (99). – С. 41-62.
7. Юзеф Войнар. Физическое воспитание в польских высших школах // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. – 2000. – №12. – С.38.
8. Elias N., Dunning E. Quest for excitement: sport and leisure in the civilizing process. – Oxford, 1986. – P. 275.
9. Ingham A.G., Howell J., Shcilperoot T. Professional sports and community: a review and exegesis // Exercise and Sport Science Reviews. – 1987. N 15. – P. 427-465.
10. Loy J., Kenyon G., Mc.Pherson B. Sport, culture and society: a reader for the sociology of sport. – Philadelphia, 1981.
11. Ortega y Gasset J. Histori as system. – N.Y., 1961. – P. 83.
12. Stone G. American sports: play and display // Chicago Review. – 1955. N 9 (3). – P. 83-100.
13. Спорт и досуг в социокультурной среде молодежи // Республиканская научно-практическая конференция «Свободное время молодежи: спорт и досуг». – Караганда, 2000. – С.12-18; Отношение учащейся молодежи к спорту и здоровому образу жизни // Теория и методика физической культуры. – №2, 2005 г. – С. 131-133.
14. Установки здорового образа жизни молодежи // Здоровый образ жизни – основа устойчивого развития общества: материалы международной научно-практической конференции (29-30 сентября 2006 г.). – Астана: Изд-во ЕНУ, 2006. – С. 80-84.
15. Роль занятий спортом в повседневности студентов // “Sportul Olimpic si sportuk pentru toti”, congress t.inern. (15; 2011; Chisinau). Sportul Olimpic si sportuk pentru toti: Materialele Congresului St.Intern.: [in vol.] / col. red.: Manolachi V., Danail S. – Ch.: USEFS, 2011. P.601-605.
16. Features of a policy of the developed countries in the area of sports at the present stage // XVI International Scientific Congress “Olimpic Sports and Sport for All”. NSA Vasil Levski. – Sofia, 2012. – 351 p.
17. Возможности туризма и спорта в популяризации здорового образа жизни среди молодежи // Экономика. Сервис. Туризм. Культура (ЭСТК-2008): XIV межд-я научно-практическая конференция: сборник статей / Алт. гос.техн. ун-т им. И.И. Ползунова. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2012. – С. 89-91.
18. Место спорта и досуга в жизни молодежи // Сборник тезисов и докладов конференции Международной федерации студенческого спорта «Университетский спорт и олимпийский спорт: две модели – одна цель?». 14-17 июля 2013 года. Россия, Казань. – С. 350-353.
19. Problems of Higher Education in Kazakhstan // The 41st World Congress of the International Institute of Sociology. Uppsala, June 9-10, 2013.



20. Sports and leisure position in youth life // «Олимпийский спорт и спорт для всех» XVIII Международный научный конгресс. Материалы конгресса. – Алматы: КазАСТ, 2014. – Т. 1. – С. 199-203.
21. Жастардың дене тәрбиесі: әлеуметтанулық талдау // Молодежная политика университета: Материалы I Республиканской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Независимости Республики Казахстан 13 мая 2016 г. – Алматы: университет «Туран», 2016. – С. 293-298.
22. Жастарды спортқа баулу мәселелері // Университетский спорт: здоровье и будущее общества: Материалы Всемирной зимней конференции ФИСУ: Инновации – Образование – Спорт. – Алматы: КазАСТ, 2017. – 474 с.
23. Спорт в жизни молодежи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VII международной научно-практической конференции (Чебоксары, 16 ноября 2017 года) / По ред. Г.Л. Драндарова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2017. – С. 523-536.
24. Спорт әлеуметтануы: XX ғасырдағы шетелдік зерттеулер тәжірибелері // «Индустриалды мемлекеттегі ғылым, білім және өндіріс интеграциясы»: Халықаралық ғылыми-практ. конф. мат. жинағы. – Нұр-Сұлтан: Мастер По ЖШС, 2020. – С. 348-350.
25. Спортшылардың өмір жолы: практикалық және теориялық ізденістер тәжірибесі // Труды 23-ей научной конференции по естественным, техническим, социально-гуманитарным и экономическим наукам. – Шымкент: М.Әуезов атындағы ОҚМУ, 2020 г., Т. 5. – 132-134 беттер.

## ТУРИСТСКАЯ АНИМАЦИЯ: СУЩНОСТЬ, ФУНКЦИИ И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЕЕ РАЗВИТИЕ

Евлоева А.С. – докторант 3 курса

Жансагимова А.Е. – доктор PhD, старший преподаватель  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье представлены основные определения туристской анимации и раскрыта ее сущность посредством детального изучения основных функций туристской анимации, предпосылок ее возникновения. Проанализированы факторы, которые влияют на развитие туристской анимации: наличие туристско-рекреационных ресурсов, мотивация и интерес туриста, объекты анимационного интереса, туристская инфраструктура. **Ключевые слова:** туризм, туристская анимация, анимационный интерес, туристская дестинация, туристско-рекреационные ресурсы.

## TOURIST ANIMATION: THE ESSENCE, FUNCTIONS AND FACTORS INFLUENCING ITS DEVELOPMENT

Evloeva A. – 3<sup>rd</sup> year doctoral student

Zhansagimova A. – Ph.D., Senior lecturer  
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article presents the main definitions of tourist animation and reveals its essence through a detailed study of the main functions of tourist animation, the prerequisites for its emergence. The factors that influence the development of tourist animation are analyzed: the availability of tourist and recreational resources, motivation and interest of tourists, objects of animation interest, tourist infrastructure.

**Key words:** tourism, tourist animation, animation interest, tourism destination, tourist and recreational resources.

**Введение.** Туристская индустрия является сложным межотраслевым комплексом, охватывающим множество отраслей, прямо или косвенно связанных с туризмом. Все процессы, существующие в рамках индустрии, также осложнены комплексностью и многообразием, присущим туризму. Сложно определить степень важности того или иного элемента туристского продукта. Время, тенденции, изменения в предпочтениях туристов обусловили появление услуг, основанных на анимации, – разнообразии, живости процесса, вдохновении, впечатлениях и положительных эмоциях.

На сегодняшний день туристские дестинации, как правило, дифференцируют туристский продукт за счет дополнительных услуг, при этом особое внимание уделяется продвижению развлекательных услуг, то есть оживлению процесса потребления туристских услуг – так называемой туристкой анимации. Анимация в той или иной форме существовала и раньше, но

имела другие названия и способы выражения. Поначалу у людей не было досуга и свободных занятий, но формировались условия для их появления [1].

Термин «анимация» появился во Франции в начале прошлого столетия, тогда анимация трактовалась как деятельность, направленная на пробуждение и усиление живого интереса к культуре, художественному творчеству, и означала, в конечном итоге, побуждение к активности [2].

К концу XX в. термин «анимация» стал применяться в туризме, в наши же дни туристская анимация, организованная на программной основе, рассматривается как конкурентное преимущество туристского продукта. Предприятия, располагающие анимационными услугами в едином комплексе обслуживания гостей по системе «all-inclusive», считаются наиболее современными и конкурентоспособными [3].

**Цель исследования.** Целью статьи явилось изучение туристской анимации, ее основных функций и анализ факторов, влияющих на ее развитие.

**Исходные данные и методы исследования.** Вопросы теоретического и методологического характера, связанные с темой исследования, в том числе и понятийного аппарата туристской деятельности, изучались по работам зарубежных и казахстанских ученых Дж. Криппендорфа, С.Р. Ермавлетова, А.М. Баяндиновой, И.В. Зорина, В.А. Квартальнова, Ю.С. Путрика, В.С. Сенина, А.Д. Чудновского и др. В исследовании использовались работы по анимации Н.И. Гаранина, И.И. Бульгиной, Е.Б. Мамбекова, К.К. Джампеисовой, Т.Н. Третьяковой, И.М. Асановой и др.

В ходе исследования авторами были использованы методы: сравнительно-аналитический, системного анализа, синтеза.

**Результаты исследования.** В научной литературе существует множество определений понятия «туристская анимация», так, некоторые авторы рассматривают ее как вид туристской деятельности, другие – как услугу, третьи же – комплексный процесс организации развлечений.

Журавлева М. М. рассматривает туристскую анимацию как разновидность туристской деятельности, осуществляемой на туристском предприятии (туркомплексе, отеле), на транспортном средстве (круизном теплоходе, поезде, автобусе и т. д.) или в месте пребывания туристов (на городской площади, в театре или парке города и т. д.), которая вовлекает туристов в разнообразные мероприятия через участие в специально разработанных программах досуга. Другими словами, туристская анимация – это туристская услуга, при оказании которой турист вовлекается в активное действие [4].

По Гаранину Н.И., Бульгиной И.И., туристская анимация – это своеобразная услуга, преследующая цель – повышение качества обслуживания, и в то же время – это своеобразная форма рекламы, форма повторного привлечения гостей и их знакомых, преследующая цель продвижения туристского продукта на рынке для повышения доходности и прибыльности туристского бизнеса. Анимация – это разновидность туристской деятельности, осуществляемой на туристском предприятии (туркомплекс, отель, круизный теплоход, поезд и т.д.), которая вовлекает туристов в разнообразные мероприятия через участие в специально разработанных программах досуга [5].

Джампеисова К.К. также понимает под туристской анимацией своеобразную услугу, целью которой является повышение качества обслуживания, вовлечение туристов в разнообразные досуговые мероприятия туркомплекса. Благодаря анимации туристы получают положительные эмоции и стремятся вновь и вновь посетить именно то туристское предприятие, где они уже были. Следовательно, можно с полным правом утверждать, что анимация – это своеобразная форма рекламы, привлечения гостей и их знакомых, преследующая цель продвижения туристского продукта на рынке для повышения доходности и прибыльности туристского бизнеса [6].

Назначение и функции туристской анимации трактуются по-разному. Однако, содержание ее сводится к созданию условий для активного приобщения человека к культуре на основе творчества, снятия психологического напряжения, раскрытия возможностей личности, укрепления инициативы. Анимация должна помогать туристам реализовать их планы и же-

лания в ходе отдыха. То есть понимание анимации в данном ключе должно выходить за рамки простого проведения свободного времени и включать четкое понимание желаний туриста и степень возможности их удовлетворения, другими словами, необходимо разбираться в природе мотивов и потребностей туристов, с одной стороны, их способностей и ограничений – с другой.

Существуют следующие функции туристской анимации (рис. 1):

- адаптационная, позволяющая перейти от повседневной обстановки к свободной, досуговой;
- компенсационная, освобождающая человека от физической и психической усталости повседневной жизни;
- стабилизирующая, создающая положительные эмоции и стимулирующая психическую стабильность;
- оздоровительная, направленная на восстановление и развитие физических сил человека, ослабленных в повседневной трудовой жизни;
- информационную, позволяющую получить новую информацию о стране, регионе, людях и т. д.;
- образовательную, позволяющую приобрести и закрепить в результате ярких впечатлений новые знания об окружающем мире;
- совершенствующую, приносящую интеллектуальное и физическое усовершенствование;
- рекламную, дающую возможность через анимационные программы сделать туриста носителем рекламы о стране, регионе, туристском комплексе, отеле, турфирме [7].

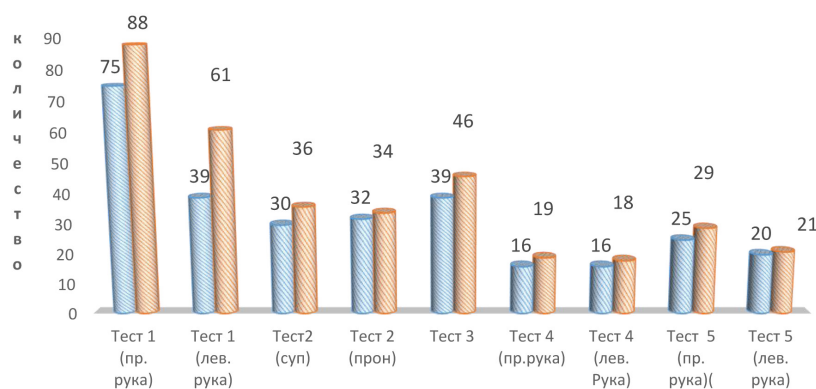


Рисунок 1 – Базовые функции туристской анимации

Выполнение вышеизложенных функций оказывает положительный эффект на следующее:

- расширение контактов;
- повышение коммуникаций;
- больший выбор видов туристской активности;
- более интенсивные впечатления от путешествия;
- увеличение веселья, счастья и удовольствия;
- развитие личной инициативы;
- осознание потребностей;
- возможность развить все вышеперечисленное еще больше [8].

**Обсуждение результатов.** Сложившиеся в настоящее время социально-экономические условия способствуют устойчивому росту количества свободного времени и изменению интересов и потребностей людей в туристско-рекреационных услугах. Это свидетельствует о том, что досуг трансформируется в пространство для активности, коммуникаций, восстановления и развития. В то же время существуют проблемы, связанные с индустриализацией и урбанизацией, негативно влияющими на состояние человека, которые могут рассматриваться как предпосылки возникновения и последующего развития туристской анимации [9].

Так, человек, угнетенный рутинной, однообразной работой, шумом большого мегаполиса, большим скоплением людей, желает вырваться из этого замкнутого круга, разгрузить свою голову и тело, восстановиться и набраться сил.

Также на развитие туристской анимации влияют и другие факторы, среди которых интересы и предпочтения туристов; разнообразие туристских ресурсов, вовлеченных в процесс туристской анимации; инфраструктура; технологии, используемые в процессе предоставления анимационных услуг; место туристской анимации в туристском предложении и др. Наиболее важным фактором развития туристской анимации является совокупность туристско-рекреационных ресурсов, то есть «сочетание элементов природного и антропогенного происхождения, которые вместе либо каждый в отдельности являются предметом интереса туристов». Туристско-рекреационные ресурсы представляют собой совокупность природных и созданных человеком объектов и явлений окружающей среды, пригодных для производства туристско-рекреационных, в том числе анимационных, услуг и удовлетворения потребностей в восстановлении и развитии туристов [10].

Ресурсная составляющая является ключевой, а имеющиеся ресурсы обуславливают содержание туристского продукта и особенности туристского потока. Значимость той или иной группы ресурсов зависит от вида анимации:

– Природные ресурсы представлены компонентами природной среды – климат, рельеф, поверхностные и подземные воды, лечебные грязи, и используются для организации различных видов туристской деятельности. Именно эти ресурсы задают направление и структуру туристского движения. Как правило, природные ресурсы используются в целях рекреации с предоставлением анимационных услуг;

– Антропогенные, созданные человеком, ресурсы чаще именуется социально-экономическими туристско-рекреационными ресурсами и включают:

1. Памятники истории и культуры;
2. Памятники архитектуры и строительства;
3. Музеи;
4. Производственно-хозяйственные и другие объекты, представляющие познавательный интерес [10, с. 85].

Таким образом, туристско-рекреационные ресурсы формируют среду, в которой турист потребляет анимационные услуги, становится частью процесса оживления через экскурсии, посещение театров, выставок, концерты художественной самодеятельности, праздники, юбилеи и другие культурные мероприятия. В подобной среде формируется анимационный интерес – перспектива получения туристом объективной информации, положительных эмоций и возможность удовлетворения планируемой потребности туриста, основанной на определенном комплексе туристских ресурсов [11].

Интерес туриста обеспечивается за счет конкретных элементов анимационных услуг – так называемых объектов анимационного интереса, которые должны отвечать на ряд требований, таких как привлекательность, познавательная и рекреационная ценность, их расположение и др. К объектам анимационного интереса относятся:

– естественные природные ресурсы: климат, пляжи, водные пространства, горы, каньоны и др.;

– памятники истории и культуры: красивые города, музеи, театры, клубы, концертные залы; исторические события;

– рекреационные пространства: национальные парки, заповедники, горнолыжные курорты, морские побережья и др.;

– спортивно-оздоровительные и курортные ресурсы;

– национальные особенности, обычаи, фольклор, народные промыслы и др.;

– важнейшие культурные события, праздники, карнавалы, спортивные мероприятия, фестивали, игорные заведения;

– объекты индустрии развлечений;

– тематические развлекательные парки [11, с. 37].

Перечисленные объекты относятся к туристской инфраструктуре. Привлекая туристов, они потенциально могут стать базой для туристской анимации при правильном подходе к формированию туристского продукта и применении анимационных программ. Поэтому наличие сильной туристской инфраструктуры также является фактором развития туристской анимации. Под туристской инфраструктурой понимается комплекс сооружений, инженерных и коммуникационных сетей, в том числе телекоммуникационной связи, дорог, смежных индустрий туризма предприятий, обеспечивающих нормальный доступ туристов к туристским ресурсам и их надлежащее использование в целях туризма, а также обеспечение жизнедеятельности предприятий индустрии туризма [12].

**Выводы.** Таким образом, туристское предложение в наши дни характеризуется широким спектром предлагаемых услуг. Элементы туристской анимации встречаются во всех видах туризма, что позволяет рассматривать анимационные услуги как значимую часть туристского продукта, призванную разнообразить и оживить его, что, в свою очередь, повышает привлекательность и конкурентоспособность продукта. Туристская анимация, принимая различные формы, обуславливая появление развлекательных услуг, оживляя процесс туристского обслуживания, обоснованно становится самостоятельным направлением развития туризма.

#### Список литературы

1. Засимович, Е.С., Волобуева, И.И. (2010). Новый язык туризма – анимация // Современные проблемы сервиса и туризма, (4), 41-48.
2. Драгичевич-Шешич М., Стойкович Б. Культура: менеджмент, анимация, маркетинг. – Новосибирск: Тигра, 2000. – 227 с.
3. Пядушкина И.И. Анимация в социально-культурном сервисе и туризме: учеб. пособие / И.И. Пядушкина. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2011. – 192 с.
4. Журавлева М. М. Анимация в рекреации и туристской деятельности: курс лекций. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011. – 135 с.
5. Гаранин Н.И., Булыгина И.И. Менеджмент туристской и гостиничной анимации. – М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.
6. Джампеисова К.К. Индустрия развлечений: учебное пособие. – Алматы: Экономика, 2013. – 310 с.
7. Булыгина И.И. Анимация в сфере гостеприимства: учебник / И.И. Булыгина, Е.Н. Гаранина, Н.И. Гаранин. – М.: КНОРУС, 2018. – 268 с.
8. Krippendorf J. The holiday makers. Understanding the impact of leisure and travel. – Routledge, 1999. – 224 p.
9. Третьякова Т.Н. Анимационная деятельность в социально-культурном сервисе и туризме: учеб. пособие для вузов / Т.Н. Третьякова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.
10. Ермавлетов С.Р. Туризм Казахстана: учебное пособие / С.Р. Ермавлетов. – Алматы: Бастау, 2015. – 520 с.
11. Асанова И.М. Организация культурно-досуговой деятельности: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.М. Асанова, С.О. Дерябина, В.В. Игнатьева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 192 с.
12. Баяндинова А.М. Основы туризмологии: Учебное пособие / А.М. Баяндинова, О.В. Подсухина. – Алматы: издательство «Эверо», 2019. – 216 с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАЗНПУ ИМЕНИ АБАЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

**Балгимбеков Ш.А.** – профессор

**Адамбеков К.И.** – профессор

**Ерназаров С.Х.** – старший преподаватель

Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье изложены особенности организации дистанционного обучения студентов на кафедре физической культуры и спорта Казахского национального педагогического университета в условиях пандемии коронавируса. В качестве платформы для размещения учебно-методических материалов была использована система «Универ», а учебные занятия проводились согласно расписанию с применением сервисов и

ресурсов платформы Zoom. Преподаватели-тьюторы разработали электронные учебно-методические комплексы (ЭУМКД) по читаемым ими дисциплинам, обеспечивали грамотное и эффективное сопровождение курса, контролировали учебные достижения студентов, консультировали обучающихся по различным вопросам изучаемого курса.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, коронавирус, пандемия, учебный процесс, студент, физкультура, спорт.

## THE SETUP OF THE EDUCATIONAL PROCESS WITH THE APPLICATION OF DISTANCE LEARNING AT THE DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF KAZNPU IN THE CONDITIONS OF THE PANDEMIC

**Balgimbekov Sh.** – Professor

**Adambekov K.** – Professor

**Yernazarov S.** – Senior lecturer

Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article expounds the specifics of distance learning setup at the Department of Physical Culture and Sports of the Kazakh National Pedagogical University in the conditions of the coronavirus pandemic. The system “Univer” was used as a platform for the assignment of educational and methodological materials and the courses were conducted via Zoom platform according to the schedule. The teachers-tutors developed the electronic educational-methodical complexes (EMCC) on their disciplines, were supervising the students’ academic performance and were consulting students on various questions of their teaching courses.

**Key words:** distance learning, coronavirus, pandemic, educational process, student, physical education, sports.

**Введение.** В условиях наступившей в 2019 году пандемии по новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учебном процессе в вузах наступили очень непростые времена, потребовавшие поиска выхода из создавшегося положения с наименьшими потерями. Из-за ограничений, направленных на борьбу с вирусом, все образовательные учреждения были вынуждены перейти на дистанционные образовательные технологии [1, 2].

С введением дистанционного обучения методы традиционного обучения не смогли в полной мере реализовывать требования образовательного стандарта, что привело к необходимому поиску и созданию новых методов и форм образовательного процесса. Повышенный интерес к проблемам дистанционного и онлайн-образования, сложившийся в условиях пандемии, нацелен на решение не только кратковременных трудностей, возникших в экстремальной ситуации, но также на долгосрочную перспективу и основывается на представлении о развитии в будущем образовательной среды как своеобразного синтеза онлайн- и офлайн-обучения [3, 4]. Можно уверенно говорить, что учебные дисциплины по специальности «Физическая культура и спорт» оказались в числе тех учебных дисциплин, которых негативные последствия карантина затронули в наибольшей степени. Как известно, сутью большинства этих дисциплин и их исключительной особенностью является практическая деятельность, связанная с выполнением физических упражнений.

**Цель исследования** заключается в том, чтобы проанализировать особенности организации учебного процесса с применением дистанционной формы обучения.

В качестве **метода исследования** применялся ретроспективный анализ научной литературы.

**Результаты обсуждения.** Анализ доступных источников и электронных ресурсов показывает, что преподавание дисциплин по физической культуре не имеет готовых решений в формате дистанционного обучения [5, 6]. В этой связи в новых условиях перед преподавателями кафедры встала сложная задача – найти решение по реализации образовательной программы в дистанционном формате, ведь дистанционное обучение должно быть не менее эффективным, чем очное. Данная сложившаяся ситуация создала для студентов университета те условия, которые предназначены для развития ключевых компетенций. Например, развитие мышления, умение работать с большим объемом информации и выделять в ней главное, уметь находить в неожиданных ситуациях их способы решения. Однако, карантинные меры, принятые Правительством РК, заставили преподавателей и студентов, в прямом смысле этого слова, большую

часть времени находится дома и за компьютером. Заметной проблемой, обозначившейся в период дистантного образовательного процесса, является набор веса при малоподвижном образе жизни. Это связано с тем, что не все люди готовы заниматься спортом дома, поддерживать тот образ жизни, который у них был до карантина.

Учебный процесс на кафедре «Физическая культура и спорт» КазНПУ имени Абая с применением дистанционных образовательных технологий в условиях пандемии реализуется в режимах online и offline. В первом случае общение преподавателя со студентом происходит в режиме реального времени с применением цифровых технологий (аудиторные учебные занятия по отдельным профильным дисциплинам и все контрольные мероприятия). Во втором случае общение преподавателя и студента реализуется в асинхронном режиме (изучение лекционного материала, выполнение практических и лабораторных занятий, заданий для самостоятельной работы, ответы на контрольные вопросы преподавателей, переписка по электронной почте, сдача рубежного контроля и т.д.).

Учебно-методическое обеспечение дистанционного обучения обеспечивает профессорско-преподавательский состав кафедры. Преподаватели-тьюторы разрабатывают электронные учебно-методические комплексы (ЭУМКД) по читаемым ими дисциплинам и загружают их в образовательный портал, обеспечивают грамотное и эффективное сопровождение курса; контролируют учебные достижения студентов, консультируют обучающихся по различным вопросам изучаемого курса.

Подготовка ЭУМКД по каждой дисциплине осуществляется разработчиком курса в строгом соответствии с рабочей программой учебной дисциплины. ЭУМКД по дисциплинам включают 15 полноформатных лекций (каждая лекция 3-5 страниц) с контрольными вопросами к каждой лекции, задания для практических работ с теоретическим описанием, задания для СРС и СРСП, по 100 тестовых вопросов для первого и второго рубежных контролей. В качестве платформы для размещения учебно-методических материалов (конспекты лекций и методические рекомендации по организации самостоятельных занятий и видеокомплексы физических упражнений, примерные тесты и вопросы к устному и письменному опросу по разделу, методики выполнения функциональных проб, требования физической и технико-тактической подготовленности) была использована система «Универ» КазНПУ имени Абая.

Все учебные занятия проводились согласно расписанию с применением сервисов и ресурсов платформы Zoom. Платформу Zoom в основном использовали для чтения лекций, проведения семинаров и консультаций, а также для совместного выполнения с преподавателем физических упражнений на практическом занятии. При отсутствии технической возможности присутствия обучающегося на занятии в онлайн-режиме допускалось использование практики видеотчетов о самостоятельной работе по теме занятия.

Известно, что дистанционное обучение требует от ППС кафедры существенного, очень глубокого пересмотра всех образовательных методик. Имеющиеся технические средства не позволяют автоматически перенести формат очных занятий в онлайн. Они, несомненно, дают широкие возможности, но эти возможности требуют специфического педагогического опыта, адаптации каждой конкретной методики к ограничениям, накладываемым техникой. Причем наиболее проблемной частью являются вопросы контроля. При индивидуальной работе, работе с малой группой хорошо мотивированных обучающихся эти проблемы проявляются в минимальном объеме, но при переводе в удаленную форму занятий со значительной группой (типичная студенческая группа от 20 до 25 чел.), в которой присутствуют обучающиеся с различной мотивированностью и ответственностью, эти проблемы проявляются существенно ярче.

В условиях дистанционного обучения контроль реальных учебных достижений обучающегося осуществлялся на основании Правил организации учебного процесса по кредитной технологии обучения (приказ МОН РК №563 от 12 октября 2018 г.) и Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (экзаменационной сессии) студентов. Для оценки качества освоения студентами образовательной программы проводится текущий контроль (в течение семестра), рубежный контроль (два раза в семестр), промежуточ-

ная аттестация (по итогам семестра). Текущий контроль проводится тьютором-преподавателем на основании ответов на контрольные вопросы по материалам пройденных лекций и выполненных заданий самостоятельной работы в online и offline режимах. Если студент набрал не менее 50% от максимально возможного количества баллов, то он допускается к рубежному контролю. Рубежные контроли проводятся в форме компьютерного тестирования на восьмой и пятнадцатой неделях. В случае, если студент в установленные сроки не выполнил задания рубежного контроля, он пишет заявление на имя директора Института на продление срока прохождения рубежного контроля с указанием причины, по которой он пропустил рубежный контроль. Оправдательные документы прикрепляются к письму в формате PDF. В случае положительного решения директора Института специалист Центра дистанционного обучения открывает студенту доступ к тестовым заданиям рубежного контроля. Промежуточная аттестация (итоговый экзамен) проводится в форме компьютерного тестирования. Обучающийся допускается к промежуточной аттестации после выполнения и сдачи всех контрольных мероприятий, установленных рабочей учебной программой дисциплины.

Как показал анализ и опыт работы, знания, полученные студентами, недостаточно прочны, главное, недостаточно прочными оказались интерес и мотивация к регулярным звонкам. Одними из причин такого отношения со стороны студентов к занятиям, полагаем, были слабая материальная обеспеченность, плохая интернет-связь, отсутствие возможности широкого использования технических средств и т.д. Здесь важно отметить, что наиболее эффективными средствами, способствующими повышению заинтересованности в учебном процессе для студентов являются компьютерные технологии, которые могли бы оказать содействие выработке умения к поисковой деятельности и повышению интеллектуальных возможностей обучающихся. Встает вопрос о необходимости корректировать процесс обучения студентов, обучающихся дистанционно, в соответствии с их возможностями и запросами, с учетом половозрастных особенностей. Решение вопроса и выход из этого положения нами виделся в разработке отдельных элементов дистанционного обучения в части СРС по изучаемым курсам. С целью реализации этого замысла были разработаны методические рекомендации по предметам, методике составления конспекта, методические указания по подготовке рефератов и подготовке презентации. При этом особое внимание обращалось на специфику конкретной учебной дисциплины. Каждая тема по дисциплине содержит цель, план, содержание, выводы, рекомендуемую литературу, контрольные вопросы для самопроверки и тестовые задания для текущего, рубежного и промежуточного контроля по темам. Тесты составляются по новой форме: 2 ECTS – на 1 кредит 100, 3 ECTS – 150 вопросов 3 уровня, 4 ECTS (2 кредита) – 150 вопросов три уровня, 4 ECTS (2 кредита) – 200 вопросов три уровня, 5 ECTS – 250 вопросов, три уровня, 6 ECTS (3 кредита) – 300 вопросов, 3 уровня.

В формировании учебных целей, компетенций, результатов обучения использовались такие понятия, как знать, понимать, усвоить, развить, определить, сформулировать, сравнить, описать, распознать и т.д.

Еще один немаловажный аспект, остро обозначившийся при переходе на дистанционное обучение во время пандемии, – социально-психологический [7]. Вынужденный и резкий переход к изоляции, изменение привычного образа жизни, общения не могли не сказаться на общем эмоциональном фоне и соответственно на процессе обучения. С трудностями разного характера столкнулись не только студенты и преподаватели, но и родители студентов, другие члены семьи, которые вынужденно находились вместе с ними. В этой связи следует отметить, что создание преподавателем благоприятной психологической обстановки, уважительное обращение, демократический стиль общения являются предпосылкой в развитии доверительного отношения со студентами, морально-психологического взаимоотношения, с одной стороны, с другой – положительного отношения к изучаемой дисциплине.

**Выводы.** В условиях вынужденного перевода учебного процесса на дистанционную форму обучения в связи с пандемией преподаватели кафедры физической культуры и спорта КазНПУ им. Абая стремились к разрешению противоречия между традиционной формой физического



воспитания студентов и необходимостью организации данного педагогического процесса на основе применения дистанционных образовательных технологий, а также необходимостью стимулирования самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности обучающихся с учетом индивидуальной двигательных возможностей. В целом, несмотря на значительное количество ограничений дистанционного обучения, у него есть ряд преимуществ и перспектив, которые требуют дальнейшего изучения.

#### Список литературы

1. Абрамян Г.В., Катасонова Г.Р. Особенности организации дистанционного образования в вузах в условиях самоизоляции граждан при вирусной пандемии // *Современные проблемы науки и образования*. – 2020. № 3. – С. 41-49.
2. Неборский Е.В., Богуславский М.В., Ладыжец Н.С., Наумова Т.А., Анисимов А.Е. Переход на дистанционное обучение в условиях COVID-19 в оценках профессорско-преподавательского состава // *Перспективы науки и образования*. – 2020. № 4 (46). – С. 99-110. DOI: 10.32744/pse.2020.4.6 (дата обращения: 17.09.2020).
3. Волкова Н.П. Особенности дистанционного обучения в вузах в современных условиях // *Успехи гуманитарных наук*. – 2020. № 8. – С. 53–55.
4. Антонова, Н. Н. (2020). Некоторые аспекты организации дистанционного обучения студентов в период пандемии // *Мир науки, культуры, образования*, 5(84), 8–10.
5. Усачев Н.А., Сурнин Д.И. Организация дистанционного обучения в вузах по циклу дисциплин «Физическая культура и спорт» в условиях пандемии // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2020. – № 7 (185). – С. 414-421.
6. Богданов В.М. Организация учебного процесса по дисциплинам физической культуры и спорта в условиях пандемии // *Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов»*, 22–23 апреля 2021 г. / под науч. ред. Л. Б. Андриющенко, С. И. Филимоновой. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – С. 199-203.
7. Залевская, Е.Н. Занятия по физической культуре в вузе как средство регулирования психоэмоционального состояния студентов в условиях пандемии // *Материалы науч.-практ. конф. с межд. участием «Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры»*. – Самара, 19 марта 2020 г. – ООО «Научно-технический центр», [Электронный ресурс]. – Электрон. текст. дан. [2,5 Мб]. – С. 100-104.

## РАЗВИТИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КАЗАХСТАНЕ

**Айтуганова А.Н.** – старший преподаватель кафедры казахского,  
русского и иностранных языков

**Ажбомбет Л.М.** – студентка 1 курса факультета «Туризм и сервис»  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье описывается история развития туристической деятельности в Казахстане. В настоящее время туризм в Казахстане развивается как сложное экономическое и социокультурное явление, основанное на мотивации путешествий и предоставляющее возможность восстановить физические, духовные, психологические силы человека. В этой статье дается четкое представление о таких видах туризма, как: въездной, экологический туризм. Туризм оказывает влияние на экономическую и социальную жизнь людей.

**Ключевые слова:** туризм, туристические базы, история, мотивация, экономическое развитие, культура, традиции.

## DEVELOPMENT OF TOURISM ACTIVITIES IN KAZAKHSTAN

**Aytuganova A.N.** – senior lecturer

**Azhbombet Laila** – 1<sup>st</sup> year student of the faculty of «Tourism and Service»  
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article describes the history of the development of tourism activities in Kazakhstan. Currently, tourism in Kazakhstan is developing as a complex economic and socio-cultural phenomenon based on travel motivation and providing an opportunity to restore the physical, spiritual, psychological forces of a person. This article gives a clear idea of such types of tourism as: inbound, ecological tourism. Tourism has an impact on people's economic and social lives.

**Key words:** tourism, tourist bases, history, motivation, economic development, culture, traditions.

**Актуальность исследования.** На современном этапе рассмотрение развития туризма Казахстана в контексте гуманитарных знаний позволяет дать современную и всестороннюю оценку процесса расширения туристской деятельности – воздействиям на экологию, спортивную сферу, международные отношения.

Со дня провозглашения Независимости в Казахстане была заложена основа для регулирования туристской деятельности и возрождения исторического и культурного наследия народа.

На сегодня развитие туризма в Республике Казахстан обеспечивается Законом Республики Казахстан «О туризме» от 3 июля 1992 года №1508-ХІІ, Указами Президента Республики Казахстан «О реализации Ташкентской декларации глав тюрко-язычных государств, проекта ЮНЕСКО и Всемирной Туристской Организации по развитию инфраструктуры туризма на Великом Шелковом пути в Республике Казахстан» от 30 апреля 1997 года № 3476 и «О Государственной программе Республики Казахстан «Возрождение исторических центров Шелкового пути, сохранение и преемственное развитие культурного наследия тюрко-язычных государств, создание инфраструктуры туризма» от 27 февраля 1998 года № 3859 [1, 2].

Принятие данных документов положительно сказалось на развитии казахстанского рынка туризма.

Одним из шагов к развитию международных отношений в сфере туризма, стало вступление Казахстана в 1993 году в качестве действительного члена во Всемирную туристскую организацию, заключение международных соглашений о сотрудничестве в области туризма. Следует отметить, что ряд соглашений иницируется правительствами иностранных государств, находя Казахстан перспективным партнёром, обладающим богатым туристским потенциалом.

Хотелось бы отметить, что с присоединением Казахстана к России в 30-х годах 18 века началось активное изучение его обширной территории. В это время границы России уже соприкасались со среднеазиатскими ханствами. Средняя Азия была присоединена к России. В 60-80 годах в Казахстан двинулись научные экспедиции, организованные Русским географическим обществом и Обществом любителей естествознания.

Первым туристом Семиречья был Алексей Васильевич Хорошихин. Он много путешествовал по предгорьям Заилийского Алатау. В 1875 году он сделал попытку взойти на вершину Талгара и достиг высоты 12050 футов (около 4-х тысяч метров над уровнем моря).

С 15 мая 1856 года Чокан Чингизович Валиханов отправился в свое первое путешествие в составе экспедиции пристава Большой Орды полковника Хоментовского. Путь их проходил через горы Сюгаты, Торайгыр. Преодолев перевал Санташ, отряд достиг берегов Иссык-Куля. Обратный путь экспедиции лежал через перевал Саты, затем по долинам рек Чилик, Женишке, Ассы и Тургень. Экспедиция Хоментовского занималась изучением приграничных районов и топографической съемкой восточной части Иссык-Куля и Заилийского Алатау до рек Чарына и Чилика.

19 июня 1856 года свое путешествие по Тянь-Шаню начал русский исследователь, географ Петр Петрович Семенов, которому в 1906 году за заслуги в освоении это края присвоили фамилию Семенов-Тянь-Шанский.

С 1910 по 1912 год уроженец нынешней Костанайской области Алиби Джангильдин совершил пешее кругосветное путешествие. Целью этого путешествия было самообразование, стремление любознательного человека познакомиться с другими странами, жизнью народов, в них обитающих. Он прошел по маршруту: от Вены – София, Белград, Мустафа-Паша, Адрианополь, Кирк-Кинессе, Константинополь; потом через Малую Азию и Палестину, Египет, Судан, Абиссинию – двенадцать тысяч километров, не считая проезды по морям и железной дороге. Обратный путь шел через Аравийский полуостров, Мадагаскар, Месопотамию, Персию, Индию, остров Цейлон, Малайский архипелаг, после по Зондским островам в Индокитай (Сиамское королевство Аннаму) южную часть Китая, остров Формозу (Тайвань), Японию, затем по Сибири обратно в Европейскую Россию.

Развитие туризма в Казахстане берет свое начало в 1920-30-х годах и связано с популяризацией активного отдыха в СССР. В те времена в стране началось массовое строительство

туристических баз, домов отдыха, санаториев. История развития спортивного туризма в нашей стране – это и активное освоение гор Заилийского Алатау в 1930-х годах, многие восхождения совершались впервые, и издание в 1932-м первого местного путеводителя, и первый массовый туристский слет в урочище Кокжайляу в 1938-м. Однако уже к середине 1980-х интерес к этой сфере значительно угас.

Сегодня в Казахстане наблюдается подъем интереса к местной культуре и история развития туризма выходит на новый уровень. Отреставрированы многие достопримечательности, открываются новые музеи и выставочные центры, но впереди еще немало работы у историков, археологов, искусствоведов. Помогают и заинтересованные казахстанцы, используя специализированные интернет-ресурсы. Один из таких сайтов – национальный туристический портал Kazakhstan.Travel, на котором собрано немало полезной и интересной информации – от новостей туризма до познавательных статей и важных сведений для путешественников.

Иностранцы начали массово посещать Казахстан в качестве туристов после того, как страна обрела независимость. Привлекает их, в первую очередь, удивительная природа страны: степи, полупустыни, множество озер, горные хребты. Не менее интересны для путешественников и паломников исторические памятники страны, среди которых наскальные рисунки Тамгалы-тас, скальные мечети Мангистау, мавзолей – Джучи хана (старшего сына Чингисхана), просветителей Ходжи Ахмеда Яссави и Жусупа Копеева и другие. Есть в списке достопримечательностей и современные, например, монумент «Астана-Байтерек» – символ казахстанской столицы. Также в Нур-Султане заслуживают внимания такие объекты, как масштабный стадион «Астана Арена», бульвар Нуржол с Аллеей поющих фонтанов, «Хан Шатыр» – крупнейший в стране торгово-развлекательный центр и самый большой шатер в мире. В Алматы можно полюбоваться местными фонтанами, в Шымкенте – прогуляться по дендропарку имени Асанбая Аскарлова, а в Усть-Каменогорске – посетить Восточно-Казахстанский областной архитектурно-этнографический и природно-ландшафтный музей-заповедник под открытым небом.

