



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ  
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА  
MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN  
KAZAKH ACADEMY OF SPORT AND TOURISM



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ЕҢБЕК СІңІРГЕН ЖАТТЫҚТЫРУШЫСЫ,  
ПРОФЕССОР ШЕПЕТЮК МИХАИЛ НИКОЛАЕВИЧТЫҢ  
70-ЖАС МЕРЕЙТОЙЫНА АРНАЛҒАН  
«БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ»  
VI ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯСЫНЫҢ  
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

*Алматы қ., Қазақстан, 1 желтоқсан 2023 ж.*

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ**  
VI МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ»,  
ПОСВЯЩЕННОЙ 70-ЛЕТИЮ ПРОФЕССОРА, ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РК  
ШЕПЕТЮКА МИХАИЛА НИКОЛАЕВИЧА

*г. Алматы, Казахстан, 1 декабря 2023 г.*

**PROCEEDINGS**  
OF THE VI INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
«INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TOURISM»,  
DEDICATED TO THE 70 ANNIVERSARY OF PROFESSOR, HONORED COACH OF THE  
REPUBLIC OF KAZAKHSTAN SHEPETYUK MIKHAIL NIKOLAIEVICH

*Almaty, Kazakhstan, December 1, 2023.*

Алматы, 2023

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ  
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА  
MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN  
KAZAKH ACADEMY OF SPORT AND TOURISM

---

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ЕҢБЕК СІңІРГЕН ЖАТТЫҚТЫРУШЫСЫ,  
ПРОФЕССОР ШЕПЕТЮК МИХАИЛ НИКОЛАЕВИЧТЫҢ 70-ЖАС МЕРЕЙТОЙЫНА  
АРНАЛҒАН «БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ  
ИННОВАЦИЯ» VI ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ  
КОНФЕРЕНЦИЯСЫНЫҢ

## **МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ**

*Алматы қ., Қазақстан, 1 желтоқсан 2023 ж.*

## **СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ**

VI МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ»,  
ПОСВЯЩЕННОЙ 70-ЛЕТИЮ ПРОФЕССОРА, ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РК  
ШЕПЕТЮКА МИХАИЛА НИКОЛАЕВИЧА

*г. Алматы, Казахстан, 1 декабря 2023 г.*

## **PROCEEDINGS**

OF THE VI INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
«INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TOURISM»,  
DEDICATED TO THE 70 ANNIVERSARY OF PROFESSOR, HONORED COACH  
OF THE OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN SHEPETYUK MIKHAIL NIKOLAEVICH

*Almaty, Kazakhstan, December 1, 2023.*

Алматы, 2023

ӘОЖ 001  
КБЖ 72  
Б 82

Б 82 **Қазақстан** Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы, профессор Шепетюк Михаил Николаевичтің 70-жас мерейтойына арналған «Білім беру, дене мәдениеті, туризм және спорттағы инновация» VI халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның материалдар жинағы. 01 желтоқсан 2023 ж. – Алматы: ҚазСТА, 2023. – 236 б.

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

Жинаққа Қазақ спорт және туризм академиясында «Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы, профессор Шепетюк Михаил Николаевичтің 70-жас мерейтойына арналған «Білім беру, дене мәдениеті, туризм және спорттағы инновация» VI Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдары енгізілді.

Конференцияның мақсаты – қазақстандық және шетелдік ғалымдардың ықпалдарын біріктіріп дене шынықтыру, спорт және туризм саласындағы өзекті мәселелерді талқылау және шешу болды.

**ӘОЖ 001  
КБЖ 72**

### Редакциялық кеңес

<b>Шалабаева Л.И.</b>	Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, PhD докторы, қауымдастырылған профессор
<b>Дошыбеков А. Б.</b>	Қазақ спорт және туризм академиясы, PhD докторы, қауымдастырылған профессор Күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасының меңгерушісі
<b>Кенжебекова Г.У.</b>	Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және халықаралық байланыстар бөлімінің басшысы, техника ғылымдарының кандидаты
<b>Көпжанов Ғ.Б.</b>	Қазақ спорт және туризм академиясы, магистр, Күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасы
<b>Телемгенова А.М.</b>	Қазақ спорт және туризм академиясы, магистр, Күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасы

### Редакционный совет

<b>Шалабаева Л.И.</b>	Проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, ассоциированный профессор
<b>Дошыбеков А. Б.</b>	Казахская академия спорта и туризма, доктор PhD, заведующий кафедрой Борьбы и национальных видов спорта, доктор PhD, ассоциированный профессор
<b>Кенжебекова Г.У.</b>	Руководитель отдела науки и международных связей Казахской академии спорта и туризма, кандидат технических наук
<b>Копжанов Ғ.Б.</b>	Казахская академия спорта и туризма магистр, кафедра Борьбы и национальных видов спорта
<b>Телемгенова А.М.</b>	Казахская академия спорта и туризма магистр, кафедра Борьбы и национальных видов спорта

### Editorial Board

<b>Shalabayeva L. I.</b>	Vice-Rector for Science and Strategic Development of the Kazakh Academy of Sports and Tourism, PhD, Associate Professor
<b>Doshybekov A. B.</b>	Kazakh Academy of Sports and Tourism, PhD, Head of the Department of Wrestling and National Sports, PhD, Associate Professor
<b>Kenzhebekova G. U.</b>	Head of the Department of Science and International Relations of the Kazakh Academy of Sports and Tourism, Candidate of Technical Sciences
<b>Kopzhanov G.B.</b>	Kazakh Academy of Sports and Tourism Master's Degree, Department of Wrestling and National Sports
<b>Telemgenova A.M.</b>	Kazakh Academy of Sports and Tourism Master's Degree, Department of Wrestling and National Sports

МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

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

<b>Özbay GÜVEN, Mehmet YILDIZ, Baglan YERMAKHANOV</b>	9
Germany influence on physical education and sports organization in turkey during the republican period (1923-1973)	
<b>Айтпанбет А.А.</b>	12
Грек-рим күресіне маманданған қазақстандық спортшылардың азия чемпионаттарында өнер көрсетуі	
<b>Айтпанбет А.А.</b>	16
Грек-рим күресімен шұғылданушы спортшылардың шапшаңдықты-күшті даярлығын дамыту сараптамасы	
<b>Тастанов Ә.Ж., Абишев А.Р.</b>	18
Мектеп жасындағы оқушылардың ептілік қасиетін тәрбиелеу жолдары	
<b>Аркинов Арлин</b>	22
Совершенствование технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа (2-3 года обучения) на основе групповых упражнений	
<b>Досмагамбетов Алишер</b>	25
Совершенствование методики развития скоростных способностей пловцов 13-14 лет.	
<b>Мирзаев Ильяр</b>	27
Скоростно-силовая подготовка боксеров на этапе спортивного совершенствования	
<b>Ковалев Кирилл</b>	30
Особенности скоростно-силовой подготовки фигуристов-одиночников в подготовительном периоде	
<b>Прийменко Анна</b>	34
Особенности развития координационных способностей у фигуристов 7-9 лет	
<b>Жүнісбек Д.Н., Имагулова А.М., Шамке Е.Ә., Абдрахманов Ж.С.</b>	36
Жарыстың төрешілігі: волейболдағы төрешіліктің негізгі ережелері	
<b>Жүнісбек Д.Н., Иргебаева М.И., Искакова А.М., Малахова Е.А., Сапар Е.Т.</b>	38
Волейболшыларды допты ойынға қосу техникасына үйрету және оны қозғалыс ойындар арқылы жетілдіру	
<b>Жүнісбек Д.Н., Шанкулов Е.Т., Кудереев Ж.К., Абеков Р.Б., Кайпжанова А.М.</b>	40
Волейболдағы жарыс қызметі жетістіктіктерінің компоненттері	
<b>Толепберген М., Шалабаева Л.И.</b>	42
Спортивный отбор и выбор спортивной специализации с учетом индивидуальных тренировок спортсменов	
<b>Тулепбергенов М., Шалабаева Л.И.</b>	46
Характеристика спортивной подготовки в борьбе на поясах	
<b>Абишев К.С.</b>	50
Қазақтың ұлттық спорт түрлерін оқытудың маңызы	
<b>Исаева Ә.Н., Азтаев А.А., Беков А.А.</b>	54
Жүзудің спорт түрі ретінде даму тарихы	
<b>Исаева Ә.Н., Садыкова Д.Б., Қосаков М.</b>	56
Футболшыларды дайындаудың әдіс тәсілдері және оған берілетін педагогикалық сипаттама	
<b>Исаева Ә.Н., Казмамбетова А.А., Шыныбек Н.Н.</b>	58
Мектептегі ұлттық спорт түрінен әдіс-тәсілдік дайындық негіздері	
<b>Кулманбетов Т., Абуов Е., Жолаев Н.</b>	61
Спорттық іс-шаралардың әлемдік маңызы	

<b>Мейрамбеков Р.М., Шалабаева Л.И.</b>	64
Критерии оценки показателей прироста технической подготовленности квалифицированных боксеров	
<b>Копжанов Г.Б., Ермаханов Б.Ө., Жолаев Н.Н.</b>	68
Қазақстандағы мүмкіндігі шектеулі студенттердің арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру	
<b>Хабиров Р.Р., Калдыбаева А.А., Қайргожин Д.У.</b>	72
Дене тәрбиесі пәні ұлттық рухта отансүйгіш тұлға тәрбиелеудің қайнар көзі	
<b>Ахметова Э.К., Усен Б.</b>	75
Педагогические основы проблемы подготовки спортсменов высокого класса	
<b>Мұхиддинов Е.М., Усбанов Н.С., Сүйеншбеков Е.Ж.</b>	79
Қазақ күресі - ұлтты ұлықтайтын бренд	
<b>Жақсыбай Қ., Шалабаева Л.И.</b>	82
Применения круговой тренировки в совершенствовании двигательных способностей дзюдоистов	
<b>Ибрагимов А.Е., Дошыбеков А.Б., Кенже З.Н., Абилов С.Ж, Тұрлыбекұлы Д.</b>	84
Бокспен шұғылданушылардың арақашықтықты сезуді дамытудың тиімділігін зерттеу	
<b>Мұхиддинов Е.М., Абилов С. Ж., Тұрлыбекұлы Д., Ажибеков А.А., Дошыбеков А.Б.</b>	88
Қазақ ұлттық ойыны тоғызқұмалақтың шығу тарихы туралы әдебиет көздеріне сипаттама беру	

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

<b>Ижанов Ж.Т., Сейсенбеков Е.К., Айтбаева Фарида, Жупархан Жамбул, Нусипова А.А., Танакулова А.С.</b>	92
Білім беру мекемелеріндегі спорт үйірмелерінде футбол спорт ойынын үйрету мәселелері	
<b>Усина Ж.А., Оралтаев Е.Р., Кулак А.В., Қабылбек А.Б.</b>	95
Отбор судей по спортивной борьбе к соревнованиям Республиканского масштаба Казахстана.	
<b>Молжанов С.Е., Ахметкарим М., Рахимбекова Ж.С., Әленов Н.Ж., Зауренбеков Б.З.</b>	100
Студент – баскетболшылардың шығыршыққа допты лақтыру техникасын жетілдіру әдістемесі	
<b>Төке С.Т., Бубеев А.К., Зауренбеков Б.З.</b>	103
Үстел теннисімен шұғылданушы студенттердің жылдық циклдегі дене даярлық деңгейін анықтау	
<b>Бектурганов О.Е. Дошыбеков А.Б., Кожамжаров Т.Т., Қалтаев А.А.</b>	106
Сопряженное развитие физических качеств борца.	
<b>Абдрахманов Ж.С., Жүнісбек Д.Н.</b>	110
Волейболшылардың психологиялық дайындығының спорттық нәтижеге әсері	
<b>Шепетюк М.Н., Карменов К.М., Наркулов А.Р., Кубашева Н.Д., Телемгенова А.М.</b>	112
Современные требования к тренерским кадрам для работы со спортсменами высокой квалификации	

