



МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ  
УНИВЕРСИТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА  
ОО «ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»

ПЕДАГОГИКА ҒЫЛЫМДАРЫНЫҢ КАНДИДАТЫ, ПРОФЕССОР,  
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ  
ҒЫЛЫМДАР АКАДЕМИЯСЫНЫҢ АКАДЕМИГІ  
**ЕРКІН КИНАЯТҰЛЫ УАНБАЕВТЫҢ**  
**70 ЖАС МЕРЕЙТОЙЫНА** АРНАЛҒАН  
**«БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ,  
ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ»**  
VII Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының  
**МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ**

### **СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ**

VII Международной научно-практической конференции  
**«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ,  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ»**  
ПОСВЯЩЕННУЮ **70-ЛЕТИЮ** КАНДИДАТА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРА, АКАДЕМИКА АКАДЕМИИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
**УАНБАЕВА ЕРКИНА КИНАЯТОВИЧА**

### **COLLECTION OF MATERIALS**

VII International Scientific and Practical Conference  
**“INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL  
EDUCATION, SPORTS AND TOURISM”**  
DEDICATED TO THE **70TH ANNIVERSARY**  
OF CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES, PROFESSOR,  
ACADEMICIAN OF THE ACADEMY OF PEDAGOGICAL  
SCIENCES OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN  
**UANBAYEV ERKIN KINAYATOVICH**

**04 қазан/октябрь/ October, 2024**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**



**МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ  
УНИВЕРСИТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**



**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И  
ТУРИЗМА**

**ОО «ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

**ПЕДАГОГИКА ҒЫЛЫМДАРЫНЫҢ КАНДИДАТЫ,  
ПРОФЕССОР, ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ  
ҒЫЛЫМДАР АКАДЕМИЯСЫНЫҢ АКАДЕМИГІ  
ЕРКІН КИНАЯТҰЛЫ УАНБАЕВТЫҢ 70 ЖАС МЕРЕЙТОЙЫНА  
АРНАЛҒАН «БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ  
СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ» VII Халықаралық ғылыми-тәжірибелік  
конференциясының  
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ**

**VII Международной научно-практической конференции  
«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,  
СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ» ПОСВЯЩЕННУЮ 70-ЛЕТИЮ КАНДИДАТА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРА, АКАДЕМИКА АКАДЕМИИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
УАНБАЕВА ЕРКИНА КИНАЯТОВИЧА**

**COLLECTION OF MATERIALS**

**VII International Scientific and Practical Conference  
“INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION, SPORTS  
AND TOURISM” DEDICATED TO THE 70TH ANNIVERSARY OF  
CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES, PROFESSOR,  
ACADEMICIAN OF THE ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF  
THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN UANBAYEV ERKIN  
KINAYATOVICH**

**04 қазан/октябрь/ october, 2024**

ӘОЖ 001  
КБЖ 72  
Б 82

**Педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасы педагогикалық ғылымдар академиясының академигі Еркін Кинаятұлы Уанбаевтың 70 жас мерейтойына арналған «Білім беру, дене мәдениеті, туризм және спорттағы инновация» VII халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының материалдар жинағы. 04 қазан 2024 ж. – Алматы: ҚазСТА, 2024. - 222 б.**

**ISBN 978-601-7964-90-20**

Жинаққа Қазақ спорт және туризм академиясында «Педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасы педагогикалық ғылымдар академиясының академигі Еркін Кинаятұлы Уанбаевтың 70 жас мерейтойына арналған «Білім беру, дене мәдениеті, туризм және спорттағы инновация» VII халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының материалдар енгізілді.

Конференцияның мақсаты – қазақстандық және шетелдік ғалымдардың ықпалдарын біріктіріп дене шынықтыру, спорт және туризм саласындағы өзекті мәселелерді талқылау және шешу болды. Бұл іс-шараларға Қазақстан, Ресей, Қырғызстан, Түрік жоғары оқу орындарының профессорлық-оқытушылық құрамының өкілдері мен шебер-практиктері қатысты.

**Редакциялық кеңес**

- Дошыбеков А. Б.** Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, PhD докторы, қауымдастырылған профессор
- Кенжебекова Г.У.** Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және халықаралық байланыстар бөлімінің басшысы, техника ғылымдарының кандидаты
- Белегова А. А.** Қазақ спорт және туризм академиясы, PhD докторы, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі
- Балтина А.С.** Қазақ спорт және туризм академиясы, магистр, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасы
- Тазабек Е.** Қазақ спорт және туризм академиясы, магистр, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасы

**Редакционный совет**

- Дошыбеков А.Б.** Проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, ассоциированный профессор
- Кенжебекова Г.У.** Руководитель отдела науки и международных связей Казахской академии спорта и туризма, кандидат технических наук
- Белегова А.А.** Казахская академия спорта и туризма, доктор PhD, заведующий кафедрой Теоретических основ физической культуры и спорта
- Балтина А.С.** Казахская академия спорта и туризма, магистр, кафедра Теоретических основ физической культуры и спорта
- Тазабек Е.** Казахская академия спорта и туризма, магистр, кафедра Теоретических основ физической культуры и спорта

**Editorial Board**

- Doshibekov A.B.** Vice-Rector for Science and Strategic Development of the Kazakh Academy of Sports and Tourism, PhD, Associate Professor
- Kenzhebekova G.U.** Head of the Department of Science and International Relations of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Candidate of Technical Sciences
- Belegova A.A.** Kazakh Academy of Sports and Tourism, PhD, Head of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports
- Baltina A.S.** Kazakh Academy of Sports and Tourism, Master's Degree, Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports
- Tazabek E.** Kazakh Academy of Sports and Tourism, Master's Degree, Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports

-----  
**МАЗМҰНЫ//СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ПЛЕНАРЛЫҚ ОТЫРЫС ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ PLENARY SESSION</b>	
<b>КУСАИНОВ А.К.</b> Білім сапасы – ол ел дамуының түп қазығы	14
<b>КУЛЬНАЗАРОВ А.К.</b> Атақты спортшы, зерделі математик – Әмин Тұяқовтың жұлдызды шақтары	17
<b>ТАЖИБАЕВА У.К.</b> Обучение профессиональным терминам национального конного спорта студентов физической культуры и спорта	20
<b>ГОНЧАРОВА М.С.</b> Алгоритм формирования оценочных средств контрольных испытаний по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья	23
<b>ЕСІРКЕПОВ Ж.М., ЕГІЗБАЕВ Ж., ИСКАКОВ Т.Б.</b> Париж олимпиадасы: Қазақстан спортшыларының жетістіктері мен кемшіліктері	27
<b>УАНБАЕВ Е.К.</b> Негізгі пән - дене мәдениетінің теориясы мен әдістемесін оқытудың заманауи технологиясы	34
<b>ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ МАМАНДАРЫН КӘСІБИ, САПАЛЫ ДАЯРЛАУ ЖОЛДАРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ, КАЧЕСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ PROFESSIONAL, HIGH-QUALITY TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM</b>	
<b>МУРАТОВ А.М.</b> Жасөспірім кезіндегі волейбол ойыншыларының жаттығу ерекшеліктерін талдау	40
<b>АБДЕН А.Қ., САМАТҚЫЗЫ Н.</b> Особенности занятий физической культурой и спортом при бронхиальной астме	44
<b>БАЛТАБАЕВА Б.Ж.</b> Мектеп жасына дейінгі балалардың коммуникативтік дағдыларын қозғалыс ойындар арқылы дамыту	49
<b>СӘБИТОВ Ғ.Е., БАЙЗАКОВА Н.О., РАХИМБЕКОВА Ж.С., КУДЕРИЕВ Ж.К., ЗӘУРЕНБЕК Б.З.</b> Орта мектеп жасындағы балалардың дене қасиеттерінің даму динамикасы	53
<b>ДАЙРАБАЕВ С.Е., МУХИДИНОВ Е.М., САРСЕКЕЕВ Г.М., ТУЯКБАЕВА М.Ш.</b> Особенности воздействия объема и интенсивности физических нагрузок на умственную работоспособность студентов.	56

<b>ЖҮНІСБЕК Д.Н., КЕФЕР Н.Э., МУТЛАХУНОВ А., СИСЕМБАЙ А., БУБЕЕВ А.К.</b> Современные подходы к начальному обучению технике волейбола по программе «мини волейбол»	60
<b>АБУОВ Е.М., КУРМАНАЙ Ж.Ж.</b> Жасөспірімдердің дене қуатын жетілдірудегі дене тәрбиесінің маңызы	63
<b>ЖҮНІСБЕК Д.Н., ШАНКУЛОВ Е.Т., БАЙЗАКОВА Н.О., ИСКАКОВА А.М., СҮЛЕЙМЕН Е.О.</b> Баскетболды ойнау кезінде қозғалыс ойындарды қолдану арқылы үйрету	67
<b>САНАТБЕК Д.М., ӘЛЕНОВ Н.Ж., АХМЕТКАРИМ М., АБЕКОВ Р.Б., ЗӘУРЕНБЕК Б.</b> Дайындық кезеңіндегі дене жүктемелерінің баскетболшылардың функционалдық мүмкіндіктеріне әсер ету ерекшеліктері	70
<b>КӨКЕБАЕВА Р.С., СЕЙСЕНБЕКОВ Е.К., АЗІРБАЙЖАН Е.Н., САПАР Е.Т.</b> Білім алушылардың дене дайындығының деңгейі мен оқытушылардың кәсіби шеберлігін айқындайтын интегралды көрсеткіштер сипаттамасы	73
<b>ИСКАЛИЕВА Ж. Ж., БАХТИЯРОВА С.Ж.</b> Ерекше білім беру қажеттілігі бар балалардың денсаулығы мен дене белсенділігінің жағдайы әлеуметтік-педагогикалық мәселе ретінде	77
<b>АМРЕНОВА А.К., АМЕРЖАН А.М.</b> Жоғары сынып оқушылардың орта қашықтыққа жүгірудегі дене қуаты қасиетін төзімділік қабілетін дамыту	81
<b>БІЛІКТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ. ПАРИЖ ОЛИМПИАДАСЫ ЖӘНЕ КӨШПЕНДІЛЕР ОЙЫНЫНДАҒЫ ҚАЗАҚСТАН ҰЛТТЫҚ ҚҰРАМА КОМАНДАСЫНЫҢ ЖЕТІСТІКТЕРІ МЕН КЕМШІЛІКТЕРІ СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ. ДОСТИЖЕНИЯ И НЕДОСТАТКИ СБОРНОЙ КАЗАХСТАНА НА ПАРИЖСКОЙ ОЛИМПИАДЕ И ИГРАХ КОЧЕВНИКОВ MODERN PROBLEMS OF TRAINING QUALIFIED ATHLETES. ACHIEVEMENTS AND SHORTCOMINGS OF THE KAZAKHSTAN NATIONAL TEAM AT THE PARIS OLYMPICS AND THE NOMAD GAMES</b>	
<b>БЕРЕЗОВСКАЯ А. А.</b> Определение уровня физической подготовленности гребцов с помощью тестирования	88
<b>ГОЛОХА Л.И.</b> Применение психомоторных тестов при отборе детей 11 – 13 лет в плавании	91
<b>САРСЕКЕЕВ Г.М., ДАЙРАБАЕВ С.Е., ТУЛЕГЕНОВ Е.К., ОТЕПОВ Б.Т.</b> Координационные способности, как одно из условий спортивных достижений в спортивной акробатике	94
<b>КОШЕРБАЕВА Г.Н., БЕЛЕГОВА А.А.</b> Управления эмоциями в спортивной деятельности	98

<b>МАТАКБАЙ Б.Н., ЖҮНІСБЕК Д.Н.</b> Әр түрлі ойын жағдайында, допты үйлестіру кезінде волейболшылардың техникалық-тактикалық дайындығын жетілдіру	102
<b>МӘСӘЛІМ Ш.Е., ҚОЖАҚАНОВ Ж.М.</b> Қазақтың аударыспақ және ат үсті ойындарының пайда болу және даму тарихы	106
<b>ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДАҒЫ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ, В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND TOURISM</b>	
<b>ДОСҚАРАЕВ Б.М., ЖОЛДАСБЕК Б.А.</b> Дене шынықтыру және спорт саласында жасанды интеллектіні қолдану туралы	111
<b>ШАҒАТАЕВА З.Е., КИІКБАЙ І.А</b> Эмпирикалық деректер негізіндегі спортшыларды дайындауда цифрлық технологияларды пайдаланудың тиімділігі	115
<b>ОЗЕНБАЕВ М.Р., АЛТЫНБЕКҚЫЗЫ М.</b> Қазақтың ұлттық ойындарының дене тәрбиесі сабағындағы маңызы	120
<b>НАУРЗБАЕВ Н.Н.</b> Тренажерлік жүйе арқылы волейбол ойынының техникасын тиімді жетілдіру	125
<b>МҰХАМЕДЖАНОВ Б.Қ., ОМАРОВ Б.С.</b> Дене тәрбиесінің жеке тұлғаның дамуындағы маңыздылығы туралы	127
<b>БЕКТУРҒАНОВ О. Е., КОЖАМЖАРОВ Т. Т.</b> Казак курес как средство спортивно-ориентированного физического воспитания школьников	137
<b>САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ (ТӘЖІРИБЕ, МӘСЕЛЕЛЕР, ПЕРСПЕКТИВАЛАР) ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ) WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION (EXPERIENCE, PROBLEMS, PROSPECTS)</b>	
<b>СУЛТАНОВ А.К., МОЛДАКАНОВА Ж.Е.</b> Влияние стресса на организм спортсмена	145
<b>БЕКЕНОВ А.Н., ТЕМИРГАЛИЕВА С.Е., АЙГУЖИНОВА Г.З., УСИНА Ж., БЕРКИНОВ Н.Р.</b> Влияние киберспорта и адаптивного спорта на студентов: шаг к инклюзии	148
<b>БОТАГАРИЕВ Т.А., КУБИЕВА С.С., ӨТЕГЕНОВ Н.Ө., АЗАМАНОВА Ж., КАЙНАЗАРОВ Н.Д.</b> Специфика методики адаптивного физического воспитания детей 7-9 лет с расстройством аутистического спектра	152



<b>УНТАЕВ Х.К., АХМЕТКАРИМ М., РАХЫМБАЕВ. Р.К., ТАСТАНОВ М.Ж.</b> Мектеп жасындағы балалар мен жасөспірімдерді қысқа қашықтыққа жүгіруге үйрету барысында дене қасиеттерін жан-жақты жетілдіру жолдары	158
<b>ТАСТАНОВ Ә.Ж., БАЙБАЛАЕВ А.Б., КАНАПЬЯНОВ З.С., ЖУПАРХАН Ж</b> 14-17 жастағы оқушыларының сыртқы дене бітімінің ерекшеліктеріне қарай дене даярлығын жетілдіру жолдары	162
<b>МОМОТОВА О.В.</b> Особенности организации занятий по физвоспитанию в колледже для студентов с ослабленным здоровьем	167
<b>ЗИКЕНОВ А.М., САХАЕВ Б.Т., ТАСТАНОВ А.Ж.</b> Влияние родителей в адаптивной физической культуре для детей с аутизмом	172
<b>ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДА БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS</b>	
<b>БЕКТУРҒАНОВ О. Е., КОЖАМЖАРОВ Т. Т.</b> Массовый спорт как фактор оздоровления и экономического развития	176
<b>БАРМАҒАМБЕТОВА С.М.</b> Дене жаттығуымен айналысудың тұлғаны әлеуметтендірудегі және заманауи оқыту үрдістеріндегі маңыздылығы	183
<b>ЕСИРКЕПОВ Ж.М., ӘБДІХАНОВ А.А., ОРЫНБАСАР П.О.</b> Қазіргі қазақ футболы: жетістіктер мен кемшіліктер	187
<b>ҚУАТБЕКОВ Ш.Н., БАЙЖАНОВ Е.Қ., КӨПЖАСАР Б.Ж., ЕСИРКЕПОВ Ж.М.</b> Қорқыт ата атындағы Қызылорда университетіндегі дене мәдениеті мен спорттың дамуы және қалыптасу кезеңдері	191
<b>ТАСТАНОВ Ә.Ж., ҚАСЫМБЕКОВ М.А., АКАНБАЕВА Ж.С., ӘЛІМБЕК А.</b> Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасының мазмұндық ерекшеліктері мен сипаттамасы	197
<b>ЗАМАНБЕКОВ М.М., КАНАПИЯ А.С., ТУЛЕК Е.А., ТЫНЫШТЫКБЕК Ш.А.</b> Индивидуализация образовательных маршрутов в условиях кредитной технологии обучения и модульного построения образовательной программы «физическая культура и спорт»	204
<b>УТЕГЕНОВ Е.К., САУТБАЙ С.С., БОЛАТОВ А.Б.</b> Значение спортивного тестирования для оценки функционального состояния спортсменов высокого класса	209
<b>САХАЕВ Б.Т., ЗИКЕНОВ А.М., АСҚАРОВ Р.А., САҚАЕВ М.Н. ЕРМУРАТ М.</b> Студенттік ортада бұқаралық спортты және дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру	214
<b>ЕРМАХАНОВ Б.Ө., ОМАРОВ Б.С., ЖОЛАЕВ Н.Н.</b> Жоғары оқу орны студенттерінің салауатты өмір салты мен өмір сүру сапасына қанағаттану деңгейін зерттеу	218



АЛҒЫ СӨЗ  
ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО  
WELCOME SPEECH

**Hazettepe Üniversitesi (Ankara, Türkiye) Pedagoji Bilimleri Doktoru Profesör Tahir Hazyr'ın tebrik konuşması:**

**Prof. Dr. TAHİR HAZİR – Yacettepe Üniversitesi (Ankara, Türkiye)**

Yıldönümünüz-70 yılınız şerefine düzenlenen VII Uluslararası Bilimsel ve Pratik Konferansı «Eğitim, Beden Eğitimi, Turizm ve Sporda Yenilikler» düzenlediğiniz için erkinin Kinayatoviç'i tebrik ediyoruz! Uluslararası konferansın üst düzeyde gerçekleşmesini diliyoruz!

Kazakistan'ın beden eğitimi alanında ve sporda yüksek öğrenim görmüş uzmanların eğitiminde başarılı bir şekilde çalıştınız. Temel disiplin olan beden eğitimi ve spor teorisi olan Kazak dili ile ilgili devlet eğitim kılavuzunuz Kazakistan'ın eğitim alanında özel bir yere sahiptir, Kazakistan'ın önde gelen bilim adamları olan doktora öğrencilerinden Türk topraklarında oturduklarını biliyoruz. Bilginizi sadece ülkenizdeki meslektaşlarınızla değil, Kırgızistan, Özbekistan, Türkiye'deki komşu üniversitelerden uzman öğretmenlerle de paylaşıyorsunuz. 10-13 Nisan 2024 tarihlerinde Kazak Spor ve Turizm Akademisi'nin 80. yıldönümüne adanmış II. Uluslararası Bilimsel ve Pratik Konferans çerçevesinde gerçekleştirilen »Beden eğitimi ve spor, eğitim ve bilimin geliştirilmesi alanında uzmanların eğitimi sürecinde devlet dilinde terimlerin doğru kullanımının özellikleri" Yuvarlak masa seminerine katıldık ve tanık olduk. Büyüyen gençleri, Tugan ülkesindeki sporcuları yetiştirme konusunda geniş deneyime sahip olduğunuza inanıyoruz. Büyüyen gençleri, Tugan ülkesindeki sporcuları yetiştirme konusunda geniş deneyime sahip olduğunuza inanıyoruz.

Çevrenizde, sevgili mesleğiniz alanında, en çok övgüye değer ruhlardan biri oldunuz. Geçmiş yaşamın tarihi, nesliniz, akrabalarınız ve sevdikleriniz, içinde çalıştığımız ortam için bir örnektir. Size sağlık, işinizde başarı, ailenizin refahı, izinizi takip eden torunlara refah diliyoruz! Size sağlık, yaratıcı başarılar, yorulmak bilmeyen Kayrat, ruhunuzla mutluluk dileriz!

**Ханжеттепе университеті (Анкара, Турция) профессор, педагогика ғылымдарының докторы Тахир Хазырдың құттықтау сөзі:**

**Prof. Dr. TAHİR HAZİR – Hacettepe University (Ankara, Turkey)**

Еркін Қинаятұлы сіздің мерейлі 70 жасыңыздың құрметіне өткізіліп жатқан «Білім беру, дене мәдениеті, туризм және спорттағы инновация» атты VII Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференцияның өтіп жатуымен құттықтаймыз! Халықаралық конференцияның жоғары деңгейде өтуіне тілектеспіз!

Сіз Қазақстанның дене мәдениеті және спорттағы жоғары білімді мамандар даярлау саласында табысты жұмыстар істедіңіз. Сіздің мемлекеттік қазақ тіліндегі, негізгі пән - дене мәдениеті және спорттың теориясы оқулығыңыз Қазақстанның білім саласында ерекше орын алатынын біз Түрік жерінде отырып Қазақстаннан келген докторанттардан, жетекші ғалымдардан біліп отырмыз. Өзіңіздің бар біліміңізді тек өз еліңіздегі әріптестермен ғана емес, көршілес Қырғызстан, Өзбекстан, Түркия елінің жоғары оқу орындарының маман оқытушыларымен бөлісіп тұрады екенсіз. Білімге, соны ішінде дене мәдениеті мен спорт саласына сіңіріп жатқан еңбегіңіздің зор екенін, осы 2024 жылдың 10-13 сәуір айында Қазақ спорт және туризм академиясының 80-жылдығына орай II Халықаралық ғылыми-практикалық конференция аясындағы өткізілген «Дене мәдениеті және спорт саласында мамандар даярлау, білім мен ғылымды дамыту үдерісі кездерінде мемлекеттік тілдегі терминдерді дұрыс қолдану ерекшеліктері» атты дөңгелек стол-семинарға қатысып, куә

болдык. Туған жеріңіздің өсіп келе жатқан жастарын, спортшыларын тәрбиелеуде әліде берер тәжірибеңіз мол деп, санаймыз.

Өз ортаңызда, сүйген кәсібіңіз саласында жоғары мадақтауларға лайықты жанның бірі болдыңыз. Өткен өмір тарихыңыз ұрпағыңызға, туған-туыстарыңызға, еңбек еткен ортаңызға үлгі өнеге. Деніңізге саулық, еңбегіңізге толағай табыс, отбасыңызға береке, ізіңізден ерген ұрпақтың амандығын тілейміз! Сізге мықты денсаулық, шығармашылық табыс, қажымас қайрат, жануаңызбен бақытты болуыңызды тілейміз!

### **ЕРКІН УАНБАЕВ: ҰСТАЗ, ҒАЛЫМ, БАПКЕР**

Тумысы бөлек, тұғыры биік тарихи тұлғаларды дәуірдің өзі туғызады, заманының дауылы мен жауыны, өрті мен дерті, селі мен сеңі шыңдап шынықтырады. Уақыт ұзақ толғатып, сирек туатын, сонадайдан көзге шалынатын, сондай жанға жақын, көңілге ыстық, бітімі бөлек бекзаттың бірі Уанбаев Еркін Қинаятұлы деп толықтай айта аламын.

Еркін Қинаятұлының дене мәдениеті мен спорт саласының дамуына сіңірген еңбегін бір-екі ауыз сөзбен немесе бір шағын мақаламен айтып тауысу мүмкін емес. Бұл кісінің дене мәдениеті мен спорт ілімін ілгерілету бағытында атқарған қызметтері бір кітапқа арқау боларлық дүние.

Еркін Уанбаев! Бұл есім - биік деңгейде әспеттеліп айтылатын айтулы тұлға. Шын мәніндегі білімі мен білігі, ой-өрісі мен пайым-парасаты биік, көзқарасы мығым, артық сөзден ада, барды місе тұтып, кемді кемелдігі жеңген, қазақ спорты мен дене мәдениеті саласының майталман маманы, кемел ақыл-парасат иесі.

Еркін Қинаятұлы 1954 жылы 4-қазанда Шығыс Қазақстан облысы, Зайсан ауданы, Саржыра ауылында дүниеге келген. 1961-1971 жылдары Қарабұлақ ауылында Абай Құнанбаев атындағы орта мектепте оқыды. Әкесі Қинаят пен анасы Сапура сол мектепте мұғалім болып жұмыс істеген ұлағатты ұстаздар. Еркін аға саналы ғұмырының 50 жылын шуақты Шығыстың дене мәдениеті мен спорт саласын дамытуға, жастарды тәрбиелеуге арнап, елдің құрметіне бөленген тұғыры биік тұлға. Шағын ауылдан шығып, Қазақстан Республикасының құрметті профессоры, академик дәрежесіне дейін көтерілген кеменгер ғалым. Ерекенді мұндай абырой биігіне, атақ-даңқ шыңына шығарған ел деп аталатын қасиетке, халық деген күдіретке жасаған ерен еңбегі деп білеміз.

«Туған жердей жер болмас, туған елдей ел болмас», - деген дана халқымыз. Осы қағиданы ұстанған әрбір есті азамат «атамекен - алтын бесігін» естен шығармай, оған өзін мәңгілік қарыздармын деп есептейтіні ақиқат. Осы тұрғыдан алғанда, ел ішінде туған өлкесінің өркендеп, дамуына өзіндік үлес қосып жүрген кәсіпкер азаматтар да жоқ емес. Бабаларымыздың «Туған жерге туыңды тік», - деп бекер айтпағаны белгілі. Патриотизм - кіндік қаның тамған жеріңе, өскен ауылыңа, қалаң мен өңіріңе, яғни туған жеріңе деген сүйіспеншіліктен басталатыны даусыз. Сондай кіндігі елмен байланған дара тұлғаның бірі Еркін Қинаятұлы деп айта аламыз. Ол туған жерінен жырақта жүрсе де байланысты үзбей, елден шыққан білім-ғылымға, өнер мен спортқа құштар жастарды әрдайым қолдап, көмек қолын созып жүретін атымтай жомарт ретінде де ел азаматы екендігін танытып келеді. Ерекен шұғылалы Шығыстың шымыр жігіттерін шынайы қолдап, облыстық деңгейде өткізілетін дәстүрлі Халық ойындарында қазақ күресінен 10 салмақ дәрежесінде сынға түсіп, жүлде алған балуандарға өзінің жеке атынан бағалы сыйлықтар береді. Облыста күрес түрлерінің дамуына ерен еңбек сіңіріп, жас балуандарға үнемі қамқорлық көрсетеді. Қазақ күресінен көп жылдар облыстық деңгейдегі жарыстардың бас төрешісі қызметін атқарады. Елден шыққан талантты, дарынды балуандарды қолдап, бағыт-бағдар беріп, тәрбиелейді. Ерекеннің тағы бір азаматтығы, ауданның мәдениет және спорт бөлімінің басшысы Бауыржан Құмарбековтың бастамасымен, оны қолдап көп жылдар бойы Зайсан ауданында туып-өскен балуандар туралы мәліметтер жинақтап, кітап шығарып, жас ұрпаққа елден шыққан ерлердің жеңісті жетістіктерін насихаттау, дәріптеу мақсатында жауапкершілік жүгін арқалап, тағылымды жұмысты қолға алады. Осы жұмысты жандандырып, аяғына дейін жеткізу мақсатында Алматы қаласында «Зайсанның жайсаң

балуандары» атты Республикалық ұйым құрылады. Ұйымның төрағасы болып, профессор Е.Қ. Уанбаев сайланады. «Зайсанның жайсаң балуандары» атты жинақ-кітапты жазушы Асқар Сабитовтың редакторлығымен «Үш қиян» баспасынан шыққаннан кейін оның тұсаукесері Алматы, Өскемен, Зайсан қаласында өткізіледі. Республиканың облыстарында, қалаларында тұрып жатқан балуандар, бизнес өкілдері, белсенді, мықты жігіттермен бірге, қаржы жиналады. 2022 жыл жаз айында Зайсан қаласында күрестің 3 түрінен облыстық, республикалық жарыстар өткізіледі. Зайсанда топырағында өмірге келіп, қайтыс болған балуандардың рухына арналып 300 адамға ас беріледі, аудан спорт мектебіне материалдық, қаржылай көмек көрсетіледі. «Зайсанның жайсандары» атты қор құрылады. Бұл Еркін Қинаятұлындай арда азаматтың туған еліне жасаған қызметтерінің бір парасы ғана...

Еркін Қинаятұлы білім саласында да талмай ізденіс жасап, аудиториядағы әрбір дәрісін тәрбиемен ұштастырып, ғұмырлық тәжірибесімен бөлісіп, әрдайым жастарға шынайы адалдықпен танылу жолын насихаттап, өзіне де, шәкірттеріне де адал, таза, иненің жасуындай болымсызға былғанбауға шақырып, сырынды бір алдырсаң сенімнен шығатынын үнемі ескертіп отыратын қасиеті абыздық жасқа кемел ақылмен, кемел біліммен келгенін көрсетеді.

«Ұлтқа қызмет ету - білімнен емес, мінезден», - деген алаш көсемі Әлихан Бөкейханұлының сөзі Еркін Қинаятұлына арналып айтылғандай. Ұлт руханиятына терең тамыр жіберіп, елдік мүдде жолында азаматқа тән мінез көрсетіп келе жатқан арда азаматты халқымыз қашанда қадірлеген. Ғалым-ұстаз, тіл және руханият жанашыры Еркін Қинаятұлы «Қазақ тілін қазақ елінде өгейсітпеу, тіл мәселесін реттеу - кезек күттірмес мәселе» екенін алға тартып, қазақ тілді азаматтардың өз елінде Конституциялық құқығы тапталмауын табанды түрде қорғап, өз ойын қоғамда ашық білдіріп келеді. Бұл - ел тұтастығын, береке-бірлігін ойлаған тұлғаның азаматтық ұстанымы болса керек.

Ғабит Мүсірепов «Соқыр көретіндей, саңырау еститіндей етіп жаз... Зергер деген не? Егер сен сөзіңмен, сөздің құдіретімен қурап қалған ағашқа жан бітіре алсаң, - эне, сонда зергерсің. Егер сен сөз құдіретімен үмітсіз ауру адамды аяғынан тік тұрғыза алсаң, - эне сонда зергерсің. Егер әлдекімнің жүрегіне мұз қатып қалса, - сенің кітабың соны жібітер болсын, эне сол зергер - дей келіп, мазмұн неғұрлым эмоция арқылы берілсе, кітап соғұрлым бағалы», - деп қорытады.

Міне, Еркін Қинаятұлының жазбаларындағы оқшау ойлары осыған дәл, әрі сай келеді. Ерекеңмен бір сәтке сұхбаттасып қалсаң, таусылмайтын дария. Саумал ішкендей, мейірімінді қандырады. Еркін Қинаятұлының өмір жолына терең үңіле отырып, **ұстаздық, ғалымдық, банкерлерлік** қырларын жеке-жеке қарастыру қажеттілігін аңғардым. Өйткені, Ерекеңнің ғұмырына арқау болған бұл адами қырларын бір-бірінен бөліп қарауға келмейтінін сезіндім. Ерекеңнің болмыс-бітімі, пайым-парасаты, адамгершілік, еңбексүйгіштік қасиеттері, тағылымға толы ғұмыр жолын бөлшектемей, тұтас алып қарағанда ғана мәнді де сәнді болатындығына көз жеткіздім.

**Ұстаздығы.** Еркін Қинаятұлының өмір баспалдақтарына зер салсақ, 1978-2021 жылдар аралығында Өскемен педагогикалық институтында, С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік университетінің «Дене мәдениеті және спорт теориясы мен әдістемесі» кафедрасында оқытушы, аға оқытушы, доцент, профессор, кафедра меңгерушісі қызметтерін абыроймен атқарды. 2021 жылы Алматы қаласына қоныс аударып, Абай атындағы ҚазҰПУ-де ұстаздық қызметін жалғастырады. Еліміздегі ең көне оқу ордасында білімгерлер, магистрант мен докторанттарға дене тәрбиесі мен спорттың ілімі мен әдістемесі пәнінен дәріс беріп, өмірлік бай тәжірибесімен бөліседі. 2023 жылдың қыркүйек айынан бастап қазақ спорты мен ғылымының қара шаңырағы Қазақтың Спорт және туризм академиясындағы «Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері» кафедрасына еліміздегі дене мәдениеті және спорт саласындағы жетекші ғалым ретінде шақыртылып, қызмет етіп келеді. Еркін Қинаятұлы ҚазСТА-на келгеннен кейін дене мәдениеті мен спорт саласындағы терминдердің қазақ тілінде дұрыс қолданылуы бағытында республикалық деңгейде жетекші мамандардың басын қосып, семинарлар мен дөңгелек үстелдер ұйымдастырып, өткізуіне үлкен мүмкіндіктер туады. Бұл ауқымды істерді өткізуге белгілі

спорт жанашыры, ҚазСТА-ның президенті, профессор Қ.Қ. Закирьяновтың қолдау көрсетуі үлкен маңызға ие. Дене мәдениеті мен спорт саласындағы терминдердің республиканың барлық аймағында бірдей, қазақша дұрыс айтылып, қолданылуына баса мән беріп, қозғау салуда Еркін ағаның еңбегі ерен деп санаймыз.

«Ұстаздық еткен жалықпас, үйретуден балаға», - деген қағиданы өмірлік мұраты санаған Ерекең шәкірттеріне үйрете жүріп, өзі де үйренуге баса мән береді.

Еркін Қинаятұлы 70 жасқа келсе де өзін жас жігіттей сезінуі күнделікті күн тәртібін қатаң ұстанып, айналасына сергек қарауында деуімізге толық негіз бар. Өйткені, Ерекең дене жаттығуларын тек жақсы дене пішімі мен денсаулықты нығайту бағытында ғана емес, сонымен қатар, мидың жұмысын арттыру үшін де пайдаланады. Әрдайым оймен жұмыс барысында қандай да бір тығырыққа тап болса, миды тыныштандыру мақсатында серуендеуге немесе жаттығу жасауға белсене кірісіп кетеді. Күнделікті 15-20 минуттық жаттығудан кейін адамның есте сақтау қабілеті мен ойының анықтығы және ашықтығы жақсара түсетіндігін бір сәтте есінен шығарған емес. Оның «Мен білім алуда сыртқы көмекті барынша кеңінен пайдаланамын. Мысалы, білгің, үйренгің келетін материалға қызығушылық танытатын қандай да бір топ немесе ұжыммен, не болмаса жаныңа жақын адаммен бірлесіп оқып, бірге ізденсең, білімді санаға сіңіру жеңіл болады. Сонда өз ой-түйсігіңді бағалау арқылы алдағы атқаруға тиіс міндеттерге және мақсаттарға қол жеткізе аласың. Бұл өз кезегінде білім алу мен ойлау үдерісі үшін өте маңызды. Сонымен қатар, үнемі күлімсіреп жүру де жақсы қасиеттердің бірі. Күлкіден жаның жадырап, жүзің жасарады. Күлкі - шаршау мен эмоциялық күйзелістен аулақ болудың ең төте жолы. Күлкі шығармашылықты дамытуға және күрделі мәселелерді оңынан шешуге жәрдемдеседі», - деген құнды тұжырымының өмірлік мәні жоғалмайтыны сөзсіз. Мен Ерекеңнің бұл пайым-парасатын, сергек сезімін, өзіне сенімділігін 2017 жылы Алматы қаласында «Өрлеу» біліктілікті арттыру орталығында екі апта бір топта оқыған және қонақ үйдің бір бөлмесінде бірге тұрған кездерімде терең сезіндім.

Сонымен қатар, Ерекеңнің дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесін жетілдіру бағытындағы келелі ой-пікірлері мен ұсыныстарына, қазіргі қоғамдағы қазақ тіліндегі спорт терминдерінің қолданысы жөніндегі өзінің азаматтық ұстанымына, сөз саптауы, қазақтың дархан даласындай кең жүрегі мен ініге деген ізетті көңіліне тәнті болғаным бар. Ерекеңмен екі апта бірге өткізген уақыттағы жанымға қатты әсер еткен мына бір азаматтық ұстанымына арнайы тоқталып өтуді жөн санап отырмын. Ерекең айтады: «Мен еліміз тәуелсіздік алғаннан кейін жеке кәсіппен айналыстым. Уақыт өте келе кәсібім дөңгеленіп, есепсіз қаржылар қалтама құйыла бастады. Шет елдерде іскерлік іс-сапарларда болып, кәсібімнің аясы кеңейе түсті. Бір күні өзімнен есеп алдым. Не істеп жүрмін, қайда барамын, маған осынша байлықтың қажеттілігі бар ма? - деген сұрақтар мазалай бастады. Соңында дөңгелетіп жатқан кәсібімді тоқтатып, өзімнің сүйікті мамандығымға қайта оралуды дұрыс деп таптым. Мамандығымға оралғаннан кейін жаным тынышталды. Өмірге қайта келгендей сезімде болдым. Қызметте де сатылап, кафедра меңгерушісі қызметін атқарып, көп жылғы ғылыми-зерттеу ізденістерімнің нәтижесінде «Нарық экономикасы жағдайында ауылдық жерлерде спорт, көпшілік спорт және сауықтыру дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру» тақырыбында кандидаттық диссертация қорғап, профессор, ҚР Педагогикалық ғылымдар академиясының академигі ғылыми атақтарын алдым. Саған ақыры іштегі жан дүниемді ақтардым ғой, «Сауда жасаған жақсы. Бірақ адал жасау керек. Сауда жүрген жерде сенің бойыңнан әділетсіздіктер орын алмаса да, серіктестер тарапынан міндетті түрде алдау, жалған сөйлеу, арбау, қиянат жасау сияқты жағымсыз қасиеттер кездесіп тұрады. Мен мұндай ортада ұзақ жүре алмайтынымды сезіндім. Өйткені, менің отбасылық тәрбием, ар-намысым ондай жағымсыз әрекеттерге жол бермейді. Бір күн өмір сүрсем де, сол өмірді адал өткізуім керек», - деген өмірлік ұстанымым әрдайым жүрегімде тұрды. Сенде қолыңнан келгенше адалдық жағында бол», - деген ағалық өсиеті санамда жаңғырып тұр. Бұл Еркін Қинаятұлының бүгінгі күнін ойламай, ертеңгі болашаған ойлаған ұлылығы болса керек. Дәл қазіргі қоғамда өзінің нәпсісін тізгіндеп, мұндай ерлікке бару миллионның бірінің қолынан келе бермейтін батырлық деп білемін.

**Ғалымдығы.** Белгілі ғалым, педагогика ғылымдарының докторы, профессор Бауыржан Досқараевтың «Еркін сен, қазақтың Матвеевісің», - деген сөзінің өзі ғалым ағаның мәртебесін биіктетіп тұрған жоқпа?! Л.П.Матвеев - дене мәдениеті және спорт теориясы бойынша кеңес мектебінің негізін қалаушы, дене мәдениеті және спорт саласында тұңғыш докторлық диссертация қорғаған ғұлама ғалым, профессор. Оның 1975 жылдары шыққан «Теория и методика физического воспитания» атты оқулығы сол кездегі бүкіл КСРО-ның дене мәдениеті және спорт институттарындағы негізгі пән ретінде оқытылды. Бауыржан ағамыздың осындай кемеңгер ғалымға Еркін Қинаятұлын теңеуі тегін емес деп санаймыз. Еркін ағамыз дене мәдениеті мен спорт ілімін сан мың мәрте парақтап, түсініктер мен ұғымдарды білім алушыларға ана тілінде жеткізу бағытында қажырлы еңбек етті. Аударма жұмыстарындағы еңбегі табысты болды. Қазіргі таңда еліміздегі 30-дан астам «Дене мәдениеті және спорт» мамандарын даярлайтын жоғарғы оқу орындарында Еркін Қинаятұлының «Дене мәдениеті және спорт теориясы мен әдістемесі» оқулығы мен «Дене тәрбиесінің негіздері» атты оқу құралы және т.б. 14 оқу, оқу-әдістемелік құралдары күнделікті дәрістерде пайдаланылып келеді. Бұл оқулық, оқу, оқу-әдістемелік құралдары ғалымның көп жылғы көз майын тауысып, инемен құдық қазғандай жанкешті еңбегінің нәтижесі. Ерекеннің мамандығына шын берілген, халқының асыл құндылықтарын бағалап, ана тілін шынайы құрметтейтін парасатты тұлға екендігін осындай қырынан да байқауымызға болады.

Адамның жасы ұлғайған сайын бұлшық еттері семіп, еңсесі түсіп, ойлау қабілеті әлсірейтін болса, ал, Ерекеннің жасы ұлғайған сайын өзін сергек сезініп, тың ойлар мен бастамаларды көтеріп, оның орындалуына арқау болып, бастаған ісінің аяғына жеткенше тыным таппайтын, ізденімпаз, ішкі жан дүниесінің биіктігіне сыртқы сыр-сипаты үйлескен, жастармен әзіл-қалжыңы жарасқан, адами асыл қасиеттерді тұла бойына жинақтаған ерекше жігіт ағасын көруімізге болады. Сонымен қатар, жастардың өзі толыққанды игермеген заманауи технологиялар мен жаңа бағдарламаларды меңгеріп, тың ақпараттарды оқу үдерісіне ендіру бағытында да жаңашылдықпен ізденіс жасап, жастарды шабыттандырып, бағыт-бағдар мен келелі кеңестер беріп отырады. Бұл да Ерекеннің өзіне тән ерекшелігі болса керек.

Еркін Қинаятұлының көп жылдар бойы жүргізген ғылыми-зерттеу нәтижелері табысты болып, 2011 жылы «Қазақстан Республикасының аудандарында бұқаралық спорт жұмыстарын ұйымдастыру», 2017 жылы «Аудандарда, ауылдық жерлерде дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын ұйымдастырудың теориялық және әдіснамалық негіздері» атты монографиясы жарық көріп, қазақ дене мәдениеті мен спорт ғылымының дамуына сүбелі үлесін қосты. Монографиялық және диссертациялық еңбектерінің атауынан Ерекеннің еліміздегі ауыл спортын, ауылдық жерлердегі дене тәрбиесі мен бұқаралық спортты дамыту бағытында көп ізденіп, еңбек еткенін көруімізге болады. Сонымен қатар, Халықаралық деңгейдегі ғылыми-тәжірибелік конференциялар мен шетелдік, ҚР БҒССҚК-нің ғылыми журналдарына жүйелі түрде ғылыми мақалаларын жариялап келеді. Қазіргі таңда 187 тен астам ғылыми мақалалары еліміздің дене мәдениеті мен спорт саласы бойынша жас ғалымдарға ғылыми бағыт-бағдар беруде. Ерекен ғылыми-педагогикалық қызметінде жастарды ғылымға баулып, кеңес беруде де талмай қызмет етіп, PhD докторлары мен магистранттарға жетекшілік жасап келеді.

**Бапкерлігі.** Еркін Қинаятұлының оқушы кезінен бастау алған спортқа құмарлығы дзюдо күресімен шұғылдануға алып келді. Түрлі аудандық, облыстық жарыстарға қатысып, шеберлігін шыңдаған бала Еркін есейе келе республикалық жарыстарда олжалы орала бастады. Уақыт өте келе өзінің жеңісті жолын балуандыққа емес, бапкерлікке арнауды жөн көріп, жас дзюдошыларды жаттықтыруға кірісіп кетеді. Бапкерлік қызметі өзіне ұнағаны соншалық, дзюдо күресіндегі тәсілдер мен жаттығуларды жасаудың тиімді әдістерін ғылыми тұрғыдан негіздеп, шәкірттерінің шеберлігін шыңдауға уақытпен санаспай жұмыс жасайды. Бұл бастамалары өз нәтижесін беріп, көп ұзамай шәкірттері Бүкілодақтық, республикалық жарыстардың жеңімпазы мен жүлдегерлері атана бастайды. Ерекен баптаған балуандардың арасынан Еркін Әлімжанов пен Мұрат Қайролданов суырылып

шығып, әлемдік деңгейдегі додаларда топ жарады. Мұрат самбо, дзюдо, қазақ күресі түрлерінен ҚР СШ нормативін орындап, самбо күресінен Кипр елінде өткен әлем чемпионатында қола, Орал қаласында өткен әлемдік додада алтын жүлде алып, ұстазының мерейін асырып, мәртебесін тасытады. Ал, Еркін кейіннен қол күресімен шұғылданып, ХДСШ деңгейіне жетіп, әлемнің 7 дүркін жеңімпазы атанады. Бұл Еркін Қинаятұлының қатардағы бапкерлердің санатынан емес, шоқтығы биік жоғары дәрежедегі бапкерлердің шоғырынан екендігін көрсетеді. Сонымен қатар, Ерекенің қол астында жаттыққан балуандардың арасынан 12 Бүкілодақтық және республикалық жарыстардың жеңімпазы, 100 ден астам разрядты дзюдошылар дайындалып, олар еліміздегі дзюдо күресінің дамуына елеулі үлестерін қосып келеді.

Еркін Қинаятұлының баптаған шәкірттері қазіргі таңда еліміздің әр өңірінде бұқаралық спорт пен дзюдо күресін дамыту бағытында абыройлы қызметтер атқарып, ұстаздың ұлы мұратын жалғастырып келеді. Бұл Ерекең үшін аса зор мәртебе, биік абырой деп білеміз. Еркін Қинаятұлы достыққа адал, уәдеге берік, тазалыққа жаны құмар, жаны таза, мәдениетті, көпшіл, адамгершілігі мол, жастарға ақылшы, тәрбиеші, жалған жағымпаздықты, сәуегейлікті жаны қаламайтын, жоғары эрудит, интеллект иесі, жігіттіктің туын түсірмей келе жатқан ардақты Әке. Қазіргі таңда Фарида жеңгемізбен Алла берген ұл-қыздарынан өрбіген немерелеріне ардақты ата, сүйікті әже атанып, тәлім-тәрбие беріп келеді.

Үлкен жүректі азамат бала-шаға, ағайын-туғандардың, өзін сыйлайтын елінің, достарының, шәкірттерінің ортасында адамгершілік асыл қасиеттерін жоғары ұстап, абыройлы өмір сүріп келе жатқан, бүгінде ел ағасы атанып, **70 жасқа** толған мерейтойыңызбен шын жүректен құттықтаймын! Өзіңіздей ақылшы аға, қолдаушы ұстаз, парасатты тұлғаға іні болғанымға Жасаған Жаратушыға мың мәрте алғыс айтамын. Ғасыр жасаңыз ұстаздардың ұстазы!

#### **Ағаға арнау!**

Бар ғұмыры ізгіліктің мектебі,  
Білім, ғылым - маңдай терін төккені.  
Болашаққа бағыт-бағдар сілтейтін,  
Ұстаз аға ұлылыққа беттеді.

Талай саңлақ, дарабозды баптаған,  
Әзиз ұлын халқы сүйіп мақтаған.  
Елі үшін еткен ісі өлшеусіз,  
Адалдықтың асыл сөзін сақтаған.

Алтын басты ағалар бар бағалы,  
Жақсы ағаның бәсі тіпті жоғары.  
Ұрпақтарға ұлағатын ұқтырған,  
Қасиетті қолындағы қаламы.

Ашық пікір, тура сөзді байламы,  
Кішілерге шын мейірбан жайдары.  
Марапаттар, кеудесінде медальдар,  
Ерен еңбек иесінің айғағы.  
Ардақты аға, Уанбаев Ераға!  
Жүзінен-ақ соғып тұрар жақсы леп,  
Қайсарлықтың символы боп жүз жаса,  
Құрметтейміз асыл аға, мықты деп!

**Есіркепов Жандос,**

п.ғ.к. қауымдастырылған профессор, Халықаралық туризм және  
меймандостық университеті, Түркістан қаласы.

**ПЛЕНАРЛЫҚ ОТЫРЫС  
ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ  
PLENARY SESSION**

УДК 373.1

**БІЛІМ САПАСЫ – ОЛ ЕЛ ДАМУЫНЫҢ ТҮП ҚАЗЫҒЫ**

**Құсайынов А. Қ. - педагогика ғылымының докторы, профессор, Қазақстан Педагогикалық ғылымдар академиясының президенті. Қазақстан Республикасы Мемлекеттік сыйлығының лауреаты, Қазақстан Республикасы Білім беру ісінің үздігі.**

**Аңдатпа.** Автор өзінің мақаласында мектеп оқушыларының білімінің басқа салаларға қарағанда ең өзекті, керекті, мемлекет дамуына үлкен әсер ететінін, ел дамуының түп қазығы, іргетасы білім сапасы екенін баяндайды. Ол Жапон, Еуропа, Америка мемлекеттеріндегі білім сапасын, ерекшеліктерін тілге тиек етеді. Қазақстан мемлекетінде білімді, білікті ұрпақты қалай тәрбиелеу керек жолдарын көрсетеді. Мақаласында қазақтың біртуар дана Абайдың, оның философиясының өзегі – «Адам бол!» идеясын зерттеп, анықтайды, оны қалай іске асыру керектігін жазады.

**Кілт сөздер:** білім сапасы, бәсекеге қабылеттілік, ел дамуы, білім жүйесі.

**QUALITY OF EDUCATION IS THE KEY TO THE DEVELOPMENT OF THE  
COUNTRY**

**Kusayinov A. K. - doctor of pedagogy, professor, president of the Kazakhstan Academy of Pedagogical Sciences. Winner of the State Award of the Republic of Kazakhstan, Excellence in Education of the Republic of Kazakhstan.**

**Annotation.** In his article, the author notes that the education of schoolchildren is the most relevant, necessary and has a great impact on the development of the country compared to other fields, and the quality of education is the cornerstone and foundation of the country's development. It describes the quality and features of education in Japan, Europe, and America. Shows ways to raise an educated, qualified generation in the state of Kazakhstan. In his article, Abay, the wisest of Kazakhs, the core of his philosophy is "Be a man!" researches and defines the idea, writes down how to implement it.

**Keywords:** quality of education, competitiveness, country development, education system.

Мемлекеттің білім беру деңгейі – экономикалық және ғылыми-техникалық прогрестің бастау көзі, мемлекет пен қоғамның табысты дамуының кепілі. Білім беру саласында кенжелеп қалу елдің бәсекеге қабылеттілігіне, ұлт болашағына және мемлекеттің қауіпсіздігіне тікелей әсер етеді. Білім беру – кез келген мемлекетте ең алдымен ұлттық құндылықтарға негізделуі тиіс. Компаративист-ғалым ретінде жүргізген зерттеулердің нәтижесінде, әлемдегі даму қарқыны жоғары елдердің білім беру саясатының басты мақсаты ұлттық ерекшеліктерді, өздерінің дәстүрлі мәдениеті мен бағдарын сақтауға негізделетіндігі анықталып отыр.



Осы орайда, Жапон елін мысалға алуға болады. Бұл елдің үздіксіз білім беру жүйесі жапон қоғамының рухани-адамгершілік құндылықтарын көрсететін негізгі 3 өмірлік ұстанымды насихаттайды. Олар: 1. Ойланып үйрен, өз бетіңмен шешім қабылда, проблемаларды шешудің ең жақсы жолдарын ізде және тап; 2. Әдемілікті түсін, өзінде сұлулық сезімін тәрбиеле, жаның сұлу болсын, мейірімді бол, аяушылық білдіре біл; 3. Денің сау, төзімді, күшті бол [1].

Осы ұстанымдар өмірде, оқу үдерісінде, қоғамда нақты жүзеге асып отыр. Жапонияда білім беру, тәрбиелеу, адамды қалыптастыру философиялары өзара тығыз байланысты. Бұл елдегі білім беру әрқашан өзінің тектік сипаттамасын сақтады – кеңінен алынған әлеуметтік-мәдени мән мәтінде құндылық-мағыналық құрылыммен жұмыс істеді.

Біз Жапониядағы ғасырлық дәстүрі бар балаларды рухани-адамгершілікке тәрбиелеу жүйесі мен сондайлық ғасырлық тарихы бар, тамыры тереңде жатқан қазақ халқының дәстүрлі халықтық тәрбиесі арасында көптеген ұқсастықтарды таба аламыз.

Қазіргі уақытта Америка мен Еуропа елдерінің ғалымдары жастарға рухани-адамгершілік тәрбие беруде Шығыс елдерінің озық екенін мойындап, оның білімділіктің түп қазығы болатынын ескертіп, үлгі тұтып отыр. Саналы тәрбие негізінде алынған білім ғана сапалы білім болатыны хақ. Қазіргі таңда біз енді ғана Батыстан бас тартып, өзіміздің ұлттық тамырымызға бет бұра бастадық.

Қоғамның рухани жаңғыруы, әр адам санасының жаңғыруына қатысты бәсекеге қабілеттілік, прагматизм, ұлттық бірегейлікті сақтау, білімнің салтанат құруы, революциялық емес эволюциялық жолмен даму, сананың ашықтығы бағыттарын іске асыру мақсаттарында жүргізілуі қажет. Ел Президенті Қ-Ж. Тоқаев ұлттық сананы сақтау және оны заман талабына бейімдеу мемлекеттік маңызы бар мәселе екендігін айтып, сананы жаңғырту арқылы XXI ғасырда еліміздің тың серпінмен дамуына жол ашатынымызды көрсетіп берді.

Абай мұрасындағы ағартушылық-адамгершілік тұжырымдар қашанда өзекті болған. Ғылым-білімге шақырып, интеллектуалды ұлт қалыптастыру әділетті қоғам құру идеяларын көтерген Хакімнің көзқарастары Әл-Фараби, Жүсіп Баласағұни сынды шығыс ойшылдары, Сократ, Платон, Аристотель секілді грек ойшылдары және Қытай философы Конфуцийдің идеяларымен үндеседі. Абай өзіне дейінгі Әл-Фараби, Жүсіп Баласағұни, Махмұт Қашқари, Қожа Ахмет Ясауи және Жалаладдин Румидің кемел адам жайлы ой-пікірлерін әділет пен ақылдың сын таразысына салып, тұжырымдар жасады [2].

Ежелгі қытай философы Конфуций адалдық, сыпайылық, ұқыптылық, аманатқа берілгендік, адамгершілік және қайырымдылық, ата-аналары мен үлкенді сыйлау, тәртіпке ұмтылу секілді этикалық нормалар мен ережелер жүйесін қалдырған болатын. Ол ілімге құмартып ұмтылу жеке тұлғаның негізгі қасиеті деп есептеді. Атап айтқанда, оқыту мен тәрбиелеуді адам қабілетін ашу және дамыту құралы ретінде қарастырды.

Конфуций қытайлардың көзқарасы мен ұлттық мінезін қалыптастыруда ерекше рөл атқарды. Сондай-ақ басқа елдердің халқына да үлкен әсер етті, әсіресе батыс әлемінің демократиялық идеялары туындағанға дейін анағұрлым ертерек халық билігін мойындауының арқасында жалпы адамзаттық құндылықтар жүйесіне енді.

Конфуцийдің трактаттарындағы цзюнь-цзы – қайырымды адам туралы ілімі Әл-Фараби дүниетанымындағы адам мәселесінде жалғасын тауып, Абай көкसेген «толық адам» деп аталатын тұлғаның кемелдігі туралы идеясымен үндесетінін байқаймыз.

Абай өз шығармаларында рухани жұтандық, білімсіздік, надандық, имансыздық, тоғышарлық, енжарлық, жалқаулық, сөзуарлық, екіжүзділік, күншілдік, мақтан құмарлық, дүниеқоңыздық, мансапқорлық, көрсеқызарлық, менмендік, еңбексіздік, әділетсіздік, сатқындық және т.б. адам баласының бойындағы осы жаман қасиеттерімен күресуге ұмтылу керектігін түсіндіреді. Осылайша ғасырлар бойына адамзат баласының ақыл-ойында қалыптасып келе жатқан, діни-философиялық, моральдық-этикалық, интеллектуалдық, адамгершілік тұжырымдамасы – «толық адам» ілімін адамзат қоғамына мұра етіп қалдырды.

«Үш-ақ нәрсе адамның қасиеті: ыстық қайрат, нұрлы ақыл, жылы жүрек», – деп, Абай толық адам ілімін айқындай түседі. Мұндағы «ыстық қайрат» физикалық дамуды, «нұрлы ақыл» – интеллектуалды дамуды, «жылы жүрек» – рухани жаңғыруды білдірсе керек.

Біз Оңтүстік-Шығыс Азия елдеріндегі білім берудің табыстылығы мен тиімділігін қамтамасыз ететін маңызды факторлардың бірі, ұлттық құндылықтарын сақтап және оларды дамыта отырып, рухани бай тұлғаны тәрбиелеу болып табылатынын ескеруіміз керек. Ұлы Абай да осыны меңзеген.

Яғни балаларды тәрбиелеу мен оқытуда ғасырлық тарихи тамыры бар дәстүрлі қазақ халық тәрбиесінің негізгі идеялары мен құндылықтарын қалпына келтіріп, кеңінен пайдалануымыз қажет.

Осы орайда, Қазақстандық білім беруде Абай ұсынған «толық адам» тұжырымдамасын негізге алып, ағартушы ақынның білім, ғылым, адамгершілік тәрбие жайындағы рухани тағылымын терең насихаттау арқылы интеллектуалды ұлт қалыптастыру бағытын ұстанғанымыз жөн.

«Тәрбие басы – тіл» дейді қазақ халқы. Хакім Абай жиырма бесінші қара сөзінде «Әрбіреудің тілін, өнерін білген кісі оныменен бірдейлік дағуасына кіреді, аса арсыздана жалынбайды» деп, тіл үйренуге шақырады.

Бұл жайында Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев өз мақаласында «Өскелең ұрпақ, Абай айтқандай, ғылымды толық игерсе, өз тілін құрметтесе әрі шын мәнінде полиглот болса, ұлтымызға тек игілік әкелері сөзсіз» деп тұжырымдайды. Сондай-ақ ағылшын тілін үйренуге басымдық беру керектігін, бірақ ана тілін білуге аса қатты назар аудару қажеттігін айтады.



Мен әлемнің озық 20 елінде (Жапония, Оңтүстік Корея, Германия, Франция және т.б. елдер) бастауыш сыныптарда, яғни, 1-6 сыныптарда қанша тіл оқытылатынын зерттедім. Сонда байқағаным, осы елдердің ішінде екі тіл 1-сыныптан бастап – 2 елде, 2-сыныптан бастап – 5 елде, 4 және 6-сыныптардан бастап – 13 елде оқытылады екен. Бірде-бір елде үш тіл бірдей оқытылмайды [3]. Ал біздің елімізде біраз жылдардан бері бірқатар мектептерде үш тіл қатар оқытылып келеді. Нәтижесі қандай? Қазіргі уақытта қалалық жерлерде қазақ балалары бір-бірімен орысша сөйлесетін болды. Тіпті қазақ мектептерінде оқып, қазақ отбасында тәрбиеленетін балалардың өзі орыс тілінде сөйлеседі.

Әлемдік тәжірибеде басқа тілдерді ана тілі негізінде оқудың тиімділігі ғылыми түрде дәлелденген. Аса көрнекті педагог К.Д. Ушинский мен белгілі психолог Л.С. Выготский

шетел тілін оқып-үйретуді бастамас бұрын, бала өз ана тілін жетік білу тиіс екенін ғылыми түрде дәлелдеген болатын.

Мемлекет басшысы тілдің мәртебесін көтеру жайындағы бір сұхбатында «Қазақтың тілі – қазақтың жаны! Халқымыздың тарихы да, тағдыры да – тілінде. Мәдениеті мен әдебиеті де, ділі мен діні де – тілінде.

В. Радлов айтқандай, қазақ тілі – ең таза әрі бай тілдің бірі. Тіл өткен тарихпен ғана емес, бүгін мен болашақты байланыстыратын құрал. Меніңше, тілдің тұғыры да, тағдыры да бесіктен, отбасынан басталады. Отбасында ана тілінде сөйлеп өскен бүлдіршіннің тілге деген ықыласы терең, құрметі биік болады» дейді. Өз ана тілінің уызын қана ішіп, оны терең меңгеріп, сол тілде ұлттық тәрбие алған баланың бойында ұлттық патриоттық сезім жоғары болады деп ойлаймын.

Сөзімді қорыта келе айтарым, ұлтымыздың өркендеп, рухани тәрбие, сапалы білім беру мақсатында қастерлі құндылығымыз – Абай дүниетанымын терең тануымыз керек. Абай философиясының өзегі – «Адам бол!» идеясы. Адам болу – бұл ой-өрісі, сана-сезімі, дүниетанымы қалыптасқан тұлға болу. Адамды күштеп адам қыла алмайсың, оны зорлап оқытып, жақсы маман қыла алмайсың. Білім-ғылым да, өнер де – бәрі де талаппен, ынтамен, жігермен келеді. «Ақыл, қайрат, жүректі бірдей ұста, сонда толық боласың елден бөлек», - дейді Хакім Абай. Ұрпақ тағдыры – бәрімізге ортақ. Олай болса, ұлттық рухани қасиеті мол, тәрбиелі хәм білімді тұлға қалыптастырудағы, ел дамуының түп қазығы - білім сапасын дамытудағы еңбектеріміз табысты болғай!

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

1. Кусаинов А.К. Качество образования в мире и в Казахстане / А.К. Кусаинов – Алматы, 2013. – С. 32-53.
2. Кусаинов А.К. Кризис в системе среднего образования: пути выхода / А.К. Кусаинов. – Алматы: Изд.-во «Rond&A», 2016. – 64с.
3. OECD (2016), PISA 2015 Results (Volume I): Excellence and Equity in Education, PISA, OECD Publishing, Paris. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264266490-en>

УДК 796.071.2

### **АТАҚТЫ СПОРТШЫ, ЗЕРДЕЛІ МАТЕМАТИК - ӘМИН ТҰЯҚОВТЫҢ ЖҰЛДЫЗДЫ ШАҚТАРЫ**

**А.К. Кульназаров – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Алматы қаласы, Қазақстан.**

**Андатпа.** Автор өзімен бір спорт интернатта 30 жыл бірге жұмыс істеген Әмин Елемесұлы Тұяқовтың жұлдызды шақтары мен спорттағы әттеген-айлары туралы сыр шертеді. Йоги Берра, тоғыз олимпиада медалін жеңіп алған ұзақ қашықтыққа жүгіруші финдік Пааво Нурмидің айтқандарын, өзінің математикалық ойлау қабілетін пайдаланған Әмин Тұяков қысқа қашықтыққа жүгіруден көптеген жоғары жетістіктерге қол жеткізген. Автор осы мақалада басқа адамдар біле бермейтін өмірдің көлеңкелі жақтарының спортшы жетістігіне тосқауыл болғанын оқырманмен бөліседі.

**Кілт сөздер:** олимпиада, психология, бұлшықет, ақылдылық, жүгіру техникасы.

### **STAR TIMES OF THE FAMOUS ATHLETE, INTELLIGENT MATHEMATICIAN - AMIN TUYAKOV**

**A. K. Kulnazarov - doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Almaty, Kazakhstan.**

**Annotation.** The author talks about the star days and achievements in sports of Amin Elemesuly Tuyakov, who worked with him in the same sports boarding school for 30 years. According to Yogi Berra, nine Olympic medalist long-distance runner Paavo Nurmi of Finland, Amin Tuyakov, who used his mathematical thinking skills, achieved many great achievements in short-distance running. In this article, the author shares with the reader how the shadow sides of life, unknown to other people, hindered the success of the athlete.

**Keywords:** Olympics, psychology, muscle, intelligence, running technique.

«КСРО - ның Еңбек сіңірген спорт шебері», жеңіл атлетикадан Еуропа Кубогының иегері, КСРО - АҚШ «алыптары» матчтарының, көптеген халықаралық жарыстардың жеңімпазы, Қажымұқан Мұңайтпасов атындағы спорт интернаттың жеңіл атлетика бөлімін 20 жыл бойы басқарған, екі олимпиадалық кезең бойы республика құрама командасының бас жаттықтырушысы болған Әмин Елемесұлы Тұяқовпен - 30 жылдай бірге қызметтес болдық. Барлық адамдарда айырмашылықтардан гөрі ортақ нәрсе көп екендігі бәрімізге белгілі, сондықтан да біз басқа адамдарда бағаланатын қасиеттерді өзімізде дамытуға тырысамыз. Өзгелерден көшіруге тырысқанша, нәліктен біз өз қабілеттеріміз бен таланттарымызды барынша арттыра отырып, ең бастысы спортшылардың спорт әлеміндегі ең биік атақ Олимпиада чемпионы деңгейіне жетуге ат салыспаймыз, тырыспаймыз. Осы жетістікті ұстана отырып, Әмин Елемесұлы жүйелі жаттығуларға кеш келуіне қарамастан (17 жасында), Гурьев пединститутының физика-математика факультетінің студенті болған кезде, біртіндеп спорттық шеберлікті жетілдіруге қол жеткізу принципін сақтай отырып, болашақ чемпиондыққа жетемін деп, жан-жақты дайындықты игере білді.

Осылайша, Әмин Елемесұлы өзіне басты мақсат ретінде - спорттық әлеуетін толық ашу үшін чемпиондық ойлау тәсілін дамыту міндетін қойды. Осы жерде Йоги Берраны ерекше атап өткім келеді: «Спорт бұл 90 пайызы ақылдың жұмысы, ал қалған жартысы бұлшық ет жұмысы» деген екен. Егер сіз нәтижелерді ең мықтылар сияқты көрсеткіңіз келсе, сіз олар сияқты ойлауыңыз керек. Бұл үшін психологиялық дайындық және арнайы ойлау дағдыларын дамыту бағдарламасы, психологиялық стратегия және ерекше даналық қажет. Әмин аға, ең алдымен, табиғи ақыл-ойға, ата-анасынан берілген (генетикалық) дене қасиеті «жылдамдыққа» ие бола тұрып, мінезінің қажырлығымен, жеті жыл бойы (1961-1968) жеңіл атлетикадан КСРО құрама командасының сапында болып жеке жаттықтырушысы Борис Токаревпен бірге Токио қаласындағы 1964 жылғы 18-ші жазғы Олимпиада ойындарына дайындықтың кешенді бағдарламасын әзірлеп, оны мүлтіксіз орындап шықты.

Әрине, Әмин Елемесұлында жүгіру техникасында қателіктер де болды. Спорт физиологтарының айтуынша, кез-келген адамның жылдамдық сапасын 12-13 жас аралығында арттыру қажет. Алайда, ол тұрақты жаттығулардан кейін ғана халықаралық деңгейдегі спринтер атанды, жүгіру техникасы мен жылдамдық қасиеттерін бір уақытта дағдылауға мәжбүр болды.

Көптеген үздік спортшылар тек дене қасиеттерінің жеңіс тұғырына көтерілу үшін жеткіліксіз екенін жақсы біледі, тіпті барлық дене қасиеттерін дамытқысы келетін табиғи дарынды спортшылар да үлкен физикалық және психологиялық күш-жігер жұмсаулары керек, өйткені олардың жетістігінің құпиясы бұлшықет күші немесе дағдыланған техникада емес - ол миында! Тоғыз олимпиада медалін жеңіп алған финдік ұзақ қашықтыққа жүгіруші Пааво Нурми былай деген: «Мұның бәрі ақылға байланысты. Бұлшықеттер бұл жай резеңке. Мен тек ақылдың арқасында осындай деңгейге жеттім» деген.

Спортшының физикалық күйіне қарағанда, психологиялық жағдайы өзгеруі мүмкін, өйткені жарыстарда ми қатты күйзеліске ұшырайды және сол жағдайға бейімделуі керек. Егер солай болса, жарыс нәтижелерін кездейсоқ қалдыруға болмайды. Бұлшықет күшін жаттығу арқылы дамытуға болатындықтан, ақыл-ой, күшін де жаттықтыру керек. Жоғарыда аталған спортшы мен жаттықтырушының бірлескен жоспары, ең алдымен, КСРО

олимпиадалық құрамасына кіру және Токио Олимпиадасында өнер көрсету, осы мақсатты орындау үшін, ең алдымен, Әмин Елемесұлы жаттығу процесінің барлық қиындықтарын, сыртқы және ішкі кедергілерді жеңіп, күрестен бас тартпай, жеңіске жетіп, жол жөнекей өзінің жетістігін жасай отырып, ақыл-ойдың икемділігін дамытты.

Белгілі спорт журналисі Қыдырбек Рысбекке 2017 жылы берген сұхбатында Әмин Елемесұлы төмендегідей еске алады:

- Ол бір тұтас ғұмырға татитын күндер еді ғой. Осы күндерде тілектестердің есінде жүрсем - сол күндердің арқасы деп білем. 1962 жылы тамыздың 13-жұлдызында 200 метрді 21,1 секундта артқа тастап, тұңғыш рет Одақ чемпионы атандым. Бұл қашықтықта 1963-67 жылдар аралығында менімен үзенті қағыстырған желаяқ болған жоқ. 1965 жылғы одақтағы рекордым (20,6 секунд) 1968 жылға дейін сақталды. Эстафеталық сында екі мәрте Кеңес Одағының рекордына қол жеткіздім. 1963, 1967 жылдары КСРО халықтарының жазғы Спартакиадаларында бағым жанды. 100, 200, 400 метрге жүгіруде Одақ біріншілігінде үш күміс, үш қола жүлде алыппын. Екі рет Европа кубогіне таласып, бір алтын, төрт күміс медальге ие болдым. Мұның бәрін мақтан үшін айтып жатқан жоқпын. Кейінгі жастар білсін, намыстары жансын деген ой ғана. Әмин Елемесұлының осы сұхбатынан біз рекордтық нәтижелерге қол жеткізу үшін рухтың күшін дамытып, әлемге чемпионның көзімен қарап, тек алға ұмтылатын «жеңімпаздық» ойлау тәсілін дамытуымыз керек деген қорытынды жасауға болады. Әмин ағаның дұрыс бағдарламаны таңдауы, жаттығулар мен жарыстардағы ақыл-ой мен дененің кешенді тәсілі, атлетизм мен жүгіру техникасын мінсіз теңгерімі, өзінің жасырын жатқан әлеуетін толық ашуға мүмкіндік берді. Әрине, 1964 жылғы Токиодағы жазғы Олимпиада ойындарына қатысудан басқа [1].

Токио Олимпиадасына қатыспаудың шынайы себебін толық ашу үшін Әмин Елемесұлы өз басыма тағы бір берген сұхбатынан үзінді келтіруге рұқсат етіңіздер. 1964 жылы жазғытұрым Киевте өткізілген Кеңес одағының біріншілігінде 100, 200 метрде ешкімге дес бермедім. Бұл кезде КСРО құрамасының жаттықтырушысы Леонид Бартеңев екеуіміз ілігісіп қалып жүрдік. Құдайдың берген мінезі бар дегендей. Жөнсіз қылығын бетіне басамын. Басынан сөз асырмауға дағдыланған жан бұған қалай шыдасын. Бір-екі рет маған «Кейін өкінбе!» деді.

Белімнің сәл ауырғанын сылтауратып 4x100м эстафеталық сыннан мені қағып тастады. Менің орныма бұрын мұндай буға түспеген Борис Савчук жүгірді. Ол Гусман Қосановтың өзгелерден оқ бойы озық бұрын жеткізген таяқшасын қолынан түсіріп алып бәрімізді жерге қаратқаны. Кейін жігіттер Әмин жүгіргенде, Олимпиада «алтынын» алар едік, деп талай рет өкінді ғой.

Спорт түрлері бойынша КСРО құрама командаларының бас және басқа да жаттықтырушыларының іс-әрекеттеріндегі тәжірибе көрсеткендей, олар әділетсіз түрде ұнатпайтын спортшыларды лайықсыз спортшылар қатарына қосқан немесе құрамнан шығарып тастап отырған, әсіресе шеткеріден келгендерді. Бұл факт сөзсіз болды. Токио Олимпиадасының хаттамаларында 200 метрге жүгіруде көрсетілген нәтижелерді талдау барысында Борис Савчуктың жүгірістегі дисквалификациясын көрсетеді, бұл оның мүлдем дайын еместігін растайды. Бартеңевтің мұндай дарынсыз шешімінің арқасында КСРО-ның 4x100м эстафеталық командасы 39,4 секунд нәтижесімен бесінші орынды иеленді. АҚШ, Польша, Франция, Ямайка командаларынан кейін, менің ойымша, біз ең аз дегенде күміс немесе қола медальдарға ие болушы едік. Себебі Әмин Тұяқовтың қатысуымен КСРО эстафеталық командасы 39,2 секунд нәтижесімен «гиганттар матчында» АҚШ құрамасын жеңген болатын. Жоғарыда жазылғандарды растау үшін мен төменде 4x100м эстафета финалдық жүгірісінің нәтижелерін ұсынып отырмын [2].

АҚШ командасы 39,0 секундта жүгіріп өтіп әлемдік рекорд жасап, алтын медальға ие болды.

Екінші орында Польша (фото финиш) - 39,3 секунд.

Үшінші орында Франция - 39,3 секунд.

Төртінші орында Ямайка – 39,4 секунд.

Бесінші орын КСРО (Эдвин Озолин, Борис Зубов, Гусман Косанов, Борис Савчук – 39,4 секунд.)

Алтыншы орын Венесуэлла -39,5 секунд.

100 және 200 метрге жүгіруде КСРО-ның бірнеше дүркін чемпионының артықшылығының тағы бір факторы, ол Әмин Тұяқовтың «жылдамдық шыдамдылығы» ретінде ең жақсы сапаға ие болуы және бұл оған әрқашан 4x100 метрге эстафеталық жүгірудегі ең ұзақ екінші кезеңіне (100 емес 120 мс) жүгіруге мүмкіндік беріп отырды.

Осыған қарамастан, жаттықтырушылар кеңесі Әмин Тұяқовты олимпиадалық жарыстарға дайындалмаған КСРО құрама командасының мүшесі Б. Савчукке ауыстыру туралы опасыз шешім қабылдады, осылайша эстафеталық команданың барлық мүшелерін 4x100 метрлік эстафетадан медаль жеңіп алудан айырды [3].

Осындай қынжыларлық тарихқа және бүгінгі күнге дейін орын алып келе жатқан бірқатар басқа да әділетсіз фактілерге сүйене отырып, еліміздің кез келген құрама командасының лайықты мүшесіне жарысқа қатысуына тыйым салу тұрғысынан спорттық этиканы бұзудың ұқсас фактілеріне жол берген шенеуніктер мен жаттықтырушыларды тікелей жауапкершілікке тарту туралы қылмыстық бапты заңнамалық тәртіппен қабылдау қажеттігін іс жүзінде жүзеге асыру орынды шешім болар еді.

Сөзімнің соңында айтарым ол - Әмин Елемесұлы Тұяков сияқты биік белестерден өткен, қажырлы спортшы, қайраткер, жаттықтырушы ретінде кейінгі ұрпақтарға, бүгінгі олимпиялық ізбасарларға дүлдүл ағамыздың мол тәжірибесін жан-жақты меңгеріп, талантты спортшылардың саны мен сапасын жоғарғы деңгейлерге көтере берейік.

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

1. Кыдырбек Рысбек. Алтын бастау. – Астана.Ер-Дәулет баспасы 2009. Б. 73-81
2. Әмин Тұяқов. Ел болам десең, ерінді қадірле. – Астана.Ер-Дәулет баспасы 2009. Б. 175-180.
3. Жүсіп Хисымов. Әмин. – Астана.Ер-Дәулет баспасы 2009. Б. 8-62.

УДК 798.2

### **ОБУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ТЕРМИНАМ НАЦИОНАЛЬНОГО КОННОГО СПОРТА СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**У.К. Тажибаева - к.п.н., А.О. Голобаева - преподаватель.,  
Э.К. Шерматова - преподаватель,**

**Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта имени  
Б.Т. Турусбекова, г.Бишкек, Кыргызстан.**

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы обучения профессиональных терминов на занятиях кыргызского языка и литературы по темам национальных спортивных конных игр. В народном фольклоре и в других произведениях кыргызских писателей описаны национальные виды спорта и развлечения кыргызов: Манас, Семетей, Сейтек, Эр Төштүк, Кожожаш, Эр Табылды, Эр Солтоной, Жаңыл Мырза и другие, которые изучаются на наших занятиях. На уроках кыргызского языка и литературы важно формировать умения внимательно слушать, рассказывать и писать, объясняя профессиональных терминов и их лексическое значение. 75

Сегодня образованному и грамотному специалисту каждой профессии, живущему в Кыргызстане, необходимо знать и владеть профессиональными словами и терминами в своей области. Поэтому на текущих занятиях студентами даются основные и важные термины национальных конных игр.

Эти термины можно преподавать не только на специализированных занятиях, но и на занятиях кыргызского языка и литературы. Это эффективно поможет при подготовке будущих специалистов физической культуры.

**Ключевые слова:** спортивный специалист, спорт, физическая культура, термин, обучение, способности, проблемы, конный спорт, национальные виды спорта, кыргызский язык, литература.

## TRAINING TERMS ON NATIONAL EQUESTRIAN SPORT STUDENTS-PHYSICAL CULTURE

**U.K. Tazhibaeva - Candidate of Physics,  
A.O. Tolobayeva - teacher, E.K. Shermatova – teacher,  
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports named after B.T. Turusbekova,  
Bishkek, Kyrgyzstan.**

**Annotation.** The article describes the problems of teaching professional terms in Kyrgyz language classes and literature on the topic of national sports horse games. In folk folklore and other works of Kyrgyz writers, national sports and entertainment of Kyrgyz are studied in our classes.

Today, an educated and literate specialist of every profession living in Kyrgyzstan needs to know and use professional words and terms in his field. Therefore, the main and important term used by students in current classes is national games.

This term can be taught not only in specialized classes, but also in classes of Kyrgyz language and literature. This will effectively help in the preparation of future specialists in physical culture.

**Keywords:** sports specialist, sports, physical culture, terms, training, abilities, problems, equestrian sports, national sports, Kyrgyz language, literature.

**Введение:** В современное время спорт является активной частью образа жизни, который все больше расширяет свои границы. Особенно соревнования, спартакиады, Олимпийские игры проводятся по видам спорта в общекультурной среде, и информация о ходе международных игр широко публикуется в газетах и журналах. Фактом является то, что беспрецедентный рост мировой науки и техники в условиях глобализации становится регулярным явлением, приносящим в нашу жизнь новые спортивные названия и концепции. Таковы разнонаправленные тенденции, ведущие к росту и развитию терминологического словаря спорта.

В основе роста и развития спортивного терминологического словаря, в том числе появления синонимичных, омонимичных и многозначных терминов, наблюдаются разнонаправленные тенденции. Спортивная терминология влияет на ускорение процесса активной лингвистической культуры кыргызского языка.

**Цель работы** – проанализировать терминологию национальных конных видов спорта на современном уроке кыргызского языка.

**Материалы и методы:** Сегодня роль спорта постоянно возрастает. При современном развитии новых видов спорта необходима профессиональная специализация спортивных дисциплин. В связи с этим спортсменам, тренерам, спортивным работникам, студентам-спортсменам необходимо овладеть широким спектром спортивных терминов. Спортивные термины широко используются на страницах газет и журналов, в теле- и радиопередачах и обзорах. Спортивные термины требуют адекватных языковых навыков, которые часто встречаются в специализированных областях.

Для будущих педагогов и тренеров, приобретающих знания в области физического воспитания и спорта, большое значение имеет изучение профессиональных терминов, лексико-фразеологической лексики, обмен мнениями, общение на уроках кыргызского языка и литературы.



Урок кыргызского языка и литературы – это урок живого общения и беседы, направленный на совершенствование речевой деятельности, преследующий конкретную речевую цель. В книге «Будущее развития государственного языка» ученый Б. Орузбаева говорит, что «Все дидактические требования должны быть выполнены в единстве разговора с терминами» [2].

Термины из спортивного мира вошли в кыргызский язык преимущественно через русский и английский языки, обогатив разнообразный лексический состав.

Появление и развитие терминов развивается благодаря открытиям и разработкам в различных областях. Терминология кыргызского языка сформировалась в период после Октябрьской революции. В 1926 году была создана терминологическая комиссия, которая с тех пор успешно работает. В настоящее время издано более 80 терминологических словарей на кыргызском языке по различным направлениям.

А.М.Наралиев и М.К.Саралаев совместно с преподавателями Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта организовали и в алфавитном порядке записали русско-киргизские названия терминов по каждому виду спорта и издали книгу «Физическое воспитание и спорт» по русско-кыргызскому словарю», содержащую 7220 слов [3].

А под руководством А. Мамытова вышла энциклопедия «Физкультура и спорт» с основными терминами физического воспитания и спорта. «История спорта». Он содержит биографии выдающихся спортсменов Кыргызстана и был опубликован в 2002 году. Каждый термин упоминается, из какого языка он происходит и его значение.

Также в 2011 году вышла энциклопедия К. Макешовой «Кыргызстан: физическое воспитание и спорт», содержащая биографические сведения об Азиатских, Олимпийских играх, физическом воспитании и истории спорта. В центре внимания этих работ рассмотрена проблема чтения и преподавания терминов специальности с использованием общих тем на уроках кыргызского языка и литературы.

Специализированный характер речи означает ее субъективность, изменчивость, адекватность ситуации, временность и т. д., т.е. основная характеристика, указывающая на индивидуальные особенности [1].

Российский педагог И. Харламов указывает, что в профориентации необходимо обратить внимание на следующее: «После окончания учебного заведения для профессиональной ориентации необходимо использовать различные виды общественно полезного труда и давать возможность проверить свои силы и способности в различных областях» [4, 3].

Видов кыргызских национальных игр насчитывается более 400, около 100 из них описаны в эпосе «Манас». Природа возникновения национальных игр была связана, прежде всего, с историческими условиями жизни народа. Игры кыргызов, охватывающие различные стороны жизни, имеют воинственное, воспитательное и ритуальное значение.

Мы должны ценить национальные игры как сокровище, хранящее многовековую культуру человечества.

С тех пор, как Кыргызская Республика стала независимой страной, получили развитие многие виды национальных видов спорта. К ним относятся: игры «Ат чабыш», «Жорго салыш», «Кыз куумай», «Улак тартыш», «Тыйын эңмей», «Оодарыш», «Салбуруун».

В настоящее время правила всех видов кыргызских национальных видов спорта в основном сформированы и утверждены. Ежегодно проводятся различные конкурсы. Очень важна роль спартакиады и игры кочевников в национальных спортивных играх, которые проводятся раз в два года.

По дисциплине кыргызский язык и литература мы раскрываем со студентами значения терминов и слов, анализируем лексико-историческое образование неологизмов в языке (слов, пришедших извне) и предоставляем способы работы с ними для создания словосочетаний, предложений и текстов.

Например: используемые в национальных конных играх термины *аргымак, ат майданы, байге, бич, банкет, гандикап, гит, аттын жалы, мара, даекчи, манеж, жүгөн, ооздук, итрунг, чабандес, күлүк, жорго салыш, саяпкер, буудан и другие.*

*В начале занятия* проведем фонетический анализ этих слов. Например:

аргымак – 7 букв, 7 звуков, 3-гласных; а , ы , а ; 4-согл.; р,г,м,к

Давайте проведем этому же слову **аргымак** *лексический разбор*, синоним күлүк, однокоренное слово, родным словом кыргызов.

*Морфологический разбор слова аргымак* – имя существительное, именительный падеж, в единственном числе.

А по части морфологии наряду с работой по определению способов словообразования, частей речи предусмотрена работа по формированию текста..

Кроме того, предусмотрены и способы создания текста с участием этого слова. Вы можете показать студентам картину аргымак и попросить их составить текст по разным типам – описательными, повествовательными и мыслительными.

Студенты имеют возможность письменно переписывать текст, обдумать, описать и оценить содержание текста разного характера, связанного с социокультурной сферой общения (путем подбора необходимых информационных материалов) изложением и оценкой его содержания. Завершенный текст должен быть написан по нормам современного кыргызского литературного языка.

В целом организации в специализированных областях имеют право рассматривать спортивные названия как термины. Спортивные номинации соответствуют определениям основанным на концепции.

Современное состояние научной цивилизации, рост научно-технического прогресса заставляет студентов не отставать от новых открытий, успехов и инновационных открытий специалистов.

**Выводы.** Мы рассмотрели проблемы преподавания профессиональных терминов национальных видов спорта в вузах физической культуры и спорта. Практика, овладение профессиональными терминами, которые можно преподавать не только в специализированных уроках , но и на занятиях кыргызского языка и литературы с предоставлением общей информации, знание и освоение их повысит эффективность подготовки специалистов.

#### **Список литературы:**

1. Аширбаев Т., Айтманбетов А. Культура речи: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. – Б.: Бийиктик, 2004.
2. Орузбаева Б. Перспективы развития государственного языка: - Б., 2004.
3. Наралиев А.М., Саралаев М.К. «Физическое воспитание и спорт» по русско-кыргызскому словарю» –Б.,2015.
4. Харламов И.Ф. Педагогика.-М., 1997, 358-б.

УДК 376.34

### **АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**М.С. Гончарова – старший преподаватель, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия**

**Аннотация.** В статье представлены результаты теоретического исследования по разработке контрольных испытаний (тестов) по дисциплинам (модулям) по физической

культуре, позволяющих оценить степень физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья, в частности студентов с сенсорными нарушениями по слуху и зрению, занимающихся в специальной медицинской группе.

**Ключевые слова:** студенты с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, сенсорные нарушения, адаптивное физическое воспитание, специальная медицинская группа.

## THE ALGORITHM FOR THE FORMATION OF EVALUATION TOOLS PHYSICAL EDUCATION CONTROL TESTS FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

**M. S. Goncharova – the senior lecturer, Novosibirsk State Pedagogical University,  
Novosibirsk, Russia**

**Annotation.** The article presents the results of a theoretical study on the development of control tests (tests) in the disciplines (modules) of physical culture, allowing to assess the degree of physical fitness of students with disabilities, in particular students with sensory impairments in hearing and vision, engaged in a special medical group.

**Keywords:** students with special needs and disabilities, sensory impairments, adaptive physical education; special medical group.

Демократические преобразования, происходящие в России, положили начало изменениям отношения общества к проблемам людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), привели к осознанию необходимости их более широкой интеграции в социум через профессиональное образование.

В 2012 году в России был принят Федеральный закон «О ратификации Конвенции о правах инвалидов», утверждающий право людей с ограниченными возможностями здоровья на образование, в том числе обеспечение этого права через инклюзивное образование.

Современные вопросы профессионального образования молодых людей с ОВЗ и инвалидностью являются одним из приоритетных направлений образовательной политики государства. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья образование сегодня играет важную роль, так как это один из наиболее действенных социальных ресурсов, направленных на уменьшение общественной изоляции и экономической зависимости.

Ряд нормативных документов, утвержденных Правительством и Министерством науки и высшего образования РФ, законодательно закрепил включение инклюзивного образования на всех уровнях обучения, и в современных условиях инклюзия в профессиональном обучении стала неотъемлемой частью образовательного процесса [2, 8, 9, 10].

Особенность подготовки будущих специалистов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, осуществление в дальнейшем продуктивной профессиональной деятельности обусловлена уровнем их физического развития, сниженными показателями уровня здоровья и физической подготовленности.

Повышение заинтересованности российского общества в уровне подготовки специалистов с ОВЗ и инвалидов активизирует поиск эффективных подходов к решению этой проблемы в условиях образовательной системы вуза. Физическая культура, как учебная дисциплина, обладает значительным потенциалом в формировании социальных, личностных и профессионально значимых качеств, составляющих основу компетентности будущего специалиста, способного конкурировать на рынке труда [1].

Для студентов с ОВЗ и инвалидностью устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, с учетом состояния их здоровья, и рекомендуется проводить в форме адаптивного физического воспитания [3], направленного

на развитие двигательных способностей, приобретение необходимых знаний, умений, навыков и понимании необходимости систематических занятий физическими упражнениями, что служит основой для повышения уверенности в себе, самооценки, формирования положительной мотивации к продуктивному здоровому образу жизни [5].

Но, возможность обучения студентов с ОВЗ и инвалидностью, в рамках инклюзии, выявило ряд проблем в организации и практической реализации адаптивного физического воспитания в вузе.

Во-первых, учебный процесс для данной категории студентов необходимо осуществлять согласно адаптированным программам, в том числе индивидуальным, при разработке которых учитывается нозология, степень поражения, наличие сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений [4]. При этом дополнительно учитывать рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации и абилитации (ИПРА).

Во-вторых, включение в двигательный режим учебных занятий по физической культуре студентов с ОВЗ и инвалидностью определило необходимость оценивания их уровня физической подготовленности, обеспечивающего контроль за коррекцией и развитием физических качеств и состояния здоровья в процессе занятий в специальной медицинской группе. При этом, проведенный анализ разработанных вузами рабочих программ по физической культуре показал отсутствие оценочных критериев по предлагаемым контрольным испытаниям для студентов специальных медицинских групп, то есть контрольные тесты для студентов специальных медицинских групп в рабочих программах присутствуют, но нет оценочных критериев, с возможностью аттестации уровня развития физических качеств у данной категории студентов. Также в рекомендуемых рабочими программами испытаниях не учитываются нозология и степень поражения занимающихся.

Теоретическое обоснование нашего исследования по разработке технологии оценивания уровня физической подготовленности студентов с ОВЗ и инвалидностью предполагало изучение нормативных и учебно-методических материалов спортивной и оздоровительной направленности: Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по видам адаптивного спорта «спорт глухих» и «спорт слепых» (2017-2023г), методических рекомендаций по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) ГТО для инвалидов (2016г.), рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт» для занимающихся в специальной медицинской группе. Также по Медицинской классификации болезней десятого пересмотра (МКБ-10) изучались все имеющиеся заболевания органов слуха и зрения и «домены здоровья» Международной классификации функционирования (МКФ), которые оказывают влияние на функционирование организма и ограничения его жизнедеятельности, связанные с изменением здоровья под влиянием внешних факторов.

Проведенные теоретические исследования позволили разработать оптимальный алгоритм формирования оценочных средств контрольных испытаний для студентов с сенсорными нарушениями по адаптивному физическому воспитанию, основанный на сравнительном анализе, построении зависимостей уровня физической подготовленности, определении количественных показателей разницы между нормативами ГТО для здоровых лиц и с инвалидностью, установлении корректировочного коэффициента, на основании которого, впервые были разработаны оценочные показатели контрольных испытаний по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту для студентов с нарушениями слуха и зрения, с учётом нозологии и степени поражения, занимающихся в специальной медицинской группе (рисунок 1).

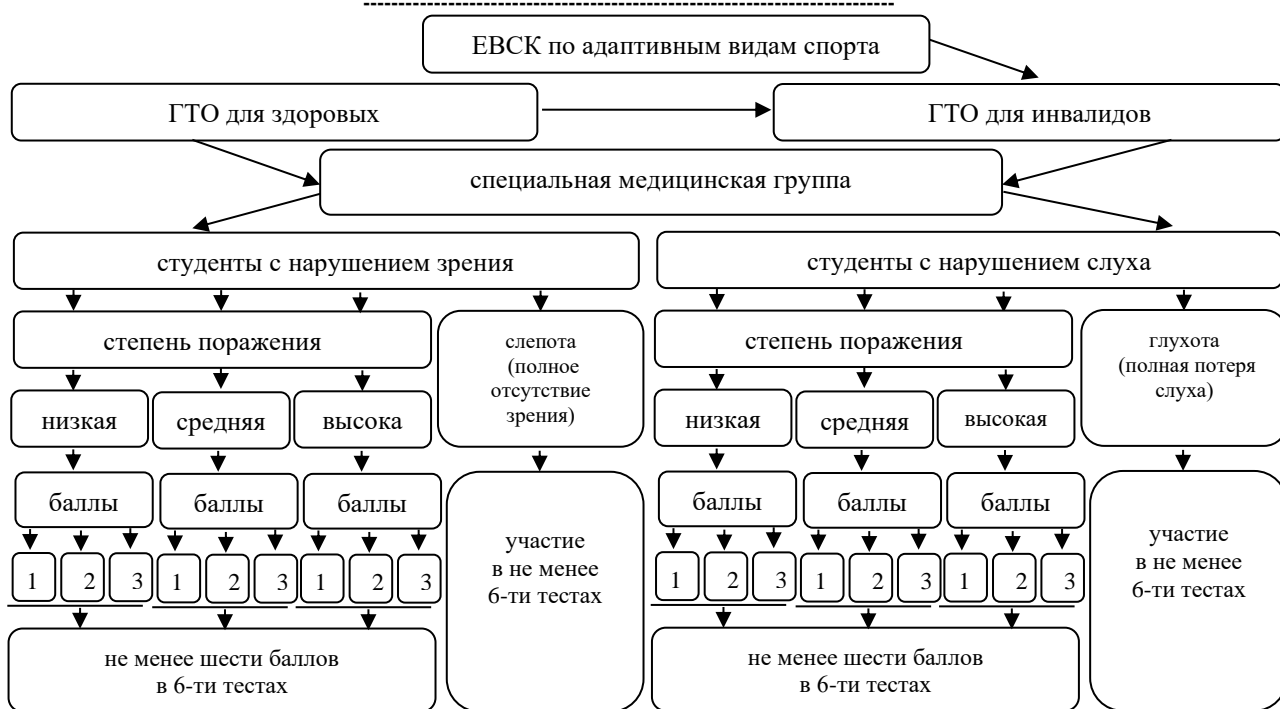


Рисунок 1 – Алгоритм формирования оценочных средств контрольных испытаний (тестов) в баллах для студентов специальной медицинской группы

Все предлагаемые контрольные тесты были объединены по группам оцениваемых основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей, что позволяет оценить уровень физической подготовленности, динамику коррекционных изменений студента с сенсорными нарушениями в процессе всего периода обучения в вузе.

Количество тестов, предлагаемых к выполнению, подбирались с учетом нозологии, учитывалась сложность выполнения двигательного действия, и составило для девушек - 14 испытаний, для юношей – от 15 до 16 испытаний, в зависимости от нозологии.

Необходимым требованием по оценке уровня развития физических качеств студентов с ОВЗ и инвалидностью, с сенсорными нарушениями является выполнение не менее 6-ти контрольных нормативов, результаты которых затем переводятся в соответствующие баллы.

По итогам выполнения выбранных студентом тестов, при суммированном показателе не менее 6-ти баллов оценивается уровень его физической подготовленности. Такое количество тестов позволяет оценить уровень развития основных физических качеств студентов с ОВЗ и инвалидностью и предоставляет им возможность отдать предпочтение тем испытаниям, которые соответствуют его физическим возможностям. Для студентов с полной потерей слуха и отсутствием зрения рекомендуется участие в не менее 6-ти контрольных испытаниях, без учета результатов [6, 7].

Таким образом, предлагаемые разработанные контрольные испытания позволяют оценить уровень развития двигательных способностей, динамику коррекционных изменений и степень развития физических качеств студента с сенсорными нарушениями, и на основе полученных данных разработать индивидуальную программу коррекции и развития показателей физической подготовленности, с дальнейшей реализацией на учебных занятиях по физической культуре, что будет способствовать успешному освоению программы дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту и отвечающей требованиям образовательного стандарта.

**Список литературы:**

1. Бессарабова Ю.В. Организация физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в контексте требований комплекса ГТО // Теория и практика общественного развития. – 2015. - № 21. – С. 286-288.
2. Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» (утв. Постановлением Правительства РФ от 29.03.2019 № 363 (ред. от 15.11.2023))
3. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн)
4. Рябцев С.М. Здоровьесберегающие (адаптивные) технологии обучения студентов с инвалидностью и ограниченных возможностей здоровья с нарушениями слуха и зрения: учебно-методическое пособие. Новосибирск: ИД «А - СИБ», 2017. - 112 с.
5. Рябцев С.М., Гончарова М.С. Организационно-методические условия занятий адаптивной физической культурой в специальной медицинской группе студентов с ОВЗ и инвалидностью. Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика: сборник статей по материалам III Международной научно-практической конференции. Симферополь: ИТ «АРИАЛ», 2019. Ч. 2. С. 141-146.
6. Рябцев С.М., Гончарова М.С. Оценка физического развития студентов с нарушениями слуха в процессе адаптивного физического воспитания в вузе // Современные наукоемкие технологии, 2018. № 6. С. 227-232.
7. Рябцев С.М., Гончарова М.С. Оценка физической подготовленности студентов с сенсорными нарушениями по зрению в процессе адаптивного физического воспитания в вузе // Современные проблемы науки и образования, 2018. № 5.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28097> (дата обращения: 21.09.2024).
8. Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 26.12.2013 N 06-2412вн)
9. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 № 181-ФЗ (ред. от 29.05.2024)
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024)

УДК 796.063

**ПАРИЖ ОЛИМПИАДАСЫ: ҚАЗАҚСТАН СПОРТШЫЛАРЫНЫҢ  
ЖЕТІСТІКТЕРІ МЕН КЕМШІЛІКТЕРІ**

**Ж.М. Есиркепов - Халықаралық туризм және меймандостық университетінің  
профессор м.а., Түркістан қ.,**

**Ж. Егізбаев - Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университетінің профессоры,  
Қызылорда қ., Қазақстан,**

**Т.Б. Искаков - Халықаралық туризм және меймандостық университетінің  
профессор м.а., Түркістан қ., Қазақстан**

**Аңдатпа.** Бұл мақалада XXXIII жазғы Париж Олимпиадасында Қазақстан спортшыларының қатысуы, облыстардағы жолдама жеңіп алған спортшылардың үлесі, спорт түрлері бойынша Олимпиада ойындарында төрешілік қызмет атқарған қазақстандық

төрешілер, тұңғыш рет қатысып отырған спорт түрлерінің елімізде дамуы, кемшіліктер мен жетістіктер, алдағы уақытта түйткілді мәселелерді шешуге бақытталған ұсыныс-пікірлер жан-жақты қарастырылады.

**Кілт сөздер:** Олимпиада, спорт, дене тәрбиесі, чемпион, төрешілік, жарыс.

## **PARIS OLYMPICS: ACHIEVEMENTS AND DISADVANTAGES OF KAZAKHSTANI ATHLETES**

**Zh. M. Esirkepov - acting professor of the International University of Tourism and  
hospitality, Turkestan,**

**Zh. Yegizbayev - professor of Korkyt Ata Kyzylorda University, Kyzylorda,  
Kazakhstan,**

**T. B. Iskakov -acting professor of the International University of Tourism and  
hospitality, Turkestan, Kazakhstan**

**Annotation.** This article will consider in detail the participation of Kazakhstani athletes in the XXXIII summer Paris Olympics, the share of athletes who won referrals in the regions, Kazakhstani judges who served as judges at the Olympic Games in sports, the development of sports in the country for the first time, shortcomings and achievements, suggestions and opinions that are happy to solve problematic issues in the future.

**Keywords:** Olympiad, sports, physical education, champion, judging, competition.

Төртжылдықтың басты додасы XXXIII жазғы Париж Олимпиадасы да өз мәресіне жетті. Бұл Олимпиадаға Қазақстан құрамасы 79 атлетті баптап апарып, спорттың 20 түрінен сынға түсті. Бұл жаһандық жарыс қазақ спортының деңгейін дәл көрсетіп берді деуге толық негіз бар. Бұл туралы мамандар тарапынан БАҚ беттерінде айтылып та, жазылып та жатыр. Спорт сүйер қауымның «тілінің ұшында» жүрген сауалдар да жеткілікті. Олимпиадада жеңіп алған 7 медальдің төртеуін жасы отыздан асып кеткен спортшылардың жеңіп алуы да біраз мәселеге қозғау салатыны анық. Ежелден «Балуандар еліміз» деп жар салып, кеудені көтеретін уақыт келмесе кеткендей. Көңілді бір көтерсе боксшылар көтереді - деген жұбанышты жоғалтып алғанымызға да 8 жылдың жүзі болыпты. Боксымыз шыққан биігін қайта таба ала ма? Осы сегіз жылда көршілес Өзбек пен Қырғыз елдері күрес түрлерінен де жекпе-жек түрлерінен де көш ілгерілеп кеткенін көз көрді. Қазақстан спортшыларының Олимпиадаға қатысқан барлық спорт түрлері бойынша талдау жасап, федерациялардың жұмысына баға беретін құзырлы органдар бар. Талдап, пысықтап, тиісті шаралар қолданылып та жатыр. Дегенмен, біздің мақсатымыз, еліміздің дене тәрбиесі мен спорт жүйесіндегі сәтсіздіктер мен жетістіктерге маман ретінде өзіндік көзқарасымызды білдіру, үлес қосу деп санаймыз.