Президент Республики Казахстан Касым-Жомарт Токаев отметил, что: *«Туризм – это очень сложная сфера. Нужно готовить соответствующих специалистов. Именно поэтому мы приняли решение об открытии Университета туризма. Нам нужно готовить квалифицированные кадры, которые смогут работать именно в этой сфере».*

Президент также в контексте развития туризма указал на важность создания необходимой транспортно-логистической инфраструктуры в регионе и привлечения предпринимателей для строительства гостевых домов, пунктов питания и отдыха во всех рекреационных зонах Казахстана. Кроме того, Глава государства отметил необходимость обеспечения информационной доступности туристического потенциала Казахстана с помощью креативных и инновационных решений.

*«Министерствам культуры и спорта, а также Цифрового развития, инноваций и аэрокосмической промышленности необходимо разработать интегрированное приложение или платформу, которая обеспечит туристов всей необходимой информацией о Казахстане и, прежде всего, об Улытау и других исторических местах»,* – поручил Касым-Жомарт Токаев.

Президент выразил уверенность в том, что сакральные объекты Улытау станут местами притяжения казахстанцев и иностранных туристов.

*«Улытау должен стать туристическим центром, зоной отдыха и местом поклонения великим предкам. Здесь в качестве символа истории Казахстана нужно установить памятник-ансамбль. Необходимо использовать историю и наследие Улытау для воспитания молодого поколения в духе патриотизма и любви к Родине»,* – подчеркнул Глава государства.

Въездной туризм или, как его еще называют, «инкаминг» – это целая система деятельности различных сфер туризма по разработке, планированию, а также продвижению национального туристического продукта для потребителей иностранных государств. Въездной туризм напрямую связан с приёмом и обслуживанием зарубежных туристов во время пребывания их на территории собственной страны. Непосредственно субъектом туристкой предпринимательской деятельности в данном виде туризма является туристская фирма-рецептив, то есть, другими

словами, фирма, занимающая приёмом иностранных туристов и дальнейшим его обслуживанием. Логично предположить, что потребителем услуг является зарубежный гражданин/турист. Согласно классификации Всемирной туристской организации, турист – это лицо, независимо от пола, возраста, расовой принадлежности, которое отправилось с различными целями (познавательными, обучение, деловыми и т.д.) в другую страну на срок не менее 24 часов и не более 12 месяцев. Важной особенностью в этом определении является то, что целью туриста не должен быть заработок в стране пребывания.

Въездной туризм оказывает значительное влияние на развитие многих отраслей производства, а также на экономические макропоказатели страны. Сегодня ни для кого не секрет, что туризм является высокодоходной сферой экономики, сравнимой только с нефте-, газодобывающими сегментами экономики. Высокий уровень дохода от туризма характеризуется тем, что в нем тесно переплетены многие производственные отрасли экономики. Значительное влияние въездной туризм оказывает и на экономическое развитие рецептивных регионов страны, так как в данный регион поступают значительные денежные вложения иностранных государств, создается активный рынок потребления различных видов услуг, создается благоприятный климат для привлечения инвестиций иностранных государств в развитие региона в целом. Экономически развитые страны давно осознали то, что с ростом продажи собственного национального продукта (а вместе с тем развитием въездного туризма) выявляется потребность в создании новых предприятий в области туризма.

К сожалению, колоссальный туристский потенциал нашей страны осваивается медленно и неравномерно. Основное внимание по развитию внутреннего туризма уделяется таким регионам, как города Алматы и Астана (бывшая и нынешняя столицы страны). Развитие же потенциально прибыльных туристских регионов, как Восточный Казахстан, происходит на уровне собственного региона и соседства с другими регионами. Но, в отличие от Карагандинской области, к примеру, Восточный Казахстан, имеет приграничное положение и обладает возможностью межнационального развития туризма с Российской Федерацией и Китайской Народной Республикой.

Отдельной категорией туристической сферы можно назвать экотуризм. История экологического туризма в Казахстане берет начало с 2000 года, но в последнее время развивается наиболее интенсивно. Возможности этого направления безграничны. «Зеленое» путешествие можно организовать в любой регион страны, например, в «Казахстанскую Швейцарию» – такое неофициальное название носят Каркаралинские горы, известные своими кристальными озерами и густыми хвойными лесами. Не менее популярны и поездки к подножию Жетысуского (ранее Джунгарского) Алатау, этот регион знаменит своими пасаками, а живописные окрестности – отличный вариант для конных и пеших прогулок.

Так как Казахстан является достаточно богатым для развития в нем экологического туризма, то идея развития в нем экологического туризма не составит особого труда. Потому что в Казахстане очень много мест, которые не известны даже местным жителям. И правильная реконструкция этих мест может принести хороший доход. В некоторых странах Европы живут за счет развития туризма в стране. И это приносит им довольно хороший доход. Если верить словам ученых, то в стране в скором времени можно ожидать истощение источников, как нефть и природные ресурсы. В данный момент в стране не хватает нужных квалифицированных специалистов, ученых в сфере туризма. С хорошими специалистами в Казахстане можно развивать экологический туризм и другие виды туризма.

**В нашей Казахской Академии спорта и туризма также стремительно развивается подготовка специалистов в сфере туризма.** В академии проводится учебная практика (учебно-тренировочный поход) по трем видам: сплав по реке Или, велопоход и пешеходный поход; учебно-производственная практика (экспедиционная по туристским объектам города Алматы и «Золотому кольцу» ГНПП Алматинской области протяженностью 1500 км); производственная практика, где студенты-практиканты проходят практику в турфирмах в качестве консультантов, помощников менеджеров.

В 2014 году для учебного процесса по специальности «Туризм» в КазАСТ был открыт самый большой учебно-тренировочный скалодром в Казахстане для занятий по технике восхождений в горном туризме, скалолазанию, альпинизму, туристскому многоборью, поисково-спасательным работам и т.д.

Площадь скалодрома составляет 366 м<sup>2</sup>, что позволяет проводить такие виды соревнований, как «Трудность», «Скорость», «Боулдеринг» и «Туристское многоборье» в рамках международных, республиканских, областных и городских соревнований.

Для организации туристско-спортивных походов, проведения полевых туристско-экскурсионных практик студентов, системной подготовки команды факультета к участию в слетах и соревнованиях по технике туризма (всех видов), спортивному ориентированию и скалолазанию, руководством КазАСТ были приобретены комплекты бивачного и специального туристского снаряжения (личное и групповое) новейшего образца для совершения пеших и горных походов.

В 2012 году для развития активных видов туризма в селе Бес-Кайнар Талгарского района Алматинской области была открыта туристско-спортивная база «Каймар» (1296,5 кв.м.), а также горно-туристская база «Горельник», которая расположена в Талгарском районе, на территории Малоалматинского ущелья, выше платины «Медео».

#### **Выводы.**

Туризм является приоритетным направлением развития экономики в Казахстане. Туризм обеспечивает приток валюты в страну, поступление налоговых платежей, создание рабочих мест повышает престиж государства на мировой арене. Туризм является довольно обширным в смысловом значении словом. Само слово «туризм» происходит от французского *tourisme* – прогулка, один из способов проведения своего свободного времени.

#### **Список литературы**

1. Алтынбаев Б.А., Смыкова М.Р. Экономика и организация туризма: учебное пособие. – Алматы, 1999. – 97 с.
2. Новиков В.С. Инновации в туризме – М.: ИЦ «Академия», 2007. – 208 с.
3. Сапрунова В. Туризм: эволюция, структура, маркетинг. – М.: Ось-89, 1998. – 190 с.
4. [https://tengrinews.kz/kazakhstan\\_news/kak-tokaev-poruchil-razvivat-turizm-v-kazahstane-377410/](https://tengrinews.kz/kazakhstan_news/kak-tokaev-poruchil-razvivat-turizm-v-kazahstane-377410/)
5. <https://www.tourisonline.kz/projects/53>
6. <https://www.turboreferat.ru/turism/istoriya-turizma-v-kazahstane/246876-1322459-page1.html>
7. <https://profi.travel/news/43343/details>
8. <https://articlekz.com/article/31168>
9. <https://www.stud24.ru/turism/razvitie-turizma-v-respublike-kazahstan/237658-697091-page1.html>

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

**ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ  
ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

<sup>1</sup>Геймор Е.В. – учитель

<sup>2</sup>Кефер Н.Э. – магистр педагогических наук

<sup>1</sup>Осика А.В. – учитель

<sup>2</sup>Абеков Р.Б. – старший преподаватель

<sup>1</sup>КГУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 2», г. Алматы, Казахстан

<sup>2</sup>Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье представлены данные по результатам исследования показателей школьников на занятиях ЛФК в течение учебного года с применением современного специального оборудования и физических упражнений для коррекции двигательных нарушений. На занятиях использовался индивидуальный подход к детям, проводился мониторинг физического и психологического состояния детей до и после каждого занятия. Все эти методические приемы должны способствовать оптимизации восстановления двигательных функций школьников с нарушением опорно-двигательного аппарата.

**Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, специальное оборудование, занятие ЛФК.

**THE USE OF SPECIAL EQUIPMENT TO CORRECT THE MOVEMENTS  
OF CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS**

<sup>1</sup>Geimor Y.V. – teacher

<sup>2</sup>Kefer N.E. – Master of Pedagogical Sciences

<sup>1</sup>Osika A.V. – teacher

<sup>2</sup>Abekov R.B. – senior lecturer

<sup>1</sup>Municipal State Institution – Special Correctional Boarding School №2, Almaty, Kazakhstan

<sup>2</sup>Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article presents data on the results of a study of the performance of schoolchildren in physical therapy classes during the school year with the use of modern special equipment and physical exercises for the correction of motor disorders. In the classroom, an individual approach to children was used, the physical and psychological state of children was monitored before and after each lesson. All these methodological techniques should help optimize the recovery of motor functions of schoolchildren with a violation of the musculoskeletal system.

**Key words:** musculoskeletal system, special equipment, exercise therapy.

**Введение.** Анализ статистики заболеваний детей НОДА показывает, что во многих странах и в Казахстане существуют проблема во время обучения в школе по решению вопросов реабилитации и социализации школьников. От учителей физической культуры, получивших знания и компетенции по дисциплине ЛФК, требуется особое внимание в решении проблем физической коррекции детей средствами ЛФК.

Характерными особенностями детей с заболеваниями функций опорно-двигательного аппарата (ОДА) являются резкие проявления нарушения координации движений.

Одним из основных методов коррекции двигательной функции у детей младшего школьного возраста с функциональным нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА)

является комплекс лечебной физической культуры (далее ЛФК). Работа учителя ФК в специальной коррекционной школе для детей с НОДА направлена, прежде всего, на лечебно-восстановительную работу по коррекции двигательных нарушений, которые характерны для патогенеза данного заболевания средствами ЛФК.

**Актуальность.** Анализ литературы показал, что статистика НОДА на 2019-2020 годы отличается по странам в расчете на 1000 родов. Так, высокие показатели НОДА выявлены:

в РФ – 6-8 случаев, или 1,2 млн;

в Казахстане – 5-9 случаев, или 14738 детей, что больше, чем в Белоруссии:

в Белоруссии – 2-3 случая, всего 5000 детей),

в Украине – 2-3 случая, или 20 000 детей,

в США – 3 случая, или 550 000 детей.

В Казахстане ежегодно рождается 1000 – 1500 детей с таким диагнозом. Реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата – длительный процесс, направленный на устранение нарушений в организме, таких как: коррекция опорно-двигательного аппарата, дефектов речи, психического развития [1]. Значимую функцию несет в себе позитивное восприятие школьником своего состояния, и потому новым в данной работе стало также акцентирование на коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и восстановлении здоровья с первых занятий ЛФК, выполняемой на специальном оборудовании и в течение всего периода его осуществления.

**Цель работы** – научно обосновать эффективность влияния специального оборудования на коррекцию движений детей с нарушением опорно-двигательного аппарата на занятиях ЛФК. Для достижения цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме коррекции двигательных функций детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата с применением специального оборудования.

2. Определить методику проведения лечебной физической культуры при использовании специального оборудования через грамотно дозированное применение физических нагрузок на занятиях ЛФК.

3. Разработать и апробировать методы применения специального оборудования для работы с детьми НОДА в коррекционных организациях.

**Методы исследования.** Для выполнения указанных выше задач проведено комплексное исследование с использованием:

1. Педагогических тестов по оценке мелкой моторики.

2. Антропометрических исследований для определения физического развития.

3. Анализа документов (паспорта здоровья, заключения медико-педагогической комиссии, психолога, логопеда).

4. Статистических методов.

**Результаты исследования.** Методологической основой исследования стали многочисленные литературные данные, разработанные программы о лечебной физической культуре. Общетеоретические исследования базировались на использовании основных положений специалистов в области адаптивной физической культуры и ЛФК Булгакова Н.Ж. [2], Биневский Д.А. [3], Булах И.М. [4], Федоров В.В. [5] и др.

Научная новизна работы заключается в логической аргументации действия ЛФК с помощью специального оборудования, входящего в данный комплекс занятий в кабинетах ЛФК.

Значимую функцию несет в себе позитивное восприятие школьником своего состояния, и потому новым в данной работе стало также акцентирование на коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и восстановлении здоровья с первых занятий ЛФК, выполняемой на специальном оборудовании и в течение всего периода его осуществления.

Занятия с применением средств ЛФК являются одним из самых оптимальных методов восстановления функционального состояния двигательного аппарата. Частота применения в реальности методик ЛФК с помощью специального оборудования в стенах школы и в домашних

условиях улучшает кровообращение, повышает уровень кислорода в крови, нормализует или сохраняет двигательные возможности ребенка.

Теоретическая значимость заключается в систематизации научной литературы по факторам, определяющим лимитирующую физическую подготовленность школьников с НОДА с учетом специфики заболеваний и двигательных нарушений на уроках ЛФК, применяя различные тренажеры.

Практическая значимость определяется тем, что в работе представлен комплекс научно обоснованных и экспериментально проверенных рекомендаций для комплексных занятий на специальном оборудовании, позволяющих повысить эффективность физической реабилитации школьников с НОДА. Результаты исследования могут быть использованы в практической, научной и педагогической деятельности преподавателей физической культуры, ЛФК и массажа, практических психологов и психотерапевтов. Применение разработанных комплексов упражнений, применяемых в ходе исследований, положительно влияет на психоэмоциональное и функциональное состояние занимающихся, возможности их организма, качество ночного сна, снижает уровень переживания стресса и утомления, а также обуславливает улучшение самочувствия, активности, настроения. Рекомендации могут применяться в групповых и индивидуальных занятиях школьников на уроках ЛФК и физической культуры с инклюзией.

Так, для выполнения исследовательской работы и поставленных перед собой задач были обследованы школьники 1-4 классов.

В эксперименте участвовало 20 школьников 7-10 лет.

На первом этапе осуществлялся анализ научной и научно-методической литературы по проблеме применения специального оборудования на уроках ЛФК.

На втором этапе осуществлялся подбор контингента исследуемых в школе-интернате (КГУ СКШИ №2 для детей с НОДА), проводились функционально-двигательные тесты и была предложена методика физической нагрузки с применением специального оборудования (в том числе тренажеров).

Эффективность реабилитационных мероприятий оценивалась по показателям динамики функционального состояния ОДА при помощи следующих методов функциональной и медицинской диагностики. Занятия ЛФК проводились со школьниками контрольной и экспериментальной групп. В обеих группах курс занятий ЛФК проводился три раза в неделю по расписанию в учебном году. Занятия проходили по 45 минут.

В экспериментальной группе занятия проводились с использованием специального оборудования (тренажеров) в сочетании с дыхательной гимнастикой, совместно с массажем, лечебным плаванием и иппотерапией.

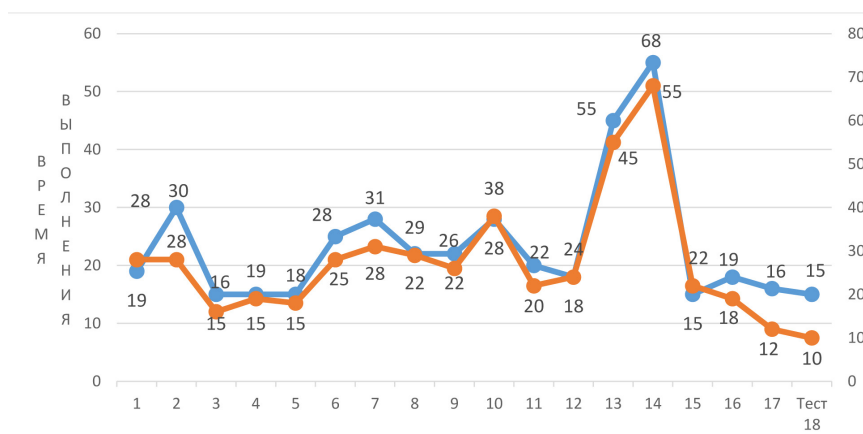


Рисунок 1 – Показатели изменения количества выполненных движений моторики рук младшими школьниками с НОДА за учебный год (до и после) занятий ЛФК



Контрольная группа занималась по классической методике и традиционной системе.

Эксперимент исследования заключался в том, что в экспериментальной группе в основной части занятия мы применяли разработанный нами комплекс упражнений с применением специального оборудования, который повысит уровень двигательных возможностей школьников.

На третьем этапе велась статистическая обработка полученных данных, сравнивались результаты, делались выводы.

На рисунке 1 видно, что после регулярных занятий ЛФК, включавших специальные индивидуальные упражнения, тренажер «Кобра» и «Фаэтон», МОТОmed, произошли видимые изменения двигательных функций в лучшую сторону, хотя не такие сильные, как хотелось бы.

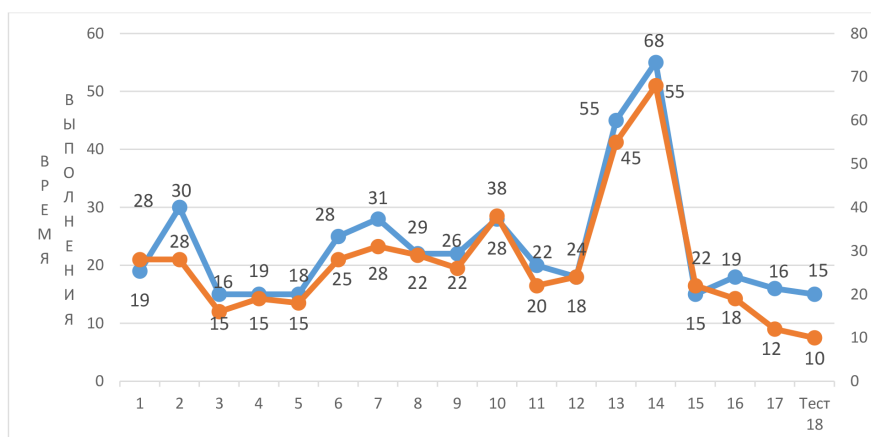


Рисунок 2 – Изменения количества двигательных умений младших школьников с НОДА за учебный год занятий коррекционной ЛФК (1 группа тестов)

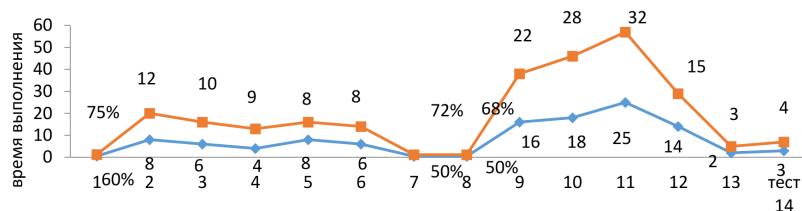


Рисунок 3 – Изменение двигательных умений младших школьников с НОДА за учебный год занятий коррекционной ЛФК (2 группа тестов)

Изменение двигательных умений младших школьников с заболеванием НОДА за учебный год коррекционных занятий ЛФК по применяемой нами методике позволило установить отсутствие 100% эффекта воздействия. Так, индивидуальное воздействие составляло с 25-55,5% индивидуальными колебаниями прироста показателей и только у 50-83,3% школьников.

Занятия ЛФК с младшими школьниками с заболеванием НОДА приводят к овладению большим количеством движений, повышением функционального роста физического развития мышц дыхательной системы, но не в достаточной мере.

Отсутствие 100% эффекта у младших школьников с заболеванием НОДА, использовавших ЛФК для коррекции двигательной функции, можно связать с тем, что годичный этап контроля для коррекции слишком велик и могут быть пропущены этапы наступления истинных сроков долговременной адаптации к конкретной нагрузке. Известно, что адаптация систем к физическим нагрузкам у здоровых школьников наступает через 2 месяца для структурной перестройки на уровне мышечной ткани.

Следует включить контроль по мезоциклам, чтобы проследить за эффектом влияния ЛФК на двигательную функцию младших школьников, имеющих заболевание НОДА, и раньше вы-

являть слабые стороны, мало поддающиеся тренировке, и включать другие характеристики объема, интенсивности, темпа выполнения упражнения с целью смены режима для ранней коррекции.

### **Выводы:**

1. Проанализировав психолого-педагогическую литературу по изучаемой проблеме: коррекция двигательных функций детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата с применением специального оборудования, мы пришли к заключению, что оборудование, применяемое в КГУ СКШИ №2, является необходимым для проведения занятий по ЛФК с разными формами заболеваний. Занятия на специальном оборудовании для детей с НОДА на определенные группы мышцы, суставы и вообще костный скелет в зависимости от двигательных нарушений и с правильной дозировкой улучшают как мелкую, так и крупную моторику. А после уроков ЛФК на образовательных занятиях повышается работоспособность и психоэмоциональное состояние школьника.

1.1 Для повышения необходимой безопасности и эффективности принимаемых физических нагрузок на занятиях по ЛФК упражнения следует давать дозированно с учетом сопутствующих заболеваний. Занятия проводятся малыми группами в специально оборудованных кабинетах.

1.2 Эффективность положительного воздействия физических нагрузок на коррекцию двигательного аппарата зависит от предложенных комплексов упражнений с использованием специального оборудования.

1.3 На занятиях по лечебной физической культуре необходимо уделять внимание развитию разносторонних способностей (точности воспроизведения движений, их согласованности пространственных, временных, силовых параметров). Для этого используют тренажер Кобра для нижних конечностей.

2. Проанализировав методику проведения лечебной физической культуры при использовании специального оборудования, выявили эффективность влияния занятий ЛФК с применением специального оборудования на двигательные функции младших школьников 1-4 классов с заболеванием НОДА на уроках физической культуры в специальной коррекционной школе. В целом по группам обследованных школьников наблюдается положительное воздействие, а именно: из рисунка 1 видно, что после педагогического эксперимента уровневые показатели развития мелкой моторики рук у обучающихся 2 классов улучшились с колебаниями роста по разным тестам от 17,3% до 56,3% с достоверностью  $p < 0,05$ .

Таким образом, после проведенного эксперимента результаты тестов превышают первоначальные, что свидетельствует о положительном влиянии экспериментальной методики на развитие мелкой моторики рук и подвижности суставов.

3. Используемые комплексы упражнений были апробированы на специальном оборудовании с детьми НОДА в коррекционных организациях, а по результатам работы была составлена программа по ЛФК для школьников с НОДА для 0-4 классов.

### **Список литературы**

1. <https://vawilon.ru/statistika-dtsp/>
2. Булгакова Н.Ж. Сердечно-сосудистые заболевания, профилактика и лечение. – М., 2000.– 85 с.
3. Биневский Д.А. Лечебная гимнастика при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. – М., 2001. – 78 с.
4. Лечебная физическая культура / Под ред. С. Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
5. Лечебная физическая культура: Справочник / Булах И.М. – С. 39-42.
6. Реабилитация больных ишемической болезнью сердца / Федоров В.В., Аронов Д.М., Николаева Л.Ф. – М.: Медицина 1988. – 135 с.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН

**Киселев А.Ю.** – бакалавр, 3-й курс факультет олимпийского спорта

**Голоха Л.И.** – старший преподаватель

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В данной статье рассматривается особая роль адаптивной физической культуры в процессе социальной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья. Анализируется проблема инвалидизации населения и прослеживается тенденция её роста в Республики Казахстан. Особое внимание в данной статье уделяется роли государства и общества в формировании благоприятных условий для жизнедеятельности инвалидов.

**Ключевые слова:** инвалид, адаптивная физическая культура, социальная адаптация, реабилитация, социальная интеграция.

### ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A SOCIAL PHENOMENON

**Kiselev A.** – Bachelor, 3<sup>rd</sup> year Faculty of Olympic Sports

**Golokha L.** – Senior Lecturer

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** This article discusses the special role of adaptive physical culture in the process of social integration of people with disabilities. The problem of disability of the population is analyzed, and the tendency of its growth in the Republic of Kazakhstan is traced. Special attention in this article is paid to the role of the state and society in the formation of favorable conditions for the life of disabled people.

**Key words:** disabled person, adaptive physical culture, social adaptation, rehabilitation, social integration.

**Актуальность.** По данным Министерства труда и социальной защиты населения РК, из 705 тыс. лиц с инвалидностью, проживающих в Казахстане на сегодняшний день, 430 тыс. чел. трудоспособного возраста (60,5%), 181 тыс. чел. – пенсионного возраста (25,7%) и 94 тыс. чел. – дети до 18 лет (13,8%).

Для обеспечения прав и законных интересов лиц с инвалидностью в Казахстане действует многоуровневая система социальной защиты, включающая: государственную помощь и поддержку в виде социальных пособий и выплат; компенсацию утраченных функций организма в рамках социальной реабилитации; оказание специальных социальных услуг [1].

Самые серьёзные аспекты проблемы инвалидности связаны с возникновением многочисленных социальных барьеров, не позволяющих инвалидам и лицам с хроническими заболеваниями, а также многодетным семьям, пожилым людям, детям-сиротам, детям с нарушениями социального поведения активно включиться в жизнь общества [2].

*«Обеспечение прав и социальная защита лиц с инвалидностью являются одной из важнейших задач в деятельности правительства и всего государства».* (Б.Б. Нурымбетов, 2021).

**Цель настоящего исследования** – обзор литературы и её интерпретация о понятии адаптивной физической культуры как потенциала социальной интеграции для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

**Методы исследования:** анализ научной литературы по теме исследования, сбор и систематизация данных.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Проблема социально-психологической адаптации людей с инвалидностью остается одной из наиболее серьёзных проблем современного общества РК, несмотря на повышенное внимание в последние годы на эту проблему со стороны государства. Пропорционально уровню своего развития, согласно своим приоритетам и имеющимся возможностям государство формирует социальную и экономическую политику в отношении инвалидов.

Проблема роста инвалидизации населения очень остро стоит на сегодняшний день в нашей стране и за рубежом. Очевидно, что масштаб инвалидизации населения зависит от большого количества факторов, среди которых, прежде всего, стоит отметить:

1. Состояние здоровья нации в целом, степень развитости медицины и систем здравоохранения.
2. Уровень социально-экономического развития страны и благосостояние граждан.
3. Состояние экологии и безопасность среды, в которой происходит жизнедеятельность населения.
4. Политически обоснованные, а также исторические факторы, например, участие в крупных военных конфликтах.

Ситуация, касающаяся проблемы инвалидизации, на сегодня такова, что большинство факторов, оказывающих свое влияние на уровень инвалидизации населения, имеют тенденцию к росту (Рисунок 1).

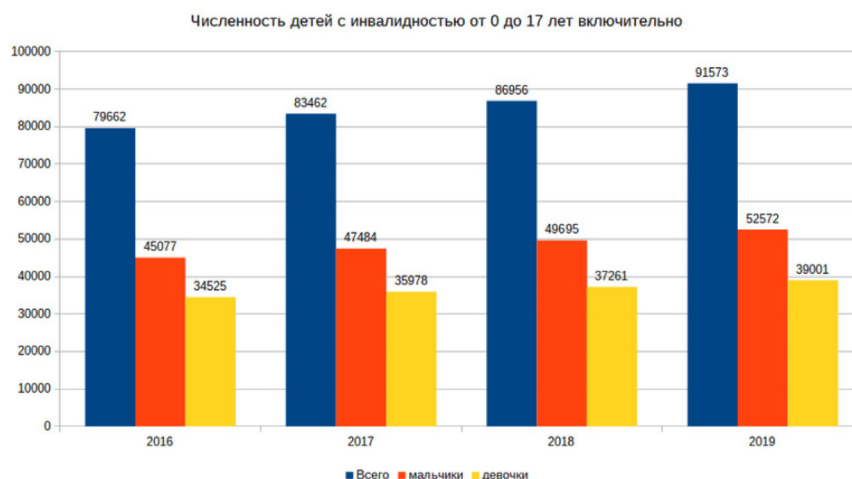


Рисунок 1 – Диаграмма роста инвалидизации среди детей в РК в период с 2016 по 2019 год

«На конец 2020 года в Казахстане зарегистрировано 94,7 тыс. детей с инвалидностью, в том числе 84,9 тыс. детей до 16 лет, 1,6 тыс. детей от 16 до 18 лет I группы, 2,8 тыс. детей от 16 до 18 лет II группы, 5,4 тыс. детей III группы. С 2016 года по 2020 год рост детской инвалидности составил 18,9%. Удельный вес детей с инвалидностью составил 1,5% от общей численности детей (2016 год – 1,41%). На первом месте среди причин первичной инвалидности среди детей в 2020 году – врожденные пороки развития (30,2%), на втором месте – заболевания нервной системы (21,9%), среди которых значительную долю составляют дети с инвалидностью вследствие ДЦП. Третье место занимает инвалидность вследствие психических расстройств – 16,2%», – отмечается в проекте доклада.

В Республики Казахстан число людей с инвалидностью на 2022 год вплотную подходит к отметке в 706 тыс. человек, в том числе дети, и продолжает неуклонно расти. Именно за последние два (2020-2021) года увеличение численности людей, страдающих инвалидностью, выражено наиболее отчетливо. В связи с этим не будет преувеличением утверждение, что сложившаяся тенденция, очевидно, является крайне негативной. Ясно, что данные масштабы и процессы, несмотря на экономические бюджетно-финансовые проблемы и тяготы, с которыми сталкивается наша страна на сегодняшний день, просто не позволяют игнорировать проблему инвалидизации населения, так как это чревато ещё большим усугублением экономической ситуации.

Для решения данной проблемы необходимо создавать и развивать системы социальных институтов, которые будут в плотную заниматься вопросами физической и психической реабилитации и социализации людей с ОВЗ и инвалидностью.

Существует острая необходимость создания комфортной жизненной среды для людей, имеющих инвалидность с детства и вследствие полученных травм. Вопрос жизненного благополучия данной категории людей является одним из факторов благополучия и благосо-

стояния всего нашего общества в целом. Проблема кроется в том, что, обладая всеми необходимыми материальными, технологическими и научными ресурсами и возможностями для оказания эффективной помощи людям с ограниченными физическими возможностями (далее ОВЗ), государство и общество уделяют данной проблеме несопоставимое масштабам данного вопроса внимание. Но радует и тот факт, что современное общество признает безусловную ценность каждой человеческой личности, ставит акценты на обеспечении гарантий прав человека, на реализацию потенциальных возможностей, на достойные условия жизни и место в обществе [3].

Одним из эффективных направлений, которое стало активно использоваться в нашей стране для помощи людям с инвалидностью, нуждающимся в коррекции различных патологий и вторичных нарушений в психофизическом развитии, является адаптивная физическая культура (далее АФК) [4].

Данное направление физической культуры является особой областью социальной деятельности, так как они сформированы на пересечении многих наук и интегрирует в себе как минимум три крупные области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику – и большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику отдельных видов спорта и их групп, теорию и методику физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации; анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену, общую и частную патологию, тератологию, психологию болезни и инвалидности, специальную психологию, специальную педагогику, психиатрию, психоконсультирование [5].

Главным образом, АФК опирается на принцип коррекционно-развивающего педагогического воздействия. Под этим, прежде всего, подразумевается общая направленность на обеспечение коррекции имеющихся отклонений и реабилитации травм, а также, потенциального физического развития, во избежание возможных осложнений, вытекающих из состояния, в котором находится человек с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ).

Социальная дезадаптация, потеря мотивации или депрессия с большой вероятностью будут усугублять физическое состояние, оказывая негативное психосоматическое влияние, образуя всё новые трудности в жизни человека, а также осложнения, связанные со здоровьем.

АФК не ограничивается решением задач физического развития и реабилитации человека с инвалидностью, она возлагает на себя и выполнение социальных функций. Используя средства АФК, человек, имеющий тяжёлые травмы или врождённые аномалии развития, получает возможность удовлетворять ряд своих социальных, а также биологических потребностей.

АФК, активно используя различные средства и методы, помогает удовлетворить потребность человека с ограниченными физическими возможностями в физическом совершенствовании, а также социализироваться, интегрироваться в общество и реализоваться в нём, стать успешным, тем самым добиться социального престижа и быть конкурентоспособным на рынке труда [6].

Методы адаптивной физической культуры оказывают позитивное влияние на здоровье и общее психофизическое состояние людей с различными физическими ограничениями и возможностями здоровья, а также эффективно решает актуальную проблему их социализации, помогая в решении целого ряда проблем: преодолевать психологические барьеры, тем самым способствовать улучшению психологического состояния, поддерживать и укреплять физическое здоровье, помогает осознать себя полноценным членом общества.

В соответствии с этим в пространстве адаптивной физической культуры можно условно выделить совокупность полей-структур, в которых совершается поведение, представляющее собой функцию личности и среды (К. Левин): культурологическое, воспитательное, коммуникативное, социальное, моторно-функциональное, аксиологическое и оздоровительное поля (Рисунок 2).

*Культурологическое поле* выступает как важнейшая качественная динамичная характеристика личностного развития, как фундаментальная ценность, определяющая начало социокультурного бытия, способ и меру реализации сущностных сил и способностей.

В индивидуальной физической культуре интегрируются структура самосознания, аспекты саморегуляции, самопознания, самоотношения человека. На основе культурологического поля формируется Я-концепция личности, обеспечивается ее устойчивое адаптивное культурное поведение в разнообразных условиях жизнедеятельности.

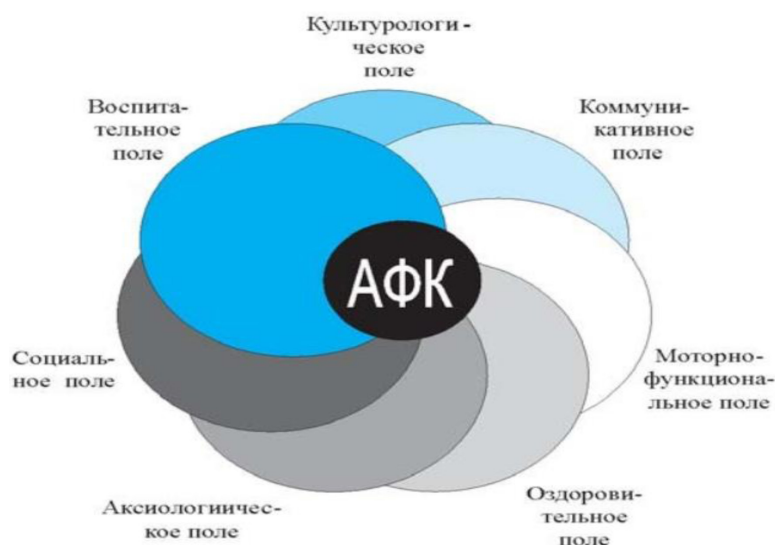


Рисунок 2 – Структурные поля адаптивной физической культуры

*Коммуникативное поле.* На основе коммуникативного поля отражается потребность человека в эмоциональном контакте с другими людьми, в проявлении своих чувств и ответном понимании, ощущении включенности в какую-либо деятельность. Способы взаимодействия людей в процессе общения многообразны: это убеждение, подражание, внушение, побуждение, одобрение и др., которые реализуются с помощью речи. Несомненно, что эти и многие другие формы находят свое выражение в процессе адаптивного физического воспитания. Адаптивная физическая культура предполагает достаточно широкий спектр общения, основанный на прямой и обратной связи (учитель-ученик, ученик-ученик).

*Социальное поле.* Особенность адаптивной физической культуры заключается в ее совместной деятельности с различными социальными структурами, причем в основном эта деятельность носит интегративный характер и является, по сути дела, многофакторной. Она включает в себя социализирующие функции (формирование и воспитание поведения в обществе, усвоение социальных норм, познание своей роли в обществе); коммуникативные функции (формирование взаимоотношений и взаимопонимания, обучение общению); гуманистические функции (признание человека высшей ценностью во всей его телесной и духовной неповторимости). Социальная значимость адаптивной физической культуры состоит в той огромной роли, которую она играет в развитии, сохранении и поддержании телесного, психического, нравственного и духовного здоровья определенного контингента населения

*Воспитательное поле.* Сознательное и целеустремленное усвоение знаний, определенных двигательных действий характеризуется тем, какое значение они имеют для человека: если «проблемный» ребенок понял пользу и смысл физических упражнений для себя лично, то и знания в этой области могут только усилить эффект воспитательного поля адаптивной физической культуры. Физкультурная и спортивная деятельность, в том числе и адаптивной направленности, обеспечивает в первую очередь формирование личности человека.

*Моторно-функциональное поле* обеспечивает реализацию развивающей функции адаптивной физической культуры, создает начальную базу для разностороннего развития физических способностей и двигательных навыков, формирует предпосылки их дальнейшего развития. Оно обеспечивает элементарное понимание закономерностей развития и функционирования

организма, тела человека, способствует ломке старых и формированию новых привычек и стереотипов поведения людей, соответствующих определенному образу, темпу и качеству жизни.

*Аксиологическое поле.* Основные ценности адаптивной физической культуры, составляющие аксиологическое поле, связаны с освоением, совершенствованием, поддержанием, восстановлением, саморегуляцией физических и духовных сил конкретного индивида. В этом единстве деятельности реализуются культурно-духовные потребности, формируются умения и навыки, происходит самоопределение. Ценностные ориентации могут быть разнообразными: это, в первую очередь, укрепление здоровья, формирование определенных двигательных навыков, удовлетворение эмоциональных и эстетических потребностей.

*Оздоровительное поле* позволяет удовлетворить потребности личности в активном отдыхе; в нем происходят переключения детей на другой вид деятельности. Двигательная рекреация в адаптивной физической культуре представляет самый широкий арсенал физических упражнений, разнообразных игр (подвижных и спортивных) и форм занятий, она в полной мере покрывает двигательные и эмоциональные потребности человека и в наибольшей мере соответствует интересам и потребностям данной категории людей [7].

Из вышесказанного важно подчеркнуть, что массовое приобщение людей с ОВЗ и инвалидностью к АФК создаст необходимые условия и возможности для самореализации людей, соответственно их жизнь комфортней, счастливей и по-настоящему полноценная.

Многие ученые и исследователи, изучающие АФК и ее компоненты, доказали, что АФК является социально значимым феноменом. Понятие “ценность” проявляется в значимости предметов и явлений социума и социальной среды как для общества в целом, так и для отдельной личности. Ценность является мотивом для жизнедеятельности. Когда ценность приобретает побудительную силу мотива, человек может ясно осознавать и достигать цели собственной деятельности, находя для этого необходимые средства, организуя и корректируя сам процесс.