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

<b>Қожахмет Дархан Бағдатханұлы</b>	117
Пандемия жағдайындағы спорттық менеджмент	

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

<b>Сулейменов О, Джылысбаев Д.</b> Спорттық туризм	121
<b>Сулейменов О, Науатов С.</b> Дене тәрбиесі сабағындағы заманауи технологияның маңыздылығы	125
<b>Есалиев А.А., Балабеков А.Т., Айтжанов А.А., Тотикова Г.А.</b> Влияние физической активности на экскрецию азотистых веществ у спортсменов	127
<b>Бекмуханбет Б.С., Ахмедова Р.Б.</b> Инновационные технологии в спортивной педагогике в РК	131
<b>Аренов А.В., Имамалиева Г. Н., Кушмагулова А.К., Аубакирова Т.С.,</b> Ішкі ағзалардың ауруларына арналған жаттығу терапиясы және массаж	135
<b>Дайрабаев С.Е., Туякбаева М.Ш., Бекболатов Т.С., Кондратенко С.А.,</b> <b>Жамалбеков У.С.</b> Академическая успеваемость студентов-спортсменов в зависимости от затрат времени на спортивное совершенствование в учебном году	137

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

<b>Өксікбаев І., Аганиязов Н.</b> Жаңартылған білім беру мазмұны жағдайында дене шынықтыру пәнінде әдіс-тәсілдердің қажеттілігі	143
<b>Есмахай Е., Аганиязов Н.</b> Студенттің салауатты өмір салтын дәріптеу	145
<b>Kozhemyakina N.N., Yesseyeva A.A., Karanova S. N., Kizayeva A.T.</b> Health-improving and adaptive physical culture	149
<b>Капанова С.Н., Кушмагулова А.К., Имамалиева Г.Н., Мирзамуратова Г.</b> Влияние физических упражнений и диетологического вмешательства на метаболическое здоровье и физическую выносливость у взрослых с саркопеническим ожирением	152
<b>Сыздыкова С.Ж., Кожемякина Н.Н., Есеева А.А.</b> Актуальные проблемы физической культуры студентов с ограниченными возможностями здоровья	156
<b>Балтабаев Е.С., Темиргалиева С.Е., Омаров Т.С., Кривец О.А., Жильгельдинов С.</b> Адаптация учебно-методического сопровождения внедрения инклюзии физической культуры в общеобразовательные школы с учетом особенностей заболевания и гендера обучающихся	161
<b>Оспанбаева М.Ж., Шепетюк Н.М., Сабырбекова Л.А., Кобланов Ж.Е.</b> Лечебная физическая культура как форма реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов	164
<b>Уразбаев Т.Е., Медеубаев Е.Н.</b> Дыхательные упражнения основа в физическом воспитании студентов	166
<b>Саурбекова Г.Л., Джумагельдиев Э.Т.</b> Білім алушылардың сауықтыру дене тәрбиесін пайдалану бағыты мен қызығушылық деңгейі.	168
<b>Бүркіт Ж.Қ., Қосболов Е.Б.</b> Дене тәрбиесінің әдістері	173
<b>Кириенко С.А., Иванова Е.Г., Сабырбек Ж.Б.</b>	176

Дене дайындыктарында ауытқулары бар студенттерді қалпына келтіруде емдік дене тәрбиесі құралдары әдістемесін пайдалану ерекшеліктері	
<b>Қонаев Т.А.</b>	180
Қазақ күресіндегі спортшы балуанның жылдамдық қабілетін дамыту әдістері	
<b>Қонаев Т.А.</b>	183
Новая методика технико-тактической подготовки борцов по казак курес на основе математической теории игр.	
<b>Калин А.М., Аубакирова Т.С., Кожемякина Н.Н., Атетов Е.Б.</b>	187
Особенности педагогического контроля и самоконтроля у студентов специальной медицинской группы на занятиях по физической культуре	
<b>Улукбекова А.О., Кисебаев Ж.С., Баймуханова Д.М., Махова О.Г., Ерданова Г.С.</b>	189
Эффективность сочетанного использования лечебной гимнастики и инновационных методик биоэнергетического массажа при шейном остеохондрозе	
<b>Темірбай Н.М., Көшкін Е.О., Пушкулов Ж.А.</b>	192
Методическая подготовка будущего учителя физической культуры к организации физического воспитания учащихся сельской школы	
<b>Темирбай Н.М.</b>	195
Основные направления и педагогические условия подготовки учителя физической культуры к условиям сельской школы	
<b>Сабирова К., Голоха Л.И.</b>	198
Нейрофизиологические основы мышечного сокращения	
<b>Абилдабеков С.А., Конашева Р.А.</b>	202
Студенттердің дене тәрбиесі жүйесін жетілдірудің алғышарттары ретінде әлеуметтік зерттеудің нәтижелері	
<b>Куканов Т.К., Сафонов Л.В.</b>	207
Медицинская реабилитация спортивных травм в условиях среднегорья	

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ  
ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ//**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И МАССОВОГО СПОРТА//**

**THE MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION  
AND MASS SPORTS**

<b>Тыныбаев Ж.Н.</b>	214
Дзюдо күресінен КЮ және ДАН біліктілік дәрежелерін пайдаланып дзюдодан жасөспірімдер арасында жарыс өткізудің тиімді жолы.	
<b>Өксікбаев І, Есмахай Е.</b>	219
Студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастырудың теориялық негіздері	
<b>Кондратенко С.А., Шепетюк Н.М., Кузнецов О.П.</b>	221
Физическая культура в вузе и современные инновационные подходы к организации занятий	
<b>Мамыркулов Р.К., Құдабай А.Б.</b>	224
Бұқаралық спорт ұйымдастыру	
<b>Мамыркулов Р.К., Құдабай А.Б.</b>	227
Қазақша күрестің әдіс-тәсілдерін үйрету	
<b>Шахарбек Р.К., Дошыбеков А.Б.</b>	236
Спорт мектептері мұғалімдерінің табысты басқару іс-әрекетін дамытудың кейбір мәселелері	
<b>Айдарханов Е.М., Дошыбеков А.Б.</b>	238
Спорт ұйымдары басшыларының басқарушылық құзыретін жетілдірудің принциптері	
<b>Буркитбаева М.Ж., Ниязақын С.А., Ажибеков А.</b>	241
Жаяу жүрудің денсаулыққа әсері	