Дамыған отыз елдің қатарына қосыламыз деп атойлап жүргенде еліміздің спорты кешегі Париж Олимпиадасында жүлде алған 92 елдің ішінде 43 орынға жайғасты. Мұндай көрсеткішпен төменге құлдыраудың бірнеше себептері бар.

**Алдымен Олимпиада ойындарындағы жетістіктерімізге тоқталып өтсек:**

Қазақстандық спортшылар Олимпиада ойындарында спорттың 25 түрінен сынға түсті. Үстел теннисі, спорттық гимнастика, бадминтон, күзға өрмелеу, брейкинг, семсерлесу сияқты спорт түрлерінен де жолдама жеңіп алды.

1. Семсерлесу спортынан Қазақстан тарихында алғаш рет ширек финалға дейін жете алды. Бұл қазақ халқы үшін үлкен жетістік. Қазақтың қанында бар семсерлесу өнерін еліміздің барлық өңірінде дамытуға қолдау көрсетіп, күш салу қажет. Өйткені, қазақтың әр ауылындағы қазақ баласы семсерлесу спортын жатсынбай, техникасына тез бейімделіп кететіні сөзсіз. Бұл спорт түрі еліміздің көптеген өңірінде кенже қалған спорт түрлерінің қатарына жатады. Білікті мамандар да тапшы. Ал, бұл спорт түрінен қазақ балалары



Олимпиада төрінде азулы қарсыластарын састырып, ұлан-байтақ жерімізді бабаларымыз семсердің (найзаның) ұшымен қорғаған батыр халықтың ұрпағы екендігін бүкіл әлемге паш ете білді.

2. Үстел теннисінен тек Азия құрлығы ғана үздік деген пікір қалыптасқан. Бірақ Кирилл Герасименко тынымсыз жаттығу мен жеңіске деген ұмтылысының арқасында 1/8 финалға дейін жетті. Бұл спорт түрін де еліміздің барлық өңірінде дамытып, жасөспірімдерді дайындаса, жүлдеге таласуға болатындығына көз жеткіздік.

3. Жаңадан енгізілген брейкингте қарапайым ауылдан шыққан Әмір Зәкіров мақсатқа ұмтылушылық әрдайым жеңіске бастайтынын айқын көрсете алды. Бұл спорт түріне де жастар арасында қызығушылық басым.

4. Париж Олимпиадасында 32 рет әлем және 125 мәрте Олимпиада рекорды жаңарды. Бұл рекордтардың ішінде құзға өрмелеуден Әмір Маймұратов та (4,89 секунд) үлес қосты. Бұл спорт түрі елімізде аса танымал болмаса да, жерлесіміздің ширек финалға дейін жетуі үлкен жетістік екенін атап өтеміз.

5. Есбол Сұлтанов 2023 жылдың қыркүйек айынан бастап, таеквондодан Тунис құрамасының бас бапкері қызметін атқарып, Фирас Катоуси атты спортшысы алтын медаль, Мохамед Халиль Жендубидің қола медаль алуына үлес қосты. Бұл бір ғана мысал. Еліміздегі білікті бапкерлердің бірнешеуі шет елдердің құрамасын жаттықтырып, байрақты бәсекелерде жүлде алып жүр. Бұл да өз кезегінде еліміздегі бапкерлік қызметте үлкен мәселелердің бар екендігін көрсетеді.

6. Жетісу облысындағы 4 мыңнан астам тұрғыны бар Үшарал ауылынан Олимпиаданың қос күміс жүлдегері шықты. 2008 жылы Бейжің Олимпиадасында Нұрбақыт Теңізбаев, Париж Олимпиадасында Демеу Жадыраев күміс медаль иеленді. Бұл бабаларымыздың «Алтын шыққан жерді белден қаз» деген қанатты сөзін еске түсіреді. Ауыл спортын дамытуға, балалар мен жасөспірімдер спортының дамуына баса мән беру қажеттілігін көрсетеді.

7. Спорттық гимнастикадағы «Тұтқалы ат үстіндегі жаттығудан» Нариман Құрбанов үш дүркін Олимпиада чемпионы Макс Уитлок (Ұлыбритания), Олимпиада чемпионы Олег Вернияев (Украина) сынды азулы қарсыластарын басып озып, ел тарихында спорттық гимнастикадан тұңғыш күміс жүлдегер атанды. Еліміздегі кенже қалған спорт түрін әр өңірде дамытсақ спорттық гимнастикадан да қазақ балаларының әлемдік додаларда жүлдеге таласа алатындығына көз жеткізуге болады.

8. 10 метр қашықтықтан пневматикалық винтовкамен атудан аралас жұптық сайыста Ислам Сәтпаев пен Александра Ле 3-орынға ие болды. Бұл Париж Олимпиадасындағы ең алғашқы жүлде ретінде тіркелді. Ата-бабаларымыз сонау сақ дәуірінен бастап, мергендік өнерге ерекше мән бергенін тарихтан білеміз. Елімізде мергендік өнермен айналысатын жастардың да қатары жыл өткен сайын артып келеді. Алдағы уақытта мергендікке қатысты «Садақ ату», «Пневматикалық винтовкамен ату», «Стендте ату» сияқты спорт түрлерін дамытуды барынша қолдап, қазақтың батыр қызы Әлия Молдағұлованың ізбасарларының көптеп шығуына назар аудару қажет.

Париж Олимпиадасына қатысқан еліміздегі облыстар бойынша жолдама жеңіп алған спортшылардың үлесіне назар аударсақ.

Алматы қаласы – 11/17, Астана қаласы – 12/13, Шымкент қаласы – 12/12, ШҚО – 9/10, Жетісу облысы – 5/6, Түркістан облысы – 5/5, Жамбыл облысы – 5/5, Қызылорда облысы – 4/4, Алматы облысы -3/3, Қарағанды облысы – 3/3, Ақтөбе облысы – 3/3, Ақмола облысы- 2/3, Атырау облысы – 2/2, Солтүстік Қазақстан облысы - 1/2, Абай облысы – 1/1, Павлодар облысы – 1/1. Ал, Қостанай, Ұлытау, Маңғыстау облыстары бірде-бір спортшы қатыстыра алмады. Бұл аймақтарда Олимпиада бағдарламасына енетін спорт түрлерін дамыту бағытында жұмысты күшейту қажеттігі байқалады.

Париж Олимпиадасының қорытындысы бойынша Қостанай, Ұлытау, Маңғыстау облыстарынан бірде-бір спортшы қатыстыра алмады. Бұл аймақтарда Олимпиада

бағдарламасына енетін спорт түрлерін дамыту бағытында жұмысты күшейту қажеттігі байқалады.

Париж Олимпиадасына еліміздегі облыстар бойынша жүлде алған спортшылардың үлесіне назар аударсақ. Кесте - 1.

1 кесте - Париж Олимпиадасына еліміздегі облыстар бойынша жүлде алған спортшылардың саны

№	Облыс атауы	Алтын	Күміс	Қола
1	Жамбыл облысы	1		
2	Алматы қаласы		1	3
3	Алматы облысы		1	
4	Астана қаласы		1	

Токио Олимпиадасымен салыстырар болсақ, осы жолы Қызылорда, Түркістан, Ақтөбе облыстары мен Шымкент қаласы жүлдеге іліге алмады. Ал, араға 8 жыл салып, Астана қаласының спортшысына Олимпиада жүлдесі бұйырды.

Олимпиада ойындарында төрешілік қызмет атқару да үлкен сенімділікті, жауапкершілік пен кәсіби білікті талап ететіні сөзсіз. Халықаралық федерациялар Олимпиада ойындарында төрелік жасайтын әділ-қазыларды «Мыңнан тұлпар, жүзден жүйрік» шыққан ең үздіктердің ішінен іріктеуден өткізеді. Әлемдік ұйымның сынағынан сүрінбей өтіп, сайдың тасындай іріктелген мамандар ғана ең мәртебелі жарыс - Олимпиада ойындарында қызмет етеді. Париж Олимпиадасында 12 қазақстандық маманның төрелік етуі үлкен жетістік деп санаймыз. Олардың тізімі 2-кестеде беріледі.

2 кесте - Париж Олимпиадасында төрелік ететін қазақстандық төрешілер

№	Төрешілердің аты-жөні	Спорт түрі
1	Алуа Бектұрова	көркем гимнастика
2	Ольга Соловьева	ауыр атлетика
3	Әлия Каримова	әртістік жүзу
4	Юлия Игнатченко	Теннис
5	Меруерт Қаукеева	Теннис
6	Тимур Әмірбеков	спорттық гимнастика
7	Евгений Дьякокин	семсерлесу, сабля
8	Евгений Михеев	Баскетбол
9	Ерік Жұмабеков	Күрес
10	Игорь Лигай	Күрес
11	Әлішер Алтаев	Бокс
12	Ермек Сүйеніштер	Бокс

**Екінші - еліміздегі дене мәдениеті мен спорт саласындағы түйткілді мәселелерді (кемшіліктерді) шешу бағытындағы ұсыныстар:**

1) Олимпиадалық 4 жылдық цикл спортшылардың жан-жақты дайындалуына, іріктелуіне жеткілікті уақыт. Оған мемлекет тарапынан тиісті, қомақты қаржы да бөлінді. Сол қаржылар тиімді пайдаланбаған ба? - деген ой келеді. Үздік спортшылар дайындау үшін, жаттықтырушылардың оқу-жаттығу жиындарын, оның ішінде Париж Олимпиадасына ағзаның жан-жақты бейімделуін дұрыс жүргізуіне ұйымдастырмағаны да бар. Әлемдік деңгейдегі спортшылар дайындау үшін жаттықтырушының да әлемдік деңгейдегі ғылыми-теориялық тәжірибесі болуы міндетті. Әрбір жаттығу, ондағы орындалатын міндеттер, тапсырмалар бәрі ғылымға негізделіп жүргізілуі керек (АҚШ, Жапония, Германия, Англия елдерінде солай). Ал, жаттығуды монотонды (бірсарынды)

жүргізу спортшының жан-жақты дайындықтарына кері әсер етеді (техникалық, тактикалық, психикалық, ерік-жігер, арнайы және жалпы дайындықтары) әрі динамикалық стереотип (әрекеттердің жаттанды меңгерілуі) деңгейінде қалыптаспаған, шала болады. Спортшылардың жарыста жеңіліп қала беретіндігін осы тұстан да іздеу керек;

2) Жаттығу жүктемесін психо-физиологиялық, диетологиялық, дәрігерлік, тіпті ұлттық рух тұрғысынан жүргізу өз нәтижесін береді. Әрбір жауапты жарыстарға қатысуда спортшының ой-санасы мен болмысында ұлттық рух, намыс, патриотизм алдыңғы орында тұруы керек. Сондықтан Республикалық спорт түрлері бойынша бекітілген жауапты аға жаттықтырушылар осы деңгейден көрінгені дұрыс. Демек, кадрларды іріктеуде олқылықтар бар.

3) Үздік спортшы, чемпиондық мәртебесі бар, көптеген байырғы спортшылардың өзі жаттығу сабақтарын ғылымға негіздеп жүргізе алмайтынынан хабардармыз. Үздік спортшыдан үздік жаттықтырушы, сол сияқты үздік спортшыдан, үздік дене тәрбиесі мұғалімі де шыға бермейтінін білеміз. Осы бағытта көп салалы Республикалық ғылыми орталық ашу жөнінде бірнеше рет құзырлы орындарға, мекемелерге ұсыныс түсірілген болатын. Бұл ұсыныс аясында Париж олимпиадасындағы төменгі көрсеткіштен кейін Мемлекет басшысы Қ.К. Тоқаев Олимпиадашылармен кездесуінде Астана қаласында «Ұлттық спорт университеті» салынып жатқанын, ол оқу орны тек спорттық білім берумен шектелмейтінін, онда заманауи ғылыми-зерттеу орталығы жұмыс істейтінін, осындай игі істердің нәтижесінде елімізде үздік спортшылардың жаңа толқынын дайындап шығуға жол ашылатындығын атап өтті. Бұл орталық іске қосылса әлемдік жарыстарға, Олимпиадалық ойындарға қатысатын спортшыларға, жаттықтырушыларға ғылыми-әдістемелік бағытта құнды ұсыныс-пікірлер мен тәжірибелер алмасуға жаңаша серпін беретіндігіне сенім мол;

4) Үздік спортшылар дайындауда жаттықтырушылар спорт теориясын өте жақсы меңгерген болуы керек. Мысалы, төрт жылдық жаттығу циклін жоспарлауды, жаттығу кезеңдерін, дайындық, жарыс, ауысу, мезоцикл, микроцикл, макроциклді жүктемелерін, жылдық кезеңдердің айлық, апталық, күндік, жүктеме мөлшерін, білмей жаттығу сабағын құру мүмкін емес. Бәлкім Олимпиадаға баратын спортшылар осы төрт жылдық дайындықтан дұрыс өтпеген болар. Мұны Республика спортын басқарып отырған лауазымды қызметкерлер, соның ішінде Ұлттық Олимпиадалық комитеттегілер жіті, тиянақты, жоспарлы, үнемі бақылауға алуы тиіс болатын. Ол бақылауға жаттығу кезеңдері мен жаттығу циклдарының тиянақты орындаулы, спортшылардың денсаулығы, витаминизация жүктемесінің циклдар талабына сай келуі, спорт жарақаттарын болдырмау, оның алдын алу, моральдық, психологиялық жүктемелердің орындалу барысы үнемі, үздіксіз бақылауда болмаған ба? - деген ой да жоқ емес;

5) Спорт өнері - бұл ел мерейі, беделі, ел мәртебесі, ұлттың айнасы намысы ретінде қарастырылады. Әсіресе, қазақ жастарының Олимпиадалық құраманың қатарында көп болғанын қалар едік. Тек спорттың жекпе-жек түрлері ғана емес, жеңіл атлетика, гимнастика, фехтование, садақ ату, құзға өрмелеу, жүзу, үлкен және үстел теннисі және т.б. спорт түрлері бойынша да үздік спортшылар дайындау керек. Ол үшін үздік, ғылыммен қаруланған ғалым жаттықтырушылардың тәжірибесін пайдаланған дұрыс. Олар арнайы жоғары оқу орындарында бар. Ал, шет елдерден тартылған спортшы, жаттықтырушылар өз уақыты біткеннен соң кетіп қалды. Оларда ұлттық намыс, патриотизм ұғымы болмайды. Оларды қаржылық мәселе қызықтырады. Ал, бізді ұлттық команда құрамында қазақ жастарының көп болғаны ойлантады. Бұл өзге ұлт өкілдерінің қазақ спортының қатарында болмауы керек деген ой емес. Егер қазақ елінде өмірге келсе, қазақ азаматы болса неге ұлттық намысқа үлес қоспауы керек. Бұл қазақ тіліне, менталитетіне де қатысты. Осы тұрғыда, мәселенің өте өткір екендігіне Мемлекет басшысы назар аударып, шетелдік спортшыларға азаматтық беріп, ел атынан жарыстарға қатыстыру тәжірибесін тоқтату керектігіне мамандардың назарын аударды. Бұл өте құптарлық бастама.

6) Келесі Лос-Анжелесте өтетін Олимпиада ойындарына дейін төрт жыл уақыт бар. Париж Олимпиадасында қазақ спортының жіберілген негізгі қателіктері әлі толыққанды зерттеліп, зерделенген жоқ деп ойлаймыз. Бұл бағытты жетілдіруге кешенді ғылыми топ жасақтап, мемлекеттік бағдарлама жасау керек. Кадрлар құрылымы да түпкілікті ойластырлуы қажет. Саралап қарасақ, 5 миллион халқы бар Норвегия Олимпиада ойындарында 146 (54 алтын) алса, 20 миллион халқы бар біздің ел оның үштен біріне де жете алмауда. Елдің рухани-мәдени, ұлттық намыс-болмысын көтеретін жағдаяттарды ізденімпаздықпен қарастыру қажет-ақ. Атап айтқанда: ол балабақша, мектеп жасынан бастау алуы керек. Үлкен спорттың болашақ ізбасарлары да сонда өсіп келеді.

7) Мектеп жасындағы оқушылармен жүргізілетін дене тәрбиесі сабағының сапасын жетілдіру керек. Қазіргі апта мерзімінде өтіліп жатқан сабақтар сын көтермейді. Сыныптар саны көбейген. Сабақтар саны спорт залға сыймауда. 2-3 сынып қосылып өткізіледі, нәтижесінде сабақтың шынықтырушылық, тәрбиелік сапасы төмендеуде. Демек, болашақта мектеп жанынан қосымша екі-үш спорт залдар салынуы керек. Бұл сағат санының емес, оқушылар санының көбеюіне де байланысты болып тұр. Қазіргі таңда Қызылорда облысының көптеген мектептерінің жанынан бала санының көбеюіне байланысты қосымша оқу ғимараттары салынуда, бұл жақсы бастама. Бірақ, бұл оқу ғимараттарының жобасында спорт залдары қарастырылмаған. Бұл да өзекті мәселелердің бірі болып отыр.

8) Мектепте сабақта қолданылатын әсіресе, гимнастика, күрес сабақтары үшін арнайы табельдік құрал-саймандар жетіспейді. Нәтижесінде сабақты «тоғызқұмалақ», «дойбы», «шахмат» ойындарымен алмастыруда. Бұларда қимыл-қозғалыс әрекеттері жоқ. Сондықтан денені шынықтырмайды. Бұл спорт түрлерін үйірме ретінде сабақтан тыс уақытта өткізуге болады.

9) Дене тәрбиесі мұғалімдерін теориялық, ғылыми-шығармашылық деңгейіне қарай арнайы кастинг (конкурс) бағытында жұмысқа қабылданса. Спорт, дене тәрбиесі, дене шынықтыру бағытында арнайы теориялық, әдістемелік, базалық, ғылыми дайындығы жоқ, білімі саяз, шала сауатты мұғалімдер азаяр еді. Мектеп бағдарламасын меңгермеген, волейбол, баскетбол, футбол, жеңіл атлетика, жүзу, гимнастика және т.б. спорт түрлерінің әдіс-тәсілдерін, ережесін, гигиенасын және т.б. талаптарын, оқушылардың психофизиологиялық, анатомиялық ерекшеліктерін білмейтін мұғалім қалай толыққанды, сапалы сабақ жүргізе алмақ. Әрбір сабақ ғылыми-әдістемелік мазмұнда жүргізіліп, ұйымдастырылуы тиіс. Бастан аяқ қимыл-қозғалыстан тұратын дене тәрбиесі сабағында мұғалім әрбір тақырыптың теориялық-әдістемелік негізін білмесе, оны шала сауатты деуге болады. Нәтижесінде ондай мұғалімнен сабақ алған оқушы да әлжуаз, дене қуаты қасиеттері дамымаған болып келеді. Мектеп бітіргенде белтемір тартыла алмайтын оқушылар осының дәлелі (бәрі емес). Демек, үлкен спортқа құлшыныс, қызығушылықтың алғы шарттары мектептегі дене тәрбиесі сабағында алған дене дайындық деңгейіне тікелей қатысты, содан бастау алады. Осы мәселелерді қамтитын бір ғана мысал келтіруге болады. Соңғы мәліметтер бойынша Қызылорда, Түркістан және Шымкент қалаларындағы жоғары оқу орындарындағы «Дене шынықтыру және спорт» БББ-сын 2024 жылы 3000 мыңнан астам түлектер бітірді. Мұны жыл сайын қайталанатын үдеріс деуге болады. Бір жеке оқу орнынан 500-ге жуық бітіруші түлек дене тәрбиесі мұғалімі дипломын алып шығуда. Бұл мәселеге де құзырлы органдар тарапынан бақылау жасалмаса болашақта мектеп оқушыларына шала сауатты мұғалімдер сабақ бертіндігі сөзсіз.

10) Сенбі, демалыс күндері мектептердегі спорт залдар бос тұрмауы керек. Науқанды шаралардан арылу қажет. Сонда бұқаралық спорт бүкілхалықтық сипат алады. Қазір атаулы турнирлер өткізіліп жатады. Олардың демеушілері бар. Ал, мектеп оқушыларының, сала қызметкерлерінің (мұғалімдердің, дәрігерлердің және т.б.) командалық немесе дәстүрлі спартакиадасы жүйелі түрде өткізілуі керек. Тіпті, аудандық, облыстық мәслихат сессияларында спорт пен дене тәрбиесінің өзекті мәселелері дербес тақырып бойынша қаралып, қаулы қабылданып жаста дұрыс болар.

11) Аудан, қала, облыс әкімдіктері жанынан қоғамдық негізде «Дене мәдениеті және спорт» саласы бойынша кеңесшісі немесе қоғамдық кеңес құрамында осы саланың мамандары болса артық болмайды. Бұлай ету спорттың тәрбиелік, құқықтық, әлеуметтік, бұқаралық, насихаттаушылық тұстарын жандандыруға септігін тигізеді.

12) Қазақстан мектептері, оқу орындары үшін спорт киімдерін, құрал-саймандарын жасап шығаратын арнайы цехтер (зауыт) ашылса, шеттен әкелінетін қымбат тауарларға халық ұрынбас еді.

13) Елдің рухани-мәдени, ұлттың намыс-болмысын көтеретін жағдаяттарды ізденімпаздықпен қарастыру қажет. Атап айтқанда: ол балабақша мен мектеп жасынан бастау алуы керек. Үлкен спорттың болашақ ізбасарлары да сонда өсіп келеді. Жойылып кеткен салалық спорт қоғамдарының («Буревестник», «Спартак», «Динамо», «Қайрат», «Локомотив», «Еңбек» және т.б.) аттарын өзгертіп болса да қайта өмірге енгізу қажеттілігі байқалады. Бұл қоғамдардың спорттың бүкіл халықтық сипат алуына әсері мол. Сала қызметкерлерінің спортқа деген белсенділігі де артар еді;

14) Дене тәрбиесі мұғалімдері мен спорт түрлері бойынша жаттықтырушылар үшін олардың қызметтік деңгейін белгілейтін, анықтайтын өлшемдер (критерий) болуы керек. Мысалы сабақты, жаттығуды ғылыми-әдістемелік тұрғыдан жүргізе алу, мамандығы бойынша жарияланған әртүрлі басылымдағы тәжірибе алмасу мақалалары, еңбектері, жаңалықтары, ізденістері және т.б. Сабақта жаттанды (бір сарынды/монотонды) емес жаңа инновациялық технологияларды қолдануы. Олимпиада құрамасына тағайындалған жаттығушыларда осы жағы мұқият ескерілуі тиіс. Демек, олар үнемі іздену үстінде болулары керек;

15) Спортты - тәрбие құралы ретінде қарастыру керек. Әрбір жаттығу дене тәрбиесі сабақтары ғылымға, тәрбиеге бағытталып жаттықтырушының, шәкірттерінің білімдері спорт іліміне негізделуі тиіс. Сонда тактикалық, техникалық, ерік-жігер, жалпы және арнайы дайындықтар сауатты жүргізіледі. Олар психо-физиологиялық жүктемелерді екшеп отыратын циклдік күнделік арқылы жүргізілуі тиіс. Бұл бағытта спорт медицинасын басшылыққа алған дұрыс;

16) Республикадағы, облыстағы, аудандағы спорт мекемелеріндегі лауазымды қызметтерге осы саланы жетік білетін, тәжірибесі мол, талдау жүргізе алатын, ғылыми ұйымдастырушылық бағытта сауатты мамандардың іріктеліп қойылуына көп мән беру қажет. Әсіресе, олардың 2-3 диплом алғаны емес, іскерлік, ұйымдастырушылық қабілеттерінің жоғары, спорт ғылымын жетік меңгерген, кәсіби өмірлік тәжірибесі мол мамандардың тартылғаны дұрыс. Бұл спорт саласына жаңа серпін берері сөзсіз. Қазақ спортына әлемдік деңгейге, бәсекеге ілесе алатын жаңа көзқарас, жаңа бағыт, жаңа бағдарлама, жаңа инновациялық әрекет керек.

Мен ұстазым п.ғ.д., профессор Қаражанов Бектілеу Қаражанұлының жанында бірнеше жыл жүргенімде, қазақ спортын өркендетуге бағытталған құнды ұсыныстары мен ой-толғаныстарын жеке күнделігіме жазып алған болатынмын.

Бектілеу Қаражанұлының 1992 жылы Қазақстан Республикасының Ұлттық Олимпиада комитетін құру мәселесі туралы өткен Үкіметтік деңгейдегі мәжілісте сөз алып, көтерген ұсынысы 32 жыл өтсе де әлде өзектілігін жоймай келеді.

«Уақыт пен өзгеріс атаулы біздің алдымызға аса ауыр міндеттер қойып отыр. Олимпиада, Азия ойындарына, әлем біріншіліктеріне жеке команда даярлап, жеке спортшылардың бабын, спорттық шеберлігін ойлау қажет. Бірақ осылармен бірге біздің алдымызда бұрын аса мән бермеген, бірақ маңызы таудай тағы бір мәселе тұр: ол - құрама жасақтаймыз-ау, бірақ солардың ішінде қазақ жастары жеткілікті дәрежеде бола ма деген сұрақ? Біз бұрын бұл мәселені жан ауыртып ойлаған жоқпыз. Ұлттық команда мүшелерінің арасында тұтас бір елге атын берген халықтың өкілдері болмаса, оның несі ел?! Егер спорттық командаға өз жастарын тәрбиелеп қоса алмаса оның несі халық?! Барлық халықаралық жарыстарда республика намысын негізінен сол республикаға атын берген

ұлттың өкілдері қорғауға тиіс. Ал, кімде-кім қазақ жастарының арасында ондай таланттар жоқ десе, ол қатты қателеседі. Міне, Ұлттық Олимпиадалық комитетке де, жаттықтырушыларға да осы жағын мықтап ойлайтын сәт туды. Қазір бұрынғыдай «өйтеміз-сүйтеміз», - деп ырғалып жүре берудің заманы емес. Тұтас бір халықты ұятқа қалдырмайық, күлкі қылмайық десек, бүгін-ақ тың қадамдар жасау қажет. Мемлекет тарапынан қолдау жасап, барлық облыс орталығында аса талантты қазақ жастарына арнап Олимпиадалық спорт интернаттарын ашу қажет», - деп, өз ұсынысын ашық білдіруі қазақ елінің, спортының болашағын ойлаған нағыз ұлтжанды азамат екендігін көрсетеді.

Мемлекет басшысы Қ.К. Тоқаев Париж Олимпиадасының жүлдегерлерімен кездесуінде Балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріндегі түйткілді мәселелерге терең талдау жасай келе, олимпиадалық спорт түрлерінің резервін толықтыратын талантты балаларға қолдау көрсету, барлық өңірде олимпиада ізбасарларын дайындайтын мектеп-интернаттар мен колледждерді ашу қажеттілігін баса айтты. Бұл өзекті мәселені Б. Қаражанұлы 1992 жылы Қазақстан Үкіметіне айтып кеткен болатын.

Құзырлы органдар Мемлекет басшысы атап өткен кемшіліктерден қорытынды шығарып, парламент мәжілісінің депутаты, қазақтың даңқты балуаны, ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушысы Тұрлыханов Дәулет Болатұлының парламент мінберінен ҚР Үкіметіне қазақ спортының дамыту бағытында жолдаған депутаттық сауалы мен біздің жоғарыда айтылған ұсыныс-пікірлерді ескеріп, ҚР спорт федерациялары мен ҰОК басшылығы бірлесіп жұмыс жасаса, 2028 жылы Лос-Анжелесте өтетін Олимпиада ойындарында толағай табысқа жететінімізге сенім мол.

#### ***Пайдаланылған әдебиеттер:***

1. Мемлекет басшысы Қ.К. Тоқаевтың ХХХІІІ жазғы Олимпиада ойындарының жүлдегерлерімен кездесуі. 27.08.2024 ж.

<https://www.akorda.kz/kz/memleket-basshysy-hhhiii-zhazgy-olimpiada-oyyndarynyn-zhuldegerlerimen-kezdesti-2775554>

2. Мемлекет басшысы Қ.К. Тоқаевтың «Әділетті Қазақстан: заң мен тәртіп, экономикалық өсім, қоғамдық оптимизм» атты Қазақстан халқына Жолдауы. 02.09.2024 ж. <https://www.akorda.kz/kz/addresses>.

3. Қазақ спорты газеті. Алматы, 2024. - №29, 30,31,32,33,34 сандары.

УДК 378.147

## **НЕГІЗГІ ПӘН – ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІН ОҚЫТУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯСЫ**

**Е.К. Уанбаев – п.ғ.к., профессор, Қазақтың спорт және туризм академиясы,  
Алматы қ., Қазақстан**

**Аңдатпа.** Мақалада дене мәдениеті және спорт саласына кәсіби мамандар даярлау жүйесінде оқылатын негізгі пән дене мәдениетінің теориясы мен әдістемесін оқытудың заманауи технологиясы туралы жазылған. Автор өзінің осы пәнді оқытудағы 36 жылдық мол тәжірибесімен бөліседі. Студенттің сапалы білім алуына қолданылатын оқытудың заманауи технологиялары негізгі тоғыз түрлі талаптарға сай болуы қажет екені баяндалады. Негізгі материалдық талаптар - оқулық, оқу құралы, видеолекция, электрондық және мультимедиялық электрондық оқулықтардың болуы қажеттілігін дәлелдейді. Мақалада ұстаздың білімділігінің, студенттің саналылығының, ЖОО-ның басшыларының қолайлы педагогикалық жағдай ұйымдастыруының маңыздылығы жазылған.

**Кілт сөздер:** Теория, әдістеме, технология, электрондық, мультимедиялық оқулықтар.

## THE MAIN SUBJECT IS MODERN TECHNOLOGY FOR TEACHING THE THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL CULTURE

**E. K. Uanbayev -candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** The article describes the modern technology of teaching the theory and methodology of physical culture, the main subject studied in the system of training professionals in the field of physical culture and sports. The author shares his 36 years of extensive experience in teaching this subject. It is stated that the modern teaching technologies used for the quality education of the student should meet the main nine different requirements. The main material requirements are textbooks, teaching aids, video lectures, and prove the need for electronic and multimedia electronic textbooks. The article describes the importance of the education of the teacher, the awareness of the student, and the organization of a suitable pedagogical environment by the heads of universities.

**Keywords:** Theory, methodology, technology, electronic, multimedia readings.

Студент, магистрант ЖОО –дағы негізгі тұлға. Ата-аналар, мемлекет студенттің оқу ақысын қаржыландырады, сол қаржыны пайдалану, студентті оқыту арқылы ЖОО-ны негізгі жұмыстарын атқарады. Ал енді сол студентке беріліп жатқан білім сапасы – ол мемлекеттік стратегия, мемлекеттің, елдің, сол мемлекетте өмір сүріп жатқан ұлттың келешегі. Өйткені студент келешек маман жақсы сапалы білім алмаса ол дәрігер болса науқастар дұрыс ем алмағаны себепті қайғылы жағдайға душар болады, архитектор болса сапасыз салынған үйлер құлай бастайды, ұстаз болса, ол ұстаздан оқыған оқушылар өз ойларын дұрыс айта алмайтын, білімсіз, қабілетсіз, өмірге саналы бағыт ала алмайтын жастар болып шығады. Жалпы алғанда сапасыз білім елдің келешегіне үлкен әсер етіп, мемлекет әлсірейді.

Менің пікірім, 40 жыл ЖОО-да жұмыс істеген тәжірибем бойынша студенттің сапалы білім алуына қолданылатын оқытудың негізгі заманауи амалдары, әдістері, жолдары мен технологиялары төмендегідей талаптарға сай болуы қажет:

1 кесте - Студенттерге сапалы білім алуға қолданылатын заманауи технология

<b>Қолданылатын заманауи технологияның талаптары мен түрлері</b>		
Сауатты, білімді, тұрақты ізденістегі ұстаз	Саналы, білім алуға құштар студент	Пәннің оқу құралы, оқулығы
Пәннің видеолекциялары	Пәннің электрондық оқу құралы	Пәннің мультимедиалық электрондық оқулық
Заманауи интербелсенді әдістемені қолдану	Пәннің мемлекеттік тілге сай қолданылатын терминологиясы	ЖОО басшылығының пәнді оқытуға қолайлы жағдай ұйымдастыруы

**1. Сауатты, білімді, тұрақты ізденістегі ұстаз.** Білім беретін ұстаздың білімді, сауатты, ізденісте болуы. «Ұстазы жақсының ұстанымы жақсы», «Біліміден шыққан сөз талаптыға болсын кез», «Ұстаздық еткен жалықпас үйретуден балаға».

Қазір ұстаз білімді болуы үшін мүмкіншіліктер өте көп. Әртүрлі білім жоғарылату курстері өткізіледі, қашықтықтан оқу арқылы тіл білсең Әлемнің қандай түпкірімен хабарласып білімді жоғарылатуға болады. Жаныңда жүрген тәжірибелі маман әріптесіңмен сөйлесіп, ақылдасып, сабағына қатысып, білім, тәжірибе алмасудың да маңызы үлкен. Жақсыдан үйрен жаманнан жирен деген сөз бар.

**2. Студент саналы, білім алуға құштарлығы.** Біз студентпен бірінші курске түскеннен бастап жұмыс істеп оның білім алуға, ғылымменен айналысуға, келешек мамандығының құпияларын меңгеруге дайындығын, құштарлығын біліп алуымыз керек. Санасы төмен, ынтасы аз, құштарлығы жоқ болса, сол бағытта жұмыс істеп сана деңгейін көтеруіміз керек. Өйткені, негізгі мақсат, міндетін түсінбеген адаммен, ұмтылысы жоқ адаммен қалай жұмыс істеуге болады. «Жетелеп жүрген тазы - түлкі алмайды» - деген халық мақалы бар.

**Студенттердің сана сезімі деңгейін жоғарылату, олардың оқу білімге, ғылымға, салауатты өмір салтына деген құштарлығын, жағымды көзқарастарын қалыптастыру жұмыстары мынандай:**

1. Еліне, жеріне, отанына, жан-жағындағы адамдарға деген сүйіспеншілігін ояту, дамыту, инновациялық жана педагогикалық технологияларды қолдану (әңгімелер, диспуттар, әдебиеттер ұсыну, тұрақты тәрбие жұмыстарын жүргізу).

2. Таңдап алған мамандығына деген қызығушылығын, сүйіспеншілігін ояту. (педагогикалық практика жұмыстарын дұрыс ұйымдастыру, дөңгелек столдар, әңгімелер, мамандықта жоғарғы жетістікке жеткен адамдармен кездесулер, әдеби кітаптар ұсыну және т.б.)

3. Ғылымдар арасындағы байланысты, әрбір пәннің керектігі туралы, ғылым, білім туралы лекция, әңгімелер өткізу, магистратураға, докторантураға оқуға шақыру және т.б.

4. Мәдениет, жалпы мәдениет, мәдениеттілік туралы әңгімелер өткізу, әдеби кітаптар оқу, фильмдер көру.

5. Студенттің жан – дүниесін ұғынуға бағытталған топтың эдвайзері, кураторлары қатысқан жеке әңгімелер, немесе әртүрлі проблемаларға арналған ашық топтық әңгімелер, дөңгелек столдар өткізу.

Студенттердің сана сезімін, рухани байлық деңгейін жоғарылату, оларды шынайы тазалыққа, жақсылыққа, оқуға, білімге, ғылымға құштарлыққа ынталандыру, ұмтылдыру әрбір оқытушының, эдвайзерлердің, кураторлардың, әдіскерлердің, кафедра, факультет, университет басшыларының міндеті деп, ойлаймын [1].

**3. Әрбір ОБ-дағы пәннің оқу құралы, оқулығы болуы.** Біз оқытушылар студенттерге беретін пәндердің силлабусын, оқу кешенін, лекция тақырыптарын құрастырамыз. Енді осы негізгі пәндерден оқу құралдарын дайындау керек. Әсіресе мемлекеттік тілде. Бүкіл ҚР ЖОО орындары осы қазақ спортының қара шаңырағына қарап отыр. Біз ЖОО-ры ғана емес Республиканың мектептеріндегі дене тәрбиесі мұғалімдеріне арнап, олардың жұмыстарына ауадай қажет мектепте жүргізілетін спорт түрлерінен әдістемелік оқулықтар шығаруымыз қажет. Мен академия ғылым және стратегия проректоры Дошыбеков Айдын Бағдатұлына ұсыныс жасадым, шығармашылық топ құрып оқулықтар шығару жұмыстарын дұрыс жолға қояйық деп.

**Оқулық.** Еліміздегі мемлекеттік тілдегі алғашқы оқу құралы болып «Дене тәрбиесінің негіздері» атты оқу құралым 2000 жылы Алматының «Санат» баспасынан басылып шықты. «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» оқу құралым толық 3 бөліммен 2006 жылы Өскеменнің ШҚМУ баспасынан басылып шықты. Содан бері 2009, 2010, 2014 жылдары оқу құралы ретінде баспадан басылып шықты. 2017 жылы



оқулық ретінде, кейінгі 2019 жылы Алматының «Эвере» баспасынан 2 бөліммен, 2022 жылы Алматы қаласының «Үш Қиян» баспасынан 3 бөліммен басылып шықты. Спорт туризм Академиясының кітапханасында «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» оқулығымның 187 данасы бар екен [2].

**4. Видеолекциялар.** Өте қажетті қазіргі кезгі заманауи технология. Әсіресе біздің спортшыларға өте қажет. Қалада көлікте, транспортта келе жатыр, пойыз және ұшқышпен жарысқа бара жатыр видеолекция қосып қойып тындай беруге болады. Видеолекцияларды студенттерге уақытында беріп отыру керек. Мен тақырыпты өтіп лекциямды оқыған соң, видеолекцияларымды Уатсаптарына жіберіп қоямын.

2019 жылдан бастап мен бұрынғы істеген оқу орным С.Аманжолов атындағы ШҚМУ-де 19-ден артық әр пәндерден видеолекцияларымды жаздым. Мультимедиалық электрондық оқулығымда 15 видеолекциям бар. Оларды өз жұмысымда 2019 жылдан бері тұрақты қолданып келемін.

Академияның оқу проректоры Нурмуханбетова Динара Кежеевна өте дұрыс шешім қабылдап, арнайы студия жасақтап Академия оқытушылары былтырғы 2023-2024 оқу жылы видеолекциялар жазды. Осы спорт және туризм Академиясының студиясында «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» пәнінен мен де 15 видеолекциямды жаздым.

**5. Электрондық оқу құралы.** Электрондық оқу құралдары ЖОО-да осы ғасырдың басынан құрастырылып қолданыла бастады. Мен өзімнің электрондық оқу құралымды 2006 жылы өзімнің қағаз түріндегі оқу құралымның тексттік мазмұнын қолдану арқылы шығардым. Мазмұнында «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» оқу құралының толық тестісі, әрбір тақырыпқа тест сұрақтары берілген. Студент өз білім сапасын тестер арқылы жауап беріп, ол жауаптарының балл санын қолма-қол біле алады. Электрондық оқу құралы оны қолма қол-қол есептеп береді.

**6. Мультимедиалық электрондық оқулық.** 2018 жылы Эвере баспасы менімен келісім шарт жасасты. Сол келісім шарт негізінде мен өзімнің «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» оқулық кітабымның электрондық мазмұнын, 225 сұрақ тестерді, 15 тақырыптарға тапсырмалар дайындадым. Алматы қаласы Эвере баспасының құрамындағы ТОО «Эпиграф» мекемесіндегі студияда кәсіби мамандармен біріге отырып мультимедиалық электрондық оқулықты жасап шығардық. Оқулықта 15 тақырыпта лекция, 15 тақырыпта 15 сұрақтан тест, 15 тапсырмалар бар. Мультимедиалық электрондық оқулықты тиімді қолданған ЖОО-ны студенттерінің оқу деңгейін өте биік жоғарылата алады. Өйткені ол мультимедиалық электрондық оқулық оқытушының барлық қызметтік әрекетін өз бетімен орындай алады.

**7. Сабақ кезінде қазіргі кезде қолданылып жатқан заманауи интербелсенді әдістемені қолдану.**

Теориялық сабақтар кезінде заманауи интербелсенді әдістемелердің бәрін қолдана береміз. Ал практикалық спорт залдағы сабақтар кезінде заманауи технологияны қолдану интерактивті тақтаға, оны қалай тиімді қолдануға байланысты болады. Интерактивті тақта бетінде негізгі жаттығулардың техникасының орындалуын, әртүрлі дене тәрбиесі әдістерін, әдістемелерін қалай қолдану жолдарын, спорт ойындарындағы әртүрлі техникo-тактикалық тәсілдер көрсетіледі.

2017 жылы осы мәселе бойынша ЖОО-ны оқытушыларымен бірге Алматы қаласында 240 сағаттық бір ай «Өрлеу» білім жоғарылату күрсіне қатыстым, шебер сынып сабағын өткіздім, мақтау грамотасын алдым. Асхат Әлімовтың «Интербелсенді әдістемені ЖОО-да қолдану мәселелері» атты кітабы, менің үстел үсті кітабым. Оқып, ізденіп шамам келгенше

осы интербелсенді әдістерді: дәріс, семинар сабақтарында қолданып, сабақты қызықты өткізуге тырысамын [3].

### **8. Терминология мәселелері.**

Қазіргі ОБ кіргізілген пәндер, әрбір пәннің, саланың өзіндік терминдері бар. Ал мен сабақ беріп жүрген дене мәдениеті және спорт саласындағы негізгі пән – дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі пәнінде терминдер, негізгі ұғымдар дұрыс қолданылмаса ол дұрыс болмайды. Негізгі терминдер мен ұғымдар көп емес. Ол дене мәдениеті, дене тәрбиесі, дене шынықтыру, дене қасиеті терминдері. Негізгі терминдерді біз осы спорт және туризм академиясында 2012 жылы пәндік олимпиадаға жиналған кезде Республиканың барлық теориядан беретін ғалымдары жиналып талқылап бекіткен болатынбыз. 2014 жылы Мәдениет және спорт министрлігі, Педагогикалық ғылымдар академиясы, А. Байтұрсынов атындағы тіл білімі институты, ҚР Үкіметінің жанындағы терминологиялық комиссия мақұлдап, бекіткен қазақша-орысша, орысша-қазақша дене тәрбиесі және спорт терминологиялық сөздігі шығарылды. Сөздік жобасының ғылыми жетекшісі А.Қ. Кусаинов, сөздікті дайындауға қатысқан дене мәдениеті және спорт саласының 20 ғалымдарының, авторлар ұжымының жетекшісі Д.К. Нұрмуханбетова. Ол сөздікте «физическая культура» – дене мәдениеті, «физическое воспитание» – дене тәрбиесі, «физическая закалка» – дене шынықтыру, «физическая качества» – дене қасиеті деп жазылған. Сондықтан осы кейінгі шығарылған сөздікте жазылған терминдер бойыншы жұмыс істеуіміз керек.

Біздің мамандықтың атауын «Дене мәдениеті және спорт» деп, ал мектептің «дене шынықтыру» сабағын «дене тәрбиесі» деп, атаған дұрыс деп, ойлаймын.

Дене мәдениеті, дене тәрбиесі деп сөйлейтін болсақ онда біздің мәртебеміз көтеріледі, бізді қоғам сыйлай бастайды. Өйткені мәдениет театрдың киім ілгішінен басталатыны секілді, қоғам мәдениеті адамның сыртқы келбеті, дене тұлғасы, қимыл қозалысынан басталады. Сымбатты, сындарлы тұлға, әдемі қимыл қозғалыс сырттан қараған адамды өзіне тартады емес пе. Ал сол сыртқы мәдениетті, дене мәдениетін қалыптастыратын, тәрбиелейтін дене тәрбиесі және спорт, спорт жаттығулары. Шынықтыру емес мәдениеттендіру және тәрбиелеу.

### **9. ЖОО басшылығының пәнді оқытуға қолайлы жағдай ұйымдастыруы.**

Студенттердің оқуға деген ұмтылыстарына кері әсер ететін жағымсыз факторларды үш жақты қарастыру керек. Олар: студенттер, оқытушылар және әкімшілік-ұйымдастыру жағынан болатын факторлар. Әкімшілік жағынан әсер ететін факторлар: дұрыс ойластырылып, ұйымдастырылмаған оқу процесі, нашар материалды–техникалық база, білікті, білімді мамандардың аздығы т.с.с. Оқытушылар жағынан жағымсыз әсерлер: оқытушылардың студенттермен араларындағы дұрыс емес қарым қатынас, студенттің жандүниесін түсінбеуі, оқытушылар арасындағы кездейсоқ өз кәсібінің мән мағынасын дұрыс ұқпаған адамдардың болуы, өз пәніне жауапсыздығы, сый–сияпат дәметушілік, пара алушылық ж.т.б әртүрлі себептер. Студенттер жағынан: ол сана деңгейінің төмендігі, келешек мамандығының мән-мағынасын түсінбеуі, қызығушылық танытпауы, жақсы көрмеуі, білім алсам деп ынталанбады, құштарланбауы.

Спортшылармен, сабаққа келмеген студенттермен жұмыс. Жеке кесте (индивидуалды график) бойынша оқитын студент спортшылармен жұмыс күрделі. Студент спортшылар екі топқа бөлінеді: 1- спортшы робот, 2- білімді спортшы. Спортшы дайындығының бес жағының бірі (дене қуаты, техникалық, тактикалық, психологиялық) теориялық дайындық. Соның бір жағы теорияны білмейтін студент жаттықтырушысының басқаруын, айтқанын ғана орындай алатын робот-спортшы. Ал, білімді спортшы жаттығуды орындаумен қатар

спорттық жаттықтырудың амалы мен әдістерін, әдістемесін, қағидаларын, теориялық және ғылыми заңдылықтарын біліп, үйренуге құштарланады. Ол жоғары жетістіктегі спортшы қызметінен кейін, бапкер-жаттықтырушы жұмысына білім керек екенін санасымен түсінген студенттер.

Ал робот спортшы басқа мамандық иесі болса өкінішті. Ал біздің мамандық иесі келешек дене тәрбиесі маманы немесе спорт түрінің бапкері болса сұмдық қой. Ондай робот спортшы ертең өзі бапкер болғанда теория білмесе қандай спортшы дайындай алады.

Мақаланы қорыта келгенде айтарым, біздің дене мәдениеті және спорт саласында жоғары білімді мамандарды даярлау кезіндегі ОБ қолданылатын негізгі пән – дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі пәні жоғарыда көрсетілген 9 талаптарға сай болып оқытылуы қажет деп, ойлаймын. Білім екі жақты оқытушы оқытады, студент оқиды. Осы екі жақты оқыту, білім алу, білімді тәжірибеде қолдану үдерісі оқытушы мен студенттің бірігіп, бірін-бірі түсініп, біріге білім және ғылым шындарын бағындыруға ұмтылғанда, ЖОО-ның басшылары оларға жақсы педагогикалық жағдай жасағанда ғана жемісті болмақ.

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

1. Уанбаев Е.К. Студенттің саналылығының оқу үрдісіне әсері //«Аманжол оқулары - 2017» Сананың жаңа прагдимасын қалыптастыру, Халықаралық ғылыми-практикалық конференция. -2017. -Б. 325-328.
2. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорт теориясы мен әдістемесі. – Алматы, Үш Қиян баспасы. 2022. -368 б.
3. Әлімов А.Қ. Интербелсенді әдістемені ЖОО-да қолдану мәселелері. – Алматы, 2013. -448 б.

**ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ МАМАНДАРЫН КӘСІБИ,  
САПАЛЫ ДАЯРЛАУ ЖОЛДАРЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ, КАЧЕСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ  
PROFESSIONAL, HIGH-QUALITY TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL  
CULTURE, SPORTS AND TOURISM**

УДК 796/799

**ЖАСӨСПІРІМ КЕЗІНДЕГІ ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНШЫЛАРЫНЫҢ ЖАТТЫҒУ  
ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ТАЛДАУ**

**А.М. Муратов – М.Өтемісов атындағы БҚУ 1-ші курс магистрі,  
Орал қ., Қазақстан**

**Аңдатпа.** Қазіргі уақытта жас спортшылардың физикалық дамуының өзгеруі туралы мәліметтер теориялық қызығушылыққа ие болып қана қоймай, спорт практикасы үшін де маңызды. Морфологиялық белгілер спортшының моторикасының материалдық негізі болып табылады және егер ол анықталмаса, спорттық шеберлікке қол жеткізуде көп ықпал етеді. Дененің өсуі мен дамуы динамикалық өзара әрекеттесудегі ішкі және сыртқы факторлардың әсерінен, және ол - ең алдымен әлеуметтік әсер. Қоршаған орта тек шарт ретінде ғана емес, сонымен қатар адам ағзасының даму көзі ретінде де әрекет етеді, демек оның тұқым қуалайтын қасиеттерін жақсартуға немесе олардың жағымсыз көріністеріне кедергі келтіру және түзету.

**Кілт сөздер:** жыныстық жетілу; жас ерекшелік; физикалық даму.

**ANALYSIS OF THE TRAINING FEATURES OF VOLLEYBALL PLAYERS IN  
ADOLESCENCE**

**A.M. Muratov - first-year undergraduate student of the WKU named after  
M.Utemisov, Uralsk, Kazakhstan**

**Annotation.** Currently, data on changes in the physical development of young athletes are not only of theoretical interest, but also important for sports practice. Morphological traits are the material basis of an athlete's motor skills and, if not identified, contribute a lot in achieving sportsmanship. The growth and development of the body is under the influence of internal and external factors in dynamic interaction, and it is - primarily social influence. The environment acts not only as a condition, but also as a source of development of the human body, which means hindering and correcting the improvement of its hereditary properties or their negative manifestations.

**Keywords:** puberty; age; physical development.

Дене шынықтыру бойынша оқу-жаттығу процесін дұрыс жоспарлау және жүзеге асыру кезінде жасқа байланысты өзгерістердің негізінде жатқан механизмдерді түсіну маңызды және бұл өсіп келе жатқан әйел денесінің анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерін ескере отырып ғана мүмкін болады [2, 4].

Әйел денесі күрделі нейрогуморальды реттеудің негізгі биологиялық ерекшелігіне ие - етеккір функциясы, оның циклдік сипаты бүкіл денеге, атап айтқанда оның жұмысына айтарлықтай әсер етеді.

Демек, волейболшылардың физикалық дамуы – бұл организмнің морфологиялық және функционалдық ерекшеліктерін өзгертудің заңды процесі, олардың жасымен және денсаулық жағдайымен, тұқым қуалайтын факторлармен, өмір сүру жағдайларымен, волейбол сабақтарының ерекше әсерімен тығыз байланысты деп айтуға болады [1, 3].

Физикалық қасиеттердің дамуын анықтайтын морфологиялық параметрлердің ішінде: дененің бойлық өлшемдері, дене салмағы, шеңбер өлшемдері және ендік өлшемдері. Сонымен қатар, доғаның жағдайы сәтті спорттық іс-әрекетке әсер етеді.

Дене ұзындығы 9-дан 18 жасқа дейін біркелкі емес өседі. Дене ұзындығының ең үлкен өсуі 10-13 жас аралығында байқалады. 14 жастан бастап дененің абсолютті өсуі айтарлықтай төмендейді, ал 16 жастан кейін ол іс жүзінде тоқтайды.

Жасы ұлғайған сайын дене салмағының жоғарылауы да біркелкі болмайды. Дене салмағының ең қарқынды өсуі волейболшыларда 10-нан 13 жасқа дейін байқалады, ал ең жоғарғысы 12-ден 13 жасқа дейін тіркелген. Бұлшықет жүйесі 10 жастан 14 жасқа дейін жылдам қарқынмен дамиды, бұлшықет компонентінің жылдық өсуі орта есеппен 14 жылды құрайды [16].

Сүйек компонентіне келетін болсақ, өсудің ең жоғары қарқыны 10 жастан 13 жасқа дейін байқалады. Жоғарғы және төменгі аяқтардың ұзын түтікшелі сүйектері әсіресе тез өседі, омыртқаның биіктігі тез өседі.

Шамадан тыс бұлшықет жүктемелерін қолдану оссификация процесін тездетеді және түтікшелі сүйектердің баяу өсуіне әкелуі мүмкін. Үш жамбас сүйегінің бірігуі 13-17 жаста болады, ал секіру кезінде қону кезінде қатты итеру, сол және оң аяққа біркелкі емес жүктеме жамбас сүйектерінің дұрыс орналаспауына және олардың дұрыс қосылмауына әкелуі мүмкін. Кеуде және бел қисықтарының қажетсіз ұлғаюының алдын алу үшін бастауыш және орта мектеп жасындағы волейболшыларда омыртқаның үлкен қозғалғыштығына байланысты шамадан тыс ауыр салмақты өте сақтықпен қолдану керек, сонымен қатар әртүрлі әрекеттерді орындау кезінде позаның дұрыстығын бақылау және арқа мен іш бұлшықеттерін күшейту қажет. Балалар мен жасөспірімдердің жас ерекшеліктері моториканы жетілдіру және моториканы қалыптастыру үшін қолайлы кезеңдердің болуымен сипатталады. Бұл кезеңдер әдетте сезімтал деп аталады, яғни сыртқы ортаның белгілі бір мақсатты әсеріне "сезімтал" [3, 7].

Осы кезеңдерде онтогенездің табиғи заңдылықтарына және бағытталған педагогикалық әсерге сүйене отырып, балалар мен жасөспірімдердің қозғалыс қабілеттерінің өсуінің ең жоғары қарқыны қамтамасыз етіледі, жоғары бейімделу мүмкіндіктері анықталады, моториканы қалыптастыру және белгілі бір формацияны игеру үшін қолайлы жағдайлар жасалады. Жаттығу әсерінің мөлшері мен мерзімі әр жас кезеңіндегі жас волейболшылардың бейімделу мүмкіндіктерімен өлшенуі керек.

Жаттығу әсеріне ерте назар аударған кезде бейімделу мүмкіндіктерінің ерте сарқылуы мүмкін және ең жоғары жетістіктер жасына қарай спортшының денесі генетикалық тұрғыдан сарқылуға жарайды.

Адамның дамуы-өмір бойы жалғасатын үздіксіз процесс. Әр үйде жеке даму кезеңінде балалар мен жасөспірімдердің денесі осы жасқа тән ерекшеліктері бар гар - моникалық тұтастық болып табылады [7, 8, 9].

Жаттығу процесін ұтымды жоспарлау, волейболшыларды ұзақ жылдар бойы даярлау кезінде спорттық жаттығулардың құралдары мен әдістерін дұрыс пайдалану өсіп келе жатқан ағзаның анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерін ескере отырып ғана мүмкін болады.

Қыздарда дене ұзындығының максималды өсуі (7 см-ден астам) жылына 11,5 жыл ДДҰ - ға келеді. 12 жастан кейін дененің абсолютті өсуі айтарлықтай төмендейді, ал 16 жастан кейін ол іс жүзінде тоқтайды.

Дене салмағының жасы ұлғайған сайын, ұзындығы да біркелкі болмайды. Қыздардағы дене салмағының ең қарқынды өсуі 10-11 жас пен 15-16 жас аралығында байқалады. Дене салмағының айтарлықтай өсуі жыныстық жетілу кезеңінде болады [8, 10].

Жыныстық жетілу кезеңінде бұлшықет жүйесі жылдам қарқынмен дамиды. 13 жастан бастап ол жалпы дене салмағының өсуіндегі күрт секірісті атап өтті. Сонымен, егер 8 жастағы балада бұлшықет дене салмағының 27% құрайды, 12 жастағы балада – шамамен 29%, ал 15 жастағы жасөспірімдерде – шамамен 33 %.

Бұлшықет массасының ұлғаюымен қатар бұлшықет талшықтарының диаметрі де өзгереді, ал бұлшықет салмағы негізінен бұлшықет талшықтарының қалыңдығын арттыру арқылы артады. Бұлшықет массасы әсіресе қыздарда 11-12 жаста қарқынды өседі. 14-15 жасқа қарай қыздар бұлшықеттері өздерінің қасиеттері бойынша ересек адамдардан аз ерекшеленеді.

14-15 жасқа дейін буын-байлам аппаратының, бұлшықеттер мен сіңірлердің дамуы және қаңқа бұлшық еттеріндегі тіндердің дифференциациясы жоғары деңгейге жетеді.

Бұлшықет күшінің ең қарқынды өсуі 13-14 жас аралығында болады. Бұл жағдайда бұлшықеттердің күші жыныстық жетілу дәрежесіне байланысты.

Жасөспірімдердің жұмыс қабілеттілігінің нақты Жас сипаттамасын алу үшін төрт элементті ескеру қажет:

- моториканың әртүрлі түрлерін дамыту;
- бұлшықет күшінің даму деңгейі;
- жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің функцияларын дамыту;
- төзімділік пен қуаттың қысқа мерзімді даму қабілетін дамыту.

Балалық шақта анализаторлар қарқынды дамиды. Қазірдің өзінде 10-13 жаста қозғалыс, вестибулярлық және басқа анализаторлардың функциялары ересектердегі функциялардан аз ерекшеленеді. Осылайша, осы жаста волейболдың күрделі Үйлестірілген техникалық әдістері мен ойынның тактикалық әрекеттерін оқытудың барлық қажетті алғышарттары бар.

Биологиялық жас төлқұжатқа қарағанда балалар мен жасөспірімдердің морфо-функционалды көрсеткіштерінің даму сипатымен тығыз байланысты екені белгілі. Бұл балалардың, әсіресе спортпен шұғылданатындардың биологиялық жетілуіне үлкен қызығушылық тудырады [16, 17].

Екінші жыныстық сипаттамалардың дамуындағы құрдастарынан озып келе жатқан жасөспірімдерде жыл сайынғы өсудің үлкен бұлшықет мөлшері басталады.

Мұндай айырмашылықтар ертерек жыныстық жетілу алдыңғы жылдары дененің өсуімен қатар жүретіндігімен байланысты.

Биологиялық жетілу көрсеткіштері көбінесе жасөспірімдердің әртүрлі морфо-функционалды параметрлері мен жұмыс қабілеттілігінің деңгейін анықтайды, жас спортшыларды іріктеу сұрауларын шешуге, сондай-ақ жаттығу және бәсекелестік жүктемелерді жоспарлауға көмектеседі. Алайда, балалар денесінің жеке мүшелері мен жүйелерінің өсуі мен қалыптасуындағы біркелкілікті және волейболмен айналысу кезінде бір немесе басқа органға түсетін жүктеменің тең өстігін әрдайым есте ұстаған жөн [16, 17].

Бала ағзасының ерекшеліктерін білу жаттықтырушыға мақсатты, сараланған, жас ерекшеліктеріне сәйкес тәрбиенің құралдары мен әдістерін қолдануға мүмкіндік береді-жас волейболшылардың физикалық қасиеттері жас спортшылармен оқу - жаттығу процесін одан әрі оңтайландыруға ықпал етеді [15, 16, 17].

Соңғы жылдары отандық волейболда ұзын бойлы ойыншылардың шеберлерін командаларға тарту үрдісі байқалды. Клубтан ұлттық құрамаға дейінгі әр түрлі деңгейдегі турнирлік мәселелерді ойдағыдай шешу үшін мамандардың алдында балалық шақтағы іріктеу кезеңінде ықтимал ұзын спортшыларды іздеу және оларды техникалық әдістерге үйрету және жетілдіру ерекшеліктерін анықтау мәселесі тұр [5,6,16].

Балаларды ойын техникасына үйрету-қиын міндет, оны оқу - жаттығу процесінің басқа да міндеттерін шешумен тығыз байланыста ғана сәтті шешуге болады.

Техниканы меңгеру дене шынықтырумен байланысты. Жақсы дене шынықтыру және арнайы физикалық қасиеттердің жоғары деңгейі жағдайында ғана волейболдың техникалық әдістерін бастапқы оқытуда жетістікке жетуге болады, ал жетілдіру процесінде ойында үйренген техникалық әрекеттерді тиімдірек қолдануға болады [12, 14].

Ұзын бойлы балалар техникалық дағдыларды нашар меңгереді және жалпы және арнайы дене шынықтырудан төмен деп саналады. Бірақ ұзын бойлы балалардың ойын дағдыларын игеру тұрғысынан кемшіліктерін растайтын сенімді ғылыми дәлелдер жоқ. Бірақ биік адамдар әрқашан спорт секциясына таңдалады, ал кішкентай бойлары тек ерекше дарынды. Ең белсенді биологиялық өсу мен даму кезеңіндегі ұзын бойлы жас волейбол - сток (12-13 жас) зерттеулері волейболды оқытудың бастапқы кезеңінде арнайы қасиеттерді дамытуға көбірек уақыт бөлу керек екенін көрсетеді: жылдамдық, жауап беру жылдамдығы, ептілік және т.б. бұл қасиеттердің барлығы волейболдағы көптеген техникалық әдістерді орындау кезінде қажет.

Арнайы дене шынықтыруда үлкен назар мен жауапкершілікпен сіз ұзын балаларға жақындауыңыз керек. Олармен жұмыс істеу кезінде моториканың дамуындағы кейбір артта қалушылықты ескеру қажет. Қозғалыс жылдамдығын, жылдамдық пен күш қасиеттерін, ептілік пен икемділікті дамыту үшін жаттығулар оларды дайындауда үлкен орын алуы керек. Бұл ұтымды ойын техникасын дұрыс меңгеру және ойын тактикасын сәтті үйрену үшін маңызды [11].

Жұмыстың бастапқы кезеңінде арнайы қасиеттерді дамытуға және техниканы мұқият оқытуға баса назар аудару, уақыт өте келе (бір – екі жыл) техникалық дайындық көрсеткіштері бойынша ұзын бойлы ойыншылардың бойлары аз ойыншылармен теңестірілуіне әкеледі. Ойын әрекеттерінің тиімділігіне келетін болсақ, биік адамдар, әсіресе шабуылда айтарлықтай артықшылыққа ие.

Жас аспектісінде физикалық қасиеттердің даму заңдылықтарын анықтау өте маңызды, өйткені балалар мен жасөспірімдерде қозғалыс анализаторы қалыптасады, Болашақ спорттық жетістіктердің негізі қаланады.

Зерттеулер арнайы қасиеттердің дамуының оңтайлы деңгейі ойынның ұтымды техникасын дұрыс және жеткілікті жылдам игеру және ойында үйренген әдістерді қолдану үшін шарт ретінде қызмет ететіндігін анықтады [5, 13].

Жас волейболшылардың дене дайындығын арттыруға бағытталған жаттығудың ең тиімді құралдары мен әдістерін таңдау моторлық және функционалдық дайындыққа бәсекелестік әрекеттің талаптарына негізделген. Дұрыс жаттығу үшін нені жаттықтыру керектігін, содан кейін қалай жаттықтыру керектігін білу керек.

Балаларды спорттық даярлау ересектер санатына ауысқаннан кейін жас волейболшылар "үлкен волейбол" қоятын талаптарға дайындалатындай етіп бірнеше жылға жоспарланады.

Алайда, жеңіске жету үшін басқа жаттықтырушылар физикалық дайындықты елемей, "сүйреуге" жүгінеді. Бұл ішінара 12-13 жас аралығындағы волейбол ойыншыларының жарыстарында дене шынықтырудың ойын нәтижесіне әсері шешуші түрде айтылмайтындығына байланысты, өйткені бұл жарыс бірнеше күн қатарынан өткізілетін егде жастағы және ересек қыздардың ойындарында орын алады. Техникадағы кемшіліктер "натасқан" командаларының ойыншыларының физикалық және физикалық дайындығы олардың жарыстардағы уақытша жеңістерінің артында жасырылған [5, 6, 13].

Үлкендер ересек жасқа жеткенде және бірнеше ересектерге ауысқанда, "сүйреу" қатыгездігі әсіресе күрт көрінеді, бірақ жалпы және арнайы дене шынықтырудан бас тарту, әдетте, мүмкін емес.

Осылайша, волейбол ойнаудың техникалық әдістерін игеру кезінде оқушылардың физикалық дайындығы кезінде жасөспірімнің анатомиялық және физиологиялық

ерекшеліктерін ескеру қажет екенін атап өтуге болады. Бұл әсіресе жас ерік-жігерге қатысты, өйткені әйел денесінің ерекшеліктері әсіресе еркек денесінің даму жолдарынан айтарлықтай ерекшеленеді.

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

- 1.Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки **2021.** - **709** бет.
- 2.Булыкина, Л.В. Волейбол для всех, **2021.** - **510** бет.
- 3.Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта. 2016. - 465 бет.
- 4.Волейбол. Спортивные термины на 5 языках. **2021.- 666** бет.
- 5.Глебо Т. В. Методика технической подготовки юных волейболисток на основе развития функциональных возможностей сенсорных систем. 2008. -22 бет.
- 6.Губа В.П. основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования. Морфобиомеханический подход. 2012.
- 7.Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу. **2019.** - **286** бет.
- 8.Клещев, Ю.Н. Волейбол. **2018.** - **961** бет.
- 9.Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. **2022.** - **915** бет.
- 10.Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства. **2019.** - **271** бет.
- 11.Куликова Т.Ю. Специальная физическая подготовленность волейболистов 13-14 лет. 234-237 бет.
- 12.Мачтакова Е.Ю. Влияние занятий волейболом на физическую подготовленность юных волейболистов 9-10 лет. 2015. 98-99 бет.
- 13.Мудрая О.П. Влияние игры волейбол на уровень развития скоростносиловых качеств у школьника 13 - 14 лет. 2018. 27-30 бет.
- 14.Николаева Е.В. Применение подвижных игр на этапе начальной подготовки юных волейболистов. 2017. 537-539 бет.
15. Романова Т.А. Методика развития специальной ловкости у юных волейболистов. 2017. 542-544 бет.
16. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов. 2010.
- 17.Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. 2012. 23 бет.

УДК 612.215.1

### **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ**

**А.Қ. Абден - Жетысуский университет им. И. Жансугурова, г. Талдықорган,  
Н. Саматқызы - Жетысуский университет им. И. Жансугурова, г. Талдықорган,  
Казахстан**

**Аннотация.** Бронхиальная астма — это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, характеризующееся повышенной реактивностью бронхов. Однако, занятие физической культурой и спортом может быть полезным для пациентов с этим заболеванием.

Умеренные и регулярные физические нагрузки могут помочь улучшить функцию легких, снизить воспаление в бронхах, улучшить контроль над симптомами и повысить общую физическую выносливость. Обращение к физической активности должно быть индивидуальным и адаптированным к конкретному пациенту, с учетом его возраста, уровня



физической подготовки, тяжести и контроля заболевания. Пациентам с бронхиальной астмой рекомендуется заниматься аэробными физическими упражнениями, такими как ходьба, плавание или езда на велосипеде. Эти виды физической активности способствуют улучшению функции легких, укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и контролю над дыхательными симптомами. Перед началом занятий физической культурой и спортом пациенты с бронхиальной астмой должны проконсультироваться с врачом, чтобы выбрать подходящую программу физических нагрузок, получить рекомендации по дозировке и контролю заболевания во время тренировок.

В целом, занятие физической культурой и спортом при бронхиальной астме может быть безопасным и полезным, если соблюдаются рекомендации врача и принимаются меры предосторожности. Это позволяет пациенту улучшить качество жизни, повысить физическую активность и общую физическую форму.

**Ключевые слова:** астма, физическая культура, спорт, респираторная функция, физическая работоспособность, качество жизни, аэробные нагрузки, анаэробные нагрузки, интенсивность нагрузки, длительность нагрузки.

## FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN BRONCHIAL ASTHMA

**A.K. Abden - Zhetysu University named after I.Zhansugurov, Taldykorgan,  
N. Samatkyzy - Zhetysu University named after I.Zhansugurov, Taldykorgan,  
Kazakhstan**

**Annotation.** Bronchial asthma is a chronic inflammatory disease of the respiratory tract characterized by increased reactivity of the bronchi. However, physical education and sports can be beneficial for patients with this disease.

Moderate and regular physical activity can help improve lung function, reduce inflammation in the bronchi, improve symptom control, and increase overall physical endurance. Access to physical activity should be individual and adapted to a specific patient, taking into account his age, level of physical fitness, severity and control of the disease.

Patients with bronchial asthma are advised to engage in aerobic physical exercises such as walking, swimming or cycling. These types of physical activity contribute to improving lung function, strengthening the cardiovascular system, increasing endurance and controlling respiratory symptoms.

Before starting physical education and sports, patients with bronchial asthma should consult a doctor to choose a suitable exercise program, get recommendations on dosage and disease control during training.

In general, physical education and sports for bronchial asthma can be safe and useful if the doctor's recommendations are followed and precautions are taken. This allows the patient to improve the quality of life, increase physical activity and overall fitness.

**Keywords:** asthma, physical education, sports, respiratory function, physical performance, quality of life, aerobic exercise, anaerobic exercise, intensity of exercise, duration of exercise.

Введение занятий физической культурой и спортом для людей, страдающих бронхиальной астмой, имеет множество положительных эффектов на их здоровье и общее самочувствие.

1. Улучшение функционального состояния легких: Регулярные физические нагрузки, а также специальные упражнения, направленные на укрепление респираторной системы, способствуют улучшению физиологических показателей дыхательной системы. Это помогает снизить частоту и интенсивность астматических приступов.

2. Укрепление иммунной системы: Физическая активность способствует укреплению иммунной системы, что помогает предотвратить ряд инфекционных заболеваний, которые могут привести к обострению бронхиальной астмы.

3. Улучшение физической выносливости и общей физической формы: Регулярная тренировка способствует повышению уровня физической выносливости и общей физической формы организма. Это помогает улучшить качество жизни пациентов с бронхиальной астмой и снизить уровень утомляемости.

4. Психологическое благополучие: Физическая активность имеет положительное влияние на психологическое состояние человека. Упражнения способствуют выработке эндорфинов - гормонов радости, что помогает улучшить настроение пациентов и снизить уровень стресса и тревожности.

5. Социализация: Занятия физической культурой и спортом предоставляют возможность для социальной активности и общения с другими людьми, что может быть особенно важно для людей, страдающих хроническими заболеваниями.

Однако, необходимо отметить, что физическая активность при бронхиальной астме должна быть безопасной и индивидуальной. Рекомендуется консультация с врачом-пульмонологом или физиотерапевтом, которые помогут подобрать оптимальные виды и интенсивность физической нагрузки, а также научат правильному дыханию во время тренировок.

Основная часть занятий физической культурой и спортом при бронхиальной астме состоит из следующих элементов:

1. Разминка. Перед началом занятий рекомендуется провести разминку, чтобы подготовить организм к физической нагрузке. Разминка может включать легкие аэробные упражнения, такие как ходьба на месте, мягкие упражнения на растяжку и простые гимнастические движения.

2. Упражнения для укрепления дыхательной системы. Основная проблема при бронхиальной астме — это дыхательная недостаточность. Поэтому важно проводить специальные упражнения для укрепления дыхательной системы. Это могут быть различные вариации дыхательной гимнастики, включающей глубокие вдохи и выдохи, упражнения на правильное дыхание, ориентированные на тренировку вентиляционных объемов легких.

3. Аэробные упражнения. Этот тип физической нагрузки помогает улучшить общую физическую подготовку, повысить выносливость и укрепить сердечно-сосудистую систему. Подходящие для занятий аэробикой варианты могут включать ходьбу, бег, плавание, езду на велосипеде и другие упражнения, при которых нет резких изменений окружающей среды и простых доступных в домашних условиях.

4. Силовые тренировки. Они направлены на укрепление и развитие мышц всего тела. Силовые тренировки могут включать упражнения с собственным весом, легкими гантелями или специальными тренажерами. Важно подобрать нагрузку, учитывая индивидуальные особенности каждого пациента.

5. Растяжка и гимнастика. После интенсивной физической нагрузки необходимо провести растяжку мышц и суставов, чтобы предотвратить мышечную и суставную травматизацию. Растяжка также способствует улучшению гибкости тела. Гимнастика может включать упражнения для различных групп мышц, которые помогут поддерживать хорошую физическую форму.

6. Постепенное увеличение нагрузки. При занятиях физической культурой при бронхиальной астме необходимо следить за постепенным увеличением нагрузки. Начинать следует с легких упражнений, постепенно увеличивая их интенсивность и продолжительность. Это поможет организму адаптироваться к физической нагрузке и избежать приступов бронхиальной астмы.

Важно помнить, что перед началом занятий физической культурой при бронхиальной астме необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы определить допустимый уровень нагрузки и выбрать подходящие упражнения для конкретного случая.

Бронхиальная астма - хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, характеризующееся приступами одышки, кашля, хрипов и затрудненного дыхания. Физическая нагрузка может спровоцировать приступ у людей, страдающих бронхиальной астмой. Однако регулярные занятия физической культурой и спортом могут помочь улучшить состояние здоровья и снизить частоту и тяжесть приступов.

Рекомендации по занятиям физической культурой и спортом при бронхиальной астме:

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, какие виды физической активности подходят именно вам.

Выбирайте виды спорта, которые не требуют интенсивных физических усилий, например, плавание, ходьба, езда на велосипеде, йога, пилатес.

Начинайте с небольшой интенсивности и постепенно увеличивайте ее по мере улучшения физической формы.

Делайте разминку перед каждым занятием и заминку после него. Всегда имейте при себе ингалятор быстрого действия на случай приступа.

Избегайте занятий физической культурой и спортом в холодную и сухую погоду. Пейте много жидкости до, во время и после занятий.

Избегайте занятий физической культурой и спортом в загрязненном воздухе.

Польза занятий физической культурой и спортом при бронхиальной астме:

Улучшение функции легких.

Снижение частоты и тяжести приступов.

Улучшение физической формы.

Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Улучшение качества жизни.

Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом при бронхиальной астме:

Тяжелая астма.

Неконтролируемые приступы астмы.

Наличие других заболеваний, которые ограничивают физическую активность.

Если у вас есть бронхиальная астма, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий физической культурой и спортом. Врач поможет вам подобрать подходящий вид спорта и разработать индивидуальный план тренировок.

Занятие физической культурой и спортом при бронхиальной астме является очень важным и полезным для пациентов с этим заболеванием. Однако, прежде чем приступать к физическим упражнениям, необходима консультация врача и составление индивидуальной программы тренировок с учетом особенностей каждого пациента.

Физическая активность при бронхиальной астме помогает улучшить общую физическую форму, укрепить иммунную систему, улучшить функцию легких и сердечно-сосудистой системы. Она также помогает контролировать вес, снижает риск развития других хронических заболеваний, улучшает настроение и общее самочувствие.

При выборе типа и интенсивности физических нагрузок необходимо учитывать следующие факторы:

1. Пациенты с бронхиальной астмой могут заниматься практически всеми видами спорта. Однако следует избегать спортивных дисциплин, связанных с длительным воздействием холодного или сухого воздуха, таких как бег на открытом воздухе в холодное время года.

2. Рекомендуется выбирать виды спорта, которые не требуют длительного и высокоинтенсивного физического напряжения, такие как плавание, йога, тайцзицюань, гимнастика и т.д. Эти виды спорта способствуют развитию легочной вентиляции,

укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также развивают общую выносливость.

3. Важно обратить внимание на проведение разминки перед началом тренировок и постепенное наращивание нагрузки. Разминка поможет избежать приступа одышки и подготовит организм к физическому напряжению.

4. При бронхиальной астме необходимо избегать контакта с аллергенами и раздражителями. Одежда, используемая для тренировок, должна быть подобрана из натуральных материалов, а также следует избегать тренировок в периоды повышенного содержания аллергенов в воздухе (например, весной в период цветения).

5. Важно следить за своими ощущениями во время тренировок и прекратить физическую активность в случае возникновения приступа одышки или других симптомов ухудшения здоровья.

6. Применение бронходилататоров (ингаляторов) перед физическими тренировками может помочь предотвратить приступы одышки.

7. Необходимо регулярно контролировать состояние здоровья и проконсультироваться с врачом в случае необходимости коррекции программы тренировок или при изменении состояния здоровья.

В итоге, физическая активность и спорт при бронхиальной астме рекомендуются, но необходимо учитывать особенности заболевания каждого пациента и подходить к тренировкам индивидуально. Всегда консультируйтесь с врачом перед началом новых видов физической активности.

**Заключение.** Занятие физической культурой и спортом при бронхиальной астме является неотъемлемой

частью комплексного подхода к лечению и управлению этим заболеванием. В ходе занятий были отработаны основные принципы тренировочного процесса при астме, такие как выбор адекватной нагрузки, уровень интенсивности и дозирование физической активности.

Было установлено, что регулярные физические упражнения способствуют укреплению дыхательной системы, улучшению функции легких, увеличению общей физической выносливости и снижению частоты приступов астмы. Они также способствуют улучшению психологического состояния пациента, укрепляют иммунную систему и помогают контролировать вес.

Пациент проявил хорошие результаты в процессе занятий, проявляя усидчивость, целеустремленность и активное отношение к физическим нагрузкам. Он становится более осведомленным о своем заболевании и научился правильно контролировать свое дыхание во время физических упражнений.

Однако, необходимо отметить, что при занятиях физической культурой и спортом при бронхиальной астме необходимо соблюдать определенные предосторожности. Пациент должен выполнять обязательную разминку перед тренировкой, правильно выбирать вид физической активности, мониторить свое состояние и прекращать тренировку при появлении дискомфорта или ухудшении симптомов астмы.

В целом, занятие физической культурой и спортом при бронхиальной астме позволяет пациенту улучшить свое общее состояние, повысить качество жизни и более эффективно контролировать свое заболевание. Регулярные тренировки помогают нормализовать дыхательную функцию, дать ощущение уверенности и контроля над своим здоровьем. Поэтому, рекомендуется продолжение занятий физической культурой и спортом в рамках комплексного лечения бронхиальной астмы.

#### **Список литературы:**

1. Адо В.А., Горячкина Л.А. Бронхиальная астма: профилактика. – М.: «Знание», 2017. – 342 с.

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М, 2017. -198 с.
3. Корхин М.А., Рабинович И.М. Лечебная физкультура в домашних условиях. – Л.: Лениздат, 2016. 481 с.
4. Райес Э., Мозер К., Баллок П., Лимберг Т., Майерс Р., Дамброн Д.С., Шелдон Дж. Одышка. – СПб, 2018. -237 с.
5. Фонарёва М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. – Л.: «Медицина», 2016. - 213 с.

УДК 373.21

## МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ КОММУНИКАТИВТІК ДАҒДЫЛАРЫН ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ДАМУЫ

**Б.Ж. Балтабаева – М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университетінің  
магистранты, Орал қаласы, Қазақстан**

**Аңдатпа.** Мақалада мектеп жасына дейінгі балалардың жан-жақты дамуы үшін қозғалыс ойындарының рөлі ерекше екендігі сипатталған. Ойын – жалпы адамзат мәдениетінің бірегей феномені, оның қайнар көзі мен шыңы. Мәдениет феномені ретінде ойын оқытады, дамытады, тәрбиелейді, әлеумет ендіреді. Ойын баланың даму құралы, таным көзі, ол тәрбиелік дамытушылық мәнге ие бола отырып, адамның жеке тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Балаларды заман талабына сай денісау, коммуникативтік дағдылар мен эстетикалық талғамы – сезімі жоғары, ұшқыр ойлы, белсенді креативті кез келген ортаға бейімделетін, өзін-өзі ұстай алатын жеке тұлға қалыптастыру басты міндетіміз. Мақалада мектеп жасына дейінгі балалардың коммуникативтік дағдыларын қалыптастыруда қозғалыс ойындарының түрлерін қолданудың ерекшеліктері тәжірибелік тұрғыдан қарастырылған.

**Кілт сөздер:** ойын, коммуникативтік дағды, қимыл - қозғалыс ойындар, төзімділік, дене дамуы, ұжымшылдық.

## DEVELOPMENT OF COMMUNICATION SKILLS OF PRE-SCHOOL CHILDREN THROUGH MOBILE GAMES

**B. Baltabayeva - Master's student of the M. Utemisov West Kazakhstan University,  
Uralsk, Kazakhstan**

**Annotation.** The article describes the special role of movement games for the comprehensive development of preschool children. Game is a unique phenomenon of human culture, its source and peak. As a cultural phenomenon, play teaches, develops, educates, and socializes. The game is a means of development of the child, a source of knowledge, it contributes to the formation of a person as an individual, having an educational and developmental value. Children should be trained according to the needs of the times, with high communication skills and aesthetic taste - sensitive, quick-thinking, active and creative, adaptable to any environment, able to express themselves. - our main task is to form a self-sufficient individual. The article deals with the features of using types of movement games in the formation of communicative skills of preschool children from a practical point of view.

**Keywords:** game, communicative skills, movement - movement games, endurance, physical development, collectivism.

Мектеп жасына дейінгі баланы дамытатын, өсіретін әрі тәрбиелейтін негізгі іс-әрекет – ойын. Ойын арқылы бала өзін қоршаған ортамен, табиғатпен, қоғамдық құбылыстармен, адамдардың еңбегімен, қарым-қатынастарымен танысады. Ойынды балалар өмірін ұйымдастырудың формасы ретінде пайдалана отырып, алдымен солардың ортақ мүддесін бағыттап және дамытып отыру, балалар ұжымын топтастыруға күш салуымыз керек. Ойындардың қай - қайсысы болса сада баладан төзімділікті, тапқырлықты, ізденімпаздылықты, шеберлікті, т.б. толып жатқан қасиеттерді талап етеді.

Мектепке дейінгі балалардың ой-өрісін, коммуникативтік дағдыларын дамытуда қимыл – қозғалыс ойын ойындарды пайдалану бүгінгі күнгі білім беру саласындағы өзекті мәселе. Ойын негізінен балаларға дене шынықтыру және эстетикалық тәрбие берудің маңызды құралы. Ойын балаларды ұйымшылдыққа үйретеді. Ойынның түрлері көп, соның ішінде маңыздысы – қимыл – қозғалыс ойын. Ойын түрлері өте көп. Соның ішінде қимыл-қозғалыс ойыны. Ойынның негізін-әртүрлі қимыл-қозғалыс әрекеттері шығармашылықпен құрылып, дәлелді мазмұны, тақырыбы, идеясы бар, ережелері, көбінесе қарапайым ойындар құрайды. Қимыл-қозғалыс ойындары – мектепке дейінгі жастағы баланың сүйікті де пайдалы іс-әрекетінің бірі болып табылады. Ойын адам ағзасының жұмыс істеу қабілетін арттырады. Көңіл-күйін сергітіп, тамаққа тәбетін ашады, еңбекке құлшынысын күшейтеді.

**Коммуникативтік дағдылар** қарым-қатынас орнатуға, өз ойын еркін айтуға, ортада ашық мінез, тұрақты көңіл – күй қалыптастыруға ерекше мінез-құлық кешенін қарайды.

Қимыл-қозғалыс ойындары спорт ойындарынан айырмашылығы ешбір арнайы құрал-жабдықты, өткізетін орынды және уақыт регламентін талғамайды. Осы ойындар ішінен қысқы ойындарға тоқталып кетсек. Қысқы күндері қар үстінде, айдында, мұз және қар жал төбелерінде көптеген қызықты ойындар ұйымдастыруға болады. Қыс кезінде ауа-райы ауыспалы келеді. Жылы кезде қар жабысқақ болады. Осы күндері балалар қардан қалашық, қорған, аққала жасайды. Ал егер қарды мұз басып қалса, онда шанамен және конькимен көптеген ойын түрлерін өткізуге болады. Қысқы ойындары желсіз күні, ауа-райының көрсеткіші минус 10 градусқа дейін мөлшерді көрсеткен кезде жүргізілу қажет. Ойыншылардың киімдері жылы әрі қозғалуға ыңғайлы болуы керек

Мектеп жасына дейінгі балалар сан алуан өмірлік жағдайларда сансыз көп қимылдарды жасайды, ол қимылдар оның моторикасын және күш-қайратын дамытуға мүмкіндік береді. Қимыл-қозғалыс ойындарының дер кезінде және дене дамуын қамтамасыз ету үшін, бәрінен бұрын ең алдымен қолайлы жағдайлар жасау қажет. Алдымен ойындар өткізілетін бөлмеде балалардың қимылдық әрекеттеріне қажетті жағдай жасау: жиһаздар, құрал-жабдықтарды сәйкесті орналастырып, орын босату, балалардың қимыл-қозғалысын, қимыл белсенділігін арттыратын әр түрлі ойыншықтар мен заттарды еркін пайдаланып ойнауға мүмкіндік беру.

Құрал-жабдықтарды балалардың қимылдық белсенділігін арттыруға пайдасын тигізетіндей етіп орналастырған жөн. Қимыл-қозғалыс ойындарында және қимылдық әрекеттерде құралдарды пайдалануда балалар ықыласын үнемі қолдап отыру өте маңызды. Сондықтан барлық қажетті құралдарды әрқашанда қолданып отыру керек. Әрқашанда қимыл-қозғалыс ойыны балаларды жалықтырмайды, керісінше, олардың көңіл-күйлері көтеріңкі болады. Өз беттерімен ойналатын орындарында балалардың қимылдық әрекеттеріне басшылық ету үшін, әр сәт барлық балалардың немен шұғылданып жатқанын көре білу қажет, қажет болған жағдайда оларды басқа бір әрекеттер істеуге ауыстырған жөн. Еркін әрекет жасауға педагогикалық басшылықты жүзеге асыра отырып, баланың ықыласына сергектікпен қараған, оның ойындық негізгі мақсаттың дамуына кедергі

жасамауға тырысқан жөн. Бірақ педагог балалардың іс-әрекеттеріне үнемі кірісіп отыруға тиіс деп ойламау керек. Бала өзінің әрбір қолынан келетін жаңа қимылдарды жасауға қабілеті мен мүмкіндігінің барын басынан кешіреді. Мектеп жасына дейінгі балалардың өз беттерімен жасайтын қимылды іс-әрекетін өрістете түсу үшін секіргіштер, шығыршықтар, доптар, құрсаулар, серсо, т.б. жеткілікті болуы керек. Бұл заттармен жаттығуға және балалар жолдастарына ойынның басқа түрімен айналысуға кедергі жасамау үшін арнаулы орындар бөлінеді. Балалардың өз беттерімен орындайтын «іс-әрекетінде қолданылатын қозғалыстары одан әрі айтарлықтай жан-жақты бола бастайды және күрделене түседі: ұстап алу және бұлтарыс жасайтын жүгіріс, лақтыру, биіктікке көтерілу, секіру сияқты қимылдар кірістіріледі.

Мектеп жасына дейінгі балалардың өз беттерімен жасайтын әрекеттері бір-бірінен ерекшеленбеуі керек. Олардың барлығына да әр түрлі дене шынықтыру жаттығулары мен ойындарының бәрі пайдалы. Ойынды қолданумен бірге ойлауға, тілді дамытуға, шығармашылық әрекетін байытуға бағыт алады. Баланың ойын кезіндегі қимыл-қозғалысы дене бітімін жетілдірсе, ал қарым-қатынастағы пайымдаулары өзіндік таным-түсінік, мінез-құлық әдептерін бекітуіне әсер етеді. Бала ойын арқылы бір әрекеттен екінші әрекетке ауыса отырып, өзіне түрлі ақпараттар алады, дүние сырын ашады.

Тәжірибе жүзінде мектеп жасына дейінгі балаларға келесідей қимыл – қозғалыс ойын түрлерін өткізуге болады:

#### **«Жүгіріп қағып ал»**

Балалар ойын алаңында еркін тұрады. Тәрбиеші үлкен әдемі доппен балаларға қарама-қарсы тұрады. (қашықтығы 1,5-2м) Тәрбиеші «Бір лақтырамын, екі лақтырамын, үш лақтырамын, кім жүйрік қағып алсын!» -деп допты лақтырады да өзі қағып алып: «Қаға алмадыңдар қайта жүгіріндер» дейді. Балалар өз орындарына қайта барып тұрады. Ойын жалғасады. Ойын кезінде балалардың қағып алуына мүмкіндік жасап, қойып жүреді. Қалған балалар соңына еріп жүреді.

#### **«Құстың қауырсыны кімге барады»**

Балалар ойын алаңында еркін тұрады. Тәрбиеші құстың қауырсынын алып, үрлейді. Барлық бала жан — жаққа қаша жүгіреді, ойын жалғасады.

#### **«Жалауға қарай жүгір»**

Балалар тәрбиешіге қарама-қарсы тұрады. Тәрбиеші қолындағы жалауды жоғары көтереді. Балалар тәрбиешінің қасына жиналады. Жалауды қайта түсіргенде балалар жан-жаққа тарап кетеді. Ойын бірнеше рет қайталанған соң, бір бала жалауды көтеріп жүреді, басқа балалар соңынан еріп жүреді. Ойын басынан қайталана береді.

#### **«Шарды ұста»**

Тәрбиеші ортаға көп үрленген шарларды жайып тастайды. Ойын басталды деген кезде (тәрбиешінің көмегімен) балалар шарды ұстап тәрбиешіге береді. Кім көп шар жинаса сол бала жеңімпаз атанады, 10-15 сек. Ойын жалғасады.

#### **«Күн мен жаңбыр»**

Балалар ашық алаңда еркін ойнап жүреді, гүл тереді, көбелек қуады, секіреді, жүгіреді, және т.б. Тәрбиеші «Жаңбыр жауды!» дегенде балалар пана іздеп, үйшіктерге тығылады. Тәрбиеші «Күн шықты!» дегенде балалар қайта алаңға шығып ойындарын жалғастыра береді.

#### **«Ұшақтар»**

Балаларды ойын алаңына еркін тұрғызып, тәрбиеші өзі ұшақ болып көрсетеді. Тәрбиеші «Ұшақтар ұшады!» деген кезде барлық бала ұшақ болып ұшады. «Ұшақтар қона бастады!» дегенде барлық бала өз орындарына келіп қона бастайды. Тәрбиешінің бастауымен ойын жалғасады.

#### **«Балықшы мен балық» ойыны**

Ойыншылар арасынан бір жетекші алынып балықшы болып сайланады, ал қалған ойыншылар балық болады. Белгі берілісімен балықшы балықтарды ұстау керек болса, ал балықтар керісінше ұстатпай қашу керек. Ойын барысында ұсталған ойыншылар балықшыға қосылып қол ұстасып тор құрады. Осылайша соны ойыншы қалғанша барлығы тізбектейсіп тор құрып балықшыға айналады. Соңынан қалған ойыншы жетекші болып ойынды қайта бастайды.

#### **«Күн мен түн» ойыны**

Алаң ортасының арасы 1м болатын 2 параллель сызық сызылады. Ойыншы екі топқа бөлінеді де, осы сызықтың бойына екі жаққа қарап қатарға тұрады. Осыдан кейін бұл екі сызықтан екі жаққа қарай 20м жерден бір-бір сызық сызылады. Бұл сызықтар әр команданың көмбесі болып есептеледі. Ойын жүргізушінің нұсқауымен екі команданың біреуі-«күн», екіншісі «түн» болып аталады. Ойын жүргізуші екі командаға бірдей жаттығулар орындатылады: орындарында түзу тұру, отырып-тұру, қолдарын жоғары көтеру, қолдарын белдеріне қою, қолдарын желкелеріне қою, жүресінен отыру, сол аяқпен отырып, оң аяқты жанға созу немесе оң аяққа отыру. Осылайша, әртүрлі жаттығуларды орындата отырып, күтпеген жерден «Күн» дейді. Осы кезде аты аталған команда ойыншылары өз көмбесіне қарай жүгіреді. Екінші команданың ойыншылары оларды қуып жетіп ұстаса, қарсыласын қолынан жетектеп, сөреге алып келеді, ойын осылай қайталана береді.

#### **«Қояндар»**

Ойынның шарты: Барлық балалар қояндар болып, шеңбер жасап тұрады. Өздерінің әндерін айтып, қояндардай секіріп, билеп жүреді. Ақ қоян-ау, ақ қоян Орныңнан тұршы, Шашыңды тарашы. Бетіңді жуушы Әйбат көйлек кисеңіз Біреудің қолын үзеңізші. Осы кезде бір сыбдыр естіліп, қояндар қашып тығыла бастайды. Тыныштық болғанда ойнап, секіреді.

Қорыта келгенде, қимыл-қозғалыс ойындары — бұл баланың тапқырлық, ептілік және жігерлі қасиеттерін дамытудың таптырмас құралы болып табылады. Ойын барысында бар дағдыларды дамыту, оларды шоғырландыру, жетілдіру ғана емес, сонымен бірге баланың тұлға ретіндегі жаңа қасиеттерін қалыптастыруға да септігін тигізеді. Қимыл-қозғалыс ойындары баланың денсаулығына жағымды әсер етеді. Баланы ерте жастан белсенділікке, ептілікке дағдыландырады. Сонымен қатар ойындардың нәтижесінде олардың дене шынықтыру мен спортта маңызды болатын әрекеттерге қабілеттері, ептіліктері артады. Қимыл-қозғалыс ойындары — бұл балалар ептілігін дамытудың маңызды шарттарының бірі. Баланың қозғалысқа деген табиғи қажеттілігі олардың қимыл-қозғалыс ойындарындағы белсенділігінен байқалады. Қимыл-қозғалыс ойындары балалардың дамуында шешуші рөл атқаратындықтан, оларды ойнау процесінде педагогтер тиімді жағдайлар қалыптастыру керек.

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

1. Венгер Л.А. Игра как вид деятельности // Вопросы психологии. 1999. - №3.- С. 163-165.
2. Жұмабекова Ф.Н. «Мектепке дейінгі педагогика». Астана 2012жыл.
3. Доронина М.А. Қимыл-қозғалыс ойындарының мектеп жасына дейінгі балалардың дамуындағы рөлі // Мектепке дейінгі педагогика. — 2007. — № 4. — С. 10-14.
4. Кошанова Д.А., Молдаханова А.Г. «Біздің балабақша» 2007жыл.
5. Смирнова Е.А. «Формирование коммуникативной компетентности у детей дошкольного возраста» // Воспитатель. – 2015. – №1. – С. 58-65.
6. Чулкова А.В. Формирование диалога у дошкольников / А. В. Чулкова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 220 с



УДК 373.51

## ОРТА МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІНІҢ ДАМУ ДИНАМИКАСЫ

**Ғ. Е. Сәбитов - 2 курс магистранты, Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)  
Н.О. Байзакова - аға оқытушы, Ж.С. Рахимбекова - оқытушы,  
Ж.К. Кудериев - ҚазҰПУ «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының аға оқытушы  
Ғылыми жетекшісі: Б.З. Зәуренбек - PhD докторы, қауымд. профессоры м.а.,**

**Аңдатпа.** Берілген мақалада орта сынып оқушыларының дене даярлығы деңгейінің динамикасын зерттеу жайлы сөз қозғалады. Осы зерттеу барысында авторлар орта мектеп жасындағы балалардың дене даярлық деңгейін арттыру үшін арнай жаттығулар мен қозғалмалы ойындарды пайдалануды ұсынады.

Зерттеу барысында орта мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі сабағында дене жүктемелерін дұрыс қолдану оқушылардың дене даму деңгейін айтарлықтай жоғарылатуы мүмкін деп болжануда.

Зерттеу соңындағы нәтижелер екі топ арасындағы айырмашылықтың едәуір жоғарлағанын көрсетті және авторлар ұсынған әдістеменің тиімді екені дәлелденді.

**Кілт сөздер:** дене даярлығы, оқушылар, денсаулық, дене дамуы.

## DYNAMICS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE

**G. E. Sabitov - 2nd year master's student, Kazakh Academy of sports and tourism (KazAST)  
N. O. Baizakova - Kazast, senior lecturer, Zh. S. Rakhimbekova - Kazast, teacher,  
Zh. K. Kuderiev - senior lecturer of the Department of "Physical Culture and sports" KazNPU  
Scientific supervisor: B. Z. Zaurenbek - PhD, associate professor**

**Annotation.** This article discusses the study of the dynamics of the level of physical fitness of middle school students. In the course of this study, the authors recommend using special exercises and moving games to increase the level of physical fitness of children of secondary school age.

In the course of the study, it was assumed that the correct use of physical loads in the physical education lesson of children of secondary school age can significantly increase the level of physical development of students.

The results at the end of the study showed a significant increase in the difference between the two groups, and the methodology proposed by the authors proved to be effective.

**Keywords:** physical fitness, students, health, physical development.

**Кіріспе.** Қазіргі қоғамға дені сау, жанжақты дамыған, белсенді, шығармашыл, үйлесімді тұлғалар қажет. Сондықтан қазіргі уақытта балалардың денсаулығына қамқорлық жасау біздің елімізде басымдыққа ие бола бастады.

Бала кезеңде қалыптасқан денсаулық жалпы дамудың негізі болып табылады және кейінгі жылдары өзінің маңыздылығын сақтайды. Қазіргі қоғам мықты денсаулық пен баланың жеке басының жан-жақты дамудың негізін қалауға арналған жұмысқа жоғары талаптар қояды [1].

Оқу процесінің негізгі міндеттерінің бірі-оқушылардың дене тәрбиесі екендігімен келіспеуге болмайды. Бұл мектептің барлық оқу-тәрбие жұмысының ажырамас бөлігі және оқушыларды өмірге, қоғамдық пайдалы жұмысқа дайындауда маңызды орын алады [2].

Мектептегі дене тәрбиесі бойынша жұмыс оқушылардан ұйымшылдық, көркемөнерпаздық, бастама көрсетуді талап ететін көптеген формалармен ерекшеленеді, бұл

ұйымдастырушылық дағдыларды, белсенділікті, тапқырлықты тәрбиелеуге ықпал етеді. Ақыл-ой, адамгершілік, эстетикамен тығыз байланысты жүзеге асыра отырып, дене тәрбиесі оқушылардың жан-жақты дамуына ықпал етеді.

Қазіргі уақытта алдыңғы қатардағы дене тәрбиесі мұғалімдерінің қызметі оқушының жеке басын жетілдіруге, дене және рухани құндылықтарды тәрбиелеу сияқты мәселелерді шешуге негізделген. Оның тұрақты сабақтарға деген қажеттілігін бекіту дене жаттығулары және таңдалған спорт, моральдық және ерікті қасиеттерді тәрбиелеу, ұлдар мен қыздар, жоғары сынып оқушылары мен мұғалімдер арасында гуманистік қатынастарды қалыптастыруда тәжірибе жинақтау болып табылады.

Мектептегі педагогикалық жұмыс баланы тәрбиелеуде, балалар мен ересектердің, мұғалімдер мен отбасының қарым-қатынасы мен жақындасуында шын жүректен және шынайы баланың дене белсенділігіне ерекше орын берілетініне сенімді. Нақты, ойдан шығарылмаған өмірде болып жатқанның бәрін бала өзі жасағысы келеді және талап етеді. Барлық көрген спорттық іс-шаралар мен жаттығулар күрделі жаттығуларда қызықты болып келеді [3].