Именно поэтому ценностный потенциал АФК стоит рассматривать как с личностной, так и с общественной позиций и затем формировать механизм преобразования ценностей общественных в личностные. То есть ценностный потенциал АФК однозначно положителен для общества в целом, но в то же время не всегда очевиден для отдельно взятого гражданина, будь то человек с инвалидностью или человек, который в эту категорию не попадает. Готовность человека с ОВЗ принимать и способность эффективно использовать блага, предоставляемые АФК для собственного развития, реабилитации или коррекции, возможны лишь при условии осознания им её ценности, сознательному восприятию данного объекта. Посредством адаптивной физической культуры производится не столько профилактика и реабилитация травм и болезней, сколько создаётся форма, позволяющая вести человеку с инвалидностью полноценную жизнь в его нестандартном физическом состоянии.

АФК с взаимосвязью и совокупностью методов психолого-педагогической помощи в первую очередь решают задачу по отвлечению человека от своего недуга и проблем. Процесс активной двигательной, в том числе и соревновательной деятельности, которая сопровождается общением, наполняет участников межличностным взаимодействием, что включает в себя полноценная человеческая жизнь, чего порой лишены люди с ОВЗ и инвалидностью.

Сегодня на АФК возлагается задача стать неотъемлемой частью жизни для людей с ограниченными возможностями здоровья. Стать помощником, который будет воспитывать в человеке с ОВЗ волю преодолевать трудности, закалять его характер, поможет ему в процессе установления новых социальных контактов, будет формировать необходимые навыки взаимодействия с окружающим миром, чтобы облегчить и ускорить возвращение человека в общество, их признание в качестве равноправных граждан.

**Выводы.** На основе теоретического анализа литературы можно заключить следующее: адаптивная физическая культура как социальный феномен являет собой уникальные формы интеграции, которые не имеют аналогов в современном образовательном процессе и включают в себя следующие опорные концепции:

- во-первых, утверждение человека как высшей ценности на земле независимо от здоровья (нет ничего дороже, чем жизнь человека); утверждение приоритета человека как высшей ценности образования и культуры;
- во-вторых, понимание человека как целостной неделимой сущности, в которой интегрируется биологическое и духовное, психосоматическое и социокультурное единство;
- в-третьих, признание человека как личности, уникальность которой определяется сплавом врожденных особенностей, влиянием среды обитания, в которой она формируется, своеобразием телесной и психической организации, темперамента, интеллектуального потенциала, потребностей, задатков, способностей и т.п.;
- в-четвертых, признание личности как существа свободного, одухотворенного, нравственного, природной основой которого являются добро, чувства справедливости, сострадания, милосердия;
- в-пятых, способность личности к самопознанию, саморазвитию, самореализации и творчеству во всех сферах жизни деятельности, в том числе ФК.

#### Список литературы

1. Закон «О социальной защите инвалидов в РК».
2. Источник: <https://primeminister.kz/ru/news/v-kazahstane-realizuetsya-nacionalnyu-plan-po-obespecheniyu-prav-i-uluchsheniyu-kachestva-zhizni-lic-s-invalidnostyu-do-2025-g-b-nurymbetov-2113943>
3. Источник: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2100000942>
4. Адаптивная физическая культура и спорт: Учебное пособие. – Нур-Султан, 2019. – 408 с.
5. Межибовская И.В. Социально-трудовая реабилитация инвалидов в РК (теоретико-правовой сборник). – Алматы: Баспа, 1997. – 128 с.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
7. Источник: <http://sportlib.info/Press/ТРФК/2007N8/p15-17.htm>.

## ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ И ПИЛАТЕС В КОМПЛЕКСНОЙ СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ АРТРОЗЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА

**Улукбекова А.О.** – кандидат медицинских наук, доцент, профессор КазАСТ

**Лесбекова Р.Б.** – кандидат биологических наук, доцент КазАСТ

**Кисебаев Ж.С.** – кандидат биологических наук

**Махова О.Г.** – старший преподаватель

**Ерданова Г.С.** – старший преподаватель

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье представлены результаты экспериментальных исследований, доказывающих преимущество использования в системе физической реабилитации современных методик гидрокинезотерапии и пилатеса для коррекции морфофункциональных нарушений коленного сустава при артрозе.

**Ключевые слова:** артроз, коленный сустав, физическая реабилитация, гониометрия, гидрокинезотерапия, пилатес.

## HYDROKINESOTHERAPY AND PILATES IN A COMPREHENSIVE REHABILITATION SYSTEM FOR ARTHROSIS OF THE KNEE JOINT

**Uluksbekova A.** – candidate of medical sciences, associate professor, professor of KazAST

**Lesbekova R.** – candidate of biological sciences, associate professor of KazAST

**Kisebaev J.** – candidate of biological sciences

**Makhova O.** – Senior Lecturer

**Erdanova G.** – Senior Lecturer

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article presents the results of experimental studies proving the advantage of using modern methods of hydrokinesotherapy and pilates in the system of physical rehabilitation for the correction of morphofunctional disorders of the knee joint in arthrosis.

**Key words:** arthrosis, knee joint, physical rehabilitation, goniometry, hydrokinesotherapy, pilates.



**Введение.** Артроз коленного сустава (гонартроз) – самое распространенное заболевание среди болезней опорно-двигательного аппарата. По данным ВОЗ, эта патология встречается у 4% населения земного шара, а в 10% случаев заболевание является причиной инвалидности. Установлено, что артроз коленного сустава, не являясь летальным заболеванием, значительно снижает качество жизни [1].

Проблема лечения данной патологии является предметом постоянных дискуссий [2, 3]. Несмотря на появление инновационных методов лечения, таких как внутрисуставное введение хондропротекторов, артропластика отдаленные результаты во многих случаях остаются относительно неудовлетворительными [4].

В этих условиях разработка комплексной методики физической реабилитации, включающей гидрокинезотерапию и пилатес, является особо актуальной.

**Цель исследования** – повышение эффективности реабилитации пациентов с артрозом коленного сустава на основе комплексного использования средств ЛФК, массажа, гидрокинезотерапии и пилатеса.

**Задачи исследования:**

1. Разработать методику комплексной физической реабилитации с включением современных видов гидрокинезотерапии и пилатеса при артрозе коленного сустава.
2. Исследовать динамику показателей подвижности коленного сустава в процессе реабилитации у пациентов с гонартрозом.
3. Оценить влияние экспериментальной методики на сроки восстановления функций коленного сустава.

**Методы исследования:** антропометрическое обследование, функциональные пробы и тесты, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения влияния комплексной методики физической реабилитации на динамику восстановления функций поврежденного сегмента коленного сустава, физической работоспособности и психоэмоционального статуса нами было отобрано 24 пациента с артрозом коленного сустава в возрасте 45-50 лет. Все испытуемые были распределены в 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 12 человек в каждой. Лица контрольной группы проходили восстановление по стандартной программе. Пациенты экспериментальной группы занимались по специально разработанной нами методике реабилитации с учетом индивидуальных особенностей организма, стадии и степени дистрофических изменений. При этом основной задачей восстановления мы считали сокращение сроков реабилитации и улучшение показателей качества жизни.

В результате проведенного эксперимента нами было установлено, что оценке подлежат клинические, функциональные показатели и двигательные тесты.

Важным показателем определения функциональной полноценности коленного сустава у больных гонартрозом является его подвижность.

Изменения показателя гониометрии под воздействием физической реабилитации у лиц экспериментальной и контрольной групп представлены на рисунке 1.

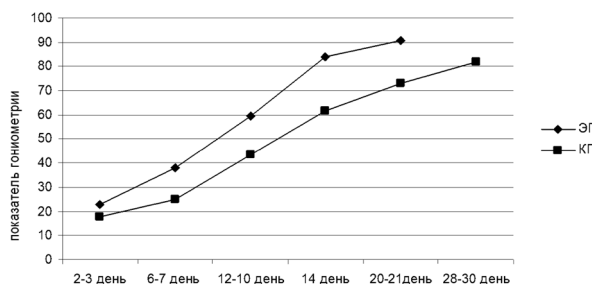


Рисунок 1 – Динамика показателей гониометрии коленного сустава обследованных на фоне комплексной методики физической реабилитации

Больные экспериментальной группы уже на 3 день после лечения положением начинали активную разработку сустава и в течение 2,5-3 недель достигали угла сгибания 90°. В то же время у обследованных КГ к указанному сроку этот показатель составлял всего 72°.

Более быстрое восстановление функции сгибания-разгибания у лиц ЭГ позволило раньше начать восстановление сократительной способности мышц бедра и голени.

Как показали исследования, у пациентов экспериментальной группы показатели окружности коленного сустава уже в раннем восстановительном периоде благодаря систематическим упражнениям, массажу, занятиям гидрокинезотерапией и пилатесу в среднем на 2-2,5 см показатели стали лучше таковых у больных контрольной группы (таблица 1).

Таблица 1 – Влияние экспериментальной методики на показатели окружности коленного сустава обследованных пациентов

Срок исследования	Показатель объема коленного сустава в см		t	P
	ЭГ (n = 12)	КГ (n = 12)		
	$\bar{X}$ Sx	$\bar{X}$ Sx		
2-3 день	49,9 1,32	49,5 1,86	0,86	>0,05
7-8 день	48,7 1,41	49,2 1,37	0,52	>0,05
10-11 день	46,5 1,57	49,0 1,29	0,85	<0,05
14-15 день	45,4 1,65	48,5 1,42	1,73	<0,05
1 месяц	43,9 1,37	47,5 1,74	1,91	<0,01
3 месяца	41,5 1,25	45,8 1,33	4,55	<0,01

Одним из объективных показателей, характеризующих состояние мышц пораженной конечности, является величина ее окружности.

У больных экспериментальной группы показатели окружности бедра и голени уже в раннем восстановительном периоде благодаря систематическим занятиям по разработанной методике в среднем на 1-1,5 см стали лучше показателей пациентов контрольной группы. В дальнейшем после начала выполнения динамических упражнений с дополнительным отягощением (сопротивлением) начинается более быстрое увеличение мышечной массы, что отражается на росте окружностей бедра и голени (таблицы 2, 3).

Различие в динамике показателей, отражающих рост мышечной массы бедра, является закономерным результатом различий качества реабилитации в сравниваемых группах.

Для быстрого роста мышечной массы необходим значительный объем и интенсивность силовых упражнений, которые могут увеличить пластический обмен веществ в мышцах.

Таблица 2 – Влияние экспериментальной методики на показатели окружности бедра у испытуемых

Срок исследования	Показатель объема голени в см		t	P
	ЭГ (n = 12)	КГ (n = 12)		
	$\bar{X}$ Sx	$\bar{X}$ Sx		
3-4 недели	43,1 2,7	42,5 2,8	0,86	>0,05
1,5 месяца	43,4 2,6	42,9 2,6	0,52	>0,05

3 месеца	43,9 2,3	43,1 2,5	0,85	>0,05
4,5 месеца	44,9 1,9	43,5 2,2	1,73	>0,05
6 месяцев	47,2 1,6	43,8 2,2	1,91	<0,05
9 месяцев	49,9 1,3	44,9 1,9	4,55	<0,01

Таблица 3 – Влияние экспериментальной методики на показатели окружности голени у обследованных лиц

Срок исследования	Показатель объема голени в см		t	P
	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)		
	$\bar{X}$ Sx	$\bar{X}$ Sx		
3-4 недели	29,4 3,2	29,3 3,8	0,07	-
1,5 месеца	31,7 3,1	30,8 2,7	0,82	>0,05
3 месеца	33,2 2,9	32,9 2,2	0,84	>0,05
4,5 месеца	33,9 2,1	33,1 1,7	1,13	>0,05
6 месяцев	34,6 1,4	33,2 1,3	2,31	<0,05
9 месяцев	36,8 0,9	34,4 0,4	7,92	<0,01

Экспериментальная методика комплексной физической реабилитации также положительно влияет на показатели двигательных тестов.

Так, если двигательный тест «ходьба в полуприседе» обследованные лица экспериментальной группы выполняли через 4-4,5 месяца после начала реабилитации, то испытуемые контрольной группы – лишь через 5,5-6 месяцев. Подобная тенденция выявлена и при выполнении других двигательных тестов.

Например, дозированный беговой тест без осложнений выполнялся пациентами экспериментальной группы через 5-5,5 месяцев после начала реабилитации, а больными контрольной группы – только через 6,5-7 месяцев.

Двигательный тест приседание на больной ноге («пистолет») оценивает пассивную гибкость коленного сустава в сочетании с максимальной силой мышц бедра и ягодицы. Положительным мы считали его результат (количество повторений до полного утомления), составляющий не менее 75 % от аналогичного показателя здоровой ноги.

Упражнения «пистолет» больные экспериментальной группы начинают выполнять в сроки около 3-х месяцев от начала реабилитации, но не в полную силу. Без болевых ощущений они выполняют этот тест через 5-6 месяцев, тогда как в контрольной группе – только через 7-8 месяцев.

Субъективные данные пациентов определялись анкетным опросом САН до и после завершения курса физической реабилитации. Благоприятное влияние комплексной методики физической реабилитации на психоэмоциональное состояние занимающихся проявилось приростом показателей, отражающих улучшение самочувствия, повышения активности и настроения при большем ( $P<0,01$ ) увеличении их в ЭГ, что подтверждает обоснованность использования разработанной нами методики.

Таким образом, данные инструментальных исследований (гониометрии, измерений окружности коленного сустава, бедра и голени) позволяют сделать выводы о том, что в экспериментальной группе под воздействием правильно организованной и адекватной методики физической реабилитации в более ранние сроки восстановились функции пораженного коленного сустава, нормализовалась сократительная способность четырехглавой мышцы бедра, а также отмечен прирост мышечной массы и максимальной силы.

### **Выводы:**

1. По данным корреляционного анализа динамики показателей гониометрии ( $t = 6,33$ ,  $P < 0,01$ ) выявлено более быстрое восстановление функции сгибания-разгибания пораженного коленного сустава и уменьшение отечности данного сегмента (на 4,3 см) у пациентов экспериментальной группы.

2. Произошло статистически значимое увеличение показателей объема мышц бедра (на 3,5 см) и голени (на 2.4) в процессе реабилитации по разработанной методике.

3. Установлена положительная динамика двигательных тестов (сократились сроки восстановления в среднем на 1-1,5 месяца), а также улучшились показатели качества жизни ( $P < 0,01$ ) под влиянием систематических занятий по разработанной методике реабилитации.

### **Список литературы**

- 1 Алексеева Л.И. Новые подходы к ведению больных остеоартрозом в реальной клинической практике // Практическая медицина. – 2015. – № 3 (88). – С. 77-83.
- 2 Епифанов, В. А. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М.: Авторская академия, КМК, 2019. – 480 с.
- 3 Косарева М.А., Михайлов И.Н., Тишков Н.В. Современные принципы и подходы к лечению гонартроза // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 6. – С. 1-10.
- 4 Физическая реабилитация: учебник для студентов вузов / под общ. ред. С.Н. Попова. – М.: «Академия», 2016. – 304 с.

## **ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ДАМУЫНДА АУЫТҚУЛАРЫ БАР БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН НЫҒАЙТУ**

<sup>1</sup>Туякбаева М.Ш. – педагогика ғылымдарының кандидаты

<sup>2</sup>Есіркепов Ж.М. – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор

<sup>2</sup>Омаров Б.С. – Ph.D., қауымдастырылған профессор

<sup>2</sup>Құрманбаев Б.І. – тарих ғылымдарының кандидаты

<sup>2</sup>Сабденбеков Е.У. – аға оқытушы

<sup>1</sup>Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

<sup>2</sup>Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Бұл мақалада бастауыш мектеп жасындағы дене дамуында ауытқуы бар балаларды қимыл-қозғалыс ойындары арқылы денсаулықтарын нығайту жолдары жан-жақты қарастырылады. Дамуында ерекшеліктері бар балалармен жұмыс жасау кезінде ашық ойындарды ұйымдастыруда және өткізуде жиі кездесетін әдістемелік қателер анықталды. Сонымен қатар, дамуында ауытқуы бар балалардың қимыл-қозғалыс ойындарына сәтті қатысуы үшін ойын ережелерін, қимыл-әрекетін меңгеру шарттарын, сондай-ақ ойыншылар үшін ережелерді өзгертуді талап ету мәселелері зерделенді. Аталған ережелерге бейімдеудің кейбір мысалдары келтірілді. Дамуында ауытқуы бар балалармен қимыл-қозғалыс ойындарды іріктеуге, ұйымдастыруға және өткізуге қойылатын талаптар жүйеленді. Осы санаттағы балаларды сауықтыру бағытында зерттеулер жүргізген отандық және шетелдік ғалымдардың ғылыми еңбектеріне талдау жасалды. Олардың зерттеу еңбектеріндегі ең тиімді әдіс-тәсілдерін, ұсыныстар мен пікірлерді басты назарда ұстадық. Мақалада біз ұсынған қимыл-қозғалыс ойындарын, талаптар мен шарттарды, ережелерді дамуында ауытқуы бар балалармен жұмыс жасайтын мұғалімдер мен тәрбиешілер күнделікті сабақтарында қолдануына болады.

**Түйін сөздер:** қимыл-қозғалыс ойындары, денсаулық, оқушылар, дағдылар, бұлшық еттер, дене дамуы.

## STRENGTHENING THE HEALTH OF CHILDREN WITH DISABILITIES IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL AGE THROUGH OUTDOOR GAMES

<sup>1</sup>Tuyakbaeva M. – Candidate of Pedagogical Sciences

<sup>2</sup>Esirkepov Zh. – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

<sup>2</sup>Omarov B. – Ph.D., associate professor

<sup>2</sup>Kurmanbaev B. – Candidate of historical sciences

<sup>2</sup>Sabdenbekov E. – Senior lecturer

<sup>1</sup>Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

<sup>2</sup>International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan

**Annotation.** This article discusses in detail ways to strengthen the health of children with disabilities in the physical development of primary school age through outdoor games. The most common methodological errors in the organization and conduct of outdoor games when working with children with developmental disabilities have been identified. In addition, for the successful participation of children in outdoor games with developmental disabilities, the issues of the requirement to change the rules of the game, the conditions for mastering movements, as well as the rules for players were studied. Some examples of adaptation to these rules are given. The requirements for the selection, organization and conduct of outdoor games with children with developmental disabilities are systematized. The analysis of scientific works of domestic and foreign scientists who conducted research on the improvement of this category of children is carried out.

We kept their research, the most effective methods, recommendations and opinions in the main focus of attention. The outdoor games, requirements and conditions, rules proposed by us in the article can be used in daily classes by teachers and educators working with children with developmental delays.

**Key words.** Outdoor games, health, students, skills, muscles, physical development.

**Кіріспе.** Бастауыш мектеп жасындағы балалардың денсаулығындағы ауытқулар тек психологиялық жағдайға ғана емес, сонымен қатар, олардың қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға да кері әсер етеді. Балалар ашық ауада түрлі ойындар ойнауға аса қызығушылық танытса, үйде, жабық жағдайында ойыншықтармен ойнауға ынта-ықыласы бола бермейді. Олар өзін еркін және сергек сезінуі үшін таза ауада көп жүруге тырысады. Орыс ғалымы И.А.Соколянскийдің зерттеу жұмыстарында көру және есту қабілеті бұзылған балалар ешқашан ойын әрекеттеріне тартылып, қимыл-әрекеттер жасауға тырыспайтындығына назар аударады [1].

Өзіміз білетіндей, ойын – баланың қимыл-әрекетін дамытудың баға жетпес құралы. Қозғалыс ойындары балалардың зат алмасу үдерісінің, тыныс алу, қан айналу және жүйке жүйелерінің жұмысын қамтамасыз етеді. Бұл баланың жан-жақты дамуына әсер етіп, бұлшық еттерінің (антогонистерін) нығаюын жетілдіреді. Ойындарда әртүрлі әдістер, көрнекі таңбалар, суреттер, бейнелер, ым-ишара сөздері және т.б. қолдана отырып, баланың сезу, көру және есту қабілеттерін дамыта алады. Ойын баланың бой-бітімін дамыту үшін де өте маңызды. Дене дамуы жағынан ғана емес, сонымен бірге ой-санасын жетілдіру үшін де өте қажет. Ойын барысында баланың қимыл-қозғалыс дағдыларын игеруі үшін оңтайлы жағдайлар жасалуы керек.

Есту қабілеті төмен балаларға еліктеудің әдеттері көптеген ғылыми еңбектерде қарастырылған [2, 3, 4]. Олардың негізгі әдістері балаға қарым-қатынастың ымдау түрін игеруіне негізделген. Мұғалім белгілі тақырыппен әрекет етеді. Сол арқылы балаға өзінің іс-әрекетін бақылауға мүмкіндік беріледі. Әрі қарай қимыл-әрекеттер мұғаліммен бірге орындалады. Оқытудың келесі кезеңінде саңырау баланың нақты әрекеттері қуыршаққа ұқсас әрекеттермен жүзеге асырылады.

Е.М.Мастюкова мен А.Г.Московкинаның [4] пікірінше, баланың дамуында ауытқуы бар балалар ұзақ уақыт бойы ойынға қызығушылық танытпайды. Сондықтан, алдымен сіз баламен бірге ойнауды әдетке айналдырып, онымен таныс өмірлік жағдайларды жадынан шығаруға көмектесуіңіз керек. Осы әрекеттен кейін бала ойындар ойнауға (ойыншықтарға) қызығушылық танытып, әртүрлі ойындарға белсенді қатысып, өзін сергек сезініп, қарым-қатынасқа түсіп, өзінің бойындағы қорқыныштарды, тежеулерді жеңе бастайды.

Осы айтылғандардың бәрін, сондай-ақ ойын баланың дене дамуы мен жеке басына әсер етудің ең басты құралы екендігін ескере отырып, осы санаттағы балалардың бейімдік дене тәрбиесінде бейнелі-рөлдік ойындардың маңызды орын алатынын есте ұстау қажет. Сонымен қатар, мақсатты түрде таңдалған дамыту ойындары әлеуметтік дағдыларды қалыптастырудың тиімді құралы болып табылады. Мысалы, Т.А.Васильова арнайы оқу үдерісінен тыс саңырау балалардағы ойын іс-әрекетінің алғышарттарын анықтау мақсатында жүргізген зерттеулерінде саңырау баланың өзіне тән (еркін) мінез-құлқының мүлдем жоқтығын анықтады [5]. Алайда, арнайы оқыту басталғаннан кейін көп ұзамай, белгілі-бір тақырыпқа кездейсоқ тап болған кезде, бала онымен тиісті әрекеттерді жасай бастайтыны анықталған. Автор өзінің зерттеу жұмыстарында қозғалыс ойындарына жүйелі қатысу арқылы дамуында ауытқуы бар балалар қалыпты көру және қалыпты есту сияқты өзін-өзі күту дағдыларын игереді, заттармен нақты әрекеттерді үйренеді және оларды еркін, өз еркімен жаңғыртады деп тұжырымдайды [6].

Бірқатар зерттеулерде [1,3,4,5,6,7 және т.б.] авторлар мүмкіндігі шектеулі баланың дене даму мүмкіндіктерін жетілдіру қимыл-қозғалыс барысына ғана тиімді болуы мүмкін деген қорытынды жасайды.

**Зерттеу мақсаты.** Әртүрлі қимыл-қозғалыс ойындарына қатыстыру арқылы бастауыш мектеп жасындағы дене дамуында ауытқуы бар балалардың денсаулықтарын нығайту.

**Зерттеу әдістері.** Оқулықтарды, ғылыми әдебиеттерді, ғылыми мақалаларды талдау. Дамуында ауытқуы бар балалардың ойындарға сәтті қатысуы үшін ойын ережелерін, қимыл-әрекетін меңгеру шарттарын, сондай-ақ ойыншылар үшін ережелерді жетілдіру әдістерін қолдану.

**Зерттеу нәтижелері.** Дамуында ауытқуы бар балалармен жұмыс жасау кезінде қозғалыс ойындарды ұйымдастырып, өткізуде жиі кездесетін *келесі әдістемелік қателіктер жіберілетіні нақтыланды:*

1. Мұғалім мен дамуында ауытқуы бар бала арасында қалыптасқан өзара әрекеттесу дағдыларының болмауы. Балалардың жасын және ақыл-ой дамуын, қатысушылардың дене дамуының ерекшеліктерін, ойынға қызығушылықтарын, балалардың тілектерін ескерудің болмауы;

2. Нақты әрбір баланың білім беру мәселелерін шешуге жеке және сараланған көзқарас қағидасы ескерілмеуі;

3. Қимыл-әрекетке белсенділіктің дұрыс реттелмеуі, жүктеменің ескерілмеуі, ойынның эмоциялық дәрежесі қарастырылмауы. Кейбір жағдайда әлсіз балалар үшін дене жүктемесімен бірге үлкен эмоционалды жүктеме шамадан тыс көп болып, баланың физиологиялық мүмкіндіктерінен асып кетуі мүмкін;

4. Қозғалыс ойындарды, көмекші, техникалық оқыту құралдарын жеткіліксіз таңдау. Сонымен қатар, ойындардың қарқындылығы мен ұзақтығын, қарапайымнан күрделіге қағидасының және балалардың ойындағы дұрыс орналасу ретінің сақтамауы. Мысалы, шаршаулы немесе әлсіз балаларға ойында белсенді рөлдер ұсынылмау керек, оларға төреші, көмекші, жанкүйер рөлдерін ұсынған дұрыс;

5. Ойында сапасыз спорттық және ойын жабдықтарын пайдалану;

6. Бейнелі (сюжетті) ойындар кезінде іс-әрекеттің күрт өзгеруі (ойынның тоқтатылуы) қатысушылардың функционалды жағдайына теріс әсер етуі мүмкін;

7. Ойын барысында ынталандырушы материалдарды (дыбыстық, жарық, діріл, иісті және т.б.) пайдаланбау;

8. Мұғалімнің ойынға қатысуы еленбейді. Сақтандыруды жеткіліксіз қамтамасыз ету, қауіпсіздік шараларын сақтау және жарақаттанудың алдын алу, көмек көрсету (ауызша, көрсету арқылы және т.б.);

9. Ойын ережелерінің бұзылуына, қарсыластар арасындағы әдептілікке, мәдениеттілікке әрдайым назар аудармау;

10. Орташа және төмен қарқындағы ойындарды ауыстыру қағидасы сақталмауы. Ойындар жоғары қарқынды болса да, бір бұлшықет тобына жүктеме шамадан тыс беріледі;

11. Балалардың жетістіктерін (топтық, жеке) бағаламау;

12. Мұғалім ойын материалын терең білмеуі, қозғалыс ойындарды таңдау мен өткізуде шығармашылық қабілетінің төмендігі.

Бұл оқу үдерісінде орын алатын әдістемелік қателіктердің толық тізімі емес. Барлық аталған қателер ойынды табысты өткізуді төмендетіп қана қоймай, балалардың қозғалыс белсенділігін, қызығушылығын әлсіретіп, шаршауға және жарақат алуға әкеледі, эмоцияны бейтараптандырады.

Дамуында ауытқуы бар балалардың ойын әрекетін ұйымдастыру мұғалімнен ойынның барлық қатысушыларының психологиялық дамуының ерекшеліктері, олардың әрқайсының жеке мүдделері мен мүмкіндіктері туралы білімді талап етеді [8].

Ұсынылатын дамыту ойындарының және қимыл-қозғалыс ойындарының ауқымы сан алуан: затпен, затсыз, дидактикалық және конструктивті, құммен, сумен және т.б. ойнайтын ойындар. Әсер ету бағыты бойынша бұл үйлестіру қабілеттерін дамытуға, өмірлік маңызды қимыл дағдыларын қалыптастыруға, қол мен аяқтың ұсақ бұлшық еттерін және әртүрлі психикалық үдерістерді дамытуға бағытталған ойындар. Барлық жағдайда ойын баланың өмірін жақсарту, дене бітімін, санасын, мінез-құлқын, ақыл-ойын және т.б. дамытудың маңызды факторы екенін атап өткен жөн. Осы санаттағы балалармен жұмыс жасау кезінде ойынды үйретудің жеңілдетілген нұсқасы ең қолайлы болып табылады, ол келесі бағытта жүргізіледі: балаға не істеу керектігі туралы нұсқаулар беріледі, содан кейін ойын тапсырмасы баламен бірге орындалады және оны өз бетінше орындау ұсынылады. Қажет болған жағдайда көмек немесе сүйемелдеу көрсетіледі. Соңында, балаға тапсырманы өз бетінше орындағанын түсіндіру керек.

Баланы ынталандыру мен мадақтаудың маңызы өте зор, алайда бала өзін не үшін мадақтағанын жақсы білуі тиіс.

Осы санаттағы балаларға ойын үйретудегі маңызды сәт – олардың ойын бейнесін дамыту логикасын меңгеруі болып табылады, бұл бір іс-әрекет екіншісіне қатысты дайындық болып табылады. Бұл үшін жұмыстың екі түрін қолданған жөн. Біріншіден, күнделікті өмірде күн тәртібіндегі іс-әрекеттердің реттілігін бақылау және реттеу. Екіншіден, балалардың алдын ала дайындығын қажет ететін ойын әрекеттерін орындауы. Мысалы, мұғалімнің басшылығымен бала лақтыруға дайындалу үшін қажет барлық ойын әрекеттерін тізімдейді, содан кейін оларды жүзеге асыруға көшеді. Осы әдістемелік тәсілдерді қолдану дамуында ауытқуы бар балаларға ойын шарттарын үйретуге мүмкіндік береді.

Баланы ұжымдық ойынға тартудың маңызы зор. Ұжымдық ойынға мұғалімді қосу ойынды басқаруға тиімді әсер етеді. Ол ойынды дұрыс арнаға бағыттайды, оқиғалардың барысын көрсетеді, сюжетті дамытуға көмектеседі. Мысалы, допты қолдан қолға беру, дыбыс шығаратын допты еденге домалату, кейіннен ұстау және т.б. Бейнелі-рөлдік ойындар ұжымды ұйымдастыру үшін өте тиімді, алайда барлық балалар ойынның бұл түріне қабілетті емес екенін ескеру қажет. Дегенмен, кейбір балалар бейнелі-рөлдік ойындарды ойнауға өте құмар. Олардың кейіпкерлері ертегілер бойынша танымал жануарлар болып келеді. Мысалы, «Түлкі мен тауықтар», «Қасқыр мен ешкі», «Ордағы қасқыр», «Аю қонжықтары», «Мысық пен тышқан» және т.б. болып табылады.

Ойын барысында балаларды барынша әрекет етуге ынталандыра отырып, түрлі рөлдерде өздерін сынап көруге мүмкіндік беру қажет. Ойындарды қызықты әрі сәтті өткізуге түрлі спорттық жабдықтарды пайдалану барынша ықпал етеді. Бұл балаларға сюжетті түсінуге, рөлге енуге, ұмытылған сөздерді немесе әрекеттерді еске түсіруге көмектеседі. Әсіресе дыбыс шығаратын және сезімге жақсы қабылданатын ойыншықтар өте пайдалы. Музыка ырғағымен орындалса көңіл-күйге де жағымды әсер етеді.

Дамуында ауытқуы бар балаларды бейімдік дене тәрбиесінде қолданылатын қимыл-қозғалыс ойындары тек дене дамуы тұрғысынан жетілдіруге ғана емес, сонымен қатар сөйлеу қызметін, ойлау эмоцияларын, есте сақтау қабілеттерін және басқа да үдерістерді дамытуға белсенді әсер етуі керек. Бұл балалардың (әсіресе гипер-қозғыш, Даун, Ретт, ZPRR және т.б.) музыкаға қызығушылығын ескере отырып, эмоцияны қалыпқа келтіруге, еліктеуші дауыстық

реакцияларды дамытуға, баланың сөйлеуін дамытуға бағытталған ойын элементтері бар музыкалық-ырғақтық сабақтар жүргізілуі керек.

J.P.M. Van Dijk, R.Carlin, M.Janssen [9] зерттеулері көрсеткендей, көру және есту қабілеті тұрақты бұзылған кейбір балалардың өзбетінше ойнау қабілеті ойын қызметінде түрлі-түсті заттарды пайдалану есебінен 82%-ға артуы мүмкін. Осы тұжырымдарға сәйкес, күрделі ауытқуы бар баланы бірінші кезекте әртүрлі тұрмыстық заттармен пәндік іс-қимылдардың қарапайым дағдыларына үйрету қажет, ал одан әрі заттың пішініне, көлеміне, түсіне және басқа да қасиеттеріне назар аудара отырып, оларда заттардың бейнелерін қалыптастыруға кірісуге болады. Оған пирамидалар, түрлі-түсті доптар, жалаушалар және басқа да спорттық жабдықтар көмектеседі. Егер баланың түсті ажырату қабілеті төмен болса, ойыншықтарды әртүрлі материалдармен жабуға болады. Осылайша, түс зағип баламен тактикалық-қимыл сезімнің көмегімен ерекшеленеді. Көру мен есту қабілетінен айырылған балалардың көлемі жағынан бірдей, бірақ құрылымы жағынан әртүрлі: резеңке, былғары, теннис, пластмасса және т.б. доптарды ажырата алатындағы бейімдік дене тәрбиесі маманы үшін де ақпарат болады, бірақ ол үшін арнайы оқыту курстарын ұйымдастыру қажет.

Дамуында ауытқуы бар балалардың ойындарға сәтті қатысуы үшін ойын ережелерін, қимыл-әрекетін меңгеру шарттарын, сондай-ақ ойыншылар үшін ережелерді өзгертуді талап етуі мүмкін. *Төменде осы ережелерге бейімдеудің кейбір мысалдары келтірілген:*

- дамуында ауытқуы бар оқушыға баскетбол добын екі қолмен жүргізуге рұқсат етіледі;
- допты себетке лақтырған кезде, ол себетке дәл түскен жағдайда, есту қабілеті нашар бала – 2 ұпай, ал көру қабілеті нашар бала – 3 ұпай алады;
- допты лақтыру мен қағуды игерген кезде ынталандыру материалы қолданылады – дыбыс шығаратын доп (мысалы, голбол ойыны), ванилин, лимон иісі және т.б. пайдаланылады;
- бисенсорлық (көру және есту) ауытқуы бар бала допты лақтырған кезде ашық түсті заттағы дыбыс шығаратын нысана (қалқан) пайдаланылады;

*Ойын (сабақ) кезінде есту және көру қабілеті төмен балалардың назарын аудару үшін келесі әдістерді қолдануға болады:*

- а) жарықты сөндіруге, содан кейін қайта қосуға;
  - б) көрнекілікті пайдалану – мысалы, түрлі-түсті заттарды еденде белгілеу, схемалар, плакаттар;
  - в) діріл дыбысын, түрлі қимылдарды, сөйлеуді және т.б. пайдалану.
- тоннель арқылы өту кезінде оның соңында: көзі көрмейтіндер үшін – дыбыс сигналы немесе сезімтал бағдар, ал естімейтіндер үшін – жарық немесе діріл сигналы, бисенсорлық ауытқуы (көру және есту) бар балалар үшін – аталған бағдарлардың жиынтығы орнатылады.

*Төменде ойыншыларға қатысты ережелердің кейбір нұсқалары беріледі:*

- ойыншыларды (есту және көру қабілеті төмен, тірек-қимыл аппаратының қызметі бұзылған) командаларға біріктірген кезде ойыншылар санын өзгерту және т.б. көзделеді;
- тірек-қимыл аппараты ауыратын оқушы футболда қорғаушы позициясында ғана ойнайды;
- көретін ойыншы көзі көрмейтін ойыншымен жүгіру, шаңғы жарысы, эстафета жарыстарында ілесіп жүреді;
- қозғалыс ойындары немесе эстафета кезінде көру қабілеті төмен ойыншы бір-біріне иықтарын немесе арқаларын тигізіп жүреді және т.б.

Жүзу кезінде жүзуші бассейнді ернеуіне соғылмауы үшін мұғалім басында доп бекітілген ұзын таяқты қолданады. Көру қабілеті нашар жүзуші ернеуге жақындаған кезде, мұғалім допты жүзушінің басына тигізеді – бұл (шартты түрде) ернеуге жақын қалғанын білдіреді.

Ойын әрекетін ұйымдастырған кезде дамуында күрделі ауытқуы бар балалардың көпшілігі үшін бұрын баланың ойынға қатысуына мүмкіндік бермейтін жабдықтар мен құрылғыларды түрлендіру қажет.

**Төменде қарастырылып отырған дамуында ауытқуы бар балалардың қимыл белсенділігін ұйымдастыру үшін қажетті жабдықтар мен қосымша құралдардың кейбір өзгерістерінің тізбесі берілген:**



- түйсік арқылы тану үшін қол жетімді жіңішке, жұмсақ, қатты, жеңіл және ауыр доптар;
- хош иісті шарлар, доптар, ленталар және жалпы тануға қол жетімді басқа да заттар;
- дыбыстық саралау үшін қолжетімді доптар мен басқа да заттар;
- көру арқылы ажырату үшін қолжетімді спорттық жабдықтар;
- арқан, жіп, түрлі көрсеткіштерді (қозғалыс бағытын көрсететін бағыттапталар, схемалар, плакаттар), ойындардағы шекараларды белгілеуге арналған залдағы маталарды пайдалану, онда ойын өрісін нақты көрсету қажет;
  - қоңырауларды, дабылды, ысқырықты, мұғалімнің дауысын, алақанды бір-біріне соғуды және т.б. көрсеткіш ретінде пайдалану (әр команда әр түрлі дыбыстық сигналдарды қолданады), дыбыс шығаратын допты ойын кезінде мақсат ретінде пайдалану;
  - доп ойнағанда дыбыс шығаратын допты белгі ретінде пайдалану;
  - «Допты қақпаға бағытта» эстафетасына, қозғалыс және басқа да ойындарға қатысқан кезде мүгедектер арбасында жүріп-тұратын оқушы үшін стандартты емес құралдарды пайдалану;
  - доп ойындарында балдақпен қозғалатын оқушылар қысқа таяқтарды пайдаланады;
  - қолдың және аяқтың ұсақ бұлшық еттерін дамыту үшін арнайы тренажерларды пайдалану;
  - бассейнді пайдалану, онда балалар демалып, суда доппен түрлі жаттығулар жасап қимыл-әрекеттерін жетілдіре алады, сонымен қатар түрлі түсті шарларды тани отырып, түс қабылдауды дамытады, сөздік қорын кеңейтеді және т.б.

**Дамуында ауытқуы бар балалармен қимыл-қозғалыс ойындарды іріктеуге, ұйымдастыруға және өткізуге қойылатын талаптар:**

- қозғалыс ойындардың қолжетімділігі;
- дамуында күрделі ауытқуы бар балалар үшін көру, сондай-ақ тактильді-қимыл, есту қабілетін қабылдауға қол жетімді ойын құралдарын пайдалану;
- қауіпсіздікті қамтамасыз ету, сақтандыру (мұғалімнің және ойыншының қатысуымен, мұғалімнің көмегін біртіндеп азайту, мұғалімнің көмегін болдырмау, т.б.);
- ойын барысында әртүрлі бағдарларды қолдану;
- балада кеңістікті бағдарлау дағдыларының және қабылдаудың қолжетімді тәсілдерінің болуы;
  - ойынға қатысушылармен бірыңғай тәсілдер;
  - ойын ережелерін және қолданылатын ойын құралдарын, құрылғыларды және т.б. өзгерту;
  - балаларға әртүрлі рөлдерде өздерін сынап көруге мүмкіндік беру, оларды жалпы жағдайда мүмкіндігінше әрекет етуге шақыру.