**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ  
МАМАНДАРЫН КӘСІБИ ДАЯРЛАУ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ**

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

## GERMANY INFLUENCE ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ORGANIZATION IN TURKEY DURING THE REPUBLICAN PERIOD (1923-1973)

Prof. Dr. **Özbay GÜVEN** – Gazi University, Ankara, Turkey

Assoc. Dr. **Mehmet YILDIZ** – Gazi University, Ankara, Turkey

PhD., **Baglan YERMAKHANOV** – Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University,  
Turkistan, Kazakhstan

### INTRODUCTION

The declaration of the Republic was effective in the existence and development of sports and athletics in Turkey (Güven, 2007). While the Republic expresses a radical change in mentality, it also expresses modernization and a solid mentality that will ensure this. With the proclamation of the Republic in Turkey, many innovations were made in line with Atatürk's principles and reforms to modernize the Turkish society and the institutions of the new Turkey and reach the level of developed nations. The field of education came first among these innovations. Atatürk knew that a real revolution in Turkey's national education policy could not be achieved only by opening schools and correcting programs and methods.

With the "Tevhid-i Tedrisat Law" adopted on March 3, 1924, the day the Caliphate was abolished, educational institutions came under state control, and these institutions were connected to the Ministry of National Education, paving the way for the establishment and strengthening of the education and training union. With the same law, madrasahs were first affiliated to the Ministry of National Education and then completely closed. In order to bring the Turkish education system to the level of modern nations, the alphabet revolution was made on November 1, 1928, and the Arabic letters were replaced by new Turkish letters, and the education and training system was established based on national, secular, rational, realistic, scientific and empirical methods (Palazoğlu and Bircan, 1995).

As a result of these innovations, it was realized that one of the most important conditions for establishing the education system on solid foundations was the necessity of training qualified teachers, and studies were carried out in this direction. While some Turkish educators were sent abroad, foreign education experts were invited to Turkey and their studies, conferences and seminars, reports and suggestions were taken and studies were carried out in this direction (Yıldız and Güven, 2018).

The experts invited to Turkey for this purpose were not only in the field of education, but also many foreign experts, technicians and lecturers in the field of physical education and sports. While some of these experts were invited to train physical education teachers, some of them were used in the development of sports branches, construction of sports facilities and preparation for international competitions and competitions (Yıldız and Güven, 2018; Yıldız, 2020).

This study aims to reveal in which branches and for what reasons the German physical education and sports experts who came to Turkey between 1923 and 1973 were employed and what their contributions were to the field of physical education and sports in Turkey.

**KEY WORDS:** Turkey, Physical Education, Republic

### METHOD

This research was carried out based on historical case study, one of the qualitative research methods. Historical case study makes a holistic description and analysis of events limited to a certain time and place with a historical perspective through the inductive method (Meriam, 2009).

Multiple data collection methods were used within the scope of this research and were implemented as follows.

- Literature and archive documents on the subject were examined. For this purpose, relevant periodicals in the National Library Directorate were scanned.

- In the research, an attempt was made to obtain data generally through primary sources, and for this purpose, all data sources were examined meticulously. For this purpose, the General Directorate of State Archives of the Presidency of the Republic of Turkey, the Library of the Board of Education and Discipline, the Library of the Turkish Revolution History Institute, the archives of the Prime Ministry and the Grand National Assembly of Turkey, and the University libraries were scanned.

In the light of the data obtained in the research, content analysis was carried out together with frequency, percentage distributions and oral history studies. Content analysis started by examining the transcribed data. The aspects that stood out and were considered important in the data examined were determined and noted, and categories and codes were obtained. During the data collection and analysis processes, attention was paid to ensure that the data were meaningful in themselves. In this regard, the consistency between the purpose of the study, the data collection tool and the data analysis was constantly taken into consideration.

## RESULTS

When we look at the international effects of physical education and sports policies in the Republic period in Turkey, it is seen that the countries with which Turkey has been closest, received support and had sportive contacts since the first years of the Republic are Germany and the Soviet Union. These countries have attached great importance to sports contacts in order to strengthen their relations with Turkey. Important German sportsmen who came to our country, especially in the 1930s, contributed to laying the foundations of physical education in our country and pioneered the creation of Turkish sports policy. German influence in Turkish physical education and sports policies dates back to the Ottoman period. The Unionist cadres, who got closer to the Germans especially in foreign policy, were also under the influence of the Germans in physical education and sports policies. The Alliance of Turkish Training Societies had the book "Sports Fields and Stadiums" prepared by Carl Diem and Johannes Seiffert translated in 1933. The political and economic aspects of Turkish-German and Turkish-Russian relations were tried to be maintained through social and cultural developments and cooperation, as well as good neighborly relations (Kaya, 2008).

During this period, Dr. was the Secretary General of the German Body Movements Central Committee. Carl Diem was invited to Turkey as an expert in order to prepare an organizational project for the physical training of Turkish youth and to provide information about the path to be followed. Between 17 September 1933 and 30 October 1933, he visited the provinces of Eskişehir, İzmir, İstanbul, Samsun, Amasya, Sivas, Kayseri, Adana, Mersin, Konya, Akşehir, Afyon and Ankara and examined the state of physical education, and his report was published on 21 November 1933. It was also included in the "Draft Law on National Education and Discipline of the Youth", which was prepared with a detailed program on (Güven, 2007, p. 656). Mr. Kurt Dainas, an expert physical education teacher from Germany, was brought to Gazi Education Institute, Physical Education Branch by the Ministry of National Education and was appointed to the teaching staff.