**Зерттеудің мақсаты:** орта мектеп жасындағы балалардың дене қасиеттерінің даму динамикасын зерттеу.

Зерттеудің міндеттері:

1. Тақырып бойынша әдеби дереккөздерге талдау жасаңыз.
2. Орта мектеп жасындағы балалардың дене қасиеттерінің даму динамикасын зерттеу.
3. Орта мектеп жасындағы балалардың дене даярлығын тестілеуге талдау жүргізу.

**Қойылған міндеттерді шешу үшін зерттеудің келесі әдістері қолданылды:** зерттеу мәселесі бойынша әдебиеттерді теориялық талдау, тестілеу, педагогикалық эксперимент, деректерді математикалық өңдеу.

**Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы.** Зерттеулер Алматы қаласы С. Копбаев атындағы № 186 орта мектеп базасында жүргізілді. Жұмыста қойылған міндеттерді растау үшін педагогикалық эксперимент жүргізілді, оның мақсаты орта сынып оқушыларының дене бітімі және дайындық деңгейі көрсеткіштерінің динамикасын зерттеу болды. Тәжірибеге барлығы 20 оқушы қатысты. Эксперимент 2023 жылдың қазан айынан бастап жылдың 2024 жылдың сәуір айына дейін жүргізілді. Екі топ анықталды: бақылау және эксперименттік. Бақылау тобында оқушылар бағдарлама ұсынған әдістеме бойынша оқыды. Эксперименттік топта біз қосымша дене даярлығы деңгейін жоғарылатуға бағытталған дөңгелек әдіс пен қозғалмалы ойын түрлерін қолдана отырып әдістемені қолдандық.

Педагогикалық тестілеу. Педагогикалық тестілеу біздің зерттеуге қатысқан 5 және 6 сынып оқушыларының дене даярлығы деңгейін анықтау үшін өткізілді. Сонымен бірге тестілеу процедурасының негізгі ережелері мен талаптары сақталды.

Дене даярлығының деңгейі орта сынып оқушыларының дене тәрбиесі мектеп жанындағы бағдарламасының тестілеріне сәйкес анықталды: Орта сынып оқушыларының дене дайындығын тестілеу келесі көрсеткіштерді зерттеуді қамтыды:

- Барып қайтып жүгіру (3 x 10 м). Жарысқа екі адам қатысты. Жүгіру басталмас бұрын, әр жүгірушіге старттық сызыққа екі текше қойылды. Команда бойынша олар мәреге жүгірді, текшені сызыққа қойды, тоқтамастан екінші кубқа оралды, ол олар да мәреге қойды. Нәтижелер 0,1 секундтық дәлдікпен жазылды.

- орнынан ұзындыққа секіру, Секіруден бұрын итеру сызығы жүргізіліп, оған перпендикуляр рулетка бекітілді. Студенттер 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.

- Алға иілу. Гимнастикалық орындыққа сызғыш тігінен бекітіліп, нөлдік белгіні стендік жазықтыққа сәйкестендірді. Зерттелуші аяқтарымен орындықта тұрып, алға қарай иілуді орындады, орындау кезінде аяқтары түзу. Сызғыш икемділіктің мөлшерін жазып алды. Біз екі

рет әрекет жасадық, олардың ішіндегі ең жақсысы хаттамаға енгізілді. Нәтиже 0,5 см дәлдікпен анықталды.

Негізгі топқа жіктелген 5 және 6-сынып оқушылары арасындағы бақылау-эксперименттік топтарда оқу жылының басында жүргізілген педагогикалық тестілеуден кейін алынған нәтижелерді талдау (кесте 1) көрсеткендей, дене дайындығының деңгейін сипаттайтын барлық тесттер үшін топтар арасында айтарлықтай айырмашылықтар табылған жоқ.

2023-2024 оқу жылында орта мектеп жасындағы балаларды зерттеу нәтижесі келесідей болды.

1 кесте - Эксперимент басындағы бақылау және эксперименттік топтардағы ер балалардың дене даярлығы деңгейінің көрсеткіштерін салыстыру

№	Тесттер	Бақылау тобы $x \pm m$	Эксперимент тобы $x \pm m$	t	P
1	3x10 м барып қайтып жүгіру	9,1±0,47	9,04±0,34	0,12	>0,05
2	Бір орнынан ұзындыққа секіру	134±13,7	135,7±9,1	0,10	>0,05
3	алға иілу	3,07±0,28	3,87±0,36	0,95	>0,05

Педагогикалық эксперимент бастауыш сынып ер балаларының дене дайындығын арттыру үшін қолданылған дамыған дөңгелек әдісті тексеруге бағытталған және бір оқу жылы ішінде өткізілген.

Педагогикалық эксперимент аяқталғаннан кейін педагогикалық тестілеу өткізілді, оның мақсаты негізгі топтағы орта сынып оқушыларының дене жағдайын жақсартуға бағытталған әзірленген әдістеменің тиімділігін тексеру болды.

Орта сыныптардағы балалардағы бақылау және эксперименттік топтардағы қорытынды тестілеуде алынған орташа топтық нәтижелерді талдау (кесте 2) көрсетті, дене дайындығының деңгейін сипаттайтын бірқатар тесттерге сәйкес топтар арасында айтарлықтай айырмашылықтар пайда болды.

Ұзындыққа секіру кезінде топтың орташа нәтижелеріндегі айырмашылықтар  $-t = 0.80$ ;  $P > 0.05$  мәндеріне жете алмады.

Алайда, үйлестіру қабілеттерін сипаттайтын «3x 10м қайта жүгіруінде» эксперименттік топтың артықшылығы тағы да маңызды ( $t = 2.32$ ;  $P < 0.05$ ).

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 шапшаңдық, төзімділік, ептілік және икемділік сияқты дене сапалары бойынша бақылау тобындағы құрдастарынан асып түскендігі.

2 кесте - Тәжірибе соңында бақылау және эксперименттік топтардағы ер балалар арасындағы дене даярлығы деңгейінің көрсеткіштерін салыстыру

№	Тесттер	Бақылау тобы $x \pm m$	Эксперимент тобы $x \pm m$	t	P
1	3x10 м барып қайтып жүгіру	8,03±0,42	7,87±0,28	2,32	>0,05
2	тұрып ұзындыққа секіру	145,3±13,6	154,0±8,2	0,80	>0,05
3	алға иілу	2,73±0,24	3,80±0,21	3,34	<0,01

Шапшаңдық-күш сапаларында (орнынан ұзындыққа секіру) топтың орташа нәтижелері арасындағы айтарлықтай айырмашылықтар анықталмады, оларды осы қабілеттерді тәрбиелеуде қолданылатын әдістердің эквиваленттілігі деп санауға болады.

Бірде-бір шапшаңдық-күш сынамасында бақылау тобының балалары эксперименттік топ балаларына қарағанда жақсы нәтиже көрсеткен жоқ. Бұл нәтижелер шапшаңдықты, төзімділікті, ептілік пен икемділікті дамытуда осы жастағы дене сапаларды тәрбиелеудің шеңберлік әдісін қолдану тиімді деп айтуға мүмкіндік береді.

**Қорытынды.** Бұл зерттеуде тестілеу нәтижелері талданып, оқушылардың дене дайындығы бағаланды. Бұл деректер орта мектеп жасындағы балалардың дене даму деңгейінің динамикасы туралы қорытынды жасауға мүмкіндік берді. Жоғарыда айтылғандар дене тәрбиесі сабақтарында дене жүктемесін дұрыс қолданған кезде орта мектеп жасындағы балалардың дене даму деңгейін жоғарлату мүмкін екендігі расталды.

Жеке-жеке, топтарда, командаларда орындалатын арнайы таңдалған жаттығулар, қозғалмалы ойындар мен доппен орындалатын тапсырмалары, ең алдымен, үйлестіру және (күш, төзімділік, жылдамдық) қабілеттерін дамытуға шексіз мүмкіндіктер туғызады.

#### **Әдебиеттер тізімі:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков ; под. общ. ред. Г.В. Барчуковой – 5-е изд. – М. : КНОРУС, 2017. – 366 с.
2. Дмитриенко И.С. Подвижные игры как средство развития физических качеств у младших школьников. / И.С. Дмитриенко. - М. : РГУ, 2001. - 56 с.
3. Уанбаев Е.Қ., Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі. – Өскемен: С.Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы, 2009. -260б.

УДК 378.172

### **ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ОБЪЁМА И ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ.**

**С.Е. Дайрабаев - к.п.н., ассоциированный профессор кафедры физического воспитания и спорта КазНАУ, г.Алматы,**

**Е.М. Мухиддинов - к.п.н., профессор кафедры физического воспитания и спорта КазНЖПУ, г.Алматы,**

**Г.М. Сарсекеев - д.п.н., ассоциированный профессор кафедры физического воспитания и спорта КазНАУ, г.Алматы,**

**М.Ш. Туякбаева - к.п.н., ассоциированный профессор кафедры физического воспитания и спорта КазНАУ, г.Алматы**

**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.

## FEATURES OF THE IMPACT OF THE VOLUME AND INTENSITY OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL PERFORMANCE OF STUDENTS

**S.E. Dairabayev - PhD, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports KazNAU, Almaty,**

**E.M. Mukhiddinov - PhD, professor of the Department of Physical Education and Sports KazNZhPU, Almaty,**

**G.M. Sarsekeev - Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports KazNAU, Almaty,**

**M.Sh. Tuyakbayeva - PhD, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports KazNAU, 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.

**Keywords:** 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 обучения в ИФК должны освоить как необходимый объем двигательных действий, так и научиться их преподавать своим будущим ученикам.

Цель исследования: 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.

Задачи исследования: 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.

Методы исследования: 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].

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 пред-соревновательной 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 личности, 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 [2,5,6] предложены рекомендации по планированию малых физических нагрузок в режиме учебного дня и недели для студентов. 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 [5,6,7] 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.

Ильинич В.И. [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.

Нифонтова Л.Н. [4] изучая умственную работоспособность военнослужащих после дозированных физических нагрузок, определил, 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 Холодов Ж.К. [6] определил, что соревновательные нагрузки футболистов снижают умственную работоспособность, а Ильинич В.И. [3] отмечает, что непривычные физические нагрузки оказывают разнородное влияние: положительное, 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].

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/млн., 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, исключения 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 [1,2,5,7].

*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.

УДК 796.31/32

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К НАЧАЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ  
ВОЛЕЙБОЛА ПО ПРОГРАММЕ «МИНИ ВОЛЕЙБОЛ»**

**Д.Н. Жүнісбек - доктор PhD, Кефер Н.Э. - доцент КазАСТ,  
А. Мутлахунов - магистрант, Сисембай А. - магистрант,  
А.К. Бубеев - преподаватель,  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан**

**Аннотация.** Подготовка спортивного резерва в волейболе предусматривает применение различных разновидностей игры, в том числе «мини-волейбола». Многообразие различных средств обеспечивает качественное овладение двигательными умениями и навыками волейбола, что отражается на спортивных результатах. В статье проведен теоретический анализ особенностей применения «мини-волейбола», как средства начальной технической подготовки.

**Ключевые слова:** мини-волейбол, техника игры, начальное обучение, двигательные умения и навыки.

**MODERN APPROACHES TO THE INITIAL TRAINING OF VOLLEYBALL  
TECHNIQUES ACCORDING TO THE "MINI VOLLEYBALL" PROGRAM**

**D.N. Zhunisbek - Doctor of PhD, N.E. Kefer - Associate professor KazAST,  
A. Mullahunov – undergraduate, A. Sisembai – undergraduate,  
A.K. Bubeev - teacher  
Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** The preparation of the sports reserve in volleyball involves the use of various types of games, including "mini-volleyball". The variety of different means ensures high-quality mastery of motor skills and volleyball skills, which affects sports results. The article provides a theoretical analysis of the features of the use of "mini-volleyball" as a means of initial technical training.

**Keywords:** mini-volleyball, playing technique, initial training, motor skills.



Задачи детского спорта и волейбола, в частности, далеко не исчерпываются подготовкой профессиональных спортсменов. Они значительно шире и включают в себя решение вопроса о гармоничном физическом и умственном развитии детей, укреплении их здоровья и повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды [1].

Мини волейбол – прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья школьников. Мини волейбол – это не просто развлечение. Детей 6–8 лет уже допускают участвовать в официальных соревнованиях. Дети успешно обучаются владеть своим телом и управлять движениями.

Занятия по программе «Мини волейбол» развивают координацию и ловкость детей. Развиваются периферическое зрение, ориентирование в пространстве, быстрота реакции. Быстрая смена событий на волейбольной площадке приучают к творческому мышлению, к умению работать в коллективе. Мини волейбол способен воспитать такие морально-волевые качества как постоянная готовность к взаимовыручке, трудолюбие, решительность и смелость, настойчивость и упорство в достижении результата. Приобретенные в мини-волейболе технические навыки, понятия о тактике и игровом мышлении способны пробудить у детей интерес к совершенствованию мастерства [2].

Анализ литературы, позволил выявить существенные различия в возрасте, с которого рекомендуется начинать процесс обучения волейболу. Так, специалисты рекомендуют приступать к обучению игре в волейбол с 6 лет, с 10 лет, а некоторые с 11–12, или даже 13 лет. Для начального обучения приемам игры мини волейбол привлекаются дети 6–7 – ми лет. Освоенные двигательные навыки и умения в младшем школьном возрасте весьма ограничены. А на основе разносторонней физической подготовки, развития координации движений, освоения большого числа двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего физического развития ребенка и роста его спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки детей, занимающихся по программе «Мини волейбол», являются: - развитие основных двигательных качеств, улучшение физической подготовленности занимающихся;

- формирование практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом;
- развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики игры в волейбол;
- сообщение теоретических знаний из области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование интереса, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- организация активного досуга детей;
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремленности.

Создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Для детей младшего школьного возраста, занимающихся по программе «Мини волейбол», предусмотрен соответствующий инвентарь: легкий мяч (не причиняет боли, снижает травматизм); низкая сетка (делает возможным выполнение нападающих ударов и блокирования для всех детей, не зависимо от пола и возраста). Обучение физическим упражнениям осуществляется с помощью методов обеспечения наглядности, использования слова, метода упражнения, игрового и соревновательного.

Освоение элементарных бросков мяча, ловли и метаний, гимнастических и акробатических упражнений формирует новые двигательные навыки и умения, которые необходимы для овладения разнообразной техникой игры. Чем больший запас двигательных навыков и умений имеет юный волейболист, тем успешнее он будет овладевать техникой игры в будущем. На этапе начальной подготовки главное внимание

уделяется общей физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений и технической подготовке.

Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол. Отличительная особенность программы «Мини волейбол» состоит в том, что большинство начальных игровых ситуаций вводятся как можно быстрее после освоения игроками техники передачи и подачи.

Широко используются игровой метод, подвижные игры, круговая тренировка, эстафеты, легкоатлетические, гимнастические и акробатические упражнения и упражнения из различных видов спорта.

Занятия по мини волейболу обязательно включают в себя подвижные игры, соответствующие поставленным задачам и возрасту детей. Благодаря чему, занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях. Большое внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, ловкости, координации, выносливости.

Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются эстафеты и бег на короткие дистанции, прыжки, спортивные и подвижные игры, гимнастические и акробатические упражнения (кувырки, перевороты), игры на местности, упражнения с партнером. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Силовая подготовка не имеет ярко выраженный характера. Она направлена на укрепление двигательного аппарата. В силовой тренировке можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и др.).

Ловкость как физическое качество создает предпосылки для овладения координационные сложными движениями, которые необходимы для совершенствования и эффективного проявления техники игры в соревновательных условиях. Воспитывается ловкость с помощью подвижных игр, эстафет, акробатических и гимнастических упражнений, упражнений с мячами, прыжков через скакалку и др.

Основным условием для воспитания ловкости является постоянное, но постепенное повышение координационной трудности при выполнении упражнений [3].

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой. Теоретические знания необходимы для того, чтобы выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Анализ научной и методической литературы и практики зарубежных специалистов свидетельствует о том, что занятия мини волейболом разносторонне влияют на организм, содействуют решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, формируют основу двигательных умений и навыков, необходимых ребенку в процессе его развития и жизнедеятельности.

#### ***Список литературы:***

1. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование, наука, 2000. — 368 с.
2. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 294 с.
3. Фурманов, А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. - М.: Советский спорт, 1989.-48 с.

УДК 796.011.1

## ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ДЕНЕ ҚУАТЫН ЖЕТІЛДІРУДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МАҢЫЗЫ

**Е.М. Абуов – Қожа Ахмет Ясауи атындағы халықаралық қазақ-түрік университетінің аға оқытушысы, Түркістан қ.,**  
**Ж.Ж. Курманай – Қожа Ахмет Ясауи атындағы халықаралық қазақ-түрік университетінің студенті, Түркістан қ., Қазақстан**

**Андатпа.** Дене тәрбиесі – жасөспірімді жан-жақты үйлесімді қалыптастырып, дамытуға бағытталған негізгі салалардың. Себебі, дене тәрбиесі тұлға денесінің қалыпты жетілуінің, денсаулығының нығаюын қамтамасыз етуде, оларды еңбекке, отанды қорғауға дайындауда аса маңызды қызмет атқарады. «Дене тәрбиесі – адамның денсаулығын нығайтып, оңтайлы, қимыл — әрекеттерін қалыптастыратын адамгершілік қасиеттері мен ерік – жігері жетілдіретін негізгі тәрбие бағыттарының бірі.

Қандайда бір қоғам болмасын оның сәтті болуы болашақ жастарының денсаулығына тікелей байланысты. Себебі, қазіргі қоғам, жоғары қарқынмен дамыған өндіріс дене бітімі жақсы жетілген, өндірісте жоғары қарқынмен жұмыс істей алатын жасөспірімді қажет етеді. Адамның ширақтығы неғұрлым басым болса, соғұрлым атқаратын жұмысы тиімді болады. Сондықтан әрбір ұстаз өзінің шәкірттерін денсаулығы мықты, көңілді, дене бітімі жақсы дамыған тұлға ретінде көргісі келеді.

Сондықтан да тәрбие теориясы дене тәрбиесі мәселесіне тұлғаның дене күштері және ағзасын дамытудың негізгі бір факторы ретінде айрықша мән береді. Әрине, қоғамдағы жас өспірімдердің дене және рухани қабілеттері қаншалықты дамуына байланысты, соншалықты олар халық игілігі үшін пайдалы әрі нәтижелі еңбек етеді.

**Кілт сөздер:** дене тәрбиесі, дене мәдениеті, жасөспірімдер, дене қуаты, қозғалыс, шеберлік

## THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN IMPROVING THE PHYSICAL STRENGTH OF ADOLESCENTS

**Y.E. Abuov – Lecturer of Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan,**

**Z.J. Kurmanbay – Student of Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan, Kazakhstan**

**Annotation.** Physical education – of the main areas aimed at the formation and development of a teenager in a comprehensive harmony. This is due to the fact that physical education plays an important role in ensuring the normal development of the individual's body, strengthening health, preparing them for work and protection of the Fatherland. "Physical education is one of the main directions of Education, which strengthens the health of a person, improves moral qualities and willpower, which form optimal, actions.

In any society, its success directly depends on the health of future youth. This is due to the fact that modern society, highly developed production, requires a teenager with a well-matured physique, who is able to work in production at a high pace. The more intense a person is, the more effective the work they do. Therefore, every teacher wants to see his students as healthy, cheerful, well-developed personalities.

Therefore, the theory of Education attaches special importance to the problem of physical education as one of the main factors in the development of the body and physical forces of the individual. Of course, it depends on the extent to which the physical and spiritual abilities of young

people in society develop, so much so that they are useful and productive for the benefit of the people.

**Keywords:** physical education, physical culture, teenagers, body power, movement, skill

Дененің дамуы адам дене күштерін нығайту және жетілдірудің сапалық өзгеруін қамтиды. Мұндай көзқараста ол тек дене тәрбиесінің бір ғана нәтижесі ретінде көрініс береді.

Дене тәрбиесінің көздейтін тағы бір мақсаты балалардың дене мәдениеті және спорт пен айналысу қызығушылықтары мен қажеттіліктерін ояту, ынталандыру және дененің дамуы мен денсаулықты нығайтудың психо-физиологиялық негіздерін терең ұғынуларына, сонымен қатар ақыл-ой, адамгершілік және эстетикалық т.б. тәрбие салаларының дамуына да ықпал ету мүмкіншіліктеріне жағдай жасау, ұлттық ойындарды меңгеру, оның даму тарихы мен танысу, қазақ халқынан шыққан спорт шеберлері жөнінде мағлұматтар алу [1].

Осы бағытта дене тәрбиесі жасөспірімдердің белсенді танымдық және дене, сонымен бірге денсаулықты шынықтыру әрекетін ұйымдастыруда көп жақты процесс. Сондықтан да дененің саулығы адамның кез келген әрекетпен нәтижелі айналысуына зор ықпал етеді, соның ішінде, әсіресе ақыл-ойдың дамуына әсері мол. Бүгінгі ғылыми-техникалық прогрестің дамуы, адам баласының өмірі мен атқаратын қызметінің сипаты олардың дене күштерінің даму жағдайларына маңызды ықпал етері сөзсіз. Бұл, әсіресе баланың жоғары деңгейде жалпы білім және кәсіби даярлығында көптеген мағлұматтар алуымен байланысты оның миында және интеллектуалдық күшінде жүктеменің артуымен көрініс береді. Сонымен қатар қала жағдайында пәтерлердің бүкіл керек — жарағымен толық қамтылуы, жақын қашықтыққа үнемі автокөлікті пайдалануы, көгілдір экранмен компьютер алдында үнемі қозғалыссыз ұзақ отыруы балалардың қимыл-қозғалысы белсенділігінің, денеге түсетін жүктеменің төмендеуіне әкеледі. Сондықтан дене тәрбиесі мәселесе дәуірлеген машиналы және автоматтандырылған жүйе жағдайында жоғары маңызға ие болуы тиіс [2].

Қазіргі таңда педагогикалық теорияда педагогикалық теория авторлары «технология» ұғымына оның өндірістік сипаты тұрғысынан жиі көңіл аудара бастады. Бұл ұғым өндіріс үдерісінен ауысқан, мұнда технологиялар қатаң құрылған және оларды іске асыру орындаушының ықыласына тәуелді емес. Орындаушы технологиясын анықтайтын қандай да бір өндірістік операцияларды жүзеге асырудың параметрлері көрсетілген нұсқауларға, мемлекеттік стандарттарға, техникалық жағдайларға сүйенуге міндетті [3].

Дене мәдениеті мен спортты оқытып, үйрету үдерісінде педагогикалықта, сол сияқты өндірістікте негізі бар педагогикалық технологияларды қолдау үдеріске айналып келеді. Теориялық оқытып, үйрету үдерісі көп жағдайда ақпараттық және коммуникациялық педагогикалық технологияларды оқытушының (жаттықтырушының) пайдаланумен байланысты. Жаттығу барысындағы тәжірибелік дағдыларды меңгеру кезінде егер жаттығуды қандай да бір себептермен түзетулер ендіруге рұқсат етілмейді, әртүрлі дене қозғалысы әрекеттерін орындауға қойылатын міндетті талаптарды орындау туралы сөз қозғалса педагогикалық, сол сияқты өндірістік технологияларда пайдаланылады [4].

Дене мәдениеті – адамның дене қуатын жетілдіруге қолданылатын мемлекеттің, қоғамның материалдық және рухани байлығын құрайтын, халықтың жалпы мәдениетінің бір саласы. Материалдық байлықтар – спорт сарайлары, стадиондар, бассейндер, спорт залдары, түрлі спорттық ғимараттар, құрал жабдықтар. Рухани байлықтар – дене тәрбиесі мен спорт саласындағы арнаулы білім, ғылыми зерттеулер, озық тәжірибелер, әдістемелер, идеялар. Дене мәдениетінің бағыттары: негізгі дене мәдениеті, спорт, сауықтар, қолданбалы дене мәдениеті және жеке басылық дене мәдениеті. Негізгі дене мәдениетінің міндеттері – біріншіден адамдардың өмірінен керек қимылының шеберлігі мен дағдысын қалыптастыруы, дене қуаты қасиеттерінің деңгейін дамытуы, екіншіден осы жинақтаған

қасиеттерді (базаны, негізгі) адамдардың қалап алған мамандықтарына (кәсіптік, спорттық т.б.) қолдануы [5].

Негізгі дене мәдениеті жалпы білім беретін мектептерде, колледждерде, жоғары оқу орындарында, оқу-тәрбие мекемелерінде дене тәрбиесі сабақтары, әр түрлі жаттықтыру түрлерінде жүргізіледі. Осыған орай өз сабақтарында сабақтың құрылымына көп көңіл бөлеміз. Сабақтың құрылымы- бұл ойынның мазмұн элементтерін дене тәрбиесі сабағында дидактикалық негізделген қатынасы мен реттілігі.

Педагог дайындығы – Дене тәрбиесі сабағының мазмұндық – ұйымдастырушылық мәнін бейнелейді және бақыланады: көрнекі нысанда қозғалыстағы қимылды, спорттық жаттығулардың әр түрін педагогтың айтуы арқылы ұсынуы, ұстаздық оқыту, тәрбиелеу және ұйымдастыру әдістерімен тәсілдері қолдануы. Сабақтың кіріспе – дайындық бөлімі жас мамандарын негізгі бөлімінде жұмыс істеуінің алғаш шарттарының қамтамасыз етеді. Оның мазмұны мен міндеттер: а) бастапқы ұйымдастыру: сапқа тұрғызу, сабаққа топтың дайын екенін жөнінде рапорт беру, бір орындағы саптық жаттығулар; ә) мақсатты нұсқау жасау (сабақтың міндетін хабарлау); б) түрлі ойындарды қолданып, рухани және жағымды қызу қандылықты қамтамасыз ету (ұсақ құрал жабдықтарды және ұлттық ойын әдістерін пайдалана отырып, жаттығуды жаппай орындау); в) жалпы қыздырыну, дене қызметін ойын ережесіне біртіндеп кірістіру және бір қалыпты белсенділікке қол жеткізу (шапшаң меңгеруге келетін, ұлттық ойындарға келтірген қарапайым дене жаттығуларын және бұрын игерген жаттығуларды, ұлттық ойында қолданатын жүру, жүгіруді әртүрлі байланыстарын орындау); г) оларға өз денесінің қимыл – қозғалыстарын басқару қаблетін дамыту мақсатында жаттығулар техникасын үйрету. Сабақтың қорытынды бөлімі, оқушыларын ағзаларын келесі қызмет үшін тиімді қозғалыс жағдайына келтіру және осы қызметке нақты жағдай жасау мақсатын көздейді. Негізгі типті міндеттері мен мазмұны мынадай: а) тұлғаны физикалық қызуын және бұлшық еттерінің жеке топтарының артық жиырулыны төмендету;

а) топтағы эмоциялық жағдайды реттеу (қалыпқа келтіретін қозғалыс ойындары, назар аударатын жаттығулар);

б) педагогтың бағалауы және жас дәрігерлердің қызмет нәтижесін өзін-өзі бағалау жолымен сабақ қорытындысын нығайту [6].

Дене тәрбиесі эстетикалық тәрбиемен де тікелей байланысты. Оның барысында баланың дене бітімі, қимыл — қозғалысына қатысты эстетикалық талғамы, бағалауы, көзқарасы қалыптасып дамиды. Дене жаттығулары қимыл-қозғалыстағы әсемдікті көре, бағалай білуге үйретеді және онда үйлесімділіктің болуына тәрбиелейді.

Сонымен қатар, дене шынықтыру және спортпен шұғылдану ағзаның жалпы нығаюына көмектесіп, бұлшық ет, тыныс алу жолдары және жүйке тамырларын дамытады, барлық ішкі мүшелердің жұмысын жақсартады және қан алмасу процесін күшейтеді.

Дене тәрбиесі барысында әртүрлі дене жаттығуларын оны шынықтыру процесімен бірлікте тиімді пайдалану ағзаның бірқалыпты жетілуін қамтамасыз етеді (атмосфера қысымының ауытқуына байланысты дененің қызуы немесе салқындауы т.с.с), балалардың суық тию және тұмаурату жағдайын және кейбір жұқпалы ауруға тап болуын едәуір азайтады [7].

Арнаулы дене жаттығулары жүрек бұлшық етінің жұмыс істеу күшін арттырады, қан тамырлары қабырғасының тым созылып, икемді болып келуіне ықпал етеді. Нәтижесінде жүрек өнімді жұмыс істеп, бір мезгілде күш қуаты жоғары болады.

Дене тәрбиесінің ықпалы әсіресе жүйке жүйесінің қызметін шынықтыру мен жетілдіруде маңызы ерекше. Орталық жүйке жүйесі мен әртүрлі дене мүшелерінің арасындағы жүйкелік күштердің өтуін тездетеді, жүйке процестерінің қызметін жандандырып, тұрақтандырады.

Дене тәрбиесінің көздейтін тағы бір мақсаты балалардың дене мәдениеті және спортпен айналысу қызығушылықтары мен қажеттіліктерін ояту, ынталандыру және дененің

дамуы мен денсаулықты нығайтудың психо-физиологиялық негіздерін терең ұғынуларына, сонымен қатар ақыл-ой, адамгершілік және эстетикалық т.б. тәрбие салаларының дамуына да ықпал ету мүмкіншіліктеріне жағдай жасау, ұлттық ойындарды меңгеру, оның даму тарихы мен танысу, қазақ халқынан шыққан спорт шеберлері жөнінде мағлұматтар алу [8].

Сондықтан оқушылардың денсаулығын шынықтыру педагогикалық ұжымның үнемі назарында болып, қамқорлығына айналуы тиіс. Сол үшінде әрбір мұғалім дене тәрбиесінің мүмкіншілігін жете білуі міндетті және оны тәрбие процесінде жан-жақты пайдалануы қажет.

Белсенді қимыл-қозғалыс балалардың жүрек қан тамырының дұрыс жетіліп дамуына күшті ықпал етеді. Дене мәдениеті жүйесінің мақсаты мен міндеттері. Дене мәдениеті жүйесінің негіздері. Дене мәдениеті жүйесінің негізгі бағыттары. Қазақстан мемлекетінің дене мәдениетінің жүйесі дегеніміз – әлеуметтік-экономикалық, заң-құқықтық, ғылыми-әдістемелік, нормативтік-бағдарламалық негіздердің жиынтығы және республикада дене тәрбиесі мен спорт мәселелерін үйлестіріп, әрі басшылық етіп отыратын ұйымдар мен мекемелер. Дене мәдениеті жүйесінің басты мақсаты – күш қуаты мықты, жан-тәні сау, елімізді қорғауға әзір, шығармашылық жұмыстарға құштар, жан-жақты дене тәрбиесі дайындағынан өткен адамдар тәрбиелеу. Бұл мақсат төмендегідей міндеттерге негізделген:

1. Білім беру міндеттері – қимылдың ептілігі мен дағдысын меңгеру және дене тәрбиесі көлемінде арнайы білім беру.

2. Сауықтыру міндеттері – дене тәрбиесі жаттығулары көмегімен денсаулықты нығайту.

3. Тәрбиелік міндеттері – адамгершілік, жігерлік қасиеттерді қалыптастыруға, өнегелі, көркемдік танымдарды үйренуге негізделген. Дене мәдениетінің жүйесінің мазмұны қоғамның әлеуметтік-экономикалық, заң – құқықтық, ғылыми-әдістемелік, бағдарлама-нормативтік негізіне жататындар: дене тәрбиесі мемлекеттік бағдарламалары, презенттік сынама, мемлекеттік спорттық классификация.

#### **Қорытынды.**

Қорыта келгенде жасөспірімдердің дене тәрбиесінің мәнін ашу барысында оның міндеттері мен мазмұнын анықтау қажеттігі туындайды. Дене тәрбиесінің міндеттеріне:

- денсаулықты нығайту, ағзаны шынықтыру және дененің дұрыс қалыптасып дамуын, мүсіннің сымбатты болуын қамтамасыз ету;
- ақыл-ой және дене күштерінің жұмыс істеу қабілеттерін көтеру;
- дененің негізгі қимыл-қозғалыс сапаларын (күштілік, ептілік, шыдамдылық, шапшаңдылық) қалыптастыру;
- гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;
- дене шынықтыру және спорт саласында арнаулы білімдер беру;
- адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеу (батылдығы, өжеттілігі, қайсарлығы, табандылығы, жауапкершілігі, тәртіптілігі, ұжымшылдығы т.с.с.);
- дене және спорт ойындарымен үнемі және жүйелі айналысуға қажеттілігін тәрбиелеу;
- дененің әрқашан сау болуына, сергектікке, өзіне және айналасындағы адамдарға әрқашан қуаныш әкелуге ұмтылысын тәрбиелеу т.с.с.
- ұлттық ойындарды игеру және олардың пайда болу және даму тарихы мен танысу, әдіс-тәсілдерін білу.

#### **Әдебиеттер тізімі:**

1. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования.- Ростов-на-Дону, 2000. - 352с.
2. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования/ под.ред. Е.С.Полат. М., 2002.

3. Кукушин В.С. Современные педагогические технологии. Начальная школа. Ростовн/Д, 2003.
4. Айтпаева А.Б. Жаңа педагогикалық технологиялар. Алматы, 2006, 100 б
5. Ә. Өмешұлы., Салауатты өмір салты «Қазақстан 2030 »
6. Әшімов Б., «Валеология», » 2003 №2, «Дене тәрбиесі және спорт 2002 № 2
7. Н.Н. Болдырев., «Мектептегі тәрбие жұмысының методикасы»
8. Еділбаев Т., «Валеология», Алматы., 2004 ж.

УДК 796.31/32

## **БАСКЕТБОЛДЫ ОЙНАУ КЕЗІНДЕ ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРДЫ ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ҮЙРЕТУ**

**Д.Н. Жүнісбек - PhD докторы, Е.Т. Шанкулов - PhD докторы,  
Н.О. Байзакова - аға оқытушы, А.М. Искакова - аға оқытушы,  
Е.О. Сүлеймен – оқытушы,  
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан**

**Андатпа.** Мақала қозғалыс ойындардың әлеуетін сипаттауға арналған оқушыларды баскетболға үйрету. Автор баскетбол сабақтарына арналған ойындарды тізімдейді, оларды өткізу тәсілдеріне назар аударады.

**Кілт сөздер:** дене шынықтыру сабақтары, жаттығу, баскетбол, бойынша қозғалыс ойыны.

## **TRAINING WITH THE USE OF MOVEMENT GAMES WHILE PLAYING BASKETBALL**

**D. N. Zhunisbek – PhD, Shankulov E. T. – PhD,  
N. O. Baizakova - senior lecturer, Iskakova A.M. - senior lecturer,  
E. O. Suleiman – teacher,  
Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** The article is devoted to the description of the potential of outdoor games in teaching basketball to schoolchildren. The author lists the games for basketball practice, focuses on the methods of their implementation.

**Keywords:** physical education lessons, training, basketball, outdoor game.

Баскетбол-бұл командалық ойын, сондықтан оған өту әлдеқайда оңай әдеттегі оқу жаттығуларынан кейінгіге қарағанда қозғалыс ойындар арқылы үйренуге болады. Дене тәрбиесі бойынша мамандардың назарына қозғалыс ойындар ұсынылады, ойынның жеке элементтерін жетілдіру үшін баскетболды оқытуда қолдануға болады.

Баскетболға арналған қозғалыс ойындарды таңдағанда, олар оған мүмкіндігінше сәйкес келуі және қажет нәрсені дамытуы керек. Бұл жағдайда ойындарды ойнағанда ойыншыларды кім шығарып тастайтындай болуы керек, өйткені ойыннан бірінші болып шығады, әдетте, ең әлсіз оқушылар, керісінше, ойындарға көбірек қатысып, өз дағдыларын жетілдіруі керек.

Қозғалыс ойындар және спорттық ойындары сабақтар мен жаттығуларда қолданылады:

- оқытылатын ойын әдістерін бекіту және жетілдіру;
- ойынның жеке элементтерінің үйлесімін жетілдіру;
- ойын барысында алаңда бағдарлау қабілетін дамыту;

- тактикалық есептерді есеп өлшемдерін шешу;
- дене қасиеттерін дамыту;
- қалыпты ойынмен салыстырғанда сабақтың мотор тығыздығын арттыру,
- әсіресе оқытудың бастапқы кезеңінде.

Мектептің ерекшелігі-барлық балалар дене шынықтырумен айналыспайды ерекшеліктер: қабілетті және қабілетсіз, епті және ыңғайсыз, физикалық тұрғыдан жақсы дамыған және нашар дамыған, баскетбол ойнағысы келетін және әр түрлі медициналық топтарға барғысы келмейтін оқушылар кездеседі.

Сондықтан мұғалім сабақтарды пайдалы және қызықты етуі керек барлық оқушылар өздеріне ұсынылған тапсырмаларды орындауға қатысуы керек барлық балалар, және ойыншылардан бас тартудың қажеті жоқ. Онсыз жоқ ойындарда алып тастау қысқа мерзімді болуы керек, оқушыларды қамту сыныпты топтарға бөлуге болады (жұптар, үштік және т. б.), олар бір уақытта бүкіл алаңда ойнайды, бірақ бір-біріне тәуелсіз дос, әрқайсысы өзінің дайындық деңгейінде қалыптасады.

Көптеген ойындарды бір уақытта ойнау өте ауырға түседі, ойыншылардың саны шектелген болып келеді. Бұл жағдайда оқушыларды ойын жағдайларына тезірек бейімделуге, басқа қатысушыларға дейінгі қашықтықты бағалауға, қозғалыс жылдамдығын дұрыс таңдауға, аялдамалар мен бұрылыстарды жиі қолдануға, назар аударуға дұрыс [1].

Алаңдағы ойыншылардың көптігі оларға бір-біріне кедергілер келтірмей ойнауға мүмкіндік береді. Осыған байланысты жасанды интеллект қажет емес: алаңда ешқандай кедергілер жоқ, олар тек тесттерде қолданылатын жаттығулар. Басқа жағдайларда, бұл келесі себептерге байланысты ұтымсыз:

- олар қоймада болуы керек;
- оларды бір жерде сақтау керек;
- олардың ойыншылардан айырмашылығы қозғалмайды;
- оларға әдетте пайда болуы мүмкін және ойыншылардың қолдаусыз қалудан қорқуы да мүмкін;
- оларды қатысушылардың өздері жақсы алмастырады. Дегенмен, мұны айту дұрысырақ, әдетте ойыншыларды ауыстырып отырады.

Сабақ кезінде немесе жаттығу сабағына арналған ойындарды таңдағанда мұғалім қажет оқушылардың дайындық деңгейін және олардың мүмкіндіктерін, сондай-ақ жасын ескереді. 2-ші және 11-сыныпқа дейінгі мектеп оқушыларына арналған барлық қозғалыс ойындар спорт залдарда ойнатылады.

Қозғалыс ойындарды сипаттау кезінде баскетбол ойыншыларының нөмірлері емес, қатысушылар саны бойынша ойыншы нөмірлері қолданылады, сондықтан нөмірлеу біреуден басталады. Сабаққа немесе жаттығу сабағына арналған ойындарды таңдағанда мұғалім қажет оқушылардың дайындық деңгейін және олардың мүмкіндіктерін, сондай-ақ жасын ескереді.

Мақала форматы жоғарыда аталғандардың барлығын егжей-тегжейлі көрсетуге мүмкіндік бермейді, топтар сондықтан біріншісіне тоқталайық - "ойыншыларды жылжыту және мені жаяу жүргізу". Қозғалыс дриблингпен және дриблингсіз болуы мүмкін. Шын мәнінде, доппен ойыншыны жылжыту. Көп жағдайда жылжыту ойыншылар мен дриблинг бір-бірімен тығыз байланысты, сондықтан олар бір топқа біріктіріледі.

Қозғалыс элементтері бар ойындарды пайдалану кезінде үйрету өте маңызды ойыншылардың бір – біріне, сондай-ақ қабырғаларға, орындықтарға және т.б. тигізбеуі керек, сондықтан көптеген ойындар кезінде қабырғаларға тиюді қате деп санау керек, ал доп тиген ойыншы ойыннан шығады. Ойыншылар қақтығыстарды болдырмау үшін қолдарын алға қоймауы керек.

Аяқтарға көбірек көңіл бөлу керек, оларды тізелеріңізге мықтап бүгініз, олардың қозғалу жылдамдығын есептеңіз, кез-келген уақытта тоқтауға немесе бағытты өзгертуге дайын болыңыз деп ескертіп отыру керек.



Осы топтың көптеген ойындары мектеп оқушыларының алаңда дәлдікті жасау қабілетін дамытады, бұл БАСКЕТБОЛ үшін де, басқалар үшін де өте маңызды мектепте оқитын командалық спорттық ойындар ойнау барысында.

"Броундық қозғалыс" ("молекулалар").

Бұл ойын "броундық қозғалыс" деп аталады, өйткені алаңда болып жатқан оқиғалар көбіне осыған сәйкес келеді. Бірақ бастауыш сынып балалары үшін бұл атау тым күрделі болып шықты және олар ойынға "молекулалар" атауын берді. Сондықтан ойынның қос атауы бар.

Ойын оқытудың бастапқы кезеңінде қолданылады және өте қолайлы

Ойын болып табылады. Осы ойыннан соң барлық басқа ойындарды үйренуді бастау керек [2].

1 нұсқа. Барлық ойыншылар "молекулалар". Олар еркін жүгіреді ("ұшады") әр түрлі бағыттағы және әр түрлі жылдамдықтағы: басты міндет емес бір-біріне тию. Ол үшін аяғыңызды тізеңізге мықтап бүгіп, аялдамалар мен бұрылыстарды қолданыңыз. Сонымен қатар, сіз жылдамдықты есептей білуіңіз керек, уақытында бұрылу немесе тоқтау үшін қозғалыстар. Бастапқыда барлығы баяу қозғалады, бірақ игеру кезінде (немесе мұғалімнің нұсқауы бойынша) бәрі жылдамырақ ойнайды. Ойында жүгірудің әртүрлі нұсқалары қолданылады: кеуде, арқа немесе алға және артқа олардың комбинациясы, сонымен қатар бүйірлік және қалыпты қадаммен жүгіру кездеседі.

2-нұсқа. Ойын екі ауыспалы командамен толықтырылады: "жылу!"- барлық молекулалар" тез ұшады", " суық!"- олар тыныш жүреді. Кейіннен командалардың орнына мұғалім визуалдық сигналдарды қолдана алады.

3-нұсқа. Ойын айыппұл ұпайларымен өткізіледі. Ойыншыға немесе затқа біреуді тигізгені үшін 1 айыппұл ұпайы, соқтығысу үшін-Зайыппұл ұпайлары беріледі. Қасақана соқтығысу үшін ойыншы алаңнан шығарылады.

Дриблингпен "броундық қозғалыс".

1-нұсқа "броундық қозғалыс" ойынына ұқсас, бірақ сіз ойнайтын барлық адамдар алдымен баяу (қадаммен) қозғалу арқылы дриблингті аяқтайды, бірақ игеру (немесе мұғалімнің нұсқауы бойынша) – тезірек (жүгіру арқылы).

2-нұсқа. Басқа ойыншылармен кездескенде оқушылар допты басқаруы керек.

1 нұсқа. Барлық ойыншылар еркін қозғалу арқылы дриблинг жасайды әр түрлі бағыттағы алаң бойынша. ("Бағдаршам") Екі жалауы бар бір оқушы алаңның ортасында орналасады немесе еркін қозғалады. Егер ол жалаушалары бар қолдарын төмен түсірсе, онда барлық ойыншылар дриблингті бір қадаммен орындайды, егер қызыл жалауша көтерілсе-дриблинг орнында, ал егер жасыл-жүгіру деген сөз.

Егер оқушылар дриблингті нашар меңгерсе, онда орын ауыстыру екі бағытта орындалады (залдың оң жартысы бойынша-бір бағытта, ал сол жақта-басқа).

2-нұсқа. Ойыншылар допты жоғалтқаны үшін, соқтығысқаны үшін және "бағдаршам" алдындағы мінез-құлық ережелерін бұзғаны үшін айыппұл ұпайларын алады.

"Мен сияқты жүгіріңіз!».

Оқушылар жұптарға бөлінеді. Бірінші нөмір әртүрлі жолдармен және әр түрлі жылдамдықта, аялдамалар мен бұрылыстарды қолдана отырып, екіншісі оны қайталайды. Біраз уақыттан кейін ойыншылар рөлдерді ауыстырылады [3].

Сандар.

1 нұсқа. Оқушылар ойын алаңында еркін жүгіреді. Мұғалім қашан

"төрт!"- оқушылар алдын ала келісілген шарттарға сәйкес мүмкіндігінше тезірек 4 адамнан тұратын топтар құруы керек, мысалы, қолдарыңызды иығыңызға қойып, бір-біріңіздің артыңыздан тұрыңыз немесе шеңбер құрыңыз қолдар үшін және т. б. кез – келген сандарды атауға болады.

Қозғалыс ойындардың арқасында әртүрлі техникалық және баскетболдағы тактикалық іс-қимылдар, дене қасиеттер (балық аулау, жылдамдық, төзімділік), сондай-ақ

оқушылардың психикалық процестері (зейін, па мыжылу) дамиды, олардың жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйелері нығаяды, тәртіп бойынша жұмыс жүргізіледі.

**Әдебиеттер тізімі:**

1. Бауэр О.П. Подвижные игры //Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. - СПб.:ВВМ, 2004. - С.331-332.

2. Ковалевский А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К.Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007. - 138 с. Ковалевский, А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К.Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007. - 138 с.

3. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.

УДК 796.31/32

**ДАЙЫНДЫҚ КЕЗЕҢІНДЕГІ ДЕНЕ ЖҮКТЕМЕЛЕРІНІҢ  
БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ МҮМКІНДІКТЕРІНЕ ӘСЕР ЕТУ  
ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

**Д.М. Санатбек - 2 курс магистранты, ҚазСТА,  
Ж.Н. Әленов - №114 жалпы білім беретін мектептің дене шынықтыру мұғалімі,  
М. Ахметкарим - ҚазСТА, PhD докторы, қауымд.профессоры м.а,  
Р.Б. Абеков - ҚазСТА, аға оқытушы,  
Ғылыми жетекшісі: Б.З. Зәуренбек - PhD докторы, қауымд.профессоры м.а.  
Алматы қ, Қазақстан**

**Аңдатпа.** Берілген мақалада баскетболдағы спортшылардың функционалды даярлық мәселелері талданған. Авторлар Дайындық кезеңіндегі дене жүктемелерінің баскетболшылардың функционалды мүмкіндіктеріне әсер ету ерекшеліктерін анықтауды мақсат еткен.

Жаттығу әсерлердің үлкен тиімділігінің себебі дәл осы регламенттелген тыныс алу режимдері болып табылатындықтан, тәжірибелік топтағы баскетболшылар ағзасының гипоксикалық тұрақтылығы мен тыныс алу жүйесінің функционалды жағдайы көрсеткіштерінің айтарлықтай және статистикалық сенімді артуын көрсетті.

**Кілт сөздер:** баскетбол, функционалды даярлық, дәреже, дене даярлығы, оқу-жаттығу.

**FEATURES OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL LOADS IN THE PREPARATORY  
PERIOD ON THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS**

**D. M. Sanatbek - 2nd year master's student, KazAST,  
N. Zh. Alenov - Physical education teacher of Secondary School No. 114  
M. Akhmetkarim - Kazast, PhD, associate professor,  
R. B. Abekov - KazAST, senior lecturer  
Scientific supervisor: B. Z. Zaurerbek - PhD, associate professor.acting professor  
KazAST, Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** This article analyzes the problems of functional training of athletes in basketball. The authors set out to identify the features of the influence of physical loads at the preparatory stage on the functional capabilities of basketball players.

Since it is these regulated breathing modes that are the reason for the greatest effectiveness of the training effects, basketball players in the experimental group showed a significant and statistically reliable increase in the indicators of hypoxic stability of the body and the functional state of the respiratory system.

**Keywords:** basketball, functional training, degree, physical training, training.

**Кіріспе.** Қазіргі баскетбол баскетболшыдан жоғары деңгейдегі төзімділікті талап етеді. Жатығу жүктемелерінің көлемдері қазір өте жоғары деңгейге жетті, одан жоғары өсуі адамның адаптациялық мүмкіншіліктерінен асып түседі және әлеуметтік факторлар арқылы лимиттенеді. Осыған байланысты жаттығулардың бастапқы уақытында баскетболшылардың функционалды дайындық мәселесі өседі.

Функционалды дайындық мәселесі спортта ең маңызды болып табылады. Әдетте оны жұмысқа бейімділік, шаршамай еңбек ету деп біледі. Функционалды дайындық жұмыс барысындағы қажетті болатын күшпен белгіленген уақытқа дейін шаршағанша еңбек етудің ұзақтығы ретінде анықталуы мүмкін. Ол шаршаған кездегі жұмыс жылдамдығының азайуы арқылы белгіленеді. Функционалды дайындықтың жалпы көрсеткіші шегіне жеткенше орындайтын жұмыс уақытының мөлшері болуы мүмкін [1].

Әдебиеттерде функционалды дайындықтың дамуына әсер ететін құралдардың беретін нәтижесі туралы жазылған. Бір жылжық жаттығудың кезеңінің әр бөлімінде әр түрлі міндеттер атқарылады. Баскетболда дайындық кезінде көбіне функционалдық мүмкіндіктер жетілдіріледі, ерекше әрекеттерге қажетті дене қабілеттері дамытылады [2,3].

**Зерттеудің мақсаты:** Дайындық кезеңіндегі дене жүктемелерінің баскетболшылардың функционалдық мүмкіндіктеріне әсер ету ерекшеліктерін анықтау.

**Зерттеу міндеттері:**

- Бастапқы кезеңінде баскетболшылардың дене дайындығының оқу-жаттығу іс әрекеттік жұмысын жоспарлау;
- Баскетбол ойынындағы дене жүктемелерінің баскетболшылардың функционалдық мүмкіндіктеріне әсерін бағалау;

Жұмыста алға қойылған міндеттерді шешу үшін зерттеудің келесідей әдістері қолданылды:

1. Әдебиет көздерін талдау және жалпыландыру;
2. Педагогикалық эксперимент
3. Математикалық статистика әдістері.

**Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы.** Зерттеулер Алматы қаласы № 114 жалпы білім беретін мектепте баскетболмен шұғылданушы 12-13 жасар оқушылардың қатысуымен жүргізілді. Зерттеуде барлығы 20 баскетболшы қатысты. Оның оны бақылау тобы болса, қалған оны эксперименттік топты құрады.

Бірінші кезеңде ғылыми-әдістемелік және арнаулы зерттеу проблемалары оянып әдеби қайнар көздері сарапталады. Сараптау барысында негізгі анықталған қабылдау көрсеткіштері баскетболшылардың дене дайындықтарына мінездеме береді. Әртүрлі жастардағы ойыншылардың да, жарыстардағы қызметтері бақылауға алынып өткізіледі.

Екінші кезеңде өткізілген педагогикалық эксперимент мақсаты алаңдағы қозғалыс бейімділігінің даму деңгейінің тестісімен қорытындылайды. Сонымен қатар жаттығу үрдісінде ойыншылардың жаттығу қызметтері бақылаумен іске асып отырады. Оқу-жаттығу топтарының оқуы берілген жас баскетболшылар экспериментке алынды. Жарыс кезеңіндегі эксперимент сапасы үш себеппен міндеттелген.

Бірінші баскетболшылардың әр жастағы жетілдіру кезеңіндегі ұйымдастыру дайындығы және құрылымы жеткілікті түрде жан-жақты зерделеніп оқылды.

Екіншіден жасөспірімдер баскетболында жарыс жеке мақсат дайындығы болып саналмайды, ал жарысқа қатысу жаттығу құралының нәтижесі болып саналады.

Үшіншіден алдын ала берілген эксперимент нәтижесі айғақталды, 12-13 жастағы ойыншылардың практикалық әдістеме дайындығы жарыс кезеңіндегі қозғалыс қабілетінің өсуін қамтамасыз етпейді. Спортшылардың және ойыншылардың спорттық шеберлігіне шек қояды.

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

1 кесте – дайындық кезеңіндегі эксперименталдық жаттығу нәтижесінде жас баскетболшылардың функционалдық даярлық көрсеткіштерінің өзгеруі ( $X \pm m$ )

Көрсеткіштер	Бақылау тобы (n = 10)		Эксперименттік топ (n = 10)	
	Зерттеудің басында	Зерттеудің соңында	Зерттеудің басында	Зерттеудің соңында
30 м жүгіру, (с)	5,21±0,07	5,06±0,04	5,30±0,05	4,88±0,06**
Жүгіру 50 м5 мәрте , с	54,0±0,4	51,8±0,6	54,6±0,4	48,7±0,4**
5-аттап секіру, м	8,2±0,2	9,0±0,1**	8,1±0,2	10,6±0,1**
12-минуттық жүгіріс, м	1956,3±31,6	2127,8±29,0**	1919,2±83,3	2266,7±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**
PWC <sub>170</sub> , кгм/мин	796,1±28,4	905,6±34,8*	824,4±45,3	985,0±53,7*
ОМТ, мл/мин	2506,0±38,1	2786,0±44,1**	2626,0±98,0	3066,1±99,0**

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 баскетболшылар 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 баскетболшылар 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 кондицияларды, ең алдымен функционалдық мүмкіндіктерді арттыру болып табылады.

**Қорытынды.** Баскетболшыларды дайындау кезінде жаттығу жүктемелердің біртіндеп және барынша көп ұлғаюына қойылатын талаптарды шешу үшін жүктемені жаттығу кезінде және ойын арасында толқын тәрізді өсуін нақты бөлу қажет.

Төмендегі жағдайларды қарастыру керек:

Спорттық жүктемені көтерген кезде ағзаның бұдан да жоғары жүктемені қабылдау дайындығы;

Жарыста ағзаның барлық ресурстарын жұмылдыру үшін жаттығудың дағдылы емес құралдарын пайдалану;

Қайта қалпына келтіруді процесін жылдамдату үшін қалпына келтіру жаттығуларын және құралдарын кеңінен қолдану;

Жаттығу жүктемесінің біртіндеп және барынша кебейту талаптары жұмыс бірлігі мен қайта қалпына келтірудің органикалық өзара байланысына сүйенеді.

Іс тәжірибе жүзінде бұл талапты пайдалану жаттықтырушыдан жақсы ілімдік жіне тәрбиелік дайындықты, жаттығу өткізуге жақсы жағдай туғызу және баскетболшылардың жалпы және спорттық режимде қатаң сақтауды көздейді.

Спорттық жүктеменің және демалыстың, шаршауға шалдығу мен қайта қалпына келтіру процесінің өзара әсерін есепке ала отырып, спорттық жүктеменің көлемі мен қарқынын дұрыс бөлу уін баскетболшылар жаттығуына толқын тәрізді жүктемені қолдану тиімді.

#### **Әдебиеттер тізімі:**

1. Кузин В.В. Баскетбол: начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136 с.

2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - М. : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 520 с.

3. Эффективность применяемых средств и методов физической подготовки баскетболистов в процессе учебно-тренировочных занятий в вузе: автореф. дис. на соиск. учен. степ. док в профессиональном направлении спорт, докторская программа - Теория и методология спортивной науки Бауыржан Зауренбекович Зауренбеков. – Софя, 2018

УДК 7967012.68

### **БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ДЕНГЕЙІ МЕН ОҚЫТУШЫЛАРДЫҢ КӘСІБИ ШЕБЕРЛІГІН АЙҚЫНДАЙТЫН ИНТЕГРАЛДЫ КӨРСЕТКІШТЕР СИПАТТАМАСЫ**

**Р.С. Көкебаева**– педагогика ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы,

**Е.К. Сейсенбеков**– педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор,

**Е.Н. Азірбайжан**– магистр, оқытушы,

**Е.Т. Сапар**– магистр, оқытушы,

**Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан**

**Аңдатпа.** Мақалада еліміздің білім беру мекемелеріндегі Дене шынықтыру сабағын аймақтар бойынша жүргізу, білім алушылардың дене шынықтырумен айналысуы, олардың дене қасиеттерінің деңгейі, дене көрсеткіштері мен морфо-функционалдық және физиологиялық ерекшеліктерінің айырмашылықтары жайлы талдау берілген. Еліміздің қалалары мен басқа да аймақтарында және Түркменстаннан келген қыздардың дене қасиеттері көрсеткіштерінің нәтижелері алуан болғандығының арқасында дене (күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік пен ептілік) қасиеттерін бағалау өз өзектілігін көрсетті. Соған байланысты, еліміздің әртүрлі аймақтарында дене қасиеттерін тәрбиелеу аралуан

жолға қойылғандығын көрсетеді. Өз тарапында, әр аймақтардағы білім беру мекемелерінің басшыларына дене шынықтыру сабақтарының сапасына көп көңіл бөлу қажеттігін атап көрсетеді.

**Кілт сөздер:** дене шынықтыру сабақтары, білім алушылар, нормативтер, аймақтар, дене қасиеттері.

## DESCRIPTION OF INTEGRAL INDICATORS DEFINING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS LEVEL AND TEACHERS' PROFESSIONAL SKILLS

**R.S. Kokebaeva - candidate of pedagogic sciences, senior teacher,  
Yer.K. Seisenbekov - candidate of pedagogic sciences, professor,  
E.N. Azerbaijan - master, teacher, Sapar E.T. - master, teacher  
Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** The article provides an analysis of physical education classes in educational institutions of the country by region, students' physical education, the level of their physical characteristics, differences in physical indicators and morpho-functional and physiological features. Due to the fact that the results of the indicators of physical characteristics of girls from Turkmenistan were diverse in the cities and other regions of the country, the assessment of physical characteristics (strength, speed, endurance, flexibility and dexterity) showed its relevance. In this regard, it shows that in different regions of the country, education of physical qualities is done in different ways. On his part, he emphasizes the need for the heads of educational institutions in each region to pay more attention to the quality of physical education classes.

**Keywords:** physical education classes, participants, norms, regions, physical properties.

**Зерттеудің көкейкестілігі.** Еліміздің мәдениеті дамыған сайын, жеке адамның және қоғамның денсаулығы әлеуметтік маңызға ие болып, әлеуметтік категория ретінде қарастырылуда. Денсаулық – мәдениет деңгейінің көрсеткіші, жоғары еңбек потенциалының шарты, ұлттық абыройдың көрсеткіші, жоғары әлеуетті еңбек жағдайы, сондай-ақ, саяси-экономикалық жүйенің тұрақтылығын және мемлекеттік басқарудың тиімділігін анықтайтын фактор болып табылады.

Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша, «Денсаулық толық дене дамуы деңгейімен, ағзаның мүшелерінің, жүйелерінің функционалды мүмкіндіктерінің және бейімделу қабілетінің артуымен сипатталады». Дененің саулығы ағзаның қоршаған орта факторларының әсеріне бейімделуіне мүмкіндік беретін жасушалардың, ұлпалардың мүшелердің, мүшелер жүйесінің морфологиялық пен функционалды қорларына байланысты.

Денсаулық – біздің еліміздің түрлі жастағы адамдарының көкейтесті мәселесі болып табылады. Ғылыми зерттеулердің мәліметтеріне жүгінсек, соңғы уақыттарда мектеп оқушылары мен студенттердің денсаулық күйі біршама төмендеген, осыған байланысты, дене тәрбиесінен берілген аймақтардың көкейтесті мәселе екендігі айқын.

Адамның еңбегінің нәтижесін және өнімділегін қамтамасыз етудің негізгі шарты – тиімді дене дайындығымен және дене дамуымен қамтамасыз етілетін жақсы денсаулық пен жоғары жұмысқа қабілеттілік.

Ғылыми әдебиеттерге жасалынған талдау және өзіндік бақылау нәтижелері көрсеткендей, жоғары оқу орындарына түсетін студенттер мектеп деңгейіндегі әртүрлі дене дайындығымен келеді, мұның өзі осыны туындататын себеп-салдарды ғылыми зерттеуді және негіздеуді талап етеді.

**Зерттеу мақсаттары.** Жоғары оқу орындарының I курсына түскен соң кезіндегі нормативтерді тапсыру нәтижелері бойынша Қазақстанның әртүрлі аймақтарында тұрған мектеп бітіруші оқушыларының сапалы дене дайындығын бағалау.

**Зерттеу міндеттері мен әдістері.** 1 курстың 120 студент қыздарының оқу жылының басында жылдамдықты, жылдамдық-күш дене қасиеттерін айқындайтын бірнеше:

- 1) 100м-ге жүгіру;
- 2) 1000м-ге жүгіру;
- 3) бір орыннан ұзынынан секіру;
- 4) минутына бірнеше рет тұлғаны көтеру;

5) 10 м (сек) 3 рет қайталап жүгіру дене жаттығулары бойынша дене дайындығын анықтау. Ол үшін Қазақстанның әртүрлі аймақтарынан келген студенттердің арасында өздері оқыған мектептің жоғары сыныптарында оқыған кездерінде жүргізілген дене шынықтыру сабақтарынан сапасы және саны бойынша сауалнама жүргізілді.

**Зерттеулер нәтижелері және оларды сараптау.** Қазақстанның 13 облысынан келген студенттердің дене дайындығын зерттеу нәтижелері төмендегі кестеде берілген. Тестілеу нәтижелерінің бағаламасы Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Дене шынықтыру және спорт кафедрасында түзілген нормативтер бойынша өткізілді.

Студент қыздардың дене дайындығын тестілеу нәтижелерін (төмендегі кесте) талдау бойынша, Абай атындағы ҚазҰПУ-і бекітілген нормативтермен салыстырғандағы нәтижелер 100 м қашықтыққа жүгіруден Алматы қаласының жоғары болып, 16,1 сек құрады; ал бұл өте жақсы бағаға (16,8 сек) сәйкес келеді; ал ең төменгі, қанағатсыз бағаға сәйкес келетін көрсеткіштер Түркменстан республикасынан келген студент қыздарда анықталды. 100 м қашықтыққа жүгіруден дене дайындығының жақсы деңгейі Алматы облысынан, Астана, Тараз, Павлодар қалаларынан, Батыс Қазақстан облысынан келген оқушыларда айқындалды. Басқа Ақтөбе, Қызылорда, Шымкент, Қарағанды сияқты қалалардан және Шығыс Қазақстан, Оңтүстік Қазақстан облыстарынан мектепті бітіріп келген оқушыларда жүгіру көрсеткіштері қанағаттанарлық деңгейде болды.

Төзімділікті айқындайтын 1000 м қашықтыққа жүгіру нәтижелері Алматы және Астана қалаларынан келген қыздарда өте жақсы деңгейде, ал Қазақстанның басқа аймақтарынан келген оқушыларда қанағаттанарлық деңгейде болды. Орнынан секіру шапшаңдықты-күшті дене сапаларын көрсетеді, оның нәтижелері Ақтөбе, Қызылорда, Шымкент, Тараз, Оңтүстік Қазақстан қалаларынан, Оңтүстік Қазақстан және Түркменстаннан келген қыздарда қанағаттанарлық деңгейде болды.

Бұлшық еттің күшін жетілдіру көрсеткіштері бойынша Алматы, Астана қалаларынан және Алматы, Шығыс Қазақстан, Оңтүстік Қазақстан облыстарынан келген қыздарда жоғары деңгейді көрсетті. Кестеде қарастырылған басқа да қалалар мен облыстардың нәтижелері қанағаттанарлық деңгейді көрсетсе, қалғандарында қанағаттанарлықсыз болды. Берілген дене жаттығулары бойынша олардың тиімділігін арттыру ұсыныстары берілді.

1 кесте - Абай атындағы ҚазҰПУ-нің 1-курсына түсуші студенттердің дене дайындығының көрсеткіштері

№	Қала, облыс	100м,с	1000м,с	Бір орыннан секіру	Қайталап жүгіру, с	Тұлғаны көтеру, рет саны	ЖДД ішіндегі жалпы балл саны
1	Алматы	16,1 өте жақсы	4,48 жақсы	1,8 жақсы	8,2 жақсы	38 жақсы	22
2	Алматы облысы	17,7 жақсы	5,41 қанағ	1,72 жақсы	8,3 жақсы	30 жақсы	19
3	Астана	1,72 жақсы	5,18 жақсы	1,75 жақсы	7,9 жақсы	38 жақсы	20
4	Тараз	17,8 жақсы	5,21 қанағ	1,65 жақсы	8,3 жақсы	34 қанағ	18
5	Павлодар	17,6 жақсы	5,3 қанағ	1,75 жақсы	8,0 жақсы	35 қанағ	18
6	Қарағанды	18 қанағ	6,45 қанағ	1,63 қанағ	8,1 жақсы	28 қанағ	16
7	Ақтөбе	18,7 қанағ	5,41 қанағ	1,63 қанағ	8,2 жақсы	33 қанағ	16

8	Шымкент	18,7 қанағ	5,4 қанағ	1,68 қанағ	8,5 жақсы	32 қанағ	15
9	Қызылорда	19,7 қанағ	6,28 қанағ	1,64 қанағ	8,5 жақсы	32 қанағ	15
10	Батыс Қазақстан облысы	17,9 жақсы	5,48 қанағ	1,7 жақсы	8,2 жақсы	35 қанағ	18
11	Шығыс Қазақстан облысы	18 қанағ	5,33 қанағ	1,7 жақсы	8,9 жақсы	36 қанағ	18
12	Оңтүстік Қазақстан облысы	19,2 қанағ	6,55 қанағ	1,6 қанағ	8,9 жақсы	36 қанағ	15
13	Түркменстан	20 қанағатсыз	6,5 қанағ	1,45 қанағ	9,0 қанағ	30 қанағ	14
	X	18,2 қанағ	5,61 қанағ	1,67 қанағ	8,32	31,31 қанағ	17,23
	S	1,05	0,63	0,09	0,33	9,33 қанағ	2,31

Қазақстанның әртүрлі аймақтарында тұратын студент қыздардың дене дайындығы жылдамдықтың көрсеткіштері бойынша 22,3%-ға, жылдамдық-күш көрсеткіштері бойынша 19,5%-ға, күш қоры бойынша 13,9%-ға және төзімділік бойынша 46,2%-ға ерекшеленді. Мұның өзі оқытушылардың кәсіби деңгейін және олардың дене шынықтыру пәні бойынша жүргізетін сабақтарының сапасын көрсетеді.

Қазақстанның әртүрлі аймақтарында тұратын қыздар тобының дене дайындығына қойылған баллдардың орташа жиынтығын сараптай отырып, мектеп кезіндегі оқушы қыздардың дене дайындығына жеткілікті назар аударылмайтын қалалар мен аймақтарды анықтауға болады. Оларға – Алматы, Шымкент, Қызылорда, Қарағанды қалалары, Оңтүстік Қазақстан облысы және Түркменстан Республикасының қыздары жататыны анықталды.

Дене дайындығының төмендігі бойынша сұрақтар жүргізілгенде қыздардың дене шынықтыру сабақтарында қимыл белсенділігі төмен болған, әрі оқытушылар тарапынан қажетті деңгейдегі талаптары қойылмаған. Кестеде көрсетілген дене қасиеттері бойынша дене дайындығы сабақтарын жоспарлаудың төмен сапасын, орындалатын жүктеме көлемінің жеткіліксіздігін, жүктемелердің берілген бағыт бойынша дұрыс бөлінбегендігін және олардың үйлесімсіздігі көрсетті.

#### **Қорытынды:**

1. Оңтүстік Қазақстан облысынан, Шымкент, Алматы және Астана қалаларының орта мектепті бітіруші қыздарының дене дайындығы жақсы, ал Ақтөбе, Қызылорда, Қарағанды қалаларынан және Түркменстаннан келген қыздарда жалпы дене дайындығы төмен деңгейде. Бұл мектептерде Дене шынықтыру пәнінен сабақ беретін мұғалімдердің оқушы қыздардың дене дайындығына деген төмен көзқарасын және мектеп, облыс басшыларының тарапынан өткізілетін сабақтарды бақылауының жоқтығын немесе өте аздығын көрсетеді.

2. Оқушы қыздардың денсаулық көрсеткіштері дене дайындығының, мүшелер мен мүшелер жүйесінің функционалды мүмкіндіктері мен бейімделу қабілеттерінің төмен деңгейімен сипатталады. Мұны деннің саулығына қатысты құндылықтың төмен жүйесімен, жоғары мектеп оқушыларының дене дайындығын жетілдіруге деген қызығушылықтың ережелері мен құрылымдарының қалыптаспағандығымен байланыстыруға болады.

3. Республикамыздағы барлық аймақтардың білім беру ұйымдарында дене тәрбиесімен тікелей шұғылданатын мамандарға, аталмыш пәннен үйірме жетекшілеріне және мектеп директорларына бірқатар жағдайларға, атап айтқанда:

- дене шынықтыру сабақтарының сапасына қажетті деңгейде көп көңіл бөлуге;
- білім беру ұйымдарында «Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт туралы Заңының» қатаң сақталуына;



- оқытушылардың үш жылда бір рет, арасын сиретпей кәсібилік деңгейін арттыру мақсатында мамандарды түрлі деңгейлік қайта даярлау курстарынан өткізіп отыруға – көбірек көңіл бөлуді талап етеді.

**Әдебиеттер тізімі:**

1. Кайгородова А.В., Митриченко Р.Х. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет». – 2015. – С. 35.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, – 2015. – С. 176.
3. Двигательные качества и моторика их развития у школьников / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, – 2003. – С. 164.
4. М.Б. Сапарбаев. Подготовка учителя физической культуры. Алматы. – 1992. – С. 8-193.

УДК 376

**ЕРЕКШЕ БІЛІМ БЕРУ ҚАЖЕТТІЛІГІ БАР БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫ  
МЕН ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ ЖАҒДАЙЫ ӘЛЕУМЕТТІК-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ  
МӘСЕЛЕ РЕТІНДЕ**

**Ж. Ж. Искалиева - М.Өтемісов атындағы БҚУ магистранты,  
С.Ж. Бахтиярова - М.Өтемісов атындағы БҚУ PhD докторы, аға оқытушы,  
Орал қ., Қазақстан**

**Андатпа.** үгінгі таңда елімізде құрдастарымен бірдей білім алуға құқығы бар ерекше білім беру қажеттілігі бар саны артып келе жатқанына куәміз. Ерекше білім беру қажеттілігі бар балаларды негізгі топқа жататын сау балалардан айырмашылығы, ерекше балаларға ерекше көзқарасты қажет етеді.

Мақалада дене шынықтырудың ролін атап өтіп, мүгедектерді әлеуметтік қорғау шаралары жүйесінде кездесетін қиындықтар инклюзивті білім беру ортасында жұмыс істеген кезде дене шынықтыру және спорт маманының кәсіби даярлық проблемаларын зерттейді, осы негізде болашақ дене шынықтыру мамандарының инклюзивті білім беру жағдайында жұмыс істеу мүмкіндігіне қатынасын анықтауға бағытталған зерттеулер жасап, нәтижелері ұсынылған.

**Кілт сөздер:** дене шынықтыру, мүмкіндігі шектеулі балалар, инклюзивті білім, қажеттіліктері

**THE STATE OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN WITH  
SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS AS A SOCIO-PEDAGOGICAL PROBLEM**

**Zh. Zh. Iskalieva - Master's student of M. Utemisov WKU,  
S. Zh. Bakhtiyarova - PhD doctor, Senior Lecturer  
Uralsk, Kazakhstan**

**Annotation.** Today, we are witnessing an increasing number of people in the country with special educational needs who are entitled to the same education as their peers. Children with special educational needs, unlike healthy children belonging to the main group, need a special approach to special children.

The article highlights the role of Physical Culture and examines the problems of professional training of a physical culture and sports specialist when working in an inclusive education environment, the difficulties encountered in the system of social protection measures for disabled people, on this basis, studies are developed and the results are presented aimed at determining the attitude of future physical education specialists to the possibility of working in inclusive education.

**Keywords:** physical education, children with disabilities, inclusive education, needs

**Өзектілігі.** Қазақстан Республикасының Конституциясына сәйкес (30-бап) еліміздің барлық азаматтары мемлекеттік мекемелерде тегін орта білім алуға, сондай-ақ конкурстық негізде жоғары оқу орындарында білім алуға құқылы. Бірақ соңғы кезге дейін мүмкіндігі шектеулі балалар қалыпты оқу орындарында оқи алмады. Олар балаларды әлеумет ендіру мен қоғамға бейімдеудің қажетті деңгейін қамтамасыз етпеген үйдегі оқытуға немесе мамандандырылған орталықтарға жіберілді. Бұл мәселе Қазақстанда инклюзивті білім беруді дамытудың басталуымен алға жылжыды [1].

Қазақстан Республикасының әлемдік білім кеңістігіне енуі педагогикалық қауымдастықтың кәсіби міндеттері мен оларды шешу жолдарына жаңаша көзқараспен қарауды талап етті. Қазақстан Республикасының білім беруді дамытудың 2011 – 2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы дамуында ауытқуы бар балаларды оқытудың жаңа тұжырымдамалық тәсілдерін, дамуында кемістігі бар балаларды қалыпты білім берумен бірге кешенді оқыту мен тәрбиелеу идеяларын тәжірибеге енгізуді айқындайды. Балалардың әртүрлі білім беру және оқыту бағдарламаларына тең қол жетімділігін қамтамасыз ету, мүмкіндігі шектеулі балалардың білім алуға тең қол жетімділігін қамтамасыз ету басым бағыттардың бірі болып табылады. Осыған байланысты мүмкіндігі шектеулі балалардың білім алуға құқықтарын жүзеге асыруды қамтамасыз ету тек білім беру саласындағы ғана емес, сонымен қатар Қазақстанның республиканың демографиялық және әлеуметтік-экономикалық дамуы саласындағы мемлекеттік саясаттың маңызды міндеттерінің бірі болып саналады [2].

**Мақсаты.** Ерекше білім беру қажеттілігі бар балалардың денсаулығы мен дене белсенділігінің жағдайын әлеуметтік-педагогикалық тұрғыда теориялық талдау.

**Зерттеу әдістері:** Ғылыми әдебиеттерді теориялық талдау.

**Зерттеу нәтижелері.** Отандық автор А.Д. Бримкулованың [3] зерттеуінде жоғары оқу орындарының педагогикалық процесінде болашақ дене шынықтыру мен спорт мамандарын инклюзивті білім беруге даярлықтарын ашып көрсетеді. Автор қоғамда, оның әлеуметтік-тарихи, экономикалық және мәдени даму деңгейіне қарамастан, мүгедек балалар мен мүмкіндігі шектеулі адамдар әлеуметтік жағынан ең осал болып табылатындығын баяндайды. Ерекше білім беру қажеттілігі бар балаларға білім беру - бұл балалардың денсаулығының жағдайына, жетілу деңгейіне, жынысына, этникалық ерекшелігіне және діни сеніміне, бұрынғы оқудағы жетістіктеріне, әлеуметтік-экономикалық дәрежесіне, мүмкіндігінің шектеулілігіне қарамастан жалпы білім беру жүйесіне қосу қажеттігін сипаттайды. Осы орайда, автор бүгінгі күні ерекше білім беру қажеттілігі бар балаларға білім беру өзекті болып отырғандығы және білім алушылардың бір-біріне мейірімділігін, шапағатын, сыйласымдылығын дамыту мақсатында «Мейірімділік сабақтарын» ұсынып, оның мәнін, мазмұнын ұсынды.

Р.К. Нурмаганбетованың [4] жұмысында дене шынықтыру сабағында инклюзивті білім беруді іске асыру ерекшеліктері бойынша зерттеуінде автор дене тәрбиесі саласындағы инклюзивті білім берудің ерекшеліктеріне назар аударады. Зерттеуінде денсаулығында ақауы бар балалардың физикалық дамуы үшін жағдай жасау мүмкіндіктеріне тоқталады. Денсаулығында ақауы бар балалар үшін дене шынықтыру және спорт сабақтарын ағзаның жүйелі бұзылыстарын ескере отырып, олардың денсаулық жағдайының ерекшеліктерін ескеру қажеттілігін түсіндіреді. Оқыту кезеңінде инклюзивті

білім беруде дене шынықтыру және спорт саласының мамандарын тереңдетіп оқытуды ұсынды.

А.К. Оралбекованың [5] жұмысында болашақ дене шынықтыру мамандарының инклюзивті білім беру жағдайындағы кәсіби даярлық мәселелерін зерттеуде білім беру ұйымдарында инклюзивті тәсілді енгізу ерекшеліктеріне талдаулар жасайды, ерекше қажеттіліктері бар балалар күнделікті кездесетін кейбір қиындықтарды көрсетеді, олар үшін дені сау адамдармен тең жағдайда қарым-қатынас жасай алатынын түсіну маңызды екендігін баяндап, өзін-өзі оқшаулауға деген ұмтылысты жеңу және өзінің психофизиологиялық жағдайын түсіну мәселесіне тоқталады. Сонымен қатар инклюзивті білім беру туралы отандық және шетелдік тұжырымдамалары мен ой-пікірлеріне талдаулар жасайды.

Ж.Ж. Сағатбекова [6] зерттеуінде медициналық оңалтудағы инновациялық технологиялар және отандық оңалту ұйымдарының даму перспективаларын зерттеуі бойынша Дүниежүзі бойынша мындаған оңалту орталықтары адам денсаулығын қалпына келтіру саласында түрлі бағыттар бойынша қызмет атқаратындығын баяндайды. Экономикасы төмен мемлекеттер қатарына жататын Үндістанның өзінде медицина саласы жоғары дәрежеде дамығандығын атап өтті. Осы тұста Қазақстандық азаматтар ауыр сырқаттанған балаларға оңалту ем шарасын жүргізу үшін шет елдерге шығуға мәжбүр екендігін жеткізді. Автор мақаласында шетелдік оңалту орталықтарының атқаратын қызметтері мен орналасқан жерлері туралы деректер бере отырып, оңалту ұйымдарының артықшылықтарын анықтау үшін олардың қызмет ету деңгейлері мен медициналық көмек көрсету түрлеріне талқылаулар келтірген. Сонымен қатар, қазақстандық оңалту орталықтарының даму ерекшеліктерін саралап көрсетті.

А.Е. Беделбаева [7] зерттеуінде жоғары мектепте ерекше білім беру қажеттіліктері бар білім алушылардың дене тәрбиесі бойынша зерттеуінде ерекше білім беру қажеттіліктері бар тұлғалардың, атап айтқанда, жоғары оқу орындарында инклюзивті білім беру жағдайында денсаулығы шектеулі білім алушылардың дене тәрбиесі өзекті мәселеге айналады. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар тұлғалардың, оның ішінде жоғары оқу орнында оқу жағдайында денсаулық мүмкіндігі шектеулі білім алушылардың дене белсенділігін арттыруға және білім алуға тең қол жетімділікті кедергілерді толық жоюды жүзеге асыру үшін студенттердің мүмкіндіктері мен ерекшеліктеріне оқу бағдарламалары мен бағалау саясатының барлық түрлерін бейімдеу қажет екендігін ұсынады.

А.Т. Баймуратова [8] мүмкіндігі шектеулі балалардың қажеттіліктерін бағалау мектепке дейінгі білім беру бағдарламасы зерттеуінде мектепке дейінгі білім беру ұйымдарына кіріктірілген мүмкіндігі шектеулі балаларды мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқытудың үлгілік бағдарламасын игеру өзекті мәселеге айналдырады. Онда педагогикалық диагностиканың негізгі аспектілеріне қысқаша талдау және мектеп жасына дейінгі мүмкіндігі шектеулі балалардың ерекше білім беру қажеттіліктерін бағалау ұсынылғанын көруге болады. Авторлар мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту үлгілік бағдарламасы мазмұнын меңгерудің дәстүрлі мониторингі нормотиптік балалармен жалпы білім беру кеңістігіне енгізілген ерекше білім беру қажеттіліктері балалардың қажеттіліктеріне жеткіліксіз бағытталғандығын баяндайды. Осыған байланысты олар мектепке дейінгі білім беру ұйымында бағдарламаны игеру процесінде ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың осы тобының ерекше білім беру қажеттіліктерін бағалау құралдарын әзірледі.

А.Т. Төлеу [9] мүмкіндігі шектеулі балаларды оқыту және тәрбиелеу туралы зерттеуінде ең бастысы мүгедек балаларды сәби кезінен бастап анықтап, олардың ортаға бейімделуіне жағдай жасауымыз керек деп түсіндіреді. Сондықтан күндізгі шағын стационар да арнайы жұмыс тобын құрып, әр баланың қабілет – қарымын анықтап, дұрыс бағыт – бағдар беріп, жарымжан балалардың жастайынан жасық болып өсуіне жол бермеуіміз керектігін баяндады. Мүмкіндігі шектеулі балаларды тәрбиелеу отбасында басталады. Қалыпты емес баланы тәрбиелеу процесінде әр отбасы жасаған негізгі қателік

бұл мәселені өзектендіру, басқаша айтқанда, баланың ақауына немесе ауытқуына ата-аналарды «бекіту». Сонымен, ерте балалық шақтан бастап ата-аналардың өздері балаға оның жетілмегендігі және басқа балалардан айырмашылығы туралы идеяны үйретеді. Әдетте, ата-аналар психикалық немесе физикалық жарақат алмау үшін баланы қоғамның, құрдастарының әсерінен қорғауға тырысады деп баяндаған.

А.А. Кабдырова [10] инклюзивті білім беру жағдайында отбасы мен мектептің өзара іс-әрекеті бағытындағы зерттеуінде қазіргі кезде ерекше білімді қажет ететін балаларды ортаға бейімдеу барысында инклюзивті білім беру жүйесі ұйымдастырылғанын баяндайды. Бұл процесс әлемде және елімізде өте өзекті болып отыр деп атап өтті. Инклюзивті білім беру жағдайында отбасы мен мектептің өзара іс-әрекеті атты мақаланың негізгі мақсаты болып ерекше білім беруді қажет ететін баланы тәрбиелеп отырған ата-ана мен білім беретін орта мектеп ұжымы арасындағы тығыз байланысты орнату, мектеп педагогтарымен сенімді әрі берік қатынасты ұйымдастыру қажеттігін түсіндірген.

Р.Ж. Актанованың [11] ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды дамытуға арналған мектепке дейінгі мекемелердегі оқу-тәрбие процесі зерттеуінде мектепке дейінгі мекемелерде ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды дамытуға жеке-бағдарланған көзқарас мәселелері ашылған. Әртүрлі психофизикалық даму ерекшеліктері бар балалармен жұмыс істеу әдістері ұсынылған. Инклюзивті білім беру жүйесінің кемшіліктері көрсетілген.

Л.А. Бутабаева [12] инклюзивті ортаға дене мәдениеті және спорт мамандарын кәсіптік бағдарлау бойынша зерттеуінде инклюзивті ортаға дене мәдениеті және спорт мамандарын кәсіптік бағдарлау бағыттары және дене мәдениетіне спорт мамандарының қатынасына жан-жақты талдаулар жүргізді. Зерттеу барысында инклюзивті білім беру, кәсіптік бағдарлау ерекшеліктері, инклюзивті білім беру ортасын қалыпты деңгейде, сапалы негізде құрудағы дене шынықтыру орны мен рөлін көрсетуге тырысқан. Білім беру мекемелерінде заманауи инклюзивті білімді сапалы негізде жүргізу үшін дене мәдениеті және спорт мамандарының аса қажеттігін атап өткені байқалады, себебі дене мәдениеті және спорт мамандары медициналық, биологиялық, психологиялық білімдері бар, баланың даму ерекшелігін жақсы игерген, дене мәдениеті, салауатты өмір салтын сақтау бойынша кәсіби шеберлігі бар, инклюзивті негіздегі мәдени білім беруге мүмкіндігінің ерекшеліктерін айқын білу қажеттігімен түсіндіреді.

**Қорытынды.** Ғылыми әдебиеттерді зерттеу инклюзивті білім беру жағдайында ерекше білім беру қажеттілігі бар балаларға рекреациялық-сауықтыру дене тәрбиесін жүзеге асыру қажеттілігі өзекті мәселеге айналады. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар тұлғалардың дене белсенділігін арттыруға және білім алуға тең қолжетімділіктегі кедергілерді толық жоюды жүзеге асыру үшін тұлғалардың мүмкіндіктері мен ерекшеліктеріне оқу бағдарламалары мен бағалау саясатының барлық түрлерін бейімдеу қажет екендігін ұсынады.

### ***Әдебиеттер тізімі:***

1 Инклюзивное образование в Казахстане: особенности и перспективы развития <https://www.nur.kz/family/school/1715660-inkluzivnoe-obrazovanie-v-kazahstane-i-zarubezom/>

2 Ералиева Х.С. Внедрение инклюзивного образования в Казахстане / Х. С. Ералиева. — Текст: непосредственный // Инновационные педагогические технологии: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2016 г.). — Казань: Бук, 2016. — С. 26-28. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/190/10337/> (дата обращения: 26.04.2024).

3 Бримкулова А.Д. Инклюзивті білім берудің болашақ маман даярлаудағы тиімділігі / А. Д. Бримкулова // Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі. – 2020. – №. 3(61). – Б. 13-18.

4 Нурмаганбетова Р.К., Алиакпаров М.К., Рахымбек А.С. Дене шынықтыру сабағында инклюзивті білім беруді іске асыру ерекшеліктері // Қазіргі ғылым мен білімнің

өзекті мәселелері: Халықаралық XXII Байқоңыров оқулары материалдарының жинағы, - Жезқазған: “ЖезУ”АҚ, 2022. – Б. 363-366

5 Оралбекова А.К., Арзымбетова Ш.Ж., Ортаева А.С. Болашақ дене шынықтыру мамандарының инклюзивті білім беру жағдайындағы кәсіби даярлық мәселелері // Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі. – 2023. – №. 1(71). – Б. 51-58.

6 Сағатбекова Ж.Ж. Медициналық оңалтудағы инновациялық технологиялар және отандық оңалту ұйымдарының даму перспективалары // Интернаука. – 2024. – №. 5-3(322). – Б. 49-55.

7 Беделбаева А.Е., Калдияров Д. А., Жакипбекова С.С., Кыдырбаева Г.Т. Жоғары мектепте ерекше білім беру қажеттіліктері бар білім алушылардың дене тәрбиесі // Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі. – 2022. – №. 4(70). – Б. 77-82.

8 Баймуратова А.Т., Досбол П.Б., Сабралиева Г.Е. Мүмкіндігі шектеулі балалардың қажеттіліктерін бағалау мектепке дейінгі білім беру бағдарламасында // Қазақ Ұлттық Қыздар Педагогикалық Университетінің Хабаршысы. – 2023. – №. 3. – Б. 21-36.

9 Төлеу А.Т., Шукутаева А.К., Тлектесова Д.Е. Мүмкіндігі шектеулі балаларды оқыту және тәрбиелеу //Современные тенденции развития науки: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, Нур-Султан, 09 февраля 2022 года / Баспасы «Академия»; Научно-издательский центр «Мир науки». – Нефтекамск: Научно-издательский центр "Мир науки" (ИП Вострецов Александр Ильич), 2022. – Б. 99-103.

10 Кабдырова А.А., Кабдырова А.А., Кенжебекова Е.М. Инклюзивті білім беру жағдайында отбасы мен мектептің өзара іс-әрекеті // М. Қозыбаев атындағы СКУ Хабаршысы. – 2022. – №. 1(53). – Б. 40-52.

11 Актанова Р.Ж. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды дамытуға арналған мектепке дейінгі мекемелердегі оқу-тәрбие процесі // Повышение качества образования, современные инновации в науке и производстве: Сборник трудов Международной научно-практической конференции, – Прокопьевск: Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева" в г. Прокопьевске, 2022. – С. 241-244.

12 Бутабаева Л.А., Умирбекова А.Н., Исмагулова С.К., Ногайбаева Г.А. Инклюзивті ортаға дене мәдениеті және спорт мамандарын кәсіптік бағдарлау // Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі. – 2023. – №. 2(72). – Б. 13-19.

УДК 796.011.1

## **ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРДЫҢ ОРТА ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУДЕГІ ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТІН ТӨЗІМДІЛІК ҚАБІЛЕТІН ДАМЫТУ**

**А.К. Амренова - С. Аманжолов ататындағы ШҚУ қауымдастырылған  
профессоры, п.ғ.к,**

**А.М. Амержан - С. Аманжолов атындағы ШҚУ,  
Сауықтыру Дене Мәдениеті 4- курс студенті, Өскемен қ. Қазақстан**

**Андатпа.** Осы мақалада жоғарғы сынып оқушыларының төзімділік арттыру жолдарымен әдістері қарастырылған. Төзімділік қабілетін дамыту физикалық денсаулықты нығайтып қана қоймай, оқушылардың жалпы өмірлік белсенділігін арттырады. Бұл қабілет дене шынықтыру сабақтарында да, спортта да, күнделікті өмірде де маңызды рөл атқарады. Төзімділік жаттығулары оқушылардың денсаулығын жақсартып, олардың психологиялық және физикалық тұрғыдан төзімді болуына көмектеседі.

**Кілт сөздер:** Төзімділік, аэробты-анаэробты жаттығулар, аралық жаттығулар, спорттық нәтиже, интервалды жаттығулар, физикалық дайындық, спорттық нәтижелер, тұрақты жаттығулар.

## DEVELOPMENT OF THE ENDURANCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN RUNNING AT MEDIUM DISTANCES

**A. K. Amrenova**-associate professor of EKV named after S. Amanzholov,  
candidate of Pedagogical Sciences,  
**A.M. Amerzhan** - 4th year student of health-improving physical culture of EKV  
named after S. Amanzholov, Ust-Kamenogorsk, Kazakhstan

**Annotation.** This article discusses the methods of increasing the endurance of high school students. The development of endurance not only strengthens physical health, but also increases the overall vital activity of students. This ability plays an important role both in physical education lessons and in sports, and in everyday life. Endurance training improves the health of students and helps them in their mental and physical stability.

**Keywords:** Endurance, aerobic-anaerobic training, interval training, sports performance, interval training, physical fitness, sports results, regular training.

**Өзектілігі .** Көптеген спорт түрлерінде төзімділік негізгі рөл атқарады. Оқушылар үшін төзімділік спортта жоғары нәтижелерге қол жеткізуге көмектеседі. Мысалы ұзақ қашықтыққа жүгіру, жүзу немесе велосипед тебу, бокс сияқты спорт түрлерінде төзімділік басты фактор болып табылады, Спортшылардың төзімділігін дамыту арқылы олар ұзақ уақыт бойы жоғары қарқынмен жаттығуларды орындауға және шаршамай жаттығуды жалғастыруға қабілетті болады.

Адамның берілген қарқынды әрекетке және болдыруға қарсылық ете алу уақытын төзімділіктің өлшемі деп атаймыз.

Төзімділіктің екі түрі бар: жалпы және арнайы. Жалпы төзімділіктің сипаты спортшының ұзақ уақытқа, жай қарқынды, бұлшық ет топтарының көпшілігін қатыстыра жұмыс істей алу қабілеттілігі (жүгіру, шаңғы тебу, ескек есу т.с.с.). Жалпы төзімділіктің физиологиялық негізі адамның аэробты (тыныс алу деңгейін жоғары дамыту және сол деңгейді ұзақ уақыт ұстап тұра алу қабілеттілігі) мүмкіншілігі.

Спортшы ағзасын жаттығу жасап жатқан кезде энергиямен қамтамасыз ету жағынан төзімділік: аэробты, анаэробты және аралас (аэробты-анаэробты) деп үшке бөлінеді. Дене тәрбиесі мен спорт тәжірибесінде, жоғарғы квалификациялы спортшыларды дайындауда өте маңызды төзімділіктің осы үш Аэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері. Аэробты төзімділіктің физиологиялық негізі ол оттегіні жұмыс күшіне сәйкес пайдалану немесе «кислород жетім сиздігінің пайда болмауы». Аэробты төзімділікті дамытқанда үш негізгі міндетті орындаймыз:

1. Ауаны үлкен көлемде пайдалану мүмкіншілігін дамыту.
2. Сол деңгейді ұзақ уақыт ұстау қабілеттілігін дамыту.
3. Тез тыныс алу үрдістерін үлкен шамаға жоғарылату.

Бірқалыпты, үздіксіз жаттығулар әдісі. Жаттығуды орындау уақыты 10-нан 30 минутке дейін, жүрек соғу жиілігі жұмыс кезінде 150-170 соғу/минут. Осындай жаттығуларды орындау тәртібі жүрек бұлшық еттерін нығайтады, тыныс алу деңгейін жақсартады. Бұл әдіс төзімділікті дамытудың бастапқы кезеңдерінде пайдаланылады.

2. Аралық жаттығу орындау әдістері. Бұл әдіспен жаттықтыруды жүргізу, жүрек қызметі мүмкіншіліктерін арттыруға бағытталған. Аралық жаттықтыру әдісін қолданған кезде жұмыс ұзақтығы 1-ден 3 минутке дейін, жүктеме қарқыны минутына 170-180

соғу/рет, тынығу ұзақтығы 45-90 секунд, ж.с.ж. 120-130 соғу/минутқа дейін созылады. Жаттығуды орындау ұзақтығы, оқушының дайындығына байланысты беріледі.

Анаэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері. Анаэробты төзімділікті дамыту, анаэробты жағдайдағы жұмысты энергиямен қамтамасыз етудің ең негізгі – алақатты және лактатты жолмен жұмыс қуаты деңгейін көтеруге бағытталған. Алақаттық төзімділікті арттыру үшін ұзақтығы 5-тен 10 секундке дейінгі уақытта қатты қарқында, жұмыс шегі 100 пайызға дейін орындалатын жаттығулар қолданылады. Мысалы, 30-70 метр жүгіру, 25 метр суға жүзу т.б. жаттығулар. Тынығу аралығы 2-3 минут. Креатинфосфаттың қоры бұлшық еттерде өте аз, 3-4 әрекетке ғана жетеді, сонан соң 7-10 минут тынығу қажет. Бір сабақта 4-5 серия орындалады.

Қарқыны, жұмыс шегіне 85-95 пайызға жетпей, ұзақтығы 20 секундтен 2 минутке дейінгі (мысалы, 200-600 метр жүгіру) жаттығуларды орындау кезінде лактатты төзімділік дамиды. Қайталау арасындағы тынығу 20-40 секунд. Тез арада болдыру өрістей тіндіктен сериядағы қайталау саны 3-5 реттен аспайды. Орындайтын серия саны жаттығушының функционалдық дайындығына байланысты 4-тен 10-ға дейін орындалады. Серия арасындағы тынығу 15-20 минут.

Анаэробты сипаттағы жүктемелерді тиімді пайдалану бұлшық еттегі креатинфосфаттың, гликолеттің кебеюіне, ферменттің ауысу белсенділігіне, гликолиздің қарқынды кебеюіне көмектеседі.

Анаэробты төзімділікті дамыту ағзаның аэробты тыныс алу мүмкіншілігіне байланысты. Ол неғұрлым жоғары болса, спортшы анаэробты жүктемеден кейін соғұрлым тез қалпына келеді. Дене тәрбиесі тәжірибесінде көптеген жаттығулар араласқан, аэробты-анаэробты тәртіпте орындалады. Сондықтанда бірінші аэробты, сонан соң анаэробты төзімділікті дамыту қажет (гликолективті, сонан соң креатинфосфатты) [29, 156.].

Жоғары сынып оқушыларының орта, ұзақ қашықтықта жүгіру кезіндегі аэробты мүмкіндіктерін жоғарлатуға бағытталған жаттығудың әдістемесін қарастыра отырып, оның екі негізгі міндетті шешуді қамтамасыз етуі тиістігін ескеру керек:

- 1) аэробтық жүйенің белсенділік қызметін тарқату жылдамдықтары мен оттегінің шамалы тұтыну деңгейін, яғни оның қуаттылығын арттыру;
- 2) ерекше жарыс қызметі барысында аэробиялық шаманы іске асыруға ағзаның мүмкіндіктерін дамыту.

Аэробтық мүмкіндіктерді сипаттайтын жеке факторларды жетілдірудің сараланған тәсілінің қажеттілігі жаттығуға сай лайықты құралдарды тандауда жоғары талаптарды ұсынады.

Бұл мүмкіндіктерді дамытудың негізгі құралдарына, жүрек пен тыныс алуды өнімділігінің қажетті шамасын жеткізуге жағдай туғызатын, сондай-ақ іс-әрекет барысында оның қажетті деңгейін ұстап қалуға мүмкіндік беретін кезеңдік жаттығулар жатады.

Аэробтық мүмкіндіктерді жоғарылату үшін жүгірушілер орташа қашықтыққа қолданатын барлық кезеңдік жаттығуды екі әдіспен орындауға болады:

- 1) үздіксіз орындау әдісімен (бір рет);
- 2) үздікпелі орындау әдісімен (бірнеше рет).

Өз кезегінде, бір реттік жаттығуды (жүгіру) тұрақты немесе өзгермелі жылдамдықпен, яғни бірқалыпты және ауыспалы әдіспен орындауға болады.

Үздікпелі орындау әдісіне қайталамалы және аралық әдістер жатады. Жаттығу сабақтарында осы екі әдістің амалдары қолданылуы мүмкін.

Жаттығудың аталған әдістерін сипаттайтын мысалдарды келтіреміз. Жаттығудың бірқалыпты әдісін орындау үнемі тұрақты жылдамдыққа қатысты орындалады. Бұл жұмыстың зерттеу пәні 10 шақырымға - үздіксіз жүгіру болып табылады.

Басты түрде жүгірушінің ағзасының аэробтық мүмкіндіктерін дамытудың мақсатын ескере отырып, орташа қашықтыққа жүгірудің әр алуан түрлерін пайдаланады, төменде оның сипаттамасына тоқталамыз.

1. Бірқалыпты үздіксіз жүгіру 120 минутқа дейін жүрек соғуының жиілігі 1 минутына 120-130. Жүгіру кезінде мықты спортшының оттегіні тұтынуы ең жоғары деңгейі 50-60 % құрайды. Жүректің соқпалы көлемін арттыруға мүмкіндік жасайды.

Осындай жүгіруді пайдаланудың аса өнімді күшін қолдану жолдары тек қана аэробиялық мүмкіндіктерді арттыру үшін алдын ала жағдай жасайды. Қызу жұмыстан, ауруға шалдыққаннан (жарыстық жүгіруден) кейінгі белсенділікті қалпына келтіруді қамтамасыз етеді, сондай-ақ жаттығудың үздікпелі әдісі барысында демалыс аралығында пайдаланылады.

2. Бірқалыпты үздіксіз жүгіру жүрек соғуының жиілігі 90 мин дейінгі ұзақтығы 1 м 150. Оттегіні тұтыну әрекетінің барысында ең жоғары жеке маңызының 60-65% құрайды. Білікті жүгірушілерде жүгірудің жылдамдығы жүрек соғуының жиілігі барысында 1 минутта қаншалықты 150 жылдамдықтың ішіне сәйкес келеді.

Осындай жүгіріс сабақтың дайындық бөлімінде (денені шынықтыру), сондай-ақ негізгі мен қосымша жаттығу сабақтарында қолданылады.

3. Бірқалыпты үздіксіз және ауыспалы жүгірудің 60-70 мин ұзақтығы кезінде жүрек соғу жиілігі 1 минутына 170-ке дейін. Жұмыс анаэробиялық айырбастың жандануымен және бұлшық ет пен қандағы сүт қышқылының жиналуымен қоса жүретіндіктен, аралас аэробтық-анаэробиялыққа бағытталған жүктемеге жатады. Жүгіру кезіндегі оттегіні тұтыну жеке жоғары шамасына қарай 80-85%-ке жетуі мүмкін.