**Қорытынды.** Осылайша, ойын қызметін ұйымдастыруда әртүрлі спорттық жабдықтарды, түрлі-түсті ойыншықтарды, құралдарды, әдістемелік тәсілдерді қолдану дамуында ауытқуы бар балалардың қимыл-қозғалысына, психикалық дамуына, олардың өмірлік қимыл-әрекет дағдысын қалыптастыруға ықпал етеді және оларға қоршаған орта жағдайларына тез бейімделуге көмектеседі.

#### **Әдебиеттер тізімі**

- 1 Соколянский И.А. Обучения слепоглухонемых детей / И.А. Соколянский // Дефектология. – 189. – №2. – С. 71-75.
- 2 Мещеряков А.И. Слепоглухонемые дети. Развитие психики в процессе формирования поведения / А.И. Мещеряков. – М.: «Педагогика», 1974. – 328 с.
- 3 Ростомашвили Л.Н. Формирование игровой деятельности у детей младшего школьного возраста со сложными нарушениями в развитии // АФК, 2012. – №3 (51). – С. 28-31.
- 4 Мастюкова Е.М. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.М. Мастюкова, А.Г. Московкина / Под ред. В.И. Селиверстова. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2003. – 408 с.
- 5 Васильова Т.А. Как помочь малышу со сложным нарушением развития: пособие для родителей / Т.А. Васильова, Н.А. Александрова. – М.: Просвещение, 2008. – 111 с.
- 6 Выготский Л.С. Основы дефектологии / Л.С. Выготский. – СПб.: Изд-во «Лань», 2003. – 656 с.
- 7 Пашенцева Л.В. Подготовка ребенка со сложным сенсорным нарушением к овладению словесным языком / Л.В. Пашенцева // Коррекционная педагогика. Теория и практика. 2008. – №4 (28). – С. 67-75.

8 Умирбекова А.Н., Шалабаева Л.И. Психикалық дамуы тежелген балалармен жұмыс істеу кезінде ұйымдастырылған ұжымдық жаттығулардың әсері // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – Алматы, 2020. – №2.(60). – 116-123 б.

9 Van Dijk J. Steotyred behavior in rubelladeaf and deaf-blind people /J.P.M. Van Dijk, R.Carlin, M.Janssen // Deaf-blind education. 1989. 3. P. 8-10.

## 45-50 ЖАСТАҒЫ АДАМДАРҒА АРНАЛҒАН ЕМДІК САУЫҚТЫРУ ҚАЖЕТТІЛІГІН НЕГІЗДЕУ

Төлеубекова Ж.Қ. – магистрант

Зауренбеков Б.З. – PhD докторы, аға оқытушы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақала 45-50 жас арасындағы адамдардың жас ерекшеліктеріне байланысты денсаулықтарында пайда бола бастайтын аурулардың негізгі түрлерін анықтауға, сол аурулардың алдын алу немесе емдеу және қайта қалпына келтіру мен оңалту шараларының қажеттілігін негіздеуге бағытталған. Осы жастағы ер және әйел адамдардың өмір сүру нысаны, жұмыс істейтін саласы, қоршаған экологиялық және әлеуметтік-саяси ортасы олардың денсаулықтарының нашарлау себептерін анықтайды. Яғни, осы жастағы адамдар арасында көп кездесетін ауру түрлерін анықтап, оларға ұсынылатын оңалту бағдарламаларын сараптау қажет.

**Түйін сөздер:** емдік дене шынықтыру, сауықтыру бағдарламалары, физикалық қабілет, қалпына келтіру, оңалту.

## JUSTIFICATION OF THE NEED FOR MEDICAL REHABILITATION FOR PERSONS 45-50 YEARS OLD

Toleubekova Zh. – Master’s student

Zaurenbekov B. – Ph.D., Senior lecturer

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article is aimed at identifying the main types of diseases that begin to manifest themselves in the health of people aged 45 to 50 years, substantiating the need for prevention or treatment of these diseases and rehabilitation measures. The form of life, the sphere of functioning, the environmental and socio-political environment of men and women of this age determine the causes of deterioration of their health. That is, it is necessary to identify the most common diseases among people of this age and analyze the rehabilitation programs offered to them.

**Key words:** physical therapy, wellness programs, physical abilities, recovery, rehabilitation.

**Кіріспе.** 45-50 жас аралығы адамдардың жұмысқа қабілеттілігі, еңбекке жарамдылығы арқылы сипатталатын өмір кезеңі. Осы жасқа жеткен ер және әйел адамдардың 20-25 жастан кейін еңбекке араласуымен, отбасылы болуымен байланысты денсаулықтарында елеулі ақаулар пайда бола бастайды. Әрине, денсаулығы мен физикалық қабілеттері олардың өмір сүру ортасына, әлеуметтік жағдайына, қызмет атқаратын саласына, қоршаған орта жағдайына және өзге факторлар әсеріне тәуелді, сондықтан да әртүрлі болады. Көптеген ауру түрлерінің пайда болуы қоршаған орта ықпалынан болатынына да көз жеткізілді, әлемдік пандемия жағдайында денсаулығы күрт төмендеп кеткен 45-50 жас аралығындағы адамдар өте көп. Бүгінгі күні экологиялық мәселелердің күрделене түскені анық және олардың адам денсаулығына ықпалы өте жоғары. Сонымен қатар, 4.0. индустриясы жағдайында ғылым мен техниканың даму қарқыны да жоғары екенін мойындау қажет, ауру адамдарды емдеу саласында, аурудың алдын-алу, ем қабылдағаннан кейінгі қайта қалпына келтіру және нығайту барысында қолданысқа ұсынылып жатқан интеллектуалдық өнімдер де көп түрлі. Осы орайда жалпы Отандық және әлемдік деңгейде қолданыста жүрген емдік дене шынықтыру бағдарламалары сараптауды қажет етеді. Оған ғылым мен техниканың жетістіктерін, жаңаша емдік дене шынықтыру бағдарламаларын қолдана отырып жаңартулар енгізу мүмкіндіктері қаралуы қажет. Жоғарыда атап көрсетілген жағдайлар зерттеу тақырыбының өзектілігін айқындайды.

**Мақсаты:** 45-50 жас аралығында адамдардың денсаулығын сауықтыруға бағытталған оңалту шараларын саралап, жетілдіру мүмкіндіктерін іздестіру.

**Міндеттері:**

– 45-50 жас аралығындағы адамдардың денсаулығында туындап отырған мәселелерді анықтау;

– Оңалту мақсатында ұсынылатын бағдарламалар бойынша сараптама жасау;

– Бағдарламаларды пайдалануды жалғастыру немесе ол бағдарламаларды емдеудің жаңа протоколдарын пайдалану арқылы және интеллектуалдық озық ой шешімдерін пайдалану арқылы жетілдіру қажеттілігін бағалау және жетілдіру мүмкін болатын шараларды айқындау, қолданысқа ұсыну.

**Зерттеу әдістері.** Зерттеу барысында ғылыми таным теориясының әдіс-тәсілдері қолданылды, сипаттау, жинақтау, топтастыру, талдау әдістеріне сүйене отырып қорытындылар жасалынды, жетілдіру мүмкіндіктері бағаланды.

**Зерттеу нәтижелері.** Зерттеуді қажет ететін 45-50 жас адамдардың жас ерешеліктеріне байланысты ранжирлеу қалай жүзеге асырылатынын қарастыру қажет. Осы орайда бірнеше белгілері бойынша ранжирлеу жүйелері қалыптасқан. Әр елде жас ерекшеліктеріне қарай топтарға жинақтау әртүрлі жүзеге асырылады. Мемлекет тұрғысынан қарағанда елдің экономикасындағы адамдардың айқындаушы рөл атқаруына қарай оларды негізгі 3 топқа жинақтайды: жұмысқа қабілеттілікке дейінгі кезең (14-16 жасқа дейінгі), жұмысқа қабілетті кезең (14-16 жастан бастап 60 жасқа дейінгі) және жұмысқа қабілеттіліктен кейінгі кезең (60 жастан кейін). Мұндай топтастырудың да әр мемлекет үшін өзіндік ерешеліктері болады, себебі әр елде зейнеткерлік жасы әртүрлі кезеңнен басталады. Жалпы зерттеу жұмыстарын тиімді ұйымдастыру үшін Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының топтамасы есепке алынды. ДДС ұйымының 2021 жылы ұсынған топтамасына сәйкес адамдарды жас ерекшеліктеріне қатысты келесі топтарға жинақтайды [1]:

- Жастар (18-44 жас аралығы);
- Орта жастағылар (45-59 жас аралығы);
- Ересектер (60-74 жас аралығы);
- Кәрілер (75-90 жас аралығы);
- Ұзақ өмір сүрушілер (90 жастан астам).

Қазақстан Республикасының еңбек қатынастарын реттеуші заң актісі болып табылатын Еңбек Кодексіне қатысты елімізде еңбек келісім шарты 16 жастан бастап жасалынады, тек кейбір ерекше жағдайларда 14 жастан бастау алуы мүмкін [2].

Яғни, 14-16 жастан бастап еңбекке араласқан адамдар 45-50 жасқа келгенде 29-31 жылдай, ал еңбек қатынастарына білім алуына байланысты кейінірек араласқан адамдар үшін кем дегенде 25 жыл еңбек еткен болып есептеледі. Қаншалықты еңбекке ерте келсе соғұрлым денсаулығына қатысты мәселелер де ертерек туындайды. Себебі еңбек ету ортасы, жұмыс жағдайының ұйымдастырылуы, экологиялық мәселелер, әлеуметтік шектеулер, тұтынылатын тағам мен сусын сапасы мен дене шынықтыру жаттығуларының жетіспеушілігі денсаулықта елеулі ақаулардың пайда болуына алып келеді. Сондықтан 45-50 жас аралығындағы адамдардың денсаулығына төнетін қауіпті анықтау үшін осы жастағы адамдар арасында жиі кездесетін ауру түрлерін саралайық.

Көптеген ауру түрлері ертеректе әлдеқайда кәрі адамдар арасында жиі кездескен болса, олар бүгінгі күні әлдеқайда «жасара» түскені анық. Дегенмен, 40 жастан кейінгі белгі беретін ауру түрлері келесідей [3]:

- Артрит, яғни буын аурулары;
- Жүрек-қан тамырлары аурулары;
- II типті қант диабеті;
- Онкологиялық аурулар.

Өлемдік пандемия жағдайында аталған ауру түрлеріне тыныс алу жолдарының аурулары да қосылғаны анық. Осы ауру түрлері бойынша еліміздегі өлім саны көбейіп отыр. Қазақстан

Республикасының денсаулық сақтау министрлігі ұсынған ақпарат бойынша 2020 жылы орын алған өлім жағдайларының құрылымы келесідей болды (1-сурет) [4]:



1-сурет – Еліміздегі 2020 жыл бойынша өлім жағдайлары құрылымы

1-суреттен көріп отырғанымыздай, 2020 жыл елімізде өлім жағдайлары ең көп болған кезең, өлімге себеп болған ауру түрлері ішінде ең жоғары үлес жүрек қан тамырлары (23%), тыныс алу жолдарының аурулары (14%), онкологиялық аурулар (9%). Үлесі төмен өзге ауру түрлерінің әрқайсысы 2% деңгейінен төмен болуына байланысты жалпылама топта есепке алынған. Осы сурет аурлардың алдын алу шараларын, емдеу, емдік дене шынықтыру, қалпына келтіру немесе оңалту шараларын жүзеге асырудың басты бағыттарын анықтайды. Әлемдік пандемия жағдайында ауырмаған адам кемде-кем. Сол себепті қолға алынуға тиісті басты сауықтыру шаралары оңалтумен байланысты.

Оңалту кезең-кезеңмен жүзеге асырылуы қажет. Оңалту кезеңдерін ретімен сақтау оңалту шараларының тиімділігін арттыра түседі, ауырған адамның сауығыуына үлкен септігін тигізеді. Әрине, әр кезеңнің өзіндік артықшылықтары мен кемшіліктері де бар, оларды оңалту стратегиясын жасау барысында ескеру қажет.

Оңалту кезеңдері мен олардың артықшылықтары мен кемшіліктерін саралау келесі кесте ретінде келтірілді (1-кесте) [5].

1-кесте – Оңалту кезеңдері және олардың артықшылықтары мен кемшіліктері

Оңалту кезеңдері	Оңалту артықшылықтары	Оңалту артықшылықтары
1. Стационарлық кезең	– оңалту шараларын аурудың алғашқы клиникалық белгілерін жойғаннан кейін бірден жүзеге асыруға болатындығы; – ауырған адамның жай-күйін бақылау мүмкіндігінің болуы; – жағдайының нашарлауына байланысты интенсивті терапияны қолдану мүмкіндігі.	– толыққанды оңалту шараларын қолдану мүмкіндігінің болмауы; – ауырған адамның стационарда болуымен байланысты материалдық шығындардың басымдылығы; – ауырған адамдардың көптігі әсерінен өзге ауруларды жұқтыру ықтималдылығының артуы.
2. Амбулаторлық кезең	– материалдық шығындардың азаюы; – ауырған адамның емдік шаралар мен еңбек қатынастарын үйлестіру мүмкіндігінің пайда болуы; – қалыпты жағдайда кешенді оңалту шараларын жүзеге асыру мүмкіндігінің болуы.	– амбулаториялық мекемелердің жүктемесінің артуы; – кадрлардың тапшылығы.

4. Шипажай кезеңі	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оңалту шараларының толыққанды жүзеге асырылу мүмкіндігінің болуы;</li> <li>– климаттық жағдайларды пайдалану мүмкіндігі;</li> <li>– ауырған адамдарға психологиялық көмек беру мүмкіндігінің болуы;</li> <li>– өзге ауырған адамдармен қатынастың шектеулі болуынан ауру жұқтыру жағдайларының азаюы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– барлық адамдарға қолжетімді болмауы;</li> <li>– сауықтыру шипажайлар санының шектеулілігі;</li> <li>– шипажайлардың орналасқан жеріне байланысты маусымдық жұмыстарға бейімділігі;</li> <li>– осы бейімділіктің шипажайларды ұстау және күтумен байланысты шығындарының жоғары болуы.</li> </ul>
5. Үй жағдайындағы кезең	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ауырған адам жауапкершілігінің артуы;</li> <li>– емдеу мекемесі шығындары кемиді;</li> <li>– қоршаған орта ықпалын азайту мүмкіндігінің болуы;</li> <li>– емделушінің толыққанды оңалту шараларын орындау мүмкіндігінің артуы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Емделушілердің жауапкершілік деңгейінің төмендігіне байланысты толыққанды сауықтыру мүмкіндігінің жоғалуы;</li> <li>- Емделуші жай-күйін бақылау дәрежесінің төмендеуі;</li> <li>- Көптеген әдістемелерді пайдалану мүмкіндігінің шектелуі.</li> </ul>
6. Қалпына келтіру медицинасы және оңалту кезеңі	<ul style="list-style-type: none"> <li>– медициналық шығындарды МӘМС есебінен өтеу мүмкіндігінің болуы;</li> <li>– амбулаторлық, күндізгі стационар кезеңдерін үйлестіре пайдалану мүмкіндігінің болуы;</li> <li>– бір мекемеде білікті мамандардың басым бөлігінің шоғырлануы;</li> <li>– толыққанды оңалту жоспарын құрастыру мүмкіндігінің болуы;</li> <li>– емделушіге психологиялық көмек көрсету, білім алуына жағдай жасауды ұйымдастыру.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– мұндай мекемелердің қолжетімділігінің төмен деңгейі;</li> <li>– мұндай орталықтарды заманауи интеллектуалдық өнім үлгілерімен жабдықтаудың материалдық шығын мөлшерінің жоғары болуы.</li> </ul>

1-кестеде келтірілгендей, қалпына келтіру медицинасы мен оңалту орталықтары халыққа емдік шараларды ұсынудың ең тиімдісі болып табылады.

Оңалту бағдарламаларын құру кезінде маңызды орын алады:

- тиімді оңалту әдістерін таңдау;
- процедураларды тағайындаудың реттілігі;
- процедуралардың үйлесімділігі;
- спецификалық көрсеткіштер мен қарсы көрсеткіштерді міндетті түрде ескере отырып, рәсімдерді үйлестіру және біріктіру мүмкіндігін анықтау;
- оңалту іс-шараларын жүргізу процесінде пациенттердің жай-күйін жедел бақылау тәсілдерін пайдалану;
- тиімділік болжаушыларын пайдалану мүмкіндігімен оңалту іс-шараларының тікелей және алыс тиімділігін бағалау;
- оңалту іс-шараларын жүргізу жиілігін анықтау;
- медициналық оңалтуды жүргізетін нақты мекеменің нақты мүмкіндіктерін анықтау;
- оңалту іс-шараларын жүргізудің әлеуметтік және экономикалық орындылығын есепке алу.

#### **Қорытындылар:**

Ең қолайлы оңалту әдісін таңдау бірнеше позициялар негізінде жасалуы керек.

1) Денсаулық сақтау министрлігі бекіткен әдістемелік ұсынымдар немесе дәрігерлерге арналған құралдар және тиісті аппараттар мен құрылғыларды медициналық пайдалануға лицензиялар негізінде нақты Әдістемені пайдаланудың заңдылығы;

2) Нақты Әдістемені нақты жағдайларда қолданудың экономикалық және әлеуметтік орындылығы.

3) Процедураларға емделушінің жеке төзімділігі.

4) Дәлелді медицина қағидаттарына барынша сүйену.

### Әдебиеттер тізімі

Дүниежүзілік денсаулық ұйымының ресми сайты, <https://www.who.int/ru>

Қазақстан Республикасының Еңбек Кодексі, 23.11.2015 жыл №414-V ҚРЗ, 31 бап <https://adilet.zan.kz/rus/docs/K150000414>

[https://medaboutme.ru/articles/bolezni\\_desyatiletiya\\_ot\\_40\\_let\\_i\\_starshe/](https://medaboutme.ru/articles/bolezni_desyatiletiya_ot_40_let_i_starshe/)

<http://www.rcrz.kz/files/nauka/MZ/%D0%93%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D1%82%20%D0%90..pdf>

Реабилитация при заболеваниях органов дыхания [Электронный ресурс] / Малявин А.Г., Епифанов В.А., Глазкова И.И. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – (Серия «Библиотека врача-специалиста»).

## ТІРЕК-ҚИМЫЛ АППАРАТЫНЫҢ БҰЗЫЛЫСТАРЫ БАР БАЛАЛАРДЫҢ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

**Балгимбеков Ш.А.** – медицина ғылымдарының кандидаты, профессор

**Ильясова А.Н.** – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор

**Тугелбаев Е.Н.** – аға оқытушысы

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақалада балалардағы тірек-қимыл аппаратының бұзылуларының себептері, ауырлық дәрежесі мен қозғалыс дағдыларының қалыптасу деңгейіне байланысты сипаттамалары және бейімдік дене шынықтыруды ұйымдастырудың ерекшеліктері баяндалған. Қазіргі кезде тірек-қимыл аппаратының зақымдануы балалар арасындағы аурулар мен мүгедектікте жетекші орын алады. Елімізде ерекше білім алу қажеттілігі бар деп саналған оқушылардың 11,7%-ын тірек-қимыл бұзылыстары бар балалар құрап отыр. Баланың тірек-қимыл аппаратындағы ақауының құрылымдық өзгешелігіне сай берілетін жалпы дамытушы және түзету жаттығулары локомоторлық-статикалық функцияларды қалпына келтіруге, қимыл-қозғалысты үйлестіруді жақсартуға, аяқ табандарының күмбезін қалыптастырып, буындардың жылжымалылығы мен тіректік қызметін арттыруға, дененің тепе-теңдігін қалыптастыруға, кеңістікте бағдарлануды дамыту мен қимылдардың дәлдігін арттыруға бағытталады.

**Түйін сөздер:** балалар, тірек-қимыл аппараты, бейімдік дене шынықтыру, церебральды сал ауруы, түзету жаттығулары, дамытушы жаттығулар.

## SPECIAL FEATURES OF ORGANIZING THE ADAPTATION AND PHYSICAL TRAINING FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

**Balgimbekov Sh.** – candidate of medical sciences, professor

**Ilyasova A.** – candidate of Pedagogical Sciences, Professor

**Tugelbayev E. N.** – Senior Lecturer

Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article describes the causes of musculoskeletal disorders in children, the characteristics of organizing the adaptive physical activity, depending on severity and motor skills development levels. Currently, musculoskeletal disorders are the leading cause of illness and disability among children. 11.7% of students in the country who need special education are children with musculoskeletal disorders. The general developmental and corrective exercises are structured in accordance with the structural features of the child's musculoskeletal system and aimed to restore the locomotor and static functions, to improve motor coordination, to form the dome of the feet, to increase joint mobility and support functions, balance of the body, to develop spatial orientation as well as the accuracy of movements.

**Key words:** children, musculoskeletal system, adaptive physical education, cerebral palsy, corrective exercises, developmental exercises.

Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2019 жылдың 2 қыркүйегінде Қазақстан халқына жолдаған «Сындарлы қоғамдық диалог – Қазақстанның тұрақтылығы мен өркендеуінің негізі» Жолдауында мүгедектігіне байланысты балалар санының артуына назар аударып, осы мәселеге жауапты мемлекеттік органдарға мүмкіндігі шектеулі балалар мен олардың отбасыларына ерекше көңіл бөлуді тапсырды. Үкімет цере-

бральды сал ауруы себебінен тірек-қимыл аппаратының бұзылыстарынан мүгедек болған балаларға медициналық және әлеуметтік қолдау көрсетуді жақсарту үшін шаралар қабылдауға міндеттелді [1].

Тірек-қимыл аппаратының бұзылыстары ұзақ жылдар бойына әлем елдерінде де, Қазақстанда да аурулар мен мүгедектіктің себебі ретінде жетекші орындарда болып келді. Қазіргі кезде Дүниежүзілік денсаулық сақтау Ұйымының (ДДСҰ) мәліметі бойынша жер шарында 1,71 миллиардқа жуық адам сүйек-бұлшық ет жүйесінің бұзылулары мен ауруларынан зардап шегуде [2]. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің Ұлттық түзету педагогикасы ғылыми-практикалық Орталығының директоры Р. Айтжанованың мәлімдеуінше, елімізде 2020 жылы ерекше білім алу қажеттілігі бар деп саналған мүгедек 161156 баланың 18841-і тірек-қимыл бұзылыстарының себебінен деп танылған (11,7%-ын құрайды) [3]. Ал, бұған қимыл-қозғалыс функцияларының белгілі бір дәрежеде бұзылыстары анықталатын психикалық дамуының кемістігі бар 50826 баланы қосатын болсақ, онда бұл көрсеткіш 43,22 пайызға жетеді.

Тірек-қимыл аппаратының ең жиі және ауыр бұзылыстары балалар церебральды сал ауруы кезінде пайда болатын және бұлшық ет функцияларына жүйке жүйесі тарапынан бақылаудың жетіспеушілігінен немесе мүлдем болмаған жағдайда байқалады [4]. Баланың тірек-қимыл аппараты зақымданғанда негізінен қимыл-қозғалыс функцияларының әр түрлі дәрежедегі бұзылулары байқалады: қозғалыс қызметінің дамымай қалуы немесе жоғалуы, балада жүру және манипулятивті қызмет дағдылары болмайды, өзіне-өзі қызмет көрсете алмайды, жиі арнайы құрылғылардың көмегіне жүгінеді, өз бетінше жүріп-тұруы қиынға соғады [5]. Сонымен қатар, мүгедек балалардың психикалық және сөйлеу тілінің дамуында, жүйке жүйесінің, көру, есту, тепе-теңдік анализаторларының қызметінде түрлі ауытқулар орын алады. Міне, осындай ауыр жағдайдағы баланы оңалтуда, табиғи және әлеуметтік ортаға бейімдеуде, оның толыққанды өмір сүруіне кедергі келтіретін психологиялық қиыншылықтарды еңсеруде, жасына сай қозғалыс белсенділігін қалыптастыруда маңызды роль атқаратын құрал бейімдік дене шынықтыруы мен спорт болып табылады [6]. Алайда, еліміздің дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандардың, мектепке дейінгі және орта білім беру ұйымдарындағы дене шынықтыру мұғалімдерінің тірек-қимыл аппаратының бұзылыстары бар балалардың денелік және психикалық дамуының ерекшеліктері мен оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастырып, өткізу туралы білімдері жеткіліксіз [7].

Жұмыстың мақсаты – балаларда тірек-қимыл аппаратының бұзылыстарының себептерімен және бейімдік дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың әдістемелік ерекшеліктерімен дене шынықтыру мұғалімдері мен жаттықтырушы-нұсқаушыларды тереңірек таныстыру болып табылады.

Тірек-қимыл аппаратының бұзылыстарының негізгі себептері қатарында төмендегі аурулар мен жарақаттар саналады:

- балалардың церебральды сал ауруы;
- ауырлығы әр түрлі сколиоздар;
- іштен туа біткен мықын буынының шығуы;
- полиомиелит ауруының салдары;
- бас миының жарақаттары;
- жұлын аурулары мен жарақаттары;
- омыртқа аурулары мен жарақаттары;
- жүйке-бұлшық ет аурулары;
- маймақтық пен жалпантандылықтың ауыр түрлері;
- аяқ-қол мен омыртқа бағанының іштен туа біткен даму ақаулары.

Тірек-қимыл аппаратының қозғалыс функцияларының бұзылуының ауырлық дәрежесі мен қозғалыс дағдыларының қалыптасу деңгейіне байланысты балаларды 3 топқа бөледі:

I топ – ауыр дәрежелі бұзылыстары бар балалар: денесін тік ұстап, жүруі, заттарды қармып, ұстап тұруы және өзіне өзі қызмет көрсетуі жөндеп қалыптаспаған, ортопедиялық құрылғылардың көмегімен ғана қозғала алады.

II топ – ауырлығы орта дәрежелі бұзылыстармен сипатталатын балалар: көп жағдайда жақын қашықтыққа ғана өздігінен қозғала алады, өзіне өзі қызмет көрсете алғанымен, дағдылары жеткіліксіз қалыптасқан;

III топ – жеңіл дәрежелі бұзылыстары бар балалар: өздігінен қозғала алады, үй ішінде және көшеде өзін өзі сенімді сезінеді, бірақ патологиялық қалыптары бар, жүрісінің бұзылыстары мен зорлықты қозғалыстары байқалады [6].

Тірек-қимыл аппараты бұзылыстарының 90 пайызға жуығы балалардың церебральды сал ауруында анықталған. Бұл термин баланың бас миындағы қимыл-қозғалыс жүйелерінің зақымдануы кезінде пайда болатын және бұлшық еттердің функцияларына орталық жүйке жүйесі тарапынан бақылаудың жетіспеушілігі немесе мүлдем болмауынан пайда болатын қозғалыстық бұзылыстары тобын білдіреді. Балалардың церебральды сал ауруы нәрестенің ерте, құрсақтық кезеңде немесе туылу барысында зақымдануымен немесе дамымай қалуымен байланысты.

Тірек-қимыл аппараты бұзылыстарының екінші тобына жұлын жарақаттары мен аурулары жатады. Жұлын жарақаттарының сипаттамасы омыртқа бағанының мойын, кеуде, бел және сегізкөз бөлімдерінде болуына байланысты еркін қозғалыстар мен сезімталдықтың толық немесе ішнара жоғалуымен, жамбас қуысындағы мүшелердің функциялардың бұзылуымен сипатталады. Мәселен, омыртқаның мойын бөлімі жарақаттанып, жұлын зақымданғанда аяқ-қолдың спастикалық салдануы (параличтер) анықталады. Балаларда жұлынның жиі тараған ауруларының бірі – спинабифида, омыртқаның бітпеуімен және омыртқа каналының толық жабылмауымен және жұлынның даму ақауының болуымен сипатталады.

Тірек-қимыл аппараты бұзылыстарының үшінші тобына аяқ-қол бөлімдерінің іштен туа болмауы, дұрыс дамымауы немесе ампутациялануымен байланысты кемістіктер жатады. Бұл кемістіктер неғұрлым жоғары болған сайын, соғұрлым балада түрлі бұзылыстар (мойынның қисаюуы, сколиоз, келте аяқ-қол бұлшық еттерінің атрофиясы, нашар психологиялық көңіл-күй) айқын байқалады. Балада бірте-бірте сүйектің өсу шамасына қарай, жұмсақ тіндердің жеткіліксіздігі пайда болады.

Тірек-қимыл мүшелерінің зақымдануының төртінші тобына бұлшық ет дистрофиясы, ревматоидты артрит, жетілмеген остеогенез, нанизм, артрогриппоз және т.б. аурулары жатады. Бұл аурулар өздеріне тән көріністермен сипатталып, тірек-қозғалыс функцияларының түрлі бұзылыстарын тудырады.

Тірек-қозғалыс аппараты бұзылған оқушылардың жасына сай және жеке дара қимыл-қозғалыс ерекшеліктерін ескере отырып, дене және психикалық денсаулығын күшейтуге деген талпынысын арттыруда бейімдік дене шынықтыру пәнінің маңызы өте зор. Пәннің жалпы білім беру міндеттері қимыл біліктері мен жалпы қозғалыс мәдениетінің дағдыларын қалыптастыру үшін дұрыс негіз құруды көздейді. Сонымен қатар, бейімдік дене шынықтыру сабақтары нәтежиесінде мына міндеттер шешіледі:

- жүру, дене сымбаты бұзылыстарын, аяқ-қолдың ретсіз қозғалыс-қимылдарын түзету, тепе-теңдікті қалыптастыру;
- қол қызметі мен зағтық-манипуляциялық қызметті, көру-моторлық үйлесімділікті дамыту;
- дұрыс емес дене қалпы мен кейпін тежеу және жеңу;
- тұрақтандыру, қозғалыс аясындағы екіншілік бұзылыстарды түзету, олардың үдеу ықтималдығының алдын алу;
- денсаулықты нығайту және жұмыс қабілетін арттыру;
- психомоторика бұзылыстарын түзету және орнын толтыру (жабық кеңістіктен, биіктіктен қорқуды, қимыл үйлесімділігінің бұзылысын, өзін-өзі асыра немесе кеміте бағалауды жеңу).

Бейімдік дене шынықтыру пәнінің бағдарламасында қарастырылған әрбір сабақ түзету міндеттерін шешуге бағытталған. Сабақтарда мүгедек балаларға арналған жалпы дамытушы дене жаттығулары локомоторлық-статикалық функциялардың позотоникалық реакцияларын түзетуге, қозғалыстарды үйлестірудегі реципрокты қатынасты дамытуға, аяқтың табандары күмбезін қалыптастырып, жылжымалылығы мен тіректік қазметін арттыруға, дене тепе-теңдігін



қалыптастыруға, кеңістікте бағдарлануды дамыту мен қимылдардың дәлдігін арттыруға арналады. Оқушыға сабақ өту барысында берілетін денелік жүктеме мен дене жаттығуларының құрамы баланың анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес, дерттің ауырлығы мен сипатына, сол мезеттегі денсаулық жағдайына байланысты өзгертіліп отырады. Бейімдік дене шынықтыру тірек-қимыл аппаратының бұзылыстары бар мүгедек балаға тек денсаулығын сақтау мен нығайту мақсатында ғана емес, сонымен қатар дене-қозғалыс қасиеттері мен рухани күштерін дамыту, жоғалтқан немесе бұзылған функциялардың орнына әр түрлі жүйелер мен ағза мүшелерінің функцияларын пайдалануға мүмкіндік береді.

Бейімдік дене шынықтыру мұғалімі дәрігерлік-педагогикалық бақылаудың нәтижесінде мектеп-интернаттың арнайы мамандарымен (дәрігер-ортопед, психоневролог, емдік дене шынықтыру дәрігері, логопед-мұғалім, дефектолог-мұғалім) кеңесе отырып, сыныптағы мүгедек оқушылардың денсаулық жағдайы, ауру түрлері және бұзылыстардың ауырлығына сәйкес топтарға бөледі.

Сабақ барысында беретін жаттығуларды мүгедек оқушының дене-қозғалыс мүмкіндіктеріне қарай тағайындайды. Сабақты өткізгенде дене шынықтыру оқытушысына медициналық білімі бар, сол білімін дене әрекетіне қатысты қолдана алатын маман қатысып, қолдау көмегін көрсетеді.

Дене шынықтыру мұғалімі әрбір жаттығуды орындалып жатқан қимылдың сипатын мүгедек балаларға түсінікті тілмен баяндап, көрсетуі керек. Мысалы, тиісті қимылдар кезінде «қолды көтеріміз, басты еңкейтеміз» және т.б.

Мүгедек баламен барлық жаттығуларды мүмкіндігінше айна алдында орындаған жөн. Бұл баланың дене сұлбасын және қалпын, сонан соң жүйке жүйесінде қалыптасатын көру-моторлық және есту-моторлық байланыстардың көмегімен қозғалыс бейнелерін сезінуді меңгеруге және бекітуге қажет.

Тірек-қимыл бұзылыстары бар балалардың бейімдік дене шынықтыру сабақтарында жаттығуларды орындау барысында төмендегі қағидаларды ұстану керек:

- жаттығуларды мүгедек бала ағзасының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес, дерттің ауырлығы мен сипатына байланысты мұқият іріктеу, кезегімен бірте-бірте орындату;
- өте тиімді қарапайым жаттығудан бірте-бірте күрделі жаттығуларға ауысу;
- денеге және оның бөлімдеріне берілетін жүктемені бірте-бірте өсіру;
- жаттығулардың бала денесіндегі барлық бұлшық еттер топтарына әсерінің болуы;
- дұрыс сымбат қалыптастыруға негізделген және тыныс алу жаттығуларын міндетті түрде жоспарлау;
- орындалатын жаттығулардың кезегі мен ауырлық деңгейін ауру баланың жағдайына сәйкестендіру.

Тірек-қимыл аппаратының бұзылыстары бар балалардың бейімдік дене шынықтыру сабағын 3 құрамдас бөлімге бөліп өткізу ұсынылады: кіріспе бөлімі, дайындық бөлімі және негізгі бөлімі.

Кіріспе бөлімінде бала киімін ауыстыруға шешініп, ауа ваннасын қабылдап, дене терісін таза сүлгімен құрғақтай сүртеді. Бала қаласа, денесіне ұнайтын температурада суға шомылдыруға немесе үстінен су құюға болады. Осы шынықтыру шараларын жасағанда мұғалім баламен жылы, мейіріммен сөйлесіп, оң эмоционалдық әсер тудыруға ұмтылуы қажет.

Дайындық бөлімінде мұғалім баламен жылы эмоционалдық байланыс орнатып, қолдау көрсететінін ыммен, қимылмен меңзеп білдіреді, сабаққа қызығушылық тудыру мақсатында жасалатын тыныс алу және басқа дене жаттығулары туралы балаға түсінікті тілмен баяндап, көрсетеді. Сонан соң тыныс алу жаттығуларын орындауға кіріседі. Алдымен балаға дұрыс дем алу мен дем шығаруды үйретіп, арнайы тыныс алу гимнастикасы жаттығуларын орындайды.

Сабақтың негізгі бөлімі 20-25 минутқа созылады, бала бейімделген практикалық дене жаттығуларын орындайды.

Тірек-қимыл аппаратының кемістіктері бар балаларда, әсіресе церебральды сал ауруы кезінде қозғалыстарды орындау ырғағы бұзылған, сондықтан дене жаттығуларын есеппен,

шапалақпен, музыкамен орындау пайдалы. Музыка ырғағына сай жүріс кезінде мүгедек балаларда қадам ұзындығының біркелкілігі, қозғалыс үйлесімділігі жақсы қалыптасады. Музыка ритмикасы күштелген қимылдарды азайтуға ықпалын тигізеді, қозғалыс амплитудасы мен қарқынын реттейді, балалардың эмоционалдық тонуын көтеріп, сергек әрі қуанышты көңіл-күй тудырады. Алайда, жылдам, балалардың делебесін қоздыратын музыканы қолданудың қажеті жоқ, себебі қозу бұлшық еттерге күш түсіру мен күштелген қимылдарды өршіте түседі.

Дене шынықтыру сабақтары барысында мүгедек баланың күш, жылдамдық, иілгіштік, ептілік сияқты қасиеттерін дамытуға арналған жаттығуларды да орындауды жоспарлау керек.

Күшті дамытуға арналған жаттығуларды орындау барысында балаларда бұғуші және жазушы бұлшық еттер тонуының теңгерімсіздігі жиі байқалады. Дененің түрлі бөліктеріндегі бұлшық еттердің дисбалансы болса, жаттығуларды қолдармен ұсталатын гантельдер немесе эспандерлерді қолданып жасау ұсынылады. Күш жаттығуларын орындау кезінде дене мүсінінің және механикасының дұрыстығына назар аудару керек. Жалпы, баланың бұлшық еттеріндегі спастикалық күйді басу үшін күшке арналған жаттығуларды асықпай, орта жылдамдықпен орындаған дұрыс. Жылдамдықты дамытатын жаттығулар қатарына лақтырулар, аяқпен допты алысқа соғу, жүгіру және секірулер кіреді. Алдымен баланың қозғалыстарды орындау дәлдігіне зейін қойып, жаттығудың орындалу жылдамдығын біртіндеп жоғарылату керек. Бейімдік дене шынықтыру сабақтарының ажырамас бөлігі болып табылатын иілгіштікті дамыту жаттығуларын бұлшық еттерді босаңсытудан бастап, статикалық созылулардан тұратын созылмалы ширату қолдануды ұсынамыз.

Бейімдік дене шынықтыру сабақтарын мазмұнды, әрі тиімді өткізу үшін арнайы бейімделген құрал-жабдықтармен: әр түрлі тренажерлер, степ-тақтай, балансир, Гросс тренажері, Фэтон комбинезоны, текшелер, білікшелер, кегльдер, ұсақ моториканы дамытатын тренажерлер, әртүрлі өлшемді фитбол және су-джок доптары, релаксацияға арналған сенсорлық бөлме, қимыл-қозғалыс дағдыларын компенсациялауға мүмкіндік беретін оңалту тренажерлері және құрылғылары, т.б. қамтамасыз ету керек.

Тірек-қимыл аппаратының бұзылыстары бар балалар үшін жүзу бассейнінде орындалатын гидрокинезотерапиялық арнайы жаттығулар өте пайдалы, әрі тиімді сауықтыру және шынықтыру әдісі болып табылады. Сулы орта мен оның физикалық, механикалық, биологиялық және температуралық әсерлері ағзаның барлық функциональдық жүйелерінде оң өзгерістер тудырады. Әсіресе, бассейнде жүзу баланың қозғалыс функцияларын жандандырып, қимылдарының үйлесімділігін арттырады.