Meanwhile, Turkish physical education teachers work as physical education teachers in various parts of the country. Among them, Nizamettin Rıfat (Kırşan) was assigned to Istanbul Teacher Training School for Boys, Vildan Aşır (Savaşır) was assigned to Galatasaray High School, and Zehra Alagöz was assigned to Gazi Education Institute Physical Education Branch after completing her education and being a physical education teacher at İsmet Paşa Girls Institute. However, since there were no female students in the branch, Zehra Alagöz was assigned to theoretical courses. This institution, which trained only male physical education teachers until 1937, started to train female physical education teachers as well. Istanbul German High School physical education teacher Margarete Korge was included in the teaching staff of the department on a contractual basis by the Ministry in order to teach female students. Meanwhile, in the 1934-1935 academic year, Mehmet Arkan and Cemal Alpman, one of the first graduates of the Institute, were selected by the Ministry of National Education and sent to Germany for a three-year education at the Physical Education Institute of the University of Berlin. A year later, in the 1935-1936 academic year, Hasan Örengil, Cevdet Ann and Ahmet Yaraman, the second graduates of the Gazi Education Institute Physical Education Department, went to Germany again to Berlin State Physical Education Academy for a three-year higher education and to train teachers for the Gazi Education Institute Physical Education Department. was sent (Güven, 1996).

In 1936, a group of 30 students from Gazi Training Institute, Physical Education Branch was sent to the "World Sports Colleges Physical Education and Sports Congress and International Sports Department Students Camp" held in Berlin on the occasion of the Berlin Summer Olympic Games. With Atatürk's encouragement, Gazi Training Institute, Physical Education Branch students attended such a congress and camp and had the opportunity to see where Turkey is in terms of facilities, organizations, congresses and camping traditions in sports compared to other countries in the world (Güven, 2003).

Mr. Kurt Dainas, who took classes at the Gazi Education Institute, Department of Physical Education, had to return to his hometown in 1939 due to the outbreak of the Second World War. Hungarian coach Gyula Ratkai, who works as an athletics coach in the service of the General Directorate of Physical Training, was assigned to take the athletics classes for the vacant position.

**Table 1. List of German Experts Who Came to Turkey Between 1923 and 1973**

No	Name	Surname	Gender	Branch	Unit Worked	Year Worked
1	Alexi	Abraham	Male	Athletics	Athletics Federation	1928-1935
2	Her Karl	Prack	Male	Athletics	Athletics Federation	1933-1935
3	Fredrick	Kachel	Male	Athletics	Athletics Federation	1954-4 Mounth
4	Margareta	Korge	Female	Physical Education	Gazi Training Institute and National Education Organization	1934
5	Carl	Diem	Male	Physical Education	Maarifi Umumiye	1933

6	Kurt	Dainas	Male	Physical Education	Gazi Training Institute Physical Training Branch	1933
7	Herman	Altrock	Male	Physical Education	Higher Institute of Agriculture Physical Training Branch	1934
8	Von	Ziegner	Male	Horse Riding	Ministry of Defense	1966-3 Year 1971
9	Friederike	Reymann	Female	Gymnastics	Ankara university Faculty of Medicine Orthopedics Clinic	1949
10	Christina	Bock	Female	Gymnastics	Ankara university Faculty of Medicine Orthopedics Clinic	1954
11	Johanna	Wayerke	Female	Gymnastics	General Directorate of Physical Training	1.9.1956- 15.10.1956
12	Hans	Janke	Male	Gymnastics	General Directorate of Physical Training	1967
13	Gisela	Rochow	Female	Dance-Ballet	Istanbul City Opera and Ballet	1964
14	Hans Jakob	Lieser	Male	Football	General Directorate of Physical Training	5 Şubat 1960-1 Mounth
15	Mr. Kirschrath		Male	Football	General Directorate of Physical Training	1964
16	Herbert	Riedel	Male	Ski	Higher Institute of Agriculture Physical Training Branch	1934
17	Lothar	Fonyeisen	Male	Rowing	General Directorate of Physical Training Rowing Federation	1965-3 Mounth
18	Her Tegethoff		Male	Swimming	Turkish Maritime Federation	1932
19	Herrman	Hörsngen	Male	Swimming	General Directorate of Physical Training Swimming Federation	1962-3 Mounth 1963

When Table 1 is examined, it is seen that 19 German physical education and sports experts in 9 different branches came to Turkey between 1923 and 1973. It is possible to say that these experts made significant contributions to the formation of physical education and sports culture in Turkey. It is obvious that experts especially in the branches of physical education and athletics provide very important services in Turkey and make important contributions to the training of Turkish sports people.

## DISCUSSION AND CONCLUSION

Foreign physical education and sports experts who came to Turkey coached the Turkish national teams during their stay in Turkey, and also took part in courses and seminars organized to train coaches and referees. While some of these foreign experts continued their work in a single region, some of them were sent to various regions of Turkey in line with the needs and demands and trained Turkish athletes there. Thus, under the conditions of Turkey, all regions and athletes where the relevant sport is performed have been reached and the maximum efficiency has been achieved in a short time. The length of stay of foreign experts in Turkey also varied considerably. While the experts assigned to the courses and seminars stayed in Turkey for a short time, the experts who came especially to prepare the Turkish national teams for the competition period stayed for a longer time.

## References

1. Güven, Ö. (1996). Türkiye'de Cumhuriyet Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştiren Okulların Eğitimini Hazırlayıcı Çalışmalar. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, I, 70-82.
2. Güven, Ö. (2003). Gazi Terbiye Enstitüsü öğrencilerinin 1936'da Berlin'de Düzenlenen Dünya Spor Yüksek Okulları Beden Eğitimi Kongresi'ne Katılımı ve Atatürk'ün Desteği. *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, XII. Eğitim Bilimleri Kongresi, (2873-2881)*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
3. Güven, Ö. (2007). Cumhuriyetin İlk Yıllarından Günümüze Dil Kültür Eğitim: Atatürk ve Cumhuriyet Döneminde Beden Eğitimi ve Spor. *Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi*.
4. Kaya, H. (2008). Atatürk Döneminde Devletçilik Modelinin Hazırlık ve Başlangıç Evresinde Türkiye-Sovyetler Birliği İlişkileri (1930-1934). (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
5. Merriam, S. B. (2009). *Nitel Araştırma (S. Turan, Çev.)*. Ankara: Nobel.
6. Palazoğlu, A. B. & Bircan, O. (1995). *Türkiye Cumhuriyeti ve İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük-2*. Ankara: Koza Eğitim.
7. Yıldız, M. (2020). Türkiye'ye Cumhuriyet döneminde beden eğitimi ve spor alanında gelen yabancı uzmanların istihdamı, çalışmaları ve etkileri (1923-1973). (Doktora Tezi). *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
8. Yıldız, M. & Güven, Ö. (2018). Turkey In 1968 Mexico City Olympic Games. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 1, 54-63.