Осы амалды пайдалану нәтижесінде толығымен аралық жүйенің сыйымдылығы, оттегілік сыйымдылық пен аэробиялық сыйымдылығы артады. Ауыспалы жүгірудің алдында қашықтықтың әрбір жылдам жүгіріп өтетін бөліктер (200 –ден 1000м дейін) аяғына қарай жүректің соғу жиілігі 1 минутына 170 –ке жетеді және олардың арасында біркелкі баяу жүгіру кезінде шамамен 1 минутына 150-ге жетеді.

Жылдам жүгіру бөліктерінің ұзындығы мен саны спортшының дайындық деңгейіне сәйкес келеді және дайындықтың сол немесе басқа кезеңдерінің міндеттерімен анықталады.

4. 1 мин 180-ге дейінгі ЖСЖ барысында бірқалыпты үздікпелі 40-45 мин ұзақтыққа жүгіру және 1 мин 185-ке дейінгі ЖСЖ- кезінде ауыспалы жүгіру аэробиялық үрдістердің шамамен ең жоғары деңгейде күшеюіне, сондай-ақ анаэробиялық айырбас көрсеткіштерінің елеулі өзгерулерін туғызады.

Көрсетілген жүгірістің түрін ұзақ уақыт пайдалану, қызу іс-әрекет барысында оның деңгейінің жоғарылығын ұстап қалу қабілеттілігін жетілдіруге әкеп соғады. Соңғысы атқаруымды қызмет пен күш-қуатты өзгертудің құралдары болып табылуы мүмкін.

5. Ұқсас жинақталған жаттығудың тиімділігі орташа қашықтыққа жүгірушілерде ЖСЖ 1 мин 180-185 кезінде ұзын бөліктерге (1000-2000м) үздіксіз жүгіруді қолдану арқылы қамтамасыз етіледі. Демалыс пен бөліктердің ұзақтығының аралығы ЖСЖ кезінде 1 минутына 120-130-ға дейін қалпына келтіру үшін қажетті уақыт арқылы және жүгіріп өтетін бөліктің ұзындығы мен спортшының дайындығына байланысты анықталады.

Жеке жаттығу сабақтарында осы ереже бойынша жүгірушілердің орташа қашықтыққа жүгірудің жалпы көлемі 4500-6000 м құрайды.

6. Аралық әдіс арқылы 200-ден 600 м-ге дейінгі арақашықтық бөлікке үздіксіз жүгіру жүгірушінің ағзасының атқаруымды мүмкіндіктерін арттыруға, және де ішінара жүрек-қан тамырларының жүйесінің өнімділігіне әкеп соғады. Сонымен бірге денеге түсетін ауыртпалық пен демалыс мөлшерінің сипаттамасы:

а) жүгіру жылдамдығы былай жоспарланады, жүгіріп өтетін бөліктің аяғы үшін жүрек соғу жиілігі шамамен 1 мин 180. Мұндай ауыртпалық демалыс аралығында аэробиялық үдерістің жандануына әкеп соғатын, нақты оттегілік міндетті тудырады;



б) бөліктің ұзындығымен анықталатын жеке жұмыс кезеңінің ұзақтығы 1-2 мин ішінде өзгеруі мүмкін;

в) демалыс пен бөліктердің аралығының ұзақтығы демалыстың 2-3 минуттан кейін жететін 1 минутына 120-140 деңгейге дейінгі жүрек соғуының жиілігін орнына келтіру уақыт арқылы ескертіледі, әдетте демалыс үзілісінде жай бір қалыппен жүгіру 7-8 минут жүгіру пайдаланылады;

г) сабақтағы берілген жұмыстың мөлшерін демалыс кідірісін еш мәнсіз ұзартпай, бөліктердің ара қашықтық санын созбай сақтауы жүгірушінің қабілеттілігіне байланысты.

Бір жаттығу сабағында жылдам жүгірудің жиынтық көлемі шамамен 3500-4500 м құруы мүмкін.

**Эксперимент жүргізу арқылы біз зерттелетін мәселенің нәтижесін әртүрлі жағдайда, әртүрлі кезеңдерге, бөлімдерге бөліп, керек жағдайды дәл, нақты тексере аламыз.**

Біздің жұмысымызда педагогикалық эксперимент 11 сынып оқушылар арасында ұйымдастырылып енгізілді, біздің ұсынған ұйымдастыру жұмыстары оларды іске асыру бағыттары мен жұмыс түрлерінің қандай нәтиже беретінін білу мақсатында қолданылды. Ол үшін біз, дене мәдениеті және спорт жұмыстарындағы жұмыс нәтижелерінде екі ұқсас 11 сыныпты таңдап алып, біреуіне эксперименттік-тәжірибе жұмыстарын жүргіздік, екіншісін бақылау тобы ретінде алдық. Эксперимент 2022-2023 жылдары аралығында жүргізілді. Эксперименттің көмегімен мынандай міндеттер орындалды: бұрыннан бар педагогикалық жағдай мен болар нәтиже арасындағы айырмашылық анықталды, нақтыланды, фактілермен дәлелденді, тұжырымдалды; сандық шама айырмашылықтары анықталды; айырмашылықтардың пайда болу сипаты, механизмі анықталды.

Жұмыс барысында өз әдістемелеріміздің дұрыстығы мен ақиқаттығын тек осындай ғылыми зерттеу жұмыстарын, яғни, эксперименттік-тәжірибе жұмыстарын ұйымдастырып, нақтылы бір оң нәтижелерге қол жеткізу арқылы ғана дәлелдей алдық. Келесі дене қуаты қасиеттерін дамыту жаттығулар орындалды: төзімділік қасиеттің дамыту жаттығулар: Жаттығу кезінде өзінің шыдамдылығын арттыру үшін оны жылдамдықпен істеу қажет. Сонымен қатар әр жаттығу сайын оның жылдамдығын арттыру қажет. Осы физикалық жаттығулар арқылы олар жеңіл атлетикамен айналыса алады. Жүгірушілердің бір апталық физикалық және функционалды дайындығы. 1 күн. Ұзақ жүгіріс : спринтер. Барьершылар – 40 мин, орташалар – 60 мин, стайерлер – 90 мин. 2 күн. Ауада ойнау (қол добы, футбол) – 90 мин. 3 күн. Бассейнде жүзу. 4 күн. Демалу. 5 күн. Ұзақ жүгіріс: спринтер, барьершылар – 45-60мин, орташалар – 70-80 мин, стайерлер 100-120 мин. 6 күн. Ауада ойнау – 90 мин. 7 күн Демалу 100-400м жүгіру.

Орта және ұзын қашықтыққа жүгіру. Бір апталық функционалды дайындық: 1 күн. Ұзақ және ұзын қашықтықтағы жүгіру, орта-40-80мин. Дамушылық жаттығулар(күшке және икемділікке). 2 күн. Жаттығу бір қалыпты жүгіру. Орташа – 3-5- км. Ортақ және секіру жаттығулары. 3 күн. Бірінші күнгі бағдарлама бойыншы. 4 күн. Демалу. 5 күн. Жұптасып жаттығу( икемділікке, жүгіру) 45-60 мин, ауада ойнау 45-60 мин. 6 күн. Бірқалыпты ұзақ жаттығулар, орташа 60-90мин, стайерлар 90-120 мин. 7 күн. Демалу. Арлығы

Біз оқушыларды бір топты тәжірибе, екіншісін бақылау тобы деп атап, тәжірибе жұмыстарын жүргіздік.

Өскемен қаласының № 45 мектеп гимназия 11 сынып оқушылардан сынақ жаттығулары алынды.

Тәжірибе жұмыстарының тиімділігін тұжырымдау үшін екі топтағы оқушылар дене қуаты дайындығы деңгейінің өсу динамикасы анықталды. Тәжірибе және бақылау топтарындағы оқушылардан бастапқы және қорытынды кезеңде бақылау сынақтары алынды. Сынақ жаттығулары Өскемен қаласының экологияға жағдайына байланысты екі күнде, төмендегідей кезектілікте алынды:

- 30м жүгіру;

- қыз балалар 1000м жүгіру;
- ер балалар 2000м жүгіру;

30м-ге жүгіру төменгі сөреден шығу арқылы тапсырылды. Ал, қыз балалар үшін 1000 м, ер балалар үшін 2000м жүгіру сынақтары жүгіру топтарына бөлініп өткізілді жоғары старттан. Төмендегі кестеде тәжірибенің басында алынған сынақ нәтижелері көрсетілген.

1 кесте - Тәжірибенің басында алынған сынақ жаттығуларының екі топтағы көрсеткіштері

Топтар	30м жүгіру, с	1000м жүгіру, м (қыз балалар)	2000м жүгіру, м (ер балалар)
Бақылау тобы	5,062	10,72	12,25
Тәжірибе тобы	5,043	10,34	12,47

Бұл кестеден сынақ қорытындысы бойынша екі топтағы көрсеткіштер бір-бірінен сәл ғана ерекшеленетіндігін көруге болады. Атап айтсақ, тәжірибе тобының спортшылары бақылау тобының спортшыларынан 30 метрге жүгіруден 0,11; 1000 метрге жүгіруден 38 секундқа тезірек болғанын, 2000 метрге жүгіруден 22 секундқа төмен көрсеткіш көрсеткен. Әрине, біз, бұл нәтижелерге қарап, нақты бір қорытынды шығара алмаспыз. Себебі, тәжірибеге дейін оқу-жаттықтыру тобына келген спортшылардың бірінші жолы тапсырған сынақ нәтижелеріне көптеген себептер әсер етуі мүмкін.

Сынақтарды тапсырғаннан кейін оқу-жаттықтыру жұмыстары ары қарай жалғастырылды.

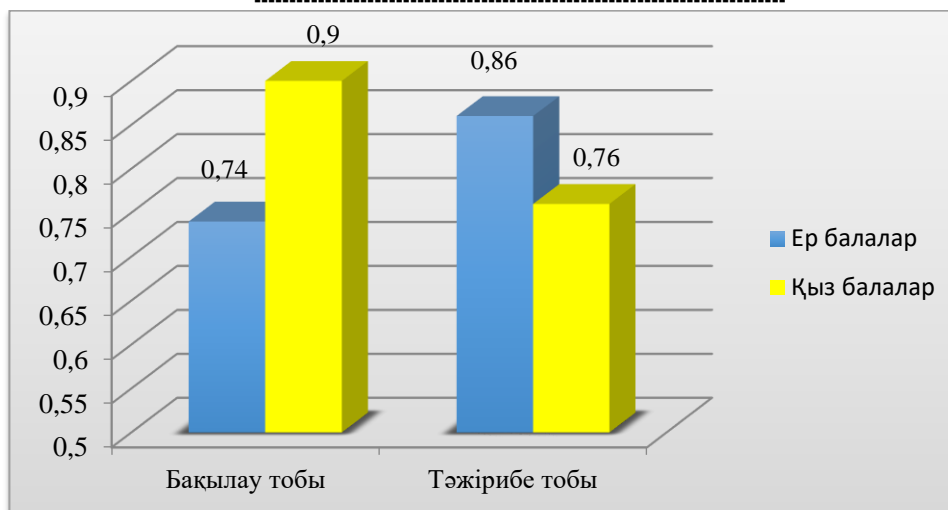
Енді, қорытынды (оқу жылының соңындағы) сынағымыздың нәтижелерін қарастырайық (кесте 1).

2 кесте - Тәжірибе соңында алынған сынақ жаттығуларының екі топтағы көрсеткіштері

Топтар	30м жүгіру,	100м жүгіру,(қыз балалар)	2000м жүгіру, с (ер балалар)
Бақылау тобы	4,95	10,02	11,25
Тәжірибе тобы	4,762	9,82	11,12

Бұл кестеден тәжірибе тобының балаларының көрсеткіштері біршама артып, алға суырылып шыққанын көреміз. Айтып кететін мәселе: тәжірибе тобының спортшыларының негізгі дайындықтарына көп көңіл бөлініп, дене қуаты қасиеттерін дамытуға көп мөлшерде жаттығу берілгендіктен, олар жақсы нәтиже көрсеткен.

Қыз балалар үшін 1000 метр жүгіру сынақ жаттығуы, ер балалар үшін 2000метр жүгіру сынақ жаттығуы дене қуаты қасиеті төзімділік деңгейін анықтауға арналған.



Сурет 1. 1000м, 2000м сынақ жаттығуы бойынша бақылау және тәжірибе топтарындағы көрсеткіштердің өзгеру қисығы

Бұл сынақтарды тәжірибе басында, соңында қабылдау арқылы біз екі топтағы адамдардың дене қуаты қасиеті төзімділіктері жоғарылағанын байқадық (1-сурет). Суреттен бақылау тобындағы ер балалардың көрсеткіштері 0,74 секундқа, тәжірибе тобында бұл көрсеткіш 0,86 секундқа жоғарылаған. Қыз балалардың көрсеткіштерінен бақылау тобының нәтижелері 0,9 секундқа, тәжірибе тобының нәтижелері 0,76 секундқа жақсарғанын байқауға болады. Қыз балалар үшін 1000 метр жүгіру сынақ жаттығуы, ер балалар үшін 2000метр жүгіру сынақ жаттығуы дене қуаты қасиеті төзімділік деңгейін анықтауға арналған.

Орта қашықтыққа жүгіруді мектеп қабырғасынан бастап жас жеткіншектерімізге ұғындырып, олардың жүгіруге ынтасын ерте ояту керек. Бұл үшін дене тәрбиесі мұғалімдері орта қашықтыққа жүгірудің өміршендік күшін оқушыларға түсіндіре білуі керек.

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

- 1 Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции. – М.: ФиС, 1966. – 275с.
- 2 Уанбаев Е.Қ, Уанбаева Ф.Ж. Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі. – Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2006. – 270б.
- 3 Травин Ю.Г., Чернов С.С. Легкая атлетика. –М.: ФиС, 1983. – 367с.
- 4 Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции. – М.: ФиС, 1978. – 240с.
- 5 Травин Ю.Г. и др. Особенности тактической подготовки бегунов на средние и длинные дистанции. – М.: ФиС, 1985. – 256с.

**БІЛІКТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ.  
ПАРИЖ ОЛИМПИАДАСЫ ЖӘНЕ КӨШПЕНДІЛЕР ОЙЫНЫНДАҒЫ  
ҚАЗАҚСТАН ҰЛТТЫҚ ҚҰРАМА КОМАНДАСЫНЫҢ ЖЕТІСТІКТЕРІ МЕН  
КЕМШІЛІКТЕРІ  
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
СПОРТСМЕНОВ. ДОСТИЖЕНИЯ И НЕДОСТАТКИ СБОРНОЙ КАЗАХСТАНА  
НА ПАРИЖСКОЙ ОЛИМПИАДЕ И ИГРАХ КОЧЕВНИКОВ  
MODERN PROBLEMS OF TRAINING QUALIFIED ATHLETES. ACHIEVEMENTS  
AND SHORTCOMINGS OF THE KAZAKHSTAN NATIONAL TEAM AT THE PARIS  
OLYMPICS AND THE NOMAD GAMES**

УДК 792.12

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ГРЕБЦОВ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТИРОВАНИЯ**

**А.А. Березовская - магистрант 2 курса, кафедра Легкой атлетики, Зимних и сложно-технических видов спорта и фехтования, Казахская Академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан**

**Аннотация.** Цель данного исследования заключалась в сравнении уровня физической подготовленности гребцов сборной РК до и после применения новой авторской методики тренировок. Были проведены тестирования физической подготовки гребцов, включающие оценку выносливости и скорости, как на этапе традиционной методики сборной РК, так и после внедрения новой тренировочной программы. Результаты показали улучшение показателей физической подготовленности гребцов после внедрения новой методики. Исследование демонстрирует эффективность новой методики подготовки для повышения спортивных результатов в гребле.

**Ключевые слова:** гребля на байдарках, физическая подготовка, тестирование, спортивная тренировка, методика тренировок.

**ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS LEVELS IN KAYAK PADDLERS  
THROUGH TESTING**

**A.A. Berezovskaya - 2nd year master's student of the Department "athletics, winter and complex technical sports",  
Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** This study aimed to compare the physical fitness levels of rowers before and after implementing a new training methodology. Physical fitness tests assessing strength, endurance, and speed were conducted under both the traditional and new training programs. Results showed significant improvements in rowers' fitness following the new methodology. The study demonstrates the effectiveness of the new approach in enhancing athletic performance in rowing and suggests its potential application in training practices.

**Keywords:** kayaking, physical training, testing, sports training, training methods.

Одним из главных задач выступает контроль и оценка различных сторон физической подготовленности с использованием тестов, обладающих большой информативностью. Среди показателей, определяющих успешность совершенствования в гребле, одно из основных мест занимают такие качества, как силовые, скоростно-силовые, выносливость.

Они существенно влияют на физическую работоспособность, соревновательную деятельность [1].

Группа исследуемых (мужская и женская байдарка):

1. Емельянов А. (МСМК, 39 лет)
2. Ряшенцев И. (МС, 22 года)
3. Терещенко А. (МСМК, 25 лет)
4. Березовская А. (МСМК, 24 года)
5. Подойникова И. (МСМК, 35 лет)
6. Токарницкая Т. (МСМК, 26 лет)

Далее будут приведена информация о соотношении тестовой дистанции и интенсивности прохождения для правильной проработки дистанции

•тест на воде в подготовительный период будет следующим:

- 12000 м. \* 2 x 6000 м. \* 6000 м. Б1 интенсивность
- 3 x 4000 м. \* 4 x 3000 м. \* 5, 4, 3, 2 x 2000 м. Б2 интенсивность
- 8, 6 x 1000 м. \* 10, 8, 6 x 750 м. \* 12, 10, 8, 6, 5, 4 x 500 м. С.Е.
- 10, 8, 6, 5, 4, 3 x 250 м. / 200 м. / 150 м. / 100 м. / 50 м. Ск + Скор.Вн.
- 1000 м. \* 750 м. \* 500 м. \* 350 м. \* 250 м. \* 200 м. \* 150 м. Гоночная скорость.

Физическая подготовка гребцов должна включать развитие выносливости, силы, скорости и гибкости. Она должна быть организована таким образом, чтобы гребцы достигли максимально возможных результатов на соревнованиях [2]

Тестирование гребцов позволяет объективно оценить их функциональные возможности и физическую готовность к соревновательным нагрузкам, что является важным этапом при планировании тренировочного процесса. [3]

Регулярное тестирование спортсменов помогает выявить их уровень выносливости, скорости и силы, что критически важно для корректировки тренировочных программ и повышения спортивных результатов [4]

Результаты тестирования гребцов служат основой для индивидуализации тренировочного процесса, позволяя точно регулировать нагрузки в зависимости от уровня подготовленности [5]

Внедрение тренировочной методики началось с 24 января 2022 года во время зимнего подготовительного периода. Прежде чем начать тренировки на воде, провели два мезоцикла, направленных на проработку общей физической подготовки. В этих мезоциклах были определены конкретные задачи, такие как повышение максимальной силы и гипертрофия мышечных волокон. Для обеспечения мониторинга динамики результатов использовались различные подходы.

1. Регулярно измеряли и записывали результаты тренировок, тестирований и соревнований. Это включало время, дистанцию, скорость, силу и другие показатели, отражающие спортивную производительность.

2. Проводили сравнение текущих результатов с предыдущими измерениями или эталонными значениями. Такое сравнение позволяло оценить динамику изменений и прогресс в спортивной деятельности.

3. Применяли специализированные инструменты и технологии, такие как спортивные трекеры GPS, датчики ЧСС и программное обеспечение, которые автоматизировали процесс измерения и анализа результатов. Это упрощало мониторинг и предоставляло более детальную информацию о спортивной производительности. Результаты мониторинга использовались для оценки и корректировки тренировочной программы в соответствии с поставленными целями. Они помогали тренеру и спортсменам понять, насколько эффективна методика и какие аспекты требуют улучшения.

Далее приведем сравнение результатов тестирующих тренировок на дистанции 2000м.(таблица 1) Следует учесть изменившиеся погодные условия при тестировании,

проводившегося 14.03.23, а именно изменение скорости течения в реке, в связи с паводком. Спортсмены преодолевали дополнительное сопротивление, так как шли против течения реки.

Еще одним фактором, которые сказываются на результат тестирования, является сильный ветер. В зависимости от силы и направления ветра, он может оказывать положительное, либо отрицательное влияние на производительность гребцов. Сильный ветер, дующий сбоку может затруднить управление байдаркой и повлиять на стабильность продвижения лодки и движений гребца, в то время как попутный ветер увеличивает скорость передвижения.

Таблица 1 – Сравнительные результаты тестирующих тренировок на 2000м

Ф. И. спортсмена	2000м 4.02.23	2000м 11.02.23	2000м 14.03.23
Емельянов А.	8'40"	8'22"	8'31"
Ряшенцев И.	8'58"	8'37"	8'40"
Терещенко А.	8'37"	8'23"	8'45"
Березовская А.	9'35"	9'20"	9'45"
Подойникова И.	9'33"	9'37"	9'45"
Токарницкая И.	9'50"	-	9'55"

Приведем сравнения трех результатов ЧРК (таблица 5) проводившихся в сравнительно одно время года, традиционно. При сравнении результатов между 2021 и 2022г погодные условия практически не различались. Однако в 2023 году ситуация была иной. Температура воздуха на чемпионате 2023 года опускалась до 4 градусов, а также наблюдался встречно-боковой ветер. Эти факторы оказывали заметное влияние на технические результаты гребцов, что было четко прослежено в технических результатах.

Таблица 2 – Сравнительные результаты соревнований

Ф.И. спортсмена	ЧРК 2021	ЧРК 2022	ЧРК 2023
1.Емельянов А. 1000м	3'45"22	3'37"32	3'43"78
500м	1'49"25	1'46"36	1'49"32
200м	42"38	-	-
1.Ряшенцев И. 1000м	3'56"49	3'42"82	3'48"24
500м	1'50"26	-	1'46"22
200м	36"01	36"96	39"64
2.Терещенко А. 1000м	3'59"54	3'38"75	3'54"04
500м	1'51"31	1'45"53	1'50"20
200м	37"02	36"63	40"17

3.Березовская А. 1000м	4'18"25	4'08"31	4'23"07
500м	1'59"20	1'58"27	1'58"80
200м	42"36	42"28	44"91
4.Подойникова И. 1000м	-	-	4'18"24
500м	-	1'59"59	1'58"57
200м	-	-	-

В рамках данной статьи была исследована эффективность внедрения методики спортивной подготовки для гребцов с помощью тестирования. В результате анализа полученных данных и проведенных тренировочных сессий можно сделать вывод о положительном влиянии данной методики на физическую подготовку гребцов. Тестирование оказалось эффективным и методом для оценки уровня физической подготовленности гребцов на байдарках. Оно позволяет быстро и объективно выявить актуальный уровень подготовленности гребцов, что упрощает мониторинг их состояния и коррекцию тренировочных методов.

#### **Список литературы:**

1. Федоров, А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические и информационные аспекты: учебное пособие/ А.И. Федоров, И.П. Сивохин, В.Н. Авсиевич. –Костанай: КГПУ им. У. Султангазина, 2019. – 140с
2. Шеховцова В.И. Гребля на байдарках. — М.: Физкультура и спорт, 2012. — С. 145-146.
3. Смирнов А.В. Теория и методика подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ. — М.: Спорт, 2015. — С. 112-113.
4. Иванов П.П. Физическая подготовка гребцов: Теория и практика. — СПб.: Олимпийская литература, 2018. — С. 78-79
5. Стрельников Ю.В. Теория и практика гребного спорта. — СПб.: Наука, 2017. — С. 202-203.

УДК 797.212

## **ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ ТЕСТОВ ПРИ ОТБОРЕ ДЕТЕЙ 11 – 13 ЛЕТ В ПЛАВАНИИ**

**Л.И. Голоха – магистрантка КазАСТ, г.Алматы, Казахстан**

**Аннотация.** Данная статья посвящена исследованию эффективности психомоторных тестов в процессе отбора юных пловцов. В статье рассматривается важность психомоторных способностей для достижения высоких результатов в плавании, а также влияние этих способностей на физическую подготовку и общую тренировочную программу. Авторы подробно описывают методы тестирования, используемые для оценки таких ключевых параметров, как координация, скорость реакции, равновесие и пространственное восприятие. Анализируются результаты проведенных экспериментов, где психомоторные тесты были внедрены в систему подготовки детей, что позволило

выявить наиболее талантливых спортсменов и сформировать адаптированные тренировочные группы. Ключевыми выводами статьи являются доказательства того, что психомоторные тесты могут существенно повысить эффективность отбора детей для занятий плаванием, а также помочь тренерам в разработке индивидуальных тренировочных программ. Статья адресована тренерам, педагогам, спортивным врачам и всем заинтересованным в развитии юного спорта, подчеркивая необходимость комплексного подхода в подготовке молодых пловцов.

**Ключевые слова:** психомоторные тесты, отбор, пловцы, скорость сенсомоторных реакций, двигательная координация.

## USE OF PSYCHOMOTOR TESTS IN THE SELECTION OF CHILDREN 11-13 YEARS OLD IN SWIMMING

L.I. Golokha - master's student of KazAST, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** This article is devoted to the study of the effectiveness of psychomotor tests in the selection process of young swimmers. The article examines the importance of psychomotor abilities in achieving high swimming performance, as well as the impact of these abilities on physical fitness and the overall training program. The authors detail the testing methods used to assess key parameters such as coordination, reaction rate, equilibrium, and spatial perception. The results of the experiments are analyzed, where psychomotor tests were introduced into the children's training system, which made it possible to identify the most talented athletes and form adapted training groups. The key findings of the article are evidence that psychomotor tests can significantly increase the efficiency of selecting children for swimming, as well as help coaches develop individual training programs. The article is addressed to coaches, teachers, sports doctors and everyone interested in the development of young sports, emphasizing the need for an integrated approach to the training of young swimmers.

**Keywords:** psychomotor tests, selection, swimmers, speed of sensorimotor reactions, motor coordination.

**Введение.** В учебной литературе недостаточно освещены вопросы, связанные со спортивным отбором в плавании. Спортивный отбор, являясь важной частью учебно-тренировочного процесса, должен быть полноценно представлен, обоснован и проработан в учебно-методической литературе для студентов, изучающих плавание и методику его преподавания, включая специализацию. Это необходимо, чтобы будущие тренеры могли, опираясь на объективные критерии спортивного отбора, правильно оценивать и прогнозировать развитие технической и функциональной подготовленности пловцов после работы с новичками. Это также обеспечит, что талантливые юные пловцы не будут упущены во время учебно-тренировочных мероприятий и вырастут в высококвалифицированных спортсменов, способных показывать выдающиеся результаты. Поэтому важно проанализировать множество, хотя и фрагментарных, исследований ученых и специалистов, чтобы систематизировать, детализировать и уточнить различные аспекты спортивного отбора, которые применяются в практике с учетом биологических, психологических и педагогических критериев. Успешность занятий любым видом спорта, в том числе плаванием, во многом определяется наличием у спортсмена определенных психомоторных способностей. Психомоторные тесты позволяют оценить уровень развития этих качеств и, соответственно, прогнозировать успешность спортивной деятельности. Особенно актуально применение психомоторных тестов при отборе детей 11-13 лет, когда происходит интенсивное формирование и становление двигательных функций.



**Методы исследования.** В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте 11-13 лет, занимающихся плаванием в ДЮСШ. Были использованы следующие психомоторные тесты:

-Тест на реакцию выбора. Эта проба позволяет анализировать выполнение двигательных программ.

-Теппинг-тест. Метод теппинг-теста Ильина основан на определении свойств нервной системы по психомоторным показателям через определение динамики максимального темпа движения рук человека. Опыт проводится последовательно – сначала правой, а затем левой рукой. Состояние нервной системы ребенка во время тренировочных занятий.

-Точность воспроизведения заданных движений. Нами был использован челночный бег, который рекомендуют использовать в качестве теста для оценки скорости и базовых координационных способностей.

-Оценка устойчивости вестибулярного анализатора. Пробы с вытянутыми руками. Тоническая реакция отклонения рук исследуется при выполнении указательной пробы Барани (или пальце-носовая проба) или пробы с вытянутыми руками. При нормальном состоянии лабиринта пациент попадает в пальцы врача (в свой нос), при нарушении лабиринта – промахивается обеими руками в сторону, противоположную направлению нистагма, при поражении мозжечка пациент промахивается одной рукой (на стороне поражения) в большую сторону. При вестибулярных расстройствах происходит выраженное разведение рук, при этом рука, находящаяся на стороне возбужденного лабиринта, поднимается вверх, а на стороне угнетенного лабиринта книзу.

-Исследование устойчивости. Следующий этап – исследование устойчивости в позе Ромберга (обследуемый стоит, вытянув руки по швам, сомкнув ступни вместе и с закрытыми глазами). Здоровый человек стоит ровно, а пациент с вестибулярной дисфункцией будет отклоняться в сторону. Если нарушена функция лабиринта, обследуемый будет падать в сторону, противоположную направлению нистагма.

-Походка по прямой линии. Обследуемый с закрытыми глазами делает 5 шагов по прямой линии вперед и, не поворачиваясь, пять шагов назад. При нарушении функции вестибулярного анализатора обследуемый отклоняется от прямой линии в сторону, противоположную нистагму, при поражении мозжечка – в сторону поражения.

-Фланговая походка. Обследуемый с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками делает пять шагов вправо, затем аналогично пять шагов влево. При нарушении вестибулярного аппарата обследуемый выполняет фланговую походку в обе стороны, при поражении мозжечка – не может выполнить ее в сторону поражения.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ результатов тестирования показал, что дети, успешно справляющиеся с психомоторными тестами, характеризуются более высоким уровнем развития скорости сенсомоторных реакций, двигательной координации, вестибулярной устойчивости. Эти качества являются важными предпосылками для успешного овладения техникой плавания и достижения высоких спортивных результатов.

**Заключение.** Применение комплекса психомоторных тестов при отборе детей 11-13 лет в плавании позволяет выявить наиболее одаренных в психомоторном отношении спортсменов, что дает возможность прогнозировать их будущие спортивные достижения и осуществлять целенаправленную подготовку юных пловцов.

#### **Список литературы:**

1. 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», 2003г. - 320 с.
2. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. - Мн.: «Четыре четверти»; Экоперспектива», 1998.

3. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Академия, 2014. – 267

4. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст] : [учебник] / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер, 2009. - 351 с.

5. Мотылянская Р.Е. Значение модельных характеристик спортсменов высокого класса для спортивного отбора и управления тренировочным процессом // Теория и практика физ. культуры. - 1979.

6. Л. Н. Собчик. МЦВ – метод цветowych выборов. СПб.: Речь, 2001 <https://psytests.org/luscher/8color.html>

7. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация (биологические аспекты). — М.: Физкультура и спорт, 1998.

УДК 796.413/.418

### **КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

**Г.М. Сарсекеев- д.п.н., ассоциированный профессор KAZNARU, г. Алматы,  
С.Е. Дайрабаев -к.п.н., ассоциированный профессор KAZNARU, г. Алматы,  
Е.К. Тулегенов – старший преподаватель Атырауского Университета им. Х.  
Досмухамедова, г. Атырау, Казахстан,  
Б.Т. Отепов - преподаватель KAZNARU, г. Алматы, Казахстан**

**Аннотация.** Координационная подготовка является одной из самых важных составляющих в подготовке спортсменов высокого класса. На нынешнем этапе тренера стали больше внимание уделять вопросу координационной подготовки своих спортсменов. Спортивная акробатика является одной из самых сложных видов спорта в смысле координации движений.

**Ключевые слова:** Координационные способности, спортивные достижения, спортивная акробатика, содержание спортивной тренировки.

### **COORDINATION ABILITIES AS ONE OF THE CONDITIONS FOR SPORTS ACHIEVEMENTS IN SPORT ACROBATICS**

**G.M. Sarsekeyev - Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor of  
KAZNARU, Almaty,  
S.E. Dairabaev - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of  
KAZNARU, Almaty,  
E.K. Tulegenov - senior lecturer of Atyrau University named after H.  
Dosmukhamedov, Atyrau, Kazakhstan,  
B.T. Oteпов - teacher of KAZNARU, Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** Coordination training is one of the most important components in the training of high-class athletes. At the present stage, coaches have begun to pay more attention to the issue of coordination training of their athletes. Sport acrobatics is one of the most difficult sports in terms of coordination of movements.

**Keywords:** Coordination abilities, athletic performance, sports acrobatics, sports training content.

**Введение (актуальность).** Стремительное развитие современного спорта, особенно на этапе высших спортивных достижений, сопровождается постоянным ростом уровня демонстрируемых результатов, трудностью соревновательных программ и мастерства исполнителей. При этом усиление социальной значимости спорта высших достижений приводит к обострению конкурентной борьбы на крупнейших соревнованиях. В этих условиях повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования научных основ теории и методики спорта, что связано, в частности, с обоснованием эффективной системы подготовки спортсменов по части координационной подготовки.

**Цель-** определить важное условие спортивных достижений в спортивной акробатике.

**Задачи:** 1- исследовать теоретические методологии по данному вопросу,

2- определить классификацию условий спортивных достижений.

**Методы исследования-** теоретический анализ литературных источников.

Специалисты в области спорта едины во мнении относительно совокупности факторов, которые обуславливают эффективность соревновательной деятельности спортсменов [1, 2].

На рисунке 1 показана структура факторов, определяющих спортивный результат в понимании известных специалистов [3,4,5]. Схема содержит принятое и распространенное понимание факторов (условий), которые влияют на спортивные достижения. В этой схеме видно, что во втором факторе «техника движения» авторы выделяют «КС», как одно из решающих условий, влияющих на спортивные достижения на всех этапах спортивного совершенствования юного и квалифицированного спортсмена.

Авторы при определении уровня собственного содержания спортивной тренировки, выделяют 3 основные взаимосвязанные между собой величины:

а) развитие кондиций соответственно отдельных кондиционных способностей;

б) улучшение координации соответственно необходимых КС и обучение спортивной технике;

в) овладение тактическими умениями и умственными способностями [2,3].

Представленные три группы факторов зависят от психических качеств, таких как мотивация к спортивным достижениям, психическая готовность, воля и эмоциональная устойчивость.

Известные специалисты в области спортивной гимнастики и акробатики [4,5] считают, что результативность в акробатике зависит от физической, технической, психической готовности, а также от специальной координационной подготовки.

Не придавая особое значение координационной подготовке, хотя признают координационную подготовку как одну из самых важных составляющих в подготовке спортсмена высокого класса, тренера стали больше внимания уделять этому вопросу.

Имеются единичные работы в области гимнастики и акробатики, в которых рассматривались лишь отдельные показатели КС и их влияние на спортивный результат. В других видах спорта, где помимо технической подготовки, влияющей на спортивный результат, решающее значение имеет психологическая и тактическая подготовка, немало имеется работ и исследований по установлению ведущих и значимых КС, таких как разновидности единоборств, спортивно-игровых видов.

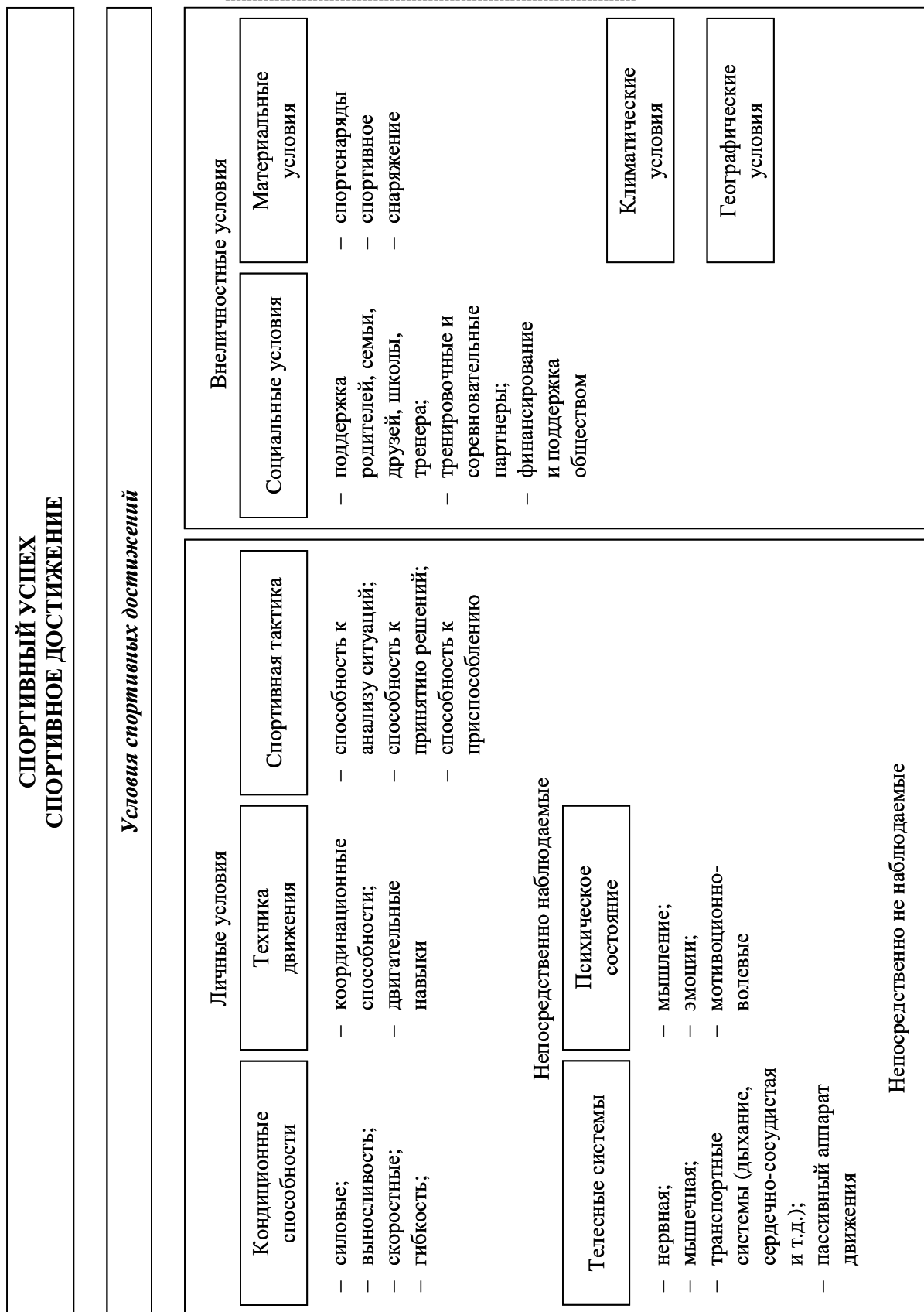


Рисунок 1 – Условия, определяющие спортивные достижения (D. Martin, K. Carl, K. Lehnertz. 1993)

Комплексные исследования по установлению ведущих и значимых КС в разных видах спорта провел В.И. Лях [2-6], по школьной тематике применительно к акробатике автор этой статьи [9]. Эти вопросы исследовали представители других видов спорта: фехтовании, борьбе, борьбе вольной и классической. Однако мнения и экспериментальные данные специалистов на предмет определения и установления ведущих из них остаются весьма разобщенными. К тому же, как отмечает А.М. Петров [8], полностью определить структуру данных способностей, как сложного комплекса взаимосвязанных элементов, в рамках одной работы невозможно и нецелесообразно

В настоящее время, по нашему мнению, этого пока не удалось достичь никому.

Авторы из различных видов спорта выделяют разное количество факторов, влияющих на спортивный результат, однако ведущее и даже в некоторых случаях первостепенное значение они придают именно КС спортсмена.

Исходя из того, что более полное и глубокое рассмотрение вопросов определения и классификации КС заложены в трудах ученых [2,3,4,5,6,8, 9,10], ниже мы приведем перечень КС, которые чаще или реже выделяют вышеназванные ученые, и которые в большей или меньшей степени влияют на спортивные достижения в акробатике – способность к согласованию, способность к ориентированию, способность к дифференцированию параметров движений, способность к приспособлению и перестроению двигательных действий, способность к ритму, способность к реагированию, способность к равновесию, вестибулярная устойчивость.

Каждая из вышеуказанных КС не является гомогенной способностью. Напротив, каждая из них, как установлено экспериментально [8,9] имеет сложную внутреннюю структуру. Так, в работе G. Juras и Z. Waskiewicz [15] показано, что способность к ориентированию описывается пятью ортогональными факторами, а способность к приспособлению – шестью. Е.П. Ильин [1] еще раньше установил, что способность к дифференцированию, в свою очередь, описывается 15 относительно более простыми способностями (к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, силовых и временных параметров убывающего и возрастающего характера). В связи с этим напрашивается вывод о том, что задача по определению структуры КС и выборе оптимального количества тестов для их контроля становится все более сложной.

Исходя из того, что более полное и глубокое рассмотрение вопросов определения и классификации КС заложены в трудах известных ученых [3;10,11,12,13].

#### **Результаты исследования (обсуждение результатов).**

Каждая из вышеуказанных КС не является гомогенной способностью. Напротив, каждая из них, как установлено экспериментально имеет сложную внутреннюю структуру. Так, в работе G. Juras и Z. Waskiewicz [14] показано, что способность к ориентированию описывается пятью ортогональными факторами, а способность к приспособлению – шестью. Е.П. Ильин [1] еще раньше установил, что способность к дифференцированию, в свою очередь, описывается 15 относительно более простыми способностями (к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, силовых и временных параметров убывающего и возрастающего характера).

**Выводы.** В связи с этим напрашивается вывод о том, что задача по определению структуры КС и выборе оптимального количества тестов для их контроля становится все более сложной.

#### **Список литературы:**

- 1 Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
- 2Лях. В.И. Монография. Физическое воспитание в общеобразовательных школах

Европы. - М.: Спорт, 2022.- 440 с.

3 Лях В.И. Журнал Психология и педагогика спортивной деятельности- 2022. - №2 (62). - с. 12-22,

4 Лях В.И. Вопросы диагностики координационных способностей (по материалам зарубежной печати) // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 2. – С. 56–58.

5 Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 2. – С. 57–59.

6 Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.

7 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. – 3-е изд. – Краснодар, 2001. – 333 с.

8 Петров А.А. Возрастная динамика управления движениями по параметрам пространства, времени и усилия и их взаимосвязь // Развитие двигательных способностей у детей. – М., 1976. – с. 144.

9 Сарсекеев Г.М. Факторная структура координационных способностей высококвалифицированных акробатов // Междунар. науч. конф. «Здоровье и поведение учащейся молодежи», (Кустанай, 24 ноября 2007 г.), 2007. – С. 249–253

10 Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями человека. – М.: ФиС, 1970. – 135 с.

11 Juras, G., Mynarski W., Waskiewicz Z. Struktura wewnetrzna zdol nosci poczucia rownowagi ruchow dzieci i mtodziezy w wieku 7-1 я lat // Roczniki Naukowe. – AWF, Katowice, 1992. – S. 47–63.

12 Blume D.–D. Zu einigen wesentlichen Grundpositionen fur die Untersuchung der koordinativen Fahigkeiten // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1978. – № 1. – S. 29–36.

13 Hirtz P. Koordinative Fahigkeiten // In: Trainingswissenschaft. – Berlin: Sportverlag, 1994. – S. 137–145.

14 Juras G., Waskiewicz Z., Raczek J. Zdolnosc orientacji czasowo przestrzennej: identyfikacja, struktura wewnetrzna i metody diagnozy // Anropomotoryka. – 1998. – № 17. – S. 97–122.

УДК 796.011.1

## УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Г.Н. Кошербаева - к.п.н., и.о. ассоц. профессор,  
А.А. Белегова - PhD доктор,  
КАЗАСТ, г. Алматы, Казахстан**

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются содержание особенности эмоций и эмоционального интеллекта, приводятся общие компоненты эмоционального интеллекта в спорте, приводятся методы психологического, эмоционального регулирования действий спортсменов, причины возникновения психического напряжения спортсменов их эмоционального состояния, а также рассматривается компоненты эмоционального интеллекта, касающиеся непосредственно спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** эмоции, эмоциональный интеллект, эмоциональное состояние, мышление, спортсмен, спортивная деятельность, спорт

## EMOTION MANAGEMENT IN SPORTS ACTIVITIES

**G.N. Kosherbayeva - Ph.D., Acting Associate Professor,  
A.A. Belegova - PhD Doctor,  
KazAST, Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** This article examines the content of the features of emotions and emotional intelligence, provides common components of emotional intelligence in sports, provides methods of psychological and emotional regulation of athletes' actions, causes of mental stress of athletes and their emotional state, and also examines the components of emotional intelligence related directly to sports activities.

**Keywords:** emotions, emotional intelligence, emotional state, thinking, athlete, sports activity, sport

Одной из важных проблем современного мира считается его изменчивость. Для того, чтобы встроиться в активно изменяющийся мир, необходимо уметь распознавать свои эмоции, на основе интеллектуального анализа управлять ими, а также понимать переживания другого человека, выражающиеся в эмоциях – всё это является составной частью эмоционального интеллекта.

Управление эмоциями в спорте - это важный аспект подготовки, который влияет на успешность выступлений спортсменов. Эмоции могут как положительно, так и отрицательно сказываться на результате, поэтому важно научиться контролировать их для достижения максимальной эффективности. Вот основные подходы и стратегии для управления эмоциями в спорте:

Эмоциональный интеллект – тип социального интеллекта, который способен распознавать как собственные эмоции, так и эмоции окружающих и в дальнейшем использовать эту информацию для построения своего мышления.

Исследования эмоционального интеллекта связаны с одним из важных вопросов психологии о взаимодействии мышления и эмоций. В таких понятиях, как мышлении и эмоции, отсутствуют чёткие представления о роли эмоций в мышлении, а также мышления в эмоциях. В спорте эмоциональный интеллект связывают со способностью адекватно воспринимать поведенческие реакции окружающих, с умением регулировать собственные эмоции, эффективно взаимодействовать с другими людьми, развитием эмоциональной устойчивости спортсменов в период соревнований. Повышение уровня эмоционального интеллекта во многом может облегчить развитие этих качеств.

Потому считаем, что первый шаг к управлению эмоциями - это их осознание. Спортсмен должен уметь распознавать свои эмоциональные состояния (волнение, гнев, страх, радость и т.д.) и понимать, как они влияют на его физическое и ментальное состояние.

Одной из важных проблем современного мира считается его изменчивость. Для того, чтобы встроиться в активно изменяющийся мир, необходимо уметь распознавать свои эмоции, на основе интеллектуального анализа управлять ими, а также понимать переживания другого человека, выражающиеся в эмоциях – всё это является составной частью эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект – тип социального интеллекта, который способен распознавать как собственные эмоции, так и эмоции окружающих и в дальнейшем использовать эту информацию для построения своего мышления.

Исследования эмоционального интеллекта связаны с одним из важных вопросов психологии о взаимодействии мышления и эмоций. В таких понятиях, как мышлении и эмоции, отсутствуют чёткие представления о роли эмоций в мышлении, а также мышления

в эмоциях. Таким образом, на разных исторических этапах существовало своё понимание о взаимовлияния мышления и психических процессов.

Принято выделять два основные ветви развития эмоционального интеллекта, авторами которой выступают Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо, а также три смешанные модели — Д. Гоулмана, Р. Бар–Она и Х. Вайсбаха.

В развитии отечественной психологии проблема взаимовлияния эмоций нашла свое отражение в трудах многих известных учёных: Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия и других. [1]

Л.С. Выготскому принадлежит идея единства аффекта и интеллекта, детально расписанная в работе «Проблема умственной отсталости». Основной проблемой в психологии являлось сущность понятий интеллекта и аффекта как не взаимозависимых предметов. Под аффектом Л. Выготский понимал, непосредственную, бурнопротекающую, кратковременную эмоциональную реакцию на внешние обстоятельства [2, с. 9].

В спорте эмоциональный интеллект связывают со способностью адекватно воспринимать поведенческие реакции окружающих, с умением регулировать собственные эмоции, эффективно взаимодействовать с другими людьми, развитием эмоциональной устойчивости спортсменов в период соревнований. Повышение уровня эмоционального интеллекта во многом может облегчить развитие этих качеств.

Эмоциональный интеллект в спорте играет важную роль в достижении успеха как для индивидуальных спортсменов, так и для команд. Он включает способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями окружающих. В спортивной среде это особенно важно, поскольку эмоции могут существенно влиять на физическую производительность, принятие решений и взаимодействие с другими людьми.

Исследование эмоционального интеллекта в спортивной деятельности тесно связано со спецификой спорта, насыщенного стресс-соревновательными ситуациями, которые как предполагают развитие высокого уровня саморегуляции эмоций у спортсменов, так и наличие способности к управлению эмоциональными состояниями спортсменов со стороны тренера [3, с.133].

Компоненты эмоционального интеллекта в спорте:

1. Самосознание. Способность осознавать свои эмоции и понимать их влияние на свое поведение и результаты. Например, спортсмен, осознающий свою тревогу перед важным соревнованием, может заранее подготовить стратегии для ее контроля. Важно, чтобы спортсмен мог отличать полезные эмоции (например, волнение, которое помогает мобилизоваться) от деструктивных (например, страх, который парализует).

2. Саморегуляция. Это способность контролировать свои эмоциональные реакции, не давая им захватывать ситуацию. Спортсмен с высокой саморегуляцией умеет сохранять спокойствие под давлением и эффективно справляться с разочарованием или неудачами. Техники саморегуляции включают дыхательные упражнения, визуализацию, а также контроль за негативными мыслями. [4, с.26].

3. Мотивация. Спортсмены с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают внутренней мотивацией и способны сохранять мотивацию даже в трудные периоды. Они могут направлять свои эмоции на достижение поставленных целей и преодолевать препятствия с позитивным настроем. Умение настроиться на долгосрочные цели и преодолевать временные неудачи также является частью эмоционального интеллекта.

4. Эмпатия. Способность понимать и учитывать чувства других людей. В командных видах спорта эмпатия помогает выстраивать эффективные отношения с партнерами по команде, тренерами и соперниками. Спортсмен, понимающий эмоциональные состояния других, может адаптировать свое поведение, чтобы помочь команде или поддержать товарищей. Эмпатия также важна для тренеров, которые могут лучше понять потребности и чувства своих спортсменов, помогая им раскрыть потенциал.

5. Социальные навыки. Спортсмены с развитым эмоциональным интеллектом умеют эффективно взаимодействовать с окружающими. Это важно, как в командных видах спорта,



так и в индивидуальных, где спортсмены взаимодействуют с тренерами, судьями и соперниками. Развитие лидерских качеств и умение управлять конфликтами в команде напрямую зависит от социального аспекта эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект является ключевым фактором успеха в спорте, так как позволяет не только улучшать личные результаты, но и выстраивать крепкие отношения с окружающими, что особенно важно для командных видов спорта.

Спортсмены в общей характеристике более эмоционально устойчивы, чем люди, не занимающиеся физической активностью. Однако, проследить зависимость между эмоциональной устойчивостью и спортивными достижениями довольно сложно. Спортсменов с низкой эмоциональной устойчивостью относительно мало [5].

В современной психологии спорта соревновательная надежность – системная характеристика деятельности спортсмена, которая обеспечивает стабильную эффективность его выступлений в экстремальных условиях соревнований. Исследования, данного вопроса показывают, что чем выше способность спортсменов контролировать свои эмоции и создавать необходимый настрой, достаточно быстро восстанавливаться после неудач, тем меньше интенсивность переживаний, которые связаны с возможным поражением, страхом подвести команду, не оправдать ожиданий тренера и окружающих людей.

В.Э. Мильман рассматривает соревновательную надежность в качестве комплексного свойства, состоящее из четырёх основных компонентов: соревновательная эмоциональная устойчивость; мотивационно-энергетический потенциал; стабильность (помехоустойчивость); способность к психической саморегуляции [6, с. 24].

Сильное психоэмоциональное напряжение в процессе соревновательной деятельности, которое негативно отражается на результативной деятельности спортсменов.

Многие авторы выделяют, что одним из главных способов решения данной проблемы является повышение уровня психологической подготовки, а именно развитие эмоционального интеллекта спортсменов различной квалификации. Отсутствие контроля над эмоциональным состоянием не даёт возможность должным образом эффективно выполнять технико-тактические действия при определённых физических нагрузках в соревнованиях различного уровня сложности [7].

В спортивной деятельности эмоциональный интеллект оказывает положительное воздействие на поведенческие свойства спортсменов и в результате приводит к увеличению производительности и эффективности в условиях активной конкуренции.

К физиологическим, тактическим и профессиональным способностям относят личностные особенности, которые считаются действенными в достижении успеха, так как конкурентоспособный темперамент спорта и напряжение могут оказать влияние на спортивные результаты. Эмоциональный интеллект, являющийся одной из психологических характеристик воздействует на спортивное поведение и желаемые результаты.

Таким образом, существует необходимость в дальнейшем изучении проблемы эмоционального интеллекта, его составляющих и способов его развития. Кроме того, развитие эмоционального интеллекта может выступать как обязательный компонент повышения психологической подготовки спортсменов в целом

#### **Список литературы:**

1. Андреева, И. Н. Об истории развития понятия « Эмоциональный интеллект» [Электронный ресурс] / И. Н. Андреева – Режим доступа: <https://andreeva.by/o-stanovlenii-poniatiya.html>. – Дата доступа: 23.09.2024.
2. Кочетова, Ю. А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография / Ю. А. Кочетова. – Москва: МГППУ, 2021. – 104 с.

3. Петровская, Т. В. Оптимальная тревожность спортсменов как фактор преодоления соревновательного стресса / Т. В. Петровская, Н. Н. Кулиш. – М.: «Рудиковские чтения», 2010. – 269с.
4. Сулеева, К. М. Интегральная подготовка юных спортсменов / К. М. Сулеева, Н. Р. Рамашов, Г.Д. Бабушкин. – Караганда: Вестник, 2015. – 69с.
5. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
6. Сарычев, С.В. Социально-психологическое исследование надежности малых групп в экстремальных условиях / С. В. Сарычев. –М.: СПиО, 2011. – 169с.
7. Илясова, Н. В. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта [Электронный ресурс] / Н.В. Илясова, Р.О. Агавелян. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-sportsmenov-individualnyh-i-komandnyh-vidov-sporta>. – Дата доступа: 08.04.2023.

УДК 796.325

## **ӘР ТҮРЛІ ОЙЫН ЖАҒДАЙЫНДА ДОПТЫ ҮЙЛЕСТІРУ КЕЗІНДЕ ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ**

**Б.Н. Матакбай – магистрант,  
Ғылыми жетекші: Д.Н. Жүнісбек - PhD докторы, Алматы қ., Қазақстан**

*Аңдатпа.* Осы мақалада допты үйлестіру кезінде волейболшылардың техникалық-тактикалық дайындығын жетілдірудің бір әдісі келтірілген. Волейболшылардың тактикалық дайындығының маңызды элементтерінің қатарына допты беруді және үйлестіруді орындау жатады. Әр түрлі ойын жағдайындағы барлық элементтері арасындағы байланыс кездеседі. Екінші допты беру мен үйлестіру ойынына байланысты: қамтамасыз ету жеке және ұжымдық іс-әрекеттерді дайындау және ұйымдастыру үшін қолайлы жағдайлар шабуылшы, ойыншылар; шабуылдың техникалық-тактикалық міндеттерін шешудің жылдамдығы (мысалы, қарсыластарынан озып кетуге мүмкіндік беру) блоктаушы ойындар және жалпы команданың шабуылдаушы әрекеттерінің нәтижелілігі.

*Кілт сөздер:* допты беру, қиындық.

## **TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IMPROVEMENT OF QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS WHEN PERFORMING SETTING THE BALL IN DIFFICULT GAME CONDITIONS**

**B. N. Matakbay - master's student  
Scientific supervisor: D.N. Zhunisbek - PhD, Almaty, Kazakhstan**

*Annotation.* This article presents one of the ways to improve the technical and tactical training of volleyball players when coordinating the ball. Among the most important elements of tactical training of volleyball players is the performance of ball transfer and coordination. The relationship between all elements in different game situations occurs. The transfer and coordination of the second ball depends on the game: providing favorable conditions for the preparation and organization of individual and collective actions of the striker, players; the speed of solving technical and tactical offensive tasks (for example, allowing to get ahead of opponents) in blocking games and the effectiveness of the offensive actions of the team as a whole.

*Keywords:* passing the ball, difficulty.

**Кіріспе.** Қазіргі волейбол ойынының динамизммен және ойын жағдайларының өзгеру жылдамдығымен ерекшеленеді. Бұл ойыншылардың ойын әрекеттерін жүргізуге арнайы дайындығын қалыптастыруды талап етеді [1].

Онда дене дайындығы, техникалық-тактикалық дайындық, интеллектуалды жоспардың дағдылары мен дағдылары бар, олар туындаған жағдайларды тез және дұрыс қабылдауды, оларды объективті бағалауды, жедел шешім қабылдауды және қарсыластардың белсенді қарсыласуы мен уақыттың тапшылығы жағдайында дәл жүзеге асыруды қамтиды. Волейболшылардың мұндай ерекшеліктері оны экстремалды деп жіктеуге мүмкіндік береді [2].

Жас ойыншылардың дене дайындығын, бүкіл оқу-жаттығу процесін ұйымдастырудың сапасына, жаттығу әсерлері жүйесінің тиімділігіне байланысты. Маңызды рөл мұнда арнайы оқу және жаттығу құралдарын қолдану жатады. Олардың ішінде құрамына әртүрлі техникалық құрылғылар, компьютерлік техника, тренажерлер, аспаптар мен құрылғылар кіреді [3].

Сонымен қатар, әдебиет дереккөздерді талдау оның өзектілігіне қарамастан, дайындықтың осы бөлімінің дамығандығын көрсетеді [4].

Осыған байланысты, қалыптастыру процесін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету мәселелерін шешуді талап ететін проблемалық жағдай анықталды, допты орындау кезінде волейболшылардың дайындығын деңгейінің сапасын жеделдетуге және арттыруға ықпал ететін педагогикалық құралдарды іздеу [5].

Зерттеудің проблемасы күрделі ойын түрлерінде білікті волейболшылардың бағдарламаларды орындау тиімділігі туралы ғылыми дәлелдердің болмауы жағдайлары.

Зерттеу міндеттері:

1. Техникалық-тактикалық жетілдірудің кешенді әдістемесін әзірлеу допты беру кезінде волейболшыларды даярлау.

2. Волейболшылардың бәсекеге қабілетті іс-әрекетте допты беру кезінде техникалық-тактикалық дайындығын жетілдірудің әзірленген әдістемесінің тиімділігін сынақтан өткізу және талдау.

Зерттеу нысаны: оқу процесі және бәсекеге қабілетті волейболшылар.

Зерттеу пәні: күрделі ойын жағдайында допты беру кезінде білікті волейболшылардың техникалық-тактикалық дайындығын жетілдіру.

Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі әдістер қолданылды: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, сауалнама жүргізу, педагогикалық тестілеу, педагогикалық бақылау, сараптамалық бағалау, педагогикалық эксперимент, статистикалық талдау эксперименттік деректер.

Зерттеу "ҚазСТА" ерлер волейбол командасында жүргізілді Алматы қаласында.

Экспериментке 28 адамнан тұратын волейболшылар қатысты: эксперименттік топ – 14, бақылау тобы – 14 ойыншы болып бөлінді. Зерттеудің бастапқы кезеңінде эксперименттік топ ойыншыларының дайындығына зерттеу жүргізілді, оқу процесін ұйымдастырғаннан кейін қарастырылған дене жаттығуларын арттыру әдісін қолдана отырып әр түрлі жағдайларда допты беру дәлдігі, ескеретін ұсыныстар спортшылардың дене дайындығы және психикалық және эмоционалдық жағдайы қарастырылды.

Зерттеулер спорт клубының күнделікті жұмысы жағдайында жүргізілді жаттығу кезінде де, жарыс кезінде де. Жаттығудың әдеттегі барысын бұзбау, жаңа жағдайлар туғызбау, спортшыларды қоздырмай үшін жаттығулар өткізілді, қалыпты режимде, қосымша қондырғылаусыз. Алынған нәтижелер жазылды, хаттамалар толтырылды. Зерттеуге техникалық (модельдік жағдайда эксперимент жүргізу) және тактикалық дайындықты (бәсекелестік әрекетте эксперимент жүргізу) анықтау мақсатында ойыншылардың берілу дәлдігін бағалау кірді.

Әр түрлі жағдайларда допты үйлестіру мен допты беру дәлдігін арттыру үшін біз допты беру кезінде волейболшылардың техникалық-тактикалық дайындығын жетілдіру

әдістемесі жасалды. Кешенді құру кезінде талаптар ескерілді, техникалық құралдарға және оларды спорттық ойындарда қолдану әдістемесіне және құру тәжірибесіне біздің кафедрада жинақталған осындай құжаттар арқылы іске асты.

Ұсынылатын негізгі айырмашылық нысаналы нысананың конструкциясы статикалық нысаналардан айырмашылығы қарастырылған доп берілгеннен кейін доп соққан кездегі шабуылдар. Бұл әмбебап мүмкіндік жасайды. Пас беру тәсілдері және шабуылшы ойыншыларды сақтандыру әрекеттері.

Өзірленген тәсілді қолдану 2023 жылдың қазанынан 2024 жылдың наурызына дейін жүргізілді, барлығы "А" жоғары лигасының командалары арасында ҚР чемпионатының 8 туры – 32 ойын талданды. Аралық кеңістіктегі Әдістеменің құрамына кіретін жаттығулар (13-тен 22 күнге дейін) біркелкі бөлінбеді. Жаттығу уақытының көп бөлігі волейболшылардың техникалық-тактикалық дайындығын техникалық құралды – 25% қолдана отырып жетілдіруге арналды. Барлық дене шынықтыру жаттығулары 15% тең үлесте. Дене қасиеттерді дамыту бойынша барлығы сабақтың дайындық бөлігінде 25-тен 30 минутқа дейін қолданылды, ұсынылған кешендердің әрқайсысы микроцикл кезінде 1 рет қолданылды. Жеке және топтық берілу дәлдігін арттыруға бағытталған жаттығулар аралық кеңістіктің ұзақтығына байланысты микроциклде 1 немесе 2 рет қолданылды.

Допты беру кезінде волейболшылардың техникалық-тактикалық дайындығын жетілдірудің әзірленген әдістемесі Алматы қ. "ҚазСТА" командасының волейболшыларының жаттығу процесіне енгізілді. Өзірленген тәсілді қолданғаннан кейін біз техникалық құралды (1-кестені) қолдана отырып, дене қасиеттердің даму көрсеткіштерін және берілістердің орындалу дәлдігін қайта тестілеуден өткіздік. Кесте-эксперименттен кейін білікті волейболшылардың дене және техникалық-тактикалық дайындығын тестілеу нәтижелерінде байқалды.

Кесте 1 – дене және техникалық-тактикалық дайындықты тестілеу нәтижелері, тәжірибеден кейінгі білікті волейболшылардың көрсеткіші

№	Тесттер			P			P
		КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
		(n=12)	(n=12)		(n=12)	(n=12)	
		X±m	X±m		X±m	X±m	
1	Орнынан жоғары секіру, итеру екі аяқпен, см	70±9,4	69±12,5	P<0,05	74±10,8	76,1±9,5	P<0,05
2	92 м "барып қайту" жүгіру, с	23,3±1,8	23,2±1,7	P <0,05	22,5±0,5	22,2±1,0	P <0,05
3	Бағытты өзгерту арқылы 30 м жүгіру (5x6 м), с	10,7±0,7	10,4±0,9	P <0,05	11±0,7	10,0±0,8	P <0,05
4	Екі қолмен бастың артынан салмағы 1 кг басылған допты лақтыру, (отыру) м	7,8±0,5	7,7±0,3	P <0,05	8,0±0,5	8,4±0,4	P <0,05
5	Қолдану арқылы дәлдікті тексеру, нысананың саны	13±6,5	12±5,8	P <0,05	14±4,8	16±3,1	P <0,05

Кестедегі мәліметтерге сәйкес, біз зерттелетін барлық көрсеткіштер бойынша КГ-ға да, ЭГ-ға да өсуді байқаймыз. Бірінші сынақта "екі аяғымен итеріп, орнынан жоғары секіру" көрсеткіштің өсуі КГ-ға 4 см және көрсеткіштерімен 7,1 см ЭГ p<0,05 құрады, бұл олардың спорттық ұзақ өмір сүруіне мүмкіндік береді. Волейболшылардың бәсекеге қабілетті іс-

әрекетте допты беру кезінде техникалық-тактикалық дайындығын жетілдірудің әзірленген әдістемесінің тиімділігін тексеру. Біз 2023-2024 маусымында зерттелетін командалардың ойындарына талдау жасағанда байқадық.

Бәсекелестік қызметтегі беріліс дәлдігінің динамикасы тұрақсыз екені анық. Сонымен, бақылау тобы зерттеудің басында 83% - ға тең болды, содан кейін чемпионаттың бірінші жартысында дәлдік нәтижелері 90% - ға жетті, содан кейін біз 72% - ға дейін төмендеуді байқадық және осы құлдыраудан кейін команда ойыншылары 81% - дан жоғары дәлдік нәтижелерін көрсетпеді.

Сонымен қатар, бақылау тобының барлық негізгі ойыншыларында үлкен жарақаттар болмағанын және олардың бастапқы құрамы маусым бойы тұрақты болғанын атап өткім келеді.

Эксперименттік топтың көрсеткіштеріне келетін болсақ, біз беріліс дәлдігі көрсеткіштерінің біркелкі өсуін көреміз, сондықтан зерттеудің басында нәтиже 78% болды, ал маусым барысында ол 90% - дан астамға жетті және сонымен бірге 80% - ға төмендемеді, бұл беріліс дәлдігінің жоғарылауын ғана емес, сонымен қатар зерттелетін көрсеткіштердің тұрақтылығын көрсетеді. Бұл ретте бәсекелестік маусымда берілістерді орындау дәлдігінің орташа көрсеткіштерінің нәтижелері 80% (КГ) және 86%  $p < 0,05$  (ЭГ) тең болғанын көрдік.

Ұсынылған жаттығуларды қолданудың қосымша реттілігі, өйткені ойындарға дейін қалған уақытқа байланысты кешендердің ретін өзгертуге немесе дәлдікті дамытуда конъюгацияланған жаттығу әдісін қолдануға болады. Техникалық құралды торға орнатуға арналған нұсқаулық-бұл білікті волейболшылардың бастапқы ережелерінің немесе бағдарламалардың орындалу шарттарының күрделілігі.

Бәсекеге қабілетті іс-әрекетте допты беру кезінде волейболшылардың техникалық-тактикалық дайындығын жетілдірудің әзірленген әдістемесінің тиімділігі педагогикалық эксперимент барысында дәлелденді, бұған мыналар дәлел: "екі аяғымен итеріп, орнынан жоғары секіру" тестіндегі көрсеткіштердің өсуі көрсеткіштің өсуі КГ-ға 4 см және ЭГ 7,1 см  $p < 0,05$  құрады.

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

1. Усков В.А. Теория и методология научного обоснования закона обучения связующих игроков в волейболе / В.А. Усков // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 5. – URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/33916> (дата обращения: 21.12.2022).

2. Шулятьев В.М. Влияние моделей тренировочных занятий разной степени адекватности соревновательному игровому противоборству на функциональное состояние организма волейболистов / В. М. Шулятьев, О. В. Тимофеева, В. В. Иванов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 243–247.

3. Эртман Ю.Н. Влияние метода круговой тренировки на развитие физических качеств юных волейболистов / Ю.Н. Эртман, Я.И. Крицкая // Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов : материалы V научно-практической конференции преподавателей и аспирантов, посвященной 60-летию факультета спорта : Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2017. – С. 161–166.

4. Эффективность совершенствования технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов с помощью основных и вспомогательных средств тренировки / А.В. Родин, Д.А. Ковыряев, А. Привалова, М.К. Кистерная, В.В. Биткин // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XV Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2021. – С. 234–238.

5. Эффективность теоретической подготовки квалифицированных волейболистов при совершенствовании технико-тактических действий в защите / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Ю.Ю. Карева, В.П. Губа // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 4. С. – 80–85.

УДК 798.2

## ҚАЗАҚТЫҢ АУДАРЫСПАҚ ЖӘНЕ АТ ҮСТІ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ПАЙДА БОЛУ ЖӘНЕ ДАМУ ТАРИХЫ

**Ш.Е. Мәсәлім – Ақтайлақ би орта мектебінің дене тәрбиесі мұғалімі,  
педагогика ғылымдарының магистрі,  
Үш биік ауылы, Жарма ауданы, Абай облысы, Қазақстан,  
Ж.М. Қожақанов - ҚазҰПУ аға оқытушысы, педагогика  
ғылымдарының магистрі, Алматы қ., Қазақстан**

**Аңдатпа.** Авторлар Қазақстан мемлекетінде өткен XIII ғасырларда пайда болып, одан бергі ғасырлар бойы әртүрлі өзгерістерге ұшырап дамыған аударыспақ және ат үсті спортының даму тарихын зерттеп, қағаз бетіне түсірген. Еліміз егемендік алған жылдары қазақтың ұлттық спорт түрлері, оның ішінде аударыспақ спорты өте қарқынды дамыды. Кейінгі жылдары өткізіліп жатқан түркі халықтарының «көшпенділер ойыны» аударыспақ спортының халықаралық деңгейде дамуына әсер етті. Авторлар аударыспақ спортының шеберлері, өздерінің сүйіп, жақсы көріп айналысатын спорт түрлерінің тарихын мұқият зерттеп, жақсы тарихи, жан-жақты мақала жазуға қол жеткізген.

**Кілт сөздер:** аударыспақ, ат үсті спорт түрлері, ұлттық спорт, тарих.

## HISTORY OF EMERGENCE AND DEVELOPMENT OF KAZAKH GAMES AND HORSEBOARD GAMES

**Sh.E. Masalim - Teacher of physical education, Master of Pedagogical Sciences,  
Aktailak dance secondary school, Ush Yasul village, Zharma district, Abay region,  
Kazakhstan,**

**Zh.M. Kozhakanov - senior lecturer of KazUPU, Master of Pedagogical Sciences,  
Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** The authors studied the history of the development of equestrian and equestrian sports, which appeared in the thirteenth century in Kazakhstan and underwent various changes over the centuries, and put it on paper. During the years of our country's independence, Kazakh national sports, including the sport of translation, developed very intensively. In recent years, the Turkic peoples' "game of the crowd" has influenced the development of translation sports at the international level. The authors are masters of translation sports, have carefully studied the history of their beloved sports and managed to write a good historical and comprehensive article.

**Keywords:** translation, equestrian sports, national sports, history.

Қазақтың ат үсті спорт түрлерінің және аударыспақ ат үстінде күресу түрінің пайда болу даму тарихын зерттегенде біз ұлттық спорт түрлерінің ұрпақтан ұрпаққа ғасырдан ғасырға, көп жылдар бойы ауызша беріліп отырғанын анықтадық. Алғаш рет оларды XIII ғасырдың бірінші жартысында Италия саяхатшысы Плано Карпини Хорезм, Жетісу және Тарбағатай арқылы Монғолияға барып, одан еліне қайтқан сапарында жинаған материалдарынан «Монғолия тарихы» атты еңбегін жазды. Бұл еңбекті тіпті қазіргі дәуірдің тарихшылары емес, қазіргі қазақ халқының тарихын толық зерттеуші ғалым Шоқан Уәлихановта көптеген еңбектерінде осы «Монғолия тарихын» негіз етіп алған. Бұл еңбек ол кезде Д. Языковтың басқаруымен 1925 жылы орыс тілінде екінші рет «бірінші рет 1795 жылы басылып шыққан-ды. Бұл еңбекте кезіндегі Монғолияның көрші болған орта жүздің бір руы Тарбағатай наймандарының өмірлері мен әдет-ғұрыптары жайлы, демалыс уақытын

өткізгендегі ойын-сауықтары жайлы деректерді, жауынгерлік ерліктерін сипаттайды [1, 9 б.].

Қазақ халқының ұлт ойындары жайындағы деректемелерін қағаз бетіне түсіргендердің бірі Венеция саяхатшысы Марко Поло болды. Ол өзінің қазақстанға жасаған саяхатында Жетісу бойындағы қазақ ауылының мерекелі тойларында болып, ойын-сауықтарын көріп, көптеген ұлт ойындарына талдау жасап, шығу тарихтарына, қалыптастыру дәуіріне де болжам айтқан [2].

Одан кейінірек қазақтың халық ойындары туралы жазғандар: итальяндық И.И. Новокамский, австралиялық С. Герберштейн, орыс саяхатшысы В. Рычков, профессор П.С. Палас, венгер зерттеушісі А. Вамберид, неміс этнографы Р. Картицкан, ғалым А. Гумбольдт, поляк А. Янцикевич және тағы басқалар [3, 17 б.].

Халықтық педагогиканың тәрбиелік мәні туралы этнография жинақтаушылары К.А. Покровский, Н.А. Ивановский, Н.И. Гродсков, А. Диваев, А. Левшин, Ф. Лазаревский, А. Горликин, П. Хадыров, Е. Букин, О. Әлжанов және т.б. өз пікірін білдіреді [3, 95 б.].

Қазақтың ұлттық ойындары туралы неміс ғалымы А. Гумбольдт өз достарына жазған хатында былай деп өзінің жақсы пікірлерін баяндаған екен: «Қазақ ауылдарында болған кезімді мен өзімнің ең бақытты кезім деп санаймын, себебі көшпенді халық мені өте жақсы қарсы алды. Олардың қонақжайлылығы мен халық ойындарын ұмыту мүмкін емес. Осындай қысқа уақыттың ішінде мен этнографиялық көптеген материалдар жинап алдым.» [4, 30 б.].

Қазақтың халықтық фольклорының, ұлттық ойындарының жинақтаушысы Ә. Диваев өзінің «Қырғыз (қазақ) балаларының ойындары» атты жұмысында балаларды 3 топқа бөледі: 1 жастан 7 жасқа дейін – бала, 7 жастан 15 жасқа дейін – жеткіншек, 15 тен 30 ға дейін - бозбала.

Соған байланысты ойындарды да 3 топқа бөліп қарастырады: 1) балалардың ойындары, 2) жеткіншектердің ойындары, 3) бозбалалардың ойындары, және де қазақ балаларының ойыншықтары жоқ екендігін атап кетеді [5, 22 б.].

Қариялардың айтуы бойынша, «Ақ сүйек» және «Орда» сияқты ойындарды тек түнде ғана ойнайтын болған, себебі жаугершілік шабуылдар сол кездерде жиі болғандықтан, жастар ойнай жүріп ауылдың бейбіт өмірін де қорғайтын еді. Сонымен қатар, жастардың бойында табандылық, тапқырлық, батылдық және ерлік қасиеттерін дамытуға ықпал ететін.

Қазақтың ұлттық спорт және ойын түрлері халықтың ауыз әдебиетінде және Абай Құнанбаев, Ыбырай Алтынсарин, Жамбыл Жабаев және орыс саяхатшылары П.П. Семенов-Тянь-Шанский мен Г.Н. Потанин және орыс тілінің «Түсіндірме сөздігінің» құрастырушысы В.Н. Даль мен тағы басқалардың еңбектерінде өзінің жарқын көрінісін тапқан [3, 35 б.].

1920-шы жылдардың ортасына қарай республикада классикалық күрес түрі кең тарағандықтан, оған қазақтың жекелеген ұлттық күрес шеберлері де өз күшін сынап көреді. 30-шы жылдары спорт үйірмелері құрылып, жастарды дене тәрбиесіне баулу ісі жақсара түскендіктен, кең тараған ұлттық спорт түрлері бойынша жарыстар өткізіледі, республиканың саяси және мәдени өмірінде болып жатқан түбегейлі өзгерістер негізінде шығармашыл жастардың ұйымдастыруымен «колхоз/совхоз», «бай мен кедей» атты қозғалмалы ойындар бұқаралық сипатқа ие болды.

1943 жылдың жазында Алматыда Орта Азия және Қазақстан республикалары спартакиадасы болды, онда аударыспақ, қыз қуу, қазақша күрес, және көкпар сияқты ұлттық спорт түрлерінен жарыстар өтті. 1945 жылы қазақтар арасында үстел ойыны болып саналатын «тоғызқұмалақ» ойыны кең тарады. 1950 жылы жаяу жарыс бойынша республика біріншілігі өткізілді.

Сол жылдарда әсіресе қазақша күрес ерекше даму сипатына ие болды. 1953-54 жылдары қазақша күрестен өткізілген Республикалық жарыстар бұқаралық жағынан да, шеберлік жағынан да негізгі спорттық күрес түрлеріне жақындап қалғанын көрсетті.

Ұлттық спорт түрлеріне арналған ең ірі спорттық шаралардың бірі 1954 жылы Алматы қаласында ұйымдастырылған жарыстар еді. Ол Абайдың қайтыс болуының 50 жылдығына арналған болатын [6, 29 б.].

Ұлттық спорт түрлерінің бірімен, бұқаралық спорт түрлерінің бірімен қарқынды түрде шұғылдану, әдетте, адам өміріндегі ағзаның жас кезеңіне сай пісіп жетілуіне сәйкес келеді, себебі адам дамуының пісіп жетілуі басқа кезеңге қарағанда дәл сол кездегі ағзаның қызметтік және бейімделу мүмкіндіктері мол болып табылады. Осы кезеңнің ұзақтығы спортшының жеке-дара ерекшеліктеріне, таңдаған спорт түрінің өзгешелігіне, шұғылданатын адамның өмір салтына және басқа да көптеген факторларға тәуелді болып келеді. Өмірдің бұдан кейінгі кезеңдеріндегі спортпен шұғылдану сауықтыру бағытына ие, яғни жоғары дәрежедегі жүктемелерге құрылмайды және көп жағдайда жарыс қызметінсіз жүргізіледі.

Спорт пен ойындардың бұқаралық түрлері көрініс түрінде тәрбиелік қызмет атқарып, бұқаралық насихат ісіне қызмет етуі үшін ұлттық спорт түрлері және дене тәрбиесі тәсілдері, ол бойынша өткізілетін жарыстар жақсы ұйымдастырылып, ұлттық мереке ретінде жарқын түрде өтуі тиіс.

Қазақстан үкіметі ұлттық спорт түрлері мен ойындардың дамуына көп көңіл бөлуде. Қазақтың ұлттық ойындарының дамуында ұлттық спорт және ойын түрлерінен өткізілген I Спартакиада үлкен рөл атқарды. Қазіргі кезде республикада келесі ұлттық спорт түрлері мен ойындарынан жарыстар өткізіліп келеді: қазақша күрес, қыз қуу, аударыспақ, бәйге, жаяу жарыс, көкпар, тоғызқұмалақ.

Ат спорты — ат үстінде орындалатын спорттық жарыстар. Ат спортының қазіргі заманғы түрлері: атпен мәнерлеп жүру (жай жүру, желдіру, шоқырақтатып шабу, пассаж, пьэффе т.б.), кедергілерден өту (конкур-иппик), үш сайыс (манежде жүру, алаңда атты сынау және кедергілерден өту), жарысу (1200-3200 м қашықтықты барынша тез шауып өту, стипл-чейз, кросс), атпен аң аулау, үлкен қашықтыққа ат шаптыру (25, 50 және 100 км) т.б.; ұлттық түрлері: бәйге, аударыспақ, көкпар, қыз қуу, теңге ілу. Ат спортынан ең алғашқы Олимпиялық ойындар б.з.б. 680 ж. өткізілген. Атпен жүрудің арнаулы мектептері 16 ғ-дың бас кезінде Италияда, Францияда, Австрияда пайда болды.

Ат спорты Олимпиялық ойындар бағдарламасына 1900 ж., дүние жүзі және Еуропа чемпионаттары бағдарламасына 1953 ж. енгізілді. Халықаралық ат спорты федерациясы (FEI) 1921 ж. құрылды. Қазақстан оған 1952 жылдан мүше. 1956 ж. Алматыда алғашқы ат спорты мектебі ашылды. Қазақстандық шабандоздар алғаш Олимпиялық ойындарға 1960 ж. қатысты. Шабандоз С. Филатов Абсент атты ахалтеке сәйгүлігімен (Жамбыл облысы, Луговой жылқы зауыты) ең жоғарғы көрсеткішке жетіп, 1 алтын (Рим — 1960), екі қола медальді жеңіп алды (Токио — 1964; Мехико — 1968).

Қазақстан шабандоздары 1956 жылы Қазақстандағы ең алғашқы ат спортының мектебі ашылған сәттен бастап, 1993 жылға дейін КСРО-ның барлық Чемпионаттарына қатысып, бұл жарыстардың бірнеше дүркін жеңімпаздары атанды (конкур - А. Тишков, үш сайыс - А. Калашников, А. Трубицын, ат үйрету - А. Танков).

Қазақстан командасы 12-Азия ойындарына (Херосима қ., Жапония), 15-Азия ойындарына (Доха қ., Катар), 16-Азия ойындарына (Гуанджоу қ., ҚХР), 17-Азия ойындарына (Инчхон, Корея), сондай-ақ 2014 ж. Франция Нормандиясындағы Дүниежүзілік ат ойындарына (Әлем чемпионаты) қатысты.

1999 ж. Сеул қаласында кедергілерден өту бойынша Азия чемпионатында Қазақстан командасы 2-орынды, ал Петр Соловьев жеке есепте 3-орынды иемденді. 2000 ж. Қытайдағы (Бейжің) Шығыс-Азиялық елдердің чемпионатында В. Гулевых жеке есепте екінші орынға шықты. 2005 ж. Азия чемпионатында (Тайвань) Қазақстан спортшылары командалық есепте бірінші орын алды (П. Соловьев, Е. Мороцкий, О. Попеляев) және жеке есепте 1, 2-орындарды иемденді (Е. Мороцкий –1-орын, О. Попеляев – 2-орын.)



Біздің шабандоздар Әлем Кубогы Кезеңдерінің жеңімпаздары болды, ал 1998 жылдан бастап Әлем Кубогы Кезеңдері тұрақты түрде Қазақстанда өтеді. 1999 жылы Қазақстанның бастамасымен жаңа Орталық Азия Әлем Кубогының Лигасы құрылды. 1999-2000 ж. маусымының Орталық Азия Әлем Кубогы Лигасының бірінші жеңімпазы халықаралық сыныптағы спорт шебері Петр Соловьев атанды. Осылайша, жыл сайын Лиганың ең күшті спортшылары Орталық Азия лигасы өткізетін әлем Кубогы Кезеңдерінде кездеседі. Кезең нәтижелері бойынша Әлем чемпионатына қатысу мәртебесі берілетін жеңімпаз анықталады.

2011 ж. алғаш рет ат спорты III Қазақстан Спартакиадасының бағдарламасына қосылды. Қазіргі таңда Қазақстанда Халықаралық ат спорты федерациясы тарататын классикалық ат спортының (Олимпиада ойындары) барлық 3 түрі де дамуда: 1) кедергілерден өту (конкур); 2) ат үйрету (атпен жүрудің жоғарғы мектебі); 3) үш сайыс (конкур, ат үйрету және өрістік сынақтар немесе ашық жердегі кросс).

1996 ж. Кечкемет қаласында (Венгрия) дүние жүзі ат спортшыларының 1-фестивалі өтті. Оған 23 мемлекеттің шабандоздары қатысты. Осы жарыста қазақстандық атбегілер ұлттық ат спорты спорт түрінің бәрінен өнер көрсетіп, жеңіске жетті. Абайдың (1995), Жамбылдың (1996), М. Әуезовтың (1997) мерейтойлары құрметіне ұйымдастырылған халықаралық деңгейдегі аламан бәйгелерде қазақстандық шабандоздар Т. Медеушиев, О. Әмірғалиев, А. Өзіқзақ, Н. Сатыбаев т.б. жүлдегер атанды.

Аударыспақ ұлттық ат үсті спорт түрінде – балуандар ат үстінде отырып алып, бірін-бірі ат үстінен аудару үшін күреседі. Аударыспақ - тек қазақтыкі деп айтуға болмайды. Бұл Азиядағы түркі жұртына, тек түркі емес парсы жұртына да ортақ өнер. Аударыспақ - соғыс өнерінің негізі.

Кешегі өткен батыр бабаларымыз қылыш сынып, найза майырылып, қақ айырылған кезде білегіне сеніп ат үстінде аударысып, тақым тартысқан. Аударыспақ өнерінің айрықша дамыған жері - қазақ жері.

Аударыспақ спорты өткен ғасырдың аяғы осы ғасырдың басында қазақ жерінде, Қазақстанда жоғары дәрежеде, жақсы дами бастады. Жыл сайын Қазақстан көлемінде облыстық, Республика жарыстары өткізілді. Республикаға танымал аударыспақ спортының жеңімпаздары пайда болды. Аударыспақ спорт түрі ұлттық спорт түрі ретінде республикалық спорт классификациясына кіргізіліп, аударыспақ спортынан спорт шеберлері нормалары орындалып, спорт шебері атағын алған аударыспақ шеберлері шыға бастады.

Аударыспақ спорты халықаралық деңгейге 2014 жылдан бастап көтерілді. 2014 жылы Астана қаласында аударыспақ спортынан I-ші Азияның ашық біріншілігі өткізілді. Азия біріншілігіне 12 мемлекеттің ат үсті балуандары қатысты. 3 салмақ дәрежесінен өткізілген жарыста жеңімпаздар қазақ спортшылары Шымкенттіктер: Қазақстанның 6 дүркін чемпионы Біржан Қосалиев аса ауыр салмақ дәрежесінде, Қазақстанның 9 дүркін чемпионы Сырым Избасаров, ауыр салмақ дәрежесінде жеңімпаз болса, Өскемен қаласынан келген 10 дүркін Қазақстан жеңімпазы Ермек Жапишев жеңіл салмақ дәрежесінде жеңімпаз болды. Оларға осы көрсеткіштері үшін халықаралық дәрежедегі спорт шеберлері атағы берілді.

1915 жылы Қырғызстан жерінде II-ші Әлемдік көшпенділер ойыны өткізілді. Әлемдік көшпенділер ойыны бағдарламасына аударыспақ ат үсті спорт түрі кіргізілді. Ол жарыста Қазақстандық Біржан Қосалиев аса ауыр салмақ және абсолюттік салмақ дәрежесінде жеңімпаз болды.

2016 жылы Қытай халық республикасында аударыспақтан II-ші Азия біріншілігі өткізілді. Ол жарысқа 10 мемлекеттің спортшылары қатысты. 5 салмақ дәрежесінде өткізілген жарыста жеңімпаздар қазақ спортшылары Біржан Қосалиев аса ауыр салмақ дәрежесінде, Сырым Избасаров ауыр салмақ дәрежесінде, Ермек Жапишев жеңіл салмақта дәрежесінде жеңімпаз болды.

2017 жылдың тамыз айының 16-18 жұлдызында Астана қаласында Әлемдік «ЕХРО-2017» көрмесі аясында аударыспақ ұлттық спорт түрінен Халықаралық турнир өткізілді. 3 салмақ дәрежесінде өткізілген жарыста жеңімпаздар қазақ спортшылары Біржан Қосалиев аса ауыр салмақ дәрежесінде, Сырым Ізбасаров ауыр салмақ дәрежесінде Рахматулла Есимхан жеңіл салмақ дәрежесінде жеңімпаз болды.

2024 жылы қыркүйек айында Астана қаласында өткен «Көшпенділер ойынында» аударыспақ спорт түрінен 6 салмақ дәрежесі бойынша жарыс өткізілді. Бірінші күнгі жарыстағы 60,70,80 килограмм салмақ дәрежесінде қазақ жігіттері жеңімпаз болды.

Қорыта келгенде айтарымыз ат үсті ұлттық спорт түрі аударыспақ спорты қазақ жерінде қарқынды дамып келе жатыр. Ол халықаралық деңгейге көтерілді. Оның ары қарай дамуы мемлекет үкіметіне, Республика спорт басшылары, мамандарына, облыс, аудан әкімдеріне, спорт сүйер жанкүйерлеріне байланысты. Бірінші кезекте - ата-аналарға байланысты, балаларын бабалар сүйген ұлттық спорт түріне беру, қызықтыру, тәрбиелеу арқылы біз осы спорт түрімен айналысатын спортшылар санын көбейтеміз. Ал ол бұхаралық сипат алса, жүзден – жүйрік, мыңнан тұлпар шығады.

#### *Әдебиеттер тізімі:*

1. Путешествие в восточные страны Платона Карпини и Рубрука. -М., Географиздат, 1979.
2. Книга Марко Поло. -М., Географиздат, 1795.
- 3.Таникеев М., Асарбаев А. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт тарихы. – Алматы: КазАСТ, 2002. 325б.
4. Гумбольдт А.Центральная Азия, исследования о цепях гор и по сравнительной климотологии. М., 1829.
5. Диваев А. Игры киргизских (казахских) детей.- Туркестанская ведомость, 1905.14 октября.
6. Болгамбаев М. Казахские национальные виды спорта.- Алма-Ата:Кайнар, 1987. - С.15-23.

**ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДАҒЫ  
ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР  
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ, В СФЕРЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION,  
SPORTS AND TOURISM**

УДК 796.011.3

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДА ЖАСАНДЫ  
ИНТЕЛЛЕКТІНІ ҚОЛДАНУ ТУРАЛЫ**

**Б.М. Досқараев - пед.ғыл. докторы, профессор, М.Әуезов атындағы Оңтүстік  
Қазақстан университеті, Шымкент қ.**  
**Б.А. Жолдасбек - докторант, ҚазСТА, Алматы қ., Қазақстан**

**Аңдатпа.** Мақалада дене шынықтыру және спорт пен ақпараттық технологиялардың тоғысқан жеріндегі инновациялық тәсілдер қарастырылған. Ақпараттық-коммуникациялық технологиялардың заманауи дамуы қоғамның әртүрлі салаларында жасанды интеллектті пайдаланудың қарқынды өсуіне себепші болуда. Жасанды интеллектті пайдаланудың негізгі аспектілеріне ерекше назар аударылады, соның ішінде жеке жаттығу жоспарларын құру үшін үлкен деректерді талдау, киілетін құрылғыларды пайдаланатын спортшылардың физиологиялық жағдайын бақылау және спортшының ағымдағы өнімділігі мен мақсаттарына байланысты жаттығу бағдарламаларын нақты уақыт режимінде бейімдеу.

**Кілттік сөздер:** дене шынықтыру, спорт, жасанды интеллект, спорттағы жасанды интеллект, ақпараттық технология, деректерді талдау, жағдайды бақылау.

**PHYSICAL CULTURE AND IN INDUSTRY SPORT ARTIFICIAL TO APPLY  
INTELLECT**

**B.M. Doskarayev - pedagogics sciences докторы, professor, M.Auezov South Kazakhstan  
University, Shymkent, Kazakhstan,**  
**B.A. Zroldasbek - doctoral student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty,  
Kazakhstan**

**Annotation.** In the article physical culture and sporting examined, on that met informative technologies, innovative methods in a place. Ақпараттық-коммуникациялық uses artificial intellect modern development technologies in different industries society intensively to grow reason. artificial intellect uses basic аспектілеріне special pays attention, in a that number individual exercise plan creates for large fact discusses, associates control and sportsman current өнімділігі and aim физиологиялық the state exercise program киілетін created ғыларды uses sportsman exact time mode drive in.

**Key words:** physical culture, sporting, artificial intellect, artificial intellect on sporting, informative technology, facts to discuss, to control the state.

**Кіріспе.** Психология, математика және лингвистиканың тоғысқан жерінде өмір сүретін жаңа ғылыми бағыт ретінде әрекет ете отырып, жасанды интеллект бірте-бірте оның қолдану шекарасын кеңейтіп, сол арқылы дене шынықтыру және спорт саласындағы шығармашылық және басқа да міндеттерді жүзеге асыруды қамтамасыз етеді.

Бұрын жасанды интеллект саласындағы негізгі сұрақтардың бірі адамның ақыл-ойын модельдеудің шынайылығы немесе шындыққа жатпайтындығы, әйтпесе жасанды

интеллект санаға ие бола ма деп болжанған. Енді бұл тапсырма гипотетикалық болып көрінбейді және әлемнің жақын болашағын болжау үшін үлкен мәнге ие. Жарты ғасырдан астам уақытқа созылған жасанды интеллекттің даму тарихы адамдарға бұл фактіге жету үшін айтарлықтай және күрделі кедергілер жоқ екенін дәлелдейді. Шамасы, жасанды интеллект жасанды нейрондық желілердің негізінде емес жасалуы мүмкін. Дегенмен, жасанды интеллект элементтерін қолдану табиғатпен жасалған ең айқын және қолжетімді шешім болып табылады. Жасанды интеллекттің дамуы басқару процестерінің дамуына, спорттағы да қарым-қатынастардың өсуіне, барлық бизнес-процестердің тиімділігін арттыруға, жоспарлаудың дамуына әкеледі деп болжануда. Жасанды интеллект технологиясы өз заманындағы электр қуаты мен Интернет сияқты революциялық үрдіс деп айтуға болды. Ол адамның өмір салтын түбегейлі өзгерте алады, көптеген жұмыс процестерін автоматтандырады және маңызды экономикалық құндылық жасай алады. Сондықтан да қазіргі уақытта дене шынықтыру, спорт саласында да жасанды интеллект элементтерін қолданудың маңыздылығын зерттеу өзекті мәселенің бірі болып табылады.

Дене шынықтыру процесінде жасанды интеллектіні қолданудың өзектілігі бірнеше негізгі аспектілерге байланысты.

**Зерттеу мақсаты.** Спорт пен дене шынықтырудағы жасанды интеллекттің ролі мен орны туралы әдебиеттерді, интернет желісіндегі материалдарды талқылап оның қолдану мүмкіндіктерін негіздеу.

**Зерттеу міндеттері.** Жасанды интеллектіні халық шаруашылығының түрлі салаларында қолданылуы туралы зерттеу жүргізу және оны дене шынықтыру, спорт саласында да олданду мүмкіндіктерін айқындау.

**Зерттеу әдістері.** Жасанды интеллекттің спорт пен дене тәрбиесіндегі қолдану мүмкіншілігі туралы теориялық зерттеу жүргізу, ЖОО студенттері мен оқытушы-профессорлар арасында сұрақ –жауап, әңгіме, интервью жүргізу. Педагогикалық эксперимент жүргізу арқылы қазіргі күнгі оны қолдану жағдайын айқындап келешекке проблемаларды нақтылау.

**Зерттеу нәтижелері.** Жасанды интеллект технологияларының қарқынды дамуы оқу процестерін жеңілдету және оңтайландыру үшін жаңа мүмкіндіктер ашады. Жасанды интеллект адамның физикалық жағдайы, оның бұрынғы жаттығулары, дененің әртүрлі жүктемелерге реакциясы туралы үлкен көлемдегі деректерді талдай алады және осы мәліметтер негізінде белгілі бір адам үшін ең тиімді және қауіпсіз болатын жеке жаттығу бағдарламаларын жасай алады. Стандартты дене шынықтыру бағдарламалары әр адамның ерекше ерекшеліктерін ескермейді. Жасанды интеллектіні қолдану белгілі бір мақсаттарға, жасқа, физикалық жағдайға және адамның қалауына бейімделген жаттығу бағдарламаларын құруға мүмкіндік береді, бұл жаттығу процесін тиімдірек және қызықты етеді.

Жасанды интеллект халық шаруашылығының әртүрлі салаларда, соның ішінде дене шынықтыру мен спортта көбірек қолданылуда. Жасанды интеллект айтарлықтай әсер етуі мүмкін болатын келесі бағыттарды бөліп көрсетуге болады:

1. Жеке жаттығу жоспарлары. Жасанды интеллект жеке жаттығу бағдарламаларын құру үшін спортшының физикалық жағдайын, дайындық деңгейін және мақсаттарын талдай алады. Бұл тек спорттық мақсаттарды ғана емес, денсаулықтың ерекшеліктерін, жаттығулардың артықшылықтарын және қол жетімді жабдықты да ескереді.

2. Өнімділікті бақылау және талдау. Киілетін құрылғылар мен сенсорлардың деректерін пайдалана отырып, жасанды интеллект спортшының нақты уақыттағы үлгерімін бақылай алады, жаттығулардың тиімділігін талдай алады және кері байланыс бере алады. Бұл жүктемені реттеуге көмектеседі

3. Виртуалды жаттықтырушылар мен көмекшілер. Жасанды интеллект нақты уақыт режимінде ұсыныстар мен қолдау көрсететін виртуалды жаттықтырушы ретінде әрекет ете алады. Бұл әсіресе өз бетінше айналысатын адамдар үшін пайдалы, өйткені ол

жаттықтырушымен бетпе-бет кездесуді қажет етпестен кәсіби басшылықты қамтамасыз етеді.

4. Қуатты оңтайландыру. Жасанды интеллект дене шынықтыру және қалпына келтіру мақсаттарын қолдайтын оңтайландырылған тамақтану жоспарларын құру арқылы спортшының диетасы мен тағамдық қажеттіліктерін талдай алады.

5. Қимылдарды талдау және жаттығу техникасы. Компьютерлік көру және жасанды интеллект көмегімен жарақаттанудың алдын алу және жаттығулардың тиімділігін арттыру үшін нақты уақыттағы жаттығуларды орындау техникасын талдауға болады [1].

Дене шынықтырудағы жасанды интеллектінің маңызды әлеуеттерінің бірі-нақты уақыттағы деректердің үлкен көлемін өңдеу және талдау мүмкіндігі. Бұл спортшылар мен жаттықтырушыларға жаттығу және қалпына келтіру процестерін оңтайландыру арқылы негізделген шешімдерді тезірек және тиімдірек қабылдауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, жарақаттарды диагностикалау мен болжауда жасанды интеллект қолдану спорттық медицинада төңкеріс жасай алады, ұзақ мерзімді зақымдану қаупін азайтады және спортшыларды қалпына келтіру процесін жылдамдатады.

Болашақта машиналық оқыту және жасанды интеллект технологияларының дамуының арқасында денсаулық пен фитнесің жаңа деңгейде үздіксіз мониторингі мен талдауын қамтамасыз ете отырып, киім мен жеке аксессуарларға біріктірілетін одан да инновациялық қолданбалар мен құрылғылардың пайда болуын күтуге болады.

Жасанды интеллект сонымен қатар спорт пен фитнесе виртуалды және толықтырылған шындыққа жаңа мүмкіндіктер ашады, мотивацияны арттыратын және денсаулыққа қауіп төндірмейтін жаттығуларды орындау техникасын жақсартатын бірегей жаттығу орталары мен модельдеулерді жасайды.

Жасанды интеллект технологиялары жаттықтырушылар мен спортшыларға жаңа мүмкіндіктер ұсына отырып, жаттығулар мен спорттық іс-шараларға деген көзқарастарды өзгертеді. Бұл инновациялар жаттығу әдістерін жетілдіруге ғана емес, сонымен қатар спорттық жетістіктерді талдауды айтарлықтай жақсартуға мүмкіндік береді. Жасанды интеллектпен жарақаттанудың ықтимал қаупін дәлірек анықтауға болады, бұл спорттық тәжірибені қауіпсіз етеді [2].

Сонымен қатар, жасанды интеллект жанкүйерлердің белсенділігін арттырудың бірегей мүмкіндіктерін ашады, оларға нақты уақыттағы ойындарды талдауға қол жеткізуге мүмкіндік береді және спорттық жарыстарды одан да қызықты етеді.