#### **Әдебиеттер тізімі**

1. Тоқаев Қ.К. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Қазақстан халқына жолдаған «Сындарлы қоғамдық диалог – Қазақстанның тұрақтылығы мен өркендеуінің негізі» Жолдауы // Астана, Ақорда, – 2 қыркүйек, 2019 жыл.
2. ВОЗ: Заболевания опорно-двигательного аппарата // Адрес статьи: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
3. Сколько в Казахстане детей с особыми образовательными потребностями // Адрес статьи: [https://www.inform.kz/ru/skol-ko-v-kazahstane-detey-s-osobymi-obrazovatel-nymi-potrebnostyami\\_a3687556](https://www.inform.kz/ru/skol-ko-v-kazahstane-detey-s-osobymi-obrazovatel-nymi-potrebnostyami_a3687556)
4. Смирнова И. А. Специальное образование дошкольников с ДЦП: Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 160 с.
5. Ерекше білім беруге қажеттілігі бар балаларды оқыту, тәрбиелеу, дамыту және әлеуметтік бейімдеуді педагогикалық қолдау моделі. Әдістемелік ұсынымдар. – Астана: Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2016. – 39 б.
6. Марчибаева У.С., Токтарбаев Д.Г., Стоцкая Е.С. т.б. Бейімдік дене шынықтыру және спорт: Оқу құралы. – Нұр-Сұлтан, 2019. – 408 б.
7. Моисеева Н.А., Токтарбаев Д.С., Тунгышмуратова Л.С. О проблемах профессиональной компетентности педагогов организаций образования в сфере адаптивной физической культуры в Республике Казахстан // «Адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы развития»: материалы I Международной научно-практической конференции (19-20 сентября 2019 г.) – Нур-Султан. – С. 49-53.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ЛФК И МАССАЖА НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

Ахмаханов М. – магистрант 2 курса

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Основной задачей является сбережение здоровья детей младшего школьного возраста, как физического, психического, так и эмоционального. Заслуживает внимания вопрос о развитии координационных способностей у детей с ДЦП младшего школьного возраста, так как именно в этот период у ребенка можно заложить основные физические качества. Реабилитация больных с детским церебральным параличом является одной из актуальных и социально значимых проблем не только в Республике Казахстан, но и в мире. Важнейшим принципом восстановительного лечения детей с поражением центральной нервной системы, является комплексная, последовательная реабилитация. В настоящее время наряду с медикаментозной терапией в лечении детского церебрального паралича широко применяют методы и средства физической реабилитации, в частности методы лечебной физкультуры и массажа.

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич, реабилитация, нарушение опорно-двигательного аппарата, инвалидность, двигательные нарушения.

## THE EFFECTIVENESS OF THE INFLUENCE OF MODERN METHODS OF PHYSICAL THERAPY AND MASSAGE ON THE COORDINATION ABILITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH MILD CEREBRAL PALSY

Akhmakhanov M. – 2<sup>nd</sup> year master's student

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty Kazakhstan

**Annotation.** The main task is to preserve the health of primary school children, both physical, mental and emotional. The question of the development of coordination abilities in children with cerebral palsy of primary school age deserves attention, since it is during this period that a child can develop basic physical qualities.

Rehabilitation of patients with cerebral palsy is one of the urgent and socially significant problems not only in the Republic of Kazakhstan, but also in the world.

The most important principle of restorative treatment of children with central nervous system damage is comprehensive, consistent rehabilitation. Currently, along with drug therapy, methods and means of physical rehabilitation, in particular methods of physical therapy and massage, are widely used in the treatment of cerebral palsy.

**Key words:** cerebral palsy, rehabilitation, musculoskeletal disorders, disabilities, movement disorders.

**Введение.** Вполне естественно, что интерес к этой проблеме растет, поскольку в современном обществе растет число детей с диагнозом «детский церебральный паралич». Это свидетельствует о большой социальной значимости проблемы. Долгое время органы здравоохранения не занимались организацией медицинской помощи таким детям, поскольку считали большинство из них бесперспективными для реабилитации. Поэтому для их лечения и реабилитации не создавалось специальных учреждений, не готовились квалифицированные специалисты. Дети с церебральным параличом были направлены в учреждения социального обеспечения [1]. За последние 10-15 лет были разработаны эффективные методы лечения, и благодаря этому отношение к этим детям изменилось. Мониторинг методов реабилитации показывает, что полное и систематическое лечение может значительно снизить степень инвалидности ребенка или полностью устранить ее.

В.В. Осокин считает, что «Одной из важнейших социальных проблем в мире является проблема реабилитации детей-инвалидов. Инвалидность, связанная с нарушением опорно-двигательного аппарата, составляет значительный процент в структуре инвалидности в целом. первое место среди таких нарушений занимает детский церебральный паралич (ДЦП). При этом заболевании наблюдается как поражение опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести, так и нарушение функций других органов и систем, а также затрагивается интеллект и характер больного ребенка» [6].

По мнению К.А. Семеновой, «Тяжесть инвалидности у 20-35% больных оказывается настолько значительной, что они не обслуживают себя, не передвигаются, оказываются не обучаемыми. Важность этой проблемы определяется увеличивающейся распространенностью и социальной значимостью заболевания, влекущего за собой тяжелую инвалидность» [8]. Статистика заболевания показывает постепенное увеличение численности новорожденных с этим диагнозом. По данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), количество рожденных детей с диагнозом ДЦП составляет 3-4 случая из 1000 [10]. «Двигательные нарушения являются одними из главных в клинической картине детского церебрального паралича, которые часто сочетаются с психическими и речевыми расстройствами, нарушениями функций других анализаторных систем (зрения, слуха, глубокой чувствительности), судорожными припадками. ДЦП не является прогрессирующим заболеванием. С возрастом и под действием лечения состояние ребенка, как правило, улучшается», – считает Э.С. Калижнюк [4].

**Цель исследования:** исследование влияния методики по лечебной физической культуре на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста с церебральным параличом

**Задачи исследования:**

1. Выявить динамику уровня инвалидности вследствие детского церебрального паралича младшего школьного возраста.

2. Теоретически обосновать положения для создания эффективной оздоровительной и адаптивной методики, направленной на коррекцию двигательных нарушений у инвалидов младшего школьного возраста с последствиями детского церебрального паралича.

3. Разработать экспериментальную методику физической реабилитации детей младшего школьного возраста с ДЦП, основанную на применении общеразвивающих упражнений, подвижных игр, элементов спортивных игр в комплексе с мероприятиями арттерапии и двигательной терапии, и выявить особенности мотивации инвалидов младшего школьного возраста ДЦП по отношению к физкультурной деятельности.

4. Определить эффективность разработанной методики и особенности ее воздействия на физическое и психическое состояние детей младшего школьного возраста.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.

2. Тестирование (контрольные испытания).

3. Педагогический эксперимент (наблюдение, измерение физических и функциональных возможностей).

4. Физиологические методы (измерение пульса, прыжок в длину, экскурсия грудной клетки, мощности).

5. Математико-статистическая обработка результатов исследования.

Термин «детский церебральный паралич» открыл Зигмунд Фрейд еще много лет назад. В 1893 году он решил собрать все формы спастических параличей внутриутробного происхождения с похожими клиническими признаками в единую группу церебральных параличей и предложил это вышестоящим людям.

В 1958 г. на заседании VIII пересмотра Всемирной организации здравоохранения в Оксфорде термин утвердили и дали определение: «детский церебральный паралич» – неразвивающееся заболевание головного мозга, разрушающее его отделы, управляющие положением и движениями тела. Другие определения Всемирной организации здравоохранения (1980): «Детские параличи представляют не прогрессирующие моторные и психологически – речевые нарушения, которые являются результатом поражения головного мозга в пре- и перинатальном периоде онтогенеза нервной системы», – пишет Тищенко Е.М. [9]. Но и по сей день нет единого мнения по этому вопросу.

Семенова К.А. считает, что «Называя данное заболевание как «детский церебральный паралич», нужно учесть, что это и нарушения осанки, и двигательных функций, появившихся в первые годы жизни, которые не прогрессируют, частично поддаются функциональ-

ной корректировке и объясняются недостаточным развитием, либо повреждением головного мозга» [8]. «В данный момент времени ДЦП рассматривается как заболевание, возникшее в результате поражения мозга, перенесенного в перинатальном периоде или в периоде незавершенного процесса формирования основных структур и механизмов мозга, что обуславливает сложную сочетанную структуру неврологических и психических расстройств. Наблюдается не только замедленный темп психического развития в целом, но и неравномерный, диспропорциональный характер формирования отдельных психических функций», отмечает Л.Л. Науменко [5].

Лечить детский церебральный паралич пытались начиная с конца 20 века. Под лечением в то время подразумевалось полное избавление от симптомов. Предполагалось, что в результате лечения напряженность мышц, неспособность поддерживать позу, неправильные движения исчезнут. Понадобилось много десятилетий, чтобы понять и доказать, что это невозможно. Детский церебральный паралич – это состояние, которое останется с человеком на всю жизнь [6].

Процесс физической реабилитации, направленной на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста с детским церебральным параличом легкой степени, проходил в реабилитационном центре «АРДИ» г. Алматы.

Анализ литературных источников по теме детского церебрального паралича позволил нам подобрать подходящие средства лечебной физической культуры для развития координационных способностей у детей с церебральным параличом, провести оценку текущего уровня владения данным навыком у участников исследования, выстроить план занятий с учётом индивидуальных особенностей, обработать полученную информацию и сделать выводы.

Метод тестирования, с помощью контрольных испытаний, дал нам возможность оценить уровень координационных способностей у детей, что позволило нам подобрать адекватную их возможностям нагрузку и оценить её эффективность.

С целью изучения влияния средств лечебной физической культуры на развитие координационных способностей у детей с церебральным параличом нами был проведён педагогический эксперимент.

Срок проведения эксперимента составил 3 месяца. В эксперименте принимали участие 10 детей младшего школьного возраста с диагнозом «детский церебральный паралич».

Они занимались по предложенной нами методике ЛФК под нашим наблюдением и наблюдением методиста. С целью выявить изменения уровня координационных способностей ребенка с церебральным параличом и отследить ее прогресс или регресс мы провели до и после эксперимента контрольные испытания. Все дети имеют диагноз ДЦП атонически-астатической формы. У них слабые мышцы и плохая координация движений, им сложно ходить, сидеть и выполнять простые двигательные задачи. Интеллект сохранен, со всеми детьми можно вступать в контакт.

Мы занимались с детьми в специальных игровых комнатах. Занятия проводились в форме игр с целью установления большего контакта с ребенком. Посредством игрушек мы посылаем организму ребенка определенные сигналы, благодаря которым обнаруживаются заложенные на генетическом уровне потенциалы развития, не позволяющие формировке патологических функций. Каждое действие данной методики ориентировано на то, чтобы ребенок достиг одной из следующих целей:

1. Ингибция – удержать или тормозить произвольные движения тела ребенка.
2. Фацилитация – использование направляющих движений. Специалист проводит упражнения по растяжке и расслаблению мышц тела. Далее он проводит упражнения с теми или иными конечностями больного с той целью, чтобы тело запомнило, как именно нужно двигаться, в каком темпе, и использовало в дальнейшем именно такое действие.
3. Стимулирование больного на достижение желанной цели. В занятие не просто входят любимые игры ребенка, в них специально включаются разные элементы обслуживания, которые ребенок должен освоить самостоятельно

## **Выводы:**

1. В ходе эксперимента нами выявлено, что все описанные средства физической реабилитации дают положительные результаты и хорошо сочетаются друг с другом. Это позволяет развить координационные способности у детей младшего школьного возраста с церебральным параличом.

2. Сравнение результатов контрольных испытаний показало существенные различия в показателях координационных способностей у участников экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента. У детей замечен значительный прирост показателей координационных способностей.

3. Проведя эксперимент, мы удостоверились в том, что правильно подобранные и дозированные средства лечебной физической культуры действительно помогают развить координационные способности у детей с церебральным параличом. Это длительный и нелинейный процесс, требующий большого напряжения физических и душевных сил самого пациента, лечащего врача, врача и инструктора по ЛФК, родных и близких людей пациента. Однако, возможности восстановления и приспособления детского организма даже при таком серьёзном поражении по истине очень велики, и наша главная задача – как можно скорее начать комплексную реабилитацию и помочь ребенку жить полноценно.

## **Список литературы**

1. Вассерман Е. Л. Многомерное клинико-нейропсихологическое исследование высших психических функций у детей с церебральным параличом / Е.Л. Вассерман, М.В. Катыхшева. – М.: Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева, 1988. – 284 с.
2. Детская невралгия. Клинические рекомендации / Под ред. В.И. Гузевой. – М.: Спец. Издательство медицинских книг, 2014. – 37 с.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2 / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2007. – 448 с.
4. Калижнюк Э. С. Психические нарушения при детских церебральных параличах / Э.С. Калижнюк. – М.: Киев, 1987. – 309 с.
5. Науменко Л. Л. Причины и структура инвалидности детей / Л.Л. Науменко, Н.Е. Малова // Материалы общерос. науч.-практ. конф. «Современные проблемы медико-социальной экспертизы».. – М., 2006. – 102 с.
6. Осокин В. В. ДЦП: Медицинская коррекция и психолого-педагогическое сопровождение / В.В. Осокин, Д.Х. Астрахан, Ж.Н. Головина. – М.: Спец. издательство, 2010. – 288 с.
7. Стельмашонок В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учебное пособие / В.А. Стельмашонок. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. – 328 с.
8. Семенова К. А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и ДЦП / К.А. Семенова. – М.: Закон и порядок, 2007. – 612 с.
9. Тищенко Е. М. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебное пособие для студентов факультета медицинских сестер с высшим образованием / Е.М. Тищенко, Г.И. Заборовский. – Гродно, 2004. – 156 с.
10. Ульенкова У. В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии / У.В. Ульенкова, О.В. Лебедева. – М., 2005. – 245 с.

## **РЕКРЕАЦИЯ: «ҚАРТТАР АРАСЫНДАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ МАҢЫЗЫ»**

<sup>1</sup>Ердал Зорба – PhD докторы, спорт ғылымдары және рекреация факультетінің профессоры

<sup>1</sup>Мехмет Йылдыз – қауымдастырылған профессор

<sup>2</sup>Ермаханов Б. – PhD доктор, аға оқытушы

<sup>3</sup>Дошыбеков А. – PhD доктор

<sup>1</sup>Гази университеті, Анкара қ., Түркия

<sup>2</sup>Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан

<sup>3</sup>Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Аталмыш мақалада қарттар арасындағы жасалатын жаттығулардың мәні мен олардың адам ағзасына пайдасы жөнінде мағлұматтар мен шетелдік ғалымдардың еңбектері жайында баяндалады.

Біз өмір сүріп жатқан осы дәуірде урбанизация тез дамып келеді. Адамдар қимыл-қозғалысы азайып, бұрмаланған құрылыстан туындаған әлеуметтік-экономикалық және мәдени проблемалар және психологиялық шиеленісті тудыратын факторлар (шу, қарқынды қозғалыс және т.б.) адамдардың денсаулығына байланысты мәселелердің түрін өзгертті. Осылайша, технологиялық мүмкіндіктерді пайдалану және көлік құралдарының, байланыс құралдарының таралуы, үйлер мен кеңселерде автоматты құрылғыларды, жабдықтарды қолдану мен тәуелділік артуда. Бұл жағдайлар адамдардың қимылы мен қозғалысының азаюына әсер етуде.

**Түйін сөздер:** спорттық сауықтыру, дене шынықтыру және спорт, кәрілік, ұзақ өмір сүру.

## RECREATION: "THE IMPORTANCE OF EXERCISE AMONG THE ELDERLY"

**Erdal Zorba** – Ph.D., professor of the Faculty of Sports sciences and Recreation

**Mehmet Yildiz** – associate professor

**Yermakhanov B.** – Ph.D., Senior lecturer

**Doshybekov A.** – Ph.D.

<sup>1</sup>Gazi University, Ankara, Turkey

<sup>2</sup>International Kazakh-Turkish university named after Khoja Ahmed Yasawi,  
Turkestan, Kazakhstan

<sup>3</sup>Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** This article describes the importance of exercises for the elderly and their benefits for the human body, as well as the works of foreign scientists. In this era in which we live, urbanization is developing rapidly. Socio-economic and cultural problems caused by a distorted structure, with a decrease in people's movement, and factors causing psychological tension (noise, heavy traffic, etc.) have changed the type of people's health problems. Thus, the use of technological capabilities and the spread of vehicles, communications, the use of automatic devices, equipment in homes and offices, and dependence are increasing. These circumstances affect the reduction of movement and movement of people.

**Key words:** sports improvement, physical culture and sports, old age, longevity.

**Кіріспе.** Әрекетсіздіктен туындаған ауруларға қарасақ, себеп-салдарлық байланыстардың негізі рекреациялық іс-шараларға қатысу және дене шынықтыру жаттығулары, сондай-ақ салауатты өмір салтының негізгі ережелері болып табылады [1]. Дене белсенділігі мен дене қимылдары рекреациялық іс-шараларда маңызды орын алатындықтан, олар баяу қозғалыстармен, денсаулықпен және фитнеспен байланысты мәселелерді шешуді қамтамасыз етеді.

Рекреация – бұл адамның бос уақытын пайдалану кезінде халықтың тұрақты тұрғылықты жерінен басқа жеке үй-жайларда күнделікті, апта сайынғы және жыл сайынғы өмірлік циклдарда болатын сауықтыру, танымдық, спорттық және мәдени-демалыс қатынастарының жиынтығы.

Рекреация бос уақытта өткізіледі. Бос уақыт: бос уақытты зерттеу жөніндегі халықаралық топтың мәліметтері бойынша, бос уақыт – бұл кәсіби, отбасылық және қоғамдық тапсырмаларды орындағаннан кейін, демалу, ойын-сауық және пайдалы қимылдар түрлерін қамтиды [2].

**Кәрілік және ұзақ өмір сүру.** Қартаюды бір адамнан екінші адамға өзгертін және жеке тұлғаның жалпы көрінісі мен кейбір функцияларын өзгертуді қамтитын процесс ретінде сипаттауға болады. Осы кезеңдерге жеткен адамдар қоғамда қарттар деп аталады. Кәрілік – кез келген қоғам мен мәдениеттегі сөзсіз өмір процесі. Кәрілік жастар сияқты табиғи және өмірлік кезең болса да, ол қазіргі қоғамға көшу процесінде проблемалық кезең ретінде анықталады [3]. Сонымен, біз қанша жаста болсақ та, қартаю әртүрлі мөлшерде болуы мүмкін. Біз оны хронологиялық қартаю деп атаймыз. Қартаю туғаннан басталған және өмірінің соңына дейінгі уақыт аралығында өткен жылдарға байланысты жүреді. Бұл мерзімдерді ДДҰ (Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) тарапынан 1-кестедегідей белгіленеді [4]:

1-кесте – Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының жас ерекшеліктеріне сәйкес қартаюдың көрсеткіштері

№	Жас аралығы	Атауы
1	0-ден 18 жасқа дейін:	Жасөспірім
2	18 жастан 65 жасқа дейін:	Орта жас

3	65 жастан 74 жасқа дейін:	Жоғары жас
4	75 жастан 84 жасқа дейін:	Қартайған
5	85 жас және одан жоғары асқан адамдар	Өте қартайған

Әлемнің әртүрлі бөліктерінде дені сау және ұзақ өмір сүретін адамдар бар. Мысалы, Жапонияның Окинава аралы-осындай мысалдардың бірі. Бұл аймақта тұратын адамдардың климатқа қарағанда, салауатты өмір салтын жақсы ұстанады [5].

Америкаға қоныс аударған Окинавалардың аралда қалған адамдармен салыстырғанда қысқа өмір сүру ұзақтығы бар екендігі анықталған. Бұл көшіп келген аралдықтардың балалары америкалық фаст-фудқа, қаланың қарқынды өміріне және демалуға аз уақыт бөлетіндігімен байланысты жағдай.

**Талдаулар.** Ғалымдар ұзақ және сау өмір сүру туралы ұзақ уақыт зерттеу жүргізіп келеді. Осы негізде көптеген зерттеушілер тышқандарға эксперименттер жасаған болатын.

1. Үндістанда таудың арғы жағында тамақтану әдеті тұрақты емес және пайдалы емес. Осы негізде тамақтанатын тышқандарда көптеген көз аурулары, жаралар, жаман тістер, шаштың түсуі, анемия, тері аурулары, жүрек, бүйрек әлсіздігі, қайнатулар және асқазан-ішек аурулары болды.

2. Ағылшын түрімен тамақтандырған кезде, олар әдетте үлкен, майлы және крахмалды тағамдарды жақсы көреді, олардың бөліктері қуырылған тағамға бейім. Мұндай емізетін тышқандарда тітіркену және тістеу үрдісі байқалған.

3. Хунза түрімен қоректенетін альбин тышқандарының өмір сүру ұзақтығы әртүрлі. Басқалай қоректенетін тышқандарға қарағанда әлдеқайда ұзақ екендігі анықталды.

Әлемнің әр елінде өмір сүрудің орташа ұзақтығы әртүрлі. Оған түрлі факторлар әсер етеді. Мысалы, Түркия Республикасындағы өмір сүрудің орташа ұзақтығын 2-кестеден көре аламыз.

2-кесте – Түркия Республикасы статистикалық мекемесінің мәліметі

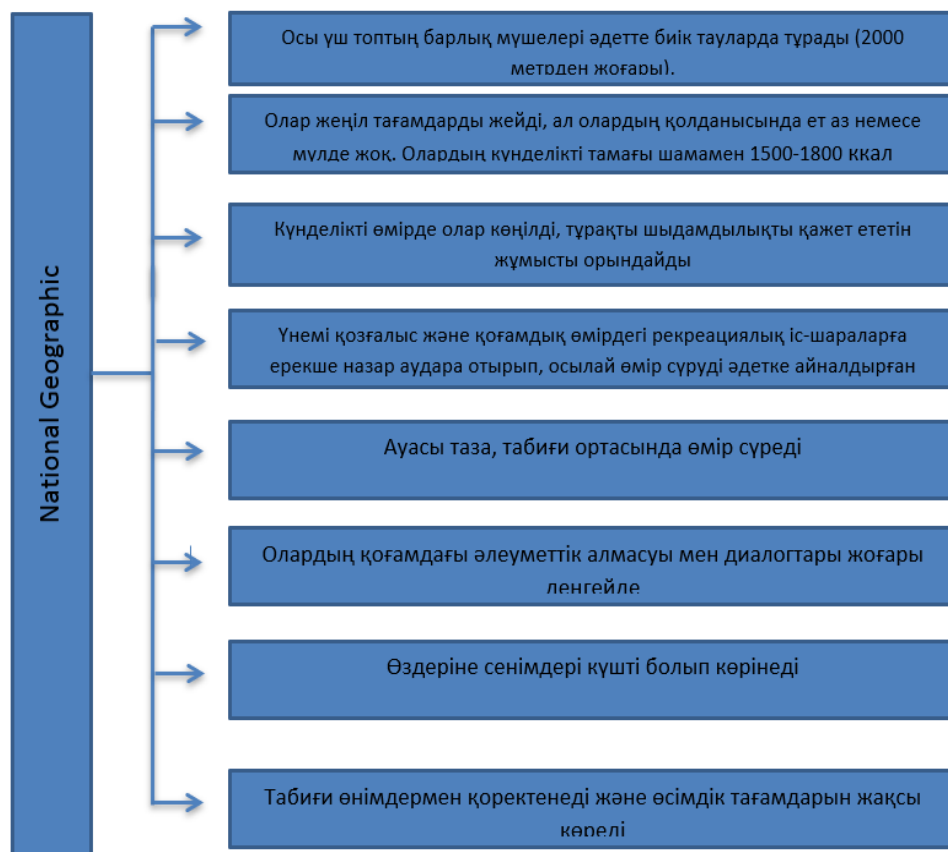
№	Жылдар	Ерлердің орташа жасы	Әйелдердің орташа жасы
1	2013-2015	75.3	80.7
2	2017-2019	75.9	81.3
3	2020-2021	76.1	81.8

Генетикалық зерттеулерден басқа тамақтану, салауатты қоршаған орта жағдайлары, өмір салты бойынша зерттеулер жүргізілуде. Генетикалық факторлар сөзсіз маңызды рөл атқарады. Harvard Medical мектебінің профессоры Александр Лиф әлемдегі ең ұзақ өмір сүретін топты іздеп, оның неге соншалықты төзімді екенін анықтауға тырысты [6]. Лиф өзінің зерттеуінде әлеуметтік нормалардан тыс жеке ерекшеліктерді емес, топтарға ортақ жағдайларды қарастырды.

Бұл топтарды табу үшін профессор Лиф 100 жастан асқан ерлер мен әйелдердің өмір сүретін үш түрлі аймақта (Пәкістандағы Хунза аймағы, Эквадордағы Вилкабамба аймағы және Ресейдегі Аббазия аймағы) зерттеу жүргізді.

Лиф бір-бірінен өте ерекшеленетін осы үш топтың ортақ белгілері туралы Жақтарын National Geographic еңбегінде жазған. Аталмыш еңбектегі 100 жастан асқан адамдардың өмір сүру қағижалары төмендегі схемада баяндалған.





Қарт адамдарға қандай жаттығулар берілуі керек?

Жас ерекшелігіне сай жаттығулар бағдарламасын әзірлеу үшін: *Генетикалық ерекшеліктері, Ауру жағдайы, Бұрын оның спортпен қарым-қатынасы, Жаттығу арасындағы үзілісіне, Қандай спорт түрімен айналысатынына* байланысты жағдайларды ескеруіміз керек [7].

**Қарттар арасындағы жаттығулардың мақсаты:**

- Буындардың иілгіштігін (икемділігін) арттыру;
- Қараша бұлшықет күшінің артуы;
- Сүйек беріктігін арттыру;
- Қалыпты түзету;
- Күнделікті қызметті жүзеге асыру үшін қажетті энергияны ұлғайту;
- Аурудан тез айығу және күйзелісті оңай жеңу.

Қарттар арасында төмендегідей негізгі жаттығу түрлерін орындауға болады.

**Созылу жаттығулары.** Созылу – жаттығу бағдарламасының ең маңыздыларының бірі. Ол созылу және релаксация түрінде қолданылады. Буындардың икемділігін қамтамасыз етеді және оларды құлау мен жарақаттанудан қорғайды. Жаттығулар түрегеп тұрып, отырып және жатып орындауға болады [8].

**Тепе-теңдік жаттығулары.** Зерттеулер барысында тепе-теңдік жаттығулары егде жастағы ерлер мен әйелдерде 50%-ға төмендейтіні анықталған. Бейімдеу классикалық ережелер йога ұсынылуы мүмкін. Бұл жағдайда қолдар жанында, өкшелер іргелес, бір аяқта тұру керек. Сонымен қатар, қосымша сызықпен жүру жаттығулары тепе-теңдікті сақтауға ұсынылатын жаттығулар болып табылады.

**Күшейту жаттығулары.** Қарттар сонымен қатар негізгі бұлшықет топтарына жататын (квадрицепс, тарамыш, іш бұлшықеттері) түрлерінен тұрады. 20-30 минут ішінде еркін салмақпен, доппен, серпімді таңғышпен жұмыс істей алады. Максималды уақыт 60 минуттан аспауы керек. Күшейту және икемділік жаттығуларынан бұрын 5 минуттық аэробты жаттығулар (мысалы, серуендеу) ұсынылуы мүмкін.

**Аэробты жаттығулар.** Жаттығудың қарқындылығы адамның жүрек соғу жиілігінің 50%-ынан аспайды және екі апта сайын 5%-ға артады, алайда 70% деңгейі ешқашан аспауы керек. Егде жастағы адамның жаттығуларға төзімділігін жай сөйлеу сынағы арқылы түсінуге болады: егер жаттығу кезінде сөйлеу қиын болса, онда қарқындылық тым жоғары. Шаршау, бұлшықеттер мен буындардың кернеуі, стресс факторларының пайда болуы жағдайында жаттығуларды тоқтату қажет [9].

**Жаяу жүру.** Егде жастағы адамдардың дене бітімін жақсартудың ең қарапайым, арзан және қауіпсіз спорт түрі-жаяу жүру. Мұны аптасына кемінде үш күн және әр серуенде 20-40 минут жасау керек. Басталуы аптасына екі рет 10 минуттан басталады, ұзақтығы мен жиілігі апта сайынғы өсу түрінде артады [10].

**Қорытынды.** Жүргізілген зерттеулер нәтижесінде адамдарды қартайғанда дене шынықтыруға тартудың мақсаты – баяулау және физикалық қабілеттің төмендігі, артериоциклоз, постуральды бұзылулар, ішкі ағзалардың функционалды бұзылыстары, жүректің тиімсіздігі және төмен қабілеті, перифериялық тамырлардың икемділігінің төмендеуі, медициналық тексеруді қажет ететін себептердің алдын алу. Себебі, дене әрекеті дененің мүмкіндіктері мен функцияларын арттыруға немесе қолдауға көмектеседі. Қорыта келгенде, қартаю процесі, өмірге келген сәттен басталатын биологиялық тізбек болса да, қартаю көбінесе дененің қайтымсыз тозуы және оның жұмысының нашарлауының басталуы ретінде сипатталады. Егер физикалық белсенділіктің пайдасы қартаю процесін бәсеңдетуге көмектессе, бос уақытында қарт адамдардың физикалық белсенділігінің артуы маңызды себеп болуы мүмкін.

#### **Әдебиеттер тізімі:**

1. ACSM (Ed.), A. C. of S. M. (2013). ACSM's health-related physical fitness assessment manual (4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
2. Adler, A., & Seligman, M. E. (2016). Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations. *International Journal of Wellbeing*, 6(1). <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.429>.
3. Eskiuyurt N,(2004),”Geriatrik rehabilitasyon ve yaşlılarda egzersiz dergisi” Klinik Gelişim Dergisi, Geriatrik Hasta ve Sorunları Özel sayısı 2004; 17: 49-54.
4. WHO. (2010). Global recommendations on Physical Activity for health. World Health Organization.
5. Gür,H,(2000)Yaşlılar ve fiziksel aktivite, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon,Güneş Kitabevi, Ankara, 2000, S. 2564-2581.
6. Ziyagil, M. A., Tamer, K., & Zorba, E. (1984). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Motorik Özelliklerin ve Esnekliğin Geliştirilmesi*. Emel Matbaası.
7. Zorba, E. (2014). *Yaşam Boyu Spor (Geliştiril)*. Atalay Matbaacılık.
8. Zorba, E. (2015). *Herkes için Yaşam Boyu Spor*. Fırat Matbaacılık.
9. Zorba, E., & Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk (Geliştiril)*. Perspektif Matbaacılık.
10. Zorba, E. (2021). *Yaşam Kalitesi ve Wellness Akademisyen Kitap Evi*.

## **НӘРЕСТЕЛЕРДІҢ ЗАМАНАУИ ЖҮЗУ ӘДІСТЕМЕЛЕРІНЕ ӘДЕБИ ШОЛУ ЖӘНЕ СҰРАҚТЫҢ ЖАҒДАЙЫ**

**Адилова М.К.** – студент

**Колбекова А.А.** – аға оқытушы, магистр

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақалада нәрестелердің (бір жасқа дейінгі сәби) жүзу әдістемелері салыстырылады. Сол әдістемелердің ішіндегі ең тиімділерін қарастырамыз. Нәрестелердің денсаулығының жақсы болуы, жылдам физикалық және нейропсихикалық дамуы қарастырылады. Нәрестелердің жүзу тақырыбы қазіргі уақытта өте өзекті. Жүзу баланың жалпы ағзасына пайдалы әсер етеді, оның жүйке жүйесін нығайтады, ұйқысы мен тәбетін жақсартады, баланың бейімделу қабілеттерін жақсартады және зат алмасу процестерін ынталандырады. Бұл кезеңде нәрестелермен жүзу әдістемелерінің негізгі түрлерін анықтау үшін әдебиеттерге шолу жүргізіледі.

**Түйін сөздер:** нәрестелердің жүзуі, жүзу әдістемесі, нәрестелердің денсаулығы, ерекше балалар.

## LITERARY REVIEW OF MODERN SWIMMING TECHNIQUES OF NEWBORNS AND THE STATUS OF THE QUESTION

Adilova M. – student

Kolbekova A. – Senior lecturer, master's degree

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article compares swimming techniques of infants (infants under one year of age). We will consider the most effective of these methods. Good health, rapid physical and neuropsychological development of infants are considered. The topic of baby swimming is very relevant at the moment. Swimming has a beneficial effect on the child's overall body, strengthens his nervous system, improves sleep and appetite, improves the child's adaptive abilities and stimulates metabolic processes. At this stage, a review of the literature is conducted to identify the main types of swimming techniques with infants.

**Key words:** infant swimming, swimming technique, infant health, Special Children.

**Кіріспе.** Жаңа туған нәрестелерді жүзуге үйрету тәбетті ынталандырады, метаболизмді белсендіреді, ас қорытуды жақсартады. Судың температуралық режимін реттеу арқылы жүзу жаттығулары нәрестелердің қоршаған орта температурасының әртүрлі өзгеруіне бейімделуін дамытуға ықпал етеді, бұл өз кезегінде суық тию мен жұқпалы аурулардың алдын алады. Сонымен қатар, нәресте жүзуі қан айналымын ынталандырады, жүрек бұлшықетін дамытады, нәрестенің терісін өңдейді. Жүзу сәбилерге теңдесі жоқ рахат сыйлайды, жағымды эмоциялар мен қуанышты көңіл-күйдің пайда болуына ықпал етеді, тепе-теңдік сезімін дамытады, тыныс алу қызметі мен мидың тамақтануын жақсартады. Туылғаннан бастап жүзумен айналысатын балалардың физикалық даму көрсеткіштері жүзумен айналыспайтын балаларға қарағанда шамамен 2,5 айға алға тез жетіледі.[1]

**Зерттеудің өзектілігі.** Нәрестелерді ерте жастан шынықтыруға, дұрыс жүзуге үйрету, физикалық-психикалық жағынан дамыту.

**Жұмыстың мақсаты.** Жаңа туған нәрестелермен жүзудің қолжетімді әдістерін зерттеу. Яғни, нәрестелердің жүзу әдістемесін алуан түрлі жағынан қарастыру.

**Зерттеу міндеттері.** 1. Әдеби дереккөздерді зерделеу. 2. Алынған объективті мәліметтерді қарастыру.

**Зерттеу әдістері.** Алға қойылған мақсаттарды шешу үшін келесі әдістер қолданылған: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерттеу, деректі материалдарды талдау.

### 1-әдістеме. Гутерман әдістемесі.

1977 жылы Ресейде нәрестелерді жүзуге үйрету басталды және жүзуге үйрету бойынша алғашқы орталық құрылды. Нәрестелерді жүзуге үйретуді енгізудің негізін қалаушы дәрігер-консультант және әдіскер В.А. Гутерман болып табылады. 1978 жылы ол “Сәбилердің жүзуі” атты алғашқы әдістемелік ұсыныстарды шығарды.[2]

**Ерекшеліктері.** В.А. Гутерман сәбилерді жүзуге үйрету әдісін ойлап тапты. Ол 4 кезеңді камтиды: дайындық, жүзу жаттығулары, өз бетінше жүзу, жүзуді жетілдіру. Сабақтар кіндік жарасы жазылғаннан кейін басталады (өмірдің 5-7-ші күні). Сабақтар 12 айға дейін күнделікті орындауға арналған.

### 2-әдістеме. З.П. Фирсовтың әдістемесі.

1978 жылы Бүкілодақтық жүзу федерациясының төрағасы, Халықаралық жүзу федерациясының медициналық комитетінің президенті, дәрігер З.П. Фирсов өзінің «Жүруден бұрын жүзу» курсы құрып, осы аттас кітап шығарды.[3]

**Ерекшеліктері.** З.П. Фирсов әдістемесі сәбиді 4 апталығынан 9-10 айға дейін үйрету (яғни бір жасқа дейін). Түпкі мақсат – баланы бір жасқа дейін, біріншіден, су бетінде 20-30 минут тұруға, екіншіден, таяз тереңдікке сүңгуге, түбінен ойыншықтар алуға және су астында жүзуге үйрету (7-8 секунд). Үшіншіден, жеңіл киіммен – жазғы костюм, аяқ киім, шұлық, қалпақ – киіммен бассейннің бүйірінен суға секіру және осы киіммен су бетінде 2-3 минут тұру.

Фирсов әдісі бойынша сәбилерге арналған жүзу тек нұсқаушының немесе ата-ананың көмегімен жүзеге асырылады.

Әрбір сабақ алдында суда, массаж және гимнастика 10 – 20 минут бойы жүргізіледі.

### **3-әдістеме. И. Б. Чарковскийдің жүзу әдісі.**

1960 жылдардың басында кішкентай шала туған қыз Мәскеу ауруханаларының бірінде дүниеге келеді. Оны таразыға қойған кезде, көрсеткіш 1200 граммға тоқтайды (әр түрлі көздер бойынша 1600), сол кезде мұндай әлсіреген нәрестелерді күтуге арналған арнайы техникалар болған жоқ: кувездер, реттелетін микроклиматы бар инкубаторлар және оттегі жеткізілімдері кейінірек ойлап табылды.

Дәрігерлер ата-анасына ең қиын жағдайға дайын болуға кеңес береді. Алайда қыздың әкесі бас тартқысы келмеді. Ол қызын өз бетінше құтқаруға шешім қабылдайды және ол үшін бұл мәселеде басты көмекші... су болды. Сонымен, Игорь Борисович Чарковский (дәлірек айтқанда, ол қыздың әкесі еді), суда құтқарушы нұсқаушы, Ресейде алғаш рет нәрестеммен жүзуді бастады. Чарковский екі апталық қызы Вета үшін өз қолымен кувез-аквариум жасады.

Үш айлығында Вета өзінің дамуында құрдастарын басып озады.

**Ерекшеліктері.** Игорь Чарковскийдің жүзу әдістемесі – ол шала туылған немесе әлсіз нәрестелерге арналған.

Әдістемені қызына сынап көрген Чарковский суға батырылған кездегі гипоксияның пайдалы екенін айтады.

Чарковский әдісі – су жаттығулары. Жаңа туған нәрестені жоғары жиілікпен және жылдамдықпен су астына түсіру. Процедурадың ұзақтығы өте ұзақ 30-40 минутқа дейін.

Әдістемені қолдану барысында ересек адам бүкіл процесті бақылайды және қабылдауды тікелей орындайды. Судан шыққан кезде нәресте аз уақыт ішінде аз мөлшерде ауаны жұтып, ересек адамның көмегімен қайтадан су астына түседі.

Суға батқан кезде бала демін ұстауға мәжбүр болады, ал ол шыққан кезде белсенді, өте терең дем шығарады.

Жылжу, жаңа нәрсеге ұмтылу және жеңу – бұл өмір. Бұл И.Чарковский әдістемесінің негізі. Жаңа туған нәрестелердің су ортасына бейімделуіне және әр түрлі ауруларды емдеуде су терапиясына қолайлы әдістеме. Бұл – ауру балаларға қажет және өте қиын әдіс.

### **4-әдістеме. Birthlight Әдісі**

13 жыл бұрын Екатерина Шляхова Ресейге алғаш рет Birthlight оқытушыларын әкелді.

“Birthlight әдістемесі жиырма жыл бойы “су ата-анасы” идеясын алға жылжыту арқылы жасалды. Онда су ортасында ата-ана мен бала арасындағы белсенді эмоционалды байланысқа баса назар аударылады. Бұл әсерге суда арнайы қозғалыс және релаксация әдістерін қолдану арқылы қол жеткізіледі, оларды игеру өмір сүру және тікелей жүзу дағдыларын дамытуға әкеледі.