## ГРЕК-РИМ КҮРЕСІНЕ МАМАНДАНҒАН ҚАЗАҚСТАНДЫҚ СПОРТШЫЛАРДЫҢ АЗИЯ ЧЕМПИОНАТТАРЫНДА ӨНЕР КӨРСЕТУІ

Айтпанбет А.А, магистр  
ҚазАСТ, Алматы қ.

**Аңдатпа.** Мақалада Азия чемпионаттарында грек-рим күресінде маманданған қазақстандық спортшылардың өнер көрсету тарихын зерделеу бойынша әдеби дереккөздерге шолу және талдау деректері келтірілген. Біз өз жұмысымызда зерттеудің бірнеше әдістерін қолдандық, атап айтқанда: әдеби дереккөздерге шолу және талдау, бұқаралық ақпарат құралдарында ұсынылған ақпаратқа шолу, қазақстандық спортшылардың әртүрлі деңгейдегі жарыстарда өнер көрсетуі туралы есептер, халықаралық жарыстардың хаттамаларын талдау. Азия өңірінде өткізілетін ірі халықаралық спорттық жарыстарда грек-рим күресіне маманданған қазақстандық спортшылардың өнер көрсетуіне жүйелі-тарихи талдау жүргізілді. Қазақстан Республикасының грек-рим күресі бойынша құрамасы Азия чемпионаттарында жүлделі орындарға ие болып, медальдер жеңіп алды.

**Түйін сөздер:** грек-рим күресі, қазақстандық спортшылар, Азия чемпионаты.

## PERFORMANCE OF KAZAKHSTANI ATHLETES SPECIALIZING IN GRECO-ROMAN WRESTLING AT THE ASIAN

Aitpanbet A. A.

**Annotation.** The article provides a review and analysis of literary sources on the study of the history of performances of Kazakhstani athletes specializing in Greco-Roman wrestling at the Asian Championships. In our work, we used several research methods, namely: a review and analysis of literary sources, a review of information presented in the media, reports on the performance of Kazakhstani athletes at competitions of various levels, an analysis of the Protocols of international competitions. A systematic and historical analysis of the performance of Kazakhstani athletes specializing in Greco-Roman wrestling at major international sports competitions held in the Asian region was carried out. The Greco-Roman wrestling team of the Republic of Kazakhstan won prizes and medals at the Asian Championships.

**Keywords:** greco-roman wrestling, kazakhstani athletes, Asian championship.

**Зерттеу тақырыбының өзектілігі.** Грек-рим күресі Қазақстанда танымал жекпе-жек түрлерінің бірі болып табылады. Алайда, күрестің осы түрінің даму тарихы мен қазақстандық спортшылардың түрлі деңгейдегі жарыстардағы жетістіктері туралы толық сипаттама болған жоқ.

Осыған байланысты біз Азия чемпионаттарында грек - рим күресіне маманданған қазақстандық спортшылардың өнер көрсетулеріне жүйелі-тарихи талдау жасауды **мақсат** етіп қойдық.

Берілген мақсатқа сай зерттеу **міндеті** - Азия чемпионаттарында грек-рим күресінде маманданған қазақстандық спортшылардың өнер көрсету тарихын зерделеу.

**Зерттеу әдістері:** әдеби дереккөздерге шолу және талдау, бұқаралық ақпарат құралдарында ұсынылған ақпаратқа шолу, халықаралық жарыстардың хаттамаларын талдау.

**Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.**

Қазақстанның тәуелсіздік алуымен қазақстандық спортшылар барлық халықаралық жарыстарға, оның ішінде Азия өңірінде өткізілетін жарыстарға қатыса бастады. Грек-рим күресінен Қазақстан құрама командасы Азия чемпионатының тұрақты қатысушысы болып табылады.

Азия чемпионаттары 1979 жылдан бүгінгі күнге дейін өткізіліп келеді. Барлығы осы дәрежедегі 35 жарыс өткізілді. Азия чемпионаттарында жеңіп алған медальдер саны бойынша Қазақстанның грек-рим күресінен командасы Иран, Жапония және Корей республикасы сияқты елдерден кейін 4-ші орында тұр [1]. Тек 1993-2018 жылдар аралығында қазақстандық спортшылар 53 алтын, 53 күміс және 74 қола медаль жеңіп алды. 1-кестеде қазақстандық спортшылардың жүйелі Азия чемпионаттарында өнер көрсету нәтижелері көрсетілген.

Кесте 1 - Грек-рим күресінен маманданған қазақстандық спортшылардың Азия чемпионаттарында өнер көрсету нәтижелері

№	Спортшының аты-жөні	Жеңіп алынған медаль	Салмақ саны, кг	Жарысты өткізілген қала, ел	Жылы
1	Нуров А.	күміс	57	Хиросима, Жапония	1993
2	Мальмекбаев М.	қола	62		
3	Байсеитов Б.Б.	қола	74		
4	Матвиенко С.	алтын	До 90		
5	Дупиков И.	күміс	100	Манила, Филиппин	1995
6	Даулетов Ф.	қола	48		
7	Муртизаде К.	қола	52		
8	Нқров А.	қола	57		

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ VI МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ»