Дене шынықтыру саласындағы жасанды интеллектті енгізу оқушылардың спорттық және физикалық белсенділігінің әртүрлі аспектілері арасындағы байланысты терең талдау және түсіну үшін жаңа перспективалар ашады. Бұл тәсіл спорт, сабақтың жүйелілігі мен ұзақтығы, сондай-ақ оқушылардың жеке ерекшеліктері, оның ішінде жасы мен жынысы сияқты әртүрлі параметрлер туралы мәліметтер жинауды автоматтандыруға мүмкіндік береді. Бұл деректер өз кезегінде физикалық белсенділіктің дененің денсаулығы мен жалпы денсаулығына әсерін бағалау үшін пайдаланылуы мүмкін [3].

Ақылды технологияларды, соның ішінде білезіктер мен сенсорларды пайдалану оқушылардың жүрек соғу жиілігі мен жүрек соғу жиілігі сияқты көрсеткіштерді тиімді бақылауға ықпал етеді. Бұл мүмкін болатын денсаулық сақтау тәуекелдерін уақтылы анықтап, спорттық дағдыларды игеру деңгейін бағалай отырып, оқушылардың физикалық жағдайындағы өзгерістерге жедел жауап беруге мүмкіндік береді.

Заманауи ақпараттық және коммуникациялық технологияларға сүйенетін озық жүйелерді әзірлеу және іске асыру физикалық белсенділік туралы деректерді басқарудың кешенді тәсілін қамтамасыз етеді. Мұндай жүйелер ақпаратты жинақтауға және талдауға ғана емес, сонымен қатар оқушылардың физикалық белсенділік деңгейін арттыруға және жарақаттанудың алдын алуға көмектесетін кері байланысты қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Сонымен қатар, жасанды интеллекттің аналитикалық мүмкіндіктері спорттық таланттарды анықтауда және таңдауда баға жетпес болуы мүмкін, бұл белгілі бір спорт түрлерінде әлеуеті жоғары оқушыларды анықтауға мүмкіндік береді. Бұл өз кезегінде салауатты және белсенді өмір салтын сақтай отырып, жастар арасында спорттық дағдыларды мақсатты түрде дамытуға ықпал етеді.

Қытай, Бо Чжан, Хао Цзин және Сяоцзин Дуан зерттеушілері спорт студенттерін оқытуға арналған «виртуалды спорттық тренажер» деп аталатын білім беру жобасын жүзеге асырудың теориялық тәсілдері мен практикалық аспектілеріне терең талдау жасады. Өз жұмысының бір бөлігі ретінде олар виртуалды форматта тиімді оқыту ортасын құру мақсатында виртуалды модельдеу әдістерін қолдану идеясын ұсынды.

Бұл ұсыныс спорттық білім берудің жаңа перспективаларын ашады, бұл студент-спортшыларға спорттық аренада немесе алаңда физикалық қатысуды қажет етпестен шынайы имитацияланған спорттық жағдайларға түсуге мүмкіндік береді. Мұндай оқыту практикасы спорттың техникалық дағдылары мен тактикалық түсінігін жақсартуға ғана емес, сонымен қатар практикалық виртуалды жағдайларда теориялық білімді қолданудың баға жетпес тәжірибесін ұсынады [4].

Жасанды интеллект ойындары туралы айта келіп “ Бұл ойынның дамуы сонымен қатар физикалық белсенділікті ынталандырудағы технологияның әлеуетін көрсетеді” деп ерекше атап өтуге болады[5].

**Қорытынды.** Жасанды интеллект спортшының физикалық жағдайы, бұрынғы жаттығулары және жеке ерекшеліктері туралы үлкен көлемдегі деректерді талдай алады, бұл мүмкіндігінше жекелендірген және тиімді жаттығу бағдарламаларын жасауға мүмкіндік береді. Жасанды интеллект спортшының қазіргі жағдайы мен прогресіне байланысты жаттығу жүктемелерін тез түзете алады, бұл шамадан тыс жаттығулар мен жарақат алу қаупін азайтады, сонымен қатар жаттығу процесінің жалпы тиімділігін арттырады. Жасанды интеллект виртуалды жаттықтырушы ретінде әрекет ете алады, нақты уақыт режимінде кері байланыс, мотивация және нұсқаулар береді, бұл жаттығуларды қол жетімді және қызықты етеді.

### *Әдебиеттер тізімі*

1. Карапетян М. К. Применение искусственного интеллекта при составлении планов обучения физической культуре для студентов высших учебных заведений // Актуальные исследования. — 2024. — № 7 (189), Ч.II. — С. 24–26.
2. Демеш В. П., Бакешин К. П., Дудус А. Н. Исследование методик физической подготовки студентов (на примере Санкт-Петербургского филиала Российской таможенной академии)// Учёные записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. — 2022. — № 4(84). С. 112–115.
3. Иванцов П. П. Искусственный интеллект в спортивной тренировке: монография / П. П. Иванцов, А. Б. Лукьянов, Б. Г. Лукьянов, В. С. Степанов. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГИКиТ, 2021. — 256 с.
4. Карапетян М. К. Применение искусственного интеллекта при составлении планов обучения физической культуре для студентов высших учебных заведений // Актуальные исследования. — 2024. — № 7 (189), Ч.II. — С. 24–26.
5. Applying Artificial Intelligence and computer vision for augmented reality game development in sports. ( IJACSA) International Journal of advanced Computer science and applications. Vol.14.No.8,2023. Nurlan Omarov, Bauyrzhan Doskarayev ...

УДК 796.011.3

## ЭМПИРИКАЛЫҚ ДЕРЕКТЕР НЕГІЗІНДЕГІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЙЫНДАУДА ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ

**З.Е. Шағатаева – философия ғылымдарының докторы (PhD),  
оқытушы-дәріскер,**

**І.А. Киікбай – 6В01401-Алғашқы әскери дайындық және дене шынықтыру  
мамандығының 1 курс студенті,**

**І. Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Талдықорған қ., Қазақстан**

**Андатпа.** Мақалада эмпирикалық деректерге сүйене отырып, цифрлық технологияларды қолданудың спортшыларды дайындауға әсері қарастырылған. Зерттеу оқу процесінде биометриялық құрылғылар, виртуалды оқыту және модельдеу сияқты әртүрлі технологиялық құралдарды пайдалануды талдауды қамтиды. Жұмыс барысында спорттық іс-шараларға қатысушылардан алынған мәліметтер жинақталып, талдау жүргізілді. Бұл технологиялардың тиімділігін бағалауға, олардың артықшылықтарын анықтауға, сондай-ақ спорттық тәжірибеде қолдану кезіндегі шектеулерге басты назар аударылады. Алынған нәтижелер спортшылардың дайындық сапасын арттыруға ұмтылатын дене шынықтыру және спорт саласындағы жаттықтырушылар мен мамандар үшін пайдалы болуы мүмкін.

**Кілт сөздер:** цифрлық технологиялар, спорттық жаттығулар, биометриялық құрылғылар, симуляциялар, виртуалды жаттығулар.

## THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF ATHLETES BASED ON EMPIRICAL DATA

**Z. E. Chagataeva-doctor of Philosophy (PhD),  
teacher-lecturer,**

**I. A. Kiikbay-1st year student of the specialty 6b01401-primary military training and  
Physical Culture,**

**Zhetysu university named after I. Zhansugurov, Taldykorgan, Kazakhstan**

**Annotation.** The article discusses the impact of the use of digital technologies on the training of athletes, based on empirical data. The study involves the analysis of the use of various technological tools in the educational process, such as biometric devices, virtual learning and modeling. In the course of the work, data from participants in sports events were collected and analyzed. The main attention is paid to assessing the effectiveness of these technologies, identifying their advantages, as well as restrictions when using them in sports practice. The results obtained can be useful for coaches and specialists in the field of Physical Culture and sports who seek to improve the quality of training of athletes.

**Keywords:** digital technologies, sports training, biometric devices, simulations, virtual training.

### **Кіріспе**

Қазіргі заманғы технологиялар адам қызметінің әртүрлі салаларына, соның ішінде білім, медицина, өнер және спортқа қарқынды енгізілуде. Спорт индустриясында цифрлық технологиялар спортшыларды дайындауда маңызды рөл атқарады, бұл олардың жаттығу көрсеткіштерін жақсартуға және жарақат алу қаупін азайтуға мүмкіндік береді. Бүгінгі таңда ең өзекті бағыттардың бірі - биометриялық құрылғылар, модельдеу және виртуалды

оқыту сияқты құралдарды пайдалану. Бұл технологиялар жаттықтырушылар мен спортшыларға физиологиялық параметрлерді бақылауға, жаттығу жоспарларын түзетуге және жалпы жаттығу тиімділігін арттыруға жаңа мүмкіндіктер береді.

Бұл мақаланың мақсаты – спорттық жаттығуларда цифрлық технологияларды қолданудың тиімділігіне эмпирикалық зерттеу жүргізу. Осы мақсатқа жету үшін спортшылардың жаттығу процестерінде қолданылған әртүрлі цифрлық құралдардың көмегімен деректер жиналды. Дәстүрлі оқыту әдістерін жаңа технологиялық тәсілдермен салыстыруға ерекше көңіл бөлінеді. Зерттеудің маңызды аспектісі бұл технологияларды бұқаралық спорт тәжірибесіне енгізуді шектейтін факторларды анықтау болып табылады.

Біздің зерттеу мақсаттарына мыналар жатады:

1. Сандық технологиялардың спортшылардың дайындығына әсер ету деңгейін бағалау;
2. Жиналған мәліметтер негізінде оларды пайдаланудың артықшылықтары мен кемшіліктерін талдау;
3. Спорттағы цифрлық технологиялардың даму перспективаларын және олардың спортшылардың нәтижелеріне әсерін анықтау;
4. Әдебиетке шолу;
5. Спорт және дене шынықтыру саласындағы заманауи зерттеулер оқу процесінің тиімділігін арттыру үшін цифрлық технологияларды қолдануға көбірек көңіл бөлуде. Соңғы жылдары биометриялық құрылғылар, модельдеу және виртуалды жаттығулар сияқты инновациялардың спорттық көрсеткіштерге әсерін зерттейтін жұмыс тобы пайда болды.

Клаус және басқалардың жұмысында биометриялық құрылғылар спортшылардың жаттығу және жарыс кезіндегі жағдайын бақылауда маңызды рөл атқаратынын атап өтеді. Мұндай құрылғыларды пайдалану жаттықтырушыларға физиологиялық параметрлердің өзгеруіне уақтылы әрекет етуге мүмкіндік береді, бұл жарақат алу қаупін азайтады және жаттығу процесінің жалпы тиімділігін арттырады. Зерттеулер сонымен қатар биометриялық деректердің кәсіби спортшылар үшін өте маңызды жекелендірген оқу бағдарламаларын жасау үшін пайдалы болуы мүмкін екенін көрсетеді [1].

Тейлордың зерттеулері симуляциялар мен виртуалды жаттығулар спортшылардың тактикалық және техникалық дайындығын жақсартудың тиімді құралы бола алатынын көрсетеді. Виртуалды орталар спортшыларға әртүрлі жарыс сценарийлерін модельдеуге мүмкіндік береді, бұл олардың нақты жағдайларға дайындығын жақсартуға көмектеседі. Сонымен қатар, виртуалды жаттығуларды жарақаттан кейін қалпына келтіруде көмекші әдіс ретінде қолдануға болады [2].

Дэвистің жұмысы сандық технологияларды спортқа енгізудің көптеген артықшылықтары бар екенін, соның ішінде спортшылардың өнімділігі туралы деректердің дәлдігін арттыру және жаттығуларды жоспарлауды жақсартуды атап көрсетеді. Дегенмен, автор сонымен қатар жабдықтың жоғары құнына және оны пайдалану үшін арнайы дағдылардың қажеттілігіне байланысты белгілі бір шектеулер бар екенін атап өтеді. Петровтың зерттеуінде де осындай тұжырымдар жасалды, онда технологияларды енгізуде, оның ішінде мамандарды оқытуда және қолжетімді инфрақұрылымдық шешімдерді жасауда кешенді тәсіл қажет [3].

Спорт Браун мен әріптестерінің жұмыстарында талқыланады, олар жасанды интеллект пен машиналық оқытудағы одан әрі инновациялар спорттық өнімділікті бақылау және жақсарту үшін дәлірек және тиімді құралдарға әкеледі деп болжайды. Зерттеушілер жақын арада нақты уақыттағы деректерді талдау және үлкен деректерге негізделген болжау сияқты технологиялар спорттық жаттығулардың ажырамас бөлігіне айналады деп болжайды [4].

Е. Звягинаның зерттеуі цифрлық технологияларды пайдалана отырып, спортшылардың физикалық дайындығы мен денсаулығын қашықтан бақылау мүмкіндіктерін зерттейді. Жарияланымдарға контент-талдау жүргізілді, мониторинг



көрсеткіштерінің мобильді технологиялары анықталды. Цифрлық технологиялар спорттық жаттығуларда, дене шынықтыруда, функционалдық жағдайын диагностикалауда және спортшылардың да, мүгедектердің де денсаулығын бақылауда қолданылады [5].

Цифрлық экономика дәуірінде спорт индустриясы саясаттар мен бағдарламалар арқылы коммерциялық және мемлекеттік деңгейде трансформациядан өтуде. Дегенмен, спортта технологияны шамадан тыс пайдалану адам элементінің жоғалуына немесе ақпараттың шамадан тыс жүктелуіне әкеліп, жеке мінез-құлқына теріс әсер етуі мүмкін. Технологияның тиімділігін жүйелі түрде бағалау спорттық ұйымдарға инновациялық интеграция мен инвестицияны басқаруға көмектеседі [6].

Осылайша, әдебиеттерге шолу спорттық жаттығуларда цифрлық технологияларды пайдалану зерттеудің перспективалық бағыты екенін көрсетеді. Дегенмен, олардың ұзақ мерзімді тиімділігі мен жаппай қолдануға қол жетімділігін одан әрі зерттеу қажет.

### **Зерттеу әдістері**

Бұл зерттеуде деректерді жинау және талдау үшін сандық және сапалық әдістер қолданылды. Зерттеу үш ай бойы биометриялық құрылғылар, симуляциялар және виртуалды жаттығулар сияқты сандық технологияларды пайдаланған әртүрлі спорт түрлерінен 50 кәсіби спортшының үлгісінде жүргізілді.

Сандық деректерді жинау үшін жүрек соғу жиілігін, қандағы оттегі деңгейін, қадамдар санын және басқа да физиологиялық көрсеткіштерді бақылау үшін биометриялық құрылғылар пайдаланылды. Барлық деректер оқу-жаттығу жиындары мен жарыстар кезінде жиналды. Корреляциялық талдау және регрессия үлгілері сияқты статистикалық әдістер технологияны пайдалану мен жақсартылған спорттық көрсеткіштер арасындағы байланысты анықтау үшін деректерді талдау үшін пайдаланылды.

жаттықтырушылармен және спортшылармен жартылай құрылымдық сұхбаттар арқылы жиналды. Олардың оқу процесінде цифрлық технологияларды пайдалану тәжірибесіне, сондай-ақ осы технологиялардың тиімділігін қабылдауына байланысты сұрақтар. Алынған жауаптар мазмұнды талдау әдісі арқылы талданды, бұл қабылдаудың негізгі тақырыптары мен заңдылықтарын анықтауға мүмкіндік берді.

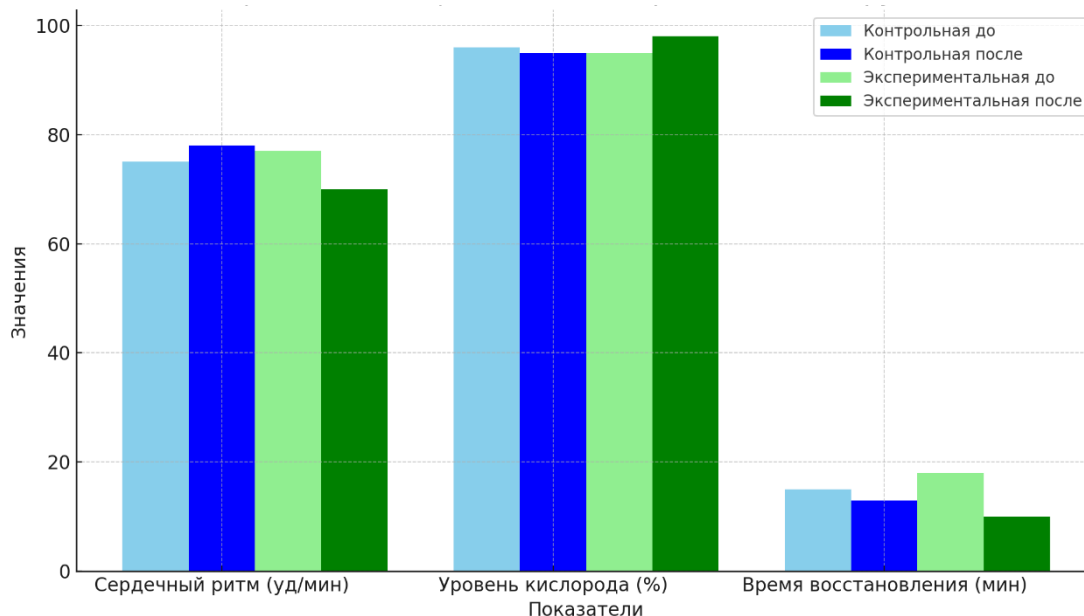
### **Зерттеу нәтижелері**

Зерттеу нәтижесінде цифрлық технологияларды қолдану оқу нәтижелеріне оң әсер ететіні анықталды. Биометриялық құрылғыларды белсенді пайдаланған спортшылар дәстүрлі жаттығу әдістерін қолданатын бақылау тобымен салыстырғанда жаттығулардан кейін төзімділіктің жоғары деңгейін көрсетті және тезірек қалпына келді. Деректерді талдау технологияны пайдалану мен физиологиялық параметрлерді жақсарту арасындағы маңызды корреляцияны көрсетті ( $p < 0,05$ ).

1 кесте – Зерттеу нәтижелері

№	Топ	Көрсеткіш	Дейінгі орташа	Кейінгі орташа
1	Бақылау тобы	Жүрек соғу жиілігі (б/мин)	75	78
2	Бақылау тобы	Оттегі деңгейі (%)	96	95
3	Бақылау тобы	Қалпына келтіру уақыты (мин)	15	13
4	Эксперименттік тобы	Жүрек соғу жиілігі (б/мин)	77	70
5	Эксперименттік тобы	Оттегі деңгейі (%)	95	98
6	Эксперименттік тобы	Қалпына келтіру уақыты (мин)	18	10

Сонымен қатар, модельдеу мен виртуалды жаттығуларды пайдаланған спортшылар жарыс кезіндегі стресстік жағдайларда тактикалық дайындық пен зейіннің жақсарғанын хабарлады. Сұхбаттардың сапалы талдауы да цифрлық технологиялар жаттығу процесін жақсырақ бақылауға және спортшылардың дайындыққа деген сенімін арттыруға көмектесетінін растады.



Сурет 1 – Бақылау және эксперименттік топтарды салыстыру

Кестеде және 1-суретте эмпирикалық зерттеу нәтижелері көрсетілген. Кестеде сандық технологияларды пайдаланғанға дейін және одан кейінгі бақылау және эксперименттік топтар үшін жүрек соғу жиілігі, оттегі деңгейі және қалпына келтіру уақыты туралы деректер бар. График осы деректерді көрнекі түрде көрсетеді, екі топ үшін де ұпайлар дағы өзгерістерді көрсетеді. Графикке сүйене отырып, сандық технологиялардың спорттық жаттығуларға әсері туралы бірнеше маңызды қорытындылар жасауға болады.

**Жүрек соғу жиілігі (б/мин):** дәстүрлі әдістермен жаттыққан бақылау тобында жаттығу кезеңінен кейін орташа жүрек соғу жиілігі минутына 75-тен 78 соққыға дейін аздап жоғарылаған. Бұл цифрлық технологияларды қолданбай, жүктемелерге бейімделу процесінің тиімділігі аз болғанын көрсетеді, бұл оқытудың жеткіліксіз оңтайландырылғанын көрсетуі мүмкін.

Биометриялық құрылғылар мен басқа да цифрлық құралдарды пайдаланған эксперименттік топта жүрек соғуының орташа жиілігі минутына 77-ден 70-ке дейін төмендеді. Бұл айтарлықтай төмендеу жүрек-қан тамыр жүйесінің стресске неғұрлым тиімді бейімделуін көрсетеді, бұл цифрлық технологиялардың спортшылардың физикалық дайындығын арттыруға оң әсерін растайды.

**Қандағы оттегі деңгейі (%):** бақылау тобында қандағы оттегінің деңгейі 96% -дан 95% -ға дейін төмендеді, бұл жаттығудан кейін дененің аэробтық жүйесінің тиімділігінің төмендеуін көрсетуі мүмкін.

Цифрлық технологияларды қолданатын эксперименттік топта деңгей оттегі, керісінше, 95%-дан 98%-ға дейін өсті. Бұл маңызды көрсеткіш, өйткені оттегімен қанығудың жоғары деңгейі тыныс алу жүйесінің жақсы жұмыс істеуін және спортшылардың аэробтық төзімділігін арттырады. Мұндай жақсартулар сандық құрылғылар арқылы алынған деректерді талдау негізінде оқу жүктемелерін дәл реттеуге байланысты болуы мүмкін.

**Қалпына келтіру уақыты (мин):** Бақылау тобы жаттығудан кейін қалпына келтіру уақытының қалыпты төмендеуін көрсетті - 15-тен 13 минутқа дейін, бұл бейімделу үдерісіндегі кейбір прогресті көрсетеді, бірақ бұл нәтиже маңызды емес.

Эксперименттік топ қалпына келтіру уақытының 18-ден 10 минутқа дейін айтарлықтай қысқарғанын көрсетті. Бұл цифрлық технологияларды қолдану жүктемені дәлірек реттеуге және спортшының жағдайын бақылауға мүмкіндік беретінін көрсетеді, бұл қарқынды жаттығулардан кейін тезірек қалпына келтіруге ықпал етеді.

### **Зерттеу нәтижелері**

Алынған нәтижелер спорттық жаттығуларда цифрлық технологияларды қолдану спортшылардың физикалық және психозмоционалдық көрсеткіштерін жақсартуға көмектеседі деген гипотезаны растайды. Мұндай технологияларды енгізу жаттықтырушыларға оқу-жаттығу үдерісін дәлірек бақылауға, ал спортшылар жүктемелердің өзгеруіне тез бейімделіп, жарыстарға дайындалуға мүмкіндік береді. Дегенмен, мұндай технологияларды кеңінен қолдану үшін олардың ұзақ мерзімді тиімділігі мен қол жетімділігін одан әрі зерттеу қажет.

**Қорытынды:** Биометриялық құрылғылар, виртуалды жаттығулар және симуляциялар сияқты цифрлық технологиялар спортшылардың дене шынықтыру дайындығына айтарлықтай оң әсер етеді. Бұл технологиялар қолданылған эксперименттік топта жүрек-қантамыр жүйесінің тиімдірек бейімделуі, қандағы оттегі деңгейінің жақсаруы және қалпына келтіру уақытының айтарлықтай қысқаруы байқалды. Бұл нәтижелер цифрлық құралдардың физиологиялық көрсеткіштерді дәлірек бақылауға мүмкіндік беретінін растайды, бұл жаттығу процесін оңтайландыруға, ағзадағы стрессті азайтуға және спортшылардың жалпы көрсеткіштерін жақсартуға көмектеседі. Бұл цифрлық технологияларды спорттық жаттығулардың тиімділігін арттырудың маңызды құралына айналдырады, әсіресе кәсіби спортта.

### **Әдебиеттер тізімі:**

1. Клаусс П., Смит Д., Джонсон, Р. Биометрические устройства в спортивной подготовке: преимущества и вызовы // Спортивная наука и медицина. – 2020. – №4. – С. 112–120.
2. Тейлор М. Виртуальные тренировки в подготовке спортсменов: современное состояние и перспективы // Журнал спортивных технологий. – 2019. – Т. 15, №3. – С. 45–53.
3. Дэвис А. Использование цифровых технологий в спорте: возможности и ограничения // Тренировочные процессы и инновации. – 2018. – Т. 12, №2. – С. 67–74.
4. Петров, В.Н. Внедрение цифровых технологий в спортивную подготовку: анализ и перспективы // Вестник спортивных исследований. – 2021. – №6. – С. 89–95.
5. Звягина Е. В. Возможности и перспективы внедрения цифровых технологий в организацию занятий спортом и физической культурой / Е. В. Звягина, Н. П. Петрушкина, Т. В. Борисова. — Текст : электронный // Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов : материалы Международного научного конгресса, посвященного 90-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ (Екатеринбург, 14–20 ноября 2022 г.). — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2023. — С. 215-222.
6. Белякова М.Ю., Дьяконов А.Д. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта // Экономика и управление в спорте. – 2021. – Том 1. – № 3. – С. 133-148. – doi:10.18334/sport.1.3.119785.
7. Браун Л., Лоуренс Т., Чен Й. Искусственный интеллект и спорт: будущее цифровых технологий в тренировочном процессе // Технологии в спорте. – 2022. – Т. 18, №2. – С. 25–32.

УДК 796.011.1

## ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДАҒЫ МАҢЫЗЫ

**М.Р. Озенбаев - I. Жансүгіров атындағы Жетісу университет,  
Талдықорған қ., Қазақстан,**

**М. Алтынбекқызы - 2 курс білімгері, I. Жансүгіров атындағы Жетісу университет,  
Талдықорған қ., Қазақстан**

**Аңдатпа.** Ұлттық ойындар пән аралық байланыстың негізгі элементі бола алады. Өйткені көп жағдайда оның мазмұны мес, идеясы мен формасы негізгі роль атқарады. Қазақтың ұлттық ойындары бәсеке мен жарысқа негізделген, оның осы мүмкіншілігін жеткіншектердің денешынықтыру іс-әрекеттерде пайдалану олардың табиғат, қоғам, адам өмірі - туралы білімдерін молайтады, өзара жарысына айналдырсақ сабақтың сапасы мен жеткіншектердің сабаққа деген ынтасы мен қызығушылығы артады.

**Кілт сөздер:** ұлттық ойындар, топ, салт, шарттар, халық.

## THE IMPORTANCE OF KAZAKH NATIONAL GAMES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**M. R. Ozenbaev - Zhetysu University named after I. Zhansugurov, Taldykorgan,  
Kazakhstan,**

**M. Altynbekovna - 2nd year student, Zhetysu University named after I. Zhansugurov,  
Taldykorgan, Kazakhstan**

**Annotation.** National Games can be the main element of interdisciplinary communication. Because in most cases, its content, idea and form play a fundamental role. The Kazakh National Games are based on competition and competition, the use of this opportunity in physical education activities of teenagers increases their knowledge about nature, society, human life, and if we turn them into a mutual competition, the quality of the lesson and the motivation and interest of teenagers in the lesson will increase.

**Keywords:** National Games, group, ritual, conditions, people.

Денсаулық – тұтастай алғанда адамның өмір әрекеттері мен қоғам дамуының толыққандылығының ең қажетті алғы шарттары болып саналады.

Денсаулық сақтау, нығайту механизмдерін іздестіру, денсаулықтың адамдардың өмір сүру салтына ықпал әсері әрдайым зерттеушілердің назарында болды.

Өмір салты – “Тұрмыс салтының бірлігінде тұтастай алғанда индивидтердің, әлеуметтік топтардың, қоғамның өмір әрекеттерінің типтік түрлерінің жиынтығы” болып саналатын аса маңызды жүйелік категориялар.

Ғылыми әдебиеттерде бұл ұғымның түрлеріне бағалар берілген. Мәселен, А.П. Бутенко өмір салты дегенді: “Тұрмыс салтының бірлігінде тұтастай алғанда индивидтердің, әлеуметтік топтардың, қоғамның өмір әрекеттерінің, формаларының жиынтығы деп түсіндіреді”. Осы тұрғыдан А.П. Бутенко өмір салты ұғымының мәнін: “Өмір салты дегеннің өмір әрекеттері шарттарынан айырмашылығы оның адам” [1].

Осы тұрғыдан А.П. Бутенко өмір салты ұғымының мәнін: “Өмір салты дегеннің өмір әрекеттері шарттарынан айырмашылығы оның адамдардың өмір сүруінің нақты әрекеттері екендігінде”, - деп пайымдайды [1]. Өмір салтын талдау үшін өмір сүру әрекеттерінің формаларының нақты жиынтығы ретінде сол өмірдің өзін зерттеу қажет. Өмір салтын өндіріс құралдары, өмір сүру деңгейлері, табиғи-географиялық жағдайлардың жиынтығы,

адамдардың құндылық бағдарлары арқылы ақындылау және адамдардың өмір сүрудегі мақсатын қалай өмір сүретінін, немен шұғылданатынын көрсетеді. Міне сондықтан да ол тек өмір сүру шарттарын ғана емес өмір сүру әрекеттерінің формаларының бүткіл жиынтығын қамтиды.

Өмір сүру салты адамдардың белсенді түрде бағытталған, жаңартын жаңғыртушы, шығармашылықты іс-әрекетінің нәтижесі мен байқалуы болып табылады. Осыған байланысты адамдардың өмір салты олардың бет-бейнесінің айнасы деуге болады.

“Өмір сүру салты” жеке тұлғалық деңгейде типтік кен жекелікті көрсетеді. В.И. Толстых айтқандай: “Әрбір нақты жағдайда күнділікті тұрмыс-тіршіліктің өзіндік сипаты мен белгілерін ажыратын қорғауға болды” [2]. Яки, “Өмір салты” философиялық категориясы ретінде адамның жеке тұлғалық мінез-құлық мен тіршілік ету деңгейіндегі. Әлеуметтік – типологиялық ерекшелігін білдіреді, сонымен қатар әлеуметтіктің адамның жеке сипатына айналатындығын танытады.

Біздер бұдан әрі өмір салтының мәнін ұғыну үшін, біріншіден өмір салтының құрылымын, құрамдас элементтердің, екіншіден өмір салтын айқындайтын факторларды қарастырамыз. Философтардың пайымдауынша өмір салтының құрылымдық элементтері болып, “Әлеуметтік-шарттастықтағы және қоғамдық - маңызды (еңбек, қоғамдық іс-әрекет, мәдениет)”. Өмір әрекеттерінің формасы. Ондай факторларға күнділікті өмірде көрініс табатын жағаяттар жетеді.

1. Әлеуметтік – экономикалық факторлар.
2. Табиғи – географиялық жағдайлар мен факторлар.
3. Субъектінің өмір салтының табиғатымен байланысты факторлар.

Осы ретте Н. Сарсембаевтың осы топтағы факторларға ұлттық мәдениет, салт-дәстүрлер жатқызатындығын айтып өту керек. Мәселен, Н. Сарсембаевтың ұлттық мәдениет, салт-дәстүрлер жатқызатындағын айтып өту керек [3]. Мәселен, Н. Сарсембаевтың ұлттық салт-дәстүрлің сол қоғам өкілдерінің қоғамдық мінез-құлқын реттеуші материяға айналған идеялар яки ішкі фактор ретінде қарастыратын пайдалауларына назар аудару керек.

Біздің пікірімізше жоғырады қарастырылған факторлар өзара тығыз байланыста әрі олар осы жиынтықта өмір салтына әсер етіп, оның түрлі жатқарын ашып отырады және олардың өмір салтын қалыптастыруда әр қойсысының орны мен ролі бар.

Адам табиғатынан тек қана биологиялық тіршілік иесі ғана емес саналы тіршілік иесі – Homo sapiens. Осыған сәйкес ой мен сана, құндылықтардың белгілі бір иерархиясы субъективті шарт ретінде адамның өмір салтына мақсатын бағытталған сипат берік бүткіл өмір әрекеттерінің барлық формаларын бағытып, ұйымдастырын отырады. Психологтар болса кез келген өмір салтында субъектінің өмір сүре әрекеттеріне тән құндылықтар иерархиясы, дүниетанымы, қажеттіктердің, қызығушылықтардың, қабілеттердің жиынтығы әрдайым белгі беріп отырады. Сондықтан адам дүниетанымын ролін айналып өтуге болмауы.

Сонымен дүниетаным, мұрат (идеал), құндылық бағдар, өмір тұжырымдамалары адамның өмір сүру әрекетіндің субъективті шарттары болуымен қатар өмір салтының дамуы мен қалыптасуында ерекше маңызды орын алуы.

*Өмір салты* проблемасына байланысты социологтар сипаттама беругіде өмір сүру деңгейі, өмір сапасы, өмір сүру мәнері деген категорияларды пайдаланады.

*Өмір сүру деңгейі* ұғымы адамдардың материалдық және мәдени қажеттіктерінің қанағаттану дәрежесі. (экономикалық жағынан).

Өмір санасы – адамдардың жай күші, комфорттық жағынан қанағаттану дәрежесін көрсетеді (әлеуметтік) категория.

*Өмір сүру мәнері* – жеке тұлғаның немесе топтардың тұрақты түрде көрініс табатын сипаты, мәнері, әдет, толғамдары, бейімділіктері байқалатын белгілі бір мінез – құлық типтері. Өмір сүру мәнеріне адамның тіршілік етуінің сыртқа формалары арқылы баға

берілді (бос уақытын немесе өз жұмысын ұйымдастыру енбе сферасынан басқа жерде шұғылдантын сүйікті істері, мінез құлық әдебі, құндылықты жақсартатыны, таулығы және т.б.).

Тарихи кезеңдерде әр халықтың мәдениетіне, салт-дәстүріне, байланысты өмір сүру салты қалыптасқан және ол ұрпақтардың бейімделген тәжірибесін көрсетеді.

Осыған байланысты “мәдениет” пен “өмір салты” ұғымдарының мазмұнын ашу қажет.

Мәдениет өзінің маңызда мазмұны арқасында өмір сайының жүйесінде бірқатар әлеуметтік функциялары атқарады:

1. Қоршаған әлемді тану және практика жүзінде жаңғыртып өзгерту функциясы.
2. Әлеуметтік тәжірибені сақтау және жеткізу функциясы.
3. Коммуникативтік – мөлшерлік функциясы.
4. Реттеушілік – нормативтік функциясы.
5. Индивидті әлеуметтендіру тәрбиелеу функциясы.

Мәдениеттің адамдардың биологиялық және әлеуметтік өмір сүру салтына амал-жолдары арқылы енуі адам денсаулығының маңызы жақтарының бір белгісі ретінде био-әлеуметтік үйлесілуігін қолдап отыруы оның аса бір маңызда рөл атқаратындығын көрсетеді.

“Денсаулық” ұғымының мәнін ашу қажеттілігі оның “Денешынықтыру әрекеттерінде салт” ұжымының мазмұнын талдауда, оған ықпал етуші факторларын анықтауда әдіснамалық негіз болуымен ерекшеленді.

Ғалымдар денсаулық дегенге: “Денсаулық – ауруы немесе физиологиялық мүкісі жоқ қана емес, дене, рухани, әлеуметтік аман – саулық жағдайы”, - деп анықтама берді. Бүгінгі күніде денсаулық ұғымына басқада түсініктемелер берілген.

1. Денсаулық – ешқандай ауру, кеселдіні болмауы.
2. Денсаулық дене, психоэмоционалдық және әлеуметтік – экономикалық константа.

Зерттеушілер денсаулықтың физиологиялық, эмоционалдық, интеллектуалдық, жеке тұлғалық, әлеуметтік, рухани аспектілерін боліп көрсетеді.

Денсаулықтың физиологиялық аспектісі дегенгі адам ағдасының барлық жүйелерінің денсаулығы. Және органдарының дұрыс ұмыс істеуі.

Денсаулықтың интеллектуалдық аспектісіне адамның денсаулық туралы мағлұматтар алуы, оларды қайдан және қалай ала білуі жөніндегі білімдері.

Эмоционалдық аспектісіне адамдардың өз сезімін ұғынуы және оны білдіре алу іскерлігі.

Денсаулықтың әлеуметтік аспектісіне адамдардың өзінің жеке тұлғалық немесе ер, әйел сияқты жынысына қарай өзін және қоймаған ортамен өзара әрекеттестігін саналы түрде ұғынуы.

Жеке тұлғалық аспектісіне адамның өзін өзі жеке тұлға ретінде санамен ұғынуы “мен” дейінгі қасиетінің қалыптасуы.

Денсаулықтың рухани аспектісі біздің тіршілік етудің мәні көрсетеді. Ол денсаулықтың барлық аспектілерін түсінік және соған деген қарым-қатынасын ұғынуға көмектеседі.

Сонымен денсаулық дегеніміз оның өзара байланыстағы, өзара шарттастықтағы физиологиялық, әлеуметтік, интеллектуалдық, эмоционалдық, жеке тұлғалық аспектілерінен құралатын “біртұтастық”. Денсаулық пен өмір сүру адамдардың объективті өзара байланысы “Денешынықтыру әрекеттерінде салты” ұғымы арқылы жүзеге асады.

Егер жеке немесе қоғамдық белсенділіктердің формасы мен көрініс табуы өмір салты деген кеменді ұғымды білдірсе, “денешынықтыру әрекеттерінде салты” индивидтің адами функцияларын орындау мақсатында өзінің өмір жағдайын сауықтыруды еңбек, демалыс, тұрмыс-тіршілік әрекеттерін танытуы. Сонымен, “денешынықтыру әрекеттерінде салтын”

бір жағынан өмір сүру формасы болса, екінші жағынан өмір сүру салтында өзге формалардың жүзеге асуы мен дамуына ықпал ететін шарттары болып табылды. Осылайша “денешынықтыру әрекеттерінде салтын” ұғымын зиянды әдеттерден арылу, гигиеналық нормалар мен ережелерді сақтау, санитарлық ағарту, еңбек, демалыс, тамақтану режимін сақтау сияқты медициналық-әлеуметтік белсенділік формаларын сақтау ғана деп түсінбеу керек.

Бұл ретте денешынықтыру әрекеттерінде салты жөніндегі зерттеулер назар аударалық. Мәселен, бірқатар ғылымдар дене және адамгершілік тәрбиесінің өзара байланысында немесе дене мәдениеті және спортпен шұғылдандың мақсаты жеткіншектердің эстетикалық сапа-қасиеттеріне ықпалын, дене тәрбиесінің адамның ары мен тәжінің үйлесімділігіне ықпал-әсеріне назар аударды. бастауыш сынып жеткіншектердің дене тәрбиесі және спортпен шұғылдану мотивациясы, осы әрекет сфераларына қызығушылығы, үнемі күнделікті спорттық жаттығулар жасауға құлшынысы әдеттенуі проблемаларға арналған еңбектерде назар аударарлық. Дене тәрбиесінің медико-физиологиялық аспектілерін және денешынықтыру әрекеттерінде салтын мәселелері де әр қырынан қарастырылған еңбектерде баршылық.

Жарық көрген еңбектерде денешынықтыру әрекеттерінде салтын ұғымына көптеген анықтамалар берілген. Мәселен, зерттеушілер мектеп оқушысының денешынықтыру әрекеттерінде салтын деп оқушының дене мәдениеті, ал дене мәдениет және спорттық белсенділігі денешынықтыру әрекеттерінде салтының деңгейін сипаттайды деп тұжырымдайды. А.Д. Дубогай пайымдауына [5]. Бұл гигиеналық нормалар мен ережелерді ұстану, еңбек, демалыс, тамақтану режелік қадағалау; оңтайлым қозғау режимі; зиянды әдеттерден аулақ болу; жоғары медициналық белсенділік; дұрыс денешынықтыру әрекеттерінде салты мінез-құлқ, өздік тәртіптілік.

Кейбір зерттеушілер денешынықтыру әрекеттерінде салтын ұғымы жеткіншектердің жас шамасына қарай қарастырады, Мәселен, А.Д. Дубогай денешынықтыру әрекеттерінде салтын ұғымын бастауыш сынып жеткіншектердің денсаулығын сақтау, нығайтуға ықпал ететін дене мәдениеті белсенділігі, ал жоғары сынып жеткіншектердің оқу-еңбек, әлеуметтік және биологиялық функцияларды тиімді орындауға ықпал ететін, физиологиялық психикалық, адамгершілік денсаулығын нығайтуға көмектесетін күнделікті, мәдени өмір әрекеттерінің маңыздысы[5].

Бүгінгі күні қазақ қоғамында күн тәртібіндегі бірінші проблема ұлттық идеология болып тұр. Себебі, қандай қоғам болса да алдына айқын мақсат қойып, соған жетудің жолын іздейді. Ал біз болсақ, тәуелсіздік алғанымызға он жылдан асса да, осы кезге дейін болашақ даму жолымызды әлі айқындап алған жоқпыз.

Рас, 1998 жылы қабылдаған Қазақстан – 2030 стратегиясында негізінен әлеуметтік-экономикалық және қоғамдық-саяси саланың даму жолдары қарастырылған. Бірақ та, көп этностың өкілдері тұратын және соған байланысты көп мәдениеттің түрлері шоғырланған республикада рухани-мәдени саланың ескерусіз қалуы, бұл біздің болашақта қандай қоғам құрып, қалай өмір сүру керектігімізді беймәлім жағдайда қалдырып отыр. Сондықтан да біз, ұлттық идеология арқылы осы сұрақтарға жауап беруіміз керек.

Біздің қазіргі ресми идеологтарымыз бұл проблеманы Қазақстанда тұратын халықтардың бәрінің босын қосып, бір “Қазақстандық ұлт” жасау арқылы шешуге болады дейді.

Мүмкін Қазақстанда тұратын басқа ұлт өкілдерін осылай атау дұрыс та шығар, бірақта өзінің тарихи отанында өмір сүріп отырған қазақтарды былай айту ешқандай қисынға келмейтін, ақылға сыймайтын тірлік.

Әрине, әртүрлі тілде сөйлейтін, әртүрлі дінді ұстанатын, әртүрлі тілде сөйлейтін, әртүрлі дінді ұстанатын, әртүрлі мәдениетті бар халықтардың бәріне ортақ бір идея табу оңай шаруа емес. Бірақ та бәріміз бір мемлекетте, бір қоғам өмір сүргеннен кейін, бізге ортақ өмір салтын ұстануға тура келеді. Яғни, қайткен күнде де осы Қазақстанда тұратын

адамдардың бәрі алдарына бір ортақ мақсат қойып, бір-бірімен тіл табысып, тату-тәтті өмір сүрулері керек.

Біз Қазақстанды қанша көп ұлтты десек те, мұнда негізінен ең көп тұратын қазақтар, одан кейін орыстар. Сол себепті, бұнда тұратын халықтардың тыныштық пен бейбітшілікте өсіп-өркендеуі осы екі этностың қарым-қатынасына тікелей байланысты. Біздің елімізде жеткіншектер мен жастарды тәрбиелеу – бүкіл халықтық іс болып отыр. Осымен байланысты жанұясының, мектептің, әрбір еңбек ұжымының жеткіншек жастарды тәрбиелеу жауапкершілігі күшейіп отыр. Жеткіншектерін тәрбиелеу ісімен айналысатын адамдардың қай-қайсысы болмасын, оқытып тәрбие беру барысында жеткіншектерінің денсаулығы жөнінде жан-жақты хабары болуға тиісті екендігін өмір тәжірибесі көрсетіп отыр.

Бүгінгі денешынықтыру әрекеттерінде салтының жолдауы бойынша “жеткіншектерінің саулығы” деген ұғымын бір-біріне тәуелді бөліктерден құрылатын бүтіндік болып қарау керек. Бір бөлікте пайда болатын бөліктеріне әсер ететіні белгілі. Әбір бөлікті “денсаулықтың түгел бүтіндігі” деген ұғымда түсіну керек. “Тек бүтіндік бірлестігі” деген ұғымын құрастыратын әрбір бөлігі – денсаулықтың нақтылы бір аспекті, анығырақ айтқанда, оларды: жан-тәттінің күй-жайы, адамның жеке басының ағза ерекшелігі, рухани жағдайы, қызу-сезім билеу әсерлілігі, ақыл-ой көздеген мүдделері, денсаулықтың әлеуметтік жағдайға, адамның жеке басының ерекшелігі мен рухани жағдайына, еңбекке байланысы болады.

Енді, алдағы уақытта осы Қазақстанда өмір сүретін барлық этностардың мүддесіне ортақ, олардың мәдени, әлеуметтік, саяси дамуына мүмкіндік жасайтын, оларды ұлтқа, тілге, дінге, тапқа бөлмей бәрінің толыққанды өмір сүруіне мүмкіндік беретін қандай идеология болуы керек? Ондай идеология меніңше, “Денешынықтыру әрекеттерінде салты” болуға тиіс.

Себебі, адам болсын, қоғам болсын, табиғат болсын бәрі де қандай да бір өмір заңына бағынады. Адамдар табиғаттың бірден-бір иесі болғандықтан, осы заңдарды ғылыми түрде зерттеп, олардың даму заңын айқындап, күнделікті өмір тіршілігімізде оны дұрыс қолдана білсек, біз парасатты ақыл иесі ретінде осы өмірде адамдардың қолы бақытқа жетуіне мүмкіндік жасаған болар едік [6, 7].

Ұлт ойындарының бойына ұлтқа тән қасиеттердің бәрі шоғырланған. Олай дейтініміз зерттеулерге қарағанда қазақ халқына тән рухани, мәдени туындылардың бәрі де ең алдымен ойын-тойларда әлеумет құлағына жетіп, бүкіл ұлттың қажетіне асып, мүддесіне жарап, көңілінен шыққандарды ғана ел есінде қалып, өмірге жолдама алған. Қазақ үшін ойын-той көне грек жұртының «агоны» іспеттес ерліктің де, елдіктің де өнердің де сынға түсер қасиетті орыны ретінде бағаланған. Қазақ жұртына, қазақ ұлтына - өнеге жақсылықтың нышандары үлгі болып осы жерден тараған. Сондықтан ұлттық ойын қатынасқан әрбір мереке, жиын тойлар үлгі-өнеге, тәрбие мектебі болып есептелген.

Ұлттық ойындар пән аралық байланыстың негізгі элементі бола алады. Өйткені көп жағдайда оның мазмұны мес, идеясы мен формасы негізгі роль атқарады. Қазақтың ұлттық ойындары бәсеке мен жарысқа негізделген, оның осы мүмкіншілігін жеткіншектердің денешынықтыру іс-әрекеттерде пайдалану олардың табиғат, қоғам, адам өмірі -туралы білімдерін молайтады, өзара жарысына айналдырсақ сабақтың сапасы мен жеткіншектердің сабаққа деген ынтасы мен қызығушылығы артады.

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

1. Аскарлова Ж. Болашақ мұғалим даярлаудағы ақпараттық мәдениет «Ұлагат» 1999ж № 6, 7-8б.
2. Асыллов Ұ. Нұскабайұлы Ж. «Ұстазы мейрім, шәкірті пейілді» Әдеп инабаттылық дәрістері 1998ж, 63б.



3. Бейтейұлы А. «Мұғалімдік мамандық адамтанушы» Қазақстан мектебі 2006ж №10 76б.
4. Жансүгіров А. «Мұғалім мен оқушы қарым-қатынас технологиясы». Қазақстан мектебі 2001ж №4 26 б.
5. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: диссертация д.п.н. Киев, 1991, 347с.
6. Наубаева Қ. «Өзара қарым-қатынас және мінез құлық» Қазақстан мектебі 2000ж., №3

УДК 796.325

## ТРЕНАЖЕРЛЫҚ ЖҮЙЕ АРҚЫЛЫ ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ТЕХНИКАСЫН ТИІМДІ ЖЕТІЛДІРУ

**Н.Н. Наурзбаев – М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан Университетінің  
оқытушы магистрі, Орал қаласы, Қазақстан**

**Аңдатпа.** Волейбол ойынындағы кемшіліктерді түзетуге және техникалық даярлықтың тиімділігін арттыруға қимылдарды орындау барысы бойынша тұрақты кері байланысты ұйымдастыру көмектесуге тиіс. Осы талаптарға спортшыға оның қимыл-қозғалыстарының сапасы туралы белгі беретін тренажер қондырғылары жауап береді. Олай болса, жаңа тренажер қондырғыларын жасау әрқашан да оқу-жаттығу үдерісі тиімділігінің арттырылуын қамтамасыз ететін өзекті бағыттардың бірі болып табылады.

**Кілт сөздер:** волейбол; спорт; техника; әдіс-тәсіл; режим; апробация; жылдамдық; соққы; траектория; дәлдік критерийі.

## EFFECTIVE IMPROVEMENT OF VOLLEYBALL TECHNIQUE THROUGH A SYSTEM OF TRAINING

**Naurzbaev N.N - Lecturer of West Kazakhstan University after M. Utemisov.  
Master of Education, Uralsk, Kazakhstan**

**Annotation.** The organisation of constant feedback on the course of movements should help to correct deficiencies in the game of volleyball and increase the efficiency of technical training. These requirements are met by training devices that signal the athlete about the quality of his movements. Therefore, the creation of new simulators is always one of the topical directions providing the increase of efficiency of the training process.

**Keywords:** volleyball; sport; technique; methods; mode; approval; speed; stroke; trajectory; accuracy criterion.

**Жұмыстың мақсаты.** Жаңа тренажер қондырғыларын және оларды қолдану әдістемесін пайдалану негізінде білікті волейболшы қыздардың бойында қос қолмен қабылдау-беру техникасын одан әрі жетілдіру жолдарын анықтай білу.

**Зерттеу әдістері:** арнайы спорттық құралдарды қолдану әдістемесін қолдана отырып педагогикалық бақылау жасау.

### **Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы**

Арнайы тренажерлерді пайдаланудың ретілігі негізіне допты қабылдау-беруді орындау жағдайларын біртіндеп күрделендіру, сонымен қатар бір тренажердің екінші тренажерге бірізді өзара көмектесу қағидасы қойылды. Мысалы, бірінші тренажерде волейболшы қыздар тек қана қос қолмен төменнен қабылдауды орындайды. Екінші

тренажерде енді төменнен қабылдау да, жоғарыдан қос қолмен доп беру де орындалады, бұл ретте бірінші тренажерде жетілдірілетін дағдылар дәл осы дағдыларды екінші тренажерде жетілдіруге көмегін береді. Алайда, доптың кідіріс табумен байланысты қателер көрсетіліп отыратындықтан, жатыңуларды орындау жағдайлары бірінші тренажерге қарағанда күрделірек бола бастайды. Үшінші тренажерде волейболшы қыздар допты қабылдау-беруді енді ойын жағдайларына жақындастырылған жағдайларда, барлық мүмкін болатын тәсілдермен орындайды. Бұл ретте алғашқы екі тренажерлерде жетілдірілетін дағдылар дағдылардың үшінші тренажерде жетілдірілуіне көмегін береді.

Жаттығу барысында волейболмен шұғылданушы әрбір спортшының барлық үш тренажерді пайдалану уақыты, жаттығу жоспарын бұзбау үшін, 30-35 минуттан аспауы қажет екендігі анықталды. Әрбір тренажерде жаттығуларды орындау әрекеттері арасындағы үзіліс 5-10 с кем болмауы керек, өйткені бірқатар мәліметтер бойынша, тренажер қондырғыларын пайдаланудың осы режимі максималді дәлдікті алу тұрғысынан алғанда ең тиімді болып келеді.

Әрбір тренажерді апробациялау барысында алғашқы екі тренажердегі жаттығу жағдайларын күрделендіру:

а) серігі жіберетін доптың ұшу жылдамдығын (алдамшы соққылар - 5-7 м/с бастап, доп берулер мен шабуылдаушы соққылар - 16 м/с дейін);

ә) серіктер арасындағы қашықтықты (4 м-ден 8 м дейін);

б) диаметрі 50 см шеңберде тұрған серігі шеңберден шықпай-ақ допты ұстап алатындай етіп (қатарынан 3-тен 5-ке дейін рет) орындалған допты беру-қабылдау санын арттыру арқылы жүзеге асырылуы керек екендігі анықталды.

Екінші тренажерде жаттығу жағдайларын күрделендіру, онымен қоймай, «шекті» уақытты белгілеу қондырғасын қайта қосу арқылы жүзеге асырылуға тиіс. Волейболшы қыздардың дербес даярлығына қарай, қос қолмен төменнен қабылдауды орындаған кезде 40 мс-ден 30 мс-ге дейін, ал қос қолмен жоғарыдан беруді орындаған кезде - 70 мс-ден 80 мс-ге дейін. Бұл ретте төменнен қос қолмен қабылдап алуды орындаған кезде дыбыс сигналының болуы жол берілген қателікті, доптың кідіріс табуын білдіреді. Жоғарыдан қос қолмен доп беруді орындаған кезде, керісінше, дыбыс белгісінің болмауы қатені білдіреді, яғни спортшы доп беруді жұмсақ емес, қатты орындайды, бұл жаңадан үйренушіге тән. Алайда, эталонды техникаға сәйкес келетін, қос қолмен жоғарыдан доп беруді орындаған кезде қолдардың доппен өзара әрекеттесуінің жоғарғы шегі 90 мс-мен шектелді. Бұл, қос қолмен жоғарыдан жұмсақ доп беру дағдыларын жетілдіре отырып, допты ұстап алу мен лақтыру шегіндегі айқын кідіртуді болдырмау үшін жасалды.

Үшінші тренажерде допты қабылдау-берулерді барлық тәсілдермен, допты кідіртусіз және жоғалтусыз орындау қажет, бұл ретте торы бар раманың бұрылу бағдарламасы, тордың алдымен көлбеу жазықтықта, ал одан кейін көлденен жазықтықта және екі жазықтықта да бірге бұрылу бұрышының шамасы бойынша біртіндеп курделене түсуі керек.

Тордың бұрылу бұрышы мен бағытының игеруіне қарай доптың қайту жылдамдығы мен бағыты өзгереді. Осылайша доптың ұшу жылдамдығы мен траекториясы бойынша жаттығуды орындау жағдайлары күрделене түседі. Онымен қоймай, тордың бұрылуының әрбір келесі бағдарламасымен, допқа дәл шығу үшін, қабылдау-беру тәсілін таңдау үшін, бастапқы қалып қабылдау және таңдап алынған тәсілмен одан кейінгі қабылдау-беруді орындау үшін, доптың кері ұшу жылдамдығы мен бағытын дәл табу қиынырақ бола бастайды.

Әрбір тренажерде жаттығуларды орындаудың дәлдік критерий тапсырмаларды алдымен 3, одан соң 4 және 5 рет қатесіз және допты жоғалтпай орындау болуға тиіс екендігі анықталды. Жаттығулар барысында сонымен қатар барлық тренажерлерде серіктер қабылдау-беруді орындау техникасын өзара жетілдіруді жүзеге асыра отырып, жұппен

жаттығуға тиіс екендігі де анықталды. Бұл спортшылардың қызығушылығын арттырады, бір-бірімен жарысуларына ықпал етеді.

**Қорытынды.** Жүргізілген зерттеулер волейбол ойынының қазірде бар техникалық тәсілдерінің құрылымдық айырмашылықтарына қарамастан, волейболшы қыздардың қолдарының өзара әрекеттесу сатыларында техниканы менгеру деңгейін сипаттайтын ортақ белгілердің бар екендігі туралы қабылданған болжамын растап берді.

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

1. Амалин М.Е., Шилов О.С. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх. Теория и практика физ. культуры, 1980, №9, - с. 19-22.
2. Әбілдабеков С.Ә., Тастанов Э.Ж. Мектептегі волейбол. (оқу құралы). - Алматы: 2011. - 110 б.

УДК 371.132

### **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖЕКЕ ТҰЛҒАНЫҢ ДАМУЫНДАҒЫ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ ТУРАЛЫ**

**Б.Қ. Мұхамеджанов - Халықаралық туризм және меймандостық университетінің  
профессоры, Түркістан қ.,**

**Б.С. Омаров - Халықаралық туризм және меймандостық университетінің  
профессор м.а., Түркістан қ., Қазақстан**

**Аңдатпа.** Дене мәдениеті, спорт және туризм мамандарын кәсіби, сапалы даярлау жолдары. Біздің ата-бабаларымыз «денсаулық-ең басты байлық» деп айтқан. Бұл қазіргі технологиялық даму кезеңінде де өзінің маңыздылығын жойған емес. Қазір өкінішке орай, көпшілік технологиялық дамудан қалыспау үшін дене тәрбиесімен айналысудың орнына интеллектуалды жағынан жетілуді көбірек ойлайтын қалалық жерлерде өмір сүруде. Дене тәрбиесі-тұлғаның интегралдық тәрбиесінің бір бөлігі, қазіргі уақытта адамдар өмірінің ажырамас бөлігіне айналды. "Кәсібилік-парасаттылық" желісін іске асыруда жоғары кәсіби деңгейде практикалық қызметте өз функцияларын орындау мақсатында студенттердің жалпы және әлеуметтік мәдениетінің элементі ретінде дене тәрбиесінің мәселелерін философиялық, социологиялық, мәдениеттанулық, психологиялық-педагогикалық тұрғыда талдаудың қажеттілігі ерекше қызығушылық тудырады.

**Кілт сөздер:** Дене мәдениеті, дене тәрбиесі, практикалық қызмет, кәсіпқойлық, жеке тұлға, психологиялық-педагогикалық талдау.

### **ON THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN PERSONAL DEVELOPMENT**

**B. K. Mukhamedzhanov-professor of the International University of Tourism and  
hospitality, Turkestan,**

**B. S. Omarov - acting professor of the International University of Tourism and  
hospitality, Turkestan, Kazakhstan**

**Annotation.** Our ancestors said: "Health is the most important wealth." This has not lost its importance at the present stage of technological development. Now, unfortunately, many people live in an urban area that thinks more about intellectual perfection, instead of physical education, so as not to refrain from technological development. Physical education is a part of the integral education of the individual, and has now become an integral part of people's lives. The need for

philosophical, sociological, cultural, psychological and pedagogical analysis of the problem of physical education as an element of the general and social culture of students in order for them to perform their functions in practice at a high professional level in the implementation of the line "professionalism-decency" is of particular interest.

**Keywords:** Physical education, physical education, practical activity, professionalism, personality, psychological and pedagogical analysis.

Бүгінгі таңда жеке тұлғаны дене тәрбиесі туралы мәселе адамдардың көпмәдениетті дамуындағы басты мәселелердің бірі болып табылады. Адамның жеке Қасиеттері өмір жолында дамып, қалыптасатын болғандақтан, жеке тұлғаның "дамуы мен қалыптасуы" ұғымдарының мәнін ашу педагогика үшін маңызды мәселе болып табылады. Жеке тұлғаның дамуы мен қалыптасу мәселесінің көп ғасырлық тарихы бар. Ол көп аспектілі және әртүрлі ғылымдардың тоғысында қарастырылады. Қазіргі заманғы мәдени-әлеуметтік жағдайды оңтайландыру мақсатында жүргізіліп жатқан рухани, материалдық, саяси-қоғамдық және әлеуметтік адами қызметтің негізгі салаларында түбегейлі қоғамдық өзгерістер дәуірінде өзектілігі артып отыр. Дене тәрбиесі-бұл әлеуметтік, саяси және экономикалық функцияларды орындайтын көп жоспарлы Қоғамдық құбылыс, сондай-ақ жалпы адамзаттық мәдениеттің ажырамас бөлігі. Ал, дене мәдениеті дене тәрбиесі мен спорттан туындайтын ұғым, ол оның мазмұны қозғалыстарға оқытып үйрету, дене қасиеттерін тәрбиелеу, арнайы дене тәрбиесінен білімін меңгеру, денесін сауықтыру, біліміне рухани саналы қажеттілікті қалыптастыру болып табылатын тәрбиенің түрін білдіреді. Дене мәдениеті үш педагогикалық бағыттағы (жалпы дене дайындығы, спорттық дайындық және кәсіби қолданбалы дене дайындығы) дене тәрбиесінің функциясы [1].

Әрбір адамның жеке тұлғасы қоғамдық өмір процесінде қалыптасады. Онда дене тәрбиесі мен спортқа үлкен мән беріледі. Спорт-бұл қозғалыс салаларын, ерік-жігерді игерудің өзіндік мектебі. Көптеген әлеуметтік жағдайларда спорттық іс-әрекеттерде ұтылып қалады, бұл тұлғаның өзі үшін өмірлік тәжірибе жинақтауға, қондырғылар мен белгілі бір құндылықтар жүйесін құруға мүмкіндік береді. Дене тәрбиесі-қоғамның жалпы мәдениетінің бір бөлігі. Ол дене тәрбиесі қызметінің тәсілдерін, нәтижелерін, адамның дене және психикалық қабілетін игеруге, дамытуға және басқаруға, оның денсаулығын нығайтуға, жұмысқа қабілеттілігін арттыруға бағытталған культивациялау үшін қажетті жағдайларды көрсетеді.

Дене тәрбиесінің пайда болуы адамзат тарихының ең ерте кезеңімен, адамдар өзіне тамақ іздеген, аң аулаған және өз тұрғын үйін салған алғашқы қауыммен байланысты. Бірте бірте тарихты дамыту барысында белсенді өмір салтын жүргізетіндерге, төзімді және жұмысқа қабілетті адамдарға деген қажеттілік туындады [2]. Бұл жаттығуды саналы түсінуге әкелді, яғни дене тәрбиесінің негізі болды. Дене тәрбиесі тұлғаның рухани дамуына әсер етеді: дүниетаным, саяси наным-сенім, шығармашылық (адамның шығармашылық қабілеттерінің дамуы), дене тәрбиесінің әлеуметтік тәжірибесін жинақтау, сақтау және беру арқылы ұрпақтардың мәдени байланысын қамтамасыз ету, нормалар мен бағалар (қоғам мүшелерінің дене қабілеттерін дамытудағы қоғамдық қажеттілікті нормалау), гедонистка (қозғалыс белсенділігінен дене және рухани ләззат алу), эстетикалық қабілеттілікті қалыптастыру.

Педагогикалық процесс ретінде адамның дене тәрбиесінің мақсаты қимыл-қозғалыс әрекеттеріне үйрету және тәрбиелеу, яғни адамның дене қасиеттерінің дамуын басқару.

Жоғарыда көрсетілген барлық мақсаттарды жүзеге асыру үшін арнайы және жалпы педагогикалық міндеттер кешенін шешу қажет. Дене тәрбиесі процесінің басты міндеті денеге сауықтыру, білім беру және тәрбиелеу міндеттері болып табылады. Жеке тұлғаның дамуы дегеніміз, ең алдымен оның қасиеттері мен сапасындағы сандық өзгерістер үдерісі болып табылады. Адам дүниеге келгеннен соң дене қасиеттері жағынан дамиды, яғни оның кейбір дене мүшелері мен жүйке жүйесі сапалары өседі. Оның тілі дамып, сөздік қоры

молаяды. Жеке тұлға көптеген әлеуметтік-тұрмыстық және моральдық і біліктерге, еңбек дағдылары мен әдеттерге не болады. Алайда, адамның жеке тұлға ретінде дамуындағы ең бастысы, оның бойында болып жатқан сапалық өзгерістер. Адамның дамуына ішкі және сыртқы, меңгерілетін және меңгермейтін қозғаушы күштер әсер етеді, олардың арасында мақсаты тәрбие мен білім берудің алар орны ерекше (3). Ерте дүниедегі грек ғалымдары жеке тұлғаның дамуына биологиялық факторлармен қоса әлеуметтік факторлар да әсер етеді деп есептеген. Жеке тұлғаның қылыштасу факторлары туралы идеялар келесі дәуірлердің прогрессивті философиялық және психологиялық-педагогикалық пікірлерінде өз жалғасын тапқан (Э. Роттердамский, Я.А. Коменский, К.А. Гельвеций, Д. Дидро, А. Дистерверг, К.Д. Ушинский, Д. Дьюн, Э. Торндайк, П.П. Блонский, А.С. Макаренко, Л.С. Выготский, Э.И. Монозон, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн, В.В. Давыдов және т.б.) Қазіргі ғылыми көзқарас бойынша баланың жеке тұлғалығы тәрбиенің объектісі ретінде де, субъектісі ретінде де қарастырылады (4). Дене дайындығымен шұғылданушылардың функционалдық дайындық мәселелері қазіргі уақытқа болып қалуда. Оның негізгі объект болу себебі, оның қалыптасуы, сыртқы ықпал-әсерлерге, әсіресе, тәрбие сияқты мақсатты әсерлерге тәуелді. Субъект болу себебі жеке тұлғаның белсенділігінің, сыртқы ортаның әсерлеріне деген белсенді ықпалынсыз даму ілгері жүрмейді; тағы бір себебі: адамның дамуы өзін-өзі дамыту процесінде ғана жүзеге асады, сондай-ақ жеке тұлғаның дамуында өзін-өзі тәрбиелеудің де алар орны ерекше[5].

Бұл мәселелер жоғары оқу орындарында білім берудегі оқытудың өзектілігі үшін маңызды болып табылады, дене тәрбиесімен шұғылданушылар тұлғасын тәрбиелеу, оның ішінде дене тәрбиесі процесінде қалыптастыру аса маңызды мәнге ие болады. Және ондағы атқарылатын қызмет адамгершілікті, өнегелілікті қалыптастыруы тиіс, бұл Ұлы дала өз бастаулары бар. Осы жерде «патриотизм», «кәсібилік», «парасаттылық» желісін іске асыруда жоғары кәсіби деңгейде тәжірибелік қызметте білім алушылардың жалпы және әлеуметтік мәдениетінің элементі ретінде дене тәрбиесінің мәселелерін философиялық, социологиялық, мәдениеттанулық, психологиялық-педагогикалық талдаудың қажеттілігі жеке тұлғаның жалпы мәдени дамуының элементі ретінде дене мәдениеті мәселесінің пайда болу себептері анықталады (6). Олар өзінің өмір сүруі үшін күрестің бастапқы фазасынан өткен және еңбек құралдарын, сондай-ақ өзінің табиғатын жетілдіруге көшкен адамның дамуы басталған сәтке қарай өрлейді. Соңғысы, ең алдымен, индивидтің дене қасиеттерімен жетілдірумен байланысты. Өйткені адамның дене тәрбиесінің оның өмір сүруінің материалдық жағдайларынан, адам оның басты элементі болып табылатын өндірістік күштердің даму деңгейіне де тәуелді. Тарихи шарттылығы, сайып келгенде, социумның да, оның әрбір мүшесінің де материалдық және рухани мәдениеті эволюциясының басты детерминанты болды. Бұл жерде категориялардың диалектикалық бірлігі айқын байқалады "бірлік", "жалпы (жалпыға ортақ)." ерекше " нақты тарихи жағдайларда сөз сөйлей алу немесе келесі жоспарға шыға отырып, құбылысты оның субъектілік - объектілік сипаттамасы тұрғысынан қарастыру кезінде маңыздылығы, оның дене қасиеттерін қалыптастыру деңгейінде жартылай мәдени тәрбие жүйесіндегі тұлға ретінде қарастырады (7). Адамдар жалпы және кәсіби білім алудан соң көп жылдық еңбек қызметіне кіріседі. Осымен байланысты дене мәдениеті қазіргі заманғы өндірістегі еңбек қызметіне пайдалы әсерін тигізетін қозғаушы күштердің бірі болып табылады.

Дене мәдениетінің еңбек қызметімен байланысы көптеген аспектілерінде көрінеді:

1. Кез келген еңбек үдерісінің бейімделу фазасы болады, ал жұмыстың ұзақ уақыт бойы жалғасуы мен үлкен қуат жұмсалуды салдарынан жұмыс қабілеттілігінің төмендеу фазасы жүреді. Дене тәрбиесі құралдары жұмысқа бейімделуін тездетеді, еңбек өнімділігі мен жұмыс қабілеттілігінің төмендеуін баяулатады, еңбек үдерісі барысында жоғалтқан жүйке-психикалық және бұлшық ет қуатының барынша тез қалпына келуіне мүмкіндік туғызады.

2. Өндірістік еңбектің кейбір қазіргі заманғы түрлері бұлшық ет қызметінің аз мөлшерімен (гиподинамия) немесе организмнің жекелеген функцияларына, дене мүшелеріне шектеулі жүктеме берілуімен сипатталады. Дене тәрбиесінің құралдары (дене жаттығулары, табиғаттың сауықтыру күштері және гигиеналық факторлар) еңбек қызметі түрінің ерекшелігіне байланысты пайда болатын дене қасиеттері мен оның дамуындағы ауытқулардың алдын алуға жағдай жасайды.

3. Қазіргі заманғы өндірісте адамға еңбек қызметі үдерісінде әсер ететін қолайсыз, кері әсерін тигізетін қозғаушы күштер мен жағдайлар әлі де бар. Уақыт кеңістігі аралығында бұл факторлардың нәтижесінде өткір және созылмалы кәсіби аурулардың туындауына себепкер болуы мүмкін.

Өткір, созылмалы кәсіби аурулар бір ауысымдағы өндірістік жұмыс кезінде, зиянды өндірістік мына факторлардың әсерінен пайда болуы мүмкін: еңбек ететін орындағы ауа температурасының күрт жоғарылауы немесе төмендеу; жұмыс орнындағы шу, тербеліс, діріл, ультрадыбыстар және әр түрлі сәулеленулер, яғни жылу, иондаушы, электромагнитті, инфрақызыл және т.б. сәулелер; жұмыс орнының жарықпен жеткіліксіз қамтамасыздандыруы; жарықтың артық, өткір берілу; денеге және жүйке-психикалық жүйеге артық берілуі, яғни ақыл-ой, еету, көру талдаушыларының, (анализаторларының) артық күштену.

Өндірістік зиянды факторлардың көп реттік әсерінің зардабынан кейін өткір созылмалы кәсіби аурулар пайда болады. Дене тәрбиесінің құралдары осылар тектес аурулар мен жарақаттардың пайда болу ықтималдылығын төмендетеді және алдын-ала сақтандыру функциясын елеулі дәрежеде қамтамасыз етеді.

4. Кәсіптік еңбек түрлерінің бірқатары арнайы кәсіби дене даярлығын талап етеді, яғни бұл тек ерекше өзгешеліктері кәсіби-қолданбалы дайындығы әдістері арқылы қамтамасыз етіледі.

5. Қазіргі заманғы өндіріс орындарында ғылыми-техникалық дамумен байланысты еңбекшілердің кәсіптеулерінде алға басу, өзгеру, ауысым тенденциялары байқалады.

Дене мәдениетін еңбекті ғылыми ұйымдастыру (ЕҒҰ) қызметіне ендіру маңызды қажеттіліктен туындап отыр. Еңбекті ғылыми ұйымдастыру қызметі ғылым жетістіктері мен озық тәжірибелерді тұрақты пайдалануға негізделіп еңбек өнімділегін арттыру мақсатында бірегей өндірістік процесте адамдардың техникамен үйлесімді қызмет атқара білуін алдын-ала қарастырады [8]. Дене жаттығулары еңбек негізінде пайда болғандықтан, еңбекпен ортақ қозғалыстары көп, яғни екеуінде де биомеханикалық, физиологиялық, биохимиялық ішкі құрылымдарында ортақтық көрінеді. Дегенмен, бұл жаттығулары еңбекті теңестіруге арналған негіз болмайды. Еңбек адам мен табиғат арасындағы орындалатын қызмет жүйесі табиғаттың сыртқы көрінісін өзгерту арқылы қажеттілігіне жаратады және сонымен бірге ол өзінің де дене сымбатын өзгертеді. Алайда өндірістік жұмыс барысында адамға еңбегінің әсер етуі, өндірісті дамыту заңдылықтарына бағынышты бағытталған қозғаушы күш болып саналады. Қоғамдық өндірісте еңбек өнімділігінің арттырылуы басты негізде сол өндірістің жетілдірілуінің есебінен жүреді, мысалы, өндіріске автоматтандыруды ендіру. Мұнда дене еңбегінің үлесі оның тікелей жұмысының дене дамуына әсері азаяды. Ал, дене жаттығуларына келетін болсақ, олардың әсері дене тәрбиесі жүйесі заңдылықтарымен айқындалады.

Ерекше міндеттер адамның дене дамуын дамытумен, жалпы және арнайы білім беру міндеттерімен тікелей байланысты. Яғни,

- адамның дене дамуын жақсарту, адам өмірінде ең маңызды дене қасиеттерін жан-жақты дамытуда;
- дене сымбатын жетілдіруде;
- денсаулықтарын жақсарту және ағза мүшелерінің қызметін нығайтуда;

- дене қасиеттерінің кемшіліктерін түзетуде, оның ішінде дұрыс дене қозғалысы сапаларын тәрбиелеуде, дененің барлық бөліктерінің үйлесімді дамуына, оңтайлы салмағын сақтауда және т.б.;

- жалпы жұмысқа қабілеттіліктерінің жоғары деңгейін көп жылға сақтауда тікелей байланысты.

Жалпы және арнайы білім беру міндеттері өмірлік маңызды біліктілік пен дағдыларды қалыптастыруды және ғылыми-практикалық сипаттары базалық білім алуды (дене жаттығуларының әдістерін, қозғалыс шеберлігі мен дағдыларының қалыптасу заңдылықтарын, дене сапаларын тәрбиелеуді, дене тәрбиесінің мәні мен оның жеке тұлға мен қоғам үшін маңызы туралы білімді, дене мәдениеті - гигиеналық сипаттағы білімді, денсаулықты нығайту және оны ұзақ жылдарға сүйемелдеуді қарастырады [9].

Дене жаттығуларының көмегімен адамның дене және рухани қабілеттерін дамыту мақсатында бағытталған қызмет ету іске асырылады. Жекелеген жағдайларда дене еңбегі дене жаттығуларымен үйлестікте, сыртқы ортаның қолайлы жағдайында (табиғаттағы, даладағы жұмыс), анықталған жүктеме өлшемімен өткізілсе дене тәрбиесінің негізгі куралы орнына жүреді. Бірақ бұлай пайдаланылған дене еңбегі дене тәрбиесінің мақсаты мен заңдылықтарына бағынса, оның қолданылуы мен бағыты өзгереді. Жоғарыда айтылғандарды ескеріп, дене жаттығуларын дене тәрбиесінің заңдылықтарымен іске асыратын қызмет ретінде айқындауға болады.

Жалпы педагогикалық міндеттер адамның жеке тұлғасын қалыптастырумен байланысты. Ал дене тәрбиесі адамның іс-әрекеті, мен мінез құлқында адамгершілік қасиеттерді дамытуға, ақыл-ой мен психомоторлық функцияны дамытуға толық ықпал етуі тиіс. Дене тәрбиесі процесінде тұлғаның этикалық және эстетикалық қасиеттерін қалыптастыру бойынша міндеттер шешіледі, өйткені адамның дамуындағы рухани және физикалық бастау бөлінбейтін бүтін [10].

Дене жаттығуларының жіктелуі - бұл оларды барынша маңызды белгілеріне сәйкес өзара байланыстағы топтарға бөлу [11]. Мұндай таратып, бөлудің нәтижесінде әрбір топ белгілі орын алатын және өз кезегінде майда топтарға бөлінетін жүйе пайда болады. Дене жаттығуларының жіктелуі мұғалімге сипаттық қасиеттерін бөлуге жәрдемдеседі, ал содан кейін көп деңгейде педагогикалық міндеттерге жауап беретін қажетті дене жаттығуларының орындалуын жеңілдетеді. Дене мәдениеті туралы ғылым үздіксіз жаңа мәліметтермен толықтырылып омырылатындықтан, жаттығулардың жіктелуі тұрақты болуы мүмкін емес, яғни олар уақыт өте айқындалады. Дене жаттығуларының әрқайсысы бір емес бірнеше сипаттамалық белгілерге ие болады. Сондықтан, бірдей дене жаттығулары әр түрлі жіктемелерде ұсынылуы мүмкін. Мысалы, белтемірге (турникке) тартылу анатомиялық белгісіне қарай құрылған жіктеме түрінде де (қолдың және иық белдеуінің бұлшық еттеріне арналған бұлшық еттер) және қозғалыс сапаларын дамытуы басымдылық көрсететін жіктемелерде де (күшті басымырақ дамытуға арналған жаттығулар) ұсынылуы мүмкін.

Адамның дене қасиеттерін тәрбиелеу дене тәрбиесінің маңызды бөлігі болып табылады. Спорт үшін де, өмір үшін де маңызды әр түрлі дене қимылдарын меңгере отырып, шұғылданатын адамдар өз дене қасиеттерін толық және ұтымды көрсете білу, сонымен қатар олар өз денесінің қозғалыс заңдылықтарын меңгереді.

Күштің дамуы шыдамдылықты, жылдамдықты және басқа да дене қасиеттерін басқару ағзаның табиғи қасиеттерінің кешеніне катысты. Адамның барлық дене қасиеттері туа біткен, олар оны жетілдіріп, дамытуы қажет табиғи тапсырмалар түрінде түсінеді.

Адамның табиғи даму процесі арнайы ұйымдастырылған болса, яғни педагогикалық сипатқа ие болса, онда әңгіме дене қасиеттерін дамыту емес, оларды тәрбиелеу туралы болып отыр.

Осылайша, дене тәрбиесі-педагогикалық сипатқа тән жеке тұлғаны дамыту бойынша белгілі бір тәрбиелік және білім беру міндеттерін гін процесі болып табылады. Дене

тәрбиесінің өзгеше ерекшелігі - ол адамның дене қасиеттерін дамытуға бағытталған қозғалыс дағдыларын, ептілік пен білімді жүйелі қалыптастыруды қамтамасыз етеді, олардың жиынтығы жалпы оның дене қабілеті сапасын анықтайды.

Дене тәрбиесі ақыл-ой қызметімен өзара іс-қимыл арқылы адам интеллектіне әсер етеді, сондықтан қоршаған орта мен ағзада болып жатқан құбылыстар қозғалу әрекетінің нәтижесінде ғана танылуы мүмкін. Бұл уақыт, кеңістік, қозғалыс ұзақтығы, жылдамдық, ырғақ, сондай-ақ өз денесінің мүмкіндіктері туралы түсінік болуы мүмкін. Спортпен айналысу ақыл-ойдың келесі жақтарын дамытуға әсер етеді: зейін қиын-координациялық дене жаттығуларын меңгеру оның орындалатын қозғалыстарға, пайда болатын қозғалыс сезімдері мен жағдайларға, қозғалысқа ілеспе жағдайларға шоғырлануын талап етеді, байқағыштыққа талдағыштардың дамуы салдарынан, тапқырлыққа және ойлаудың жылдамдығына өзгертін жағдайда тез және барабар бағдарлану қабілетіне жоғары талаптар қойылады және ойлауға сәтті және сәтсіз қозғалыстардың себептерін іздестіруді жүргізу, олардың мақсатын, құрылымын, нәтижесін анықтау болып табылады.

Дене тәрбиесі адамның дене дамуының тиімді құралы ғана емес, оның денсаулығын жақсарту, қарым-қатынас саласы мен адамдардың әлеуметтік белсенділігін арттыру саласы, ұйымдастырудың қисынды нысаны болушы табылады, соған байланысты адам өмірінің басқа тараптарына да әсер етеді: қоғамдағы беделі мен жағдайын, еңбек қызметі, эстетикалық идеалдар мен құндылық бағдарлары. Бұл тек спортшылардың өздеріне ғана емес, жаттықтырушыларға, төрешілерге, көрермендерге де қатысты. Дене тәрбиесі мен спорт қоғамның әрбір мүшесіне шығармашылық процесс ретінде спорттық іс-әрекетке қатысу және жанасу үшін өз "менін" дамыту, бекіту және білдіру үшін үлкен ұсыныстар береді.

Әрбір қозғалыс-қимылының барлығы үшін арналған бірегей жүктеменің болуы мүмкін емес, олар барлық уақытта бірнешеу болады. Дене жаттығуларының жүктелуіне арналған негіздемесіне педагогикалық міндеттерді шешуге арналған барынша маңызды белгісін айқындауға болады. Осы тұрғыдан алғанда, еңбек пен ойындардың басымдығы туралы қызықты мәселе ұсынылады, біздің ойымызша, алғашқы еңбек болып табылады. Сонымен қатар, ойын еңбекті ұйымдастыру нысандарының өзгеруіне, оның сипатына, мүмкіндігіне, мазмұнына кері әсер етуі мүмкін. Сондай-ақ, ойын осы себептен туындайтын барлық салдармен спортпен кәсіби шұғылдану жағдайында еңбек ретінде (егер бұл спорттық жарыс туралы болса) қабылдануы мүмкін. Расында, соңғы жағдайда спортшының рухани дамуы кезінде материалдық-прагматикалық орын бере отырып, екінші орынға кетеді, ал дене тәрбиесі бұл жағдайда қандай да бір жаңашылдықтан айырылған күшті көріністерге жетеді. Алайда, дене тәрбиесі және спорт рухани және материалдық бастаулары бұзылмайтын қызмет түрлеріне жатады, осылайша, қызметтің бұл түрі синтетикалық болып табылады. Сондай-ақ, дене тәрбиесі жүйесінде, антикалық дәуірде негізі қаланған күші гуманистік бастамаға негізделген медициналық қызмет туралы да айтуға болады [12]. Дегенмен, құлдық, феодалдық, капиталистік қоғамдарын дене тәрбиесінің барлық жүйесі билік пен жаулап алу үшін жарамды адам түрін алуға байланысты нәтижеге қол жеткізуге бағытталғанын айта кету керек. Орта ғасырлардағы дене мәдениеті оның дамуының қиындықтары мен қиындығына қарамастан, құл иеленетін қоғаммен салыстырғанда алға белгілі бір қадам жасады. Бұл орта ғасырларда халықтың басым бөлігі дене шынықтыру жаттығулары мен ойындарды дамытуға белсенді қатыса бастайды, кейде дене тәрбиесінің өзіндік жүйесін қалыптастырады. Бұл тәжірибе кейінгі жүзжылдықтарда қазіргі заманғы спорт түрлерінің қалыптасуына үлкен үлес қосты. Ал қайта өрлеу дәуірінің гуманизмі мен реформациясы жалпы дене тәрбиесі мен, атап айтқанда, буржуазиялық тәрбие жүйесінің қалыптасуы мен дамуының одан арғы жолдарын анықтады [13].

Жаңа заман дәуірінде дене тәрбиесі мен спорттың таралуы мен дамуы үлкен әлеуметтік қайшылықтар жағдайында болды. Ең көп пайданың артынан қуылу халық



массаларының жаппай азаюымен және олардың денсаулығы мен дене жай-күйінің нашарлауымен қатар жүрді. Сонымен қатар, нақ осы кезгенде үстемдік етуші топ халық арасында дене тәрбиесі мен спортты дамытуға қызығушылық танытады, бұл өзінің саяси және экономикалық үстемдігін нығайту үшін күшті, іскер адамдардың буржуазия қажеттілігінен туындады [14]. Осы идеяны жүзеге асыру үшін, сонын ішінде дене тәрбиесі саласында да көптеген жаңа озық жүйелер құрылуда (Англиядағы Кингсли-Арнольд жүйесі). Жас адамның тұлғасын қалыптастыратын буржуазиялық қоғам көздеген басқа мақсат - оны саяси күресуден алшақтату, әскери қызметке даярлау, спорттық жарыстардан табыс алу және т.б. Орыс, украин, белорус халықтары өздерінің дене тәрбиесінің өзіндік түрін сақтағаны белгілі, дәл осы дәстүрлерге жол бермей, қазіргі уақытта біздің өзіндік рухани және дене тәрбиесінің, атап айтқанда, самбо, қоян-қолтық ұрыс, еркін күрес сияқты жекпе-жек түрлерінің болуымен, халықтың әртүрлі жас топтарында кеңінен дамитын және сол себепті өтпелі сипатқа ие. Бұл тұрғыда XVII ғасырдың екінші жартысында педагогикалық әдебиеттің ескерткіші монах Е. Славинскийдің "Балалар әдет-ғұрыптарының азаматтары" атты еңбегі белгілі. Автор алғаш рет жастарды тәрбиелеу үшін жарамды және зиянды ойындарды жіктеді, көптеген гимнастикалық жаттығуларға педагогикалық талдау жасады, балалардың білім беру жүйесіндегі дене тәрбиесінің орнын анықтауға, оның ақыл-ой және адамгершілік тәрбиесімен байланысын қадағалауға тырысты, бұл идеялар, "Дәрігерлік ғылымның каноны" кітабында баяндалған Авиценна идеялары сияқты отандық медициналық және педагогикалық әдебиетте одан әрі дамыды.

Жеке тұлғаның дене дайындығын есепке алу кезінде ең жоғары нәтиже де, сондай-ақ нәтижесінің есімі де ескеріледі. Міндетті түрде барлық белгілер дәлелденеді. Мадақтау әдістері, ауызша мақұлдаулар жеке тұлғаның тапсырмаларды орындауға оң көзқарасын қалыптастырады, қоғамдық белсенділікке негіз жасайды [15].

Қозғалыс жүктемесінің ақыл-ой қызметімен үйлесімділігі келесі әдістемелік нұсқаулар ескерілсе тиімді жүзеге асырылады.

Дене жаттығуларымен шұғылдану сабағының әр оқу семестрінің бірінші жартысында 70-75% жылдамдық қабілеттерін, жылдамдық-күш және жылдамдық-төзімділік сапаларын дамытуға бағытталып жоспарлануы тиіс. Студенттердің жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ) бойынша жүктеме қарқындылығы минутына 160-170 ретке дейін болуы тиіс. Әрбір семестрдің екінші жартысында пайданылатын дене тәрбиесі жүйесінің шамамен 70-75% күшті, жалпы және күш төзімділігін тәрбиелеу үшін пайдалану қажет. Сондықтан бұл кезеңде жүктеме қарқындылығы біршама төмендейді (ЖСЖ минутына 150 ретке жетеді).

Оқу және өз бетінше шұғылдану сабақтарын бұлай кіру студенттердің ақыл-ой жұмыс қабілетіне ықпалды тиімділікте әсер етеді.

Дене тәрбиесі бойынша таңертеңгі оқу уақытында өткізілетін сабақтарда аз қарқындылықтағы (ЖСЖ минутына 110-130 рет соғады) немесе орташа қарқындылықтағы ЖСЖ минутына 130-160 соғу аралығында) жүктемені пайдалану мақсатқа лайықты болады. Сабақтың ең жақсы моторлы тығыздылығы 50-60 минут аралығында болады. Мұндай жүктемедегі шұғылдану сабағы ақыл-ой қызметіне жұмсалатын уақыт кезеңін қысқартуды қамтамасыз етеді, жоғары жұмыс қабілеттілігінің кезеңін ұзартуға ықпал етеді, яғни нәтижеде оқу материалын жақсы меңгеруді қамтамасыз етеді.

Егер дене тәрбиесі бойынша сабақ күндізгі мезгілде өткізілсе, онда олардың қарқындылығы таңертеңгі сабақтармен салыстырғанда барынша жоғары болуы тиіс (ЖСЖ минутына 150-160 ретке дейін соғады). Дене тәрбиесіне оқытып, үйретудің ЖОО білім беру жүйелерінің жалпы міндеттерімен байланыстылығы студенттердің кәсіби деңгейі мен жұмыс қабілеттілігі деңгейін арттыруға, олардың оқу пәнін дұрыс меңгеруге қызмет етеді. Оқу сабақтарын жоспарлау оқу үдерісінің және арнайы міндеттері есепке алынып жүзеге асырылады. Бұған сабақтарға, жарыстарға, жаттығуларға бөлінетін оқу уақытының үйлесімді сәйкестікте болуымен қол жеткізіледі, яғни соның нәтижесінде негізгі дене мүмкіндіктері мен арнайы сапаларын және қолданбалы дағдыларын дамытуды

жандандыруға болады. Жаттығумен аз уақыт шұғылданған студенттермен дене тәрбиесі сабағын аптасына үлкен қарқындылық жүктемесімен 2 рет өткізе, онда оқу аптасының ішінде ақыл-ой қызмет белсенділігі біршама төмендейді. Сондықтан, ақыл-ой белсенділігінің төмендеуіне жол бермеу үшін денеге берілетін жүктемені жоспарлау кезінде студенттердің дене даярлығы деңгейін есепке алу маңызды болып табылады. Әртүрлі спорт түрлерімен әр түрлі дәрежеде оқу-жаттығу сабақтарын өткізу ақыл-ой жұмыс қабілеттілігіне елеулі әсер етеді. Мұнда бірінші жағынан, спорттық - ойындық және жеке сайыс түрлері психикаға арттырылған талап қояды. Бұл сезім күйіне бой алдыратын механизмдер қызметінің артуымен байланысты [16].

Бұл үрдіс орыс ғылымы мен мәдениетінің, педагогика, анатомия, медицина өрлеуі кезеңінде өз көрінісін тапты, бұл дене тәрбиесінің ғылыми-теориялық және педагогикалық негіздерін одан әрі дамытуға ықпал етті. Осылайша, орыс ағартушысы И. Л. Новиков XVIII г. соңғы ширегінде өзінің педагогикалық еңбектерінде тәрбиесінің үш құрамдас бөлігін қарастырады: дене, адамгершілік, ақыл-ой. Оған сондай-ақ «Дене тәрбиесі» термині де тиесілі. 1765 жылы академик А. П. Протасов Ресей ғылым академиясының оқу жиналысында екі баяндама жасады - «Балалардың дене тәрбиесі туралы» және «Денсаулықты сақтау үшін қозғалыс қажеттілігі туралы». Дене тәрбиесі туралы ғылым үшін, әсіресе оның философиялық және педагогикалық ойлауы үшін А. П. Протасовтың еңбектері үлкен маңызға ие болды. Онда адамның ақыл-ой, адамгершілік және дене күштерінің үйлесімді даму идеясы дәлелденді. Бұл тұрғыда орыс дәрігерлері Е.А. Покровский мен Е. М. Дементьевтің еңбектері де қызықты. 1884 ж. Е. А. Покровский «Әр түрлі халықтардың балалар дене тәрбиесі» кітабын, ал Е. М. Дементьевке «Гимнастика, немесе ойындар» және «Мектеп тәрбиесінің қазіргі жүйесіне қатысты жасөспірімдердің дене тәрбиесі» сияқты жұмыстар жатады. Бірақ дене тәрбиесі туралы ғылымды дамытуда П. Ф. Лесгафт ерекше рөл атқарды.

Дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының тәжірибесінде жеке тұлғаны дамыту. ынталандыру мәселелерін ғана емес, сонымен қатар денсаулық сақтау мәселелерін шешуге көмектесетіндей етіп жарыс және ойын технологиялары кеңінен қолданылады. Ойында бұлшықеттердің түрлі топтары жұмыс істейді, бұл денсаулыққа өте пайдалы әсер етеді. Осындай тәсілде шұғылданушылар өз стереотиптерін жеңуге, өзін жеңуге, өз-өзімен жарысуға ұмтылады. Жетістіктердің нәтижесі тек ғана бір нәтижеге қол жеткізу ғана емес сондай-ақ дені сау, ой-санасы қалыптасқан жеке тұлға болып қалыптасу екенін түсінуі тиіс [17]. Қазіргі уақытта дене жаттығуларының бірнеше жіктелулері бар.

1. Дене тәрбиесі жүйесінің тарихи жинақталған белгісіне қарай жіктелуі (гимнастика, туризм, спорт). Бұл жіктелуге сәйкес тәжірибеде (практикада) пайдаланылып жүрген дене жаттығулары төрт топқа бөлінеді: ағзаның құрылысы мен қызметі әсерінің жіктелуі мен тиімділігі бағаланатын, өнерлеп даярланған қозғалыс пен қимылдық әрекеттің және түрлілігімен, сонымен бірге барлық қозғалыстың дұрыс орындалуымен, сұлулығымен үйлесімділік күрделілігімен сипатталатын гимнастикалық жаттығулар; қозғалыс әрекетінің қорытынды нәтижесі (озу, жоғары секіру, дәл лақтыру және т.б.) және ағзаға бүтіндей әсер ету әсерлілігі бойынша бағаланатын және өзгеріліп отырылатын жағдайға сәйкес әр түрлі бейнедегі түрлерде орындалатын қозғалыс әрекетінің табиғи түрлерінен тұратын (жүгірулер, секірулер, лақтырулар және т.б.) ойын жаттығулары; жүру, жүгіру. секіру, кедергілерден өту, шаңғымен жүру, велосипед айдау сияқты ағзаға тиімділігі кешенді әсер етуімен және ара қашықтық пен кедергіден өтудің нәтижелілігімен бағаланатын туристік дене жаттығулары; барынша жоғары спорттық нәтижелерге жету үшін мамандандудың пәні болатын және олардың орындалуы бірегей республикалық спорттық жүйелекте (классификация) сәйкес өнерлеп стандартталған қозғалыс әрекетінің сол топтарын біріктіретін спорттық жаттығулар. Алғашқы үш топтың кейбір дене жаттығуларын, егер оларға аталған белгілері тән болса, соңғы топқа жатқызуға болады (спорттық

гимнастикалық жаттығулар, спорттық ойындар жаттығулары, спорттық туристік дене жаттығулары).

Жоғарыда келтірілген жіктелудің шарттылығы дене жаттығуларының осы топтарын сипаттайтын белгілердің айырмасынан көрінеді. Сондықтан, мысалы, жүгіру әр түрлі әдісте орындалатын болса да барлық төрт топта да көрсетілген. Жіктелу дене жаттығуларының сипатында жалпы бағдарлау ретінде ғана есептеледі [18].

2. Бұлшық ет қызметінің ерекшелік белгісі бойынша дене жаттығуларының жіктелуі (немесе қозғалыс сапаларын көрсетудегі басымырақ қажеттілік белгісіне немесе қозғалыс сапаларын дамытуға басымырақ әсер ету белгілеріне) қатынастың қысқа уақыт аралығындағы шұғылданушылардан талап етілетін барынша күш салуды көрсететін жылдамдық-күш дене жаттығулары (мысалы, қысқа қашықтықта жүгіру, лақтыру және т.б.); төзімділікті көрсетуді, яғни қатынастық ұзақ уақыт кезеңі бойынша үйлесімді күш салуды талап ететін дене жаттығулары (мысалы, орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру, шаңғымен жүру және т.б.); қатаң уақыт белгілеген орындау жағдайында қозғалыс үйлесімділігін көрсетуді талап ететін дене жаттығулары (мысалы, гимнастикалық қондырғылардағы жаттығулар, суға секіру және т.б.); өзгеріп отыратын жағдайға сәйкес үнемі ауысып отыратын күш салу деңгейінде қозғалыс сапасын кешенді көрсетуді талап ететін дене жаттығулары (қимыл- қозғалыс және спорттық ойындар, жеке сайыстар). Мұндай жіктелу кейбір шарттылақтарына қарай бірінші жағынан, яғни оның жәрдемімен қозғалыс сапаларын дамытуда қажетті күткен нәтижеге тиімді жетуге болады.

3. Білім беру міндетін шешу үшін дене жаттығулары мәніне қарай былай жіктеледі: негізгі дене жаттығулары (немесе жарыстық), яғни оқу бағдарламасындағы білім беру міндеттеріне сәйкес оқып, үйрену болып саналатын қозғалыс әрекеті немесе кейде жарыстық сабақ ұштастыру дене жаттығулары, яғни жүйке-бұлшық ет ширығуы мен сыртқы белгілеріне қарай ұқсас қимыл-қозғалыстарының мазмұнының арқасында негізгі дене жаттығуларын жеңілдететін қозғалыс әрекеті (мысалы, екі аяқты ашып "ешкіден" ұзындыққа секіруді меңгеру үшін жерге таянып жатудан, қолды тіреп, аяқты алшақ ұстап еңкеюге ауысу, ұштастыру жаттығуы болып табылады); дайындық дене жаттығулары, яғни негізгі дене жаттығуларын табысты үйрену үшін қажетті дене сапаларын дамытуға жәрдемдесетін қозғалыс әрекеттері (мысалы, белтемірге тартылу, арқанға өрмелеудің дайындық жаттығуы қызметін атқарады). Бұл жіктелу шартты, өйткені екі жағдайда да бөлінбейтін болғандықтан, қозғалыс сапаларын дамыту мен қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға бағытталған жаттығулар мұнда өнерден бөлінеді. Алайда бұдан жіктелудің іс жүзіндегі мәні жоғалмайды. Бұл әрбір кезеңдегі басты міндеттерді шешу үшін оны шешуге көп мөлшерде жәрдемдесетін қажетті дене жаттығуларын іріктеуге жәрдемдеседі.

4. Жекелеген бұлшық ет топтарының белгісіне қарай басым дамыту дене жаттығуларын жіктеу: қол және иық иіні, кеуде және мойын, аяқ және жамбас бұлшық еттері үшін. Бұл жіктелудің ішінде жаттығуларды мына кіші топтарға бөлу алдын ала ескеріледі: спорт құрал-жабдығымен және құрал жабдықсыз, жеке және жұппен жаттығулар, күшті және иілгіштікті дамытуға арналған жаттығулар. Жаттығудың бұл түрін мысалы, жіліншік-табан, тізе буыны және т.б. жаттығу топтарына одан әрі бөлшектеуге болады. Бұл жіктелудің жоғарыдағы басты белгілерінен басқа анатомиялық және басқа да белгілерінің негізі қаланған, күш және иілгіштікті басым дамыту, спорт қондырғыларының саны немесе олардың болмауы. Мұнда, жіктелудің шарттылығы осылар, дегенмен бұл оның, әсіресе, жалпы дамыту жаттығуларының, дене шынықтыру минуттарының кешенін, бірнеше бұлшық ет топтарының біріне немесе басқасына бір шеңберде әсер ету (локальды) қажет болғандығы, жаттығуларды дайындау кезінде іс жүзіндегі мәнін төмендетпейді.

Дене мәдениетін еңбекті ғылыми ұйымдастыру қызметіне ендірудің айтарлықтай әлеуметтік-экономикалық маңызы бар. Бұл жоғары жұмыс қабілеттілігіне жетудің, жақсы дене даярлығының және денсаулықты нығайтудың негізгі қозғаушы күші ретінде дене мәдениетінің маңызды рөлімен айқындалады. Еңбекті ғылыми ұйымдастыру жүйесіне дене

мәдениетін өндірудің басты мақсаты қоғамда еңбекшілердің денсаулығын нығайту және олардың жан-жақты үйлесімді дене дамуы негізінде еңбек сенімділігін арттыруға ықпал ету болып табылады.

Мақаланың мазмұнын қорыта айтқанда, мектеп, колледж, ЖОО-дағы үздіксіз білім беру жүйесінде дене тәрбиесінің үйлесімді жүйесін құру тұлғаның рухани дамуымен үйлесімділікте бір жақты тәсілді болдырмауға, мемлекет пен қоғамның мәдени мұрасын сақтау, оны көбейту мақсатын іске асыруда мүмкіндік береді. Бұл, өз кезегінде, мемлекет, қоғам, нақты тұлға мүддесінде «қызығушылық», «қажеттілік», «маманды» желісі бойынша жеке тұлғаның кәсіби қасиеттерін қалыптастырудың алғышартын жасайды. Тұлғаның жан-жақты, үйлесімді даму мақсатын көздейтін әртүрлі құрылымдардың жігерлігі нәтижесінде, дене тәрбиесінің құрамдас бөлігі болып табылатын күнделікті өмірде, оның нәтижелерін, олардың өзіндік нұсқасында мақсатты қолдану мақсатында, оның ішінде жоғары оқу орындарының түлектері үшін де өзінің дене және рухани мүмкіндіктерін жүзеге асыруға шығармашылық көзқарас болуы мүмкін. Дене тәрбиесі мен кәсіби білім беру мәселесі үйлесімді дамыған тұлғаны қалыптастырудың көп мәдениеттік идеясын жүзеге асыруда күрделі және көп аспектілі болып келеді және осы мақалада айтылған қандай да бір шамада жеке тұлғаның дене тәрбиесі жүйесінде болашақ мамандарды оқытуды ұйымдастырудың көтерілген мәселелерінің жалпы көрінісін беруі екіталай. Белгілі бір дәрежеде спорттық жекпе-жек, ойындардың әр түрлі түрлерін оқыту үшін де қолдануға болады деп ойлайды, білім алушы мен оқытушыға өз іс-әрекеттерін дәстүрлі және өзіндік ұстамдарын ұғынуға мүмкіндік береді, бұл спорт ғылымы теориясына да, оның қолданбалы бөлігіне де қосылған белгілі бір үлес болып табылады.