Birthlight-тің балалар жүзуіне деген өзіндік көзқарасының негізі жиырма сегіз жыл бұрын Кембридж университеті жүргізген антропологиялық зерттеулер кезінде Амазонка джунглиіндегі орман үндістерінің әдет-ғұрыптарын зерттеу кезінде қаланған.

**Ерекшеліктері.** Birthlight жүйесі бойынша нәрестелердің жүзу сабақтарының ерекшелігі – олар әрқашан оң толқынмен өтетіндігінде. Ешқандай көз жас пен қарама-қайшылықтар жоқ, нәрестелерде жүзу нұсқаушысынан алған дағдыларын механикалық өңдеуді қажет етпейді. Ешқандай ілім жоқ, тек келесі кезеңді игеруге уақытылы қолдау мен көмек көрсетілуі ойластырылған тәсіл. Процесс баланың суда болудан ләззат алуына және оның дамуы шектеулі шеңберге қойылмауына бағытталған.

### **5-әдістеме. Халливик әдісі**

Халливик – бұл физикалық мүгедек науқастарды суда және одан кейін құрлықта жүзуге және тәуелсіз болуға үйрету үшін ерекше дамыған тұжырымдама.

Елу жылдан астам уақыт бойы бұл әдіс бүкіл әлемде сәтті дамып келеді.

Тұжырымдаманы гидродинамика инженері Джеймсон Мкмилан және оның әйелі Фил МакМалан 1950 жылы құрған.

1994 жылы Швейцарияда халықаралық халливик қауымдастығы (Internacional Hlliwick Association) құрылды.

**Ерекшеліктері.** Негізгі мақсат – баланың суда және одан тыс жерде мүмкіндігінше тәуелсіз сезінуі.

- Судағы сабақтың міндеттері: – баланы судағы тепе-теңдік пен дене жағдайын бақылауға үйрету;  
– баланы судағы тыныс алуын басқаруға үйрету;  
– баланың физикалық жағдайын жақсарту;  
– балаға өзіне сенімді болуға көмектесу.

**6-әдістеме. Татьяна Азаренконың авторлық бағдарламасы.**

Кәсіби жаттықтырушы-оқытушы және “судағы балық сияқты” сауықтыру бағдарламасының жетекшісі. Туғаннан бастап сәбилерге арналған жүзу бойынша бірегей техниканың авторы. “Бақытты бала – дені сау бала” және “Мамочкина кітабы” кітаптарының авторы. Психолог, медбике.[4]

**Ерекшеліктері.** Шынығудың, гимнастиканың және массаждың ең қызықты авторлық әдістемесі, сондай-ақ автор арнайы әзірлеген балаларға арналған жүзу сабақтарының арқасында адам ағзасының мүмкіндіктері шексіз екенін түсіндіреді. Шынығудың қарапайым және түсінікті принциптері, массаждың нақты әдістері және жаттығуларды орындау әдістері ата-аналарға балалармен өз бетінше айналысуға мүмкіндік береді.

1 және 2-кестелерде туғаннан бастап жүзумен айналысатын балалардың дене дамуының көрсеткіштері көрсетілген, (айлар).

**Зерттеу нәтижесі.**

1-кесте – Туылғаннан бастап жүзумен айналысатын балалардың дене дамуының көрсеткіштері, (ай). [5]

№	Тегі, аты.	Туған жылы	Элементті алу	Аударыл.	Отыру	Еңбектеу	Тұру
1	Нарбаев Арслан	11.02.06	2,5	3,5	6	5,5	6
2	Онгарбаев Влад	12.11.06	3	3,5	6,5	5	6,5
3	Пшеничников Вова	14.08.05	3,5	4	6	6	7
4	Сакенов Иван	02.05.05	3	4	6,5	5,5	7,5
5	Тихоплов Полина	12.07.05	3	4	5,5	6	8
6	Тетервак Алина	01.01.06	3	3,5	6	5	7,5
7	Тренин Влад	16.04.05	3,5	3	5,5	6	7,5
8	Усов Артем	23.08.06	2,5	3,5	6	6	8
9	Устенко Мария	16.03.06	2,5	4	5,5	5	7,5
10	Шабанов Ануар	11.05.06	3	3	4	5,5	6,5
11	Акимова Алия	25.09.06	3,5	3,5	5,5	6	8
12	Кулинич Макар	25.11.06	3,5	2	4	5	6,5
13	Коротова Лиана	17.04.06	3	2,5	5,5	6	8
14	Соколов Евгений	25.02.06	3	3,5	5,5	6	7,5
15	Кансынкул Гульнар	22.06.06	3,5	3,5	5	5,5	7
16	Ахметов Арслан	26.10.05	3	3	6	5	7,5
17	Базаркулова Алтынай	02.08.05	2,5	4	5,5	6	7
18	Батурина Софа	30.03.05	3	3,5	4,5	6,5	6,5
19	Морозов Михаил	19.04.06	2,5	3,5	4,5	6,5	8
20	Кучеренко Кира	06.06.05	3	4	5,5	6	7,5

	Итого		3	3,5	5,5	6	7,5
--	-------	--	---	-----	-----	---	-----

2-кесте – Туылғаннан бастап жүзумен айналыспаған балалардың дене дамуының көрсеткіштері, (ай). [5]

№	Тегі, аты	Туған жылы	Элементті алу	Аударыл.	Отыру	Еңбектеу	Тұру
1	Абайдулаева Диляра	28.11.05	3,5	4,5	6,5	7,5	8,5
2	Алимова Алтын	14.01.07	4	4,5	6,5	7	8
3	Асенканова Асель	18.04.04	4,5	5	6	7,5	8,5
4	Шевченко Александр	12.01.05	5	5,5	6,5	8	7
5	Омаров Сакен	13.10.05	4	4	6	7	7,5
6	Дуйсенбаев Жанат	19.03.06	4	4,5	7	8	8
7	Бибик Игорь	31.04.06	3,5	4,5	5,5	7,5	8
8	Боранбай Ания	12.01.05	3,5	4	5	6	8,5
9	Бухаров Ярослав	02.10.06	3	3	5	5	7
10	Волчкова Элина	13.10.06	4	4	6,5	7	8,5
11	Джаманкараева Ирина	29.01.06	4	4,5	6	7	9
12	Дуйсенов Дамир	05.11.06	3	4,5	6,5	8	8,5
13	Желватых Михаил	02.04.05	3,5	5	6,5	7	8
14	Желябин Данил	15.03.06	4,5	5	5,5	6,5	8,5
15	Ибраева Амалия	03.11.06	3,5	4	6	6,5	7
16	Ибраева Даниса	12.11.04	4	4,5	7	8	7,5
17	Калин Серафим	05.02.06	4	5	6,5	7	8,5
18	Калинин Александр	20.10.06	4	4,5	6,5	7	8,5
19	Коган Софья	16.11.04	3,5	5	5,5	7	9
20	Матвеева Ярослава	17.05.06	5	5	5,5	7,5	8,5
	Итого		4	4,5	6,5	7	8,5

Баланың физикалық дамуы оның денсаулық жағдайын бағалаудағы маңызды критерийлердің бірі болып табылады. Морфологиялық және функционалдық белгілердің көптігінен әр жастағы балалар мен жасөспірімдердің физикалық дамуын бағалау үшін әртүрлі өлшемдер қолданылады. Биологиялық жастың паспортқа сәйкестігін анықтағаннан кейін ағзаның морфофункционалды жағдайы бағаланады. Антропометриялық көрсеткіштерді бағалау үшін жасына және жынысына байланысты центильді көрсеткіштер қолданылады. Центильді кестелерді пайдалану физикалық дамуды орташа, орташадан жоғары немесе төмен, жоғары немесе төмен, сонымен қатар үйлесімді, дисгармониялық, күрт дисгармониялық деп анықтауға мүмкіндік береді. Физикалық дамуында ауытқулары бар балалар тобына бөліну (үйлесімсіз, күрт үйлесімсіз) олардың жүрек-тамыр, эндокриндік, жүйке және басқа жүйелер қызметінің жиі бұзылатындығына байланысты, осы негізде олар арнайы тереңдетілген тексеруден өтеді. Үйлесімсіз және күрт үйлесімсіз дамуы бар балаларда функционалды көрсеткіштер, әдетте, жас нормасынан төмен. Мұндай балалар үшін физикалық дамудың жас көрсеткіштерінен ауытқу себептерін ескере отырып, қалпына келтіру мен емдеудің жеке жоспарлары жасалады.[5]

#### **Қорытынды.**

Әрбір әдістемені бала дамуының әр түрлі кезеңдерінде қолдануға болады. Шала туылған нәрестелердің денесін дамыту мен нығайту үшін И.Б. Чарковскийдің жүзу әдістемесі баланың

миын мәжбүрлі түрде дамытуға әкеледі, баланың тез тыныс алуы мен дем шығаруы үшін ұзақ уақытқа сүңгу болып табылады.

Гутерман әдістемесі – сәбилерге бейімделу әдісі, оған сәйкес бала өмірінің 5-7 күнінен бастап жүзе алады.

Қорыта айтқанда, көптеген балаларға ең жағымды және пайдалы әдіс – З.П. Фирсовтың әдісі. Бұл әдіс балаларға су бетінде қалып, суға батудан өздерін құтқаруға үйретеді.

Нәрестелердің жүзу әдістері түрлерін зерттей келе, мәселенің жай-күйі ерекше назар аударуды қажет етеді, алдағы уақытта – білім беру-сауықтыру әдістерін енгізу және авторлық әдістемелік бағдарламаларды әзірлеу қажет деген қорытындыға келдік.

#### **Әдебиеттер тізімі**

1. Сайттан көшірілген: //www.medmoon.ru/rebenok/;
2. Гутерман В.А. Плавание грудных детей. – М., 1978.
3. Фирсов З.П. «Плавать раньше, чем ходить». – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
4. Азаренко Т.Д. Как рыба в воде! Авторская школа раннего плавания, 2018.
5. Бибики Александра Владимировна Плавание с детьми грудного возраста. – Алматы, 2007.

## **ЕРКІН КҮРЕСПЕН ШҰҒЫЛДАНУШЫ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ТӨЗІМДІЛІГІН АРТТЫРУ**

**Ботабаев К.Н.** – магистр

**Копжанов Ғ.Б.** – докторант

**Омар М.Т.** – аға оқытушы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақалада еркін күресімен шұғылданушы спортшылардың арнайы төзімділігін дамытуды зерттеу мәселелері қамтылған, спортшының бойындағы арнайы төзімділікті дамыту әдістемесі ұсынылған. Жарыстар еркін күресіндегі дайындық нәтижесінің негізгі мәні болып табылады, ол спортшының міндеттері мен бағытын анықтайды. Қазіргі уақытта еркін күрес балуандарын жарыстарға дайындау кезінде жылдамдық пен күш жаттығуларының дамуына кері әсерін келтіретін техникалық жетілдіруге баса назар аударылады, бірақ тең дәрежелі балуандардың жекпе-жектерінде арнайы төзімділік пен жарылғыш күш қажет екенін көреміз, әсіресе күрестің алғашқы минуттарында. Балуандардағы жалпы төзімділік арнайы төзімділікті қалыптастырудың негізі болып табылады. Жалпы төзімділікті тәрбиелеудің негізгі қағидасы – оларды орындау ұзақтығының біртіндеп ұлғаюымен қозғалыс әрекеттерінің ең көлемді шеңберін қолдану болып табылады. Осының арқасында спортшыда бұлшықет топтарының ең көп саны жұмыс істей бастайды. Жалпы төзімділікті тәрбиелеуде ұсынылатын құралдар серуендеу, жүгіру және жүзу. Балуанның жалпы төзімділігін тәрбиелеу және қолдау жаттығу процесінің бүкіл кезеңінде жүруі тиіс.

**Түйін сөздер:** техникалық жетілдіру, арнайы төзімділік пен жылдамдықты дамыту, жүктеме, жылдамдық, қозғалыс қабілеті, жаттығу, жарылғыш күш.

## **IMPROVING THE ENDURANCE OF ATHLETES ENGAGED IN FREESTYLE WRESTLING**

**Botabayev K.** – master’s student

**Kopzhanov G.** – doctoral student

**Omar M.** – Senior lecturer

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article highlights the issues of studying the development of special endurance of athletes engaged in freestyle wrestling, a methodology for the development of special endurance of an athlete is proposed. Competitions are the main value of the preparatory result in freestyle wrestling, which determines the tasks and orientation of the athlete. Currently, when preparing freestyle wrestlers for competitions, the main attention is paid to technical improvement, which negatively affects the development of speed and strength training, but we see that in martial arts wrestlers with equal degrees require special endurance and explosive power, especially in the first minutes of the fight. The general endurance of wrestlers is the basis for the formation of special endurance. The basic principle of general endurance education is the use of the most voluminous range of motor actions with a gradual increase in

the duration of their performance. Thanks to this, the athlete begins to work the maximum number of muscle groups. Recommended means for the education of general endurance are walking, running and swimming. The education and maintenance of the overall endurance of the wrestler should take place throughout the training process.

**Key words:** technical improvement, development of special endurance and speed, load, speed, motor ability, training, explosive force.

**Кіріспе.** Әрқашан физикалық белсенділіктің барлық түрлерінде жұмыс қабілеттілігінің өлшемі төзімділік болып табылады: ол неғұрлым жоғары болса, динамикалық жүктеме кезінде пайда болатын шаршау соғұрлым сәтті болады. Процесінде шыдамдылықты дамыту сипаты мен ұзақтығы бойынша әртүрлі жаттығуларды қолдануға болады. Төзімділікті дамыту құралдарының арсеналында әртүрлі циклдік материалдар негізінде жасалған жаттығулар бар спорт түрлері, спорттық ойындар, күштік тренажерларда орындалатын жаттығулар. Қолданылатын жаттығулар олар бұлшықет аппаратының көп бөлігін жұмысқа тарта алады, аймақтық немесе жергілікті болуы мүмкін.

Қазіргі уақытта көптеген спортшылар жарысты сәтті өткізу үшін төзімділікке ие емес, балама әдістер мен құралдарды табу қажет.

Төзімділік тұжырымдамасының өзі көпқырлы және оны бір уақытта бірнеше бағытта дамыту қажет.

Күштің төзімділігі бар – бұл біздің бұлшықеттеріміз күш жаттығулары кезінде ауырсыну шегінен өту жолы. Бұл салмақпен жаттығуларды қанша рет қайталай алатынымызға байланысты.

Спортшылар үшін жылдамдыққа төзімділік сияқты индикатор да маңызды – бұлшықеттер тұрақты қысылуға бейімделу арқылы жаттығулардың жылдамдығын сақтауға қаншалықты дайын, мысалы, жүгіру немесе жүзу кезінде.

Дұрыс тыныс алу мәселесі де маңызды. Егер сіз жаттығу кезінде тыныс алу жылдамдығын басқара алмасаңыз және еңтігу пайда болса, сіз толық жаттығуды жасай алмайсыз. Біз бұл мәселені шешудің жолдарын іздеуіміз керек.

Спорттың кез-келген түрінде, оның ішінде еркін күресінде жоғары спорттық шеберлікке қол жеткізу моториканың даму деңгейімен және олардың өзара әрекеттесуінің тиімділігімен тығыз байланысты. Балуанның жұмысқа қабілеттілігінің, спорттық шеберлігінің жоғары деңгейіне арнайы төзімділікті дамыту негізінде қол жеткізіледі [1].

**Зерттеу мақсаты:** Еркін күреспен айналысатын спортшылардың жалпы және арнайы төзімділік деңгейін жетілдіру.

**Зерттеу міндеттері:**

1. Балуандардың физикалық дайындығын қалыптастыру тұрғысынан жаттығу процесіне баға беру.

2. Төзімділікті дамытудың эксперименттік нұсқасын ұсыну.

3. Төзімділікті арттыруға арналған жаттығулар кешенін ұсыну.

**Өзектілігі** балуандар арасында төзімділікті дамытуға қазіргі заманғы көзқарастың тән белгісі – бұл энергияны біріктірудің аэробты және анаэробты механизмдерін жетілдіруге ұмтылу [2]. Алайда даму динамикасы бір белгі ретінде анықталмайды және қолданыстағы факторлардың жиынтығымен байланысты болып келеді. Бұл мақаланың мақсаты – апталық циклде жеке қосымша жүктемені бөлу мысалында еркін күресіндегі балуандар арасында арнайы төзімділікті дамыту әдістемесін жүйелеу.

**Зерттеу нысаны** – жас балуандардың жаттығу процесі. Мақалада жас балуандардағы ерекше төзімділіктің өзгеру динамикасы талданады. Зерттеулер 2021 жылдан 2022 жылдың басына дейін Алматы облысы, Қарасай ауданының №2 спорт мектебінің күрес залында жүргізілді.

Спортшылардың төзімділігін дамыту мәселесін тұжырымдаудың теориялық алғышарттарын қарастырамыз. Спортшыларды даярлаудың маңызды мәселелерінің бірі – қозғалыс қабілеттерін дамыту және көбінесе төзімділікті дамыту [3].

Төзімділік ұғымын көп жағдайда жұмыстың ұзақтығына тән ерекшеліктерді көрсетуге тырысады. Жалпылама мағынада төзімділік “уақытты ұзарту, адамды сақтау” ретінде



қарастырылады, жұмыс істеу кезінде немесе сыртқы ортаның қолайсыз факторларының әсерінен ағзаның шаршауға төзімділігін арттыру және жұмысқа қабілеттілігі» [4].

Балуандардың физикалық дайындығының өзіндік ерекшеліктері бар, оларды жаттығу процесін құру және жүктемені бөлу кезінде ескеру қажет. Жаттығу құралдары мен әдістерін таңдағанда, дененің мүмкіндіктері мен оған қойылатын талаптар арасындағы сәйкестікті сақтау қажет. Дене қасиеттерін анықтау үшін біз келесі параметрлер бойынша тестілеу өткіздік:

- Жылдамдық-жаттығу әдісі (қайталанатын, ойын, жарыс) әр түрлі позициялардан секіру және жылдамдату, эстафеталар мен ашық ойындар арқылы жүзеге асырылды.

- Күш және жылдамдық күші – жаттығу әдісі (қайталанатын, жұптасқан, дөңгелек, ауыспалы) қарсылық жаттығулары, өз дене салмағыңызды жеңу, секіру және секіру (орнынан) жаттығулары арқылы жүзеге асырылды.

- Төзімділік – жалпы төзімділікті анықтауға арналған жаттығу әдісі 800, 2000 м, 3000 к, 5000 м қашықтыққа жүгіру арқылы біркелкі және ауыспалы, сонымен қатар 25 метрлік және 50 метрлік бассейндерде жүзу; балуандардың арнайы төзімділігін анықтау үшін жаттығу әдісі аралық, ойын, бәсекеге қабілетті (бәсекеге қабілетті жекпе-жектерге еліктеу) және қайталанған, үдеулер, “жүгіру”, ойын жаттығулары және арнайы ойындар арқылы жүргізілді.

- Ептілік – акробатикалық жаттығулар (балуандарға арналған арнайы жаттығулар жиынтығы), аралас жаттығулар мен балуандардың эксперименттік және бақылау топтары арасындағы эстафеталар арқылы қайталанатын және ойналатын аралық режим. Демалу аралықтарының ұзақтығы және жаттығу жаттығуларының ерекшелігі үнемі тапсырмаға сәйкес жаттығумен бақыланды және жас балуандардың төзімділігін дамыту алдағы шаршау аясында қарқынды жаттығулар жүргізу керек, ол үшін жаттығулар әдетте күштердің толық қалпына келмеуімен жеделдетілген демалу аралықтары арқылы қайталады.

**Зерттеу әдістері.** Біздің екі топта (эксперименттік және бақылау) күш пен жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту, жылдамдық пен ептілікті, икемділікті, төзімділікті дамыту бойынша зерттеу жүргізілді. Апталық цикл барысында әртүрлі бұлшықет топтарына бағытталған барлық жаттығулар арнайы әзірленген әдістердің көмегімен жүргізілді. Мысалы, күш пен жылдамдық қасиеттерін дамыту жаттығулары қайталанған әдіспен жүргізілді (максималды жылдамдықпен, ең дұрысы максималды қарқынмен жаттығулардың бірнеше рет орындалуы); ойын жаттығуларын орындау кезінде күш пен жылдамдық қасиеттерін дамытудың біріктірілген әдісі; айналмалы жаттығу әдісі. Жаттықтырушы қайталау әдісімен жүктеменің негізгі көрсеткіштерін зерттеді, мысалы, жүктеме мөлшері (оқушының салмағының 30%), қарқындылығы, сериядағы қайталанулар саны (орта есеппен 8 рет), сериялар арасындағы демалыс (шамамен 2,5 минут), физикалық жағдайға байланысты бір сабақта сериялардың саны (15 серия ішінде барлық жаттығулар). Біріктірілген зерттеу әдісін қолдана отырып, жаттығу барысында жаттықтырушы қарқындылықты, қайталану санын, қайталанулар арасындағы демалысты, сериялар арасындағы демалысты және бір жаттығу сабағындағы сериялардың санын зерттеп отырды.

Осылайша, оқу-жаттығу процесінің барысын басқару, жас балуандардың жарыстарда және оқу-жаттығу жиындарында өнеркөрсетуінің сәттілігі жылдамдық қасиеттерінің, жылдамдықтың, аэробты және анаэробты төзімділіктің даму деңгейі ретінде жұмыс қабілеттілігін анықтайтын көптеген жетекші факторлардың жағдайына байланысты деп қорытынды жасауға болады. Еркін күресінің жаттықтырушысы спортшылардың моторикасының даму деңгейінің тенденциясын дамытуға және модельдеуге, жаттығу процесін сауатты құруға, жас балуандардың нақты динамикасының сәйкестік дәрежесін бақылауға, жаттығу процесі саласындағы зерттеулерді талдауға көп көңіл бөлуі керек.

**Зерттеу нәтижесі.** Жылдамдық-күш төзімділігі – бұл арнайы төзімділіктің негізі, ол “күрес” жағдайында және жаттығу үшін ең жылдам аралық жұмыстың көмегімен тәрбиеленеді. Жалпы төзімділікке кросс, ұзақ жүзу (жүрек соғу жылдамдығы кемінде 160 дана/мин) қолданылады.

Тәжірибелік мәліметтерге сүйене отырып, спортшының арнайы төзімділігін дамыту әдістемесіндегі екі негізгі бағытты ұсынамыз. Арнайы құралдар мен әдістерді қолдана оты-

рып жаттығу кезінде, бір жағынан, спортшының арнайы төзімділігін дамыту кезінде тыныс алу функциясының бейімделу деңгейінің жоғарылауы қамтамасыз етіледі, ал екінші жағынан, көру реакциялар арқылы жанама түрде анықталған орталық жүйке процестерінің шаршауының төзімділігі артады [5].

1-кесте – Жалпы дайындық микроцикліндегі жалпы дене жүктемесінің параметрлері

№	Жүктеме бағыты	Әдістер	Сериялар саны	Сериялар арасындағы демалыс мин. (орташа)	Әсер ету ұзақтығы, мин	Эксперимент тобы ТСЖ макс мин.	Бақылау тобы ТСЖ макс мин.
1	Аэробты-анаэробты төзімділік	аралық-сериялық	3	6	30-35	165-170	163-173
2	Анаэробты төзімділік	айнымалы	-	-	36-42	177-182	190-ға дейін
3	Аэробты төзімділік	бірқалыпты	-	-	26-33	145-151	144-155

Қарастырылған деректер жүктемені жоспарлау жүйесіндегі айырмашылықтар моторлы қабілеттерінің даму динамикасына айтарлықтай әсер ететіндігін көрсетеді. Оқу процесінің жоғары жылдамдық бағыты арнайы төзімділіктің дамуына айтарлықтай әсер ететіні белгілі болды, ал кезеңдерге қатысты бірқатар белгілердің өзгеру қарқыны әсіресе екінші және үшінші кезеңдерде жоғары болды. Тек 10 секунд ішінде лақтырудың максималды саны бойынша бақылау тобында нәтиженің өзгеруінің жоғары деңгейі байқалды. Сонымен қатар, көрсетілген белгілер көбінесе спортшылардың жеке ерекшеліктерімен байланысты екенін көрсетеді.

#### Қорытынды.

Эксперимент барысында эксперимент аяқталғаннан кейін спортшылардың жағдайы жақсаратыны анықталды, алайда сенбі және пассивті жексенбі күндері көптеген спортшыларды бастапқы күйіне қайта түсіргенін байқадық. Бұл өте маңызды аспектілердің бірі көптеген спортшылардың жаттығуларының тоқырауы десек те болады. Белсенді (қарқынды) кілем жаттығуларынан бос күндері (ойындар, жаттығулар, кросс және т. б.) спортшылардың жағдайын жақсартады және келесі жаттығу кезеңін жоғары деңгейде бастауға мүмкіндік береді. Алайда, олардың өнімділігін дамыту үшін жүктеме біртіндеп артуы керек. Пайдаланған жаттығулар кешені спортшының жалпы және арнайы төзімділігін арттыруға оң ықпалын тигізері сөзсіз.

#### Әдебиетер тізімі

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
2. Кунат, П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта [Текст] / П.Кунат // Психология и современный спорт. – М., 1973. – С. 224-319.
3. Спорттық күрестің теориясы мен әдістемесі: Оқу құралы. Е.Алимханов. – Алматы: Қазақ университеті, 2014.
4. Гандельсман, А.Б. Условия достижения высокой работоспособности надистанции [Текст] / А.Б. Гандельсман // Теория и практика физической культуры. – 1964. – №4. – С. 15-19.
5. Тарабрина И.В. Тренировочно-учебный процесс спортсмена-борца [Текст] / И.В. Тарабрина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции / под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск: Издательство НГТУ, 2010. – С. 425-430.
6. Завьялов, А.И. Биопедагогика или спортивная тренировка / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск: МП «Полис», 1992. – 64 с

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ  
ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ  
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА  
THE MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION  
OF PHYSICAL EDUCATION AND MASS SPORTS

ОЛИМПИДАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУДІҢ ЖАЛПЫ ТҰЖЫРЫМДАМАСЫ – ТӘРБИЕ  
ЖҮЙЕСІНІҢ МАЗМҰНДЫ ҚҰРАМДАСТАРЫНЫҢ БІРІ РЕТІНДЕ

Дошыбеков А.Б. – PhD доктор

Келдіқұлов Ғ.Қ. – педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы

Кубашева Н.Д. – педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы

Сарсақанов А.А. – магистрант

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Аталған мақалада олимпиадалық білім берудің жалпы тұжырымдамасының бірқатар аспектілерін анықтау мүмкін болады. Бұл ретте берілген жұмыста олимпиадалық білім беру олимпизм және олимпиадалық қозғалыс саласындағы педагогикалық іс-әрекет ретінде қарастырылатынын атап өту маңызды, олимпиадалық білім ол жекеленген ғылыми зерттеу пәні болып табылады. Олимпиадалық білім беруді білім беру мекемелерінде жүзеге асырылатын болса балалар және жастардың білім беру мекемелерінде, өскелең жас ұрпақтың денсаулық күйінің біршама жақсаруына әсері байқалатынын көрсетті. Бұл олимпиадалық білім берудің жаңа ұрпақты тек гуманизм рухында тәрбиелеп қоймайтынын, сонымен бірге, оның денсаулық күйін жақсартуға ықпал ететінін білдіреді. Соның салдарында, олимпиадалық білім беру бағдарламаларының үйлесімді, жан-жақты дамыған тұлғаны қалыптастыруға көмек беретіні туралы тұжырым жасауға болады.

**Түйін сөздер:** Олимпиадалық білім беру, спорт, мәдениет, тәрбие, гуманизм, жасөспірім, білім беру.

GENERAL CONCEPT OF OLYMPIC EDUCATION – AS ONE  
OF THE CONTENTS OF THE EDUCATIONAL SYSTEM

Doshybekov A.B. – Ph.D.

Keldikulov G.K. – Master's degree, senior lecturer

Kubasheva N.D. – Master's degree, senior lecturer

Sarsakanov A.A. – master student

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** In this article, it will be possible to identify a number of aspects of the general concept of Olympic education. At the same time, it is important to note that in this paper, Olympic education is considered as a pedagogical activity in the field of Olympism and the Olympic movement, Olympic education is a separate subject of scientific research. It is shown that if Olympic education is carried out in educational institutions, there is an impact on the improvement of the health of the younger generation in educational institutions for children and young people. This means that Olympic education will not only educate the new generation in the spirit of humanism, but also contribute to improving its state of Health. As a result, we can conclude that Olympic educational programs help to form a harmonious, fully developed personality.

**Key words:** Olympic education, sports, culture, education, humanism, Adolescence, Education.

**Зерттеу көкейкестілігі:** Қоғамдағы білім беру және тәрбие жүйесі саласындағы өзгерістер, жалпыадамзаттық моральды және рухани құндылықтардың басымдылығын айқын көрсететін, білім берудің стандартты емес көздерін талап етеді. Балалар мен жастарға білім беруде және тәрбиелеудегі осындай тұғырды жүзеге асыру жолдарының бірі ретінде олимпизм алынады, ол «дененің, еріктің және ақыл-ойдың үйлесімді біртұтас абыройын арттыратын және біріктіретін өмірлік философия» болып табылады (Олимпиадалық Хартия, 2005) [1].

Біздің зерттеуіміздің болжамын ескере отырып, олимпиадалық білім берудің жалпы тұжырымдамасының бірқатар аспектілерін анықтау мүмкін болады. Бұл ретте берілген

жұмыста олимпиадалық білім беру олимпизм және олимпиадалық қозғалыс саласындағы педагогикалық іс-әрекет ретінде қарастырылатынын атап өту маңызды, біздің пікірімізше, белгілі әлеуметтік институт ретінде ол жекеленген ғылыми зерттеу пәні болып табылады.

**Зерттеу мақсаты:** олимпиадалық білім беруді жүзеге асырудың мәнін анықтау.

**Зерттеу міндеттері:** Өскелең жас ұрпаққа білім беру және тәрбиелеу жүйесі үшін олимпиадалық білім беруді жүзеге асырудың мәнін анықтау.

Білім беру мекемесінде олимпиадалық білім беруді жүзеге асырудың мәнін анықтау үшін білім беру мен тәрбие жүйесіндегі аса өткір мәселелерді белгілеу маңызды. Мамандардың пікірлері бойынша, жаңа ұрпақты тәрбиелеу және олардың денсаулық күйінің нашарлау мәселелері балалар мен оқушы жастарға білім беру мен тәрбие жүйесінде әлі шешімін таппаған мәселелесі болып саналады (В.Агеев, 1999; В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева 1995; А.Н.Бугреев, 1993; Е.Г.Ковалёва, Ю.А.Шишкин, Н.П.Бизина, 1995; В.А.Каракровский, Л.И.Новикова, Н.Л.Селиванова, 1996; О.С.Газман, 1997; Г.М.Поликарпова, 1997; А.А.Исаев, 1998; В.Бальсевич, 1999; В.Волков, 1999; Н.П.Капустин, 1999; Л.Куликова, 1999; Л.И.Маленкова, 1999; Г.Н.Дронова, И.В.Ясницкий, 2000; М.И.Рожков, Л.В.Байбородова, 2000 және т.б.) [2].

Тәрбие – бұл балалар және жастар білім беру мекемелерінің іс-әрекетінің басты бағыты. Алайда, ғылыми әдебиеттерде аталған білім беру мекемелерінде педагогтардың мектепке дейінгі жастағы балаларды, оқушыларды және студенттерді білім алу процесінің барысында тәрбиелеу міндеттерінің шешілмейтіні жиі атап көрсетіледі (А.В.Бочко, В.С.Титов, В.Я.Кудлин, 1998; Н.А.Даниличева, Л.А.Балакирева, 1998; А.К.Дусовицкий, 1995-1996; Б.Т.Лихачёв, 1998 және т.б.) [3]. Өскелең жас ұрпақты өтпелі, ауыспалы кезеңдерде оқыту және тәрбиелеу ешқашан оңай болмайды. Қазіргі кезде қарапайым тіршілік ету, өзгермелі жағдайларға бейімделу туралы қамқорлық жасау аса табиғи түрде болатын сияқты, бұл реетте балалар мен оқушы жастарды тәрбиелеу бойынша мақсатты бағытталған іс-әрекетті жүзеге асыру және дамыту бағдарламаларын ұсыну күрделі болып саналады.

Жаңа ұрпақты ақпаратпен және іскерлік табысты қамтамасыз ететін дағдыларды қалыптастырумен толтыру маңызды болып саналады. Биік адамгершілік принциптерге келетін болса, бұл мәселе қарапайым түрде шешіледі: табыс әкелетін нәрсе адамгершілікті болып саналады (И.Д. Ладанов, 1986).

Ғалымдар қазіргі күні жасөспірімдердің қылмысының өсуінің жылына 15%-ға жуық құрайтынын атап көрсетеді. Жасөспірімдердің тарапынан жасалатын әрбір алтыншы қылмыс ауыр болып саналады. Заңның аясынан шығатын жұмыс істемейтін және оқымайтын кәмелеттік жасқа толмаған жасөспірімдердің саны артып келеді.

Чех педагогы Ян Амос Коменский кезінде «тәрбиені елемеудің адамдардың, отбасы мен мемлекеттің және бүкіл дүние жүзінің қырылуы» деп айтқан болатын. Осындай пікірді ұстанып, педагогтар балалар мен оқушы жастарға білім беру мен тәрбие жүйесіндегі қалыптасқан жағдайды өзгертуге тырысады. Мысалы, О.С.Газман (1997) рухани дағдарыс, отандық мәдениеттің батыстың антимәдениетінің толқынының әсерімен бұзылуы жағдайында, жақсылық пен жамандықтың, адамгершілік пен әдепсіздіктің арасында шекаралардың, ересек қоғамның бұзылатынын атап көрсетеді, бұл жағдайда өскелең жас ұрпақтың алдындағы жауапкершілік олардың өзін-өзі анықтаудың қиын кезеңінде қолдауды және көмек беруді талап етеді [4].

Көптеген балабақшаларда, мектептерде, орта және жоғары оқу орындарында білім беруді және тәрбиені ізгіліктендірудің қажеттілігін саналы ұғынумен байланысты болатын біршама өзгерістер байқалады. В.А.Каракровский, Л.И.Новикова, Н.Л.Селиванова (1996) [5] балаларды, оқушыларды және студенттерді әлемді игерудің гуманистік тәсіліне үйретуді, оларды адамиландыруды қажет деп санайды, ең алдымен, оларға адаммен, оның еңбегімен, талантымен, өмірімен шексіз көпшамалы ақиқаттың байланысын көре білуге, таным процесіне үйрету қажет. Егер өскелең жас ұрпақтың бойында адамға жоғары құндылық ретінде қатынасты тәрбиелей алмайтын болса, адамзат жоғалады. Бірқатар ғалымдардың зерттеулерін талдау білім

беру және тәрбиедегі осындай тұғырды жүзеге асыру жолдарының бірі ретінде олимпиадалық білім беру екендігін көрсетті (Ж.Атанасов, 1977; В.К.Бальсевич, 1996; А.Баранов, 1999, С.Ю.Барин, 1999; А.Н. Бугреев, 1993; Г.С. Деметр, 1996; А.Егоров, 1999; К.Н.Ефременков, А.Г.Егоров, 1998; К.Ефременков, Р.Пирожников, В.Сергеев, 2001; А.Корневский, В.В.Кузин, В.И.Столяров, 1999 және т.б.) [6,7]. Олимпиадалық Хартияға сәйкес, олимпизм – бұл «дененің, еріктің және ақыл-ойдың үйлесімді біртұтас құндылығын арттыратын және біріктіретін өмір философиясы» (Олимпиадалық Хартия. Негіз құраушы принциптер).

Қазіргі олимпиадалық қозғалыстың негізін қалаушы Пьер де Кубертеннің олимпизм философиясын спортты, спорт жарыстарын және оларға даярлауды қолдану негізінде адамды, адамдардың қатынастарын және қоғамды жетілдіру идеясымен байланыстырғаны белгілі (А.Н.Бугреев, 1993, 1997; В.Н.Платонов, С.И.Гуськов, 1994). Кубертеннің гуманистік идеяларына сүйеніп, педагогтар олимпиадалық білім беруді жүзеге асырудың нәтижесінде өскелең жас ұрпақтың бойында гуманизмнің мінез-құлықтың қажетті нормасы болып табылатындай мінез-құлқын тәрбиелеуге болатынын дәлелдеді.

Отандық ғалымдардың жаңа инновациялық бағдарламаларын барынша көп ұсынатынын атап өту қажет. Істің мәні бойынша, тек білім беретін ғана емес, сонымен бірге тәрбиелік функция мақсатты бағытталған түрде жүзеге асырылатын балабақшалар, жалпы білім беретін мектептер, орта және жоғары оқу орындарының өзіндік бірегей тәрбие жүйесі болады. Олардың әрқайсысының басымдылықтары мен артықшылықтары бар, алайда, әдебиеттерді талдау барысында көптеген жағдайда білім беру мекемесінің тәрбие жүйелерінде маңызды мәселенің – балалар мен оқушы жастардың денсаулығын қолдау және сақтау мәселесінің шешілмейтіні анықталды.

Аталған мәселенің өткірлігі, атап айтқанда оқушылардың 40-50%-ның созылмалы ауруларға ұшырағаны, ал 40%-ның әртүрлі функционалды ауытқулары болатынын көрсетті. Ғалымдардың зерттеулері 6-7 жастағы балалардың 20%-ның мектептегі оқуға дайын еместігін, ал мектеп жасындағы балалардың 50%-да тірек-қимыл аппаратының дамуында ауытқуларының болатынын, ал олардың 70%-ның гипокинезиямен ауыратынын, 30%-ның жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесінде ауытқуларының болатынын көрсетті. Студенттерге келетін болсақ, әртүрлі жоғары оқу орындарында жүргізілген медициналық тексеру мәліметтері бойынша, студенттердің 25%-ның әртүрлі аурулармен байланысты дене жаттығулары сабақтарынан толығымен босатылатынын, ал 40%-ның арнайы медициналық топқа жататынын, 15%-ның дайындық тобында шұғылданатынын және тек 20%-ның негізгі топқа қатысатынын көрсетті. Сонымен бірге, жоғары курс студенттерінің денсаулық жағдайының бірінші курспен салыстырғанда, біршама нашар болатынын көрсетті.

Пьер де Кубертен дене мен жанның картезиандық бөлінуін – бірыңғай, тұтас адамзат болмысының екі элементін бөлуді, оларды бір-бірінен мүлдем тәуелсіз екі фактор ретінде қарастыруды адамның дисгармониясына (үйлесімсіздігіне) әкеледі деп санады. «Сондықтан, аталған екі фактор эйритмияға жету үшін, бірыңғай үйлесімді тұтасқа біріктірілуі қажет» деді Кубертен. Кубертен «эйритмия» сөзін калокогатия (грек сөзі «kalokagathia», «kalos» – керемет, «ogatos» – мейірімді) деген ежелгі грек идеясына жетелейтін, адамның дене және рухани қабілеттерінің, оның сыртқы және ішкі сапаларының үйлесімі өзіндік идеясын белгілеу үшін жиі қолданатын (В.Столяров, Г.Аксёнов, 1999). Осы гуманистік идеалдарды басшылыққа алып, қазіргі олимпиадалық қозғалыстың негізін қалаушы олимпиадалық қозғалыстың маңызды педагогикалық міндеттерінің бірі ретінде, адамның рухани және дене дамуының арасындағы артып келе жатқан айырмашылықты жоюды атады.