9	Жұмабеков Р.	алтын	74		
10	Байсеитов Б.Б.	алтын	82		
11	Тұрлыханов Д.Б	алтын	90		
12	Матвиенко С.	алтын	100		
13	Мельниченко Ю.	алтын	57	Сяошань, ҚХР	1996
14	Байсеитов Б.	кола	74		
15	Тұрлыханов Д.	алтын	82		
16	Матвиенко С.	алтын	90		
17	Федоренко А.	алтын	100		
18	Дюсенов Н.	күміс	54	Тегеран, Иран	1997
19	Мельниченко Ю.	алтын	57		
20	Манукян М.	алтын	63		
21	Никифоров	кола	69		
22	Вегль Р.	күміс	97		
23	Асембеков Р.	кола	54	Ташкент, Өзбекістан	1999
24	Мельниченко Ю.	күміс	57		
25	Манукян М.	алтын	63		
26	Матвиенко С.	алтын	97		
27	Журсынбаев А.	күміс	54	Сеул, Корея	2000
28	Байсеитов Б.	алтын	76		
29	Матвиенко С.	күміс	97		
30	Асылбекулуу Д.	күміс	63	Ұлан-Батыр, Моңғолия	2001
31	Алмасбаев Ж.	кола	97		
32	Иманбаев А.	алтын	55	Нью-Дели, Индия	2003
33	Джабраилов А.	алтын	До 84		
34	Байсеитов Р.	кола	74		
35	Асембеков М.	кола	96		
6	Цурцумия Г.	алтын	120	Алматы, Қазақстан	2004
37	Иманбаев А.	алтын	55		
38	Тенизбаев Н.	күміс	60		
39	Милешин Р.	күміс	66		
40	Халимов Д.	күміс	74		
41	Джабраилов А.	алтын	84		
42	Цурцумия Г.А.	алтын	120		
43	Теңізбаев Н.	кола	60		
44	Байсеитов Б.	күміс	74	Ухань, ҚХР	2005
45	Захарченко В.	кола	84		
46	Асембеков М.	алтын	96		
47	Цурцумия Г.	алтын	120		
48	Тенизбаев Н.	алтын	60		
49	Цурцумия Г.	алтын	120	Алматы, Қазақстан	2006
50	Адилов А.	күміс	74	Бішкек, Қырғызстан	2007
51	Мамбетов А.	күміс	96		
52	Кукетов Е.	кола	55	Чеджу, Корей	2008
53	Коньратор Е.	кола	60		
54	Самохин А	кола	84		
55	Асембеков М.	күміс	96		
56	Цурцумия Г.	күміс	120		
57	Құдайбергенов А.	кола	55	Паттайя, Таиланд	2009
58	Кебиспаев А.	күміс	60		
59	Баяхметов Д.	алтын	66		
60	Милешин Р.	кола	74		
61	Самохин А.	күміс	84		
62	Асембеков М.	күміс	96		
63	Гарипов М.	кола	55	Нью-Дели, Индия	2010
64	Енсеханов А.	күміс	66		
65	Асембеков М.	кола	96		
66	Кебиспаев А.	алтын	60	Ташкент, Өзбекістан	2011
67	Нугманов Б.	кола	66		
68	Дильмухамедов А.	кола	74	Куми, Корей	2012
69	Қоңыратов Е.	алтын	60		
70	Кайратов Е.	кола	66		
71	Адилов А.	кола	74		
72	Ережепов М.	кола	84		
73	Сартбаев А.	күміс	120		
74	Қоңыратов Е.	кола	66	Нью-Дели, Индия	2013

«БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ»  
VI ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯСЫНЫҢ МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

75	Ережепов М.	кола	74		
76	Искаков Е.	күміс	96		
77	Тыналиев Н.	алтын	120		
78	Енсеханов А.	кола	66	Астана, Қазақстан	2014
79	Ережепов М.	күміс	74		
80	Кустубаев А.	кола	80		
81	Тұрсынов Н.	алтын	85		
82	Искаков Е.	алтын	98		
83	Жадраев Д.	кола	66	Доха, Катар	2015
84	Кашанов Ж.	кола	80		
85	Тұрсынов Н.	күміс	85		
86	Асембеков М.	кола	85		
87	Тыналиев Н.	алтын	130		
88	Айнағұлов М.	кола	59	Бангкок, Таиланд	2016
89	Жанбирова А.	күміс	66		
90	Баяхметов Б.	кола	71		
91	Картиков Д.	алтын	75		
92	Дильмухамедов А.	кола	80		
93	Күзембаев Д.	кола	130	Нью-Дели, Индия	2017
94	Айнағұлов М.	күміс	59		
95	Кебіспаев М.	күміс	66		
96	Ережепов М.	алтын	75		
97	Искаков Е.	кола	98		
98	Күзембаев Д.	күміс	130	Бішкек, Қырғызстан	2018
99	Жаканша К.	кола	55		
100	Айнағұлов М.	кола	63		
101	Кебіспаев А.	алтын	67		
102	Жадраев Д.	күміс	72		
103	Ережепов М.	кола	77	Сиань, ҚХР	2019
104	Дильмухаметов А.	алтын	82		
105	Искаков Е.	кола	97		
106	Жаканша К.	кола	55		
107	Шермаханбет М.	күміс	67		
108	Жадраев Д.	кола	72	Нью-Дели, Индия	2020
109	Шадукаев Т.	кола	77		
110	Ережепов М.	кола	82		
111	Кустубаев А.	кола	87		
112	Күзембаев Д.	кола	130		
113	Жаканша К.	кола	55	Алматы, Қазақстан	2021
114	Магомадов И.	күміс	72		
115	Шадукаев Т.	алтын	77		
116	Кустубаев А.	кола	87		
117	Шадукаев М.	кола	130		
118	Сұлтанғали А.	алтын	60	Улан-Батыр, Моңғолия	2022
119	Әсетұлы С.	алтын	60		
120	Кебіспаев А.	күміс	67		
121	Жадраев Д.	кола	77		
122	Искаков Е.	кола	97		
123	Сыздықов А.	күміс	130	Астана, Қазақстан	2023
124	Бекболатов А.	күміс	55		
125	Фидахметов Е.	кола	60		
126	Айнағұлов М.	күміс	63		
127	Шермаханбет М.	алтын	67		
128	Амзеев А.	күміс	72		
129	Ережепов М.	күміс	77		
130	Кален Д.	күміс	82		
131	Тұрсынов Н.	кола	85		
132	Сыздықов А.	алтын	130		
133	Магомедов И.	алтын	72		
134	Кален Д.	күміс	82		
135	Тұрсынов Н.	күміс	87		
136	Бекболатов А.	кола	55		
137	Мамурбек М.	кола	63		
138	Кебіспаев А.	кола	67		
139	Сырлыбай О.	кола	97		
140	Сыздықов А.	кола	130		