#### *Әдебиеттер тізімі:*

1. Абдиллаев А.К., Мухамеджанов Б.К., Дене мәдениеті. - Түркістан, 2008. - 58 б.
2. Мухамеджанов Б.К., Дене мәдениеті мамандығына кіріспе. - Түркістан, 2006. - 78 б.
3. Коянбаев Ж.Б., Коянбаев Р.М. Педагогика. - Алматы: Атамұра, 2002.- 384 б.
4. Мавропуло О. С., Кривсун С. Н. Здоровье и двигательная активность человека - Ростов на Дону: Материалы сборника научных трудов. Социально-экономические и технико-технологические проблемы развития сферы услуг. Редколлегия: Ильин В. Г., Минасян Л.А., Москва - 2012. С. 73-75.
5. Лапкин, М.М. Сравнительная характеристика вегетативного контроля и профилактика нарушений сердечного ритма у подростков при физической нагрузке/ М.М. Лапкин, А.Л. Похачевский // Профилактическая медицина. - 2014. - №3 (17). - С. 27-31.
6. Курьсь В. Н., Евстигнеева М. И. Содержание и соотношение понятий «физическая культура личности» и «телесно-двигательная культура» Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. Москва - 2013. № 1 (95). С. 84-89.
7. Хренкова В. В., Абакумова Л. В., Лысенко А. В., Баршай В. М., Рогинская А. А., Карсакова А. А., Журавлева М. В. Вариационная кардиоинтервалометрия как метод экспресс- оценки функционального состояния студентов с разным уровнем двигательной активности - Фундаментальные исследования. Москва - 2014. N 11-5. С. 1090-1093.
8. Әбділлаев А.К., Мухамеджанов Б.К., Омаров Б.С., Абусейтов Б.З., Дене мәдениеті және спорт педагогикасы. - Түркістан, 2016. 50 - 55 б.
9. Әбділлаев А.К., Оналбек Ж.К.. Дене мәдениетінің ілімі мен әдістемесі. - Түркістан, 2004. 148 - 158 б.
10. Мухамеджанов Б.К., "Болашақ дене мәдениеті мамандарын кәсіби даярлаудың ғылыми-педагогикалық негіздері 13.00.08. Кәсіптік білім беру теориясы мен әдістемесі П.Е.Д. ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертациясының авторефераты" - Түркістан, 2008. 17 - 196

11. Әбділлаев Э.К. Оналбек Ж.К., Дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері. - Түркістан, 2016. 65 - 70 б.
12. Курьсь В. Н., Сляднева Л. Н., Шиянова Г. В. Образование детей дошкольного возраста в области физической культуры - теорет. аспект: (монография] / в. Н. Курьсь, Л. Н. Сляднева, Г. В. Шиянова; М-во образования и науки РФ, М-во образования Ставропол. края. Ставрополь, 2006.
13. Blattner, W. (2006). Heidegger's Being and Time: A reader's guide. London & New York: Continuum Books.
14. P. R. Pintrich, "The role of metacognitive knowledge in learning, teaching, and assessing." Theory into Practice, vol. 41, no. 4, pp. 219-225, 2002. View at Publisher • View at Google Scholar • View at Scopus
15. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие. - М: Глобус, 2009. - 320с.
16. Мухамеджанов Б.К., Баймуханбетов Б.М., Аймақтық екшелік сипаты ескерілін мектеп оқушыларына дене мәдениетінен білім берудің педагогикалық үлгісі. Монография. -Түркістан, 2017. 144-148 б
17. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Новые педагогические технологии/ Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. - 432с.
18. Әбділлаев Э.К., Дене шынықтыру және спорт мамандығы бойынша пәндерді оқыту әдістемесі. - Түркістан, 2016. 91 - 95 б.

УДК 796.011.3

## **КАЗАК КУРЕС КАК СРЕДСТВО СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**О.Е. Бектурганов - доктор педагогических наук, профессор,  
Т.Т. Кожамжаров - заслуженный тренер РК, заведующий кафедрой  
борьбы и НВС,  
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

**Аннотация.** Низкая двигательная активность школьников недостаточно компенсирована уроками по физической культуре. В статье поставлена цель и использованы методы исследования для определения недостатков в организации физического воспитания обучаемых и обоснована необходимость и преимущества эффективного применения казак курес в спортивно-ориентированном физическом воспитании школьников и студентов.

**Ключевые слова:** Казак курес, средняя школа, обучение, тренировка, спорт.

## **KAZAK KURES AS A MEANS OF SPORTS-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN**

**O.Y. Bekturganov - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
T.T. Kozhamzharov - Honored Coach of the Republic of Kazakhstan, Head of the  
Department of Wrestling and Sports,  
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** Low physical activity of schoolchildren is not sufficiently compensated by physical education and training lessons. The article sets a goal and uses research methods to identify shortcomings in the organization of physical education of students and substantiates the

need and advantages of the effective use of kazak kures in sports-oriented physical education of schoolchildren and students.

**Keywords:** Kazak kures, secondary school, education, training, sports.

**Введение.** В Астане в 2020-21 годах был разработан и реализован план мероприятий по развитию казак курес. В августе 2023 года в сообщении Министерства культуры и спорта Республики Казахстан отмечается, что уже в 28 школах столицы, Астане – этот вид спорта преподается как вариативный предмет. Далее отмечается, что особенно динамично этот вид спорта развивается в селах и районах, а для того, что он развивался и в городах необходимо казак курес включить в школьную программу [3, 6].

По разработанным методикам «Спортивно-ориентированного физического воспитания» и «Этапов многолетнего физического воспитания» для учащихся средних школ, отечественные и зарубежные специалисты, в процессе контролируемой подготовки даже в пределах школьной программы с дополнительными оздоровительными мероприятиями доказали, что можно достигать хороших как оздоровительных результатов, так и гармонического всестороннего развития, включая также выявление и подготовку одаренной в спортивном отношении молодежи [4, 5].

**Цель:** обосновать возможности продуктивного использования казак курес для развития спортивно-ориентированной физической культуры в школе и физического воспитания в вузе.

**Методы:** анализ научно-методической литературы по теме исследования; обобщение научно-педагогического опыта работы; наблюдение и анализ видео материалов учебных занятий по физической культуре и физическому воспитанию, учебно-тренировочного процесса по видам спорта; обсуждение результатов исследования.

**Результаты.** Историческое наследие казак курес в 20 веке, имеет определенные уровни развития по схожести преобразования и стандартизации правил судейства, ограничению времени схватки и определению победителя в поединке и другим показателям с изменениями, которые произошли в международных и Олимпийских видах борьбы (самбо, вольная и греко-римская борьба, дзюдо) в процессе развития и стандартизации международных правил проведения соревнований по этим видам спорта.

Определенная схожесть и других преобразований (перечисленных ниже), в особенности на ранних этапах развития различных видов спорта (первая половина 20 века), связанных не столько с образовательным процессом по подготовке педагогических кадров по видам спорта или имеющейся базой обучения, а благодаря развитию и взаимовлиянию эмпирически сложившихся систем подготовки в различных видах спорта, включая единоборства и виды спортивной борьбы, частому переходу спортсменов и специалистов из одного вида спорта в другой.

При этом, в каждом из видов спорта, происходит естественный отбор и сохраняются наиболее приемлемые и эффективные упражнения, средства и методы, способствующие результативной подготовке, включая сохранение и развитие целенаправленной системы профилактики травматизма, заболеваний и переутомления.

Преимущество современных технологий подготовки борцов, включая казах-курес, впитавшего как проверенные временем и практикой подготовки спортсменов технологии, так и современные более научно и педагогически обоснованные технологии, есть возможность представлять как целостную и всестороннюю подготовку единоборцев к контактному поединку с противником от профилактики травматизма и переутомления, с предварительной и целенаправленной общей и специальной физической подготовкой – до общей и специальной технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовкой к соревновательным поединкам и т. п.

К примеру, разнообразие упражнений и видов подготовки, применяемых в вводно-подготовительной, основной и заключительной части учебно-тренировочных занятий, на

различных этапах микро и макроциклов подготовки, с помощью которых можно целенаправленно решать не только задачи подготовки спортивного резерва, но и оздоровительные, спортивно-массовые и коррекционные задачи по улучшению гибкости, телосложения и осанки, регулированию эмоциональных и психологических состояний, тонуса мышц и функциональных состояний, формированию необходимых физических и психологических качеств и др. По нашему мнению, перечисленные направления и задачи подготовки могут целенаправленно и успешно использованы как в спортивно-оздоровительной и физкультурно-массовой работе со школьниками и студентами, так и в подготовке резервов сборных команд РК [1].

В казак курес имеются хорошие предпосылки для использования в оздоровительных целях в физическом воспитании школьников и студентов [2], потому что:

- во-первых, по сравнению с другими видами спортивной борьбы (дзюдо и самбо) в этой борьбе нет специального раздела по обучению приемам самозащиты против вооруженного нападения;

- во-вторых, нет болевых и удушающих приемов;

- в-третьих, намного меньше изматывающей силовой борьбы в стойке, так как если с одной стороны запрещены захваты ниже пояса, включая упоры руками и захваты ног в отличие от вольной борьбы, то с другой стороны, разрешены броски с применением ног (подсечки, подножки, подхваты, зацепы, подсады, подбив, обвив и др.) в отличие от греко-римской борьбы, что существенно снижает силовую нагрузку при подготовке и выполнении приемов казах-курес в стойке;

- в-четвертых, запрещена борьба в партере и лежа (на спине, животе на боку) и даже броски с колена, а также борьба на коленях, когда в других видах спортивной борьбы напряженная силовая борьба не только в стойке, но и партере, в борьбе лежа (дзюдо, самбо) и на коленях с захватом ног (вольная борьба), рук и головы с рукой (вольная и греко-римская борьба) и др. захватах отнимает много сил, требует больших усилий и значительного напряжения;

- в-пятых, для изучения и выполнения многих приемов казах-курес нет необходимости поднимать или взваливать на себя противника – достаточно изучить технику выполнения различных вариантов проведения бросков с помощью ног без необходимости приложения дополнительных усилий по подниманию противника и отрыванию его от ковра, что важно при работе с детьми не достигшими возраста 14-15 лет – можно изучить и освоить большой объем техники до достижения этого возраста, тогда как небольшое количество приемов, связанных с подниманием или отрыванием соперника от ковра, такие как броски прогибом, наклоном, через спину и др. они могут изучать на этапе углубленной специализации, начиная с 14-15 лет;

- в-шестых, наличие ковра или татами в школе, без которого невозможно проведение занятий по этому виду спорта выводит уроки ФК на новый уровень в котором можно выполнять гимнастические, акробатические и прыжковые упражнения на мягком амортизирующем покрытии, что снимает некоторые возрастные и материальные проблемы по организации уроков ФК, а также проблемы разучивания и выполнения более сложных и травмоопасных упражнений со страховкой и само-страховкой на ковре с приземлением на конечности и падением, а также упражнений на гибкость и растяжку, которые необходимо выполнять в различных позах сидя и лежа, гимнастических и акробатических упражнений, которые выполняются с приземлением на опорную поверхность руками или туловищем (кувырки, перекаты, фляк, колесо и др.);

- в-седьмых, наличие ковра или татами позволяет проводить не только учебные и учебно-тренировочные занятия по многим недоступным до этого видам спорта (например, художественная и спортивная гимнастика, акробатика и др.), но и регулярные соревнования и показательные выступления с гимнастическими и танцевальными упражнениями из современных видов молодежных танцев по некоторым из которых уже в настоящем

проводятся соревнования мирового, континентального и Олимпийского уровня;

- в-восьмых, при наличии борцовского ковра или татами на нем можно регулярно проводить полноценную профилактику нарушений осанки, предпосылок для образования сколиоза и плоскостопия, включая упражнения сидя в различных положениях (на коленях, с вытянутыми вперед ногами, на четвереньках, с упором руками, головой, плечами или грудью в ковер и т. п.) и лежа в различных положениях (на боку, спине, животе, с поднятыми или разведенными ногами или руками для выполнения упражнений и т. п.), а также без обуви на ковре проводить профилактику плоскостопия стоя или передвигаясь различными способами (на носках, пятках, внешней стороне и внутренней стороне ступни), небольшими шагами, прыжками, бегом и т.п.;

- в-девятых, многие упражнения на гибкость и растяжку, включая поочередный массаж, растирания, протаптывание мышц конечностей и спины, с поочередной помощью партнеров при выполнении растяжек для сохранения и развития гибкости определенных групп мышц, суставов туловища и конечностей, проводится в видах спортивной борьбы регулярно, включая упражнения по профилактике плоскостопия и сколиоза, формированию осанки и поддержанию гибкости суставов тела, шеи и конечностей, в основном в процессе разминки, но при необходимости может проводиться в основной части или заключительной части занятия;

- в-десятых, в процессе изучения специальных комплексов упражнений, направленных на профилактику и лечение нарушений осанки и сколиоза, а также плоскостопия, многие из этих упражнений не будут «чуждыми, незнакомыми» для спортсменов, которые занимались видами спортивной борьбы и специалистов по другим видам спорта (так как они регулярно выполнялись в процессе спортивных занятий либо встречались другие упражнения сходные по структуре выполнения), возможно, что более сложным окажется необходимость их правильного подбора и группирования последовательности для решения определенных задач лечения имеющихся нарушений и профилактики возможных рисков развития, но в этом случае может помочь консультация специалиста либо список необходимых упражнений составленный или проверенный специалистом;

- в-одиннадцатых, даже если предлагаемые упражнения будут значимо отличаться от тех, которые уже имеются в спортивном багаже обучаемого – все равно хорошему подготовленному спортсмену и специалисту по ФКС и НВС с высшим образованием их легче освоить для применения в учебном и учебно-тренировочном процессе, чем неподготовленному.

Исследования, проведенные ранее в Казахстане по эффективному использованию различных видов спорта, включая и казах-курес, в спортивно-ориентированном физическом воспитании и необходимости планирования многолетней физической культуры в школе (как это делается в многолетней спортивной подготовке – МСП) дают положительные – обнадеживающие результаты по целенаправленному применению видов спорта в физической культуре школьников и физическом воспитании студентов [4, 5].

Двигательная активность школьников помогает снять напряжение, обеспечивает «разрядку» после организованного учебного процесса и самостоятельной работы, удовлетворяет не только их эмоционально-игровые и двигательные потребности, но и потребности общения и дружбы со сверстниками, а интенсивное кровообращение при организованном или самостоятельном активном процессе двигательной и игровой деятельности, на прогулке, на велосипеде, коньках, лыжах, роликах, скейтборде, самокате, включая различные подвижные и национальные игры – дает «зарядку» всему телу, удовлетворяет важную в этом возрасте потребность в движении, оказывает стимулирующее влияние на развитие организма (от опорно-двигательного аппарата, пищеварения, дыхания, кровообращения до центральной и вегетативной нервной системы, очистительной и выделительной функций организма и многое др.) [7, 9].



При этом немаловажное значение имеет также, использование естественных факторов природы (солнце, чистый воздух и вода) для оздоровления и закаливания растущего и развивающегося организма детей и подростков, с обязательным включением двигательной активности. Кроме того, регулярное обучение и формирование навыков и привычек применение факторов ЗОЖ играют важную роль не только в формировании и развитии организма детей, но и в регулярном сохранении – укреплении их здоровья [7, 8, 10].

Необходимо акцентировать внимание на том, что зачастую дети и их родители не имеют представлений о важных по содержанию сторонах проводимых уроков физической культуры, а также что они восполняются всего 11% от повседневного дефицита двигательной активности учащихся. Следовательно, 2-3 урока ФК в неделю по 45 минут, проводимых в школе, проблему дефицита их двигательной активности не решают [9].

К тому же, отсутствие индивидуализации, качества, последовательности и взаимосвязи между проводимыми занятиями по физической культуре в школе и кратковременность урока (45 мин – включая переодевание до и после урока, построение, переключку и разминку, прием нормативов по выполнению упражнений и тестов, частичное и общее оценивание на уроках), а также отсутствие гигиенических процедур после физических нагрузок влияют отрицательно на процессы адаптации организма детей к нагрузкам, на развитие физических качеств, подготовленности к нагрузкам и освоение разнообразия предусмотренного школьной программой спортивных упражнений.

Например, кратковременность урока по физической культуре приводит к минимальной продолжительности либо полному отсутствию разминки перед основной частью урока.

А в основной части урока, зачастую вместо:

- формирования привычек самостоятельного и регулярного выполнения различных оздоровительных упражнений, формирования базы физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных двигательных навыков, которые обучаемые смогут выполнять не только на физкультуре, но и в свободное от учебы время (утренняя зарядка либо вечерняя разминка – ежедневно или несколько раз в неделю) и объяснения такой необходимости;

- объяснения правил соблюдения безопасности и профилактики травматизма, поведения при проведении уроков по ФК и в процессе проведения традиционной, подвижной или спортивной игры;

- изучения и формирования навыков безопасного выполнения игровых и соревновательных упражнений, которые необходимо освоить прежде, чем играть в игры с применением сложной игровой спортивной техники (к примеру, волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч и др.), а также подвижных, традиционных либо национальных спортивных игр, где для неподготовленных даже упрощенная спортивная техника может оказаться сложной для выполнения и выполняться с риском столкновений и падений для себя и окружающих одноклассников, включая не только ушибы и ссадины, но и травмы;

- и, самое главное, что вместо изучения спортивных дисциплин, предусмотренных школьной программой, практически на каждом занятии, проводятся повторяющиеся (т. е. одни и те же) подвижные или спортивные игры.

Следовательно, сплошные игры, вместо физкультуры, подразумевают полное отсутствие процесса:

- физической и технико-тактической подготовки учащихся к освоению запланированных в учебной программе спортивных дисциплин (легкая атлетика, гимнастика, несколько видов спортивных игр, включая национальные спортивные дисциплины и др.);

- процесса обучения правилам соревнований проводимых игр;

- процесса обучения правилам соблюдения техники безопасности выполняемых гимнастических упражнений, упражнений разминки, бега, прыжков, поворотов, вращений и т. п.;

- обучение техники безопасного поведения на уроках ФК и при проведении игровых занятий, процесса обучения страховке и само страховке от вероятных падений и столкновений в процессе занятий и в игровых ситуациях;

- процесса тестирования или иного способа проверки их уровня готовности к проводимым играм;

- процесса тестирования или иного способа проверки (оценивание, суммирование оценок, наблюдение за техникой выполнения, за точностью и безопасностью действий и т. п.) уровня освоения материала, предусмотренного учебной программой по ФК и т. п.

Необходимо отметить даже возможные варианты полного отсутствия контроля со стороны учителя за процессом игры.

По результатам проведенного специалистами опроса школьников (до 11, до 13 и до 15 лет) во всех отмеченных возрастных группах учащихся фиксируется высокий травматизм – в среднем за год [9]:

– среди мальчиков от 32 до 35%;

– среди девочек от 22 до 25%.

Более низкий травматизм у девочек возможно связан с меньшей склонностью к рискам в игровых ситуациях.

А для освоения предусмотренных в школьной программе дисциплин:

- к примеру, таких как бег и ходьба с различной скоростью (спринт на 30, 60 или 100 м; челночный бег, кросс, 6 минутный бег, бег на 800, 1000, 1500 или 2000 м) прыжки, преодоление препятствий, подтягивание, отжимание, упражнения для пресса, метание на дальность и на точность и т. п.;

- выполнение некоторых гимнастических упражнений на дорожке, ковре или твердом покрытии (различные упражнения на гибкость, формирование осанки и телосложения, профилактики сколиоза и плоскостопия, упражнения для поддержания и развитие гибкости других физических качеств, упражнения для разминки и самостоятельных занятий и т. п.), а также на снарядах (шведская стенка, канат, полоса препятствий, бревно, перекладина, брусья, конь и др.);

- а также для освоения некоторых подвижных и практических любой из традиционных национальных или современных спортивных игр, даже упрощенных по интенсивности и травмоопасности вариантов (таких как настольный теннис, бадминтон, «городки», «асык ойындары» и т. п.) необходима определенная подготовка, к примеру, в спорте от нескольких месяцев до нескольких лет, в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности, а для младших школьников в несколько этапов – общей продолжительностью от 3 до 5 лет.

Такая подготовка нужна:

- как для освоения правильной техники и тактики выполнения различных действий: техника подачи, приема, метания, удара, точность попадания и паса; дриблинг, техника и тактика ведения мяча и обманных действий; надежный и безопасный прием либо отбор мяча; правильные и безопасные для себя и окружающих действия нападающего, защитника и вратаря; точность атакующих бросков и ударов; эффективная и надежная блокировка ударов (волейбол); правильный и безопасный прием скоростного мяча после сильных ударов (футбол, волейбол, ручной мяч) и т. п., а также иных атакующих и защитных действий;

- так и для достижения определенного уровня физической подготовленности, чтобы без ущерба для здоровья и без травм справляться с интенсивными игровыми нагрузками, включая возможные падения и столкновения либо своевременно избегая травмоопасных столкновений и ситуаций.

При проведении игр, в особенности спортивных игр, необходимо обязательное судейство и контроль со стороны учителя либо хорошо подготовленного по этой дисциплине ученика (прошедшего определенный уровень судейской подготовки по этой

дисциплине), где обязательно строгое наказание нарушителей правил игры, в особенности связанных с травмоопасными действиями защитника, нападающего или вратаря, включая опережающие действия направленные профилактику и безопасность столкновений и возможных падений, а также профилактику нарушений правил соревнований, запрещенных действиями – с большим риском нанесения или получения травм, возможных столкновений и падений.

Такие наказания предусмотрены правилами соревнований и применяются не только на соревнованиях, но и в учебно-тренировочных играх для безопасности игровых ситуаций и столкновений, для закрепления этих правил в сознании играющих, чтобы успешно действовать в соревновательных играх – избегая наказаний со стороны судейства, к примеру такие наказания как:

- остановка игры, даже в условиях острой атаки или защиты от нее, с передачей мяча пострадавшей команде;

- штрафной удар в сторону ворот или по воротам (либо штрафные броски в баскетболе или очко в пользу соперника в волейболе с переходом к ним подачи мяча);

- предупреждение игроку или удаление его до конца игры без права замены (футбол), удаление до конца игры, но с правом замены, но в случаях, когда – это ценный нападающий, организатор игры или защитник, равноценной замены может и не быть (баскетбол, волейбол) и т. п.

**Выводы.** Для полноценной организации уроков физической культуры в школе и улучшения качества обучения имеется необходимость вместо трех уроков физической культуры в неделю по 45 минут проводить два сдвоенных урока в неделю по 90 минут (обоснование в тексте статьи). В этом случае, эти уроки ФК будут дополнять оздоровительно-спортивную работу, проводимую в школе по виду спорта (если она есть), которая в таком случае может ограничиться одним занятием в неделю (остальное на физкультуре).

Хорошие возможности по развитию массовости физкультурно-спортивных занятий в сельской местности для детей, подростков и молодежи не имеющих отклонений в состоянии здоровья имеет казах-курес.

Не исключая в этом конкретном случае, также как и иных рассмотренных случаях, что в целях отбора и ориентации перспективной спортивной молодежи для формирования спортивного резерва сборных команд имеет не только казах-курес, но и другие виды спорта, включая традиционные и национальные виды спорта.

В особенности при правильной организации МСП и систематизации технологий определения индивидуальных особенностей развития спортивных возможностей каждого из занимающихся.

При этом не только правильной ориентации каждого «способного» по виду спорта, но и своевременной индивидуализации и корректировке планов подготовки, определении перспектив и перспективных направлений подготовки, включая также продолжительность этапов многолетней подготовки с учетом всех факторов возможной динамики (вес, рост, развитие общих и специальных физических и психологических качеств, соревновательных возможностей и т. п.), а также предполагаемо-возможных уровней и сроков их достижения в процессе подготовки.

При условии, что спортивный отбор наиболее перспективных «одаренных» спортсменов по видам спорта касается только нескольких человек из определенных возрастных групп и не всегда в нее попадают представители каждого класса либо даже каждой возрастной группы достигшей этого возраста, а на определенных этапах даже не каждой школы и даже районов и регионов, то такой процесс учитывая продолжительность обучения детей в школе будет проводиться практически «безошибочно» в процессе длительной проверки, а при необходимости нескольких перепроверок (без отрыва от занятий и обучения в школе), а также с согласования такого «шага» с педагогическим

коллективом, учеником и его родителями.

При таком подходе процесс спортивного отбора будет более успешен, практически незаметен и минимален по своему влиянию на образовательный процесс, по сравнению, с современной системой дополнительного образования и огромного количества спортивных школ и колледжей с низким КПД (коэффициентом полезного действия) по подготовке чемпионов и призеров Олимпийских, мировых и континентальных соревнований среди взрослых спортсменов, а не юношеских и молодежных соревнований.

#### **Список литературы:**

1. Бектұрғанов Ө. Е. Қазақ күресінің дәстүрлі құндылықтары / Ө. Е. Бектұрғанов, Т. Т. Қожамжаров // Қазақ спорт және туризм академиясының 80-жылдығына орай «Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдар жинағы. – Алматы. – Б. 174 – 179.
2. Бектұрғанов Ө. Е. Қазақ күресінің даму ерекшеліктері: оқу құралы / Ө. Е. Бектұрғанов, Ә. Б. Дөңбаев. – Алматы, 2011. – 108 бет.
3. В школах столицы казах күресі преподают как вариативный предмет // Елорда ақпарат. – 2023, 16 августа.
4. Драндров Г. Л. Программное обеспечение спортивно-ориентированной направленности физического воспитания учащихся / Г. Л. Драндров В. А. Бурцев, С. Д. Зорин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008.– №6. – С.16.
5. Жекенов С. С. Особенности реализации спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах Республики Казахстан (на примере Атырауской области): Научно-методическое пособие. – Атырау, 2024. – 149 с.
6. Из сообщения Министерства культуры и спорта РК в августе 2023.
7. Лисицкая Т.С. Что такое ЗОЖ? Привести себя в норму // Физическая культура в школе: ежемесячный научно-методический журнал. – № 3. – 2007. – С.50-52.
8. Развитие национальных видов спорта и народных игр: Методическое пособие / Редакционная коллегия: К. М. Хамчиев, Ж. К. Буканова, Ж. К. Каримова, Г. Т. Ильясова, Л. В. Кирилинская. – Астана: ТОО «Шикула и К», 2013. – 40 с.
9. Руководство по научно-методическому обеспечению программ медицинского обследования, динамического наблюдения и оздоровления школьников и сельского населения (от 12 до 28 лет) Республики Казахстан. – Астана – Алматы, 2002. – 153 с.
10. Тәникеев М. Қазақтың ұлттық спорт ойындары. – Алматы, 1957. – 91 бет.

**САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ (ТӘЖІРИБЕ, МӘСЕЛЕЛЕР,  
ПЕРСПЕКТИВАЛАР)  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОПЫТ,  
ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ)  
WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION (EXPERIENCE,  
PROBLEMS, PROSPECTS)**

УДК 796.012

**ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА.**

**А.К. Султанов - исполняющий обязанности руководителя «Врачебно-  
физкультурного диспансера», г. Караганда,  
Ж.Е. Молдаканова - заместитель руководителя по лечебной части, г. Караганда,  
Казахстан**

**Аннотация.** В статье на основе теоретического анализа литературных данных рассматривается проблема отрицательного воздействия стресса на организм спортсмена. Изложены основные моменты стресса на деятельность систем и процессов организма спортсмена.

**Ключевые слова:** стресс, адаптация, психоэмоциональный стресс, катехоламины, стресс-факторы.

**THE EFFECTS OF STRESS ON THE ATHLETE'S BODY.**

**A.K. Sultanov - acting duties Physical of «Vrachebno-Fizkul'turnyy Dispanser»,  
Karaganda, Kazakhstan  
J.E. Moldakanova - deputy head for treatment part, Karaganda, Kazakhstan**

**Annotation.** In the article on the basis of theoretical analysis of literary data the problem of negative impact of stress on the athlete's body is considered. The main points of stress on the activity of systems and processes of the athlete's organism are stated

**Keywords:** stress, adaptation, psychoemotional stress, catecholamines, stressors.

Спортивная деятельность – как разновидность максимального мышечного напряжения, осуществляемая для достижения высокого спортивного результата, сопровождается стресс-факторами.

Стресс-фактор взаимосвязан с особенностями психики в экстремальных условиях соревнований, диагностики, коррекции, профилактики. Важным остается вопрос формирования высокой стрессоустойчивости в спортивной деятельности.

Стресс – это совокупность неспецифических, стандартных, стереотипных реакций организма на действие чрезвычайных раздражителей-стрессоров, направленных на адаптацию к меняющимся условиям среды. Любой раздражитель, действующий на организм и приводящий к изменению гомеостаза, сопровождается приспособительными механизмами адаптации к создавшимся условиям. Организм человека адекватно реагирует на изменяющийся условия среды, это относится и к спортсменам, которые подвергаются физическим нагрузкам (тренировки, соревнования). Для поддержания постоянства внутренней среды (гомеостаза) в организме происходит адаптация.

Считаем справедливым сказать, что без каждодневного стресс-фактора не развивался бы любой спорт (профессиональный, любительский) и даже восстановительные реакции после травм связаны с ними. Стресс сильнейший и важнейший двигатель в спорте и

повседневной жизни человека. У каждого человека он проявляется неодинаково, у одних тревога, страх, напряжение, у других – рывок к действию. Как говорил Майк Тайсон: «Страх – твой лучший друг и твой злейший враг. Это как огонь. Ты контролируешь огонь и ты можешь готовить на нем. Ты теряешь над ним контроль – и он спалит все вокруг.»

Самой сильной стрессовой ситуацией являются спортивные соревнования. Результат выступления спортсмена зависит от ряда факторов; поставленных задач и степени готовности спортсмена, для реализации их. Возникновение стресса в этих условиях объясняется несоответствием спортсмена поставленных задач с возможностями спортсмена.

Обязательным условием хорошего выступления спортсмена является преодоление психологического стресса. Уместно говорить о психософизиологическом, т.к. сюда вовлекаются социально-психологические, психодинамические, личностные воздействия. Они взаимосвязаны и взаимозависимы. Говоря о психологическом состоянии спортсмена, необходимо подчеркнуть роль психолога в психологическом сопровождении спортсмена в решении вопросов психодиагностики и психопрофилактики на данный момент (1,4,8)

В спортивной деятельности в качестве стресса проходят физические нагрузки, развивающие изменения в пределах функциональной системы. Так, гипертрофия скелетной мускулатуры, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, кажущиеся чрезмерными в начале тренировок, постепенно приобретают обыденность, гормональный уровень стресса приходит в норму.

Стресс может оказывать положительное или отрицательное влияние на организм любого человека, в том числе и на спортсменов. (9,10).

Длительное эмоциональное воздействие на организм человека отрицательного фактора через центральную нервную систему постоянно влияет на сомато-висцеральные функции. Продолжительные стрессовые факторы, с которыми не справляется организм, смогут привести к необратимым последствиям, в том числе заболеваниям органов и систем.

Особое место необходимо выделить психоэмоциональному стрессу, который приводит к устойчивому нарушению гемостаза. Психоэмоциональный стресс при длительном, воздействии может стать достаточно сильным эмоциональным фактором, куда вовлекается высшая нервная деятельность (1,3). Психоэмоциональный стресс мобилизует весь организм к физической деятельности (преодоление преград). Механизм развития психоэмоционального стресса выражается воздействием его на высшие отделы ЦНС, в частности возбуждением симпатического отдела вегетативной нервной системы и выбросом гормонов. Выделение большого количества катехоламинов приводит к активации перекисного окисления липидов и белков, формируется окислительный стресс. В дальнейшем происходит нарушение целостности клеточных мембран, вода поступает в клетку и она набухает.

Механизм действия катехоламинов сказывается на работе сердечно-сосудистой системы. Так, его убыток усиливает силу и частоту сердечных сокращений, увеличивает минутный объем крови, вызывает спазм сосудов, повышает периферическое сопротивление. При более глубоком анализе действия катехоламинов можно подчеркнуть такой фактор; усиленное перекисное окисление липидов, увеличивает поступление кальция в мышечные волокна миокарда, который отрицательно сказывается на расслаблении миофибрилл, разрушая дезоксирибонуклеиновую кислоту (4,7).

Чрезмерное действие отрицательных факторов на организм спортсмена вызывает состояние – дистресс. При этом ухудшается общее функциональное состояние организма, куда включаются биологические регуляторы – нейропептиды. Располагаясь между контактами нейронов головного и спинного мозга, нейропептиды усиливают или угнетают работу этих отделов ЦНС. Наряду с этим, улучшается память, так необходимая спортсменам в формировании двигательных навыков и закрепления их в процессе тренировок. Из литературных данных известно, что в соревновательный период

концентрация нейропептидов повышается в 5-6 раз у тренированных спортсменов, по сравнению с нетренированными. Снижение двигательной активности также приводит к уменьшению концентрации нейропептидов и повышается при стрессах и эмоциональных состояниях (реакциях).

Механизм развития психоэмоционального стресса выражается воздействием на высшие отделы ЦНС, в частности, возбуждением нервной системы и выбросом гормонов. Возбуждение гипоталамуса способствует гормональной активности гипофиза – адренкортикотропного гормона, который вызывает выделение гормонов надпочечника (адреналина, норадреналина). Объективно, это проявляется в увеличении частоты дыхания, снижается фаза вдоха, увеличивается частота сердечных сокращений, исчезает артерия, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ и энергии; усиливается сила сокращения скелетных мышц, увеличивается электромиография; электроэнцефалография идет на убыль, проявляется ритм напряжения. Такие реакции организма обеспечивают его работоспособность (6,2).

В стадии резистентности (Г. Селье) уровень гормонов стресса в крови повышается в 10-20 раз, и как было сказано выше, происходит перестройка организма, приводящая его к адаптации.

В формировании стресса большая роль отводится гипоталамусу, регулирующего постоянство внутренней среды организма. Помимо этого, в гипоталамусе расположены центры, формирующие эмоциональные реакции.

На основе анализа литературных данных, в основе которых лежат научные исследования, можно сказать, что стресс-фактор зависит от уровня вегетативного реагирования спортсмена, спортивной подготовленности (квалификации), возраста, результатов в спорте. В подготовке спортсмена к стресс-факторам, могут быть использованы различные тренинги, направленные на формирование стрессоустойчивости, методики, стимулирующие внутренний потенциал и весь организм к изменениям внешних и внутренних факторов среды. Однозначно, в рекомендации для формирования устойчивости к стрессам, необходимо вложить такие вопросы как, воспитание волевых качеств, повышение самооценки, способы психической саморегуляции (5).

#### ***Список литературы:***

1. Абрамова В.В. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности. Педагогика и психология образования. Том 2, вып.№4. - 2016.-125 с.
2. Алёшин С.В. Информационный стресс: практически рекомендации. М.:ГИНФО. 2000.- С 11-288.
3. Великанова Л.П., Шевченко Ю.С. Психоэмоциональные расстройства: современное состояние, проблемы (часть1), социальная и клиническая психиатрия. 2005; (у): с 79-91.
4. Гуцол Л.О., Гузовская Е.В. Стресс (общий адаптационный синдром). Байкал мед. Журнал. 2022;1 (1).-С 70-80.
5. Ильин С.С. К вопросу о проблеме психического стресса и тревоги в спорте. Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова. Якутск. 2000.-С. 42
6. Кутбиддинова Р.А. Психология спорта (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции), Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019.-161.с
7. Марищук В.Л., Евдокимова В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб: издательский дом «Сентябрь» 2004.-88 с.
8. Опарина О.М., Кочетова М.А. Влияние стрессовых состояний на работу способность спортсмена в условиях соревнований. Естеств. Науки. 2014.-Вып.2 (21).-С 15-17
9. Порядина Г.В. Стресс и патология. (метод. Пособ.). М.2009.-37 с.

10. Selye M.A. Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. Nature. 1936; 138:32.  
<https://doi.org/10.1038/138032a0>.

УДК 376.2

## **ВЛИЯНИЕ КИБЕРСПОРТА И АДАПТИВНОГО СПОРТА НА СТУДЕНТОВ: ШАГ К ИНКЛЮЗИИ**

**А.Н. Бекенов – студент НАО Торайгыров университет, г. Павлодар,  
С.Е. Темиргалиева – старший преподаватель, НАО Торайгыров университет, г.  
Павлодар,  
Г.З. Айгужинова – старший преподаватель, НАО Павлодарский педагогический  
университет имени Әлкея Марғұлана, г. Павлодар,  
Ж.А. Усина – профессор, НАО Евразийский национальный университет им. Л.Н.  
Гумилева, г. Астана, Казахстан,  
Н.Р. Беркинов – преподаватель, НАО Торайгыров университет, г. Павлодар,  
Казахстан**

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние киберспорта и адаптивного спорта на студентов как важные инструменты для развития инклюзивного образования. Анализируются роль киберспорта в жизни современной молодежи, его популярность и влияние на профессиональные и социальные навыки студентов. Отдельное внимание уделяется адаптивному спорту и его значению для студентов с ограниченными возможностями, а также его влиянию на физическую реабилитацию и социальную интеграцию. Описаны примеры успешных инклюзивных спортивных проектов, демонстрирующие, как спорт помогает преодолевать физические, социальные и психологические барьеры. В статье подчеркивается, что киберспорт и адаптивный спорт способствуют созданию равных возможностей для всех студентов, укреплению студенческого коллектива и развитию лидерских качеств.

**Ключевые слова:** Киберспорт, адаптивный спорт, инклюзия, студенты с ограниченными возможностями, инклюзивное образование, социальная интеграция, профессиональное развитие

## **THE INFLUENCE OF ESPORTS AND ADAPTIVE SPORTS ON STUDENTS: A STEP TOWARDS INCLUSION**

**A.N. Bekenov – student of the NJSC Toraigyrov University, Pavlodar,  
S.E. Temirgalieva senior lecturer of the NJSC Toraigyrov University, Pavlodar,  
G. A. Aiguzhinova – senior lecturer of the NJSC Pavlodar,  
Pedagogical University named after Alkey Margulan  
Zh. A. Usina Professor of the NJSC Eurasian National University  
named after L.N. Gumilyov, Astana, Kazakhstan  
N.R. Berkinov - teacher  
NJSC Toraigyrov University, Pavlodar, Kazakhstan**

**Annotation.** The article examines the impact of eSports and adaptive sports on students as important tools for the development of inclusive education. The role of eSports in the lives of modern youth, its popularity and impact on the professional and social skills of students are analyzed. Special attention is paid to adaptive sports and its importance for students with disabilities, as well as its impact on physical rehabilitation and social integration. Examples of



successful inclusive sports projects are described, demonstrating how sports help to overcome physical, social and psychological barriers. The article emphasizes that eSports and adaptive sports contribute to the creation of equal opportunities for all students, strengthening the student body and developing leadership skills.

**Keywords:** eSports, adaptive sports, inclusion, students with disabilities, inclusive education, social integration, professional development.

### **Введение (Актуальность).**

Современная образовательная среда всё больше ориентируется на создание условий, способствующих инклюзии — процессу, обеспечивающему равные возможности для студентов с различными потребностями и способностями. Спорт, как одно из ключевых направлений в жизни студентов, является важным инструментом для достижения этой цели. В особенности это касается таких развивающихся областей, как киберспорт и адаптивный спорт. Эти направления предоставляют уникальные возможности для студентов, способствуя их социальной интеграции, профессиональному и личностному развитию.

Киберспорт уже стал важной частью студенческой культуры, привлекая миллионы молодых людей по всему миру. Он сочетает в себе элементы командной работы, стратегического мышления и профессиональных навыков, что делает его не только средством развлечения, но и платформой для карьерного роста. Адаптивный спорт, в свою очередь, предоставляет студентам с ограниченными физическими возможностями возможность активно участвовать в спортивной и социальной жизни университета, создавая условия для их реабилитации и развития.

Цель этой статьи — рассмотреть влияние киберспорта и адаптивного спорта на жизнь студентов, а также проанализировать их вклад в развитие инклюзивного образования. Мы рассмотрим, как эти формы спорта способствуют созданию равных возможностей, преодолению барьеров и развитию студенческого сообщества. В условиях современного образования возрастает значимость инклюзии, стремящейся предоставить равные возможности для всех студентов, вне зависимости от их физических, социальных или когнитивных особенностей. Киберспорт и адаптивный спорт становятся важными инструментами в реализации этой цели. Киберспорт привлекает молодежь своей доступностью и потенциалом для развития профессиональных и личностных навыков. Адаптивный спорт, в свою очередь, предоставляет студентам с ограниченными возможностями возможность не только реабилитироваться, но и активно участвовать в спортивной и социальной жизни. Актуальность исследования заключается в том, что данные виды спорта помогают расширять границы инклюзивного образования и содействуют интеграции всех студентов в активную жизнь университета.

### **Цель.**

Цель статьи — проанализировать роль киберспорта и адаптивного спорта в жизни студентов, а также их вклад в развитие инклюзивного образования. Исследование направлено на изучение того, как эти виды спорта помогают преодолевать физические, социальные и психологические барьеры, способствуя развитию студенческого сообщества.

### **Задачи:**

1. Изучить историю и рост популярности киберспорта среди студентов, а также его влияние на профессиональное и социальное развитие.
2. Рассмотреть значение адаптивного спорта для студентов с ограниченными возможностями и его роль в их физической и социальной реабилитации.
3. Описать примеры успешных инклюзивных спортивных проектов в университетах.
4. Проанализировать, каким образом киберспорт и адаптивный спорт способствуют созданию инклюзивной среды в образовательных учреждениях.

5. Выявить, как спортивные программы способствуют преодолению физических, социальных и психологических барьеров у студентов.

**Методы исследования:**

Для достижения поставленных целей использованы следующие методы:

1. Анализ научной литературы по теме киберспорта, адаптивного спорта и инклюзии образовательной среде.
2. Обзор успешных практик и программ адаптивного спорта и киберспортивных мероприятий в университетах.
3. Сравнительный анализ влияния различных видов спорта на развитие социальных и профессиональных навыков студентов.
4. Качественный анализ отзывов участников адаптивных спортивных программ и киберспортивных турниров.

Киберспорт, или профессиональные соревнования в видеоиграх, прочно вошел в жизнь современной молодежи. С момента первых крупных турниров в 1990-х годах киберспорт эволюционировал в многомиллиардную индустрию, привлекая внимание не только игроков, но и зрителей по всему миру. В университетах и колледжах киберспорт стал важным направлением, объединяющим студентов, увлеченных видеоиграми.

Основные причины популярности киберспорта среди студентов связаны с его доступностью и гибкостью. Для участия в киберспортивных турнирах не требуется дорогого оборудования или специальной подготовки — достаточно компьютера и доступа к интернету. Это делает киберспорт привлекательным как для профессионалов, так и для новичков. Более того, участие в киберспорте предоставляет студентам возможность соревноваться на международном уровне, находить единомышленников и развивать социальные навыки.

Киберспорт также стимулирует развитие профессиональных навыков, которые могут быть полезны в других сферах. Студенты, увлеченные киберспортом, учатся стратегическому планированию, быстрому принятию решений, а также улучшению командной работы и коммуникации. Эти навыки становятся полезными в их будущей профессиональной деятельности, что делает киберспорт не только развлечением, но и образовательной платформой.

Адаптивный спорт — это физическая активность, специально разработанная для людей с ограниченными возможностями. В университетах и колледжах адаптивный спорт играет ключевую роль в поддержке студентов с инвалидностью, предоставляя им возможность участвовать в спортивной жизни и активно развиваться.

Одним из важнейших аспектов адаптивного спорта является его реабилитационная функция. Участие в спортивных мероприятиях помогает студентам улучшать физическую форму, восстанавливать или поддерживать функции организма, а также повышать самооценку. Однако физическая реабилитация — лишь одна сторона адаптивного спорта. Важной частью является социальная интеграция. Студенты с ограниченными возможностями могут участвовать в командных видах спорта, таких как баскетбол на колясках, плавание или легкая атлетика, что позволяет им чувствовать себя полноправными членами университетского сообщества.

Многие университеты создают программы, направленные на поддержку адаптивного спорта, которые включают не только тренировки и соревнования, но и психологическую поддержку. Например, программа Adapted Physical Activity Университета Брока (Канада) направлена на то, чтобы студенты с ограниченными возможностями могли активно участвовать в спортивной жизни, разрабатывая индивидуальные тренировочные планы и программы реабилитации.

Одной из ключевых целей инклюзии в образовании является создание равных возможностей для всех студентов, независимо от их физических или социальных особенностей. Спорт, в частности киберспорт и адаптивные виды спорта, становится

важным инструментом для достижения этой цели, поскольку он помогает объединить студентов с разными возможностями и интересами.

Киберспорт предоставляет возможность для всех студентов, включая тех, у кого есть физические ограничения, участвовать в соревнованиях на равных. Он не требует физической активности в традиционном смысле, что делает его доступным для более широкого круга студентов. Участие в киберспорте способствует не только социализации, но и профессиональному развитию, предоставляя студентам возможность приобрести навыки, которые могут пригодиться в будущем.

Адаптивный спорт также играет важную роль в развитии инклюзии. Студенты с ограниченными возможностями могут не только участвовать в спортивных мероприятиях, но и становиться активными участниками студенческой жизни, преодолевая социальные и психологические барьеры. Совместные спортивные мероприятия помогают студентам укреплять социальные связи, развивать лидерские качества и учиться работать в команде, что способствует их полной интеграции в университетское сообщество.

Во многих университетах мира успешно реализуются студенческие инициативы, направленные на поддержку инклюзивного спорта. Одним из таких примеров является программа Unified Sports, разработанная при поддержке Специальной Олимпиады. Эта программа объединяет студентов с ограниченными возможностями и без таковых, чтобы вместе участвовать в спортивных соревнованиях. Такая инициатива способствует укреплению дружбы, развитию лидерских качеств и поддержанию инклюзивной среды.

Ещё один успешный пример — TESPА Collegiate Series в США, который активно привлекает студентов с различными физическими возможностями к участию в киберспортивных соревнованиях. Этот турнир не только объединяет студентов из разных университетов, но и показывает, что киберспорт может быть доступен всем, независимо от физических ограничений.

Спорт, будь то киберспорт или адаптивные виды спорта, становится неотъемлемой частью образовательной среды, способствующей созданию инклюзивного общества. Киберспорт открывает новые возможности для студентов, развивая в них профессиональные и социальные навыки, такие как стратегическое мышление и работа в команде. Адаптивный спорт, в свою очередь, помогает студентам с ограниченными возможностями интегрироваться в активную жизнь университета, способствуя их физической и социальной реабилитации.

Программы, направленные на поддержку инклюзивного спорта, играют важную роль в преодолении физических, социальных и психологических барьеров, создавая равные условия для всех студентов. Таким образом, спорт становится мощным инструментом для формирования инклюзивной образовательной среды, способствующей развитию студентов, вне зависимости от их физических возможностей, и становлению полноценного, сплоченного студенческого сообщества.

#### **Результаты исследования (обсуждение результатов):**

Результаты исследования показывают, что киберспорт и адаптивный спорт играют значительную роль в формировании инклюзивной образовательной среды. Киберспорт, благодаря своей доступности, позволяет всем студентам, независимо от их физических возможностей, участвовать в соревнованиях на равных условиях. Он развивает такие навыки, как стратегическое мышление, командная работа и лидерские качества, что способствует личностному и профессиональному росту.

Адаптивный спорт, в свою очередь, не только помогает студентам с ограниченными возможностями улучшить свою физическую форму, но и способствует их социальной интеграции в студенческое сообщество. Участие в спортивных мероприятиях и программах помогает преодолевать социальные и психологические барьеры, повышая уровень инклюзивности в университетах. Примеры успешных инклюзивных спортивных проектов

доказывают, что совместные спортивные мероприятия укрепляют дружбу и взаимопонимание среди студентов с разными физическими возможностями.

#### **Выводы.**

1. Киберспорт и адаптивный спорт являются важными инструментами для создания инклюзивной образовательной среды, способствующей равным возможностям для всех студентов.

2. Киберспорт помогает развивать профессиональные и личные навыки, включая лидерство, командную работу и стратегическое мышление, что положительно сказывается на карьерных перспективах студентов.

3. Адаптивный спорт играет ключевую роль в физической и социальной реабилитации студентов с ограниченными возможностями, укрепляя их связи с университетским сообществом.

4. Спортивные программы и инициативы, направленные на инклюзию, помогают преодолевать физические, социальные и психологические барьеры, создавая условия для полноценной интеграции всех студентов.

5. Университеты, развивающие киберспорт и адаптивный спорт, способствуют укреплению сплоченности студенческого коллектива и развитию инклюзивного образовательного пространства.

#### **Список литературы:**

1. Барков А. В., Киберспорт как феномен современного общества // Вестник гуманитарных наук, 2019. — № 4. — С. 45–52.

2. Кузнецова И. В., Адаптивный спорт: возможности для реабилитации и интеграции студентов с ограниченными возможностями // Современное образование, 2020. — № 3. — С. 33–40.

3. Петров М. Н., Инклюзивное образование: перспективы и вызовы // Образование и общество, 2018. — № 2. — С. 12–20.

4. Шевченко О. С., Роль киберспорта в развитии лидерских качеств и командной работы // Молодежная политика и образование, 2021. — № 1. — С. 55–62.

5. Иванова Т. А., Социальная инклюзия через адаптивный спорт // Вестник физической культуры и спорта, 2019. — № 5. — С. 28–35.

УДК 376.42

### **СПЕЦИФИКА МЕТОДИКИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

**Т.А. Ботагариев – доктор педагогических наук, профессор,  
С.С. Кубиева – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор,  
Н.Ө. Өтегенов - магистр педагогических наук, ст. Преподаватель,  
Ж. Азаматова - магистр педагогических наук, преподаватель,  
Н.Д. Кайназаров - магистр педагогических наук, преподаватель  
АРУ им.К.Жубанова, г.Актобе, Казахстан**

**Аннотация.** В статье определены особенности уровня физического развития детей 7-9 лет с расстройствами аутистического спектра (РАС). По сравнению со школьниками общеобразовательной школы у них отмечались более пониженные величины показателей жизненной емкости легких, окружности грудной клетки (на вдохе и выдохе). В специфике двигательной подготовленности детей 7-9 лет с РАС имелись относительно пониженные величины. Разработана методика адаптивного физического воспитания детей 7-9 лет с

РАС, которая включает в себя реализацию элементов плавания и физических упражнений оздоровительного характера, ориентированных на коррекцию недостатков.

**Ключевые слова.** Методика адаптивного физического воспитания, дети 7-9 лет, расстройства аутистического спектра, двигательная подготовленность, физическое развитие.

## THE SPECIFICS OF THE METHODOLOGY OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN 7-9 YEARS OLD WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

**T.A. Botagariev – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
S.S. Kubieva – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
N.O. Onegenov, Master of Pedagogical Sciences, senior lecturer,  
Zh. Azamatova - Master of Pedagogical Sciences, teacher ,  
N.D. Kainazarov - Master of Pedagogical Sciences, lecturer,  
ARSU named after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan**

**Annotation.** The article identifies the features of the level of physical development of children 7-9 years old with autism spectrum disorders (ASD). Compared with secondary school students, they had lower values of vital capacity and chest circumference (on inhalation and exhalation). The specific motor fitness of children aged 7-9 years with ASD had relatively reduced values. A methodology for adaptive physical education of children aged 7-9 years with ASD has been developed, which includes the implementation of elements of swimming and physical exercises of a health nature, aimed at correcting deficiencies.

**Keywords.** Methods of adaptive physical education, children 7-9 years old, autism spectrum disorders, motor readiness, physical development.

**Введение.** На сегодняшний день имеется проблемная ситуация, которая заключается в противоречии между необходимостью формирования нужных навыков социально-бытового характера и компетенций детей с расстройством аутистического спектра и невозможностью осуществления данной миссии ввиду неимения оптимальных технологий комплексного характера коррекционно-педагогического влияния на область дифференцированного совершенствования детей психо-эмоционального и социально-поведенческого характера детей с заболеваниями подобного рода.

Данной проблеме уделили внимание следующие специалисты. А.В. Алоин [1]; Г.В. Семенова [6]; М.В. Соловьева, Д.В. Давыдов[3] и др.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать методику адаптивного физического воспитания детей 7-9 лет с расстройством аутистического спектра, базирующуюся на индивидуальном внедрении адаптивного плавания, физических упражнений общеразвивающего и оздоровительного направления в условиях нейрокоррекционного центра «Еркемай».

### **Задачи исследования.**

1. Изучить особенности уровня физического развития детей 7-9 лет, имеющих расстройства аутистического спектра.

2. Определить специфику степени моторных способностей детей 7-9 лет, имеющих расстройства аутистического спектра.

3. Разработать методику совершенствования адаптивного физического воспитания детей 7-9 лет с расстройствами аутистического спектра и экспериментально обосновать её эффективность

Обзор литературы. Анализ отечественной литературы показал, что исследования ученых по различным аспектам организации физкультурно-спортивной деятельности

для обучающихся с расстройством аутистического спектра можно сгруппировать по следующим направлениям.

*Методика реабилитации подростков и молодежи с расстройствами аутистического спектра средствами адаптивной физической культуры.* В данном направлении специалисты отмечают следующее. А) Организованные занятия внеурочного типа физическим воспитанием адаптивного характера подростков с расстройством аутистического спектра реализуются в «клубное» время в различных обстоятельствах пространства, организованного в структурном плане (плавательный бассейн, тренажерный зал) в блоке доминирующей образовательной программы по предметной сфере «Физическая культура» [1]. Б) Методика работы по адаптивному физическому воспитанию для занимающихся с расстройствами аутистического спектра «Аут фитнес» состоит из перечня особых методов и способов деятельности с детьми РАС, который помогает оптимально диагностировать навыки дефицитного характера занимающихся и проектировать программу в зависимости от их дифференцированных потребностей [3].

*Современные формы работы с детьми с расстройствами аутистического спектра.* В данном направлении специалисты отмечают следующее. А) В связи с тем, что у детей с РАС проявляются эхололии (повтор локомоций), в деятельности реализуются формы, приемы и методы особого характера. Среди таких форм можно выделить занятия специалистов интегрированного характера (скоординированные) занятия специалистов, к примеру, педагог-логопед и педагог-олигофреног [2]. Б) В проекте по деятельности физкультурно-оздоровительного характера с детьми дошкольного возраста с РАС выделены такие формы моторной активности: утренняя гимнастика; физкультминутки; паузы динамического характера; самостоятельная моторная работа детей в помещении и на воздухе [4].

*Причины возникновения аутизма.* В данном направлении специалисты отмечают следующее. А) Занимающимся с РАС трудно управлять моторными реакциями произвольного характера в адекватности с речевыми инструкциями. Он затрудняется регулировать локомоциями в соответствии с указаниями другого человека. [6]. Б) Нарушения развития нервно-психического характера могут включать в себя понижение внимания, памяти, речи, невозможность решать вопросы или нарушения координации социального типа [5].

**Методы и организация исследования.** Исследование реализовывалось на протяжении 2023-2024 учебного года. Первый этап (сентябрь-октябрь 2023 год) был связан с анализом научно-методической литературы по проблеме исследования. На этом этапе мы использовали такой метод научного исследования как анализ научно-методической литературы [7].

На втором этапе нашего исследования (ноябрь 2023 год– июнь 2024 год) нами реализовывалась первая, вторая задачи нашего исследования. Для определения особенностей уровня физического развития и моторных способностей детей 7-9 лет с расстройством аутистического спектра мы сравнили эти параметры у детей с РАС (нейрокоррекционный центр «Еркемай» - 10 человек) и общеобразовательной школы № 10 г.Актобе (10 человек). Для этого мы использовали рекомендации специалистов [8].

На третьем этапе нашего исследования (июль 2024 год) нами разрабатывалась технология совершенствования адаптивного физического воспитания детей 7-9 лет с расстройством аутистического спектра. Также на этом этапе мы проанализировали динамику параметров степени их физического развития и моторных способностей. Наряду с этим шло оформление статьи.

**Результаты исследования.** Результаты исходного уровня физического развития и моторных способностей детей 7-9 лет с расстройствами аутистического спектра показали следующее.

По длине тела учащиеся с РАС на 0,5% превышают их величины относительно детей общеобразовательной школы. Но различия статистически не достоверны ( $p > 0,05$ ). При сравнении веса тела обучающихся выявлено, что у школьников с РАС имеется превышение на 18,8 % по сравнению с обычными школьниками. Параметры ЖЕЛ у обследованных учащихся были в диапазоне от 830,1 до 1570,1 мл. Абсолютная величина ЖЕЛ у детей с РАС составила 830,1 мл по отношению к учащимся общеобразовательной школы, что по относительному приросту составило -89,1% (1570 мл). В качестве причин, определяющих указанные параметры у детей с РАС являются следующие. Они не могут произвольно управлять актом дыхания, частенько у них происходит задержка дыхания, и наряду с этим дыхание неустойчиво и неритмично. Различия в величинах статистически не достоверны ( $p > 0,05$ ). По величинам силы кисти правой и левой руки учащиеся с РАС отстают от школьников из общеобразовательной школы в абсолютных величинах на 10 кг и 8,8 кг (соответственно), что по приростам было адекватно – 175,1 % и - 179,1 %. Что касается силы станového характера у детей с РАС, то по абсолютным величинам они отстают от здоровых сверстников на 25,9 кг, что в относительном приросте было адекватно – 148,8 %. Доминирующими факторами такого положения являются следующие. В сидячем состоянии за столом учащимся с РАС трудно удерживать позу, большинство из них с трудом удерживают авторучку, и рука быстро утомляется при письме. Различия существенно различаются и статически достоверны ( $p < 0,001$ ).

Что касается количества шагов в беге на месте за 5 сек, которые отражают показатель быстроты учащихся с РАС, то относительно обычных школьников абсолютные величины этого показателя ниже на 4,5 шагов, что в относительном приросте составляет -34,1%. Различия статистически достоверны ( $p < 0,001$ ). Причиной этому является недостаточность силы и подвижности процессов нервного типа, а также нарушение интеллекта у таких детей.

В прыжке в длину с места дети с РАС по абсолютным величинам на 72,7 см отставали от сверстников из обычной школы, что в относительном параметре было адекватно – 122,3%. Различия статистически достоверны ( $p < 0,001$ ). Пониженный результат детей по данному показателю объясняется следующими причинами. Данный тест с первых моментов его выполнения был затруднен для детей уже с принятия исходного положения. Учащиеся стояли неустойчиво, они в целом не пытались выполнить прыжок, у них не наблюдалось активных толчков ногами, все движения рук и ног не были скоординированы для реализации этого задания.

По броску набивного мяча весом 1 кг наблюдалась подобная ситуация. По абсолютным величинам учащиеся с РАС отставали от своих здоровых сверстников на 1233 см, что по относительному приросту равнялось -65,9%. Результат по данному тесту относительно был лучше, чем по прыжку в длину с места. Различия по обеим тестам были статистически были достоверны ( $p < 0,001$ ).

Относительно теста на статическое равновесие на левой ноге по абсолютным величинам школьники РАС отстают от обычных сверстников на 3 сек, что по приросту соответствует – 96,7 %. Различия статистически достоверны ( $p < 0,001$ ). Данные результаты объясняются тем, что дети с РАС неустойчиво выполняют равновесие на левой ноге. Это связано с тем, что у них есть затруднения при ориентации в пространстве. У них недостаточно развиты навыки бытового и трудового характера, обусловленные сложностями координационного характера.

На основании вышеотмеченных результатов нами разработана методика совершенствования адаптивного физического воспитания детей 7-9 лет с расстройством аутистического спектра. Учитывая выявленные недостатки в физическом развитии и двигательной подготовленности детей в данную технологию мы включили элементы плавания и физических упражнений общеразвивающего и оздоровительного направления.

Для занятий плаванием мы применили специальный инвентарь. Нами использовались подготовленные нами доски ассоциативного типа: рыбка с пузырями, кит с фонтаном, дельфин, лягушка, черепаха, ракета (размер доски для плавания был стандартного характера - 32x25 см). Как уже отмечалось, у детей с такими заболеваниями неправильное дыхание. Наряду с этим у таких детей были зафиксированы пониженные результаты по показателю «жизненная емкость легких», «окружность грудной клетки», «экскурсия грудной клетки».

Инвентарь для плавания. «Лягушка» использовалась при обучении деятельности нижних конечностей брассом. Занимающийся реализовывал локомоции нижними конечностями брассом, на подобию лягушки.

Также нами отмечались пониженные результаты у детей с такими заболеваниями по качеству быстроты. Для реализации заданий, направленных на скорость выполнения заданий, нами применялись доски для плавания «Черепаха» и «Ракета». Для формирования ассоциации медленного выполнения задания применялась доска «Черепах», а для быстрой реализации упражнения – «Ракета».

Нами разработан комплекс физических упражнений для детей 7-9 лет с расстройством аутистического спектра.

1. Уроки с мячом, развивающие двигательные навыки в процессе локомоций детей за мячом, а также навыки зрительного контакта за объектом. Катание мяча к себе – от себя; ловля мяча двумя верхними конечностями; подкидывание мяча; удары нижней конечностью по мячу (по ориентиру). В перспективе необходимо подготовить комплекс заданий, превратив его в полосу преград. Это позволит занимающемуся совершенствовать навык алгоритма локомоций.

2. Развитие мышечных групп нижних конечностей и совершенствование их координации.

Марш – несмотря на то, что гимнастика «маршевого» характера относится к моторике крупного типа, она может совершенствовать не только ее, но и другие навыки, в том числе и интерес. С этой целью нужно, чтобы занимающийся повторял каждую локомоцию за взрослым.

Батут – прыжки на батуте – это прекрасная стимуляция сенсорного типа, оптимально понижающая сенсорную перегрузку и помогающая понижению тревожности. Очень частое выполнение прыжков на батуте позволяет занимающемуся с РАС понизить частоту и мощность повторяющегося поведения, а также начать рациональнее строить собственное поведение.

3. Совершенствование чувства равновесия.

Равновесие. Как уже отмечалось, детям с РАС тяжело сохранять равновесие. Совершенствованию этого чувства поможет следующее: ходьба по линии тонкого типа; стояние с закрытыми глазами не двигаясь, усложнение – стояние на одной ноге, повышение времени; ходьба по линии, усложнение – ходьба по скамейке, ходьба по линии с барьерами.

4. Совершенствование навыков лазания и перелезания: лазание по лестнице; перелезание через скамью. Для совершенствования моторики у детей с РАС можно реализовывать ряд простых заданий.

5. Игры символического характера. В связи с тем, что символические локомоции в основном даются детям с РАС достаточно тяжело, нужно тренировать их в границах спортивно-оздоровительных занятий. Детям с РАС при необходимости реализации моторной деятельности легче подключить свое воображение.

6. Шаги или запрыгивание. Вначале перед занимающимися необходимо ставить простые миссии (просто проникнуть в коробку и усложнить при этом, вставляя конкретный алгоритм локомоций, увеличивая глубину коробок и т.п.

Нами изучены показатели динамики параметров уровня физического развития и моторных способностей детей 7-9 лет с расстройствами аутистического спектра и



учащихся общеобразовательной школы после эксперимента. Как видно из этих данных, у школьников с РАС произошли позитивные изменения. Так, если в росте и весе тела особых изменений не наблюдалось, то начиная с показателя жизненной емкости легких произошли существенные изменения. Так, в абсолютных величинах его величина выросла от 830,1 до 1010, 2 мл. Относительный прирост по сравнению с обычными школьниками сократился с -89,1 % до -56,3 %.

Различия статистически достоверны ( $p < 0,001$ ). По окружности грудной клетки на вдохе и на выдохе, экскурсия грудной клетки относительные приросты между детьми с РАС и обычными учащимися сократились с -1,5% до -0,4 %, с -2,1 % до 0,7% и с -87,9% до -27,9%. Различия статистически достоверны ( $p < 0,001$ ). Что касается силы кисти правой, левой руки и становой силы, то здесь относительные приросты сократились с -175,1 % до -73,6%, с -179,1 % до 69,5 % и с -148,8% до -87,6%. В количестве шагов на месте за 5 сек абсолютная величина у школьников с РАС увеличилась с 13,2 до 15,1 секунд, а по относительному показателю сократилась с -34,1% до -18,5%. Относительно показателей, характеризующих скоростно-силовые качества школьников с РАС, то здесь зафиксирована следующая тенденция. В прыжке в длину с места и броске набивного мяча относительные приросты между детьми с РАС и обычными школьниками сократились с -122,3% до -70,2% и с -65,9 % до -54,1 %. Как видно, по последнему показателю изменения были относительно ниже, что связано с более повышенным результатом до эксперимента.

Показатели динамика параметров уровня физического развития и моторных способностей детей 7-9 лет с расстройствами аутистического спектра и учащихся общеобразовательной школы после эксперимента показали следующее.

В статическом равновесии абсолютная величина у детей с РАС повысилась с 3,1 до 4,8 сек, а в относительном показателю прирост между ними и обычными школьниками понизился с -96,7 % до -29,1%.

Таким образом, относительное улучшение параметров уровня физического развития и моторных способностей детей 7-9 лет с РАС объясняем влиянием разработанной нами методики совершенствования адаптивного физического воспитания для таких занимающихся.

#### **Выводы.**

1. Среди особенностей уровня физического развития детей 7-9 лет с РАС можно выделить следующее. По сравнению со школьниками общеобразовательной школы у них отмечались более пониженные величины показателей жизненной емкости легких, окружности грудной клетки (на вдохе и выдохе), экскурсии грудной клетки, силы кисти правой и левой руки.

2. В специфике двигательной подготовленности детей 7-9 лет с РАС можно обозначить следующее. Дети 7-9 лет с РАС имели относительно пониженные величины показателей количества шагов в беге на месте за 5 секунд; прыжка в длину с места; броска набивного мяча, статического равновесия на левой ноге.

3. Все выявленные особенности уровня физического развития и двигательной подготовленности детей с РАС определяются специфическими характеристиками проявления функций их организма и физических качеств, обусловленные влиянием заболеванием на них.

4. Методика адаптивного физического воспитания детей 7-9 лет с РАС включает в себя реализацию элементов плавания и физических упражнений оздоровительного характера, ориентированных на коррекцию недостатков в физическом развитии и двигательной подготовленности детей. В плавание включены доски ассоциативного типа. В комплекс физических упражнений включены элементы работы на батуте, уроки с мячом, игры символического характера; упражнения для лазания и перелезания.

5. Доказана эффективность разработанной нами технологии адаптивного физического воспитания детей 7-9 лет с РАС. После эксперимента во всех показателях

уровня физического развития и двигательной подготовленности детей произошли позитивные сдвиги.

#### **Список литературы:**

1. Алоин А.В. Методика абилитации подростков и молодежи с расстройствами аутистического спектра средствами адаптивной физической культуры: автореф дис. канд пед. наук. – 13.00.04. - Краснодар. – 2018. - 23 с. <https://www.dissercat.com/content/metodika-abilitatsii-podrostkov-i-molodezhi-s-rasstrojstvami-autisticheskogo-spektra-sredstv>
2. Семенова Г.В. Современные формы, приемы и методы работы с детьми с расстройствами аутистического спектра <https://kiro-karelia.ru/activity/journal/nomera/sovremennye-formy-priemy-i-metody-raboty-s-detmi-s-rasstrojstvami-autisticheskogo-spektra>
3. Соловьева М.В., Давыдов Д.В. Технология организации занятий адаптивной физкультурой для детей с РАС «Аут Фитнес»// Аутизм и нарушения развития 2022. Том 20.- №4.-С.17–25 [https://psyjournals.ru/journals/autdd/archive/2022\\_n4/Solovieva\\_Davydov](https://psyjournals.ru/journals/autdd/archive/2022_n4/Solovieva_Davydov)
4. Смирнова Н.О., Кузнецов Д.С. Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста с расстройством аутистического спектра// Наука и реальность/Science & Reality. – 2023 <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-ozdorovitel'naya-deyatelnost-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta-s-rasstrojstvom-autisticheskogo-spektra>
5. Пагиев В.Б. Специфика занятий по физической культуре для детей с расстройствами аутистического спектра // <https://scipress.ru/pedagogy/articles/spetsifika-zanyatij-po-fizicheskoj-kulture-dlya-detej-s-rasstrojstvami-autisticheskogo-spektra.html>
6. Пономарев А. Б., Пикулева Э. А. Методология научных исследований// Учебное пособие: Пермский национальный исследовательский политехнический университет. – 2014. – 186 с. <https://e.lanbook.com/book/160596>
7. Плаксунова Л.В. Исследование физического развития и двигательных способностей учащихся с расстройствами аутистического спектра// Аутизм и нарушения развития. - 2014. - Том 12. - № 1. - С. 26–32. [https://psyjournals.ru/journals/autdd/archive/2014\\_n1/68279](https://psyjournals.ru/journals/autdd/archive/2014_n1/68279)

УДК 796.011.1

### **МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІ ҚЫСҚА ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУГЕ ҮЙРЕТУ БАРЫСЫНДА ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ЖАН-ЖАҚТЫ ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ**

**Х.К.Унтаев - педагогика ғылымдарының кандидаты., доцент,**

**М.Ахметкарим - PhD докторы., аға оқытушы,**

**Р.К. Рахымбаев педагогика ғылымдарының магистры., аға оқытушы,**

**Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан**

**М.Ж. Тастанов - педагогика ғылымдарының магистры,**

**Түркестан обл, Төле би ауданы, Аршалы бастауыш мектебі**

**Аннотация.** Бұл мақаланың мазмұнында жеңіл атлетика жүйелі түрде жүргізілетін сабақтардың әсерінен мектеп жасындағы балалар мен жасөспірімдерді қысқа қашықтыққа жүгіруге үйрету барысында дене қасиеттерінің жұмысқа қабілеттілігі мен функционалдық жағдайларының өсу жолдары талқыланады. Зерттеу нәтижелері мектеп жасындағы балалар мен жасөспірімдерді қысқа қашықтыққа жүгіруге үйрету барысында дене қасиеттерінің көрсеткіштерін жақсартуға ықпал ететін жаттығу бағдарламасының жоғары тиімділігін анықтауға мүмкіндік берді.

**Кілт сөздер:** қысқа қашықтық дене жағдайы, функционалдық жағдайы, дене жұмысқа қабілеттілігі, балалар мен жасөспірімдер, жеңіл атлетика.

## WAYS TO COMPREHENSIVELY IMPROVE PHYSICAL QUALITIES IN THE PROCESS OF TEACHING SCHOOL-AGE CHILDREN AND ADOLESCENTS TO RUN SHORT DISTANCES

**H. K. Untaev - candidate of Pedagogical Sciences., associate professor  
M.Akhmetkarim - doctor PhD., senior lecturer,**

**R. K. Rakhimbayev - master of Pedagogical Sciences., senior lecturer  
Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan**

**M. Zh. Tastanov - master of Pedagogical Sciences, Arshaly primary school, Tolebi district, Turkestan region**

**Annotation.** The content of this article discusses ways to increase the working capacity and functional state of physical qualities in the process of teaching school-age children and adolescents to run short distances under the influence of regular classes in athletics. The results of the study made it possible to identify the high efficiency of the training program, which contributes to improving the indicators of body performance in the process of teaching school-age children and adolescents to run short distances.

**Keywords:** short distance physical condition, functional state, physical fitness, children and adolescents, athletics.

Зерттеулер барысында байқағанымыздай, мектеп жасындағы балалар мен жасөспірімдер қысқа қашықтыққа жүгірумен шұғылдануы бұл дене қасиеттерін жан-жақты жетілдіріп, қалыптастырудың маңызды кезеңдерінің бірі десек жаңылыспаймыз. Егер төменгі мектеп жасындағы балалар мен жасөспірімдер спорттық дайындықты неғұрлым кеш бастаса жоғарыда айтылған дене қасиеттерін ( Жылдамдық, төзімділік және т.б) дамытудың тиімді мүмкіндіктері қолдан шығып кетеді.

Әдістемелік әдебиеттерді және ғылыми еңбектерді зерттеу барысында байқағанымыз қысқа қашықтыққа жүгіретін спортшылардың бастапқы дайындығы 9-12 –ден 11-12 дейінгі жаста жүзеге асатынын атап көрсеткен. Ол, төменгі мектеп жасындағы балалар мен жасөспірімдерді жан-жақты дене және техникалық дайындықпен қамтуға арналған. Бастапқы дайындық кезеңінің негізгі міндеттері: балалардың денсаулығын нығайтып, қимыл дағдыларын жан-жақты қалыптастыру болып табылады. Сонымен қатар, арнайы берілетін жаттығудың маңыздылығын да атап көрсетеді және көпжылдық дайындық үрдісіндегі осы маңызды компоненттердің тек жақсы үйлесімділігі балалар мен жасөспірім спортшылардың спорттағы үлкен жетістікке жетуіне мүмкіндік береді.

Қысқа қашықтыққа жүгіретін төменгі мектеп жасындағы балалар мен жасөспірімдер дене дайындық үрдісіндегі жаттығуды орындаудың негізгі үш әдісі қолданылады:

Қатаң шектелген жаттығулар әдісі, ойын және жарыс әдістері, сонымен қатар осы әдістердің нұсқалары.

Жалпы жылдамдық – бұл қозғалысты ең қысқа уақыт ішінде аяқтау. Физикалық сапаны қалай жоғарылатып көрсетудің 3 формасын ажыратып көрсетеді. Олар біріншісі, реакцияның жылдамдығы, екіншісі – жеке дара қозғалыстағы жылдамдық және ең соңғысы – қозғалыс кезіндегі темпте көрінетін жылдамдық. Бұл жылдамдықты дамытудың негізгі құралы деп, шегіне жеткен және шегіне шамалас жылдамдықтағы жаттығулар есептеледі. Қысқа қашықтыққа жүгіру үшін, бұл қысқа аралыққа жүгіруді қайталап орындау, сөреден дұрыс жүгіріп шығу, жүріп барып қарқынды жоғарлатып қайта түсіріп жүгіру, эстафеталық жүгіру және т.б.

Бірақ, көптеген мамандардың пікірінше, осындай құралдарды қолдану қысқа қашықтыққа жүгіретін балалар мен жасөспірімнің дайындығына шектеу болады, өйткені бұл жаттығулар дене және жүйке энергиясының жұмсалуды бойынша ауыр жаттығулар болып табылады, жүйке бұлшықет координациясының бұзылу мүмкіндіктерімен байланысқан және қысқа қашықтыққа жүгіруді жақсы меңгеруді етеді.

Жалпы бұл жылдамдық деңгейі негізгі мына төмендегідей төрт факторға байланысты. Морфологиялық, физиологиялық, психологиялық және педагогикалық.

Морфологиялық фактордың ықпалы жылдамдықтың анықталған деңгейінде дене ұзындығының көрсеткішінің ықпалына бірінші ретте себепші және талаптанушының шапшаңдықты көрсетуі соңына дейін жаттыққан бұлшық ет талшықтарына да байланысты болады.

Іс жүзінде әйгілі спортшылардың ұзын бойлы келетіндігі баяғыдан белгілі факт. Деректерде олимпиада ойындарының жүлдегерлері және жеңіл атлетикада 100 метр қашықтыққа жүгіруде әлем чемпионы ұзын бойлы спортшы екендігі көрсетілген.

Физиологиялық фактордың ықпалы – жеке дара спортшыларды энергиямен қамтамасыз етіп, жылдамдықтың анықталған деңгейінде жылдамдықтың көрінуіне себепші болу.

Спортшылардың жаттығуды күшті, тез және берілген қысқа уақытта тамамдауы кретинофатаның бөліну жылдамдығын және оның адам организміндегі шамасының мөлшерін қамтамасыз етеді. Бұл факторлар жаттығушыларға белгілі және ол жоғарыда көрсетілген факторлармен байланыста болады.

Психологиялық фактордың ықпалы жылдамдықтың деңгейін айқындауда күйзеліс барысынан тез өтуге себепші. Сонымен қатар практикалық жұмыс алдын-ала дайындалған жұмысты талап етеді. Тез қозғалатын әдіске және шапшаң әрі күшті жұмыста психологиялық үйлесімге жетуде айқындалады. [1.1036]

Бірінші фактор жетекші рольді ойнайды, ал екіншісі жарыс қызметкерлерінің нәтижелігін және уақыт үнемділігін тексереді.

Жылдамдық қабілетін дамыту үшін сонымен қатар жалпы дайындық және арнайы дайындық жаттығуларын пайдалануға болады.

9-12 жастағы балалар мен жасөспірімдердің қимылы көп сол себепті бұларға спорттық ойындарды жүйелі әрі басымырақ беру арқылы жылдамдықты дамытуға болады, ал ойын әдісін, тек қана жылдамдықты емес, сонымен қатар басқа да қимыл қабілеттерін дамытудың басшысы деп есептейміз.

Тәжірибелік зерттеулер көрсеткендей, жылдамдық - күш жұмысымен арнайы жылдамдық жұмысына үйлесе отырып, балалармен жұмыс барысындағы жылдамдықтың сапасынан анағұрлым сәтті нәтижелерге жетуге болады. Белгілі болғандай, қысқа қашықтыққа жүгіру барысындағы қимылдар көп жағдайда күшті дамытудың жоғары деңгейімен анықталады. Осы кезде күш өте аз уақыт аралығында пайда болуы керек, сонымен қимыл орындау мүмкіндігін қамтамасыз етеді.

Қысқа қашықтыққа жүгіретін балалар мен жасөспірімдерді дайындау кезінде жалпы күшті дамыту үшін координациясы және күші бойынша әр түрлі жаттығулар қолданылады (негізінен жалпы дамыту жаттығулары беріледі). Арнайы күшті дамыту үшін – қысқа қашықтыққа жүгірудің өзіндік сипатына жауап беретін жаттығулар. Осы кезде жылдамдық қарқынын ұстап жүгірудің негізгі жүктемені алып жүретін бұлшықет топтарына: сан, балтыр бөксе, сирақты және табанның өкше бөліктеріне көңіл бөлу керек болады. Маңыздысы, жаттығу үрдісінде әртүрлі бұлшықет топтарының күшін дамытуды барынша жоғары деңгейде қамтамасыз ету, өйткені жүгіруге қатысатын бұлшықет топтарының әрқайсысы жеткіліксіз функционалдық дайындық кезінде лимиттеуші фактор болып қалуы мүмкін, ол спорттық нәтижелердің өсуін ұстап отырады.

Осы тұрғыда В.Г. Алабиннің есептеуінше, жаттық тұрудағы локальды сипаттағы жаттығулар құрылымы бойынша қысқа қашықтыққа жүгіруге және оны күшті дамыту үшін пайдалануға ұсынады.

Жылдамдық-күш қабілетін жоғарылату үшін жасөспірім спортшылардың жаттығуларында кеңінен қолданады, онда күшпен қатар қимылдың жоғары жылдамдығын да талап етеді. Осы саланы зерттеп жүрген мамандар дардың есептеуінше, жылдамдық – күш дайындығының тиімді құралы, әртүрлі секіру жаттығулары сонымен қатар биіктікке секіру болып табылады. Әдістемелік және физиологиялық зерттеулердің мәліметтері көрсеткендей, жүгірудің секіру жаттығуларымен үйлесімділігі спорттық жүгіруге бейімделуге жақсы мүмкіндік береді.

Спорттық дайындықтың бастапқы кезеңдерінде күш және жылдамдық бір мезгілде дамиды, ары қарай, осы қасиеттердің шектен тыс дамуы кезінде олар бірін-бірі басады, сондықтан олардың пайда болуы бірдей жүреді. Бұл осы пайда болуларды келістіруші әртүрлі физиологиялық механизмдермен байланысты.

Жоғары нәтижелерге жетуге бағытталған спорттық жаттығулардың заманауи жүйесі, әртүрлі режимдерде, үйлесімділікте, мөлшерінде орындалатын алуан түрлі жаттығуларды қолдануды ұсынады. Бұл, спортшылардың потенциалдық мүмкіндіктерін өте жақсы пайдалану үшін анағұрлым қолайлы жағдай туғызады, жан-жақты дамуына ықпал етеді, соңғы есепте қимыл қозғалыстарының жоғары жетістігіне жетуін қамтамасыз етеді. Арнайы ғылыми-әдістемелік әдебиеттер осы жолдың себептері мен мүмкіндіктерін тереңінен аша отырып, сонымен қатар қимылдың тиімді техникалық құрылымдарының түзілуіне анағұрлым ұқыпты есеп жүргізуінің қажет екендігін баса көрсетеді.

Жоғары спорттық нәтижелерге, арнайы дене және техникалық дайындықтың жоғары деңгейі есебінен де жетуге болатынын атап өтуге болады, өйткені спортшының іс-шарасының осы екі жағы жаттығу кезінде бір-бірімен үздіксіз байланысты болады. Спорттық шеберліктің деңгейі неғұрлым жоғары болса, спорттық техникаға және арнайы дене дайындығына соғұрлым көп талаптар қойылады.

Айта кету керек, спорттық жарыстардың жетекші үрдістері дене және техникалық дайындықтың органикалық өзара байланысы болып табылады. Физикалық қасиеттерін мақсатты түрде тәрбиелеуде, жасалған және ғылыми негізделген байланысты ықпалының қағидалардың негізін құрайды.

Спорттық шеберліктің құрылу процессінде Ю.В. Верхованский екі паралельді және өзара бірге дамыған үрдісте, анығырақ бір үрдістің екі жағын анықтайды. Біріншіден, ағзаның функционалдық реакциясының мақсатты түрде өзгергіштігінде тікелей жетілуі, ал екінші жағынан шеберліктің мақсатты дамуы және өзінің қимыл қабілеттерін тиімді пайдалану. Практикада осы жақтарды дене және техникалық дайындық деп атайды және бір бірінен бөлек қарастырады, сонысымен жаттығудың жетістігіне және оның бөлінбейтін үрдіс жөніндегі түсінігіне қайта қалыпқа келместей зиян келтіреді.

И.А. Тер-Ованесян көрсеткендей, динамикалық зерттеудің аздаған мәніне, жоғары және салыстырмалы бірдей дайындықтағы спортшыларды салыстыруға мүмкіндік береді. Бірқатар мамандар осы талаптарды техникалық құрылымның жетекші элементтерін анықтау кезінде сақтау маңызды екендігін айтады, оның акценттеген орындалуы жүгіру қадамының белгілі бір нұсқаларын құрады. [3,4,5].

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

1. Абишев А.Р., Тастанов А.Ж. Гигиеническая оценка физического развития детей и подростков с различным двигательным режимом. Монография. Изд.-: «Кызмет» Шымкент, 2022.-203стр.
2. Тастанов Ә.Ж. Таңдаған спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. Алматы ТОО «Полиграфия-сервис и К» Алматы-2010.- 12,81

3. Тастанов Ә.Ж., Абилдабеков С.А., Рыскулов О.О. Жеңіл атлетика. Оқу құралы. «Полиграфия Сервис и К», Алматы 2010 92б
4. Тойлыбаев Б.А. Бастауыш мектеп оқушыларына дене тәрбиесін беруде халықтық педагогика элементтерін пайдалану. п.ғ.к.дисс. авторефераты, Алматы, 1995, 23 б.
5. Жеңіл атлетика / жалпы ред. А. Н. Макарова. М.: Ағарту, 1987. 304 с.

УДК 796.011.3

### **14-17 ЖАСТАҒЫ ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ СЫРТҚЫ ДЕНЕ БІТІМІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІНЕ ҚАРАЙ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ**

**Ә. Ж. Тастанов - педагогика ғылымдарының кандидаты., доцент,  
А.Б. Байбалаев - аға оқытушы,  
З.С. Канапьянов - аға оқытушы,  
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ, Қазақстан  
Ж. Жупархан - аға оқытушысы,  
Қ.Сатпаев ат. ҚазҰТЗУ, ДШЖС кафедрасы, Алматы қ., Қазақстан**

**Андатпа.** Бұл мақаланың мазмұнында 14-17 жастағы оқушылардың сыртқы дене бітімінің ерекшеліктеріне қарай дене қабілеттерін дамыту және дене тәрбиесі оқытушыларының сабақ жүргізу барысында балалардың дене қасиеттерін дамытудың заманауи инновациялық технологияларын қолдануға дайындау мәселелері қарастырылған. Сонымен қатар зерттеу барысында оқушылардың дене бітімі мен қимыл-қозғалыс құрылымын есепке алуға негізделген дене тәрбиесінің технологиясы жасалды және сынамалар жүргізілді.

**Кілт сөздер:** Дене тәрбиесі, мектеп оқушылары, дене қабілеттері, бұлшық еттерінің дамуы, дене бітімінің ерекшеліктеріне.

### **WAYS TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS OF 14-17-YEAR-OLD STUDENTS DEPENDING ON THE CHARACTERISTICS OF THEIR EXTERNAL PHYSIQUE**

**A.Zh. Tastanov - candidate of Pedagogical sciences., associate professor,  
A. B. Baibalayev - senior lecturer,  
Z.S. Kanapyanov - senior lecturer,  
Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan  
Zh. Zhuparkhan - senior lecturer,  
KazNITU named after K. Satpayev, Department of Physical Education and Sports,  
Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** The article is devoted to the problem of individualization of physical training of pupils at the age of 14-17 years and the training of teachers of Physical Training to the use of innovative technologies of the development of physical qualities. During the research the technology of physical training was developed and approved, based on the features of the constitution and structure of a motility of pupils.

**Keyword:** To the peculiarities of physical education, schoolchildren, physical abilities, muscle development, physique.

Қазіргі заман өмір жағдайы адам ағзасының қорғаныс күшіне, қабілеттілігіне, дене дамуының деңгейіне жоғары талаптар қоюда. Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі оның қозғалыс қабілеттерінің дамуына белсенді әсер етіп, өсіп келе жатқан ағзаға

жаратымды функционалды, морфологиялық өзгерістерді тиімді етіп ынталандырады. Оқушылардың дене тәрбиесі әрбір оқушының дене бітімі жағынан жан-жақты дамуын, бұлшық еттерінің болаттай берік болуын, жүрек қантамыр жүйелерінің, тыныс алу жолдарының, ас қорыту мүшелерінің қалыпты жұмыс атқаруын, өз бетімен дұрыс өсіп жетілуін және денсаулығын қалыптастыруды қамтамасыз етуі тиіс. Соңғы жылдары мектеп жасындағы балалардың дене даярлығы ахуалының көрсеткіштері бірнеше есеге төмендеп кеткені байқалады, соған байланысты белсенді қозғалыс әрекеттерінің жеткіліксіздігі жасөспірімдердің әртүрлі ауыруларға шалдығуына себеп.

Дене тәрбиесі және спорт мамандарының айтуынша, қозғалыс даярлығы жасөспірімдер денсаулығының негізгі бөлігі болып табылады, ал оны әрі қарай жетілдіру, дамыту мектептегі дене тәрбиесі жүйесінде жұмыс атқаратын мамандардың негізгі міндеті болып табылады. Бұл стратегияның негізгі принциптері әр адамның ағзасының жеке типтік ерекшеліктерінің мазмұны мен жағдайы, дене сапаларының сенситивті даму кезеңдерін есепке алу, адамның белсенді қозғалыс мүмкіндігі мен қабілеттілік формасына байланысты және типтік нормативтер негізінде дене даярлықтарын бағалау болып табылады. Осы стратегияны мектептегі дене тәрбиесінде қолдану үшін дене даярлығының жаңа технологияларын құру мен енгізу арқылы, мектеп оқушыларының дене сапаларының даму деңгейін жаңа әдіс-тәсілдермен құралдар, бағдарлау мен диагностика арқылы жүзеге асырылады.

Осы технологияларды тиімді қолдану үшін педагогика мен физиологияның заманауи жетістіктеріне де негізделген, тәжірибеде жекелеген тәсілдерді қолданатын жоғары деңгейлі мамандарды қажет етеді. Сонымен қатар мамандар пікірінше бұл тәсіл мектеп оқушыларының қозғалыс даярлығы және дене дамуы деңгейін есепке алу, олардың жас, жыныс ерекшеліктерін ескеру негізінде жүзеге асырылады. Дене шынықтыру сабағында оқушылармен желке дара жұмыс атқаруда оқытушылардың 61,5% -ы балалардың жалпы ерекшелігін сипаттайтын факторларды (сынып, жынысы, денсаулық жағдайы), ал 38,5% - ы оқушылардың дене жағдайларының жалпы және жеке өзгеріс динамикасын ескереді.

Дене бітімі ерекшелігі және оның құрылымын есепке алумен негізделген дене тәрбиесі технологиясымен таныссыз ба? деген сауалға 99 % оқытушылар жауап айтуға қиналды. Бұдан кейін оқытушылардың пікірінше осы жаңа технологияны оқушылардың туа біткен ерекшеліктерін есепке алып жүзеге асыру керектігін мақұлдады. Осы қажеттілікке байланысты міндеттер қойылды:- оқушылардың жеке-типтік ерекшеліктерін ескеретін, дене даярлығының технологиясын құру және ғылыми негіздеу.

Соңғы жылдардағы зерттеу қорытындыларының көрінісі дене тәрбиесінің негізгі типтік белгілері, дене бітімінің ерекшелігі және онымен тығыз байланыстағы дене сапаларының айқындалу деңгейі болып табылады. Біз өткізген педагогикалық бақылау, дене бітімі әртүрлі типтегі оқушылар берілген қозғалыс тапсырмаларын әрқалай орындаумен көрсетті. Дене бітімі астено-торакалды типтегі оқушылар бәсең, ұзақ уақыт бойына орындауды қалады, бұлшық ет типтегі оқушылар шапшаңдық-күш жұмыстарын орындады, дигестивтік типтегі оқушылар жеңіл атлетикалық жаттығуларды көңілсіз, ал лақтыру және салмақпен жұмыс істеу жаттығуларын орындады, бұл әрине заңдылық көптеген адамдар өздері қалаған жаттығу жұмыстарын орындайды.

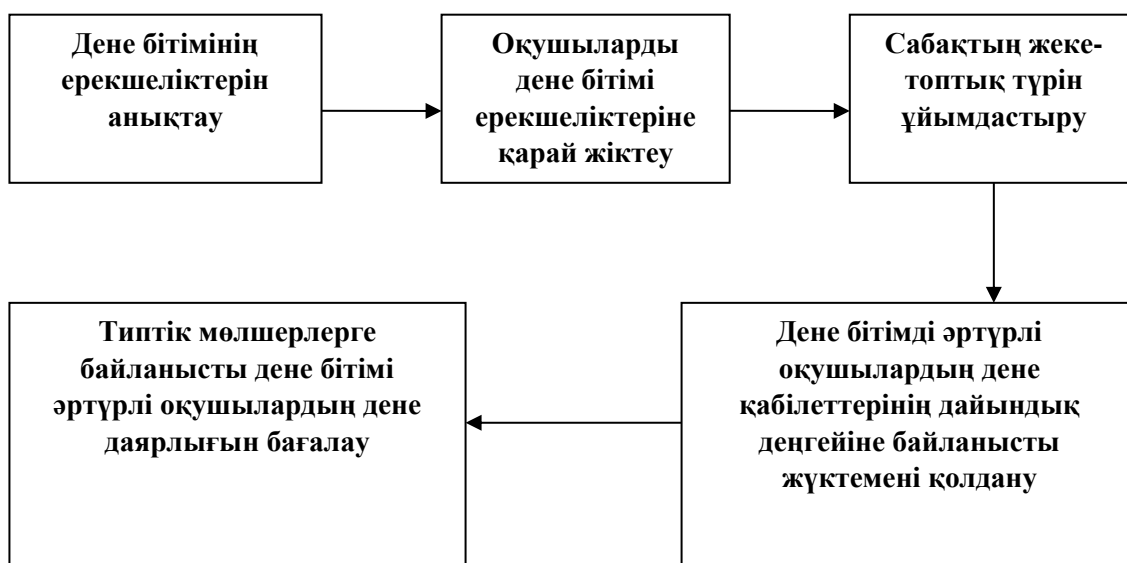
Сынақтан өткізілген оқушылардың дене даярлықтары айқындалды, дене бітімдері астено-торакалды типтегі оқушылардың төзімділік, ал бұлшық ет және дигестивтік типтегі оқушылардың шапшаңдық – күш қозғалыс сапаларының дамуын көрсетті. Бұл ерекшеліктер биологиялық себептермен, дене құрылымы мен функциясының табиғи әртүрлілігін байланысты және ағзаның дамуы мен өсу қарқыны айқындалды. Содан соң белгіленген дене бітімі оқушылар үшін тиімді қозғалыс режимдері айқындалды. Оқушылардың дене мүмкіндіктерін жоғарылату үшін қолдану, дене бітімдері әртүрлі типтегі оқушылардың дене сапаларын әрі қарай жетілдіруге бағытталған дене жаттығуларының көлемі, жалпы дене жүктемесінің 60% - н құрайды. Мұндай тәсілдің

тиімділігі зерттеу кезеңінде бұлшық ет қабілеттілігі мен дене даярлығының өзгеруін, анықталған типтегі дене бітімдері дамыған оқушыларға бағытталғаны анықталды.

Зерттеу барысында 14-17 жастағы оқушылардың дене сапасын дамыту технологиясы құрылды, оның негізгі мазмұны оқытушы мен оқушы әрекеттерінің біркелкілігін анықтау болып табылады: оқушылардың дене бітімі ерекшелігінің сәйкестігі, жеке – топтық сабақтарды ұйымдастыру, дене жүктемесін қолдану, типтік мөлшерлерге байланысты оқушылардың дене даярлығын бағалау. Осы технологияны енгізудегі дене мәдениеті оқытушысының әрекеттер құрылымы 1-ші суретте берілген.

Осы технологияның бағдар мақсаты оқушылардың дамуы мен қалыптасуын табиғи қабілеттілікпен байланыстыру болып табылады.

Концепциясы - әртүрлі дене бітімдегі типтер әртүрлі деңгейдегі дене сапаларын дамытуда және дене қабілеттерін жетілдіру айналысушының жеке әдістері мен құралдары негізінде құрылуы қажет. Сабақ мазмұнының ерекшелігі әртүрлі типтегі оқушыларға қозғалыс бағдарламасы арқылы дамыған дене сапаларына әсер етуі қажет.



Сурет 1 – Оқушылардың дене бітімдерінің ерекшеліктерін есепке алу негізіндегі жаңа дене даярлығының технологиясын енгізудегі оқытушының

Сабақ жүргізудің жеке-топтық тәсілін және айналмалы машықтану әдістерін қолданудың ерекшелігі, дене даярлықтарын бағалау, дене бітімдерінің ерекшеліктерін есепке алу қатаң түрде түрлерін стандартқа сай жүргізіледі.

Тәжірибе жүзінде осы технологияны іске асыруда біркелкі 3 кезеңді өтуді ұсынамыз: 1) оқушыларды типтік дене бітімі бойынша жекелендіру; 2) оқушылардың дене бітімі ерекшелігін ескере отырып, дене жүктемесінің әсерін жүзеге асыру; 3) оқушылардың дене даярлығын типтік мөлшерге сай бағалау. Бірінші кезеңде оқушылармен дене мәдениеті сабағы барысында, дене бітімі ерекшелігіне байланысты топтарды құру. Денебітімі түрлерін әртүрлі соматотиптердің морфофункционалды сипаттарына сай В.Г. Штефко, А.Д. Островскидің классикалық схемасы негізінде анықтау.

**Астеникалық түрі.** Кеуде қуысы бәсең дамып төмен қарай жіңішкерген. Эпигастралды бұрышы айқын. Жауырындары айқын білініп кішкене бүкірлеу. Қурсақ ішке тартылған. Бөксе сүйектері айқын сипатталып тұр. Мұндай балалардың аяқ-қолдары ұзын, сүйектері жіңішке болып келеді. Теріасты май еттерінің аздығы айқын, иық және қабырға сүйектерінің айқын көрінуі анықталды. Бұлшық еттерінің дамуы бәсең.

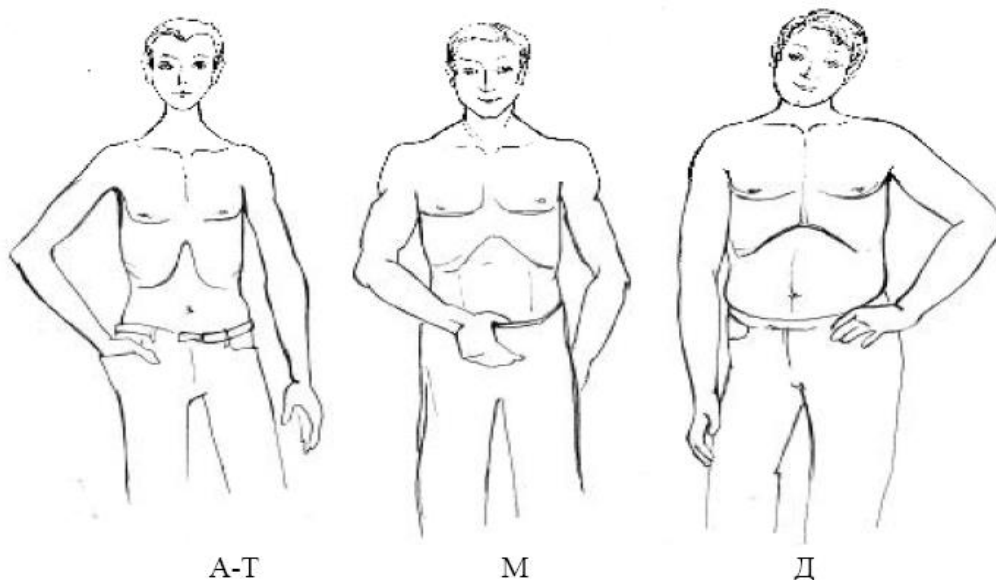


**Торакалды түрі.** Дене бітімі жіңішке. Кеуде қуысы цилиндр типті. Эпигастралды бұрышы тура. Арқа сүйектері тура, жауырыны кішкене айқын көрінеді. Құрсағы ішке тартылып тегіс. Бұлшық еттерінің даму сипаты орташа.

**Бұлшықеттік түрі.** Бұл түрлер жақсы айқындалған сүйек және иық дамуының ерекшелігімен сипатталады. Кеуде қуысы дөңгелек, цилиндр тәрізді барлық ұзындығы бірдей диаметрде. Эпигастралды бұрышы тура. Арқа сүйек, бұлшық еттері жақсы дамыған. Құрсақ бұлшық еттері жақсы дамыған, біркелкі. Бұлшық ет көлемі жақсы дамыған.