Зерттеулер олимпиадалық білім беру жүзеге асырылатын болса балалар және жастардың білім беру мекемелерінде, өскелең жас ұрпақтың денсаулық күйінің біршама жақсаруына әсері байқалатынын көрсетті (Л.Зарипова, Ю.Зарипов, 1999; Г.М.Поликарпова, 1997; В.И.Усаков 1999 және т.б.). Бұл олимпиадалық білім берудің жаңа ұрпақты тек гуманизм рухында тәрбиелеп қоймайтынын, сонымен бірге, оның денсаулық күйін жақсартуға ықпал ететінін білдіреді. Соның салдарында, олимпиадалық білім беру бағдарламаларының үйлесімді, жан-жақты дамыған тұлғаны қалыптастыруға көмек беретіні туралы тұжырым жасауға болады. Оның

басқа тәрбие жүйелерінің алдындағы үлкен артықшылығы байқалады.

Осылайша, аталған мәселе бойынша ғылыми әдебиеттерді талдау, олимпиадалық білім берудің мәнінің тәрбие мен білім берудің отандық жүйесі үшін аса өзекті мәселелері шешуге ықпал ететіні туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

#### **Әдебиеттер тізімі**

1. Олимпиадалық Хартия, 2005
2. Агеев В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.
3. Даниличева Н.А., Балакирева Л.А. Психология профессионального выбора. – СПб., 1998.
4. Газман О.С. Ответственность школы за воспитание детей // Педагогика. 1997. – №4.
5. Караковский В.А., Новикова Л.И., Селиванова Н.Л. Воспитание? Воспитание. Воспитание! Теория и практика школьных воспитательных систем. – М., 1996.
6. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственного отношения к спорту // Проблемы олимпийского движения: Сб. статей на рус.яз. (под ред. А.Солакова). – БОК, София Пресс, 1977.
7. Бахтиярова С.Ж. Олимпиадалық білім негіздері. Электронды оқу-әдістемелік әзірleme Орал: М.Өтемісов атындағы БҚУ, 2021. 49 В.

## **10-12 ЖАСАР МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫ ДЕНЕ ДАМУЫ КӨРСЕТКІШТЕРІНІҢ ДИНАМИКАСЫН АНЫҚТАУ**

**Мақанов А.А.** – 1 курс магистранты, олимпиадалық спорт факультеті

**Ардақұлы С.** – 1 курс магистранты, олимпиадалық спорт факультеті

**Иргебаев М.И.** – PhD доктор

**Зауренбеков Б.З.** – PhD доктор

*Ғылыми жетекшісі:*

**Есқалиев М.З.** – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор  
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Бұл мақалада бастауыш сынып оқушыларының дене даярлығының даму көрсеткіштерінің динамикасын анықтау мәселелері қарастырылған. Педагогикалық эксперимент бастауыш сынып ер балаларының дене дайындығын арттыру үшін қолданылған дамыған шеңберлі жаттығу әдісті тексеруге бағытталған және бір оқу жылы ішінде өткізілген. Дене қасиеттерін дамытуға негізделген жаттығулар мен жүктеме мөлшерін тандай отырып, дөңгелек әдіс бастауыш сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде өзінің тиімділігін көрсетті.

**Түйін сөздер:** дене дамуы, мектеп оқушылары, дене қасиеті, арнайы жаттығу.

## **METHODS OF IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL ABILITIES OF VOLLEYBALL STUDENTS**

**Makanov A.** – 1<sup>st</sup> year master's student, Faculty of Olympic sports

**Ardakuly S.** – 1<sup>st</sup> year master's student, Faculty of Olympic sports

**Irgebaev M.** – Ph.D.

**Zaurenbekov B.** – Ph.D.

*Scientific supervisor:*

**Eskaliev M.** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** This article discusses the issues of determining the dynamics of indicators of the development of physical fitness of younger schoolchildren. The pedagogical experiment was aimed at testing the developed method of circular training, which was used to improve the physical fitness of primary school boys and was conducted during one academic year. Choosing exercises and the dosage of the load based on the development of physical qualities, the round reception has shown its effectiveness in educating the physical abilities of younger schoolchildren.

**Key words:** physical development, schoolchildren, physical properties, special exercises.

**Зерттеу өзектілігі.** Бастауыш мектеп оқушыларының дене дамуы орта және арнайы жоғары мектеп жасындағы балалардың дамуынан күрт ерекшеленеді. 7-12 жастағы балалардың

анатомиялық, физиологиялық және психологиялық ерекшеліктеріне тоқталайық, т.а. бастауыш мектеп жасындағы топқа бекітілген балалар. Дамудың кейбір көрсеткіштері бойынша, 11-12 жасқа дейінгі кіші мектеп жасындағы ұлдар мен қыздар арасында үлкен айырмашылық жоқ, ұлдар мен қыздардың дене үлесі бірдей. Бұл жаста тіндердің құрылымы қалыптаса береді және олардың өсуі жалғасады. Ұзындықтың өсу қарқыны мектеп жасына дейінгі кезеңге қарағанда біршама баяу, бірақ дене салмағы артады. Өсу жыл сайын 4-5 см-ге, ал салмағы 2-2,5 кг-ға артады [1].

Бастауыш мектеп оқушыларының жады визуалды-бейнелі сипатқа ие: балалар оқылатын пәндердің логикалық мағыналық мәнінен гөрі сыртқы ерекшеліктерін жақсы есте сақтайды. Бұл жастағы балалар құбылыстың жалпы құрылымын, оның тұтастығын және бөліктердің өзара байланысын елестете отырып, зерделенетін құбылыстың жекелеген бөліктерін жадында байланыстыруда әлі де қиындықтарға тап болады. Есте сақтау негізінен механикалық сипатта болады, әсердің күшіне немесе қабылдау әрекетін бірнеше рет қайталауға негізделген. Осыған байланысты кіші мектеп оқушыларынан үйренген репродукция процесі дәлсіздікпен, көптеген қателіктермен ерекшеленеді, ал есте сақтау қабілеті ұзақ уақыт сақталмайды [2].

Жоғарыда айтылғандардың барлығы дене тәрбиесі кезіндегі қимыл-қозғалыстарды үйренуге тікелей байланысты. Көптеген бақылаулар көрсеткендей, кіші мектеп оқушылары 1-2 ай бұрын оқыған көп нәрсені ұмытып кетеді. Бұған жол бермеу үшін жүйелі түрде, ұзақ уақыт бойы балалармен бірге өткен оқу материалын қайталау қажет [3].

**Зерттеудің мақсаты** – 10-12 жасар мектеп оқушылары дене дамуы көрсеткіштерінің динамикасын эксперименттік негіздеу.

#### **Жұмыстың міндеттері:**

1) Мектеп жасындағы оқушыларға арналған дене шынықтыру әдістері мен құралдарын қолдану мәселесі бойынша әдебиеттерді талдау.

2) Бастауыш мектеп жасындағы балалардың дене дамуы көрсеткіштерін анықтау.

#### **Зерттеудің әдістері**

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

**Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы:** Жұмыста қойылған гипотезаны растау үшін педагогикалық эксперимент жүргізілді, оның мақсаты бастауыш сынып оқушыларының дене бітімі және дайындық деңгейі көрсеткіштерінің динамикасын зерттеу болды. Тәжірибеге барлығы 20 бастауыш сынып оқушылары қатысты.

Педагогикалық эксперимент бір оқу жылына созылады және мақсатқа сәйкес, оны өткізу шарттарына сәйкес, табиғи, бағдар бойынша ашық, салыстырмалы, дәлелдеудің логикалық схемасына сәйкес болды.

Екі топ анықталды: бақылау және эксперименттік. Бақылау тобында оқушылар бағдарлама ұсынған әдістеме бойынша оқыды. Эксперименттік топта біз қосымша дене даярлығы деңгейін жоғарылатуға бағытталған шеңберлі әдіс пен қозғалмалы ойын түрлерін қолдана отырып әдістемені қолдандық.

Педагогикалық тестілеу біздің зерттеуге қатысқан 3 және 4 сынып балаларының дене даярлығы деңгейін анықтау үшін өткізілді. Сонымен бірге тестілеу барысының негізгі ережелері мен талаптары сақталды.

Дене дайындығының деңгейі 1-11 сынып оқушыларының дене шынықтыру мектеп жанындағы бағдарламасының тестілеріне сәйкес анықталды:

1. 30 метрге жүгіру. Жарысқа екі адам қатысты. Жұмыс уақыты 0,1 секундтық дәлдікпен анықталды.

2. Барып қайтып жүгіру (3 x 10 м). Жүгіруге екі адам қатысты. Жүгіру басталмас бұрын, әр жүгірушіге старттық сызыққа екі текше қойылды. «Дайын!» Командасы бойынша балалар бастапқы сызыққа жақындады. «Назар аударыңыз!» Командасы бойынша еңкейіп, алғашқы старт алды. «Алға» Командасы бойынша олар мәреге жүгірді, текшені сызыққа қойды, тоқтамастан екінші нүктеге оралды, үшінші мәртеден кейін мәре сызығын өткенде секундомер

тоқтатылып отырды. Нәтижелер 0,1 секундтық дәлдікпен жазылды.

3. Орыннан ұзындыққа секіру. Секіруден бұрын итеру сызығы жүргізіліп, оған перпендикуляр рулетка бекітілді. Оқушылар шұлыққа тигізбей сызықтың жанында тұрып, екі аяғымен итеріп тұрған жерден ұзындыққа секіруді орындады. Қашықтық кез келген аяқтың тік өкшесінің артына қарай сызықтан анықталды. Үш әрекет жасалды, ең жақсы нәтиже хаттамада бір сантиметр дәлдікпен тіркелді.

4. 6 минуттық жүгіру. Жүгіру мектеп стадионының дөңгелек жолымен жүргізілді. Оқушылар жүгіруді денсаулық жағдайына сәйкес жүрумен бірге орындады. Жоғары сөреден бастады. Жүгіріп өткен қашықтықтың ұзындығы 1 метр дәлдікпен анықталды.

5. Алға еңкею. Гимнастикалық орындыққа сызғыш тігінен бекітіліп, нөлдік белгіні стендтік жазықтыққа сәйкестендірді. Зерттелуші аяқтарымен орындықта тұрып, алға қарай иілуді орындады, орындау кезінде аяқтары түзу. Сызғыш икемділіктің мөлшерін жазып алуға көмектесті. Біз екі рет әрекет жасадық, олардың ішіндегі ең жақсысы хаттамаға енгізілді. Нәтиже 0,5 см дәлдікпен анықталды.

Негізгі топқа жіктелген 4-сынып оқушылары арасындағы бақылау-эксперименттік топтарда оқу жылының басында жүргізілген педагогикалық тестілеуден кейін алынған нәтижелерді талдау (1-кесте) көрсеткендей, дене дайындығының деңгейін сипаттайтын барлық тесттер үшін топтар арасында айтарлықтай айырмашылықтар табылған жоқ.

1-кесте – Эксперимент басындағы бақылау және эксперименттік топтардағы оқушылардың дене дайындығы деңгейінің көрсеткіштерін салыстыру

№	Тесттер	Бақылау тобы $x \pm m$	Эксперимент тобы $x \pm m$	t	P
1	30 м жүгіру (с)	6,6±0,26	6,9±0,27	0,48	>0,05
2	3x10 м жүгіру (с)	10,1±0,47	10,04±0,34	0,12	>0,05
3	Бір орнынан ұзындыққа секіру (см)	124±13,7	125,7±9,1	0,10	>0,05
4	6 минуттық жүгіру (м)	880±49,2	870±43,3	0,34	>0,05
5	алға иілу (см)	2,07±0,28	2,87±0,36	0,95	>0,05

Педагогикалық эксперимент бастауыш сынып ер балаларының дене дайындығын арттыру үшін қолданылған дамыған шеңберлі жаттығу әдісті тексеруге бағытталған және бір оқу жылы ішінде өткізілген.

Педагогикалық эксперимент аяқталғаннан кейін педагогикалық тестілеу өткізілді, оның мақсаты негізгі топтағы бастауыш сынып оқушыларының дене жағдайын жақсартуға бағытталған әзірленген әдістеменің тиімділігін тексеру болды.

4-ші сыныптағы балалардағы бақылау және эксперименттік топтардағы қорытынды тестілеуде алынған орташа топтық нәтижелерді талдау (2-кесте) көрсетті, дене дайындығының деңгейін сипаттайтын бірқатар тесттерге сәйкес топтар арасында айтарлықтай айырмашылықтар пайда болды.

2-кесте – Тәжірибе соңында бақылау және эксперименттік топтардағы ер балалар арасындағы дене дайындығы деңгейінің көрсеткіштерін салыстыру

№	Тесттер	Бақылау тобы $x \pm m$	Эксперимент тобы $x \pm m$	t	P
1	30 м жүгіру (с)	6,7±0,25	5,8±0,15	3,2	<0,01



2	6 минуттық жүгіру (м)	920±45,0	1040±34,7	2,11	>0,05
3	3x10 м жүгіру (с)	10,03±0,42	9,87±0,28	2,32	>0,05
4	Бір орнынан ұзындыққа секіру (см)	145,3±13,6	154,0±8,2	0,80	>0,05
5	Алға иілу (см)	2,73±0,24	3,80±0,21	3,34	<0,01

Сонымен «30 м жүгіруде» педагогикалық эксперименттің қорытындылары келесідей болды: бақылау тобында  $6,7 \pm 0,25$  с, эксперименттік топта  $-5,8 \pm 0,15$  с, айырмашылықтар айтарлықтай  $-t = 3,2$ ;  $P < 0,01$ .

Ұзындыққа секіру кезінде топтың орташа нәтижелеріндегі айырмашылықтар  $-t = 0,80$ ;  $P > 0,05$  мәндеріне жете алмады.

Алайда, үйлестіру қабілеттерін сипаттайтын «3x 10м барып – қайту жүгіруінде» эксперименттік топтың артықшылығы тағы да маңызды ( $t = 2,32$ ;  $P < 0,05$ ).

«6 минуттық жүгіруде», төзімділік сынағында бақылау тобындағы нәтижелер  $920 \pm 45,0$  м, эксперименттік топта  $-1040 \pm 34,7$  м болды. Айырмашылықтар айтарлықтай  $-t = 2,11$ ;  $P < 0,05$ .

Топтар арасындағы нәтижелердегі ең үлкен айырмашылық белсенді икемділікті сипаттайтын тестте болды – алға иілу, мұнда Студенттің t-критерийі 3.34 құрады,  $P < 0,01$ .

Сонымен, бастапқы және қорытынды тестілеу нәтижелерінің динамикасы эксперименттік топтың балалары шапшандық, төзімділік, ептілік және икемділік сияқты дене сапалары бойынша бақылау тобындағы құрдастарынан асып түскендігі байқалды.

Бірде-бір шапшандық-күш сынамасында бақылау тобының балалары эксперименттік топ балаларына қарағанда жақсы нәтиже көрсеткен жоқ. Бұл нәтижелер жылдамдықты, төзімділікті, ептілік пен икемділікті дамытуда осы жастағы дене сапаларды тәрбиелеудің шеңберлік әдісін қолдану тиімді деп айтуға мүмкіндік береді.

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

Алынған нәтижелерді жоғарыда талдауға сүйене отырып, зерттеудің басында біз алға қойған жұмыс гипотезасы педагогикалық экспериментте өзінің толық расталды деп айтуға болады. Дене қасиеттерін дамытуға негізделген жаттығулар мен жүктеме мөлшерін таңдай отырып, дөңгелек әдіс бастауыш сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде өзінің тиімділігін көрсетті. Қозғалмалы және орташа, содан кейін жоғары қарқынды ойындарды пайдалану сыныптардың эмоционалды күйін және бастауыш сынып оқушыларының қызығушылығын арттырды деп айта аламыз.

#### Әдебиеттер тізімі

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебно-метод. пособие: специальность 031300 (050711) – Социальная педагогика. ОПД.Ф.04 /Воронеж. гос. ун-т; сост. Ю.А. Гончарова. – Воронеж: ВГУ, 2005. – 39 с.
2. Волков Н.И. Исследования по физиологии детей // Теория и практика физической культуры. – 1998. № 4. – С. 84-87.
3. Современные подходы к разработке содержания предмета физической культуры в начальной школе / А.П. Матвеев, Н.И. Новикова // Материалы конф. «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна, 1999. – С. 55.

## ОЛИМПИАДАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУДІҢ БАЗАЛЫҚ ҰҒЫМДАРЫН АНЫҚТАУ ЖӘНЕ ЖҮЙЕЛЕУ

Дошыбеков А.Б. – PhD доктор

Абилдабеков С.А. – PhD доктор, аға оқытушы

Таширов А.Ж. – педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы

Сарсақанов А.А. – магистрант

Жанатаев Е. – 2 курс магистранты

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Бұл мақалада олимпиадалық білім берудің базалық ұғымдарын «олимпиадалық білім беру», «олимпиадалық тәрбие», «олимпиадалық оқыту», «олимпизм рухында тәрбиелеу», «олимпиадалық идеалдар мен құндылықтар арқылы тәрбиелеу», «олимпиадалық қозғалыс арқылы тәрбиелеу» ұғымдарын енгізуде және нақтылауда көптеген қателіктерді болдырмауға мүмкіндік береді, себебі ол олимпизмнің жалпы тұжырымдамасына және ғылыми ұғымдарды түсіндірудегі философия, педагогика және әлеуметтану сияқты ғылымдардың талаптарына негізделеді.

**Түйін сөздер:** Олимпиадалық білім беру, спорт, мәдениет, тәрбие, гуманизм, жасөспірім, білім беру, олимпиадалық білім беру, олимпиадалық тәрбие, олимпиадалық оқыту, олимпизм рухында тәрбиелеу, олимпиадалық идеалдар мен құндылықтар арқылы тәрбиелеу, олимпиадалық қозғалыс арқылы тәрбиелеу.

### DEFINITION AND SYSTEMATIZATION OF BASIC CONCEPTS OF OLYMPIC EDUCATION

Doshybekov A. – Ph.D.

Abildabekov S. – Ph.D., Senior Lecturer

Tashirov A. – Master's degree, Senior Lecturer

Sarsakanov A. – Master's student

Zhanataev E. – 2<sup>nd</sup> year master's student

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** This article will avoid many mistakes in introducing and clarifying the basic concepts of Olympic education as “Olympic education”, “Olympic education”, “Olympic training”, “education in the spirit of Olympism”, “education through Olympic ideals and values”, “education through the Olympic movement”, since it is based on the general concept of Olympism and the requirements of such Sciences as philosophy, pedagogy and sociology in the interpretation of scientific concepts.

**Key words:** Olympic education, sports, culture, education, humanism, Adolescence, Education, Olympic education, Olympic education, Olympic education, Olympic training, education in the spirit of Olympism, education through Olympic ideals and values, education through the Olympic movement.

**Зерттеу көкейкестілігі.** Қазіргі заманғы жағдайда олимпиадалық білім берудің маңыздылығымен және қажеттілігімен негізделген: көптеген рухани құндылықтарды жоғалту, шамадан тыс прагматизм және денсаулықтың үнемі нашарлауы аясында жастардың аталған құндылықтарға бейтарап болуы. Ғылыми зерттеулерге негізделіп, ғалымдар олимпиадалық білім берудің жан-жақты дамыған тұлғаны қалыптастыруға ықпал ететінін атап көрсетеді.

**Зерттеу мақсаты:** Олимпиадалық білім берудің базалық ұғымдарын анықтау және жүйелеу.

#### Зерттеу міндеттері:

- Ғылыми әдебиеттердегі – олимпиадалық білім беру, олимпиадалық тәрбие, олимпизм рухында тәрбиелеу, олимпиадалық идеалдар мен құндылықтар арқылы тәрбиелеу, олимпиадалық қозғалыс арқылы тәрбиелеу ұғымдарына анықтама беру.

Балалар мен оқушы жастарды олимпизм идеалдарына және құндылықтарына баулуға бағытталған педагогикалық іс-әрекетті белгілеу үшін, мамандар көп жағдайда «олимпиадалық білім беру» және «олимпиадалық тәрбие» терминдерін жиі қолданады [1]. «Олимпизм рухында тәрбиелеу», «олимпиадалық идеалдар мен құндылықтар арқылы тәрбиелеу», «олимпиадалық қозғалыс ішінде тәрбиелеу» және т.б. терминдер аз қолданылады [2]. Олимпизм идеясы негізінде білім беру мекемелерінде тәрбие жүйесін модельдеу үшін аталған ғылыми зерттеудің контекстінде

«олимпиадалық білім беру» терминінің нені білдіретінін анықтау аса маңызды болып табылады. Аталған терминді анықтаудағы ғалымдардың алуан түрлі тұғырларын қайта талдап, профессор В.И. Столяровтың олимпиадалық білім берудің базалық ұғымдарын анықтаудағы және жүйелеудегі тұғырдың аса қисынды болатынын және белгіленген мәселені қоюда және шешуде олимпиадалық білім берудің теориясы мен тәжірибесінің, педагогиканың, психологияның, философияның талаптарына жауап беретінін атап көрсетуге болады (В.И. Столяров, 1990, 1997-1999).



1-сурет – Олимпиадалық білім берудің құрылымы (В.И. Столяров бойынша)

1-суреттен көрініп тұрғандай, олимпизм саласындағы педагогикалық іс-әрекетті сипаттау үшін, профессор В.И. Столяров олимпиадалық білім беру немесе олимпиадалық тәрбие терминдерін қолданады, бұл ретте екі ұғымның да кең педагогикалық мағынасында қолданылатыны байқалады. Олардың құрамдастары ретінде тар мағынасындағы олимпиадалық білім беру, тар педагогикалық мағынадағы олимпиадалық тәрбие және олимпиадалық оқыту алынады (В.И. Столяров, 1997-1999).

Тар педагогикалық мағынадағы олимпиадалық білім беру деп (1 құрамдас) олимпизм саласындағы білім жүйесін қалыптастыруға және жетілдіруге бағытталған педагогикалық іс-әрекет аталады. Тар педагогикалық мағынадағы олимпиадалық білім берудің нәтижесі ретінде меңгерген мәліметтердің, ұғымдар мен түсініктердің жиынтығы алынады:

– олимпиадалық ойындар мен олимпиада қозғалысы, олардың тарихы, мақсаттары, міндеттері, олимпизмнің негізгі идеалдары мен құндылықтары туралы;

– спорт, оның алуан түрлері, спортта жоғары жетістіктермен қамтамасыз ететін спорттық дайындықтың құралдары мен әдістері туралы;

– спорттың гуманистік, әлеуметтік-мәдени әлеуеті, оның адамның салауатты өмір сүру салтындағы рөлі туралы;

– тұтас алғанда гуманизмнің тұжырымдамалары мен негізгі идеялары, адамдар арасындағы қатынастарға байланысты оның идеалдары мен құндылықтары туралы.

Тар педагогикалық мағынада олимпиадалық тәрбие деп (2 құрамдас) «күш-жігерден қуаныш алуға, жақсы үлгінің тәрбиелік құндылығына және жалпыға ортақ негізгі этикалық

принциптерді құрметтеуге негізделетін» өмір салтын ұстануға деген мотивация жүйесін қалыптастыруға және жетілдіруге бағытталған педагогикалық іс-әрекет аталады [3]. Тар педагогикалық мағынада олимпиадалық тәрбиенің нәтижесі ретінде, қалыптасқан мотивтер мен қажеттіліктердің жиынтығы алынады:

– өзін үйлесімді, жан-жақты дамыту үшін өмір стилінің аясында дене жаттығуларымен жүйелі шұғылдану;

– дене және рухани қабілеттерді жетілдіру;

– олимпиадалық қозғалыстың белсенді қатысушысы болуға ұмтылу, олимпизм идеяларын түсіндіру және насихаттау, оның дамуына ықпал ету;

– олимпиадалық жарыстарға қатысу тілегі және әрдайым оларда адал, қайырымды батырлық мінез-құлықты көрсету;

– кез келген өмірлік жағдайларда «адал ойын» (әділетті ойын) ережелерін басшылыққа алуға ұмтылу.

Олимпиадалық оқыту деп, өзінің өмір сүру стилінде олимпизм идеалдарын басшылыққа алу біліктері, дағдылары мен қабілеттері жүйесін қалыптастыруға және жетілдіруге бағытталған педагогикалық іс-әрекет аталады. Олимпиадалық оқытудың нәтижесі ретінде біліктердің, дағдылардың және қабілеттердің жиынтығы алынады:

– тұлғаның дене мәдениетін қалыптастыру үшін, өмірдің өзіндік стилінің аясында дене жаттығуларын басқа құралдармен үйлесімде қолдану;

– спорт жарыстарында жоғары жетістіктерге жету, сонымен бірге, тұлғаны біржақты, теріс дамуына әкелмеу үшін спортпен шұғылдану сабақтарын құру;

– олимпизм идеяларын түсіндіру және насихаттау;

– әрдайым адал және әділетті күресті жүргізу, спортта, спорт жарыстарында батылдық пен ерікті көрсету, сонымен бірге спорттағы мұндай мінез-құлықтың жалғыз дұрыс болатынын сенімді көрсету.

Біздің ойымызша, олимпиадалық білім беру, тәрбие және оқыту ұғымдарын түсіндірудегі осындай тұғырдың қисындылығы келесі компоненттерді есепке алады:

1) ұғымдарды енгізуде логикалық-әдіснамалық талапты мазмұнды және терминологиялық аспектілерді нақты әрі дәл бөлу қажет және ұғымдардың барлық жүйесін ескеру қажет (В.И. Столяров, 1998);

2) философиялық, әлеуметтанушылық және педагогикалық әдебиеттерде қабылданған тұлғаның үш жүйе бөліктерін ажырату: ақпараттық, мотивациялық және операциялық, сонымен байланысты «білім беру», «тәрбие» және «оқыту» терминдерін екіжақты қолдану [4]. Сондықтан, «білім беру» термині қазіргі педагогикалық әдебиеттерде екіжақты мағынасында қолданылады және қолданылуы мүмкін [5]:

– кең мағынасында – белгілі білімді, біліктерді, дағдыларды, қабілеттерді, қызығушылықтарды, қажеттіліктерді, құндылық бағдарларды және т.б. қалыптастыру мақсатында тұлғаның көрсетілген жүйесінің барлық үш бөлігіне, біртұтас тұлғаға педагогикалық әсерін белгілеу үшін;

– тар мағынасында – көрсетілген жүйе бөліктерінің біріне педагогикалық әсер етуді белгілеу үшін: білім беру – білімді қалыптастыру; тәрбие – мотивацияны қалыптастыру; оқыту – біліктерді, дағдыларды, қабілеттерді қалыптастыру.

3) олимпизмнің, олимпиадалық қозғалыстың жалпы тұжырымдамасы (философиясы).

**Осылайша**, аталған тұғыр «олимпиадалық білім беру», «олимпиадалық тәрбие» және «олимпиадалық оқыту» ұғымдарын енгізуде және нақтылауда көптеген қателіктерді болдырмауға мүмкіндік береді, себебі ол олимпизмнің жалпы тұжырымдамасына (философиясы) және ғылыми ұғымдарды түсіндірудегі философия, педагогика және әлеуметтану сияқты ғылымдардың талаптарына негізделеді.

#### Әдебиеттер тізімі

1. Столяров В.И. Олимпийская педагогика и теория олимпийской культуры как новые научные и учебные дисциплины // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №4.

2. Лагутина М.Д., Лготикова О.О. Олимпийское образование и возможности его реализации // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: Мат. межрег. науч. практ. конф. – Омск, 1997.
3. Олимпиадалық Хартия, 2005
4. Зеленов Л.А. (1988). Потенциал человека. – Горький. – 28 с.
5. Баринов С.Ю. Олимпийское воспитание детей и молодёжи в зарубежных Странах // Олимпийское движение и социальные процессы: Мат. науч.-практ. конф. – Смоленск, 1991.
6. Бахтиярова С.Ж. Олимпиадалық білім негіздері. Электронды оқу-әдістемелік әзірлеме. – Орал: М. Өтемісов атындағы БҚУ, 2021. 49МВ.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «СИЛЫ» У УЧАЩИХСЯ В ВУЗЕ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

**Рымкулов К.А.** – старший преподаватель, кафедры социальных дисциплин  
**Ермолаев К.В.** – старший преподаватель, кафедры социальных дисциплин  
**Головач Н.И.** – старший преподаватель, кафедры социальных дисциплин  
Алматинский университет энергетики и связи им. Г. Даукеева, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье отражены результаты исследования развития силовых способностей у студентов в ВУЗе через выполнение тренировочной нагрузки из тяжелой атлетики. Сила является базовым физическим качеством, напрямую связанным с уровнем биологического развития человека. Разработан и апробирован на учебных занятиях в ВУЗе комплекс упражнений силовой направленности, который в ходе проведения эксперимента вызвал существенный рост физических способностей студентов.

**Ключевые слова.** студент, силовые способности, круговая тренировка

## THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITY OF “STRENGTH” AMONG STUDENTS AT THE UNIVERSITY THROUGH WEIGHTLIFTING

**Rymkulov K.** – Senior Lecturer, Social Studies Department  
**Yermolaev K.** – Senior Lecturer, Social Studies Department  
**Golovach N.** – Senior Lecturer, Social Studies Department  
Almaty University of Energy and Communications named after G. Daukeev, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article reflects the results of research of development of strength abilities of students in the University through the exercise load from weightlifting. Strength is a basic physical quality directly related to the level of human biological development. The complex of exercises of force orientation, which in the course of the experiment caused a significant growth of physical abilities of students, has been developed and tested during training sessions at the university.

**Key words:** student, strength abilities, circular training.

**Актуальность.** Современные социально-экономические условия жизни общества предъявляют все возрастающие требования к здоровью подрастающего поколения. Наблюдения последних десятилетий отчетливо показывают тенденцию снижения основных параметров физических и функциональных возможностей организма студентов.

В качестве одной из социально значимых причин этого явления есть основание считать сокращение двигательной активности современного человека – гиподинамию и повышение удельного веса психических нагрузок. По мнению многих специалистов, наравне с квалифицированной медицинской помощью, незаменимы в этой ситуации профилактические мероприятия, главным из которых должна быть разносторонняя и качественная физическая подготовка, проводимая с юных лет [1, 2, 3].

Особая роль в физической подготовке традиционно отводится силовым упражнениям. И это не случайно, ведь все богатство двигательных проявлений человека имеет силовую основу, а сами силовые упражнения оставляют наиболее выраженные следовые эффекты в организме занимающихся.

Сила является базовым физическим качеством, напрямую связанным с уровнем биологического развития человека. Тренировочные воздействия силового характера вызывают существенные функциональные и метаболические сдвиги в организме человека.

За последние десятилетия происходит процесс омоложения в современном спорте. Вовлечение в тренировочный процесс все более молодых спортсменов налагает огромную ответственность на спортивных педагогов, предъявляет повышенные требования к научно-методическому обеспечению подготовки юных спортсменов, особенно при нагрузках силового характера [4, 5, 6].

Учитывая ведущую роль дозированных отягощений в силовой подготовке студентов, а также тот факт, что в тяжелоатлетическом спорте накоплен большой научно-методический опыт подготовки юных атлетов, начиная с раннего подросткового возраста, мы пришли к мнению, что использование доступных и апробированных средств тяжелой атлетики окажется наиболее эффективным при решении задач силовой и разносторонней подготовки.

**Целью исследования** является изучение уровня развития физического качества «Силы» у учащихся ВУЗа посредством занятий тяжелой атлетикой.

**Объектом исследования** являлся учебно-тренировочный процесс студентов с включением занятий тяжелой атлетикой.

**Предметом исследования** была методика повышения эффективности учебно-тренировочного процесса студентов.

В соответствии с поставленной целью в работе решались следующие **задачи исследования**:

1. Определить уровень физической подготовленности студентов, занимающихся тяжелой атлетикой.
2. Разработать и апробировать методику повышения эффективности учебно-тренировочных занятий методом тяжелой атлетики.

**Результаты исследования.** В процессе занятий изучались индивидуальные особенности студентов, проводилось педагогическое наблюдение процесса силовой подготовки студентов. Сдвиг в показателях оценивался не столько по абсолютному результату, сколько по приросту этого результата по отношению к исходному уровню.

На основе педагогического наблюдения нами разработаны методические рекомендации к проведению учебных занятий студентов по дисциплине «Физическая культура». Главное внимание необходимо обратить на приспособляемость организма к воздействию упражнений с отягощениями, способность осваивать технику классических и вспомогательных упражнений со штангой, развитие скоростно-силовых качеств, интерес к занятиям, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и актуальность. По окончании педагогического эксперимента у студентов контрольной и экспериментальной групп проводилось контрольное тестирование физической подготовленности, согласно физическим нормативам.

В экспериментальной группе получен следующий результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа: среднее количество раз достоверно было выше на 5,7% по сравнению с началом эксперимента, что на 3,4 % больше, чем у студентов контрольной группы. В тесте подтягивание на высокой перекладине у студентов экспериментальной группы в среднем результат повысился к концу эксперимента на 10%, что на 2,3% выше по сравнению с контрольной группой, подъем штанги показал следующие результаты: в экспериментальной группе было достоверное улучшение результата на 10,5%, что на 3,5% больше по сравнению с контрольной группой.

Проведенный анализ уровня прироста говорит о том, что разработанный комплекс упражнений, предлагаемый студентам методом круговой тренировки, привел к достоверному повышению уровня силовой подготовки студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Также использование предлагаемых приемов и средств способствовало улучшению восстановительных процессов.

Проведенное нами исследование позволило сформулировать соответствующие практические рекомендации для преподавателей ВУЗов по дисциплине «Физическая культура». На наш

взгляд, их реализация позволит повысить эффективность учебного процесса со студентами различных специальностей.

**Выводы.** Применение специальных упражнений тяжелой атлетики в ходе учебных занятий у студентов показало достоверное повышение уровня силовых способностей. Способ круговой тренировки позволяет увеличить как относительную, так и максимальную силу у студентов высших учебных заведений.

#### Список литературы

1. Аванесов В.С. Опыт применения рационального подбора упражнений в тренировке тяжелоатлетов // Теория и практика физ. культ. – 1971, №1, – С. 7-9.
2. Агудин В.П., Фаламеев А.И. Интенсивность тренировочной нагрузки у тяжелоатлетов перед соревнованиями // Журнал «Кегакультуур» (Физкультура). – 1972. Таллин, №10. – С. 315-316.
3. Арутюнян С.М. О распределении усилий при подъеме штанги // Теория и практика физ. культ. – 1964, №2. – С. 20-23.
4. Арутюнян С.М. Определение оптимальной тренировочной нагрузки тяжелоатлета на основе характеристики динамических параметров темповых упражнений: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1965. – 15 с.
5. Атанасов Н.С., Ермаков А.Д., Саксонов Н.Н., Слободян А.П. Определение критериев для оценки тренировочной нагрузки // Теория и практика физ. культ. – 1973, №7. – С. 66-69.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978. – 222 с.

## НАЧАЛЬНАЯ СТЕПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

**Бухарбеков Б.Б.** – докторант

Национальная спортивная академия им. В. Левски, г. София, Болгария

**Аннотация.** В статье определены теоретические аспекты физической подготовленности и физического развития школьников среднего возраста, занимающихся плаванием. В 11-13-летнем возрасте относительно большие отличия величин длины, массы тела и периметра груди характерны для девочек, в то время как с 14 лет эти различия наблюдаются у лиц мужского пола. Обнаружено достоверное отличие всего по двум величинам: жировая прослойка и величина равновесия. Доминирующим свойством организации тренировок плавания в ластах считается не только создание знаний, умений и навыков, но и формирование творческих компетентностей, могущих пробудить желание подрастающего поколения не только добиваться высоких достижений в спорте, но и заботиться о своем здоровье. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков относительно увеличивается вес тела и вместе с ним увеличивается максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек 12 лет у мальчиков повышалась маленькими темпами. В прыжке в длину с места мальчики относительно опережают девочек. В поднимании туловища из положения лежа результаты мальчиков и девочек соответствовали оценке «4». В прыжках со скакалкой достижения мальчиков и девочек также соответствовали оценке «4».

**Ключевые слова:** исходный уровень, физическая подготовленность, школьники, средний возраст, занятия, плавание.

## THE INITIAL LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF MIDDLE-AGED SCHOOLCHILDREN ENGAGED IN SWIMMING

**Bukharbekov B.** – doctoral student

National Sports “Vasil Levski”, Sofiya

**Annotation.** The article defines the theoretical aspects of physical fitness and physical development of middle-aged schoolchildren engaged in swimming. At the age of 11-13, relatively large differences in the values of length, body weight and breast perimeter are typical for girls, while from the age of 14 these differences are observed in males. A significant difference was found in only two values: the fat layer and the equilibrium value. The dominant feature of the organization of swimming training in fins is not only the creation of knowledge, skills and abilities, but also the

formation of creative competencies that can awaken the desire of the younger generation not only to achieve high achievements in sports, but also to take care of their health. At 10-12 years of age, girls and at 12-14 years of age, boys have a relatively increased body weight and with it the maximum strength increases, which increased at a small rate until 10-11 years of age in girls 12 years of age in boys. In the long jump from the place of the boys relative to the opera.  
**Key words:** initial, level, physical fitness, schoolchildren, middle age, classes, swimming.

**Введение.** Специалисты часто затрагивают проблему контроля над уровнем физической подготовленности школьников. Данные исследований в этом направлении указывают на снижение уровня физического подготовленности детей и подростков. Большое количество школьников показывают недостаточный уровень физической подготовленности и испытывают определенные трудности при выполнении нормативных требований для разных возрастных групп, которые используются в Программе по физическому воспитанию школьников.

Среди многих причин, которые привели к таким результатам, называют как низкую эффективность организации и методики проведения занятий по физическому воспитанию, так и недостаточное количество активных занятий физическими упражнениями. На изменение сложившейся ситуации в системе школьного физкультурного воспитания, по мнению специалистов, потребуется достаточно много времени и материальных затрат. Наиболее позитивным выходом их создавшегося положения является использование положительного опыта работы детско-юношеских школ по различным видам спорта. Дети, которые наряду с учебой в общеобразовательной школе, дополнительно начинают заниматься одним из видов спорта, составляют значительную часть всех детей и подростков. Необходимо установить, на примере изучения развития организма детей и подростков, занимающихся плаванием, как активные занятия этим видом спорта способствуют решению поставленных задач.

**Цель исследования** – определить исходный уровень физической подготовленности школьников среднего возраста, занимающихся плаванием.

**Задачи исследования:**

1. Определить теоретические аспекты физической подготовленности и физического развития школьников среднего возраста, занимающихся плаванием.
2. Изучить исходный уровень физической подготовленности школьников среднего возраста, занимающихся плаванием.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе Казахской академии спорта и туризма в течение 2021-2022 учебного года. Были использованы различные методы исследования. Первая задача исследования решалась посредством методов анализа научно-методической литературы [6], контент-анализа [2]. При реализации второй задачи нашего исследования использовался метод контрольного испытания [4]. Для оценки полученных нами результатов использовались рекомендации из источника [5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ научно-методической литературы позволил выявить следующие теоретические аспекты нашей проблемы. Н.Ж. Булгакова, И.В. Чеботарева [1] акцентировали анализ физического развития и двигательной подготовленности пловцов и школьников 11-16 лет, не занимающихся спортивным плаванием. Тотальные размеры пловцов обоего пола выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. Надо обратить внимание, что в 11-13-летнем возрасте относительно большие отличия величин длины, массы тела и периметра груди характерны для девочек, в то время как с 14 лет эти различия наблюдаются у лиц мужского пола. Причиной этого является более позднее наступление пубертатного этапа у мальчиков относительно девочек. Динамика прироста веса тела и обхвата грудины у мальчиков-школьников так же, как и рост тела, характеризуется двумя вершинами в 12-13 и 15-16 лет, при этом большие увеличения этих данных зарегистрированы в 15-16 лет.