**Дигестивті түрі.** Бұл тип теріасты майларының көп көлемін айқындайды. Кеуде қуысы қысқа, төмен қарай кеңейген. Эпигастралды бұрышы тура. Қаңқасы салмақты. Арқа сүйектерінің бұлшық еттерінің дамуы айқын көрінеді. Құрсақ бұлшық еттерінің дамуы айқын көрініп тұр. Тері асты майларының жиналу көлемі айқын байқалады. Сүйек құрылымдары мүлдем көрінбейді.

Ғылыми зерттеу және оқушылардың тәжірибе жұмыстарын жүргізуде, астеникалық және торакалды денебітімі түрлері бірлеседі, нәтижесінде оқушыларды үшке бөлуге болады: астено-торакалды, бұлшықетті және дигестивті дене бітім түрлері 2-ші суретте көрсетілген.



Сурет 2 – Оқушыларды дене бітімінің ерекшеліктеріне қарай бөлу:

Типтік топтарды құрғаннан соң екінші кезеңге өтеміз, бұл жерде дене даярлығы технологиясын жүзеге асыру үшін дене сапаларының дамуын және дене бітімінің ерекшеліктері ескеріліп, сабақты ұйымдастырудың жеке-топтық тәсілін қолдануды ұсынамыз. Дене бітімдері бірдей оқушылар әрбір топты құрайды. Сонымен қатар сабақты ұйымдастырудың жеке тәсілдері де қолданылады. Осы және басқа да жағдайларда да машықтанудың айналмалы әдісі қолданылады.

Үшінші кезеңде оқушылардың дене даярлығын бағалау жүзеге асырылады. Көп жағдайларда мұғалім мөлшерлік нәтижелерге қарап қозғалыс тапсырмаларын бағалайды, бұл дегеніміз баланың артта қалған дене сапаларына көбірек көңіл бөлуін анықтайды. Мұндай жаттығулар балалар үшін кішкене күрделілеу, неге дегенде олардың бұлшық еттері, басқа да физиологиялық жүйелері мұндай жүктемеге дайын емес. Бұл әрекет кейбір жағдайларда тиімді болуы мүмкін.

Оқушылардың дене бітімі және қозғалыс сапасының ерекшеліктерін ескеріп дене сапасын дамыту технологиясын мектеп тәжірибесіне енгізу нәтижелері осы технологияның тиімділігін айқындады.

Сонымен қатар жүргізілген зерттеулер мен жоғары сынып оқушыларының жеке-типтік ерекшеліктері ескере отырып, дене даярлығы технологиясын дене мәдениетінің оқу процесіне енгізу біріншіден, оқушылардың дене даярлығының басқа тәсілдерімен салыстырғанда осы технологияның тиімділігін; екіншіден осы технологияны білім беру мекемелерінде енгізу мүмкіндігін көрсетті.

Зерттеу барысында алынған талдау материалдары мынадай тәжірибелік ұсыныстар енгізді:

1. Оқушылармен дене шынықтыру сабағында дене бітімі ерекшелігіне байланысты топтарды құру ұсынылды.

2. Осы технологияны қолдану кезінде сабақтың 60% -ын алдыңғы қатар қозғалыс сапасын дамытуға бөлу керек: дене бітімі астено-торакалды типті оқушылар үшін – төзімділікті, бұлшықетті және дигестивтік соматотиптер үшін шапшаңдық – күш сапасын. Астено-торакалды типті оқушылар үшін сабақтың 20% көлемін шапшаңдық – күш қабілеттерін дамытуға, ал бұлшықетті және дигестивтік соматотипті оқушылар үшін сабақтың 20% көлемін төзімділікті дамытуға бөлу қажет. Ал сабақтың қалған 20%-н басқа дене сапаларын дамытуға бөлу қажет.

3. Дене даярлығын бағалау кезінде оқушылардың дене бітімі ерекшелігін ескере отырып сынама мөлшерін қолдану қажет.

4. Жоғары сынып оқушыларына жеке-типтік тәсілді толық оқу жылы бойына қолдану қажет.

5. Оқушылардың дене даярлығы процесін басқаруды жетілдіру үшін олардың жеке тіркеу картасының нәтижесін қолдану қажет.

6. Жеке-типтік тәсілді сабақта, секцияларда және өзіндік сабақтарда қолдануға болады.

#### *Әдебиеттер тізімі:*

1. Единак Г.А. Индивидуализация процесса развития двигательных качеств юношей 15-17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук / Г..А.Единак.-М., 1992. -25с.

2. Абишев А.Р., Тастанов А.Ж. «Педагогическая роль системы физического воспитания в общеобразовательных школах» Материалы международной научно-педагогической конференции преподавательской вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых «Физическая культура и спорт в системе образования: опыт и перспективы развития» г.Алматы, Казахстан, 10 февраля 2022г.

3. Левушкин С.П. Оптимизация физического состояния школьников 7-10 лет на основе влияния мышечных нагрузок различной направленности / Левушкин С.П. Ульяновск: ИПК ПРО, 2003. 144с.

4. Основные закономерности и типологические особенности роста и физического развития /Сонькин// Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты. – М.: Образование от А до Я, 2000. – 31-59с.

5. Штефко В.Г. Схемы клинической диагностики конституциональных типов / Штефко В.Г., Островский А.Д.. – М.-Л.: Гос. мед. издат., 1992. -79 с

6. Абишев А.Р., Тастанов А.Ж. Гигиеническая оценка физического развития детей и подростков с различным двигательным режимом. Монография. Изд.-:«Кызмет» Шымкент, 2022.-203стр.

7. Абишев А.Р., Тастанов А.Ж., Көкебаева Р.С., Бозтаева С.Ж. Динамика физического развития девочек коренной национальности занимающихся спортом. (обхватное размера тела) «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современном мире». Материалы международной научно-педагогической конференции Караганды, Казахстан. 16-17 февраля 2023г.

УДК 376.2

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ В КОЛЛЕДЖЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ.

**О.В. Момотова – преподаватель физической культуры,  
Усть-Каменогорский многопрофильный  
технологический колледж, г. Усть-Каменогорск, Казахстан**

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме организации физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Рассматривается пример организации работы со студентами, отнесенными к специально медицинской группе. Предлагаются формы проведения практических внеучебных занятий.

**Ключевые слова:** учебное занятие, специальная медицинская группа, студенты, состояние здоровья, физическое воспитание.

## FEATURES OF ORGANIZING PHYSICAL FEDERATION TRAININGS IN A COLLEGE FOR STUDENTS WITH FACIAL HEALTH

**O.V. Momotova - a teacher of physical training of the Ust-Kamenogorski manyprofile technological college, Ust-Kamenogorsk, Kazakhstan**

**Annotation.** The article is devoted to the problem of organizing education. Considers an example of organizing work with students. The proposed form of practical training outside the classroom.

**Keywords:** educational lesson, special medical group, students, state of health, physical education.

### **Введение.**

Физическое воспитание в системе профессионального образования является основным звеном организации физкультурно-массовой, оздоровительной и спортивной работы среди студентов. Особого внимания требует организация и формы проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Именно такой предмет, как физическое воспитание, способствует формированию у будущих специалистов навыков сохранения высокой работоспособности и повышения творческого долголетия.

Теоретические положения по проблеме физического воспитания учащихся с ослабленным здоровьем рассматривали в своих трудах Алекперова А.К. [1], Пономарева В.В. [4], Богородская И.А. [3]. Но в большинстве случаев по предлагаемым методикам работы с учащимися с ослабленным здоровьем, такие ребята занимаются от своих сверстников отдельно. Что может повлиять на их психологическое состояние, самоопределение себя в социуме, снизить их самооценку.

**Целью** данной работы является – организовать занятие по физическому воспитанию для студентов с ослабленным здоровьем одновременно со студентами основной группы.

Для достижения нашей цели мы поставили следующие задачи:

1. изучить состояние данной проблемы среди студентов колледжа;
2. изучить теоретические положения по проблеме физического воспитания с ослабленным здоровьем;
3. сделать выводы;
4. дать рекомендации;

### **Методы исследования - анализ**

Мы провели исследования в Усть-Каменогорском многопрофильном технологическом колледже, по выявлению студентов с ослабленным здоровьем, так в 2021 году число студентов составило 8,5%, 2022 – 9,3%, а в - 2023 году 10,2%. Данные исследования показывают, что состояние здоровья студентов ухудшается. Проанализировав состояние здоровья, и распределив по уровням студентов с использованием шкалы здоровья Апанасенко,[2] мы получили следующие данные. Количество студентов с промежуточным уровнем здоровья составляет 2,1%, с низким - 3,6%, очень низким - 5,7%. Результаты исследования подтверждают, что уровень физического состояния студентов и их соматическое здоровье находятся на низком уровне.

Формирование учебных групп осуществляется по виду заболеваний с учетом показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Этот принцип комплектования учебных групп дает возможность учитывать особенности методики применения физических упражнений при том или ином заболевании, и позволяет индивидуально подходить к каждому студенту.[3]

Учебный процесс со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, направлен на расширение и углубление образованности по физической культуре, формирование мотивации и повышения интереса к занятиям, укрепление здоровья, закаливания организма и расширение функциональных возможностей студентов, на ликвидацию остаточных явлений после заболеваний. В каждом семестре система практических занятий строится как законченный материал, который подразделяется на этапы, соответствующие прохождению различных разделов программы. Каждый этап завершается выполнением соответствующих заданий, характеризующих степень усвоения учебного материала.

Практические занятия со студентами с ослабленным здоровьем мы не сводим просто к лечебной физической культуре. Такие занятия носят преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность. В ходе работы с такими студентами нами чаще всего используются общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений. Прежде всего, это оздоровительно-профилактическая направленность средств физической культуры.

Следует отметить, что при проведении занятий используется дифференцированный подход к каждому студенту в рамках подбора и использования средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме подростка, вызванных патологическим процессом. Занятия физической культурой со студентами с ослабленным здоровьем делятся на два периода: подготовительный и основной.

В подготовительный период – средства и методы физического воспитания используются исключительно в оздоровительных целях.

Основная цель – подготовительного периода: (сентябрь-декабрь), овладение техники простейших упражнений, постепенное развитие адаптации организма к физическим нагрузкам за счет умеренного воздействия с помощью физических упражнений на все органы и системы.

Хотим особо подчеркнуть, что таких студентов мы подразделяем на две подгруппы:

- студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями;
- студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражение сердечно-сосудистой, мочевыводящей системы, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения и др.)

Безусловно, подходы к занятиям с подростками из разных групп будут разные. Например, студенты, относящиеся к основной группе, осваивают сложные двигательные действия с изменением скоростного режима, с отягощениями и выполняют сложно координированные физические упражнения. А студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, осваивают общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастической палки, теннисного мяча, гимнастического обруча. В положениях (стоя, сидя, лежа). Обучаются двигательным навыкам, необходимым в выбранной ими профессии.

Сложность проведения занятий физической культуры состоит в том, что работа со студентами, отнесенными в специально медицинской группе, ведется одновременно со студентами основной группы, поэтому одним из основных условий реализации предлагаемой методики проведения занятий, является осуществление индивидуально-дифференцированного подхода (см. таблицу).

Таблица 1 - Сравнительная таблица по организации урока физкультуры в колледже

Этапы	Основная группа		Специальная медицинская группа	
	Задачи этапа	Методика организации этапа	Задачи этапа	Методика организации этапа
Подготовительный	Подготовить организм к физическим нагрузкам	Выполнение беговых специальных упражнений. Комплекс ОРУ.	Постепенно подготовить организм к выполнению физической нагрузки, обучить правилам самоконтроля.	Подсчет пульса, сочетание двигательных действий с дыханием. Выполнение комплексов ОРУ.
Основной этап	Самосовершенствование основных движений и навыков, соответствующих задачам урока	Выполнение упражнений с изменением темпа. На определенную группу мышц, с кратковременной паузой отдыха.	Освоение основных движений и навыков, соответствующих задачам урока.	Выполнение упражнений с частыми паузами отдыха. Нагрузка «рассеивается» на разные мышечные группы.
Заключительный этап	Восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки.	Использование игрового метода.	Восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки.	Статические упражнения в положении лежа и сидя.

Предлагаемая групповая форма работы со студентами позволяет в более краткие сроки совершенствовать физические качества, повышать физическую работоспособность и функциональные возможности организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Введение данной практики свидетельствует о гуманном отношении и усилении заботы о здоровье всех, без исключения обучающихся, на что нацелено физическое воспитание в целом и занятия физической культуры в частности.

Физическое воспитание во внеучебное время создает условия для наиболее полного обеспечения всестороннего развития личности, решает задачи непосредственного

включения студентов в самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность, соответствует развитию его творческой индивидуальности и способствует более полному удовлетворению интересов молодежи.

Нами вырабатываются индивидуальные рекомендации для студентов с ослабленным здоровьем, с учетом видов заболеваний, которые можно представить в следующих формах:

- физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы;

- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, лыжного спорта и т. д.

- самостоятельные занятия физическими упражнениями, ориентированием, туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя:

- участие в массовых оздоровительных мероприятиях, организованных в колледже, по месту жительства.

В дополнение к учебным занятиям, мы рекомендуем проведение информационно-музыкальных программ, выполнение творческих работ, активное участие в подготовке и проведении внеклассных спортивных мероприятий, которые знакомят студентов с основами здорового образа жизни, информируют их о проблемах нашего общества.

Таким образом, организация занятий студентов с использованием предлагаемых форм, способствует общему укреплению здоровья, повышению интереса к занятиям физической культуры и двигательной активности, хорошую подготовку будущих специалистов, а также развитию творческих способностей, улучшению психологического состояния, самоопределению в социуме.

#### **Комплекс физических упражнений круговой тренировки для учащихся с заболеванием сердечно-сосудистой системы по разделу гимнастика**

1. Стоя на коленях руки за головой, наклон вперед с отведением локтей в стороны.
2. Прыжки на месте через скакалку с вращением вперед.
3. Из упора присев кувырок вперед, вернуться в исходное положение, стойка на лопатках, вернуться в сед на ногах перекатом.
4. Из седа в упоре сзади на руках, поднимание и опускание туловища с отведением головы назад.
5. Передвижение по узкой части скамейки на носках.
6. Из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка), поочередно на правой (левой) ноге.
7. Сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочередно с правого (левого) бока, помогая руками сохранить равновесие.
8. Движение рук на восемь счетов: на пояс, к плечам, два хлопка, к плечам, на пояс, вниз.
9. Подскоки вверх на месте, руки на поясе с приземлением поочередно на правую (левую) ногу.
10. Последовательное перешагивание через держащую горизонтально гимнастическую палку
11. В положении лежа на гимнастическом мате сгибание и разгибание туловища, руки произвольно.
12. Стоя на месте, вращение гимнастического обруча на поясе.

*После каждого выполнения задания, упражнение на восстановление дыхания. Исходное положение основная стойка, руки через стороны вверх, на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).*

**Комплекс физических упражнений круговым методом для учащихся с заболеванием органов дыхания, пищеварения, с заболеванием почек по разделу гимнастика**

1. В упоре на правом колене, мах левой ногой, правой рукой.
2. Наклоны туловища вперед с набивным мячом, удерживая его руками на затылке.
3. Лазание по канату с помощью рук и ног.
4. Из упора присев, кувырок назад и вперед.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях.
6. Стойка на лопатках, пережат в упор присев, равновесие на одной ноге (ласточка).
7. Лежа на животе, прогибание туловища, руки вверх.
8. Сгибание и разгибание туловища, лежа на гимнастическом мате, руки вдоль туловища.
9. Перешагивание через гимнастический обруч, с продвижением вперед.
10. Передвижение по гимнастической скамейке, на носках.
11. Поднимание на носки, с гантелями в руках.
12. Стоя на месте, вращение гимнастического обруча на поясе, на ногах.

*После каждого выполненного задания, упражнение на восстановление дыхания. Исходное положение ноги вместе, руки через стороны, на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).*

**Комплекс физических упражнений круговым методом для учащихся с заболеванием опорно-двигательного аппарата по разделу гимнастика**

1. Ходьба на носках, пятках руки вверх.
2. Передвижение махом прямых ног вперед, тоже назад.
3. Передвижение шагом польки.
4. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны туловища вперед с отведением локтей в стороны.
5. Из упора присев, выполнить пережат, вернуться в исходное положение
6. Из упора присев, переход в горизонтальное положение равновесие (ласточка), поочередно на правой и левой ноге.
7. Из положения, лежа на животе руки в стороны, достать левой ногой, правую руку, тоже правой ногой.
8. И. п. – лежа на спине, выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела.
9. Передвижение по узкой части скамейки, на всей стопе.
10. Подскоки вверх с изменением положения рук, поочередно правой (левой) - на пояс, к плечам, вверх. Поочередно вернуться в исходное положение
11. Круговые вращения туловища, руки за головой.
12. Вращая гимнастический обруч, выполнять перешагивание.
13. И. п. – лежа на животе, руки прямые вверх. Одновременно поднять правую руку и левую ногу, затем наоборот

*После каждого выполненного задания, упражнение на восстановление дыхания. Из исходного положения ноги вместе руки вдоль туловища, руки через стороны вверх на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).*

**Список литературы:**

1. Алекперова А.К. Организация и формы работы по физическому воспитанию студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.К. Алекперова, Н.Г. Дмитриева, И.А. Пунченко // Вопросы физического воспитания студентов. – 1983. - № 15 – С. 3-19.

2. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария. - № 6.1985.-С.55-58.

3. Богородская И.А. Организация проведения занятий в специальном медицинском отделении: Методические рекомендации / И.А. Богородская. – Алма-Ата: Энергоинститут, 1986. – 98 с.

4. Пономарева В.В. Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении. Методические рекомендации / В.В. Пономарева, М.Г. Мацук. – М.: Медицинский институт им. Сеченова, 1985. – 146 с.

УДК 376.23

## ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ

**А.М. Зикенов - магистр педагогических наук, преподаватель кафедры физической культуры и спорта НАО «Университет имени Шакарима, г. Семей,**

**Б.Т. Сахаев – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта НАО «Университет имени Шакарима, г. Семей,**

**А. Ж. Тастанов - кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теоретических основ физической культуры и спорта», Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан**

**Аннотация.** В данной статье изучается многогранное влияние, которое родители оказывают на формирование физического, социального и эмоционального развития своих детей посредством активного участия в АФК. Опираясь на тематические исследования, интервью и существующие исследования, в статье освещаются способы, с помощью которых родительская поддержка, поддержка и сотрудничество с педагогами могут повысить эффективность адаптивного физического воспитания. Обсуждаются основные проблемы, такие как отсутствие осведомленности и ресурсов, а также стратегии улучшения вовлеченности родителей. Статья завершается рекомендациями по укреплению партнерских отношений между семьями и педагогами, созданию более инклюзивной и поддерживающей среды для детей с аутизмом, чтобы они могли преуспевать в развитии физических способностей.

**Ключевые слова:** Адаптивное физическое воспитание, Расстройство аутистического спектра (РАС), сотрудничество родителей и педагогов, развитие ребенка, инклюзивное образование, физическая активность, образование для людей с особыми потребностями.

## INFLUENCE OF PARENTS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH AUTISM

**A.M. Zikenov - Master of Pedagogical Sciences, Lecturer in the Department of Physical Culture and Sports at Shakarim University, Semey,**

**B.T. Sakhaev - Shakarim University of Semey, Semey,**

**A. Zh. Tastanov - Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** This article examines the multifaceted influence that parents have in shaping their children's physical, social, and emotional development through active participation in APE. Drawing on case studies, interviews, and existing research, the article highlights ways in which



parental support, encouragement, and collaboration with educators can enhance the effectiveness of adaptive physical education. Key challenges, such as lack of awareness and resources, are discussed, as well as strategies for improving parental engagement. The article concludes with recommendations for strengthening partnerships between families and educators, creating a more inclusive and supportive environment for children with autism to thrive in physical development.

**Keywords:** Adaptive physical education, Autism spectrum disorder (ASD), parent-teacher collaboration, child development, inclusive education, physical activity, special needs education.

**Актуальность исследования:** Изучение влияния родителей на адаптивное физическое воспитание (АФВ) для детей с аутизмом крайне актуально в современных усилиях по созданию инклюзивной, поддерживающей образовательной среды. Поскольку дети с аутизмом часто сталкиваются с уникальными проблемами в социальной интеграции, развитии двигательных навыков и общей физической активности, участие родителей может значительно повысить эффективность программ адаптивного физического воспитания. Понимание роли родителей в формировании вовлеченности, мотивации и прогресса своих детей в АФК дает ценную информацию педагогам и терапевтам, стремящимся оптимизировать результаты развития.

Это исследование вносит вклад в область специального образования, подчеркивая, как родители выступают в качестве важнейших партнеров в процессе адаптивного обучения, выступая за индивидуальные вмешательства и сотрудничая со специалистами для удовлетворения индивидуальных потребностей своих детей. Оно устраняет пробел в существующей литературе относительно пересечения динамики семьи и физического воспитания детей с аутизмом, предлагая практические стратегии для улучшения вовлеченности родителей. Кроме того, это исследование согласуется с более широкими общественными целями по содействию инклюзивности и равным возможностям для детей с ограниченными возможностями, что делает его необходимым для формирования будущей политики и образовательных практик как в государственных, так и в частных учреждениях.

**Целью исследования:** изучение и анализ влияния родительского участия на эффективность программ адаптивного физического воспитания (АФВ) для детей с аутизмом. В частности, исследование направлено на изучение того, как родительская поддержка, защита и сотрудничество с педагогами и терапевтами влияют на физическое, социальное и эмоциональное развитие детей с аутизмом в условиях АФК. Выявляя ключевые факторы, которые усиливают или препятствуют родительскому участию, исследование стремится предоставить практические рекомендации по улучшению родительского участия и созданию более инклюзивной и поддерживающей среды адаптивного физического воспитания. Разработать более эффективные, ориентированные на семью подходы в АФК, обеспечивая лучшие результаты для детей с аутизмом.

**Методы исследования:** обработка эмпирических данных математико-статистическими методами и интерпретация результатов статистического анализа.

**Результаты исследования:** уровень родительского участия и соответствующее улучшение двигательных навыков их детей, статистика основанное на размере выборки из 50 родителей, 10 учителей. При высокой вовлеченности родителей 87% среднее улучшение двигательных навыков 20%. При низкой вовлеченности родителей 13% среднее улучшение двигательных навыков 12%. А также наблюдаются улучшения социальных навыков и снижение уровня тревожности в зависимости от участия родителей, при высокой вовлеченности родителей 75% с улучшением социальных навыков, с пониженной тревожностью 15%. При низкой вовлеченности родителей 45% с улучшением социальных навыков, с пониженной тревожностью 5%

Для определения наличия значительной разницы в улучшении двигательных навыков между детьми с высокой и низкой степенью родительского участия использовался однофакторный дисперсионный анализ.

Таблица 1

Группы	Среднее улучшение (%)	F-значение	p-значение
Высокая родительская вовлеченность	20%	15.42	< 0.001
Низкая родительская вовлеченность	12%		

Основные трудности, с которыми столкнулись родители при попытках включить своего ребенка в программы АФК: ограничения по времени родителей, сообщающих об этом 42%; отсутствие информации об АФК, сообщающих об этом 32%; финансовые барьеры, сообщающих об этом 18%; другое (здравоохранение, логистика), сообщающих об этом 8%.

Таблица 2

Анализ	Статистическая мера	Результат
Корреляция (родительское участие и улучшение двигательных навыков)	$r = 0.68, p < 0.01$	Сильная положительная корреляция
ANOVA (Улучшение двигательных навыков по уровню вовлеченности)	$F(1,148) = 15.42, p < 0.001$	Значительная разница
Хи-квадрат (Участие родителей и улучшение социальных навыков)	$\chi^2(1, N = 150) = 23.76, p < 0.01$	Значимая ассоциация
Регрессия (Влияние занятости на вовлеченность)	$\beta = 0.52, p < 0.05$	Занятость влияет на вовлеченность
Регрессия (доступ к информации АФВ о вовлеченности)	$\beta = 0.44, p < 0.05$	Доступ к информации влияет на вовлеченность

Таблицы наглядно иллюстрируют значительное влияние родительского участия на адаптивное физическое воспитание детей с аутизмом. Более активное участие родителей коррелирует с лучшим развитием двигательных навыков, улучшением социальных навыков и снижением тревожности у детей. Проблемы родительского участия, такие как нехватка времени и отсутствие информации, необходимо решать для оптимизации преимуществ программ АФК.

**В заключение.** Исследование влияния родительского участия в адаптивном физическом воспитании (АФВ) для детей с аутизмом подчеркивает важную роль, которую родители играют в улучшении результатов развития своих детей. Результаты исследования, подкрепленные статистическим анализом, демонстрируют четкую положительную корреляцию между активным родительским участием и значительными улучшениями в двигательных навыках, социальном поведении и эмоциональном благополучии.

Дети, чьи родители были активно вовлечены в программы АФВ, показали в среднем 20% улучшение двигательных навыков, что значительно выше 12% улучшения, наблюдаемого у детей с более низким родительским участием. Эта связь была статистически подтверждена тестом ANOVA, который подтвердил значительную разницу в результатах между двумя группами. Кроме того, дети с высоким родительским участием продемонстрировали лучшие социальные навыки и заметное снижение уровня тревожности, что подтверждает важность родительского участия в содействии как физическому, так и

эмоциональному росту. Однако исследование также выявило основные барьеры, которые мешают вовлечению родителей, причем 42% родителей назвали нехватку времени основной проблемой, за которой следует отсутствие доступа к информации о программах АФК. Регрессионный анализ показал, что такие факторы, как статус занятости и осведомленность о доступных ресурсах, значительно влияют на вовлеченность родителей. Результаты показывают, что для максимизации эффективности программ АФК для детей с аутизмом, школы и педагоги должны отдавать приоритет стратегиям, способствующим более активному вовлечению родителей. Это включает в себя предоставление гибких вариантов расписания, улучшение коммуникации и предоставление доступных ресурсов, которые позволяют родителям более активно участвовать в физическом воспитании своих детей. Решая эти проблемы, программы АФК могут создать более инклюзивную и поддерживающую среду, гарантируя, что дети с аутизмом полностью реализуют свой потенциал как в физическом, так и в социальном развитии. Укрепление сотрудничества может привести к созданию более индивидуальных и эффективных программ, отвечающих уникальным потребностям детей с аутизмом, способствуя долгосрочному улучшению их общего качества жизни.

*Список литературы:*

1. Buchheit, M., & Laursen, P. B. "High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. ". // Sports Medicine. – 2013 year. № 43. - 313-338.pages
2. Pan, C. Y., Tsai, C. L., & Hsieh, K. W. " Physical activity correlates for children with autism spectrum disorders in middle school physical education." // Research Quarterly for Exercise and Sport – 2011 year. № 82. – 491-498.pages
3. Samadi, S. A., McConkey, R., & Kelly, G. "Enhancing parental involvement in physical activity programs for children with autism spectrum disorders." // Journal of Developmental and Physical Disabilities. – 2012 year. № 24. – 397-410.pages
4. Memari, A. H., Ziaee, V., Mirfazeli, H., & Kordi, R. " Investigation of autism spectrum disorder risk factors in children with intellectual disability using adaptive physical education interventions". // Journal of Autism and Developmental Disorders – 2013 year. № 43. – 856-869.pages
5. Srinivasan, S. M., Pescatello, L. S., & Bhat, A. N. "Current perspectives on physical activity and exercise recommendations for children and adolescents with autism spectrum disorders". // Autism Research and Treatment. – 2014 year.

**ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДА БУҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ  
ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ  
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА  
MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL  
CULTURE AND MASS SPORTS**

УДК 796.011.3

**МАССОВЫЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ И  
ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**О. Е. Бектурганов - доктор педагогических наук, профессор,  
Т.Т. Кожамжаров - заслуженный тренер РК, заведующий кафедрой б  
орьбы и НВС,  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан**

**Аннотация.** Исследование факторов, влияющих на ухудшение здоровья современного человека начиная со школьного возраста до взрослого населения. Рассматриваются возможности и необходимость повышения качества подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Обоснованы возможности использования национальных видов спорта не только для развития массового спорта, но и подготовки специалистов по традиционным видам животноводства.

**Ключевые слова:** массовый спорт, здоровье, специалисты, качество, подготовка, животноводство.

**MASS SPORTS AS A FACTOR OF HEALTH AND ECONOMIC DEVELOPMENT**

**O.Y. Bekturganov - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
T.T. Kozhamzharov - Honored Coach of the Republic of Kazakhstan, Head of the  
Department of Wrestling and Sports,  
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** The study of factors influencing the deterioration of modern man's health from school age to the adult population. The possibilities and necessity of improving the quality of training specialists in physical education and sports are considered. The possibilities of using national sports not only for the development of mass sports, but also for training specialists in traditional types of animal husbandry are substantiated.

**Keywords:** mass sports, health, specialists, quality, training, animal husbandry.

**Введение.** Дефицит двигательной активности современного человека наиболее значимо, отражается на его здоровье в годы обучения в школе, что является серьезным недостатком влияющим отрицательно не только на физическое развитие детей и подростков, но и на всестороннее гармоническое развитие человека, его физическую подготовку, включая укрепление и сохранение здоровья, а также возрастное формирование правильного соотношения всех систем жизнеобеспечения организма и развития его адаптационных возможностей к неблагоприятным факторам внешней среды, а также динамике внутренних и внешних изменений.

**Цель:** обосновать необходимость развития массового спорта и национальных видов спорта в Казахстане как важного фактора подготовки специалистов не только по физической культуре и спорту, но и традиционным видам животноводства.

**Методы:** анализ научно-методической литературы, стенографическая и видео запись учебных занятий и учебно-тренировочного процесса, опрос и анкетирование, обсуждение результатов исследования.

Неправильная организация режима дня, отсутствие навыков и хорошо сформированных привычек регулярного выполнения физических упражнений, занятий спортом, отсутствие с детства заложенного стремления быть здоровым, физически и всесторонне развитым – оказывает отрицательное влияние на здоровье современного человека, что особенно негативно отражается в процессе роста и развития организма, из-за отсутствия необходимой стимуляции процессов развития функций (органов и систем жизнеобеспечения организма).

**Результаты.** Низкий уровень двигательной активности детей, подростков и молодежи в процессе обучения в школе недостаточно компенсирован уроками физической культуры. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы [1].

Положительное отношение к физическому труду и двигательной активности, регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом необходимо системно прививать и непрерывно формировать в сознании каждого ребенка с малых лет и доводить до уровня привычки регулярного выполнения в каждой семье и школе.

Специалисты отмечают, что для сохранения здоровья человека возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее, чем дальнейшие усилия в возрасте от 15 до 60 лет [2].

Поэтому так важно не упускать хорошие возрастные возможности, чтобы вместе с доминирующим развитием весоростовых показателей стимулировать за счет регулярно выполняемых упражнений и двигательной активности развитие всех остальных органов и систем жизнеобеспечения организма, включая, своевременное (в процессе роста и развития) стимулирование с помощью физических нагрузок и упражнений не только их достаточно эффективное развитие, но и развитие резервных адаптационных возможностей организма.

Чем взрослее человек, тем ему тяжелее компенсировать, упущенные ранее (в результате детской и подростковой гиподинамии) возможности, по стимуляции за счет двигательной активности необходимого уровня развития органов и систем организма.

В этом случае, кроме проблем психологического плана, связанных со сложившимся поведенческим стереотипом, приходится также преодолевать укоренившееся проблемы: переедания, неправильного питания, вредные привычки, избыточного веса, а также отсутствия навыков регулярного выполнения необходимых оздоровительно-спортивных упражнений, отсутствие привычки, желания и времени для таких регулярных занятий, отсутствие опыта в выборе приемлемого для себя вида двигательной активности, а также опыта и навыков оптимизации собственного веса и т.п.

Во многом это происходит из-за невежества и недостатка знаний по ЗОЖ – о важной роли двигательной активности и оздоровительной роли ФКС в современных условиях гиподинамии, а также низкого уровня усилий по популяризации и просветительной работы об их необходимости.

Следовательно, к недостаткам в физическом воспитании школьников и студентов следует отнести также отсутствие в образовательных программах задач по популяризации двигательной активности и ЗОЖ (формирование стремления к здоровому образу жизни), обязательному обучению студентов и школьников в первую очередь навыкам самостоятельной оздоровительной физкультурно-спортивной деятельности по формированию привычек, а также умений и навыков регулярного самостоятельного выполнения физических упражнений различной направленности.

К примеру, утренняя зарядка, составление и выбор комплекса оздоровительных упражнений для зарядки либо для регулярного выполнения в свободное время (ежедневно либо несколько раз в неделю), ходьба и бег с различной скоростью, подбор скорости для длительной ходьбы (40-60 мин) или бега (20-30 мин) по частоте дыхания либо ЧСС,

медленный бег (семенящими, короткими шагами, джоггинг), ходьба или прогулка по скверу, парку или набережной и т.п., регулярный физический труд (на даче, во дворе, по хозяйству или ремонту) и др.

Как вариант возможного выбора, регулярный оплачиваемый физический труд (возможно связанный с будущим выбором профессии), доступный для учащихся старших средних классов, старшеклассников и студентов или неоплачиваемый коллективный труд из благородных побуждений на благо экологии или чистоте места проживания и окружающей территории и т. п., не исключая имеющихся возможностей регулярных занятий спортом (спортивные секции, клубы, тренажерные залы или спортивные площадки и т. п.).

По нашему мнению, ЗОЖ – это не только здоровый образ жизни, включая двигательную активность, отказ от вредных привычек, рациональное питание и т.п., но и использование всех необходимых средств для сохранения и укрепления здоровья человека, куда входит:

- использование не только рационального, но и оздоровительного питания;
- отказ от не только от вредных, но и опасных привычек и развлечений;
- соблюдение режима не только сна и питания, но и регулярной двигательной активности или физического труда, а также отдыха, психологической разгрузки и т.п.;
- использование не только оздоровительных сил природы, но и оздоровительных физических, игровых и спортивных упражнений;
- использование различных видов закаливания не только холодом, но и в процессе развития адаптационных возможностей организма к различным нагрузкам – жаре, парилке, сауне, жаркому климату и солнцу, повышение либо понижение температуры тела, труду, спортивным и физическим нагрузкам, эмоциональным и психологическим напряжениям, например соревновательным, а также перепадам высот, давления и другим сложностям, которые встречаются в жизни человека и т. п. (в пределах положительного, а не отрицательного влияния на процессы адаптации и здоровье человека).

Сам процесс закаливание предусматривает регулярную подготовку и постепенное преодоление сложностей, а также процесс адаптации к ним без осложнений и ухудшений показателей состояния здоровья.

Даже по простому подсчету ЧСС в покое можно выявить, что у людей с низкой двигательной активностью по сравнению со своими ровесниками, которые в течение продолжительного времени регулярно занимались спортом, частота пульса в среднем на 20% выше [3].

К примеру, если у хорошо тренированных спортсменов ЧСС в покое зачастую ниже 60 уд/мин (54-48 или даже 42 уд/мин и ниже – подсчет пульса за 10 сек в пересчете на 1 мин.), то у нетренированных в результате низкой двигательной активности – ЧСС выше 60 уд/мин (от 66 до 72 или даже до 78 уд/мин и более), что косвенно характеризует в определенной степени и низкую эффективность деятельности всех остальных органов и систем жизнеобеспечения организма.

Такое низкое качество работы органов и систем организма, приводит к развитию болезненных состояний, которые накапливаясь в процессе низкой двигательной активности, в особенности в детском и подростковом возрасте, где интенсивное развитие весоростовых показателей не компенсируется стимулируемым развитием органов и систем жизнедеятельности организма (благодаря двигательной активности), что приводит в дальнейшем к более интенсивному развитию процессов изнашивания и старения организма.

Такое отношение к собственному здоровью ухудшает состояние здоровья населения РК и это зачастую начинается с небрежного отношения людей к важным факторам ЗОЖ. К примеру, специалистами ЗОЖ установлено, что по оценке жизненной ценности учащиеся 8-11 классов отводят собственному здоровью только девятое место [4].

Специалистами отмечается, что за прошлое столетие (20 век) общий объем физического труда человека, связанного с его непосредственной мышечной деятельностью, сократился с 94% до 1%, что происходит в результате интенсификации научно-технического прогресса. Это в определенной степени, значимо влияет на снижение ценностной оценки физических нагрузок необходимых для укрепления здоровья /5/.

Под влиянием таких изменений в профессиональном плане и в личной жизни, то есть практически обвального снижения необходимости физического труда с непосредственным применением мышечной деятельности, отражается и на представлениях человека о необходимости здоровья и физической подготовки для профессиональной деятельности и в повседневной жизни, в частности, для успешного развития своих профессиональных возможностей и семейных отношений.

В итоге такие представления о низкой ценности здоровья и физической подготовленности являются опасным заблуждением. Так, например, установлено, что многие родители учащихся, также как и их дети считают, что в школе проводят уроки физической культуры и нет необходимости в дополнительной двигательной активности школьника [6].

В таком случае преобладает мнение, что зачем в экономическом, временном и физическом плане тратиться дополнительно на спортивные секции, если есть уроки физической культуры, к примеру:

- в экономическом – это оплата занятий, спортивной формы, усиленного питания, еженедельных восстановительных процедур, поездок на тренировки и соревнования, и даже порой, оплата самих соревнований, а также различных подготовительных или восстановительных сборов и др.;

- во временном – это время, потраченное на дорогу, а также продолжительность учебно-тренировочных занятий, соревнований, сборов, необходимость определенного времени на отдых и восстановление сил после тренировки, соревнований и т. п.;

- в физическом – потраченная на тренировке энергия, приложенные усилия, усталость, необходимость восстановления сил после тренировки, соревнований и т. п.

В материальном плане, преодоление этого препятствия при низких доходах населения – довольно актуальная проблема, а при высоких доходах – зачастую, цены возрастают пропорционально улучшению уровня благосостояния населения.

Таким образом, при полной платности всех спортивных секций по сути рассматриваемые проблемы развития массовости за счет спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной работы учреждений дополнительного образования (спортивных) неразрешимая задача. В таких условиях она разрешима в массовом масштабе только при самостоятельном либо семейном проведении регулярных занятий. Однако не в каждой семье в достаточном количестве имеется для этого свободного времени и желания.

В особенности, если приходится много работать или дополнительно подрабатывать, чтобы обеспечить достойный уровень жизни семьи либо оплатить имеющиеся кредиты и образование.

Российские коллеги по ФКС также отмечают, что современное состояние физического воспитания детей и учащейся молодежи, а также уровень развития массового спорта в образовательных учреждениях не соответствуют поставленным задачам социально-экономического развития страны [7].

Подрастающее поколение хотя и демонстрирует хорошие способности к достаточно успешному овладению научными и гуманитарными знаниями, освоению современных производственных и информационных технологий, но в тоже время, многие из них, как показывают исследования и заключения медицинских комиссий, как физически, так и по состоянию здоровья не готовы к трудовой и воинской деятельности /8/.

В современном учебном процессе отмечается стабильная тенденция /9/, что с началом учебного года суточная двигательная активность школьников в среднем уменьшается

более, чем в два раза. Потому что большую часть дневного времени учащиеся находятся в статическом положении на уроках и при выполнении самостоятельной работы. При этом недостаточная двигательная активность учащихся ведет к ухудшению здоровья, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, формированию различных патологий и увеличению травматизма.

#### **Выводы.**

В процессе развития традиционных видов двигательной активности и национальных видов спорта в физическом воспитании обучаемых, как и в процессе развития массового спорта в образовательных учреждениях (основного и дополнительного образования) необходимо решать ряд важных проблем:

- низкий уровень подготовленности специалистов по ФКС включая НВС к деятельности по планированию, организации и проведению занятий не только практических, но и методических, а также теоретических занятий, включая популяризацию своими профессиональными действиями и качеством проводимых занятий – ФКС, двигательной активности, самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий и своего предмета;

- низкий уровень или отсутствие физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы в учебных заведениях;

- низкий уровень двигательной активности, физической подготовленности и здоровья основной массы обучаемых;

- неэффективность уроков физической культуры и физического воспитания;

- практически полное отсутствие физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий в свободное от учебы время – в выходные, праздничные и каникулярные дни;

- отсутствие летних лагерей и условий для проведения достаточно продолжительной физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной или спортивной работы в каникулярное время;

- недостаточный объем учебного времени на физическую культуру и физическое воспитание обучаемых;

- слабое финансовое и материально-техническое обеспечение учебного процесса по физической культуре и физическому воспитанию в образовательных учреждениях, а также дополнительных занятий по спортивно-ориентированному физическому воспитанию;

- недооценка образовательными и здравоохранительными учреждениями значения и роли физической культуры и физического воспитания обучаемых, включая необходимость дополнительной внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной работы;

- низкий уровень популяризации и пропаганды ценностей ФКС и ЗОЖ в средствах массовой информации;

- необходимость также развития уровня популяризации и пропаганды ФКС и ЗОЖ в образовательных учреждениях не только по своему предмету (ФКС и НВС), но и по многим сопутствующим предметам, близким по значимости оценки окружающей среды с точки зрения влияния на здоровье человека, на пример, безопасность жизнедеятельности, физиология, биология, анатомия, экология, медицина, ЗОЖ, природоведение, туризм и т.п.

- необходимость сочетания теоретических занятий и уровней популяризации ФКС с наглядной демонстрацией достижений различных личностей в профессиональной подготовке, профессиональной деятельности и карьере, а также в личной жизни, бизнесе, спорте и других областях – благодаря сочетанию основных занятий трудовой профессиональной деятельностью со здоровым образом жизни, двигательной активностью, физическим трудом, регулярными спортивными или иными оздоровительными занятиями;

- отсутствие традиций физического воспитания в семье и коллективе (учебном и трудовом) и т. д.



Подготовка специалистов по традиционным видам двигательной активности и национальным видам спорта также как и подготовка специалистов по другим видам спорта должна соответствовать регулярно систематически решаемой цели – способствовать увеличению количества спортивных секций. И прежде всего, непосредственно в учебных заведениях (в школах и вузах), а затем уже в учреждениях дополнительного образования со значительным снижением стоимости таких занятий вплоть до бесплатного уровня. В особенности на этапах начальной стадии занятий спортом – в течении нескольких лет. К примеру, на этапах: - спортивно-оздоровительной подготовки; - предварительной или начальной подготовки; - а также возможно на этапе начальной специализации. Что должно способствовать развитию массовости – более широкому охвату детей, подростков и молодежи спортивными занятиями.

Национальные виды спорта более близки и понятны коренному населению Казахстана, они в большей мере соответствуют по структуре и содержанию их привычным видам сельскохозяйственной деятельности, которые при достаточной стимуляции и создании необходимых условий и соответствующем контроле (административном и правоохранительном) могут более значимо и даже эффективнее развиваться, чем посевные культуры, в особенности в засушливых, пустынных, полупустынных и горных регионах (которых в Казахстане значимо больше, чем посевных сельскохозяйственных земель).

Следовательно сохранение и развитие национальных видов спорта должно способствовать (в том числе либо включая или дополнительно) не только эффективному и более успешному становлению массового спорта, но также развитию и закреплению необходимых навыков (начиная с образовательного процесса – основного и дополнительного) успешной трудовой и предпринимательской деятельности в сельской местности, включая становления как мелких и средних субъектов сельскохозяйственного животноводческого бизнеса, так и крупных сельскохозяйственных животноводческих бизнес-объектов.

При этом следует отметить, что торговля животноводческой продукцией должна стать сопутствующим фактором успешной сельскохозяйственной деятельности по выращиванию и воспроизводству поголовья скота, а не основным фактором развития бизнес-субъектов по скупке и перепродаже животноводческой продукции, которые только ухудшают состояние товара:

- в условиях длительного хранения;
- содержания скота для продажи в «неподобающих условиях»;
- «злонамеренного» прикармливания животных испорченными кормами;
- включая лекарственные, гормональные либо иные препараты, чтобы они не болели, набирали вес и сохраняли хороший «товарный вид».

При том, что мы еще не затрагиваем темы бесконечного подорожания мясной продукции за счет посредников и перекупщиков.

Казалось бы, какое отношение имеет качество животноводческой продукции к физической культуре и подготовке спортсменов? По нашему мнению, ухудшение здоровья населения, детей и молодежи, кроме перечисленного, может быть приумножено также именно этим, тем более в условиях традиционной приверженности, предпочтений и любви к обильному питанию мясной продукцией. А спортивные школы и колледжи со своими столовыми в условиях усиленного белкового закармливания перспективной спортивной молодежи рискуют превратиться не в эффективные места их подготовки, а места для нейтрализации спортивных возможностей. Тем более, что подобные скандалы по качеству и организации питания, а также подменой продуктов питания в спортивных школах, уже были. А в сборных командах предпринимаются попытки организовать собственные варианты с заготовкой традиционной белковой продукции для поездок на крупные соревнования (Олимпийские Игры и др.).

Можно ли проверить качество мясной продукции с определением таких показателей:

- как возраст и состояние животного при забое; - условия для содержания, питания и двигательной активности животного; - качество потребляемой питьевой воды и кормов; - экологическое и санитарное состояние угодий для выпаса, наличие необходимой растительности, а также достаточность площадей для выпаса; - продолжительность ежедневного выпаса; - применение лекарственных и гормональных препаратов, антибиотиков для улучшения состояния животного и аппетита, весовых, жировых, внешних и других показателей для продажи и т. п.?

А может это станет очередным непонятным итогом причин ухудшения здоровья и спортивных результатов, травматизма или непрохождения допинг-контроля?

#### **Список литературы:**

1. Жекенов С. Здоровье учащейся молодежи // Вестник физической культуры. – 2008. – №2. – С. 5-9.
2. Здоровье детей и подростков Республики Казахстан. Отчет. Проблемы и пути решения / Б. С. Аимбетова, Г. Е. Турдалиева, У. А. Абдукаюмова, В. Ю. Байсугурова, Б. А. Мусаева // Астана – Алматы: КазНМУ имени С. Д. Асфендиярова.
3. Здоровье населения Республики Казахстан и деятельность организаций здравоохранения в 2020 году. Статистический сборник. Электронный ресурс
4. Латыпов И.К. Физическая культура и спорт в современной школе: проблемы и перспективы // Детский тренер. – 2008. – №3. – С. 4 – 14.
5. О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации. Материалы совместного заседания президиума Государственного совета и Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта 14 октября 2008 года // Российская газета. Федеральный выпуск №4772 от 15 октября 2008 г. – №3. – С. 4 – 14.
6. О состоянии развития физической культуры и спорта в стране и кардинальном повышении эффективности спорта в решении социально-экономических, демографических, оздоровительных и воспитательных задач, стоящих перед обществом. Протокол заседания Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту от 31 мая 2006 г. №3 // Сборник официальных документов и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2006. – №6. – С. 3 – 7.
7. Факторы здорового образа жизни школьников Казахстана, их физическое, психическое здоровье и благополучие: национальный отчет / Ж.А. Калмакова, Ш.З. Абдрахманова, А.А. Адаева, Т.И. Слажнева, С.А. Назарова, К.А. Раисова, Д.М. Шамгунова, Н.А. Сулейманова // Астана – Алматы: Национальный центр общественного здравоохранения МЗ РК, 2023. – 121 с.
8. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд. – Москва: Академия, 2008. – 480 с.

УДК 796.011.1

## ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЫМЕН АЙНАЛЫСУДЫҢ ТҮЛҒАНЫ ӘЛЕУМЕТТЕНДІРУДЕГІ ЖӘНЕ ЗАМАНАУИ ОҚЫТУ ҮРДІСТЕРІНДЕГІ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

**С.М. Бармағамбетова – М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті, 1 жыл оқу магистранты, Орал қ., Қазақстан**

**Аңдатпа.** Мақалада дені сау тұлғаны дамытуға спорттың әсер ету мәселелері қарастырылды. Студенттің тұлғалық әлеуметтенуіне әсер ететін факторлардың негізгілері анықталды. «Тұлға» термині спорттың тұлғаға әсері тұрғысынан алынады. Әр адам белгілі бір тұлғалық қасиеттерді жинақтау және әлеуметтік өзара әрекеттесу үдерісінен өтеді. Бұған тек жоғары оқу орнындағы дайындық курстары бойынша алынған білімдер ғана емес, сонымен қатар дене шынықтырумен айналысу да көмектеседі. Сондай-ақ балаларды дене жаттығуына баулудың заманауи әдістерін әлеумет ендіру тұрғысынан қарастырылды.

**Кілт сөздер:** әлеумет ендіру, денсаулық, даму, дене тәрбиесі, нақты жағдайларды талдау.

## THE IMPORTANCE OF EXERCISE IN PERSONAL SOCIALIZATION AND MODERN TEACHING METHODS

**S. M. Barmagambetova -West Kazakhstan Innovative and Technological University named after M. Utemisov, master's student for 1 year, Uralsk, Kazakhstan**

**Annotation.** This article examined the influence of sports on the development of a healthy personality. The main factors influencing the personal socialization of a student are determined. The term "personality" is taken from the point of view of the influence of sports on personality. Each person goes through the process of accumulating certain personal qualities and social interaction. Not only knowledge obtained in preparatory courses at a higher educational institution will help with this, but also physical training. That is, modern methods of introducing children to physical exercises were considered from the point of view of socialization.

**Keywords:** socialization, health, development, physical education, Case Study.

**Кіріспе.** Дене шынықтырумен айналысу адамның өмір сүру қызметінің барлық салаларына әсер етеді. Спортпен шұғылдану адамның денсаулығын нығайтып қана қоймай, бос уақытты тиімді өткізу және сау тұлғаны дамыту құралы болып табылады. Сондай-ақ спортпен шұғылдану адамның еңбек қызметіне, оның адамгершілік және психологиялық ойлауына әсер етеді. Дене шынықтырумен айналысу барысында адамда қуаныш гормоны бөлінеді, бұл оның көңіл-күйіне жағымды әсер етеді. «Тұлға» ұғымы әр адамның әлеуметтену үдерісінде игеретін әлеуметтік маңызды қасиеттерін көрсетеді. Өмір бойы адам бірнеше кезеңдерден өтеді, солар арқылы тұлғаның тұтас бейнесі, психологиялық суреті қалыптасады. Тұлғаны қалыптастыруда спортпен шұғылдану ерекше орын алады.

**Өзектілігі.** Тұлғаның әлеуметтенуі мен дене шынықтыру арасындағы өзара байланыс қазіргі уақытта маңызды мәселе болып табылады. Ғылым мен технологияның қарқынды дамыған заманында балалар өздерінің денсаулықтарына және қоршаған ортаның үдерістеріне аса назар аудармайды. Спорт балаларға физикалық және психологиялық қажетті қасиеттерді дамытуға көмектеседі. Жоғары оқу орындары мен мектептердегі мұғалімдер алдында балаларға салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру бойынша маңызды міндет тұр.

**Зерттеу мақсаты.** Дене жаттығулары кезінде тұлғаның дамуына әсер ететін факторларды анықтау. Жалпылай әлеуметтану мен спорттың өзара байланысы жеткілікті түрде зерттелмеген. Аталған байланыстың заманауи оқытудағы әсерін көрсету.

**Зерттеу міндеттері.**

1. Осы тақырыпқа қатысты әдебиеттерді зерттеу;
2. Деректерді өңдеп, жүйелеу;
3. Спортпен шұғылдану кезінде дамитын негізгі қасиеттерді анықтау.

**Зерттеу әдістері.** Тұрақты жаттығулар тұлғаның белгілі бір дағдылары мен қасиеттерін қалыптастырады. Қоғамдағы тұлғалық орынды зерттеу негізгі зерттеу әдісі ретінде қаралады. Осылайша, адамның психикалық қасиеттерінің қалыптасуы жаттығу кезінде өмірлік жағдайларды имитациялау арқылы жүзеге асады. Бұл үдеріс арқылы тұлғаның белгілі бір қасиеттері дамиды.

**Зерттеудің негізгі нәтижелерін талдау.** Спорт – қоғамның барлық салалары енетін маңызды құбылыс. Бұрын спорт денсаулықты нығайтудың құралы болған. Ал қазір спорт – жұмыс, хобби, бос уақытты тиімді өткізу тәсілі, тұлға қалыптастыру үдерісі. Бүгінгі таңда спорт – дені сау тұлғаны қалыптастыруға ықпал ететін басты әлеуметтік факторлардың бірі.

Спортпен шұғылдану адамның физикалық жағдайын нығайтып, оның дене қабілеттерін жақсартады, табандылық пен мақсаттылықты дамытады. Көптеген зерттеулер адамның физикалық денсаулығына спорттың оң әсер ететінін дәлелдеген. Сонымен қатар, спорт адамның тек физикалық емес, психологиялық тұрғыдан да салауатты тұлға болып қалыптасуының кепілі екенін ескерген жөн.[4]

Қазіргі уақытта спортты кеңінен насихаттау белсенді жүргізілуде. Осы жағдай салауатты өмір салтын ұстанатын адамдар санының көбеюіне ықпал етеді. Дене шынықтыру және спорт адамның ішкі рухын нығайтып, оның тұлғалық қасиеттері мен мінезін дамытуға оң әсер етеді. Спорт салауатты сана мен ерік-жігерді қалыптастырып, қиындықтарды еңсеруге үйретеді. Дене жаттығулары адамның қоғамдағы әлеуметтенуін бақылауға көмектеседі. Әр түрлі жарыстар баланың психологиялық жағдайын қалыптастырып, тұлғалық қасиеттерін дамытуға ықпал етеді.

Спортпен шұғылдану тек шыдамдылық пен физикалық күшті дамытып қана қоймай, адамның психологиялық күйіне де әсер етеді. Спортпен айналысқан кезде адам бар күшін салып, өзін толыққанды арнауды, сондай-ақ өмірін белгілі бір тәртіппен ұйымдастыруды үйренеді.

Осыдан келесідей қорытынды жасауға болады: физикалық жаттығулар кезінде адам тек өзінің физикалық қасиеттерін ғана емес, сонымен қатар тұлғасын да дамытады. Спорт тек дене қасиеттеріне ғана қатысты деген пікір қате. Бұл көзқарас дұрыс емес. Шын мәнінде, дене шынықтыру жаттығулары тұлғаның қалыптасуына көмектесетін көптеген қасиеттерді дамытады. Спорт белгілі бір стратегия мен ережелерді талап етеді. Мысалы, футбол жаттығуларында қарсылас команданың ойыншылар әрекеттерінің жоспарын есептеу қажет. Осындай ой процестері болмаса, ойыншы тіпті допты қақпаға соға алмайды. Егер оқушылардың дене шынықтырудағы ынталануын алсақ:[1]

1 кесте. – оқушылардың дене шынықтырудағы ынталануы

Ынталану бағыты	Орны	Қорытынды
1. Денсаулықты жақсарту.	8,5±0,9	9
2. Дене жаттығуына деген қызығушылық.	9±0,9	10
3. Қозғалу.	5,5±0,6	5
4. Өзін көрсету.	2,5±0,6	3
5. Спорттық формасын сақтау.	6±1,5	6

6. Баға.	1,75±0,3	1
7. Құрдастарынан қалмау.	4,5±0,9	4
8. Көңіл күйін көтеру.	7,5±0,6	7
9. Ұятқа қалмау.	8±1,2	8
10. Құрдастарымен байланысын жақсарту.	2±0,6	2

нәтижесін қарастырсақ, оқушылардың негізгі ынталануы баға және құрдастарымен байланысын жақсарту үшін болады. Яғни интерактивті түрде оқыту арқылы оқушылардың негізгі ынталануын қамти аламыз.

Көптеген жоғары оқу орындарында «интеллектуалдық» спорт түрлеріне үлкен мән беріледі. Мысалы, үстел теннисі, баскетбол, жеңіл атлетика және тағы басқа. Әр студент осы спорт түрлерінің негіздерін меңгеріп, техниканы ғана емес, спорттың даму тарихын да білуі тиіс. Дене шынықтыру сабағы кезінде студент қоғамда әлеуметтеніп, командада жұмыс істейді. Бұл спорттың адамдармен қарым-қатынас жасауды, айналасындағыларға сенуді үйрететін тағы бір маңызды факторы.

Дене шынықтыру және спорттың практикалық қызметінде жиі қолданылатын интерактивті білім беру технологияларының негізгі түрлері:

1. Кіші топтарда (командада) жұмыс – топ басшысының жетекшілігімен студенттердің шығармашылық жолмен тапсырмаларды шешу мақсатында бірлескен әрекеті.
2. Жобалық технология – белгілі бір тақырып бойынша материалды іріктеу, бөлу және жүйелеу бойынша жеке немесе ұжымдық жұмыс, нәтижесінде жоба құрастырылады.
3. Нақты жағдайларды талдау (Case Study) – болашақ спорт педагогының кәсіби қызметінде орын алған нақты проблемалық жағдайларды талдау және ең жақсы шешімдерді іздеу. Кейстің сипаттамасы нақты жағдайды қамтиды.

Психологтар адамның өмірде жетістікке жетуі үшін қажет ерік-жігерлік қасиеттерінің ең маңыздысы – мақсаттылық, шешімділік және батылдық екенін анықтады. Бұл қасиеттер адамның қоғамда табысты өмір сүруіне тікелей әсер етеді. Спортпен айналысқан адам болашағын жоспарлап, өзін дамытады.[2]

Ерік-жігердің көрінісі ретінде адамның өз әрекеттерін саналы түрде түсінетін, болашақта неге қол жеткізгісі келетінін білетін және қоғам өмірінде өзін дұрыс көрсете алатынын атап айтуға болады. Мақсаты бар адамның белгілі бір мотивтерді меңгеру және оларды басқара білу қабілетін көрсетеді.

Мұғалімдер мен дене шынықтыру пәнінің оқытушылары дамытатын осындай қасиеттер әрбір бала, оқушы және түлек үшін үлкен маңызға ие. Педагогикада оқытудың бірнеше үлгілері ажыратылады:

- 1) пассивті – оқушы оқыту объектісі ретінде қарастырылады (тыңдайды және көреді);
- 2) белсенді – оқушы оқу субъектісі ретінде қарастырылады (өзіндік жұмыс, шығармашылық тапсырмалар);
- 3) интерактивті (өзара әрекеттесу) – бұл өмірлік жағдайларды модельдеуді, рөлдік ойындарды қолдануды, мәселелерді бірлесіп шешуді көздейді. Оқу процесіне қатысушының немесе ойдың үстемдігі жойылады. Оқушы әсер ету объектісінен өзара әрекет субъектісіне айналады, ол өз білім алу процесіне белсенді қатысады. Зерттеушілер өзара әрекеттесу үдерісінің тиімділігін былай анықтайды:
  - адам жаттығу туралы ақпаратты оқығаннан кейін ол 10% есте сақтайды;
  - адам жаттығу туралы ақпаратты естігеннен кейін ол 20% есте сақтайды;
  - адам жаттығу туралы ақпаратты көргеннен кейін ол 30% есте сақтайды;

- адам жаттығу туралы ақпаратты көріп және естігеннен кейін ол 50% есте сақтайды;
- адам жаттығуды өзі жасағаннан кейін ол 90% есте сақтайды. Оқушыларға белсенділік және өзара әрекеттесу мүмкіндігі берілген кезде оқыту тиімді болады. Яғни жаттығуды интерактивті түрде жеткізу маңызды.

Интерактивті оқыту формаларын енгізу – қазіргі заманғы жоғары оқу орнында студенттерді дайындауды жетілдірудің маңызды бағыттарының бірі. Негізгі әдістемелік инновациялар бүгінде интерактивті оқыту әдістерін қолданумен байланысты. Сонымен қатар «интерактивті оқыту» термині әртүрлі түсіндіріледі. Аталған оқыту идеясы алғашқы веб-браузер пайда болып, интернет дамуы басталған сәтте, яғни 1990 жылдардың ортасында туындаған, сондықтан кейбір мамандар бұл ұғымды компьютерлік желілерді және интернет ресурстарын пайдалану арқылы оқыту ретінде түсіндіреді. Бұл ұғымның кеңірек түсіндірмесі белгілі бір затпен (мысалы, компьютермен) немесе адаммен өзара әрекеттесу немесе диалог режимінде болу қабілетін білдіреді.

Интерактивті оқытуды ұйымдастырудың ерекшеліктері:

- Оқу процесі барлық оқушылардың таным процесіне толық қатысуын қамтамасыз ете отырып ұйымдастырылады. – Бірлескен қызмет әрқайсысының өз ерекше жеке үлесін қосуын білдіреді, жұмыс барысында білім, идеялар, қызмет тәсілдерімен алмасу жүреді. – Жеке, жұптық және топтық жұмыстар ұйымдастырылады, жобалық жұмыс, рөлдік ойындар қолданылады, құжаттармен және әртүрлі ақпарат көздерімен жұмыс жүргізіледі. – Интерактивті әдістер өзара әрекеттесу, оқушылардың белсенділігі, топтық тәжірибеге сүйену, міндетті түрде кері байланыс принциптеріне негізделген. – Білім беру қарым-қатынас ортасы ашықтығымен, қатысушылардың өзара әрекетімен, олардың дәлелдерінің теңдігімен, ортақ білімді жинақтаумен, өзара бағалау және бақылау мүмкіндігімен сипатталады. – Оқытушының рөлі өзгереді: жетекші оқытушы жаңа біліммен қатар оқушыларды немесе студенттерді өз бетінше ізденуге жетелейді.

**Қорытынды.** Дене шынықтыру курсынан толық өткен студенттердің көпшілігі ересек, ұйымдасқан тұлғаға айналады. Олар өмірдегі қиындықтардан оңай өтеді, жауапты қызметтерді атқарады, талап етілетін қызметкерлер және мамандар ретінде өзін көрсетеді. Осыдан мектептердегі физикалық жүктемелердің рөлін төмендетпеу керек деген қорытынды шығаруға болады. Спортпен айналысу – адамның әлеуметтенуінің сапалы үдерісі.

Дене шынықтыру мен спорт – бұл тек жеке тұлғаның физикалық қасиеттерін, денсаулығын және белгілі бір дағдыларын дамытуға тиімді фактор ғана емес, сонымен қатар, бұл әлеуметтену үдерісінің және салауатты тұлғаны қалыптастырудың көрінісі болып табылады.[3].

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

1. Аслаев С. Т., Аслаев Т. С., Петров А. Н. Исследование мотивации к занятиям физической культуры у школьников. // Проблемы современного педагогического образования, 2018. С. – 24-27.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / 2-е изд., перераб. М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. 336 с.
3. Виноградова Н.Д. Морально-волевые качества личности. М.: Наука, 2013. 265с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. Спб., 2013. 352 с.

УДК 796.332

## ҚАЗІРГІ ҚАЗАҚ ФУТБОЛЫ: ЖЕТІСТІКТЕР МЕН КЕМШІЛІКТЕР

**Ж.М. Есиркепов** - Халықаралық туризм және меймандостық университетінің профессор м.а., Түркістан қ.

**А.А. Әбдіханов** - Ж. Қыдыров атындағы №54 орта мектептің дене тәрбиесі мұғалімі, Қызылорда облысы,

**П.О. Орынбасар** - Халықаралық туризм және меймандостық университетінің оқытушысы, Түркістан қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Бұл мақалада Қазақстан футболының дамуы, балалар мен жасөспірімдер футболын дамыту, футбол инфрақұрылымы, клубтардың мемлекетке тәуелділігі, еліміздегі футбол төрешілері және олардың деңгейі және т.б. мәселелер қарастырылады. Қазақстан футболындағы жетістіктер мен кемшіліктер және оларды шешу жолдары жан-жақты баяндалады.

**Кілт сөздер.** Футбол, төрешілік, балалар футболы, чемпионат, стадиондар.

## MODERN KAZAKH FOOTBALL: ACHIEVEMENTS AND DISADVANTAGES

**Zh. M. Esirkeпов** - acting professor of the International University of Tourism and hospitality, Turkestan

**A. A. Abdykhanov** - physical education teacher of Secondary School No. 54 named after zh. Kydyrov, Kyzylorda region.

**P. O. Orynbasar** - teacher of the International University of Tourism and hospitality, Turkestan, Kazakhstan

**Annotation.** This article discusses the development of football in Kazakhstan, the development of children's and youth football, football infrastructure, the dependence of clubs on the State, football referees in the country and their level, etc. The achievements and shortcomings of Kazakhstan's football and ways to solve them are described in detail.

**Keywords:** Football, refereeing, children's football, championship, stadiums.

Біз Қазақстан футболының тарихы бір ғасырдан асады деп мақтанамыз. Сол мақтанышымызға Қазақстанның бүгінгі футболы сай ма? Футбол еліміздегі ең танымал спорт түрі екендігі де белгілі. Қазақстан ФИФА-ның 1994 жылы толыққанды мүшесі атанды. 2022 жылы 25 сәуірде Қазақстан УЕФА-ның 52-ші мүшесі болып қабылданды. 25 сәуірді жыл сайын футбол күні деп тойлап та жүрміз. Жалпы халық арасында футбол туралы келеңсіз пікірлер өте көп. Сондықтан біз бұл мақалада қазіргі футболдағы өзекті мәселелерді жан-жақты талдап, түсіндіріп беруге тырысамыз.

2022 жылдың 28 ақпанда еліміздегі аймақтық футбол федерацияларының дауыс беруі нәтижесінде Қазақстан футбол федерациясының (ҚФФ) Президенті болып Әділет Барменқұловтың сайланғанын футбол сүйер қауым жақсы біледі. Бұл өзгерісті қазақ халқы Қазақстан футболының дамуына жаңа серпін беруі тиіс деп күтті. Еліміздің футбол саласына бұрыннан жаңа дем, жаңа өзгеріс, заманауи көзқарас пен инновациялық тәсілдер қажет екені жасырын емес. Біздің миллиондаған жанкүйерлер де қазақ футболының өркендеуін қалайды. Өкінішке орай, қазақстандық клубтардың еуропалық аренадағы және Қазақстан құрама командасының барлық жастағы ойын нәтижелері жанкүйерлер қауымның көңілінен шыға бермейді. Қазақстандық футбол ұжымдардың барлығы бүгінде - еуропалық клубтық турнирлерде, Еуропа, әлем чемпионаттарының және Олимпиада ойындарының іріктеу жарыстарында аутсайдерлер болып табылады [1]. Алайда, Қазақстан зор әлеуеті пен

ресурстарына ие бола отырып, халықаралық аренада табысты өнер көрсетуге үміттен алатынын атап өтуіміз қажет. Бірақ бұл үшін өңірлердегі футбол федерацияларының жұмысын жандандыру және жүйелеу қажет. Бұл үшін жаңалық ашудың қажеті жоқ. Футбол үшін де, оның игілігі үшін де адал және көп жұмыс істеу керек. Біздің елімізде мүмкіндіктер мен кадрлар жеткілікті.

ҚФФ Президенті чемпионаттың жоғары деңгейде өтуіне бар күш-жігері мен өмірлік тәжірибесін салып, бірқатар өзгерістер жасап, жаңа маусымда өткеннің қателіктері мен кемшіліктерін түзету үшін қолдан келгеннің бәрін жасайды деп үміттендік. Бірақ үмітіміз су сепкендей басылды. Чемпиондар лигасы, Еуролига, Лига конференциясындағы еліміздің клубтарының сүреңсіз ойындары, Қазақстан ұлттық құрамасындағы өзгерістер футбол сүйер қауымның көңілінен шықпады.

Осы мәселелерге байланысты өз пайымымызды білдіргіміз келеді. Олардың бірқатарына тоқталып, негізгі мәселелерді атап өтеміз.

### **Балалар мен жасөспірімдер футболын дамыту:**

Біздің ойымызша, ҚФФ басшылығы бірінші кезекте балалар мен жасөспірімдер футболының дамуына баса назар аударуы керек. Қазіргі балалар футболының жағдайы көптеген мәселені түбегейлі өзгертуді қажет етеді. Қазақстанда көшбасшы болатын нағыз таланттар жоқ, егер көшбасшы боларлықтай нағыз таланттар пайда болса, балалар футболы көш ілгері дамытыны сөзсіз. Бүгінгі қазақ балалары тек Месси, Роналду, Мбаппе, Ямал және т.б. жұлдыздарға еліктеп өсіп келеді. Осындай атақты футболшылар өз арамыздан шықпауы, нағыз резервтің болмауы - қиын да күрделі мәселе. Сондықтан клубтар мен құрамалардың халықаралық аренадағы барлық нәтижелері көңіл көншітпейді. Чемпионаттағы клубтардың құрамына қарап - легионерлердің, шетелдік ойыншылардың аттарын көресіз. Ел мен жердің абыройы үшін жан аямай ойнайтын жергілікті жас футболшылар шоғырын өсіріп, шығармай қазақ футболы ешқашан дамымайды. Кезінде «Ақтөбе» клубын чемпион қылған В. Мұханов команда ізбасары болатын балалар мен жасөспірімдер футболын қажетсінген жоқ. Ал, нәтижесінде Ақтөбе клубы осы күнге дейін легионер футболшыларға тәуелді. Мұндай мысалды көптеп келтіре беруге болады. Еліміздегі құстың қос қанатындай, бір-бірін қамшылап отыратын ең үздік деген «Астана» мен «Қайрат» командалары арасындағы ойынның 1-кезеңінде алаңдағы 22 футболшының 19-ы өзге ұлттың ойыншылары жүрді. Мұндай беталыспен қазақ футболы қалай дамиды? 20 миллион тұрғыны бар Қазақстанда бар болғаны 11 талантты футболшыны тәрбиелеп, шығаруға қандай кедергілер бар - деген көкейкесті мәселе туындайды [2]?

Мұндай мәселеден шығудың бірден-бір жолы өз бапкерлерімізді даярлау. Қазіргі футболдағы жаттықтырушылардың көпшілігі бір кездегі футболшылар. Олар баланы футболға баулудың қыр-сырын меңгере қоймаған. Қазіргі жүйеде әлдебір семинарға қатыса салып, «білікті бапкер» атанып шығуға болады. Ең алдымен, бізге білікті бапкерлерді анықтайтын, даярлайтын орталық қажет. Бір мезгілдік нәтиже, бір маусымдық жеңіс қазақ футболының мәселесін шешпейтіні түсінікті.

Балалар мен жасөспірімдер футболын дамытуға тағы бір кедергі - бапкерлер жалақысының төмендігі мен футбол үйірмелерінің ақылы болуы. Қазіргі таңда Мемлекет басшысы Қ.К. Тоқаевтың қолдауымен елімізде балаларға арнап салған футбол алаңдары көптеп салынып жатыр, бірақ оларда көбінесе балалар емес, ересектер бос уақытын өткізуде. Осы бағыттағы ұсақ-түйек мәселелер көп. Осындай болмашы мәселелер жинала келе, қазақ футболының келешегіне кері әсерін тигізетіні сөзсіз.

Қазіргі ҚФФ басшылығы осындай шағын мәселелердің алдын алып, еліміздің облыстары мен қала, аудан-ауылдарында жергілікті жаттықтырушылардың сапалы жұмыс істеуіне назар аударуы қажет. ҚФФ мен аймақтық федерациялар оларды заманауи және дамыған дайындық бағдарламаларымен қамтамасыз етіп, балалар мен жасөспірімдер арасындағы жарыстарды жиі ұйымдастыруы керек, сонымен қатар, аймақтарды материалдық тұрғыдан қолдап, жергілікті әкімшілікпен бірлесіп - 5-10 мың адамдық



заманауи стадиондар салуға ықпал етуі тиіс. Осыдан 10 жыл бұрын ҚФФ-сы футбол негіздерін ауқымды реформалау туралы «ҚР Балалар-жасөспірімдер футболының 2012-2022 жылдарға арналған тұжырымдамасы» атты заманауи супер жобаны іске қосты. Осы тұрғыда бір ғана сұрақ туындайды: «Оның нәтижесі қайда?». Ал, оны жүзеге асыруға миллиардтаған теңге жұмсалғандығы белгілі.

Тұжырымдаманың технологиялық негізі ретінде дамудың немістік моделі таңдалды. Оның стратегиясы қазақстандық футбол дәстүріне сай келеді деп жар салды. Бастамасы жақсы басталды. Өңірлерде футбол орталықтары ашылды. Бірқатар облыстарда бұл жай ғана футбол БЖСМ бөлімшелерінің атауын өзгерту арқылы орындау туралы есеп беру үшін жасалды. Бірақ жобаның ең мықты тұсы - оларда шетелдерден орыс тілін білетін жоғары білікті мамандар жұмыс істей бастады. Федерация мамандандырылған футбол орталықтарындағы техникалық директорлардың жалақысын төледі. Оның қарамағында жергілікті кадрлардан 10 жаттықтырушы болды. Олардың барлығы «Футболдың жаңа тенденциялары бағдарламасы» бойынша оқудан және қайта оқытудан өтті. Бағдарламаны іске асырған 10 жылдан кейін біз қандай нәтижені көріп отырмыз? Ұлттық құрамада, Қазақстан жастар құрамасында әлі де легионерлер бар. Ал, Бразилиялық «Оле Бразил» академиясының тәрбиеленушілері қайда? Бұл бағдарламалар мен стратегиялардың барлығы қағаз жүзінде болса, ешқандай нәтиже болмаса, қандай қажеттілігі бар? Сондықтан футболдың жаңа басшылығына бұл мәселеге мұқият назар аудару қажет болатын.

#### **Футбол инфрақұрылымы:**

Біздің футболдың екінші өзекті мәселесі - елде УЕФА мен ФИФА-ның барлық талаптарына сай келетін футбол стадиондарының жоқтығы. Футбол инфрақұрылымы - Қазақстан футболының нағыз қасіреті деуімізге толықтай негіз бар. Тәуелсіздіктің 33 жылы ішінде біздің спорт шенеуніктеріміз, ең болмағанда, әрбір облыс орталығында жаңа заманауи стадион салынуына ықпал етпеуі өте өкінішті. Мұндай стадиондар тек Астана мен Түркістан қаласында салынды. Түркістан қаласында салынған «Түркістан-Арена» стадионы пайдалануға берілгеннен кейін бір маусымда ғана қызмет көрсетіп, қайта күрделі жөндеуден өту үшін жұмысы тоқтатылды. Қалған облыстардағы миллиардтаған қаражат ескі футбол ареналарын жөндеу жұмыстарына немесе бірнеше рет қайта құруға жұмсалды. Осылайша жергілікті басшылыққа қаражатты игеру және футбол аренасының дайын екендігін хабарлау тиімді болды [3].

Футболшылардың нағыз бас ауруы - бұл футбол алаңдарының сапасы, яғни, ойын көгалдары. Табиғи көгалдар елдің екі стадионында ғана бар. «Астана-Арена» алаңына жасанды көгал төселген. Кез-келген спортшы немесе спорт дәрігерлері «Полиамид қосылған полиэтилен», «Пропилен» талшықтарының алаңында ойнау және жаттығу жасау қаншалықты адам ағзасына зиянды екенін айтып береді. Әсіресе, жазғы ыстықта? Бұрын жасанды алаңдар жылдың қысқы, көктемгі және күзгі кезеңдерінде, Қазақстан қалаларында жаңбыр мен қар жауатын табиғи шөптерге балама болып есептелген. Қазіргі таңда ойыншылардың жарақаттануы осы жасанды көгалда көп кездеседі. Жасанды көгалдарда доптың серпілісі әр түрлі, еден қатты, бұл омыртқаларға, тізе буындарына ауыр әсер ететіні белгілі. Бұл туралы кез-келген спорт дәрігерлері мен футболшылар нақты жауап бере алады.

Футболдағы инфрақұрылым туралы көптеген қордаланған мәселелерді тізіп айта беруге болады, өйткені Қазақстанда мұндай мәселелер өте көп. Неліктен УЕФА мен ФИФА халықаралық матчтарды біздің қалаларымызда өткізуге рұқсат бермейді? Неліктен әр матчтан кейінгі сұхбатта шетелдік футболшылар көгалдардың сапасы туралы жағымсыз сөздер айтады? Бұл мәселеге бас ауыртып жатқан бірде-бір басшы жоқ.

Көптеген стадиондарда жарықтандыру сапасы заман талаптарына сәйкес келмейді. Сондықтан еліміздің көптеген қалаларында матчтардың басталуы жанкүйерлер үшін қолайсыз, ыстық және күндізгі уақытта болады. Стадиондардың жоқтығынан көптеген

клубтар Астанада матчтар өткізеді. Бұл сүйікті командасына қолдау көрсететін футбол жанкүйерлеріне де өте тиімсіз.

### **Төрешілік:**

Жасыратыны жоқ, әр маусымда ҚР Кубогы мен отандық чемпионаттағы ойындарда төрешілікке байланысты жанжалдар көп туындайды. Нағыз футбол мамандары мұны бірден байқай алады.

ҚФФ-сы төрешілер мен клубтарға қатысты осындай заңсыздықтар үшін жазаны күшейтуі керек. Бір сөзбен айтқанда, біздің отандық футбол әр түрлі деңгейдегі сыбайлас жемқорлықтан тазартылмай әлемдік аренада атой салатын ойыншылар мен клубтарға жарымайды. Бұл мәселе ешқандай дәлелдеуді қажет етпейді.

Қазіргі таңда ҚФФ-сы төрешілердің кәсіби біліктілігін арттыру үшін үлкен жұмыстар атқаруда. Семинарлар, оқыту курстарын өткізеді, төрешілерді Түркияға және басқа алыс-жақын шет елдерге оқу-жаттығу жиындарына қатыстырып, халықаралық матчтарға қызмет көрсетуге үздіктерді жібереді. Біздің елімізде қабілетті жас кадрлар жеткілікті. Тек олардың кәсіби біліктілігі мен шеберліктерін дамыту үшін кешенді жоспар қажет.

### **Клубтардың мемлекетке тәуелділігі:**

Жасыратыны жоқ, Қазақстан кәсіби футбол клубтарының нәтижелері - бұл аймақ әкімінің спортқа деген көзқарасының имидждік көрсеткіштерінің бірі. Бұл әрине құптарлық жағдай. Бірақ оның жағымсыз жақтары да бар. Бұл клубтарды мемлекеттік бюджеттен қаржыландыру мәселесі. Жақсы жағы - бір орында тұрмай, аймақтағы футбол дамып келеді. Ал, жағымсыз жағы - клубтар футболдан ақша табуды қаламайды және көздемейді. Қазіргі қазақ футболындағы қандай да бір клубты алып қарасақ, оның сыртында «әкім» тұрады. Себебі, біздегі футбол клубтарының тағдыры жергілікті әкімдердің қолында. Клубтар бюджеттің қаржысына тәуелді. Бүгінгі Премьер-лигадағы кез келген команданың шеберлігіне қарап отырып-ақ сол облыстағы әкімнің футболға деген қызығушылығының қандай деңгейде екенін бағамдай беруге болады. Сайып келгенде, жергілікті футбол осы саланы басқаруға тағайындалған маманға және де бюджеттен бөлінген қаржының мөлшеріне байланып қалған. Клубты басқар деп әкім тағайындаған тұлға не істеп, не қоятынын білетін маман болса әңгіме басқа. Қазір дүние жүзінде футбол саласы көз ілеспес шапшандықпен дамып келеді. Ал, әкім тағайындаған әлгі маман бүгінгі әлемдік процестің талаптарына сай ма? Міне, бар әңгіме осында... Еуропа мен әлемнің барлық жетекші клубтары мемлекет тарапынан субсидия немесе қолдау алмайды. Сондықтан оларда нағыз кәсіби менеджерлер жұмыс істейді. Қазақстандағы футбол клубтарында мемлекеттік бюджеттен басқа кіріс көздері жоқ. Ізденбейді. Тек біздің елде ғана футболды - боксшылар, гимнастшылар, дзюдошылар, ауыр атлеттер, тіпті самбошы әйелдер де басқара алады. Бұл өте өзекті мәселе.

Футболға үнемі мемлекеттің қолдау көрсетуі және елімізде футбол менеджерлерінің болмауы клубтарды ақша табуға ынталандырудан айыратыны сөзсіз. Сонымен қатар, агенттерді қолданатын әртүрлі көлеңкелі схемалар қолданылады. Сондай-ақ, алдымен ойыншылардың құқықтарын ұсынатын, содан кейін қорғайтын бұл танымал агенттер «сапасыз тауарларды» ұсынады. Миллиардтаған теңге табатын ойыншылар ашығын айтқанда жоғары деңгейге сәйкес келмейді, ал келісім-шарт сомасы көбінесе бірнеше есе артады. Сондықтан осы бағытта ҚФФ-ның басшылығы бірқатар өзекті мәселелерді шешуі керек. Клубтар шұғыл түрде қаржы табуға үйренуі керек. Қазіргі замандағы кәсіби футбол - бұл бизнес. Біріншіден, клубтар футболшылардың жалақысын азайтып, мысалы, ең төменгі мөлшерді белгілеуі керек. Екіншіден, әр жеңіске, шартты түрде, гол соққан ойыншы мен гол соғуға мүмкіндік жасаған ойыншыға бекітілген сомадан 10 есе артық сыйақы алуы тиіс. Бұл ынталандыру жүйесі ойыншыларға алаңға ерекше жігермен, тек жеңіске жету үшін шығуға тың күш беретіні сөзсіз.

Футбол, ең алдымен, көрермендерге арналған. Бұл спорт әлемдегі бірінші спорт түрі екендігі бекер емес. Жүздеген әлемдік теледидар арналары ойынды тікелей көрсететін

трансляция құқығын сатып алады, ойындар таратады, миллиондаған қаржы табады және осы клубтардан қаржы түсіреді. Қазіргі жаһандық деңгейдегі барлық инновациялық және заманауи технологияларды Қазақстанда да қолдануға болады. Бірақ бұл үшін КФФ-ның басшылығында өз жұмысына жауапкершілікпен қарайтын адал және құрметті адамдар болуы керек. Сонда ғана қазақ футболының өрісі кеңейеді. Жанкүйерлерді жеңісті сәттермен жиі қуантады деп санаймыз.

Барлығымыз футбол үшін алаңдап, ішкен асымызды жерге қойып, өзіміздің сүйікті командаларымыз үшін жанкүйер боламыз. Бірақ командалар өз жанкүйерлерін қуанышты сәттермен жиі қуанта алмауда!

Жоғарыда атап өткен түйткілді мәселелер еліміздегі футболға қатысты бір парасы ғана. Дәл қазіргі қазақ футболына үлкен өзгерістер мен заманауи реформа қажет. 27.08.2024 жылы Париж Олимпиадасының жеңімпаз, жүлдегерлерімен кездесуінде Мемлекет басшысының ел спортын басқарып отырған лауазымды тұлғаларға қарата айтқан кемшіліктермен күресу бағытындағы ескертулерінен қорытынды шығарып, балалар мен жасөспірімдер спортын дамытуға күш салса, қазақ балаларының да бағындыратын биіктері көп болатынына сенім мол.

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

1. Құрманбаев Б.І. Қазақ футболындағы өзекті мәселелер, дамыту жолдары. - Республикалық конференция материалдары. - Шымкент, 2023. - 425 б.
2. Молдабеков М. Қазіргі футболды дамытудың өзекті мәселелері. Ізденіс-Қз.-Қызылорда, 2022. - 160 б.
3. Көпсажар Б.Ж, Есіркепов Ж.М, Қуатбеков Ш.Н. Қазақстан футболының қазіргі мәселелері және оны шешу жолдары. «Жоғары оқу орындары мен колледж, мектептерде дене тәрбиесі құралдары арқылы жастардың рухани-интеллектуалдық деңгейін қалыптастыру жолдары» атты республикалық ғылыми-тәжірибелік конференциясының еңбектер жинағы 2022 жылғы 30 наурыз. - 440 б.

УДК 371.11

### **ҚОРҚЫТ АТА АТЫНДАҒЫ ҚЫЗЫЛОРДА УНИВЕРСИТЕТІНДЕГІ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ МЕН СПОРТТЫҢ ДАМУЫ ЖӘНЕ ҚАЛЫПТАСУ КЕЗЕҢДЕРІ**

**Ш.Н. Қуатбеков - Қорқыт Ата атындағы ҚУ аға оқытушысы, Қызылорда қ.,  
Е.Қ. Байжанов - Қорқыт Ата атындағы ҚУ аға оқытушысы, Қызылорда қ.,  
Б.Ж. Көпжасар - Қорқыт Ата атындағы ҚУ аға оқытушысы, Қызылорда қ.,  
Ж.М. Есіркепов - ХТМУ профессор м.а., Түркістан қ., Қазақстан**

**Андатпа.** Бұл мақалада Сыр өңіріндегі білім мен ғылымның қара шаңырағы Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университетінің 1937 жылы негізі қаланғаннан бастап осы кезеңге дейінгі дене шынықтыру және спорттың дамуы және қалыптасу кезеңдері қарастырылады. 1988 жылы «Дене шынықтыру және спорт» факультетінің ашылуына еңбек сіңірген тұлғалардың еңбектері, университет басшыларының дене шынықтыру мен спортты дамыту бағытындағы қолдаулары жан-жақты талданады. «Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық» кафедрасының білікті дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлаудағы атқарып жатқан ауқымды жұмыстары, ғылыми бағыттары, түлектердің ғылым саласындағы жетістіктері, спорттық үйірмелердің жұмысы, материалдық-техникалық базаны күшейту бағытындағы жұмыстары баяндалады.

**Кілт сөздер.** Дене шынықтыру және спорт, ғылым, жарыс, спорт тарихы, спорт маманы, спортшылар, бұқаралық спорт, ғылыми-зерттеу жұмысы.

## STAGES OF DEVELOPMENT AND FORMATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT KORKYAT ATA KYZYLORDA UNIVERSITY

**Sh. N. Kuatbekov** - senior lecturer of KORKYAT Ata KU, Kyzylorda,  
**E. K. Baizhanov** -senior lecturer of KORKYAT Ata KU, Kyzylorda,  
**B. Zh. Kokzhasar** - senior teacher of KORKYAT Ata KU, Kyzylorda, Kazakhstan,  
**ZH. M. Esirkepov** - acting professor of KHTMU, Turkestan, Kazakhstan

**Annotation.** This article discusses the stages of development and formation of Physical Culture and sports from the foundation in 1937 to the present period of Korkyat Ata Kyzylorda University, the black shanyrak of education and science in the Syr region. The works of honored persons, the support of the heads of the University in the direction of the development of Physical Culture and sports are analyzed in detail at the opening of the Faculty of " Physical Culture and sports " in 1988. The large-scale work of the Department of " Physical Culture and primary military training " in the training of qualified specialists in Physical Culture and sports, scientific directions, achievements of graduates in the field of Science, the work of sports clubs, strengthening the material and technical base are reported.

**Keywords.** physical culture and sports, science, competition, history of sports, sports specialist, athletes, mass sports, research work.

**Кіріспе.** Құрылғанына 86 жылдан асатын Сыр өңіріндегі білім мен ғылымның қарашаңырағы әрі түркі тілдес халықтардың өз бабасы Қорқыт Атаның киелі есімін иеленген Қызылорда университеті - білікті кадрларды даярлауда өзінің мол тәжірибесімен ерекшеленетін білім ордасы саналады [1, б. 5]. Сыр өңіріне кеңестік билік ықпалымен 1937 жылы Қиыр Шығыстан көшірілген Корей педагогикалық институтынан бастау алатын университет бүгінгі күні жаңа Қазақстанның жаңарған келбетімен қанатын кеңге жайып, әлемдік білім кеңістігінде өзіндік орнын алып, білім, ғылым саласындағы таңғажайып жетістіктерімен ерекшеленіп келеді [2, б. 13].

1960-1980 жылдары Қызылорда облысы бойынша жалпы білім беретін мектептердегі және Балалар-жасөспірімдер спорт мектептеріндегі дене шынықтыру мамандары 37,8%-ды құрап, ал Республика бойынша орта есеппен 70%-ды құрады. Алғашқы көрсеткіш Республикалық көрсеткіштен әлдеқайда төмен болды. Осы кезеңде Қызылорда облысында дене шынықтыру және спорт мамандарының жетіспеушілігі қатты сезілді. Бұл мәселені шешу үшін 1972 жылы Қазақ КСР министрлер Кеңесінің Қызылорда педагогикалық институты жанынан дене шынықтыру және спорт факультетін ашу жөніндегі ұсынысты Н.И. Шиндин арнайы мәселе етіп көтерді. Қаулы шыққанымен институттағы материалдық-техникалық базаның нашарлығы және ғылыми атағы мен дәрежесі бар мамандардың, білікті кадрлардың жетіспеушілігіне байланысты қолдау таппады. Спорт базасының нашарлығы қол байлау болып, сол жылы Қызылордада ашылуға тиіс дене шынықтыру және спорт факультетін Талдықорған педагогикалық институтына ауыстырып жіберді. Сол факультет арада 16 жыл өткен соң 1988 жылы Н.В. Гоголь атындағы педагогикалық институтынан «Дене шынықтыру және спорт» мамандарын дайындау үшін факультет ашуға рұқсат берілді [3, б. 352]. Бұл факультетті ашуда бұрынғы облыстық партия комитетінің 1-ші хатшысы, Социалистік Еңбек Ері, КСРО Жоғарғы кеңесінің депутаты Е.Н. Әуелбековтің, облыстық дене шынықтыру және спорт комитетінің төрағасы, сол кездегі дене шынықтыру және спорт саласы бойынша 1987 жылы Мәскеудегі Н. Крупская атындағы педагогикалық институттың диссертациялық кеңесінде педагогика ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алу үшін диссертация қорғаған, ғылыми дәрежесі бар жалғыз маман Н.И. Шиндинді институтқа ауыстыру жөнінде ұсыныс жасап, облыстағы дене шынықтыру және спорт саласын білікті мамандармен қамтамасыз етуде бұл мәселенің өте өзекті екендігін облыстық партия комитетіне нақты мысалдармен

дәлелдеп, үлкен жұмыстың басталуына себепкер болған сол кездегі институт ректоры, ф.м.ғ.к. А. Айтмухамбетовтың еңбегі ерекше [4, б. 159].

Бұл мақаланың жазылуына университетте дене шынықтыру және спорт факультеті құрылғаннан бері профессор Ж. Егізбаев пен доцент Ж.М. Есіркеповтың бірлі жарым БАҚ беттерінде, университет тарихын баяндайтын мерейтойлық кітаптарында ғана жазылып, жарияланған мақалаларынан басқа арнайы зерттеу нысанына айналмағаны себеп болды. Биыл университетте дене шынықтыру және спорт мамандарын дайындайтын арнайы мамандықтың ашылғанына 36 жыл толып отыр. Осы жылдар ішінде мыңдаған білікті кадрлар дайындалып, облыс мектептерінде дене шынықтыру мен спорт мамандарының тапшылығы жойылып, еліміздің абыройын әлемге танытқан көптеген саңлақ спортшылар тәрбиеленді. Осы жетістіктерді зерделеп, жан-жақты мұқият талдап, «Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық» кафедрасының профессор-оқытушыларының сапалы мамандар даярлап, саналы тәрбие берудегі нәтижелі жұмыстары алғаш рет ғылыми тұрғыдан талданып, негіздеме беріледі.

Н.В. Гоголь атындағы педагогикалық институтында жаңадан құрылған кафедраға ұзақ жылдар облыстық білім басқармасында инспектор, облыстық дене шынықтыру және спорт комитетінің төрағасы болған Н.И. Шиндин кафедра меңгерушісі қызметіне тағайындалғаннан кейін институттағы дене шынықтыру мен спорттың тамырына қан жүріп, білікті мамандар дайындау бағытында ауқымды жұмыстар атқарыла бастады. Тәжірибелі маман, п.ғ.к. Н.И. Шиндинге педагогикалық ұжымды басқару, дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлауға жұмылдыру қиынға түспеді.

Жаратылыстану факультетінің базасында 1988 жылы ашылған «Дене шынықтыру және спорт» мамандығына ең алғаш 50 студент қабылданды [5, б. 10]. Бастапқы кезде теориялық дәрістер «Дене шынықтыру және спорт» және «Спорттық-педагогикалық пәндер және биология» кафедраларының базасында өткізілді. Практикалық сабақтар алғашқы кезеңде «Жүзу» пәнін жүргізуге облыс орталығындағы «Дельфин» жүзу бассейнін, «Жеңіл атлетика» мен «Футбол» сабақтарын өткізуге Ғани Мұратбаев атындағы орталық стадионын, «Спорттық пәндер» (баскетбол, волейбол, гандбол) бойынша Х. Бектұрғанов атындағы Балалар және жасөспірімдер спорт мектебінің ойын залын жалға алып, пайдаланылды. Ал, гимнастика пәні институттың №1 оқу ғимаратының спорт залында, спорттық күрес түрлерінен практикалық сабақтар №6 оқу ғимаратындағы шағын күрес залында өткізілді.

Кафедрада жұмыс істеуге жоғары дәрежелі мамандар, тәжірибелі жаттықтырушылар мен қала мектептерінің білікті мұғалімдері шақырылды. Олардың қатарында: О.В. Кувшинова - гимнастикадан, Е.Н. Постникова - спорттық ойындардан, Р.Ж. Арғынбаева - медицина-биологиялық пәндерден, Ж.Ә. Егізбаев мен В.Б. Мұқашев - дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінен, В.А.Тян - спорттық-педагогикалық пәндерден, В.В. Мошеев - жеңіл атлетикадан, Р.В. Нам мен Т.П. Бижанов - спорттық күрес түрлерінен, З.У. Оспанова мен Н.Б. Маханова - педагогика-психология пәндерінен және Е.И. Панова - кафедраның аға лаборанты қызметін атқарды. Бұл аталған оқытушы-қызметкерлердің жаңадан ашылған мамандықтың негізін қалап, бір жүйеге түсіп, қалыптасып кетуіне сіңірген еңбектері ұшан теңіз [6, б. 97].

1990 жылдан бастап кафедра өз алдына «Дене шынықтыру және спорт» факультеті болып құрылды. Факультет деканы қызметіне п.ғ.к., доцент Н.И. Шиндин тағайындалып, «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» кафедрасының базасында 3 кафедра құрылды: «Спорттық пәндер» кафедрасының меңгерушісіне Ж.Ә. Егізбаев, «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» кафедрасының меңгерушісіне З.У. Оспанова, «Ұлттық спорт түрлері» кафедрасының меңгерушісі қызметіне Т.П. Бижанов тағайындалып, білікті мамандар дайындау ісінде уақытпен санаспай қызмет жасады [7, б. 278].

Факультет ұжымының ғылыми-шығармашылық белсенділіктерін арттыруда факультет деканы Н.И. Шиндин тынымсыз ізденіспен еңбек етті. Ол факультеттегі

оқытушылардың ғылыммен шұғылдануына барлық мүмкіндіктерді қарастырып, өзі диссертация қорғаған Мәскеудегі жоғары оқу орнымен ғылыми-шығармашылық бағытта әріптестік байланыс орнатуға күш салды. Кадрлардың кәсіби біліктіліктерін арттыру мақсатында Қазақ дене шынықтыру институтының (қазіргі Қазақ спорт және туризм академиясы) сол кездегі ректоры, п.ғ.д., профессор Б.Қ. Қаражановтың қолдауымен арнайы келісім-шарт негізінде оқытушылардың кәсіби біліктілігін арттырып, ғылыми-зерттеу жұмыстарын жүргізуге қол жеткізді. 1-кестеде көрсетілгендей Қазақ спорт және туризм академиясында Ж. Егізбаев, Б.Х. Тютөбаев, Ж.М. Есіркепов, А.И. Абдулхасанов сынды профессор-оқытушылар ғылыми ізденістер жүргізіп, ғылыми-зерттеу тақырыптары бойынша кандидаттық диссертацияларын сәтті қорғады. Кафедра түлегі, ауыр атлетикадан 4 дүркін әлем чемпионы И. Ильин Қазақ спорт және туризм академиясының докторантурасында білім алып, жоғары білікті ауыр атлеттерді даярлаудың ғылыми-әдістемелік негіздемесін жасап, PhD докторы ғылыми атағын алды.

Қазіргі жаһандану кезеңінде білім беру саласында әлемдік білім кеңістігіне ену барысында озық технологияларды игеру, академиялық ұтқырлық бағдарламасы аясында білікті мамандармен және студенттермен алмасудың, халықаралық байланыстарды нығайтудың маңыздылығы өте зор. Осындай қажеттіліктерді ескере отырып әлемдік білім кеңістігіне ену және білікті мамандар дайындау мақсатында кафедра Ресейдің Орынбор мемлекеттік университетімен, Қазан федералды университетімен, М. Танк атындағы Белорусь мемлекеттік педагогикалық университетімен, Будапешт мемлекеттік дене тәрбиесі және спорт университетімен және республикамыздың Алматы, Қарағанды, Тараз, Өскемен, Түркістан, Ақтау, Ақтөбе, Шымкент қалаларындағы әріптес жоғары оқу орындарымен, Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі жанындағы Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығымен тығыз әріптестік байланыс орнатылды. Қазіргі таңда аталған шетелдік әріптес оқу орындарында кафедраның түлектері М.К. Мырзабеков пен Т.Д. Бимаханов Қазан федералды университетінде күндізгі аспирантурада білім алып, кандидаттық диссертацияларын сәтті қорғап, PhD докторы ғылыми дәрежесін алды. Ал, Орынбор мемлекеттік университетінде педагогика магистрі, аға оқытушы Ш.Н. Қуатбеков күндізгі аспирантураны бітіріп, кандидаттық диссертациясын қорғауға дайындық жұмыстарын жүргізуде.

Кафедрадан 4 ғылым кандидаты мен 3 PhD докторының шығуы кафедраның ғылыми мектебінің қалыптасып, ғылыми әлеуетінің жоғары екендігін көрсетеді.

1992 жылы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша алғашқы 39 түлек бітіріп, облыстағы жалпы білім беретін мектептер мен спорт мектептеріне жұмысқа орналасып, маман тапшылығының азаюына үлес қосты. 1992-2023 жылдар аралығында кафедра 32 рет түлектерін бітіртіп, облыстағы дене шынықтыру және спорт мамандарының жетіспеушілігін толықтай шешіп, білікті мамандардан қамтамасыз етуде көш бастады. Түлектердің көбісі - Қазақстан Республикасының Еңбек сіңірген спорт шеберлері, Қазақстан Республикасының Еңбек сіңірген жаттықтырушылары, Қазақстан Республикасының спорт шеберлері, Халықаралық дәрежедегі спорт шеберлері, Халықаралық дәрежедегі төрешілер, Қазақстан Республикасының Жоғары Ұлттық дәрежедегі төрешілері, Әлем және Азия чемпионаттарының жеңімпаздарымен мен жүлдегерлері. Олар облыстық, республикалық, әлемдік деңгейдегі жарыстарда облысымыздың, Қазақстанның намысын лайықты қорғап келеді.

1996-1997 оқу жылында «Дене шынықтыру және спорт» факультеті және 3 кафедра «Жаратылыстану және экология» факультетінің «Дене шынықтыру және алғашқы әскери дайындық» кафедрасы ретінде қайта құрылды. Бұл жылдары 4 мамандық бойынша мамандар дайындалды: «Дене шынықтыру мұғалімі және спорт жаттықтырушысы»; «Дене шынықтыру мұғалімі», «Емдік дене шынықтыру және классикалық массаж»; «Дене шынықтыру және алғашқы әскери дайындық мұғалімі» және «Спорт менеджері».

Кафедра 1996-1997 оқу жылынан бастап «031240 - Алғашқы әскери дайындық» бағыты бойынша арнайы мамандар дайындауды бастады. 1998-1999 оқу жылында кафедра «Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық» кафедрасы ретінде қайта құрылып, өңірдегі дене шынықтыру және спорт және бастапқы әскери дайындық саласына мамандар дайындау ісінде өзіндік үлесін қосып келеді.

Ректор Қ.А. Бисеновтың тікелей қолдауымен «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1-курс студенттері шаңғы спортынан оқу практикасын 2004-2020 жылдар аралығында үзіліссіз Ақмола облысы, Щучинск қаласындағы «Бурабай» шаңғы базасында өткізіп келді. Шаңғы спортынан оқу практикасын еліміздің ең ғажайып, табиғаты көркем өлкесінде өткізу республикадағы ешқандай оқу орнында қарастырылмағанын атап өткеніміз жөн. Бұл университет басшылығының болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарына қысқы спорт түрлерінің (шаңғы, коньки тебу, хоккей ойнау) қыр-сырын үйренуіне жасаған үлкен қолдауы болып табылады.

2017-2018 оқу жылында ректор Қ.А. Бисеновтың басшылығымен өскелең ұрпаққа салауатты өмір салтын насихаттап, Сыр өңірінен шыққан атақты спортшылармен таныстырып, оларды мақтан тұтып, үлгі алып, Туған Отанына деген сүйіспеншілікті қалыптастырып, спорттық даңқты әрі қарай жалғастыратын жастарды тәрбиелеу, насихаттау мақсатында университеттің №9 оқу ғимаратынан «Спорт даңқы мұражайы» ашылды. Мұражайда 200 ден астам үздік спортшы-түлектер мен 30 дан астам спорт мектептерінің директорлары, әртүрлі спорт федерацияларының Президенттері болған түлектердің суреттері, дипломдар, түрлі сувенирлер, елімізде және шетелде өткен әлемдік деңгейдегі жарыстардың бойтұмарлары, түрлі деңгейдегі жарыстардан жеңіп алған кубоктар мен медалдар, кафедраның негізін қалаған, профессор Н.И. Шиндин мен спорт ардагері, ғалым-педагог Ж. Егізбаевтың ғылыми-әдістемелік еңбектері қойылған стендтер, ҚР Еңбек сіңірген спорт шеберлері И. Ильин, Қ. Қоңқабаев, А. Сұлтанғали, М. Вольнова, А. Өтешов, Ә. Серікбай, Ә. Далиева, М. Жаңбырбай, А. Зайчиковтердің мұражайға табыстаған ескерткіш сыйлықтары, әлемдік спорт сайыстарында киген спорттық киімдері қойылған. Бұл мұражайдың Отанын шынайы сүйетін, намысшыл жастарды тәрбиелеуде университет пен облыс тарихында алатын орны ерекше.

2011 жылы ашылған «Сейхун» спорттық-сауықтыру кешені университеттің спорт саласындағы жаңа жетістіктерінің жарқын көрінісі деуге болады. Бұл әмбебап спорттық-сауықтыру кешенінің салынып, университет балансына берілуіне ректор Қ.А. Бисеновтың табандылығы мен іскерлігін, бастаған істі аяғына дейін жеткізетін қайсарлығын атап өтуіміз қажет. Кешеннің жалпы аумағы 3294,86 м<sup>2</sup> құрайды. Бірінші қабатында 36x18 м ойын залы, екінші қабатында тренажер залы, массаж кабинеті және 25x11 м жүзу бассейні бар. Бұл спорт кешенінде жыл бойы Республикалық және халықаралық деңгейдегі спорт жарыстары мен турнирлер, студент жастар мен оқытушы-профессорлар арасындағы дәстүрлі спартакиадалар, студенттерге арналған спорт үйірмелері, «Дене шынықтыру және спорт» БББ үшін арнайы практикалық сабақтар өткізіліп, мемлекет басшысының берген тапсырмасын орындауда жаңа мүмкіндік көзіне айналды.

2007-2011 жылдар аралығында Б.К. Момынбаев ректор болған кезеңде футболдан университет құрама командасы 2010 жылы тұңғыш рет Астана қаласында өткізілген ҚР БҒМ-нің ауыспалы кубогын жеңіп алды. Университет базасында республикалық деңгейдегі бірнеше жарыстар өткізіліп, спортшы-студенттердің спорттық шеберліктері шындалды. Командалық спорт түрлерінің бірыңғай спорттық киімдері жаңартылып, спорттық үйірмелердің саны артты. Профессор-оқытушылар мен қызметкерлер, студент жастар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру, спорттың бұқаралығын арттыру бағытында кешенді іс-шаралар ұйымдастыру жалғасын тапты.

Қазіргі таңда университет ректоры Б.С. Каримованың басшылығымен университеттік ғылымды дамытуға баса назар аударылды. Университет алғаш рет QS World University Ranking - 2024 халықаралық рейтинг агенттігінің талдауы бойынша ТОП-1200-1400

орынды иемденді. UI Green Metric әлемдік рейтингіне қатысып, беделді тізімде 1015 орынға тұрақтады. Аккредиттеу және рейтингтің тәуелсіз агенттігі өткізетін «Сұранысқа ие жоғары оқу орындарының ұлттық рейтингі» қорытындысы бойынша 7-орынды иелене отырып, ҚР ТОП-10 үздік жоғары оқу орнының қатарына кіріп отыр. Сонымен қатар, университет базасында Оңтүстік Корея Республикасы Үкіметінің қолдауымен Сеул ұлттық ғылым және технологиялар университетімен (SeulTech) ынтымақтастық аясында «Жасанды интеллект және информатика» жоғары мектебі ашылды. Бұл әлемдік білім кеңістігінде бәсекеге қабілетті үздік университеттердің қатарына қосылып, жастардың білім деңгейін көтеріп, бәсекелестікке төтеп беретін сапалы мамандар дайындау ісінде атқарылып жатқан ауқымды жұмыстардың бір парасы деуге толық негіз бар [8, б. 1]. Сонымен қатар, ректор Б.С. Каримованың спортқа шынайы көзқарасының нәтижесінде университет территорияларында стандартты ашық спорт алаңдары салынып, жасанды төсенішпен жабдықталып, спорттық базаның нығаюына бағытталған ауқымды жобалар жүзеге асырылуда.

2012-2013 оқу жылының қорытындысы бойынша Ж.М. Есіркепов Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің «Жоғары оқу орнының үздік оқытушысы» мемлекеттік грантын жеңіп алып, грант аясында Санкт-Петербург қаласындағы П.Ф. Лесгафт атындағы Ұлттық мемлекеттік дене шынықтыру және спорт, денсаулық университетінің базасында кәсіби біліктілік арттыру курсынан, Мәскеу мемлекеттік дене шынықтыру және спорт университетінде ғылыми тағылымдамадан өтті. Бұл кафедра тарихындағы үлкен жетістік ретінде профессор-оқытушылар құрамының ғылыми-зерттеу жұмыстарын арттыру бағытындағы ізденістерін күшейтуге ынталандырды.

2023 жылы университеттің 85 жылдық мерейтойы аясында профессор Жақсыбек Егізбаевтың атындағы дәрісхана ашылды. Бұл дәрісхананың студенттерге сапалы білім мен тағылымды тәрбие берудегі маңызы өте үлкен. Дәрісхана дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі пәніне арналған көрнекілік стендтермен, спорттық нақыл сөздермен безендіріліп, тарихи суреттерден сыр шертеді. Қазақ спортының маңдайына біткен спорт саңлақтары Ш. Белтекұлы, Ә. Айханов, Ә. Нұрмаханов, Ғ. Қосанов, Ә. Тұяқов, Ә. Жармұхаметов, А. Бұғыбаев, О. Жарылғапов және қазақтан шыққан тұңғыш спорт ғалымы, профессор М. Тәнекеевтің өмір деректері мен жетістіктері жазылған арнайы стендімен жабдықталған.

Университетте 2001 жылдан бастап «Сыр сымбаты» спорт клубы жұмыс жасайды. Спорт клубтың басты мақсаты - студенттердің спорттық шеберліктерін шыңдау, әріптес оқу орындарымен байланысты нығайту, салауатты өмір дағдыларын ұстану, профессор-оқытушылар мен қызметкерлер, студент жастар арасында спорт түрлерінен жарыстар мен спартакиадалар, турнирлер ұйымдастыру [9, б. 237]. Университет басшылығы спорт клуб жұмысына әрдайым қолдау көрсетіп келеді. Оның нақты көрінісі Қазақстан Республикасындағы жоғары оқу орындары студенттері арасында өтетін жазғы Универсиадаға белсенді қатысуы, университетте жүйелі түрде жүргізілетін спорт секцияларының жұмысын атап өтуге болады.

Кафедра өзінің 36 жылдық тарихында спорт түрлері бойынша Қазақстан Республикасының 120 дан астам Халықаралық дәрежедегі спорт шебері, 180 нен астам Қазақстан Республикасының спорт шеберлерін шығарып, еліміздегі білікті мамандар даярлайтын үздік кафедралардың санатына қосылады. Түлектердің барлығы Республикалық және Халықаралық деңгейдегі спорт сайыстарында еліміздің намысын қорғап, мәртебесін көтеруде аянбай тер төгіп келеді.

Университетте осындай ауқымы кең, деңгейі биік жұмыстар нәтижесінде еңбек нарығында бәсекеге қабілетті мамандар даярлаудың берік негізі қаланып, әлемдік білім кеңістігіне іркіліссіз енудің барлық алғышарттары жасалуда. Университетте дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлайтын факультет, кафедра құрылғаннан осы кезеңге дейін мыңдаған кәсіби білікті мамандар даярлап шығарды. Олар еліміздің әр



өңірінде дене шынықтыру және спорт саласының қарыштап дамуына, аймақтағы жалпы білім беретін мектептер мен спорт мектептерінде ел игілігі үшін жемісті еңбек етіп, салауатты ұрпақ қалыптастыру ісінде атқарып жасатқан еңбектері ұшан теңіз. Түлектердің арасында атақты спортшылар, оқытушы-ұстаздар, ғалым-педагогтар көптеп саналады.

Бүгінде аймақтың білім, ғылым, мәдениет ордасы болып қалыптасқан университеттің болашағы жарқын, келешегі кемел деуге толық негіз бар.

### ***Әдебиеттер тізімі:***

1. Қорқыт Ата атындағы Қызылорда мемлекеттік университеті: Қалыптасуы мен даму жолдары / Құраст. Ғ.Тұяқбаев, Ж.Майгельдиева, Қ.Омаров. - Алматы: Фолиант, 2012. - 368 б.
2. Сыр еліндегі іргелі білім ордасы / Бас редакторы Қ.А.Бисенов. - Алматы: «Арыс», 2017. - 472 б. 159 б.
3. Егізбаев Ж. Шындық пен ақиқаттың ақ семсері. Жинақ. - Шымкент, 2011. - 440 б.
4. Қорқыт Ата атындағы Қызылорда мемлекеттік университеті /Құраст. А.Жүнісов, Қ.Омаров. - Астана: Фолиант, 2022. - 215 б.
5. Азаматов С.Ж. Университеттің байырғы факультеті // Зерде, 2000. - №4. - 9-13 б.
6. Қорқыт Ата атындағы Қызылорда мемлекеттік университеті / Құраст. Қ.Омаров. - Астана: Фолиант, 2017. - 192 б.
7. Мұстафаев С.Ш., Егізбаев Ж., Көпжасар Б.Ж. Тәуелсіздік жылдарындағы Қорқыт Ата университетіндегі дене шынықтыру мен спорттың дамуы және қалыптасу тарихы // Қазіргі заман және гуманитарлық ғылым. 9-шы Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. - Алматы: ҚазСТА, 2023. 7-8 қараша. - 277-281 б.
8. Кәрімова Б. Ғылыми әлеует артып, халықаралық байланыс нығаюда // Білімді ел. - Астана, 2023. - №48 (308). - 1 б.
9. Көпжасар Б.Ж., Мощеев В.В., Есиркепов Ж.М. Қорқыт Ата университеті: «Дене тәрбиесі» кафедрасы мен «Сыр сымбаты» спорт клубының қалыптасу кезеңдері және жетістіктері // Қазіргі заман және гуманитарлық ғылым. IX-шы Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. - Алматы: ҚазСТА, 2023. 7-8 қараша. - 236-240 б.

УДК 796.012.13

### **ҚЫСҚА ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУ ТЕХНИКАСЫНЫҢ МАЗМҰНДЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ МЕН СИПАТТАМАСЫ**

**Ә.Ж. Тастанов - педагогика ғылымдарының кандидаты., доцент,  
М.А. Қасымбеков - педагогика ғылымдарының кандидаты., доцент,  
Ж.С. Аканбаева - педагогика ғылымдарының магистры,  
А. Әлімбек - « Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт  
түрлері» кафедрасының 4-курс студенті,  
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ, Қазақстан**

**Аңдатпа.** Кез келген адам өз өмірінде белгілі бір уақыт арасында жеңіл атлетиканың жүгіру түрімен айналысады және бұл спортты бастағанда белгілі бір мақсаттар қойып соған қол жеткізуге тырысады. Мысалы адам бойына қажетті дене қасиеттерін арттыру ( төзімділікті, күштілікті, жылдамдықты) немесе жарыста топ жарып, жеңімпаз атану және т.б. Сол себепті мақаланың мазмұнында жеңіл атлетика спорт түріндегі қысқа қашықтыққа жүгіру техникасының мазмұндық ерекшеліктерінің сипаттамасына жан-жақты тоқтап байандауды жөн көрдік.

**Кілт сөздер:** Спортшының қозғалыс әрекетін, қысқа қашықтық, дене жағдайы, техникалық шеберлік, сәреден шығу, мөре сызығы.

## CONTENT FEATURES AND DESCRIPTION OF THE TECHNIQUE OF RUNNING SHORT DISTANCES

**A.Zh. Tastanov - candidate of Pedagogical sciences., associate professor**  
**M. A. Kasymbekov - candidate of Pedagogical sciences., associate professor**  
**Zh. S. Akanbayeva - master of Pedagogical Sciences**  
**A. Alimbek - 4th year student of the Department "athletics, winter and complex technical sports",**  
**Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan**

**Annotation.** Any person between a certain time in his life is engaged in the running type of athletics, and when starting this sport, he sets certain goals and tries to achieve them. For example, improving the necessary physical qualities of a person ( endurance, strength, speed) or winning a competition, etc.

**Keywords:** motor activity of the athlete, short distance, body position, technical skill, exit from the shelf, finish line.

Кез келген адам жүгіру спорт түрімен айналыса бастағанда алдына белгілі бір мақсаттар қояды. Мысалы адам бойына қажетті дене қасиеттерін арттыру ( төзімділікті, күштілікті, жылдамдықты) немесе жарыста топ жарып, жеңімпаз атану және т.б. Спортпен айналысу барысында жоғарыда айтылған үміттің болмауы мүмкін де емес. Бірақ, әрбір спортшыға үнемі жеңіс пен жоғары жетістікке жету жазылмаған. Барлығы да жеңіске жетуді ойлағанымен, тек біреуі ғана жеңеді. Әрине, спорттың қандай түрінде болмасын сол спортшылардың ішіндегі ең мықты әрі дене қуаты дайындығы жоғары, ерік-жігері жетілген спортшы ғана жеңіс тұғырына шыға алады. Спорт дәл осындай қиян-кескі бәсекеге толы болуымен де тартымды бола бермек.

Спорт әрдайым спортшыны жеңіске жетуге мәжбүрлейді және бұл жерде тек қана күшті, шыдамдылықты дамыту, мінез-құлықты реттеулер аздық етеді. Жоғары жетістікке жету үшін спортшы өзі айналысатын спорт түрінің бес түрлі дайындығын толық жетілдіру керек. Олар: дене дайындығы, теориялық, техникалық, тактикалық, психологиялық және тағы басқада дайындықтарды талап етеді. Міне, спортшы өзі таңдаған спорт түрінде осы аталған дайындық түрліні жан-жақты жетілдіріп өз бойында жақсы қалыптастыра білсе, сөзсіз жоғары жетістіктерге қол жеткізе алады. Сол себепті бұл жұмыстың мазмұнында спорттың патшасы деп аталатын жеңіл атлетика спорт түрінің ішіндегі қысқа қашықтыққа жүгіретін жалалақтардың техникалық дайындығын жоғарылатудың тиімді әрі дұрыс жолдарын сөз етпекпін.

Қазақ спортының дамуына өзінің ерекше елеулі үлесін қосқан Амин Тұяқов ағамыз кезекті бір баспаға берген сұхбатында: «Жылдамдық деген о бастан Құдайдың күдіретімен берілетін нәрсе. Ал, енді оны ары қарай жалғастыру, көзін ашып дамыту жаттықтырушыға, талантты баланың өзінің табандылығына байланысты. Жұрт «тек жүгіре берсе, жақсы спортшы шығады» деп ойлайды. Шынында олай емес, техникасын қапысыз үйрену керек, ол – бір ғылым. Техниканы дұрыс жолға қоймаса талантты баланың түкке де қолы жетпей қалуы мүмкін. Қазір де Қазақстанда жақсы-жақсы спортшылар бар, бірақ олар неге биіктерден көріне алмай жүр? Өйткені, оларды биікке шығаруға бапкерлердің шамасы жетпейді. Біздің кезімізде бір жақсы бала көрінсе, ол тіке Мәскеуге мықты бапкерлердің қолына түсетін еді. Мен өз бетімше көп жаттықтым. Техника жағым ақсап жатты, соны жөнге салу керек болды. Мықты бапкердің қолына Мәскеуге барып, құраманың қатарына

жаттығып жүргенде іліктім», - деген болатын. Тұяқов Амин ағамыздың осы сөздерінен кейін техникалық дайындыққа үлкен мән беру керек екенін түсінеміз.

Ең алдымен, техникалық дайындық дегеніміз не екенін еске түсірейік. Техникалық дайындық деп жарыс жаттығуларын орындауды жоғары деңгейде меңгеру үрдісін айтамыз. Оның негізгі міндеті – спорт түріндегі негізгі қозғалысты шеберлікпен меңгеру, дағдылану. Жеңіл атлетикада сөреден шығу техникасы, бұрылыстармен жүгіру, негізгі арақашықтықты, толық бір арақашықтықты жүгіріп өту техникасы, мәре сызығын кесіп өту техникаларын атап көрсетуге болады.

Спортшы көрсетілген жаттығудың орындау техникасын негізге ала отырып, өз ерекшеліктерін (дене құрылысы, дене қуаты дайындығы, физиологиялық, психологиялық және т.б. қасиеттер) ескеріп орындау керек. Дегенмен, «эталондық» орындау үлгісіне ұмтылған жөн.

Спортшының техникалық дайындығы мынадай бөлшектерден тұрады:

- Техника көлемі
- Техниканың әржақтылығы
- Техника тиімділігі

Спортшының қозғалыс әрекетін әр түрлі жағдайда, әр қалыпта орындай алуын әржақты техникалық дайындығы деп аталады. Жарыс әржақтылығы жаттығу әржақтылығына қарағанда аз, төмен болып келеді. Техника әржақтылығының жеке белгісі тәсілдерді немесе жарыс жаттығуларын оң және сол жақпен орындай алу шеберлігі. Қозғалыс әрекетін орындағанда бір жақты ғана таңдап алу лотаралды орындау деп аталады.

Қозғалыс техникасының тиімділігі дегеніміз спортшының ол қозғалысты өз жеке басының мүмкіншілігін барынша қолдана орындау. Оның орындалуы көптеген себептерге байланысты:

- ұмтылысына
- тактикаға
- дене сапасының дайындығына
- дене мүшелерінің әртүрлілегіне байланысты

Біз техника тиімділігін талдаған кезде оның абсолюттік, салыстырмалы, орындалатын деп аталатын жақтарын да қарастырғанымыз жөн.

Абсолюттік тиімділік кезінде орындалған техника сол техниканың эталондық орындауға жету шегіне жақын орындау.

Салыстырмалы тиімділік кезінде спортшылардың тиімді орындаған қозғалыстарын салыстыру.

Орындалатын тиімділік дегеніміз жаттықтыруда орындалатын техниканы жарыс кезінде қаншалықты тиімді орындалуын тексеру.

Техникалық шеберлікті игеру. Спорттық жаттығу техникасын толық және бөлшектеп, яғни, оның жеке жүйелерін бөлшектеп қарастырады. Күрделі толық бір әрекетті үйрену үшін алғашында оның жеке бөліктерін орындағанда қойылатын қозғалыс талаптарын айқындап алу керек.

Жалпы іс-әрекетті жеке-жеке бөлшектеп игеру, оларда көрініс табатын қозғалыс сапаларын жетік дамыту спорттық-жаттығу техникасын үйретуде шебер орындауға жеткізудің негізгі жолы болып табылады. Жаттығуды талдау бүкіл оқу-жаттықтыру үрдісінде, яғни, бастапқы оқу-үйрету бөлімінен бастап, техникалық шеберлікке жету бөлімінде көрініс табады. Тұтас үйрету әдістемесінде жаттығуды үйрету барысынан тұтастай, яғни, жарыста орындалу қалпында, бірақ жиілігі төмендетіліп орындалады [1].

Ал, бөлшектеп үйрету әдістемесінде тұтас жаттығуды бірнеше қарапайым қозғалыс жүйелеріне бөлуден басталады. Оның әрқайсысы белгілі бір уақыт аралығында жеке жаттығу ретінде қарастырылады. Кейіннен тұтас және бөлшектеп үйрету әдістемелерін бағалау спорттық педагогика, физиология, психология мамандары үшін зерттеу нысанына айналды.

Аса құрметті ғалымдардың ішінен Н.А. Бернштейн бөлшектеп үйрету әдістемесіне мүлдем қарсы болған. Оның ойынша: «Оқу-үйрету мақсатында жаттығуларды бөлшектеу – уақыт пен еңбекті бос жоғалту» еді [2].

Спорттық педагогика мамандарының көбі өздерінің спорттық-педагогикалық тәжірибелері мен жүргізген зерттеулеріне сүйене келе бөлшектеп үйрету әдістемесін дұрыс деп тапты. Олардың ойы бойынша: «Егер біз аса үлкен нәтижеге ұмтылмай, спортшыны қарапайым қозғалыс әрекеттеріне (спорттық жүріс, жүгіру, секіру) үйрететін болсақ, жаттығудың бөлшектеудің қажеті жоқ. Ал, егер біздің мақсатымыз жоғары қимыл шеберлігіне жеткізу болса, онда міндетті түрде жаттығуларды бөлшектеп үйрету қажет»

Қысқа қашықтыққа жүгіруді күрделі бір жаттығу деп қарастырсақ, оның техникасын үйретуде мынадай бөлшектерге бөліп, осындай тәртіппен кезек-кезегімен бөліп қарастырған жөн болады:

- 1 Түзу жолмен жүгіру
- 2 Бұрылыстармен жүгіру
- 3 Жоғарғы сөре және сөрелік екпін
- 4 Төменгі сөре және сөрелік екпін
- 5 Сөрелік екпіннен негізгі арақашықтықты жүгіруге өту
- 6 Бұрылыстан түзу жолмен жүгіруге шығу
- 7 Бұрылыстағы төменгі сөре
- 8 Мәре сызығын кесіп өту

Жүгіру техникасына әсер етуші негізгі факторларды Жилкин А.И. өзінің «Жеңіл атлетика» атты еңбегінде атап көрсетті:

- спортшының жеке бас ерекшеліктері
- спортшының дене қуаты дайындығы деңгейі
- жүгіру арақашықтығы
- жүгіру жолы (төсеніш)
- жергілікті жердің жағдайы

Спортшының жеке бас ерекшеліктеріне:

- аяғының ұзындығы
- буындарының қозғалымы (әсіресе, жамбас, тізе буындары)
- жылдамдық пен төзімділікке әсер ететін қызыл және ақ бұлшық ет

жіпшелерінің арақатынасы

Спортшының дененің күш-қуатының дайындық деңгейі өсіп жоғарылаған сайын жүгіру техникасының тиімділігі мен нәтижелілігіне оң әсерін тигізеді. Бірінші кезекте жүгіру жылдамдығы жүгіру арақашықтығы мен қозғалыс міндеттеріне байланысты. Ал, жүгіру жылдамдығы өз кезегінде жүгіру техникасына әсер етері сөзсіз деп [3]. В.П Филин мен Н.А. Фомин өз еңбектерінде атап өткен.

Осы тұста спортшыларға қоршаған орта (климаттық жағдайлар) да ашық алаңда жүгіру техникасына елеулі әсер ететінін атап кеткен жөн. Мысалы, желдің бағыты мен күші жүгіру техникасының өзгеруіне жағымды да, жағымсыз да әсер етуі мүмкін. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасына талдау. Қысқа қашықтыққа жүгіретін желайақтардың белгілі бір арақашықтыққа жүгіруін сөре, сөрелік екпін, аралық қашықтықты жүгіру және мәре (қашықтықтың аяқталуы, мәре сызығынан өту) деп бөліп қарастыруға болады.

Сөре. Қысқа қашықтыққа жүгіргенде төмегі сөреден шығу әдісі қолданылады. Төмегі сөреден шығу қалыптың орналасуы тәжірибелік жолмен спортшының жеке бас ерекшеліктеріне қарай, яғни оның бойы, қол-аяғының ұзындығына, сонымен қатар күш – жылдамдық қасиеттерінің даму деңгейімен анықталады. Алдыңғы аяқтың иілу бұрышы 40-50 градус, ал артқы аяқтың иілу бұрышы 60-70 градус, екі аяқтың арасындағы арақашықтық 18-20 сантиметрден аспайды. Ал сөре сызығына аяқ тірегін қондырғының орналасу қалпы әр түрлі болуы мүмкін. Қазіргі таңда негізінен бұл әдістің 3 түрлі нұсқа кеңінен қолданылады: қарапайым, жақындатылған, созылған. Қарапайым сөре кезінде алдыңғы

қалып сөре сызығынан бір немесе бір жарым табан алыс орналастырылса, созылған сөре кезінде екі қалып та сөре сызығынан біршама алыс орналастырылады. Ал жақындатылған сөреде артқы қалып алдыңғысына жақындатылып қойылады, араларындағы арақашықтық табан ұзындығынан аспайды [4].

Сөре сызығына аяқ тірегіштерді орналастыру нұсқасын таңдаған кезде келесі мәселелерді ескерген жөн. Егер аяқты тірейтін қондырғы сөрелік сызықтан алыс орналастырылса, «Дайындал!» бұйрығы бойынша спортшыға аяқтың тізе буынын едәуір түзетуге тура келеді, ал бұл өз кезегінде итерілу кезінде бұлшық етінің күшін пайдалануға кедергі болады. Ал аяқ тірейтін қондырғы өте жақын орналастырылса, спортшының денесі мен аяғы артық бұғу қалпына болып, сөреден шығу кезінде көп уақытын жіберіп алады. Сондықтан аяқ тірейтін қондырғыны орналастыру қалпын таңдағанда аса үлкен жауапкершілікпен қараған жөн.

Төрешінің «Сөреге шық!» бұйрығы бойынша спортшы:

1 Сөре сызығына келіп, аяқ тірейтін қондырғыға алдымен алдыңғы кейін артқы аяғын орналастырып отырады.

2 Екі қолды иық кеңдігінен гөрі кеңдеу ашып, сөре сызығының алдына тіреп қою керек.

3 Қол, шынтақ толық жазылған қалыпта болуға тиіс.

4 Белді аздап ию керек.

5 Дене салмағы қол саусақтары мен тізеге тең бөлініп түсуі қажет.

6 Басты еңкейтіп, көз сөре сызына бағыттау керек (1-сурет).

Осындай қалыпта бар назарды төрешінің «Дайындал!» деген бұйрығын күтуге аудару керек.

Төрешінің «Дайындал!» деген бұйрығы бойынша спортшы:

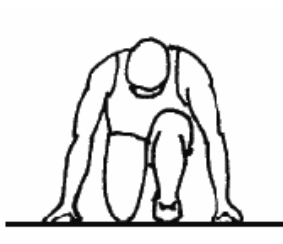
1 Кейін қойылған тізені аздап көтеру керек.

2 Бөксе екі иықтан сәл биіктеу көтерілсе, бұл дұрыс қалып болып саналады.

3 Дене салмағы төрт тірек нүктесіне (екі қол мен аяққа) тең бөлініп түсуі қажет.

4 Басты еңкейтіп, көзді сөре сызығына бағыттау керек (2-сурет).

Жүгіруді бастағанда найзағайдай атылу үшін бар назарды «Жүгір!» бұйрығын күтуге аудару керек.



Сурет 1 – Төрешінің «Сөреге шық!» бұйрығы бойынша спортшының іс-әрекеті



Сурет 2 – Төрешінің «Дайындал!» бұйрығы бойынша спортшының іс-әрекеті

Төрешінің «Жүгірі!» бұйрығын немесе тапаншаның атылуын естуімен спортшы жеңіл атлет:

1 Саусақтарын жерден серпіле көтеріп, сонымен қатар бір уақытта аяқ тірейтін қондырғыдан итеріледі алға ұмтылады.

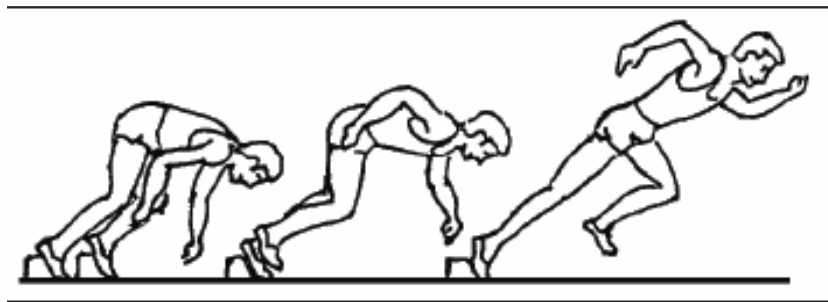
2 Артқы аяқ тірейтін қондырғы тұрған аяқ алдыға ілгері ұмтылып, бірінші шығарылады.

3 Жартылай бүгілген екі қолды бар жылдамдықпен алға және артқа сермеу керек.

4 Денені бірден түзеуге мүлдем болмайды (3-сурет).

*Сөрелік екпін алу кезеңі.* Сөрелік екпін алу кезеңі дегеніміз спортшының арақашықтықты бастапқы бөлігін екпіндеп жүгіріп өтуі, оның аяғында үлкен жылдамдық алып, арақашықтық бойынша жүгіруге кірісуі. Мысалы, 100 метрге жүгіруде екпін алу кезеңі шамамен 20-30 метрді құрайды, бұл аралықта спортшы барынша жоғары (максималды) жылдамдықтың 90-95%-ын көрсетеді [4].

Арнайы зерттеулер нәтижесінде спортшы барынша жоғары (максималды) жылдамдықпен сөреден шыққаннан соң 5-6 секундтан кейін жететіні анықталған. Дайындығы жоғары деңгейдегі спортшы 50-60 метр арақашықтық шамасында барынша жоғары жылдамдықты алса, 10-12 жастағы балалар оған 25-30 метр арақашықтықтан кейін жететіні анықталған.



Сурет 3 – Төрешінің «Жүгірі!» бұйрығы бойынша спринтердің іс-әрекеті

Жүгіру жылдамдығы басқан қадамның ұзындығы мен жиілігіне байланысты екені белгілі. Сөрелік екпін алу кезеңінде жылдамдық басқан қадамның жиілігіне байланысты өссе, кейін ол басқан қадамның ұзындығына байланысты өседі. Сөреден шыққандағы бірінші басқан қадамның ұзындығы 100-130 сантиметрге тең. Бастапқы 8-10 басқан қадам ұзындығы бірден 10-15 сантиметрге өссе, кейін басқан қадамның ұзындығының көбеюі тежеліп, 4-8 сантиметрді құрайды.

Сөрелік екпін алу кезеңінде дененің алға еңкейген қалпын сақтау керек, себебі ол екпін алуға септігін тигізеді. Қолымыз тез және қысқа-қысқа серпін жасайды, басқан қадамның ұзындығы ұлғайған сайын қолымызды сермеу амплитудасы да өседі.

Кез келген дәрежедегі және жастағы спортшы 1-ші секундта жылдамдықтың 55%-ына, 2-ші секундта 76%-ына, 3-ші секундта 91%-ына, 4-ші секундта 95%-ына, 5-ші секундта 99%-ына жететіні анықталған [5].

*Негізгі арақашықтықты жүгіріп өту.* Қысқа қашықтыққа жүгіруде жетістікке жету жолы жүгіру жаттығуларын еш қиналмастан, еркін жүгіріп өтуге дағдылану болып табылады. Яғни, ол сол сәттегі белсенді жұмысқа қатыспайтын бұлшық еттерді бос ұстай білу.

Қысқа қашықтыққа жүгірудегі ең басты кезеңі (сатысы) – төрешінің белгі берілген соң алға серпіліп, итерілу шығуы. Адамның бір аяғы екіншісіне қарағанда серіппелі екені

белгілі. Осыны ескеріп, жүгірген кезде басқан қадымды неғұрлым кең ашып жүгіру үшін жақсы серпілетін аяқтың тізесін барынша толық жазуға тырысу керек.

Жүгіру кезінде дененің алға қарай біраз еңкеюі сақталады. Шынтақтан бүгілген қол әр басқан қадамның ырғағына қарай кезекпен ілгері-кейін қозғалыста болады. Саусақтар бос қана бүгіледі. Дәл осы сатыда ең жоғарғы жылдамдық байқалады.

*Мәре сызығын кесіп өту.* 100 және 200 метрге жүгіргенде барынша жоғарғы жылдамдықты арақашықтық аяғын дейін ұстап тұруға тырысу керек, бірақ негізінен мәреге 15-20 метр қалғанда жылдамдық 3-8%-ға азаяды. Қысқа қашықтыққа жүгірудің басқа да кезеңдерінде сияқты мәре сызығынан өтудің өзіндік техникасы мен ерекшеліктері бар.

Мәре сызығын кесіп өтудің ең тиімді тәсілі – соңғы басқан қадамда кеудемен шұғыл алға еңкеюі әдісі. Бұл әдіс дененің жалпы қозғалыс жылдамдығын арттырмайды, бірақ мәре сызығын кесіп өту уақытын жақындатады. Мәреге жақындай келе спортшы арақашықтық аралығында жеткен әр бір қадам жиілігі мен ұзындығын сақтай білген жөн. Демек мәре сызығынан өткенде жылдамдықты тоқтатпай барынша бойдағы күшті жұмсап жүгіріп өту керек.

*200 және 400 метрге жүгірудің ерекшеліктері.* Бұл арақашықтықты жүгіру 100 метрге жүгіруден сөрелік қалыптың орналасуымен және арақашықтықтың алғашқы бөлігін бұрылыстан өтумен өзгешеленеді.

Бұрылыспен жүгіргенде спортшы барлық денесімен айналымның ішкі жағына қарай біраз еңкею керек. Мұнда сол аяғымыз оң аяғымызға қарағанда тізе буынында көбірек бүгулі болады. Бұрылыстағы қолдың жұмысы түзу жүгіру жолымен жүгіргендегі ерекшеленеді, сонымен қатар иығымыз солға біраз бұрылған қалыпта болады. Бұрылыстан шығарда дененің солға еңкею бұрышы бірте-бірте азайады.

Қысқа қашықтыққа жүгіретін желайақтардың 200 метрге жүгіргендегі міндеті – бүкіл арақашықтық аралығында жылдамдығын сақтау. Бұл спортшының еркін жүгіруімен және күш-қуатын үнемді жұмсай білуімен сипатталады. Қазіргі кездегі қысқа қашықтыққа жүгіретін мықты желайақтар 100 метрді түзу жүгіру жолымен салыстарғанда 0,2-0,3 секундқа байау жүгіргеннің өзінде арақашықтықтың екінші жартысында жылдамдығын түсірме сақтаумен қатар арттырып та жатады.

400 метр жүгіру барысындағы ерекшелік – белгілі бір жылдамдықты алғаннан кейін, спортшы осы алған жылдамдығын жоғалтпай еркін, кең қадаммен жүгіруге ауысады. 400 метрге жүгірудегі спортшылардың жылдамдығын кескін түрінде көз алдымызға елестететін болсақ, бірінші 100 метрде жүгіру жылдамдығы жоғары көтеріледі, екінші 100 метр қашықтықта жүгіру жылдамдығы сақталады, үшінші 100 метрде жүгіру жылдамдығы біраз төмендейді, ал төртінші 100 метр қашықтықта жүгіру жылдамдығы әр спортшының жаттығу деңгейіне байланысты болады. Ал, мәреге 70-75 метр қалғанда спортшылардың жүгіру жылдамдығы бірден төмендейді немесе біраз жоғарлап арта түседі.

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

1. Тастанов Ә.Ж., Абилдабеков С.А., Рыскулов О.О. Жеңіл атлетика. Оқу құралы. «Полиграфия Сервис и К», Алматы 2010 92б
2. Кузнецов В.С. Анализ техники легкоатлетических видов. – Москва, 1985. – 78 с.
3. Тастанов Ә.Ж. Таңдаған спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. Алматы ТОО «Полиграфия-сервис иК» Алматы-2010.- 12,81
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – Москва: ФиС, 1980. – 146 с.
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – Москва: ФиС, 1987. – 128 с.

УДК 796.011.3

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МАРШРУТОВ В УСЛОВИЯХ КРЕДИТНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И МОДУЛЬНОГО ПОСТРОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**М.М. Заманбеков – магистрант, А.С. Канания - магистрант  
Е.А. Тулек – магистрант, Ш.А. Тыныштыкбек - магистрант,  
ОП 7М01401 «Физическая культура и спорт»,  
Жетысуский университет им.И. Жансугурова г. Талдыкорган, Казахстан**

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам психолого-педагогического сопровождения образовательного целого, и образовательной программы «Физическая культура и спорт» в частности, в интересной и доступной форме раскрыли основы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в условиях введения профессионального стандарта «Педагог» в Республике Казахстан; обосновали психолого-педагогические условия ОП для профессионального и личностного развития обучающихся; раскрыли индивидуализацию образовательного маршрута в условиях кредитной технологии обучения и модульного построения образовательной программы и разработали концептуальные маршруты формирования физического и психического здоровья обучающихся в вузе.

**Ключевые слова:** модернизация, профессиональное и личностное развитие, будущий специалист, физическая культура и спорт.

## **INDIVIDUALIZATION OF EDUCATIONAL ROUTES IN THE CONDITIONS OF CREDIT TECHNOLOGY OF TRAINING AND MODULAR CONSTRUCTION OF THE EDUCATIONAL PROGRAM «PHYSICAL CULTURE AND SPORTS»**

**M.M. Zamanbekov – undergraduates Zhetysu University named after I. Zhansugurov,  
A.S. Kanapiya – undergraduates Zhetysu University named after I. Zhansugurov,  
E.A. Tulek – undergraduates Zhetysu University named after I. Zhansugurov,  
Sh.A. Tynyshtykbek – undergraduates Zhetysu University named after I. Zhansugurov,  
educational program 7M01401 "Physical culture and sports", Taldykorgan, Kazakhstan**

**Annotation.** The article is devoted to topical issues of psychological and pedagogical support of the educational process in general, and the educational program "Physical Culture and Sport" in particular, in an interesting and accessible form, the basics of psychological and pedagogical support of the educational process in the conditions of the introduction of the professional standard "Teacher" in the Republic of Kazakhstan were revealed; psychological and pedagogical conditions of the OP for professional and personal development of students; they revealed the individualization of the educational route in the conditions of credit technology of training and modular construction of the educational program and developed conceptual routes for the formation of physical and mental health of students at the university.

**Keywords:** modernization, professional and personal development, future specialist, physical culture and sports.



Перед современным образованием, основной целью которого является удовлетворение культурно-образовательных потребностей личности, обеспечения общекультурной, научной и профессиональной подготовки специалистов в индустрии физической культуры и спорта, - стоит задача оказать помощь будущему специалисту в сознательном выборе своего профессионального пути, осуществления самоопределения в профессии, совершенствование творческого потенциала и профессионально-значимых качеств личности.

Индивидуализация в образовании провозглашается беспрестанно, особенно вследствие введения нового профессионального стандарта «Педагог» и утверждения приоритетности самостоятельности обучающихся в деятельности.

Установлено, что потребность школ в условиях нового содержания образования способна продвинуть науку быстрее высших учебных заведений. И задаваемые практикой вопросы подтверждают актуализацию потребности осознать, что есть индивидуальный образовательный маршрут и индивидуальная траектория развития, каким способом их можно выстроить для студентов образовательной программы «Физическая культура и спорт».

Стремление студента построить свой образовательный путь, в формировании которого преобладают жизненные ориентиры, личностное начало, прослеживается в последнее время все более отчетливо. Она довольно устойчива и разнообразна по проявлениям, что бесспорно свидетельствует о необходимости ее определения, и ее изучения.

Введение и анализ данного понятия позволяет приблизиться с других точек зрения к вопросу получения профессионального образования, которые связаны с тем, что образование рассматривается в тесной взаимосвязи с жизнедеятельностью студента и магистранта;

- с его ориентациями, целями, планами; с обнаружением вероятных типов, видов, вариантов маршрутов;
- с выявлением механизмов и закономерностей формирования и реализации маршрута;
- с исследованием системы взаимодействия преподавателей и студентов при его осуществлении;
- с изучением сущности сопровождения маршрута.

Универсального рецепта создания ИОМ в настоящий момент нет. Поэтому мы спроектировали и описали свое виденье данной проблемы, для последующего построения модели индивидуализации образовательного процесса на специальности «Физическая культура и спорт».

Концептуальную основу, разработанного нами индивидуального образовательного маршрута составляют индивидуальные способности, особенности, потребности, мотивы, склонности студентов и магистрантов образовательной программы «Физическая культура». В основу проектирования ИОМ мы запланировали следующие этапы:

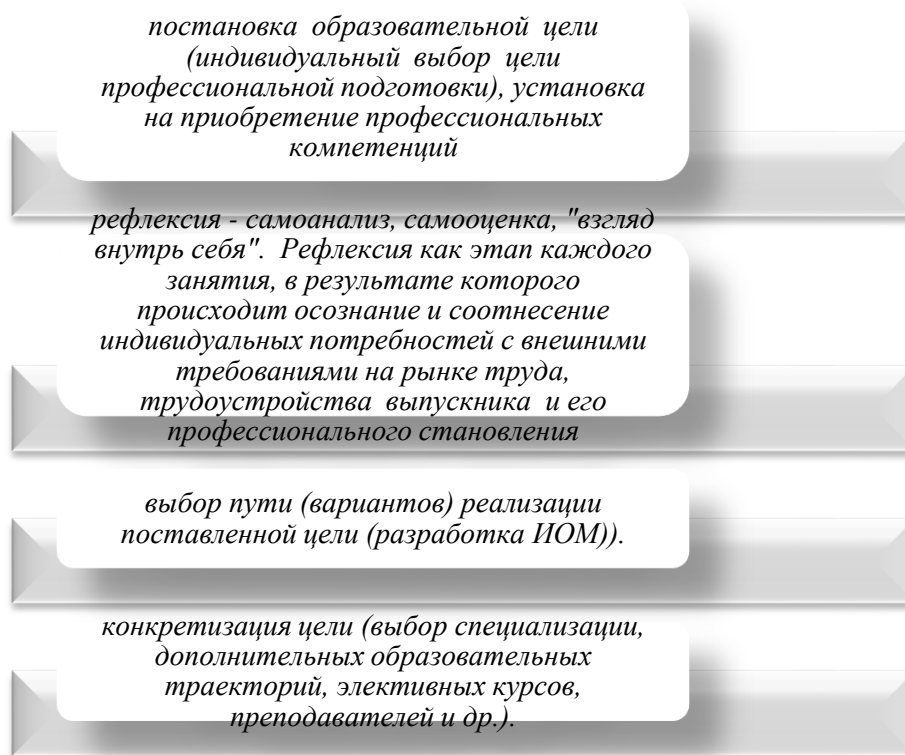


Рисунок 1 – Этапы проектирования ИОМ студентов ОП «Физическая культура и спорт».

Предложенные этапы могут быть применены как к учебному процессу, так и к внеурочной деятельности обучающегося, а каждый «шаг» конкретизируется специальными техниками и приемами в зависимости от содержания деятельности и индивидуальных особенностей, уровня сформированности профессиональных компетенций в конкретном виде деятельности.

Целью результативного прохождения по ИОМ является достижение студентом определенного уровня образованности (профессиональной компетентности).

Понятие «индивидуального маршрута» применительно к вузу разработано на основе лично ориентированного подхода и рассматривается в качестве целенаправленной проектируемой дифференцированной образовательной программы, обеспечивающей студенту позицию субъекта выбора, разработки, реализации образовательной программы при реализации преподавателем помощи в профессиональном самоопределении и самореализации будущего специалиста в области физической культуры и спорта.

Также расширению проблематики исследований индивидуального образовательного маршрута способствует ориентационный подход, обращение к понятию «поддержка маршрута». Поддержка рассматривалась как система взаимодействия с бакалавром и магистром, позволяющая адресовать и оптимизировать прохождение маршрута. Эта дефиниция понятие, более ограниченная, чем сопровождение, и составляет его часть. Она заключалась в применении потенциала (кадрового, материально-технического, технологического и пр.) образовательной среды вуза, некоторых ее структурно-функциональных особенностей, форм и видов взаимодействия с обучающимся для реализации маршрута.

Для осуществления поддержки большое значение придается трем функциям образовательной среды:

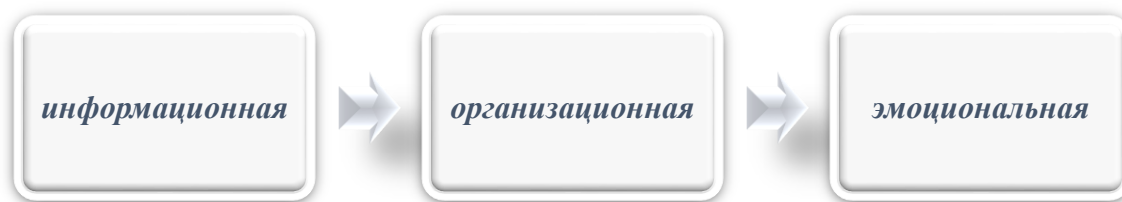


Рисунок 2 – Функции образовательной среды

В ИОМ можно выделить структурные блоки, схожие с структурными составляющими образовательной программы (целевой, технологический, диагностический, организационно-педагогический, результативный).

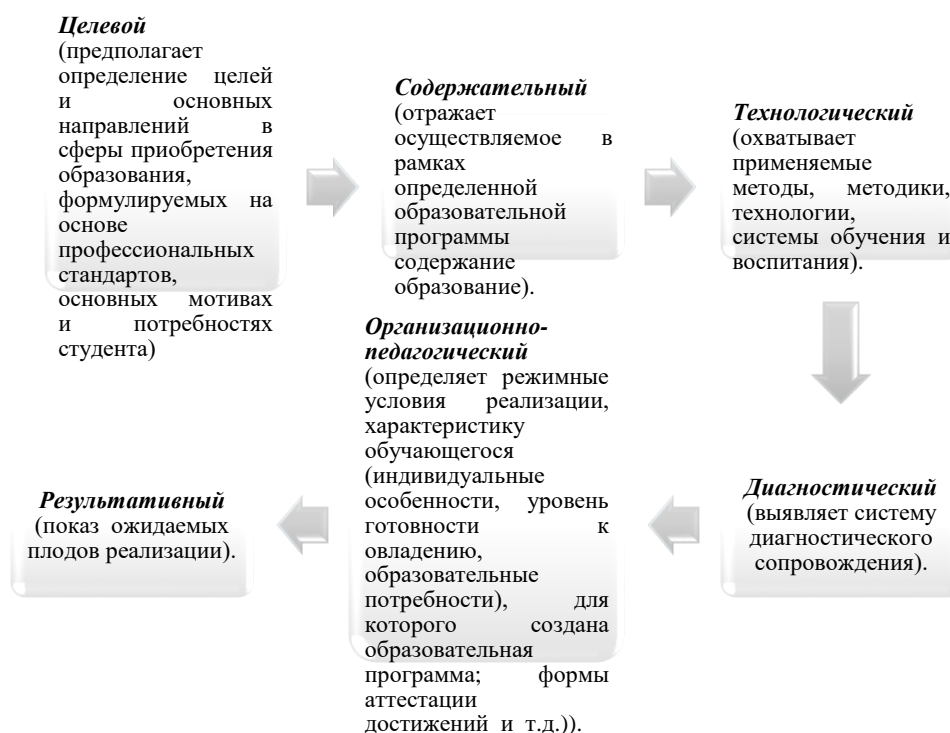


Рисунок 3 – Структурные блоки образовательной программы «Физическая культура и спорт»

В образовательном маршруте выделены три основных этапа, отвечающие каждому из них периоды и линии продвижения при получении образования. Этапы связываются с осознанием студентов и магистрантов в новой образовательной среде, с погружением в нее и с усвоением среды.

Периоды ИОМ отражают следующие положения:

- осознание обучающимся важности получения образования;-познание и утверждение себя;
- приобретение и группирование знаний;
- дифференцирование учебных предметов (областей знаний);
- осознание себя как будущего педагогического работника;
- ориентация на деятельность в качестве учителя, подготовка к ней;
- ориентация на занятия научной деятельностью, подготовка к ней.

ИОМ может продвигаться по определённым векторам (линиям).

В маршруте мы выделили три линии продвижения:

- линия личностного роста;
- линия знаний;

- линия профессионального самоопределения.

Перечисленные линии являются векторами типов индивидуальных образовательных маршрутов:

**Я-центрированный** - маршрут, направленный на овладение знаниями, связанный с формированием студентом и магистрантом себя как человека образованного; связанный с формированием студентом и магистрантом себя как будущего специалиста физической культуры и спорта.

Уникальность индивидуально-образовательного маршрута студента и магистранта заключается в том, что он дает возможность на основании контролируемой самооценки, желания к совершенствованию своих знаний и умений, увеличить объем знаний при проектировании своей учебной и внеучебной деятельности.

Однако, исходя из потребностей типов ИОМ, не все студенты и магистранты, в конечном результате достигают окончательной цели в образовательном процессе вуза. Задача нашего исследования состоит в том, чтобы максимальная часть студентов и магистрантов, была переориентирована на последний (Я - профессионал) тип маршрута.

Непререкаемым законом развития каждого индивида выступает осознание себя как субъекта деятельности, автора собственной биографии. Это необходимо понимать, чтобы наши претензии на подготовку профессионалов в вузе корректировались правдой жизни. А она такова, что при выходе в профессиональный мир выпускник вуза сталкивается с рядом системных трудностей.

При выходе в профессиональный мир выпускник вуза встречается с рядом проблем.

**Во-первых**, у молодых людей отсутствует опыт трудовой деятельности, а работодатель не имеет понятия о качестве рабочей силы.

**Во-вторых**, наличествует проблема недостаточной квалификации выпускников, что приводит их к неконкурентоспособности со старшим поколением.

**В-третьих**, модернизируемое образование только приступило через разработку и внедрение новых профессиональных стандартов к преодолению разрыва между динамичными технологическими изменениями в производстве и уровнем подготовки студентов в вузах.

Этот контекст, требует приумножения психолого-педагогической поддержки личностно-профессионального становления будущих специалистов в области физической культуры и спорта. И здесь подключаются идеи модульно-компетентного подхода, личностно-ориентированного обучения и самое главное, персонифицированного образования, т.е. естественного, природосообразного, «скроенного по индивидуальным меркам».

Цель индивидуализации в вузе – адресно подготовить каждого студента к самостоятельной профессиональной деятельности в соответствии с его природными задатками и склонностями. Эту идею можно реализовать через разработку индивидуальных образовательных траекторий для каждого обучающегося.

#### **Список литературы:**

1. Ахаев А.В., Колесникова Н.В., Проскура Е.С. Компьютерные диагностики по определению психического, физического, соматического, валеологического здоровья человека. Усть-Каменогорск, 2002.
2. Ахаев А.В. Управление здоровьесберегающим образовательным процессом. Учебно-методическое пособие/ А.В. Ахаев. – Усть-Каменогорск: Издательство ВКГУ имени С.Аманжолова, 2004.
3. Ахаев А.В., Тихилова Н.В., Колесникова Н.В. Здоровье сберегающие технологии обучения. Усть-Каменогорск, 2003.
4. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании. СПб., 2002.
5. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., 2002.
6. Бардиер Г.Л. Социальная психология толерантности. // Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук Санкт-Петербург – 2007

7. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – М.: Наука, 1987. – 125 с.
8. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-ое изд., доп. и перераб. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
9. Брехман И.И. Проблема обучения здоровью Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья.- Владивосток: Дальнаука. 1995. Вып.2. С. 40-49.
10. Дубровина И.В. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной — СПб.: Питер, 2004. — 592 с: ил.
11. Ефремов, О. Ю. Педагогика. — СПб.: Питер, 2009.
12. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000.
13. Калменов Г.Е. Некоторые аспекты валеологической подготовки будущих учителей физической культуры/ В сб. трудов международной научно-практической конференции «Туркестан и этапы становления науки и образования в Средней Азии и Казахстане» - 2001. – часть II. – Шымкент. – С. 9-13.

УДК 796.012.1

## **ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА**

**Е.К. Утегенов , С.С. Саутбай, А.Б. Болатов  
Жетысуский университет им. И. Жансугурова,  
г.Талдыкорган, Казахстан**

**Аннотация.** В работе были изучены особенности реакции тренированного организма на стандартные нагрузки, в частности реакция физиологических систем. Было обследовано 40 спортсменов различной спортивной специализации. Выявлены характерные для каждого вида спорта особенности реакции на различные стандартные нагрузки. Важную роль в системе контроля состояния тренированности спортсменов играет оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Спортивное тестирование это есть оценка функционального состояния различных систем организма и уровня физической работоспособности. При проведении исследования основной целью является определение физиологических реакции организма на различные уровни нагрузки. Для решения поставленной задачи были использованы стандартные тесты, используемые для оценки работоспособности, выносливости спортсменов. Физиологические реакции тренированности организма определяются путем применения различных стандартных нагрузок, они позволяют вносить коррективы по ходу самой тренировки.

**Ключевые слова:** тренированность, адаптация, стандартные нагрузки, физиологические реакции.

## **THE IMPORTANCE OF SPORTS TESTING FOR ASSESSING THE FUNCTIONAL CONDITION OF ELITE ATHLETES**

**E.K. Utegenov, S.S. Southbai, A.B. Bolatov  
Zhetysu University. after name I. Zhansugurov, Taldykorgan, Kazakhstan**

**Annotation.** The features of reaction of the trained organism to standard loadings, in particular reaction of physiological systems were studied in work. 40 athletes of various sports specialization were examined. Characteristic features of reaction to various standard loadings are revealed for each sport. An important role in the system of monitoring the state of fitness of athletes plays an assessment of the cardiovascular and respiratory systems. Sports testing is an assessment of the functional state of various systems of the body and the level of physical

performance. During the study, the main goal is to determine the physiological response of the body to different levels of stress. To solve this problem, standard tests were used to assess the performance, endurance athletes. Physiological reactions of fitness of the body are determined by the use of various standard loads, they allow you to make adjustments in the course of the training.

**Keywords:** fitness, adaptation, standard loads, physiological reactions.

**Введение.** В основе развития тренированности лежат механизмы срочной и долговременной адаптации. Характерные для нее повышение силы нервных процессов, концентрация мышечных усилий – элемент срочного приспособления к предстоящей работе [1].

Максимальная мобилизация физиологических функции в этом случае осуществляется за счет избыточного выделения катехоламинов и кортикостероидов. Тренировочные нагрузки для развития специальных видов выносливости способствуют улучшению регионального кровотока в мышцах, на которые падает наибольшая нагрузка. Стандартные нагрузки, применяемые для оценки тренированности должны иметь строго определенную мощность и длительность и быть доступным как для тренированных, так и для нетренированных лиц. Одним из важнейших факторов, обуславливающих результативность в видах спорта, связанных с проявлением выносливости, являются высокие функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Известно, что без объективных критериев оценки функционального состояния спортсмена управление процессом его подготовки невозможно. Многие авторы считают, что одним из наиболее информативных критериев оценки является максимальное потребление кислорода [2]. Однако сложность методики определения этого показателя затрудняет широкое его применение в тренерской практике. По-видимому, именно этим объясняется стремление тренеров использовать для оценки функционального состояния и тренированности спортсменов более простые тесты: PWC<sub>170</sub>, частоту сердечных сокращений (ЧСС) при стандартной работе, «пульсовую стоимость работы», «сумму пульса восстановления» (СПВ), Гарвардский тест

Реакции на тестирующие нагрузки у тренированных характеризуются следующими особенностями:

- 1) все функции в начале работы (по сравнению с нетренированными лицами) повышаются у них быстрее;
- 2) в процессе работы уровень физиологических процессов у них менее высок;
- 3) восстановление заканчивается относительно быстрее [3].

**Цель исследования.** Изучить физиологические реакции тренированного организма на различные стандартные нагрузки.

**Методы и организация исследования:**

Все спортсмены были разделены на 2 группы: 1 группа – спортсмены игровых видов спорта, тренирующиеся на выносливость (футбол, 20 человек); 2 группа – спортсмены, развивающие скоростно-силовые качества (тяжелая атлетика, 20 человек). Все спортсмены прошли плановое медицинское обследование и на основании этого были отнесены в основную группу, не имеющих противопоказаний для повышенных физических нагрузок.

**Результаты исследования.** Перед началом исследования определяли частоту пульса, артериальное давление и частоту дыхания. Эти показатели исследовали после разминки, перед началом выполнения повторных нагрузок и в период восстановления между повторными нагрузками. При этом фиксировались внешние признаки утомления и субъективные ощущения испытуемого [4].

Мощность тестирующих нагрузок наиболее точно дозируется при работе на велоэргометре. Она регулируется при этом величиной сопротивления и темпом вращения педалей. При отсутствии велоэргометра применяют степ- тест. Мощность работы при этом определяется высотой ступенек и темпом подъемов. Величина PWC<sub>170</sub>, являясь показателем общей физической работоспособности спортсмена, изменяется в разные периоды тренировки. В циклических видах спорта она достигает максимальной величины в состоянии спортивной формы. Например, у квалифицированных футболистов величина

$PWC_{170}$  составляет в среднем в переходном периоде тренировки 1412 ( $\pm 82$ ) кгм/мин, в подготовительном – 1823 ( $\pm 64$ ), в соревновательном – 2063 ( $\pm 74$ ).

Величина  $PWC_{170}$  зависит от объема сердца. Чем он больше, тем большую по мощности работу можно выполнить при частоте сердцебиения 170 ударов в 1 минуту [5].

Тест  $PWC_{170}$  позволяет определять мощность работы, при которой сердечный ритм достигает 170 ударов в 1 мин. Чем больше мощность работы при таком учащенном сердцебиении, тем относительно выше общая физическая работоспособность человека. При пробе  $PWC_{170}$  выполняется две 5- минутные нагрузки с 3- минутным отдыхом между ними. Мощность работы при первой нагрузке меньше, чем при второй. Обе они не должны быть предельными для испытуемого и выбирается с учетом пола и физической подготовленности человека (таблица 1).

Таблица 1 - Сравнительные данные систолического объема крови (СОК) спортсменов

Виды спорта	Исходный СОК	Нагрузки (5 мин)					
		1 восхождение (8 -12 подъёмов)			2 восхождения (20-25 подъёмов)		
		1 мин	2 мин	3 мин	1 мин	2 мин	3 мин
Игровые виды спорта	63,4 $\pm$ 0,1	63,6 $\pm$ 0,2	63,0 $\pm$ 0,1	62,7 $\pm$ 0,3	69,3 $\pm$ 0,3	68,7 $\pm$ 0,3	67,4 $\pm$ 0,3
Скоростно-силовые	62,4 $\pm$ 0,2	64,24 $\pm$ 0,1	69,96 $\pm$ 0,3	62,38 $\pm$ 0,1	55,82 $\pm$ 0,2	61,42 $\pm$ 0,1	63,03 $\pm$ 0,3
P	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Первое восхождение, состоящее из 8-12 подъемов в минуту, приводило к увеличению ПД у всех испытуемых. В основной группе после первого восхождения ПД восстановилось на третьей минуте, что не произошло в контрольной группе.

После второго восхождения, где нагрузка составляла 20-25 подъемов в минуту, в основной группе ПД на первой минуте достигло 48,8 уд/мин. И после третьей минуты составило 41 уд/мин. Тогда как в контрольной составило 49 уд/мин. Скорость восхождения на ступеньку при выполнении первой нагрузки составляет 8-12 подъемов в минуту, при второй 20-25 подъемов в минуту. Каждое восхождение проводится на счет 6: на 3 счета и на последующие 3 счета спуск. Пульс подсчитывается за 10 сек, в конце каждой 5- минутной нагрузки. Мощность выполняемых нагрузок определяется по формуле:

$N=1,5 \times h \times n \times P$ , где  $h$  – высота ступеньки в метрах,  $n$ - количество восхождений в минуту,  $P$ - вес тела обследуемого в кг, 1,5 – коэффициент. Затем по формуле Карпмана вычисляют величину  $PWC_{170}$  и сравнивается со спортивной специализацией спортсмена для определения тренированности спортсмена [6].

Систолический объем крови (СОК) спортсменов основной группы в состоянии покоя составляло 63,4 литров.

Первое восхождение, состоящее из 8-12 подъемов в минуту, приводило к увеличению СОК у всех испытуемых. В основной группе после первого восхождения СОК восстановилось на третьей минуте, что не произошло в контрольной группе.

После второго восхождения, где нагрузка составляла 20-25 подъемов в минуту, в основной группе СОК на первой минуте достигло 69,3 литров, и после третьей минуты составило 67,4 литров. Тогда как в контрольной составило 70 литров.

У спортсменов, особенно специализирующихся в циклических видах спорта, величина  $PWC_{170}$  больше, причем как по абсолютной величине, так и при расчете на 1 кг веса тела (таблица 2).

Таблица 2 – Мощность работы у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта

Показатели $PWC_{170}$	Лыжный спорт	Конькобежный спорт	Велосипедный спорт	Ходьба	Футбол	Хоккей	Баскетбол	Борьба	Гимнастика
Кгм/ Мин	1760	1710	1670	1548	1523	1428	1625	1370	1044
Кгм/ мин на 1 кг веса	25,7	24,0	22,6	22,5	21,7	20,1	18,7	16,6	16,5

Очень важным фактором, определяющим общую работоспособность организма, являются его аэробные возможности. Они оцениваются по величине МПК. Для ориентировочного определения МПК разработаны косвенные методы с применением тестирующих нагрузок. В одном из них такой нагрузкой служит восхождение на ступеньку определенной высоты в темпе 90 движений в 1 мин. в течение мин., на последних 15 с работы подсчитывается частота сердцебиений и определяется по номограмме, разработанной П.О. Астрандом, величина МПК. Этот метод не очень точен, но он позволяет оценивать динамику общей работоспособности спортсмена в процессе тренировки. Аэробные возможности можно определять и по величине  $PWC_{170}$ . На основании предложены формы, позволяющие вычислять максимальное потребление кислорода - МПК (В.Л. Карпман).

Тестирующая нагрузка заключается в подъемах на ступеньку определенной высоты в темпе 120 движений в 1 мин. Работа продолжается до утомления, но не более 5 мин. В этом тесте индекс работоспособности вычисляется по формуле, в которой учтены длительность работы и количество сердцебиений за первую 408 половину 2-й минуты восстановления. Индекс ниже 50 соответствует низкому уровню работоспособности, индекс 50 – 80 – среднему, индекс больше 80 – высокому. В конце каждой нагрузки подсчитывалась частота сердцебиений (за 15 с).

У более тренированных лиц стандартные нагрузки относительно небольшой мощности вызывают менее выраженные изменения во всех системах организма. Это характеризует оптимизацию функций, происходящую в процессе тренировки. Величина энергетических затрат при работе тесно связана с экономичностью. Внутриклеточного обмена веществ, уменьшение которого сопровождается снижением интенсивности функций дыхания и кровообращения [7]. О функциональной подготовленности спортсменов судят по различным показателям. Эти показатели можно подразделить на две группы. Одну группу составляют **показатели в состоянии покоя**, другую группу представляют **показатели изменения функций при работе**. Показатели в состоянии покоя мы рассмотрели выше, сейчас рассмотрим, как изменяются функции при работе. Тестирование производится двумя способами – **при стандартной нагрузке и при предельной нагрузке**.

Изменения физиологических показателей при стандартных и предельных нагрузках имеют принципиальные различия. В случае стандартных нагрузок всем обследуемым предлагается одинаковая работа. При этом регламентируется мощность и длительность работы (задается величина преодолеваемого сопротивления, высота ступенек, темп



восхождения, и т.д.). В этой ситуации более подготовленный человек, работая более экономно за счет более совершенной координации движений, имеет меньшие энергозатраты и показывает меньшие сдвиги в состоянии опорно-двигательного аппарата и вегетативных функций.

В случае выполнения предельных нагрузок тренированный спортсмен работает с большей мощностью, выполняет заведомо больший объем работы, чем неподготовленный человек. Несмотря на высокую экономичность отдельных физиологических процессов и их высокую эффективность, для выполнения предельной работы тренированный организм спортсмена затрачивает огромную энергию и развивает значительные сдвиги в моторных и вегетативных функциях, совершенно недоступные для неподготовленного человека.

Тестирование функциональной подготовленности при стандартной работе.

Стандартные нагрузки могут быть общие, неспециализированные (различные функциональные пробы, степ - тесты) и специализированные, адекватные упражнениям в избранном виде спорта. При стандартной работе тренированный организм отличают от нетренированного следующие особенности: более быстрое вработывание, меньший уровень рабочих сдвигов различных функций, лучше выраженное устойчивое состояние, более быстрое восстановление после нагрузки [8].

#### **Выводы:**

Таким образом, на основании проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. У тренированных спортсменов дыхание более согласовано с движениями, чем у нетренированных. В процессе тренировки формируется тип дыхания, наиболее эффективный при данной двигательной деятельности.

2. При выполнении стандартной работы у тренированных частота сердцебиений в абсолютных величинах меньше, а в процентном отношении к исходному уровню может быть больше, чем у нетренированных. Относительно меньший кислородный запрос и лучшая утилизация кислорода тканями у тренированных спортсменов обеспечивают меньшие требования к органам кровообращения.

3. Кровяное давление в плечевой артерии у тренированных спортсменов повышается меньше, но иногда может быть и больше, чем у нетренированных. Это зависит от особенностей работы. В активных областях тела артериальное давление повышается у тренированных меньше, чем у нетренированных, а в неактивных несколько больше. Следовательно, при выполнении степ-теста или работы на велоэргометре давление в плечевой артерии у тренированных спортсменов может нарастать больше, чем у нетренированных.

#### **Список литературы:**

- 1 Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2003. – 240 с.
- 2 Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с.
- 3 Андасова Ж.М. Спортивная медицина: учебно – методический комплекс. Алматы, 2010.- стр.172
- 4 Nadel E.R. Economy of Movement and Endurance Performance // Endurance in Sports. – Oxford: Blackuell Sci. Pub, 1992. – P. 179-188.
- 5 Платонов Н.В., Булатова М.М. Гипоксическая тренировка в спорте // Нурохіamedical. – М., 1995. – С. 17-23.
- 6 Тнимова Г.Т. Состояние клеточных мембран при адаптации и дезадаптации к мышечной деятельности // Изв. МН-АН РК. Сер. биол. и мед. – 1999. – № 1. – С. 32-38.
- 7 Баевский Р.М., Берсеньева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболевания. – М., 1997. – 83 с.
- 8 Коробейников Г.В. Функциональные резервы адаптации спортсменов в условиях напряженной мышечной деятельности // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: мат. VIII междунар. науч. конгр. — Алматы, 2004. — С. 68-71.

УДК 796.011.3

## СТУДЕНТТІК ОРТАДА БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ЖӘНЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ

**Б.Т. Сахаев** – педагогика ғылымдарының кандидаты,  
қауымдастырылған профессор м.а.,  
**А. М. Зикенов** - педагогика ғылымдарының магистрі, оқытушы,  
**Р. А. Асқаров** - педагогика ғылымдарының магистрі, оқытушы  
"Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті"КЕАҚ, Семей, Қазақстан  
**М. Н. Сакаев** - оқытушы,  
Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан,  
**М. Ермурат** - педагогика ғылымдарының магистрі, оқытушы,  
Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақала студент жастар арасында спорттық-бұқаралық және дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру проблемаларына арналған. Мұндай жұмысты мынадай бағыттар бойынша жүргізу қажет: профилактикалық, түзету, тәрбиелік-әлеуметтендіру, дамытушы. Дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын өткізу және студенттік спортты дамыту жоғары білікті мамандарды даярлауға және бұқаралық дене шынықтыру-спорт қозғалысының тұтастығы. Салауатты өмір салтын қалыптастырғандардың өмірі.

**Кілт сөздер:** дене шынықтыру, бұқаралық спорт, спорттық-бұқаралық жұмыс, дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары, әлеуметтік сауықтыру, спорттық іс-шаралар, денсаулық, салауатты өмір салты, денсаулық сақтайтын мінез-құлық, студенттік спорт.

## ORGANIZATION OF MASS SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH ACTIVITIES IN THE STUDENT ENVIRONMENT

**B.T. Sakhaev** - candidate of pedagogic sciences, senior teacher,  
**A. M. Zikenov** - master of pedagogic sciences, teacher,  
**R. A. Askarov** - master of pedagogic sciences, teacher  
"Shakarim University of Semey", Semey, Kazakhstan,  
**M. N. Sakaev** – teacher, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan,  
**M. Ermurat** - master of pedagogical sciences, teacher,  
Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

**Annotation.** The article is devoted to the problems of organizing sports and mass and physical education and health activities among student youth. It is necessary to carry out such work in the following directions: preventive, corrective, educational and socializing, developmental. Conducting physical education and health activities and developing student sports for the training of highly qualified specialists and the integrity of the mass physical education and sports movement. Forming a healthy lifestyle is the life of stans.

**Keywords:** physical education, mass sports, sports and mass work, physical education and health work, social health, sports events, health, healthy lifestyle, health-preserving behavior, student sports.

Соңғы жылдары елімізде жастар арасында дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық спортқа деген қызығушылықтары айтарлықтай төмендеген. Қазырғы таңда тұрақты бұқаралық спортпен және дене шынықтырумен айналысатын жастардың саны күрт азайған.

Жүргізілген сауалнама көрсеткендей, қазіргі уақытта елімізде дене жаттығуларымен үнемі және жүйелі түрде айналысатын халықтың саны тек 11% -ды құрайды екен [2].

Сондықтан дене тәрбиесі мен дене шынықтыру-сауықтыру жұмысының басым міндеттерінің бірі ол студент жастардың денсаулықтарын нығайтуға, функционалдық, қозғалыс дайындығын арттыруға, дене шынықтырумен және бұқаралық спортпен жүйелі түрде шұғылдануға бағытталған [3].

Дене шынықтыру мен студенттік спортты дамыту бағыты «Қазақстанда дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2030 жылға дейінгі стратегиясы», бұл оның өзектілігі мен басымдылығын көрсетеді.

Дене шынықтыру және спорт - бұл қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуының өлшемі, ұлт бірлігінің элементі, еліміздің жас ұрпақтары арасында салауатты өмір салтының бағдары (СӨС).

Жалпы спорттық-бұқаралық және дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру проблемаларын және студенттік спорттың жағдайын көптеген отандық мамандар да қарастыруда.

Айталық, көптеген отандық мамандар дене шынықтыру және оның құрамдас бөлігі - бұқаралық студенттік спорт - болашақ мамандарға білім беру және кәсіптік даярлау құрылымында «гуманитарлық оқу пәнінің ролінде ғана емес, сонымен қатар тұтас тұлғағыны дамытуға бағытталған құралы ретінде де әрекет ететінін» атап өту қажет [4, 109-б.].

Бұқаралық спорттың міндеттері көбінесе дене шынықтыру мен оның сауықтыру әсерін қайталайды, бірақ ол тұрақты сабақтар мен жаттығулардың бағытымен іске асырылады.

Бұқаралық спорт жастарға өздерінің физикалық қасиеттері мен қозғалыс мүмкіндіктерін жетілдіруге, денсаулығын нығайтуға және шығармашылық қабілеттерін ұзартуға мүмкіндік береді, бұқаралық спорт ұзақ өмір сүруге, яғни организмге жағымсыз қауіпті әсерлерге қарсы тұруға бағытталған. Сабақтардың ең басты мақсаты ол бұқаралық спорттың әр түрімен шұғылдануға, денсаулықты нығайтуға, дене дамуының дайындығын арттыруға және белсенді демалысын тиімді өткізу болып табылады.

Жүргізілген зерттеудің нәтижесі көрсеткендей, барлық дерлік студент жастар дене шынықтыру-сауықтыру қызметінің маңыздығы әрбір адамның өміріндегі маңызды рөлі екендігін мойындайды, бірақ онымен үнемі 5-15% -ы айналысуда; және жастардың кемінде 10% -ы ғана салауатты өмір салтының (СӨС) қағидалары мен талаптарын нақты ұстанады екен.

Бұл ретте респонденттердің басым бөлігі «жоғалған денсаулықтарын қалай қайтадан қалыпқа келтіру мүмкін бе деген сұраққа жиі жүгінуде.

Басқаша айтқанда, олар салауатты өмір салтын ұстанған жағдайда ғана денсаулықтарын нығайтатындарын түсінеді: - белсенділікті, дене шынықтыру-спорттық жүктемені реттеу, еңбек және демалыс режимін сақтау, зиянды әдеттерді болдырмау және пайдалы қасиеттерді тәрбиелеу арқылы ғана қол жеткізуге болатындарын толық түсінеді.

Зерттеудің нәтижесі көрсеткендей, белсенді өмір салтын ұстанатынын және белсенді демалысты қалайтынын хабарлаған студент жастардың шамамен 70% -ы «белсенділік» дегеніміз не деген сұраққа олар(дискотекалар, клубтар, «кештер») деп жауап берген[6].Өкінішке орай студенттердің көпшілігі өздерінің бос уақыттарын тиімсіз өткізуде.

Сондықтан осы мәселеге байланысты студент жастарды бұқаралық спортқа ынталандыруға, жастар арасында салауатты өмір салтын (СӨС) қалыптастыруға, дене шынықтыру-сауықтыру қызметті ұйымдастыруға бағытталған мамандандырылған жастар саясатын әзірлеу орынды:

- дене шынықтыру және спорт саласындағы бірыңғай жастар саясатын қалыптастыру және іске асыру мақсатында дене шынықтыру-спорт саласын дамытудың стратегиясы мен негізгі бағыттарын әзірлеу;

- студент жастарды сауықтыру және дене тәрбиесі, балалар мен жасөспірімдердің бұқаралық спорттың дамыту үшін жағдай жасау және спорт резервін даярлау үшін жағдай жасау;

- әртүрлі дене шынықтыру-сауықтыру бағыттарын іске асыру үшін кең мүмкіндіктер бере отырып, студент жастар арасында салауатты өмір салтын насихаттау;

- соматикалық, психофизикалық және әлеуметтік сауықтыру мақсатында дене шынықтыру мен бұқаралық спортты насихаттауды ұйымдастыру, сондай-ақ тұрақты спорттық іс-шаралар өткізу арқылы үгіттік жастар саясатының сапасын жақсарту [9];

- студент жастарда дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше айналысуға, дене шынықтыру және бұқаралық спорт саласындағы білім деңгейін арттыруға ынталандыруды қалыптастыру [10];

- «халықтың барлық топтарын дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға спорт мектептері, секциялар, клубтар және басқа да дене шынықтыру-сауықтыру және спорт ұйымдары арқылы, тұрғылықты жері бойынша және көпшілік демалатын орындарда оларды дене шынықтыру мен сауықтыру үшін тартуды ұйымдастыру» [11, 12-бет];

- студенттердің дене шынықтыру және спорттағы қажеттіліктерін қанағаттандыру мақсатында нормативтік-құқықтық, сондай-ақ материалдық-экономикалық базаны үнемі жетілдіру, оның ішінде клубтық спорт, дене шынықтыру және бұқаралық спорт құралдарымен оқу-білім беру мекемелерінде, олардың тұрғылықты жері бойынша жастармен дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық жұмыстың басқа да формаларын қолдану [12];

- студенттер үшін қолжетімді және оларға жоғары сапалы қызмет көрсетуге мүмкіндік беретін жаңа дене шынықтыру-спорт ғимараттарын салу, қолда бар дене шынықтыру-сауықтыру және спорт объектілерін реконструкциялау және күрделі жөндеуді бақылауға алу [13];

Біз спорттық-бұқаралық және дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру қажеттілігі мынадай бағыттарды қамтуы тиіс деп есептейміз:

Біріншіден, профилактикалық - аурулардың, оның ішінде әлеуметтік генездің (маскүнемдікті, нашақорлықты) алдын алу. Бұл бағыт студент жастарды мәдени-демалыс саласына ықпалдастыруды көздейді, ол өз кезегінде жастарды дене шынықтыру-спорттық белсенділік пен бастамашылыққа ынталандыруды қамтамасыз етеді. Дене шынықтыру-сауықтыру және спорт сабақтарының алдын алу жұмыстарын ұйымдастыру қағидаттарына сәйкес: «үздіксіздік, жұмыстың бірінші курстан басталуы, оқу процесіне интеграциялануы, сауықтыру және оқыту технологияларының үйлесімділігі, тиімділікті бақылау, денсаулыққа жеке мониторинг жүргізу, оқу курстарына сәйкес студенттермен сараланған жұмысты жоспарлау қағидатын енгізген жөн [14, с 15].

Екіншіден, түзету бағыты - студенттердің оқу-білім беру жағдайларына бейімделуіне бағдарлануы тиіс әлеуметтік бейімдеу жөніндегі бірқатар іс-шараларды іске асыру. Түзеу бағытының негізіне кәсіптік дене шынықтырудың жалпы әлеуметтік, жалпы әдістемелік және арнайы қағидаттарды қалыптастыру тиіс. Атап айтқанда: оңтайлы рұқсат етілген дене жүктемесін сақтау және денсаулық пен дене дамуының динамикасына тұрақты мониторингті қамтамасыз ету. Оқу сабақтарының сауықтыру бағыты; студенттердің өз білім беру процесіне саналы түрде қатысуына ықпал ететін тұлғалық қасиеттер кешенін тәрбиелеу және қалыптастыру үшін жағдайлар жасау; «түзету-қалыптастыру процесінің тұтас жүйесінде кумулятивті әсер алу мақсатында бағдарламаны орындаудың үздіксіздігі мен кезеңділегін» орындау [15].

Үшіншіден, тәрбиелік-әлеумет ендіру - әлеуметтік тиімді және әлеуметтік жауапты тұлға параметрлерін қалыптастыру, сондай-ақ басқару шешімдерінің диапазонын, оның ішінде денсаулық және әлеуметтік сауықтыру мәселелеріне қатысты және ақыр соңында өмір қауіпсіздігі мәселелерін айқындайтын азаматтық ұстанымды қалыптастыру. Осы бағыттағы жұмыс белсенділегі әртүрлі деңгейдегі студенттерді пайдалы қызметке кезең-кезеңмен енгізуді көздейді, сол арқылы жалқаулықты жеңуде қамтамасыз етеді.

Төртіншіден, дамушы - әлеуметтік өзін-өзі іске асыруды ынталандыру, яғни әрбір студенттің өзінің реактивті әлеуетін барынша қолдануға мүдделілік жүйесін құру көзделеді.

Дамушы бағыт шеңберінде студент жастарды бұқаралық спортқа тартудың тиімді құралы болып табылатын «сортталған» дене тәрбиесін белгілеу маңызды. А.О. Егорычев пен И.М. Бутин дене шынықтыру-сауықтыру және бұқаралық спортты ұйымдастырудың

мынадай принциптерін бөліп көрсетеді: шеберлік пен көпшіліктің үйлесімі; жеке көзқарас; жарыстар жүйесі (студенттердің дене шынықтыру және спорттық даярлығының әртүрлі деңгейлерін қамту). Осы авторлардың айтуынша, спорт тандырылған дене тәрбиесі таңдаған бұқаралық спорт түріндегі студенттердің жеке мүдделерін (60% -ға дейін) қанағаттандырады; бұқаралық спорттық разрядтарды орындау студенттердің соматикалық және физикалық денсаулығының деңгейі қауіпсіз деңгейге жақындауының белгісі болып табылады, оның даму перспективалары бір жағынан, спорттық базаның кешенді дамуымен байланысты, ал екінші жағынан - студент жастардың жеке қызығушылығын және оның креативті әлеуетін дамытуды ескереді [16, 141-б.].

Осылайша, спорттық-бұқаралық және дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру процессінде профилактикалық, түзету, тәрбиелік-әлеуметтендіру, дамыту бағыттарын іске асыру, қандай да болмасын, бұқаралық дене шынықтыру-спорт қозғалысының тұтастығын сақтай отырып, студенттік спортты дамытуға және жоғары білікті мамандар даярлауға ықпал ететін болады. Жалпы алғанда, студент жастар ортасында дене шынықтыру мен бұқаралық спорт оның әлеуметтік қалыптасуы үшін қажет, өйткені ол тұлғаның жан-жақты үйлесімде дамуының маңызды құралы болып табылады. Дене шынықтыру-сауықтыру қызметіне және бұқаралық спортқа студент жастарды тартпаса онда мемлекет пен қоғамды тиімді жаңғырту мүмкін емес.

#### ***Әдебиеттер тізімі:***

1. Дегаева Н.А. Дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық жұмысты ұйымдастырудың өзекті проблемалары [Электрондық ресурс]. - Кіру режимі: <http://nsportal.ru/>
2. Шашкин Н.Г. Жоғары оқу орнында дене шынықтыру-сауықтыру жұмысын ұйымдастыру [Электрондық ресурс]. - Кіру режимі <http://pravmisl.ru/>
3. Лапочкин С.В. Студенттік ортада студенттік спортты және дене шынықтыруды дамытуды жобалаудың жекелеген аспектілері//Кемерово мемлекеттік университетінің жаршысы. 2013. №2 (54). С. 107 - 110.
4. Арефьева И.С. Жастар арасында профилактикалық жұмыстың негізі ретінде денсаулық сақтайтын мінез-құлықты қалыптастыру//Денсаулық сақтайтын білім беру технологиялары: Пәнаралық ғылыми-практикалық конференцияның материалдары. М., 2017. 16 - 21-ТАРМАҚТАР.
5. Гафиатулина Н.Х. Гендерлік өлшемдегі студент жастардың әлеуметтік денсаулығы//Пермь университетінің жаршысы. 2015. № 17. 146 - 157 С.
6. Барабанова В.Б. Бұқаралық және кәсіптік спорттағы әлеуметтік-тәрбие қызметі//Оңтүстік федералдық университеттің жаңалықтары. Педагогикалық ғылымдар. 2018. № 5. 45 - 52 С.
7. И.Е. Пономарев, В.А. Литвинов, О.И. Пономарев Қоғамның жай-күйі, адам денсаулығы және дене шынықтыру құралдарымен студенттерді тәрбиелеу, білім беру және сауықтыру проблемалары//Гуманитарлық, әлеуметтік-экономикалық және қоғамдық ғылымдар. 2016. №4. 60 - 63 С.
8. Гафиатулина Н.Х. Денсаулық оқушы жастар ортасындағы құндылық ретінде: Монография. Ростов н/д: РАС ЮРГУЭС, 2009. 166 с.
9. Кабачков В.В., Ерохина О.А., Буров А.Э. Құрылымы және спорт түрлерінің тәуекел факторларының әсерін төмендетуге бағытталуын ескере отырып, студенттердің кәсіби дене шынықтыруын ұйымдастыру//Спорт ғылымының жаршысы. 2009. №1. 50 - 53 С.
10. Егорычев А.О., Бутин И.М. ЖОО-да бұқаралық спортты дамытудың инновациялық бағыттары//Ярославский педагогический вестник. 2012. №2. 137 - 142 С.

**ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ МЕН  
ӨМІР СҮРУ САПАСЫНА ҚАНАҒАТТАНУ ДЕҢГЕЙІН ЗЕРТТЕУ**

**Б.Ө. Ермаханов - PhD докторы,  
Қожа Ахмет Ясауи атындағы халықаралық қазақ-түрік университеті,  
Түркістан қ., Қазақстан**  
**Б.С. Омаров - қауымдастырылған профессоры,  
Халықаралық туризм және меймандостық университеті,  
Түркістан қ., Қазақстан**  
**Н.Н. Жолаев – магистранты,  
Қожа Ахмет Ясауи атындағы халықаралық қазақ-түрік университеті,  
Түркістан қ., Қазақстан**

**Аңдатпа.** Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі шырықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухыңды шыңдау - бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз. Қазіргі уақыттағы әлеуметтік - экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде.

Мақалада дене шынықтыру және спорт мамандығы студенттерінің салауатты өмір салтын дұрыс қалыптастыруына ықпал жасау мен студенттердің өмір сүру сапасына қанағаттану деңгейін арттыруға байланысты жа салынған статистикалық талдаулар баяндалады.

Респонденттердің ((WHOQOL-BREF) KAZ) салауатты өмір салты шкаласы мен өмірге қанағаттану деңгейлерін анықтау мақсатында, Динер, Эммонс, Ларсен және Гриффин әзірлеген (1985) «Өмір сүру сапасы» шкаласы (өлшем) қолданылды.

Ғылыми зерттеу жұмысына Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Қазақ спорт және туризм академиясы және Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университетінде оқитын жалпы саны 235 (оның ішінде 131 ер бала, 104 әйел) білім алушы қатысты. Ғылыми зерттеу жұмысында респонденттердің сауалнамадан алынған нәтижелері көрсетілген. Жиналған мағлұматтар SPSS бағдарламасында тал данып, кестелер түрінде енгізілді және талдау жасалынды.

**Кілт сөздер:** салауатты өмір салты, дене шынықтыру және спорт, өмір сүру сапасы, жоғары оқу орнының студенттері, Түркістан, Алматы, Қызылорда

**STUDY OF THE LEVEL OF SATISFACTION OF STUDENTS OF HIGHER  
EDUCATIONAL INSTITUTIONS WITH A HEALTHY LIFESTYLE  
AND QUALITY OF LIFE**

**B. Yermakhanov – PhD,  
Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan**  
**B. Omarov – Associate professor,  
International University of Tourism and hospitality, Turkestan**  
**N. Zholayev – Master student,  
Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan**

**Abstract.** Health is a combination of bodily, spiritual and social well-being. It is safe to say that constant hardening of the body, hardening, raising the quality level of consciousness, raising the field of intelligence, strengthening the spirit - all this serves health.

The current socio-economic situation, the decline in living standards and environmental inconveniences have a negative impact on the health of the entire population of the Republic of Kazakhstan, especially the younger generation.

In order to determine the level of healthy lifestyle and life satisfaction of respondents ((WHOQOL-BREF) KAZ), the "quality of life" scale (measure) was used, developed by Deiner, Emmons, Larsen and Griffin (1985).

The scientific research was attended by 235 students (including 131 boys, 104 women) studying at the Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, the Kazakh Academy of sports and tourism and the Korkyt Ata Kyzylorda University. In the scientific research work, the results of the respondents from the questionnaire are shown. The collected information was presented in the SPSS program in the form of tables and analyzed.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical culture and sports, quality of life, university students, Turkestan, Almaty, Kyzylorda

**Кіріспе.** Салауатты өмір салты деңгейіне жастың ұлғаю процесі кері әсерін береді. Денсаулыққа қатысты проблемалар мен денсаулық жағдайының өзгермелілігі өмір сүру сапасын төмендетудің негізгі себептері болып табылады. Алайда, адамның өмір сүру сапасына әсер ететін көптеген себептер бар. Бұл себептерді келесідей ретпен топтастыра аламыз:

Жеке сипаттамалары: жынысы, жасы және кейбір тұқым қуалайтын белгілері;

Әлеуметтік ерекшеліктер: Бұл қоғамның әлеуметтік қолдауын көрсететін ерекшеліктері. Адам жеке басын қауіпсіз сезінуі, өзі өмір сүретін қоғамда оқшаулануға ұшырамау және қадір-қасиетін қамтамасыз ету сынды ерекшеліктерден тұрады.

Экономикалық ерекшеліктер: Мысалы, зейнеткерлік жасындағы адамның адами қажеттіліктерін қамтамасыз ету үшін табысының болуы және осы кірістің үздіксіздігі.

Психологиялық ерекшеліктер: Бұл адамның бақыт пен өмір сүру сапасына қанағаттану сезімдері орын алатын ерекшеліктерінің бірі. Денсаулық жағдайлары: Бұл адамның денсаулығына байланысты шағымдар, туылғаннан берілген ауру түрлері, ағзаның әлсіздігінен орын алған жағдайлар жиынтығы. Қоғамдық жағдайлар: Адам өмір сүретін физикалық ортада, адамның қозғалысы және денсаулық жағдайы, айналасындағы орын алатын болымды немесе болымсыз жағдайлар [1].

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының жариялаған дерегі бойынша әлемдегі халық денсаулығының 49-50 %-ы өмір сүру салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, ал 17-20 %-ы қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты қалыптасады [2].

Салауатты өмір салты (СӨС) — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Өмір Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады [3].

**Әдебиеттерге шолу.** Иетімнің тұжырымдамасына сәйкес, салауатты өмір салты табыс, қоршаған орта жағдайы және еркіндік сияқты көптеген ерекшеліктерді қамтитын ауқымды ұғым. Салауатты өмір салтының маңызды факторларының бірі денсаулық болып табылады [4]. Османнның докторлық диссертациясында, салауатты өмір салтының ендігі бір тұжырымдамасы медициналық техникамен, зертханалық процедуралармен өлшенетін ұғым ретінде қарастыруға болатыны баяндалған [5]. Бұл субъективті түрде сақталатын мөлшер емес. Өмір сапасындағы басты мақсат — адам баласының физикалық, психологиялық және әлеуметтік функцияларына және олардың өмірінің осы аспектілеріне қатысты сипаттамаларына қанағаттанғандығы. Кескиноғлуның Измирдегі III ұлттық конгресте ұсынған ғылыми зерттеу жұмысында, өмір сүру сапасына қанағаттану, жеке адамның өз өмірі туралы жалпы пікірлері мен бағаларының жиынтығы. Субъективті сапаға ие өмірге қанағаттану туралы пікірлерді қалыптастыруда жеке тұлға өзінің жағдайын сапалы түрде бағалауы өмірге деген қанағаттану жағдайына әсер етеді [6].

Сондықтан өмірдің белгілі бір салаларында, өмір сүру сапасына қанағаттанудан гөрі оны бағалау маңызды рөл атқарады. Билир Н., Өзджебе Х., Вайзоғлу С.А., Аслан Д., Шубашы Н. және Телафардың тұжырымдамасында өмір сапасы әр түрлі терминдердің синонимі болып саналады делінген. Мысалы: өмірге қанағаттану, өзін-өзі бағалау, әл-ауқат, бақыт, денсаулық, бедел, өмірдің маңыздылығы, әлеуметтік және экономикалық жағдай сынды ұғымдар [10].

**Зерттеу әдістемесі.** Бұл ғылыми зерттеуде ((WHOQOL-BREF) KAZ) салауатты өмір салты шкаласы мен Өмір сүру сапасы (ӨСС) шкаласы (өлшем): Аталмыш шкаланы Эммонс, Динер, Ларсен және Гриффин (1985) әзірледі. Бұл шкаланың түрік тіліндегі нұсқасын Көкер және Иетим (1991) жасады. Жалпы бес бөліктен тұратын шкала 7-лік Likert түрінде есептеледі және (1) «мүлдем келіспеймін», (5) «толық келісемін» деген жауаптар аралығында бағаланады.

**Зерттеудің нәтижелері мен талқылау.** Зерттеу барысында респонденттердің демографиялық жағдайы жиілік және пайыздық кестелермен көрсетілген. Студенттердің «Өмір сүру сапасы» жағдайына қанағаттану шкаласын Факторлық талдау әдісі, Негізгі компоненттер әдісі және Varimax, ал сенімділікті анықтау үшін Cronbach's Alpha әдісі қолданылды. Өмірге қанағаттану деңгейі ең төменгі, ең жоғары, орташа және стандартты ауытқу сипаттамасынан құралған Дескриптивті статистикамен көрсетілген.

Зерттеуге қатысқан студенттердің 131-і (55,74%) ерлер, 104-і (44,25%) әйелдер. Мамандығының болашағына сенімді студенттер саны 167 (71,06%), ал мамандығының болашағына күманмен қарайтындар саны 67 (28,93%). Отбасылық табыс көрсеткішін төмен деп көрсеткендер саны 6 (2,55%), орташа деушілер 160 (45,71%), қалғандары жоғары деп көрсеткен 69 (29,36%). Зерттеуге қатысушылардың ай сайынғы жеке шығын мөлшеріне келер болсақ, 22-сі (9,36%) 20 000 – 40 000 теңге, 125-і (53,19%) 40 000 – 60 000 теңге және 88-і (37,44%) 60 000 және одан жоғары деп көрсеткен (1-кесте).

Кесте 1 - Респонденттердің демографиялық ерекшеліктері

Демографиялық ерекшеліктері		n	%
Жынысы	Ер бала	131	55,74
	Әйел	104	44,25
Мамандығының болашағы	Мамандығымның болашағына сенемін	167	71,06
	Мамандығымның болашағына күманданамын	67	28,93
Отбасы табысы	Төмен	6	2,55
	Орта	160	45,71
	Жоғары	69	29,36
Ай сайынғы жеке шығын мөлшері	20 000 – 40 000	22	9,36
	40 000 – 60 000	125	53,19
	60 000 және одан жоғары	88	37,44

Респонденттердің салауатты өмір салты мен өмір сапасына қанағаттану деңгейіне қатысты сұрақтарға берген жауаптары Likert бойынша ең жоғары ұпай 7, ең төменгі ұпай 1 болғандығы назарға алынып, ұпайлар ара сының  $7-1=6$  деп есептелді және категориялық деңгейлер үшін қойынды интервалы  $6/7 = 0,86$  деп анықталды.

2-кестеде көрсетілгендей, респонденттердің өмір сапасына қанағаттану деңгейін отбасылық табыс көрсеткіші бойынша салыстыру мақсатында жүргізілген бір жақты Varuans анализі нәтижесінің орташа мәні арасында мәнді айырмашылық анықталды



(F(1, 111)=3,057; p <0,05).

Кесте 2 - Респоденттердің салауатты өмір салты мен өмір сапасына қанағаттану деңгейі мен қойылған сұрақтардың сипаттамалық статистикасы

Сұрақтар	X	SS	Min	Max
Салауатты өмір салтын ұстанамын	3,54	1,68	1	7
Өмірдегі жағдайлар өз ойыма тұспа-тұс келеді	3,45	1,67	1	7
Алға қойған мақсаттарыма қол жеткіздім	3,55	1,89	1	7
((WHOQOL-BREF) KAZ) салауатты өмір салты шкаласы	2,75	1,10	1	7
Өмір сапасына қанағаттану шкаласы	2,85	1,20	1	7

**Қорытынды.** Қазіргі таңда жоғары оқу орнындағы студенттер арасында жеке басының денсаулығы на немқұрайлы қарап, зиянды әдеттерден бойын арылта алмайтын жастарымыз да бар шылық. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы жалпы халықтың денсаулығын жақсартуға байланысты ауқымды шаралардың жасалуы на ықпал етіп келеді.

Студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыруына және өмір сүру сапасына қанағаттану деңгейіне түрлі жағдайлар әсер етеді. Олардың арасында негізгі факторлар спортпен шұғылданду, тұлғаның денсаулық жағдайы, физикалық дене дайындығы, психологиялық тұрғыдан әсер етуші факторлар, қоғамдық ортасына қатысты мәселелер, экономикалық жағдайлар, әлеуметтік жағдайлар және материалдық мәселелер.

Қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуында орын алып отырған қиындықтарға қарамастан, салауатты өмір сүрудің әлемдік жүйесі түпкілікті, жалпы адамзаттық рухани байлықтарға негізделуі тиіс. Ол жеке бастың үйлесімді дамуына, денсаулықты нығайтуға, адамдардың тіршілік үшін белсенділігін арттыруға ықпал жасауды өзінің басты мақсаты етіп алуы керек.

Мақала Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің «Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы шкаласы ((WHOQOL-BREF) KAZ) көрсеткіштерін талдау негізінде жоғары оқу орны білімгерлерінің салауатты өмір салтын қалыптастыру» (жеке тіркеу номері: AP19676522) тақырыбындағы гранттық қаржыландыру жобасын жүзеге асыру аясында орындалды.

#### **Әдебиеттер тізімі:**

1. Bilir N., Özdzhebe H., Vaizoğlu S.A., Aslan D., Şubaşy N., Telafar T.G. Van'da 15 yaşından büyük erkeklerde sf-36'nın sağlıklı yaşam tarzlarına ilişkin araştırma çalışmaları. Van, 2005, 663-664 s.
2. <https://multiurok.ru/files/baiandama-salauatty-omir-salty.html> [Электрондық ресурс], (қаралған күні: 21.08.2024).
3. [https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%83%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8B\\_%D3%A9%D0%BC%D1%96%D1%80\\_%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%82%D1%8B](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%83%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8B_%D3%A9%D0%BC%D1%96%D1%80_%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%82%D1%8B) [Электрондық ресурс], (қаралған күні: 11.09.2024).
4. Diener E., Suh E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. Social Indicators Research. 40, 189-21 p.
5. Emmons R.A., Diener, E., Larsen, R.J., Griffin, S. The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment. 49 (19), 71-75 p. (1985).
6. Ferrell BR., Grant, M., Funk, B. (1997). Quality of life in breast cancer Part I: Physical and social well being. Cancer Nursing. 20(6):398-408 p.
7. Кapyкyран Ш., Jадзы U. (2012) Gençlerin yalnızlığı ve yaşam doyumunu: Bir müzik aleti üzerinde oynamanın ve iletişim kurmanın araçları ve önemi. "İlköğretim" çevrimiçi kongresi. 11 (3): 738-747 s.

**ПЕДАГОГИКА ҒЫЛЫМДАРЫНЫҢ КАНДИДАТЫ,  
ПРОФЕССОР, ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ  
ҒЫЛЫМДАР АКАДЕМИЯСЫНЫҢ АКАДЕМИГІ  
ЕРКІН КИНАЯТҰЛЫ УАНБАЕВТЫҢ 70 ЖАС МЕРЕЙТОЙЫНА  
АРНАЛҒАН «БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ  
СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ» VII Халықаралық ғылыми-тәжірибелік  
конференциясының  
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
VII Международной научно-практической конференции  
«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,  
СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ» ПОСВЯЩЕННУЮ 70-ЛЕТИЮ КАНДИДАТА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРА, АКАДЕМИКА АКАДЕМИИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
УАНБАЕВА ЕРКИНА КИНАЯТОВИЧА**

**COLLECTION OF MATERIALS  
VII International Scientific and Practical Conference  
“INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION, SPORTS  
AND TOURISM” DEDICATED TO THE 70TH ANNIVERSARY OF  
CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES, PROFESSOR,  
ACADEMICIAN OF THE ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF  
THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN UANBAYEV ERKIN  
KINAYATOVICH**

ИБ №21

Подписано в печать 02.05.2024. Формат 70x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 23,2. Тираж 100 экз.

Издательство «Smart University Press».

050040, г. Алматы, ул. Кенесары хана, 54/43.

Отпечатано в типографии издательства «Smart University Press».