У пловцов динамика прироста веса тела и обхвата грудины была равной. Наибольший прирост веса тела у них приходится на возраст 13-14 лет, а обхвата грудины – на 14-15 лет. Е.А. Табакова [9] обосновала нормативную оценку физического развития и физической подготовленности пловцов и школьников 12-16 лет. В возрасте от 12 до 16 лет обнаружено увеличение



всех данных. Абсолютные величины роста тела у пловцов изменяются примерно от 151 см в 12 лет до 181 см в 16 лет. Относительно большая доля среднего отклонения этих данных свидетельствует о том, что у отдельных занимающихся этот показатель может быть и больше. Рост тела у пловцов за весь период повышается до 30 см. У школьников в этом возрасте наряду с этим реализуется повышение роста тела, но в каждом отдельном возрастном этапе данные абсолютных величин больше у пловцов. В отдельные годы отличия в данных показателей роста тела не больше 3-5 см. К 14 годам это отличие между пловцами и школьниками имеет максимальный показатель, уменьшающийся к 15-летнему возрасту.

С.М. Семенова, Д.А. Лаврентьева [7] акцентировали специфику физического развития и физической подготовленности у девочек и мальчиков 11-12 лет, занимающихся плаванием. По итогам опыта было обнаружено достоверное отличие всего по двум величинам: жировая прослойка и величина равновесия. Поэтому автор считает, что характер и объём реализуемых нагрузок в механизме подготовки к поединкам в этом возрасте не должны быть отличными. Эффективно при реализации тренировочного механизма юных пловцов этой возрастной группы организовывать его для обеих полов относительно одинаково, так как по данным физической подготовленности и физического развития сильных отличий не обнаружено.

П.П. Дудченко, О.А. Хохлова [3] аргументировали данные физической подготовленности пловцов в ластах среднего школьного возраста. Современная структура деятельности с детьми среднего школьного возраста по плаванию в ластах характеризуется большим количеством разнообразных инструментов, прямо воздействующих на совершенствование моторных качеств и на телесное развитие. Оптимальность деятельности также зависит от генетических свойств и физических способностей школьников. Доминирующим свойством организации тренировок плавания в ластах считается не только создание знаний, умений и навыков, но и формирование творческих компетентностей, могущих пробудить желание подрастающего поколения не только добиваться высоких достижений в спорте, но и заботиться о своем здравии.

Таблица 1 – Исходный уровень физической подготовленности школьников 11-13 лет, занимающихся плаванием

№ п/п	Контрольные тесты	Мальчики		Девочки	
		X	Оценка	X	Оценка
1	Челночный бег 3x5 м	5,9	4	6,9	3
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки), кол-во	-	-	12,8	4
3	Подтягивание из виса (мальчики), кол-во	3,4	3	-	-
4	Прыжок в длину с места, см	165,4	4	148,9	3
5	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во	45,6	4	42,1	4
6	Прыжки со скакалкой за 25 сек, кол-во	50,2	4	56,3	4

С.А. Середкина [8] аргументировала формирование основных двигательных способностей юных пловцов с учетом особенностей сенситивного периода. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков относительно повышается вес тела и вместе с ним увеличивается максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек 12 лет у мальчиков повышалась маленькими темпами. Прирост силы происходит за счет развития управления мышечными сокращениями. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков резко повышается из-за экономизации энергозатрат. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и мальчи-

ков 12-14 лет повышается из-за функционального блока. В таблице 1 представлены данные исходной степени физической подготовленности мальчиков и девочек 11-13 лет, занимающихся плаванием.

Как видно из таблицы 1, мальчики показали относительно лучшие результаты по сравнению с девочками по тесту «челночный бег 3х5 м» (5,9 сек против 6,9 сек, что соответствует оценкам «4» и «3» соответственно). Тест «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» девушки выполнили 12,8 раза (оценка «4»). В тесте на подтягивание из виса мальчики подтянулись 3,4 раза (оценка «3»). В прыжке в длину с места мальчики относительно опережали девочек (165,4 см против 148,9 см, что было адекватно оценкам «4» и «3»). В поднимании туловища из положения лежа результаты мальчиков и девочек соответствовали оценке «4» (45,6 и 42,1 раза). В прыжках со скакалкой достижения мальчиков и девочек также соответствовали оценке «4» (50,2 и 56,3 раза соответственно).

### **Выводы:**

1. К теоретическим аспектам физической подготовленности и физического развития школьников среднего возраста, занимающихся плаванием, можно отнести следующее. В 11-13-летнем возрасте относительно большие отличия величин длины, массы тела и периметра груди характерны для девочек, в то время как с 14 лет эти различия наблюдаются у лиц мужского пола. Обнаружено достоверное отличие всего по двум величинам: жировая прослойка и величина равновесия. Характер и объём реализуемых нагрузок в механизме подготовки к поединкам этом возрасте не должны быть отличными. Доминирующим свойством организации тренировок плавания в ластах считается не только создание знаний, умений и навыков, но и формирование творческих компетентностей, могущих пробудить желание подрастающего поколения не только добиваться высоких достижений в спорте, но и заботиться о своем здравии. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков относительно повышается вес тела и вместе с ним увеличивается максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и 12 лет у мальчиков повышалась маленькими темпами.

2. Исходный уровень физической подготовленности школьников среднего возраста, занимающихся плаванием, характеризуется следующим. Относительно лучшие результаты мальчиков по сравнению с девочками по тесту «челночный бег 3х5 м». В прыжке в длину с места мальчики относительно опережали девочек. В поднимании туловища из положения лежа результаты мальчиков и девочек соответствовали оценке «4». В прыжках со скакалкой достижения мальчиков и девочек также соответствовали оценке «4».

### **Список литературы:**

- 1 Булгакова Н.Ж., Чеботарева И.В. Оценка физического развития и двигательной подготовленности пловцов и школьников 11-16 лет, не занимающихся спортивным плаванием // Теория и практика физической культуры. – 20 Января 2009 // <http://sportfiction.ru/articles/otsenka-fizicheskogo-razvitiya-i-dvigatelnoy-podgotovlennosti-plovtsov-i-shkolnikov-11-16-let-ne-zanimayushchikhsya-sportivnym-plavaniem/>
- 2 Вершловский С.Г., Матюшкина М.Д. Контент-анализ в педагогическом исследовании: Учебное пособие: Школа молодого исследователя. – СПб., 2006. <http://docplayer.ru/37495020-Kontent-analiz-v-pedagogicheskomi-issledovanii-uchebnoe-posobie-shkola-molodogo-issledovatelya.html>
- 3 Дудченко П.П., Хохлова О.А. Показатели физической подготовленности пловцов в ластах среднего школьного возраста // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 6.  
URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31315> (дата обращения: 21.03.2022).
- 4 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.
- 5 Контрольно-переводные нормативы по плаванию для тренировочного этапа 2 года обучения <https://multiurok.ru/files/kontrolno-perevodnye-normativy-po-plavaniiu-dlia-1.html>?
- 6 Сабитов Р.А. Основы научных исследований: Учебное пособие / Челябин. гос. ун-т. – Челябинск, 2002. – 138 с. // <http://www.dissers.ru/metodicheskie-ukazaniya/a4.php>
- 7 Семенова С.М. Особенности физического развития и физической подготовленности у девочек и мальчиков 11-12 лет, занимающихся плаванием // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016 // <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-u-devochek-i-malchikov-11-12-let-zanimayushchikhsya-plavaniem?>

8 Середкина С.А. Формирование основных двигательных способностей юных пловцов с учетом особенностей сенситивного периода // <https://scienceforum.ru/2013/article/2013008374?>

9 Табакова Е.А. Нормативная оценка физического развития и физической подготовленности пловцов и школьников 12-16 лет: автореф.дисс...канд.пед.наук. – 13.00.04. – М., 2002. – 23 с.

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА ҚОЙЫЛАТЫН ЗАМАНАУИ ТАЛАПТАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ОҚУ-ТӘРБИЕ ҮРДІСІНДЕ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ

**Оспанова Ж.Қ.** – 1 курс магистранты

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Бұл мақалада мектептің жаңартылған білім беру мазмұнының оқу бағдарламасына сәйкес дене шынықтыру сабағының тұтас жүйе ретінде қалыптасуы, оларға қойылатын бүгінгі күн талаптары туралы және оларды оқу-тәрбие үрдісінде жүзеге асыру мәселесін тәжірибеде қолдануға болатынын қарастырамыз. Сонымен қатар сабақты тұтас жүйе ретінде қарастырып, жалпы әдістемелік жағымды әсерін тигізетін ұсынастар береміз.

**Түйін сөздер:** жүйе, жаңартылған білім, мүдде, үрдістер, шеберлік.

### MODERN REQUIREMENTS FOR PHYSICAL CULTURE CLASSES AND THEIR IMPLEMENTATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS

**Ospanova Zh.** – 1<sup>st</sup> year master's student

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** This article will focus on the modern requirements for physical education lessons that are held at school, and whether they can be implemented in practice in the educational process. At the same time, we consider the lesson as an integral system, we will give recommendations that will have a general methodological positive impact.

**Key words:** System, updated education, interests, tendencies, skills.

**Кіріспе.** Бүгінгі таңда біздің еліміздің білім беру саясатына қарай мектептегі дене шынықтыру сабақтарына қойылатын талаптарды оқу-тәрбие үрдісінде жүзеге асыруды жетілдіру қажеттігі, теория мен тәжірибенің сұранысына байланысты өз дәрежесінде зерттелмеуі белгілі бір дәрежедегі қарама-қайшылықтың бар екендігін байқатады. Аталған қарама-қайшылық зерттеу проблемасын айқындайды. Ол бүгінгі күн тәжірибесінде зерттеуге алынған құбылысты жүзеге асырып жетілдіруде тигізер ықпалы қандай дегенді айқындау қажеттілігін туғызады. «Дене шынықтыру» білім беру саласындағы мектептің жаңартылған білім беру мазмұнының оқу бағдарламасына сәйкес еместігін көрсетіп, бүгінгі таңда өзекті мәселе екендігін ескере отырып, «Дене шынықтыру сабағына қойылатын заманауи талаптар және оларды оқу-тәрбие үрдісінде жүзеге асыру» тақырыбында бірқатар салалық әдебиеттер талданып, кішігірім теориялық зерттеу жұмыстары жүргізілді.

**Зерттеудің мақсаты:** мектептегі дене шынықтыру сабақтарына қойылатын заманауи талаптарын жүзеге асырудың әдістемесін жасау және оны теориялық тұрғыдан дәлелдеу.

**Зерттеу міндеттері:** дене шынықтыру сабағына қойылатын талаптарды анықтау және оларға сипаттама беру;

**Зерттеу әдістері.** Алға қойылған мәселелерді шешу үшін өзара байланысты және өзара бірін-бірі толықтыратын зерттеу әдістері қолданылды: педагогикалық, әдістемелік әдебиеттерді, озат педагогикалық тәжірибені, нормативтік құжаттарды зерттеу және оларға теориялық талдау жасау;

**Зерттеудің негізгі нәтижелерін талдау.** Білім мазмұнын жаңарту – білім беру бағдарламасының құрылымы мен мазмұнын, оқыту мен тәрбиелеудің әдістері мен тәсілдерін қайта қарастыру болып табылады. Ұлттық және жалпы адамзаттық құндылықтарды бойына сіңірген, кез келген өмірлік жағдайда функционалдық сауаттылығы мен бәсекеге қабілеттілігін

көрсете білетін тұлғаның үйлесімді қалыптасуына және зияткерлік дамуына қолайлы білім беру ортасын тудыру – жаңартылған білім мазмұнын енгізудің нәтижесі болуы керек.

Сабақ – шығармашылық әрекет. Сабақта оқыту процесінің білімділік, дамытушылық және тәрбиелік функциялары жүзеге асырылады. Сабақтың жемісті болуы мұғалімнен үлкен шеберлікті және өнерді талап етеді. Ол педагог пен оқушыдан дене ақыл-ой, рухани күш-жігер жұмсауды талап етеді. Сабақ мақсатқа бағытталған педагог пен оқушылардың ұжымдық шығармашылық еңбегі. Сабақта оқыту мен тәрбиенің мақсаттары және ең бастысы міндеттері жүзеге асады. Оқушылардың ой-өрісі кеңейеді, қабілеттері дамиды, дүниетанымы мен көзқарастары қалыптасады.

Кез келген сабақ оның айқын, нақты нәтижеге бағытталған мақсатын түсінуден басталады. Ол нәтиже мұғалімнің не нәрсеге жетуді көздегенін анықтайды, содан кейін сабаққа қажет құралдар, кейін әдіс, тәсіл, амалдар айқындалады. Осының бәрі педагогтың мақсатқа жету жолындағы басты іс-әрекеті болып табылады.

Сабаққа қойылатын талаптарды шартты түрде үш топқа бөліп қарастыруға болады: дидактикалық, тәрбиелік және ұйымдастырушылық.

Сабаққа қойылатын дидактикалық талаптар:

- сабақтың және оның құрамды бөлімдерінің білім беру міндеттерін және нақтылы бір сабақтың жалпы сабақтар жүйесіндегі алатын орнын дәл анықтау;
- оқу бағдарламасының талаптарына сәйкес сабақтың тиімді мазмұнын анықтау;
- оқытудың тиімді әдістерін, амалдарын, тәсілдерін таңдап алу;
- табысты оқыту жағдайы мен принциптерінің, оның ішінде пәнаралық байланыстың сабақ барысында жүзеге асырылуы.

Сабаққа қойылатын тәрбиелік талаптар:

- адамгершілік, моральдық-еріктік, сауықтыру бағытындағы сабақтың тәрбиелік міндеттерін қою;
- игерілген білім негізінде оқушыларда дүниетанымын, жоғары моральдық қасиеттерін, эстетикалық талғамдарын қалыптастыру;
- оқушылардың даму деңгейлері мен психологиялық ерекшеліктерін есепке алу;
- мұғалімнің педагогикалық тактты сақтауы.

Сабаққа қойылатын ұйымдастырушылық талаптар:

- тақырыптық жоспарлау негізінде сабақты өткізуде ойластырған жоспардың болуы;
- сабақты өткізуде оның ұйымдастырушылық айқындығы;
- оқытуда әртүрлі тәсілдерді даярлап тиімді қолдану.

Аталған талаптарды орындау сабақ тиімділігінің қажетті шарты болып есептеледі. Мұғалім оларды жақсы біліп сабаққа дайындалу және өткізу барысында олардың орындалуын қамтамасыз етіп отыруы керек.

Бұл жерде аталған талаптарды жүзеге асырып қолдану мақсатында дене шынықтыру сабақтарының мүмкіндіктерін анықтауға тырыстым. Ол үшін дене шынықтыру сабақтарының қысқа мерзімді жоспарындағы «Баскетболдың элементтері бар эстафеталар», «Шығармашылықты дамытуға арналған ойындар», «Дамытушы ойындар» сияқты тақырыптарына өткізілген сабақтардың мазмұнына тоқталдым.

Қозғалыс бағыттары жиі өзгеріп отыратын ойындар иілгіштікті дамытады. Қозғалмалы ойындар ұжымдық сипатта болады. Олар достық, жауапкершілік, тілектестік сезімдерді тәрбиелеуге ықпалын тигізеді. Олар жағдайды уақытында бағалауды және шешімді қабылдау мен оның орындалуын талап ететін ойын барысында туындайтын әртүрлі міндеттермен байланысты ойындар сананың да дамуына көмектеседі.

Қозғалмалы ойындар оқушылардың (баланың ойын кезіндегі роліне қарай) шығармашылық ойдың, логикалық ойлаудың дамуына, байқампаздығын және ұйымдастырушылық қабілеттерінің дамуына ықпалын тигізеді.

Ойын ережелері тәртіптілікті, адалдықты және табандылықты тәрбиелейді. Бұл жерде ойындардың білімдік мәні мен мағынасына назар аудару керек деп ойлаймыз. Ойын-

дар өздерінің қозғалыс әрекетіне қарай кейбір спорт түрлерімен тектес болып келеді. Ондай ойындар әртүрлі спорт түрлерінде үйренген тактикалық және техникалық амалдарды жетілдірумен бекітуге бағытталады және кеңістік, уақыттық қатынастарын дұрыс бағалай білу қабылеттерін, ситуацияға нақты және тез арада жауап қайтара білуді дамытады. Ойын барысында оған дұрыс басшылық жасау бұлшық ет, жүрек-тамыр, тыныс алу және басқа да ағза жүйесіне жақсы ықпалын тигізеді. Қозғалмалы ойындар функционалды әрекетті көтереді, әртүрлі ірілі-ұсақты дененің бұлшық еттерін динамикалық жұмысына тартады да буындардың ширақтығын көтереді. Табиғат аясында өткізілетін ойындар туристерге және зерттегіштерге қажет дағдылардың пайда болуына алып келеді.

Ойынның арқасында мұғалім шәкірттерінің мінез-құлқын, ұйымдастырушылық қабылетін, әдеттерін, шығармашылық мүмкіндіктерін танып біледі, әрбір оқушыға ықпал жасау жолдарын іздестіреді. Тәрбие жұмысында қозғалмалы ойындардың құндылығы өте жоғары, себебі олар жағымды эмоционалды әрекетке итермелейді. Негізінен қозғалмалы ойындардың ерекшелігі ойын мазмұнындағы қозғалыс (жүгіру, секіру, лақтыру, алып беру, қағып алу) ролінің айқын көрініс табуында. Бұндай қозғалыс әрекеттері алға қойған мақсатқа жету жолында әртүрлі кедергілер мен қиындықтарды жеңуге бағытталады. Ал мақсатқа жету қатысушылардың шығармашылығы мен ынталылығына байланысты оқушылардан белсенді қозғалыс әрекетін талап етеді.

Қозғалмалы ойындар мектеп жасындағы оқушылардың дене дамуында үлкен орын алады, себебі ондай ойындар қозғалыс дағдыларының жетілуіне, ағзаның басқа да жүйелерінің, дененің жақсы және дұрыс дамуына жағымды ықпалын тигізеді. Ойындар баланың ой өрісін кеңейтеді, байқағыштығын және зеректігін дамытады. Қозғалыс құрылымы бойынша тектес ойындардың білім берушілік маңызы өте зор болып келеді. Табиғи және қарапайым қимылдар ақыл-ой әрекетін дене қимылына ауыстырып ми шарының қабындағы нақтылы орталықтарының жұмыс сипатын өзгертіп жүйке жүйесінің тынығуына мүмкіндік береді. Мектеп жасындағы балалар топтарында ойынды қолдану себептерінің бірі оқу процессінің тиімділігін көтеру болып табылады.

Балалар мектеп табалдырығын аттаған кезден оның санасындағы тұтас әлем фактілерге, ұғымдар мен заңдарға бөлінеді. Бұл жастағы балалардың ыңғайын табу керек. Ондай ыңғайды ойындар бере алады. Бұл жерде ойындар құрылымы туралы да айту керек.

Оқушылардың әрекеті ретінде ойындар құрылымы бірнеше кезеңдерден тұрады. Олар:

- мақсат көздеушілік кезеңі;
- жоспарлау;
- мақсатты жүзеге асыру;
- нәтижені талдау.

Ойын құрылымы өзінде қамтиды:

- өзіне таңдап алған ролді;
- ролді атқару амалы ретіндегі ойын әрекеттерін;
- ойынға қатысушылар арасындағы шынайы қатынастарды.

Бұлардан бөтен бірқатар ғалымдардың пікірінше педагогикалық мәдениеттің құбылысы ретінде ойын маңызды міндеттерді атқарады. Олар: әлеуметтендіру, қарым-қатынас, ұлтаралық қарым-қатынас, диагностика, ойында өзін көрсете білуі, түзету функциясы, ойынмен алдандыру.

Сонымен ойындар педагогикалық процессті ұйымдастыруға көмектесетін педагогикалық әдістер топтамасы болып табылады. Оқу-танымдық бағыттылығымен сипатталатын педагогикалық ойындардың жәй ойындардан айырмашылығы онда қол жеткізетін нәтижеге сай келетін айқын оқыту мақсаттың болуы.

Қорытындылай келгенде, қазақстандық жалпы орта білім беру деңгейі мемлекеттің даму міндеттеріне сәйкес келуге және оның қазіргі әлемде бәсекеге қабілеттілігін қамтамасыз етуге тиіс. Еліміздегі сабаққа тұтас жүйе ретінде қарау оған қойылатын заманауи талаптардың оқушыларды тұлға ретінде қалыптастырып жан-жақты тәрбие беруге, денсаулығын сақтауға, дене және психикалық қасиеттерін дамытуға бағытталғандығын көрсетті. Өткізілген дене

шынықтыру сабақтарына қойылатын заманауи талаптарды басшылыққа ала отырып, мектеп жасындағы оқушылармен дене шынықтыру сабақтарын өткізу әдістемесі өзінің тиімділігін икемділікті, шапшаңдықты, иілгіштікті, төзімділікті, моральдық қасиеттерді, ұжымшылдықты, жағымды тұлғааралық қатынастарды, сабақ барысындағы эмоционалдық жайлылықты, шығармашылықты тәрбиелеу мен дене дамуларына қатысты жағымды нәтижелерін көрсетті.

#### Әдебиеттер тізімі:

1. Мұғалімге арналған нұсқаулық. «Тиімді оқыту мен оқу» ҚР педагог қызметкерлерінің біліктілігін арттыру бағдарламасы. – Астана, «НЗМ» ДББҰ. ПШО, 2016.
2. 2019-2020 оқу жылында Қазақстан Республикасының жалпы орта білім беретін мектептерінде оқу процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы: Әдістемелік нұсқау хат. – Нұр-Сұлтан қ.: БІ. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2020. – 384 б.

## АЛМАТЫ ОБЛЫСЫНДА БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТЫ ДАМУ МӘСЕЛЕЛЕРІН АНЫҚТАУ

Исмаилов Б. – 1 курс магистранты

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақалада дене шынықтыру және бұқаралық спорт саласы қарастырылған. Бұқаралық спорттың қазіргі жай-күйі зерделеніп, проблемалары айқындалып, шет мемлекеттерде және Қазақстанда бұқаралық спортты дамыту, Алматы облысындағы спорт нысандарымен және дене шынықтыру мамандарымен қамтамасыз ету мәселелері бойынша ғылыми-әдістемелік басылымдарға талдау жасалды. Зерттеу нәтижелері бойынша Алматы облысындағы қол жеткен жетістіктерді ескере отырып, бұқаралық спортты дамыту бойынша ұсыныстар әзірленетін болады.

Қазіргі қазақстандық қоғамда бұқаралық спортты дамыту – бұл аса маңызды өзекті мәселе. Азаматтарымыздың, ең алдымен балалар мен жастардың денсаулығының нашарлауын тоқтатып, саламатты өмір салтын қалыптастыру жөнінде түбегейлі шаралар қабылдау қажет. Сондықтан дене белсенділігінің жоғары деңгейін қалыптастыру, содан кейін сақтау, дене шынықтыру, спорт және туризм арқылы салауатты өмір салтын бекіту мәселесі өте өзекті.

Оны шешудің маңызды шарттарының бірі – спортпен шұғылданудың беделін көтеру, сонымен қатар салауатты өмір салтын жүргізуге ықпал етіп қана қоймай, қазіргі жастар үшін қол жетімді және тартымды болатын, өзін-өзі жүзеге асыру қажеттіліктерін жүзеге асыру үшін кең мүмкіндіктер беретін сала болатын демалыс саласын қалыптастыру. Халықтың барлық топтарын спортпен айналысуға тарту және насихаттау да маңызды.

**Түйін сөздер:** бұқаралық спорт, спорт нысандары, жаттықтырушы, спорт нұсқаушысы, сауықтыру және дене шынықтыру қызметтері.

### IDENTIFICATION OF ISSUES OF MASS SPORTS DEVELOPMENT IN ALMATY REGION

Ismailov B. – 1<sup>st</sup> year master student

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article considers the sphere of physical culture and mass sports. The current state was studied and the problems of mass sports were identified, scientific and methodological publications on the development of mass sports in foreign countries and in Kazakhstan, the provision of sports facilities and physical culture specialists in the Almaty region were analyzed. Based on the results of the study, recommendations will be developed for the development of mass sports, taking into account the existing achievements in the Almaty region.

The development of mass sports in modern Kazakh society is an urgent issue of extreme importance. It is necessary to stop the deterioration of the health of our citizens, especially children and youth, to take radical measures to form a healthy lifestyle. Therefore, the problem of forming, and then maintaining a high level of physical activity, the approval of healthy lifestyle by means of physical education, sports and tourism is very relevant.

One of the most important conditions for its solution is to raise the prestige of sports, as well as the formation of a leisure sphere that will not only promote a healthy lifestyle, but will become accessible and attractive to modern youth, will become a sphere that provides ample opportunities for fulfilling the needs of self-realization. It is also important to promote and involve all segments of the population in sports.

First of all, it is necessary to distinguish between the concepts of “mass sports” and “high-achievement sports”.

**Key words:** mass sports, sports facilities, coach, sports instructor, health and fitness services.

**Кіріспе.** Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спорт халықтың денсаулығын нығайтуға, бұқаралық спортты дамытуға ықпал ететін негізгі факторлардың ішінде басым орындардың бірін алады, жеке тұлғаның үйлесімді дамуының, жоғары білімді мамандар даярлаудың негізі болып табылады.

Қазақстанда дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамытуға әрқашан ерекше көңіл бөлініп келеді. Бұл соңғы жылдары мемлекетімізде азаматтардың арасында түрлі аурулардың көбеюіне, сондай-ақ азаматтардың физикалық белсенділік деңгейінің төмендеуіне байланысты.

Бұқаралық спортпен айналысатын Қазақстан Республикасы азаматтарының санын арттыру – мемлекеттің басты міндеттерінің бірі. Спортпен айналысу барысында мемлекеттің басқа да әлеуметтік-экономикалық мәселелері де шешіледі: жастарды және басқа да азаматтарды жаман әдеттерден алшақтату; өмір сүру ұзақтығын арттыруға ықпал ететін әртүрлі жастағы адамдарды белсенді дене жаттығуларына тарту; халықтың әртүрлі топтарының өзін-өзі жүзеге асыруы және дене дайындығын дамыту үшін жағдай жасалған.

Бұқаралық спорт халықтың денсаулығын нығайтуға, дене қасиеттерін жақсартуға, күнделікті тұрмыс деңгейін көтеруге мүмкіндік береді [4].

Бұқаралық спорт – жоғары жетістіктер спортының негізі, жас ұрпақтың дене бітімін жетілдіру шарты, жоғары жетістіктер спорты спорттық қызметтің белгілі бір саласында адамның жеке мүмкіндіктері мен қабілеттерін анықтау негізінде (шекті функционалдық жүктемелерге дейін көтерілуді пайдаланумен байланысты оқу-жаттығу процесін тереңдетіп мамандандыру және дараландыру арқылы) ең жоғары, рекордтық спорттық нәтижелерге қол жеткізуге, олар үшін эталондық бағдарларды модельдеуге мүмкіндік береді, бұқаралық практиканы спорттық жетілдірудің ең тиімді құралдары мен әдістерімен қаруландыру. Спорттағы жоғары жетістіктер, ресми халықаралық, ұлттық және басқа да спорттық жарыстардағы жеңістер бұқаралық спортты дамытуға моральдық ынталандыру тудырады.

Бұқаралық спортты сауықтыру дене шынықтыру деп түсіну керек. Бұқаралық спортпен шұғылданудың мақсаты – жынысына, жасына, денсаулық деңгейіне сәйкес оңтайлы нәтижелерге қол жеткізу, содан кейін ғана – оларды сақтау, бірақ тиісті деңгейде. Бұқаралық спорт – салауатты өмір салтының ажырамас бөлігі. Бұл әрекеттер денсаулыққа пайдалы болуы үшін адам ағзасының физикалық мүмкіндіктеріне сәйкес белгілі бір спорт түрін таңдау қажет [1].

Адамдар денсаулығы мен фитнесіне қамқорлық жасаудың пайдасы мен артықшылықтары туралы біле бастады. Дене шынықтырумен және бұқаралық спортпен айналысу халықты сауықтырудың неғұрлым қолжетімді және тиімді тетіктерінің бірі болып табылады.

Тиісінше, бұқаралық спортты дамыту мәселелерін зерттеу спорт ғылымы тұрғысынан да, әлеуметтік ғылымдар тұрғысынан да өзекті болып табылады.

**Зерттеу мақсаты:** Алматы облысында бұқаралық спортты дамыту деңгейін және оны арттыру үшін мемлекеттік және қоғамдық құрылымдар қызметінің негізгі бағыттарын анықтау.

#### **Зерттеу міндеттері:**

1. Алматы облысында бұқаралық спортты дамыту мәселесі бойынша әдебиетті және оны арттыру үшін мемлекеттік және қоғамдық құрылымдар қызметінің негізгі бағыттарын зерделеу;

2. Халықтың бұқаралық топтарына, оның ішінде балаларға, жасөспірімдерге, дене мүмкіндіктері шектеулі адамдарға, әлеуметтенуі қазіргі жағдайда ерекше маңызға ие егде жастағы адамдарға бұқаралық спорт қызметтерінің қол жетімділігі қандай екенін анықтау.

3. Бұқаралық спорт пен дене шынықтыруды дамыту жөнінде бағдарлама әзірлеу, соның есебінен тұрақты түрде дене жаттығуларымен айналысатын халықты қамту ұлғаяды.

#### **Зерттеу әдістері:**

1. Қазақстанда және Алматы облысында бұқаралық спортты дамыту бойынша арнайы әдебиеттерді, нормативтік-құқықтық актілерді және статистикалық деректерді зерделеу және талдау;

2. Алматы облысының тұрғындарына сауалнама жүргізу;

3. Математикалық статистика әдісі.

Қазақстанның мемлекеттік саясаты үшін бұқаралық спортты дамытудың теңдестірілген тәсілін іске асыру өзіне тән ерекшелік болып табылады. Республика мен өңірлердің тұрғындарын дене шынықтырумен және бұқаралық спортпен жүйелі шұғылданумен қамтуды ұлғайту басым бағыт болып табылады [6].

Ұсынылған статистикалық деректер негізінде бұқаралық спортты дамытудағы мынадай негізгі проблемаларды бөліп көрсету қажет:

- халықты спортпен және дене шынықтырумен жүйелі шұғылданумен қамтудың төмендігі;
- балалар мен жасөспірімдер спортының спорт секцияларында жүйелі түрде шұғылданатындармен балалардың қамтылуының төмендігі;
- дене шынықтыру және спорт саласында арнайы білімі бар нұсқаушы-әдіскерлердің тапшылығы.

Көрсетілген проблемалардан басқа, жалпы білім беретін мектептердің спорттық құрал-жабдықтармен жабдықталуының төмендігі бар екенін атап өткен жөн, бұл әсіресе өңірлерге тән.

Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың “Дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамытудың 2020-202 жылдарға арналған Кешенді жоспарында” Қазақстан Республикасының Үкіметі бекіткен 2020 жылғы 23 сәуірдегі №242 ұсыныстары дене шынықтырумен және бұқаралық спортпен айналысатын азаматтардың санын айтарлықтай арттыруға мүмкіндік береді. “Дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған Кешенді жоспарын” іске асыру нәтижесінде саланы дамытудың мынадай нәтижелеріне қол жеткізіледі деп болжануда [2]:

- халықты дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысуға тартудың орташа деңгейі ұлғайтылатын болады;
- балалар, жасөспірімдер және жастар үшін әртүрлі спорт түрлері бойынша спорт секциялары мен клубтарының желісі кеңейтіледі;
- елдің спорттық өміріне халықтың тартылуын бағалауды қоса алғанда, саланы дамытудың жүйелі мониторингі қамтамасыз етіледі;
- халықтың негізгі нысаналы топтарына бағдарланған және салауатты өмір салтының құрамдас бөлігі ретінде дене шынықтыру және спорт сабақтарын белсенді насихаттауды қамтамасыз ететін дене шынықтыру және спорт сабақтарын танымал етудің тиімді моделі іске асырылатын болады;
- дене белсенділігінің пайдасын көпшілікке тарату тұрақты бұқаралық жарыстар өткізуге ықпал ететін болады, оған қатысу қазақстандықтардың белсенді демалысының нысаны болады;
- кәсіби жаттықтырушы кадрларды даярлау жүйесі нығайтылады, отандық оқу орындарында мамандар даярлау есебінен саладағы кадр тапшылығы еңсеріледі;
- халықтың негізгі нысаналы топтарының қажеттіліктеріне сәйкес келетін спорттық көрсетілетін қызметтер нарығын табысты дамыту негіздері қаланатын болады;
- спорттық инфрақұрылымды, оның ішінде мемлекеттік-жеке меншік әріптестік тетіктерін қолдана отырып, серпінді кеңейту жүзеге асырылады, бұл халықтың спорттық инфрақұрылыммен қамтамасыз етілуін арттырады.

Қойылған міндеттерге қол жеткізу Мемлекеттік әлеуметтік саясаттың құрамдас бөлігі ретінде дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамыту үшін қолайлы жағдайлар жасауды қамтамасыз етеді. Спорт ғылымы деңгейінде бұқаралық спортқа бағытталған жаттығу әдістерін әзірлеу қажет:

- бұқаралық спорт дайындығы жүйесіне халықтың барынша көп санын тарту;
- арнайы физикалық қасиеттер мен жалпы физикалық дайындықты үйлесімді дамыту;
- шұғылданушы ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыру;
- денсаулық деңгейін сақтау және арттыру;
- дене жаттығуларын орындау техникасын үйрену мен жетілдірудің қарапайымдылығына ықпал ету;



– спортпен және дене шынықтырумен айналысуға психологиялық қажеттілікті қалыптастыру.

Әзірленген жоспарды орындау мүмкіндіктерін нақты бағалау үшін біз Алматы облысының дене шынықтыру және бұқаралық спортты дамыту бойынша жұмыстарға талдау жүргізудеміз.

2019 жылы Қазақстанда дене шынықтырумен және бұқаралық спортпен 5,7 млн. адам айналысты, бұл 30,6%-ды құрады, ал 2020 жылы олардың саны 5,9 млн-ға дейін өсті, бұл халықтың 31,6%-ын құрады.

Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігі Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің деректері бойынша елімізде 127703 спорт секциясы жұмыс істеген, оның ішінде 62733-і ауылдық жерлерде. Дене шынықтыру мен бұқаралық спортты қаржыландыру бүгінде шұғылданушылар санын айтарлықтай көбейту үшін жеткіліксіз [3].

Ел тұрғындарын дене шынықтыру-спорт объектілерімен қамтамасыз ету деңгейіне жүргізілген зерттеу олардың жай-күйі халықтың қажеттіліктерін толық қанағаттандырмайтындығын көрсетті. Еліміздің барлық өңірлерінде дене шынықтыру-спорт объектілерінің жұмыс істеуін мониторингтеу негізінде, егер республикада барлық спорт объектілері жұмыс істейтін болса, онда тұрғындардың тек 40%-ы ғана дене шынықтырумен және спортпен қамтылатыны анықталды. Бұқаралық спортты тиімді дамыту үшін жеке және заңды тұлғаларды ынталандыру, яғни бұқаралық спортқа тарту қажет.

Спорт нысандары, залдар мен алаңдар халықаралық стандарттарға сәйкес болуы үшін оларды заманауи спорт ғимараттарымен жабдықтау қажет.

Бұқаралық спортты дамыту жөніндегі міндеттерді шешу спорт ғимараттарында жұмыс істеу үшін мамандармен қамтамасыз ету кезінде мүмкін болады [3].

Бүгін бұқаралық спортта жұмыс істеу үшін спорт түрлерінен жаттықтырушылар, спорт ардагерлері және оқу орындарында оқитын болашақ дене шынықтыру және спорт мамандары тартылады.

Біз бұқаралық спортты дамыту үшін:

- біздің республикамыз үшін қолайлы олимпиадалық спорт түрлерін дамыту;
- бұқаралық спорт пен дене шынықтыруды дамыту жөніндегі әлеуметтік жобалар санын арттыру, соның есебінен тұрақты түрде дене жаттығуларымен айналысатын халықты қамту ұлғаяды;
- салалық және өңірлік бағдарламалар шеңберінде қаржыландыруды қамтамасыз ету;

Сондай-ақ тиісті құрылымдар халықаралық стандарттарға сәйкес болуы үшін қалалар мен аудандарда, әсіресе ауылдық жерлерде және облыстарда спорт кешендерінің, спорт залдарының және алаңдардың сапалы салынуына қатаң бақылау жүргізуі қажет [7].

Тұтастай алғанда, жоғарыда көрсетілген міндеттерді табысты шешу дене шынықтыру-спорт ұйымдарының жұмыс істеу нәтижелілігін едәуір арттыруға, халықты бұқаралық спортқа тарту үшін қажетті жағдайларды қамтамасыз етуге, сондай-ақ Қазақстан Республикасы жеке тұлғасының үйлесімді дамуына мүмкіндік береді.

### **Қорытындылар:**

1. Қазақстанда мемлекеттік, қоғамдық органдар мен коммерциялық құрылымдардың жұмысы нәтижесінде бұқаралық спорт пен дене шынықтырудың даму көрсеткіштерінің өсуі байқалады. Дамыған елдердің анағұрлым жоғары деңгейіне қол жеткізу үшін бұдан да ауқымды жұмыстар атқару қажет.

2. Жасы мен әлеуметтік мәртебесіне қарамастан, бұқаралық спорт пен дене шынықтыруды дамыту саласы қоғамның жалпы әл-ауқатына, салауатты ұлтты қалыптастыруға ықпал ететін перспективалы бағыттардың бірі болып табылады.

### **Әдебиеттер тізімі**

1. Долматова Т.В., Зубкова А.В., Селезнева Е.А., Пухов Д.Н. Организация физической активности и массового спорта на уровне местного самоуправления: сравнительный анализ зарубежного опыта // Теория и практика физической культуры. – 209. – № 12. – С. 53-55.

2. Комплексный план по развитию физической культуры и массового спорта на 2020 – 2025 годы. Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года. №242.

3. Международный опыт развития массового спорта // Агентство Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры; редколлегия: Т.К. Есентаев. гл. редактор. – Астана, 2014. – 49 с.
4. Охапкина Н.Ю. Массовая физкультура и спорт как важный фактор повышения качества жизни и здорового развития молодежи // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика: материалы IV международной научно-практической конференции. – М.: «Наука и просвещение», 2016. – С. 288-290.
5. Саидова М.Х. Экономические проблемы вовлечения населения в массовый спорт и пути их решения в Республике Таджикистан / М.Х. Саидова // Вестник РТСУ. – Душанбе: РТСУ, 2015, № 2(49). – С. 90-94.
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт>.
7. <http://egov.kz/cms/ru/law/list>