1993 жылы Хиросима қаласында (Жапония) өткен бірінші Азия чемпионатында Тәуелсіз Қазақстанның құрама командасы ретінде біздің спортшылар 1 алтын, 2 күміс және 2 қола медаль жеңіп алды [2]. Осы жылдан бастап қазақстандық спортшылар Азия чемпионаттарына үнемі қатысып, түрлі номинациялардағы медальдарды жеңіп алады (кесте 1). Келесі чемпионатта қазақстандық спортшылар еліміз үшін рекордтық 4 алтын және 3 қола медаль жеңіп алды және жалпы медальдық есепте Корей Республикасы мен Иран спортшыларынан кейін үшінші орынға ие болды [3].

Кезекті Азия чемпионаты қазақстандық спортшылар үшін «жемісті» болды. Қытайдың Сяошань қаласында өткен Азия чемпионатында біздің спортшылар 4 алтын мен 1 қола медаль жеңіп алды және жалпыкомандалық есепте Жапония мен Корейден жеңіліп, 3-ші орынды иеленді [4].

Ташкентте (Өзбекстан) өткен Азия чемпионатында біздің спортшылар 2 алтын, 1 күміс және 1 қола медаль жеңіп алып, 4-ші орынға қанағаттанды. Ал 2000-жылы Сеулде (Корей Республикасы) 1 алтын және 2 күміс медаль жеңіп алып, 5-ші орынға тұрақтады [5].

Келесі чемпионат біздің спортшыларымыз үшін сәтсіз болды, олар 1 күміс және 1 қола медаль жеңіп алып, Қырғызстан спортшыларымен бөлісе отырып 9-орынға тоқтады.

Алайда, 2003 жылы Нью-Делиде өткен чемпионатта қазақстандық спортшылар 3 алтын және екі қола медаль жеңіп алып, командалық есепте Иран мен Жапониядан кейін үшінші орынға көтерілді [6].

2006-жылғы өз елімізде өткізілген чемпионат қазақстандық спортшылар үшін де сәтті болды, олар 3 алтын және 3 қола медаль жеңіп алды және Жапония спортшыларынан жеңіліп, жалпы командалық есепте екінші болды [7].

Бұл жетістікті қазақстандық спортшылар 2007-жылы Бішкекте (Қырғызстан) өткен 20-шы Азия чемпионатында қайталай алмады. Бұл жарыстарда біздің спортшылар 2 күміс медаль жеңіп алды [8].

Грек-рим стиліндегі қазақстандық балуандар 2008-жылы Чеджуда (Корея) өткен Азия чемпионатында екі күміс және үш қола медаль жеңіп алды [9]. Алайда, келесі чемпионатта Қазақстан құрамасының спортшылары 1 алтын, үш күміс және екі қола медаль жеңіп алып, өңірдегі ең мықты командалардың бірі ретіндегі танымдылығын қорғай алды [10].

Келесі чемпионаттар қазақстандық спортшылар үшін оңай болған жоқ. Бірақ бұған қарамастан, біздің спортшылар Азия құрлығында өткен жарыстардан медальсыз оралмады. 2012 жылы қазақстандық спортшылар 1 алтын, 1 күміс және 3 қола медаль жеңіп алды [11]. 2013 жылы қазақстандық спортшылар чемпионаттан 1 алтын, 1 күміс және екі қола медаль алып келді [12].

2014-жылы өз елімізде өткізілген Азия чемпионатында біздің спортшылар 2 алтын, 1 күміс және 2 қола медаль жеңіп алып, бірінші жалпы командалық орынға ие болды [13].

Келесі жылдары Қазақстан Республикасының құрама командасы жанкүйерлерді жақсы нәтижелермен қуантуды жалғастырды. Ал 2016-жылы қазақстандық жекпе-жек спортшыларының біріккен командасы төртінші орынға ие болды [14].

2020-жылы Қазақстан Республикасы құрамасының спортшылары Нью-Делиде (Үндістан) өткен кезекті Азия чемпионатында сәтті өнер көрсетіп, 1 алтын, 1 күміс және 3 қола медаль жеңіп алып, жалпы командалық үшінші орынды иеленді [15].

Қазақстандық спортшылар үшін ең табысты өнер көрсетулерінің бірі - Ұлан-Батырда (Моңғолия) өткен 2022-жылғы Азия чемпионаты болды. Әр салмақ дәрежесінде (97 келіге дейінгі салмақ дәрежесін қоспағанда) Қазақстан құрамасының спортшылары медаль жеңіп алды. Жалпы нәтиже - 1 алтын, 5 күміс және 2 қола медаль [16].

Қазақстан Республикасының құрама командасы 2023-жылы елімізде өткен (Астана) Азия чемпионаты бойынша жалпы нәтиже бойынша – 1 алтын, 2 күміс, 5 қола медаль жеңіп алып үшінші орынды иеленді. Әрине бұл алдыңғы жылдармен салыстырғанда біршама төмен көрсеткіш...

**Қорытынды.** Осылайша, грек-рим күресінен Қазақстан Республикасы құрамасының Азия чемпионаттарына қатысуының бүкіл тарихында біздің құрама команданың спортшылары 1993-2023 жылдар аралығында 41 алтын, 40 күміс және 59 қола медаль жеңіп алды.

#### Әдебиеттер

1. Чемпионат Азии по борьбе. [https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5](https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5).
2. Чемпионат Азии по борьбе 1993. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_1993](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_1993).
3. Чемпионат Азии по борьбе 1995. [https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_1995](https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_1995).



4. Чемпионат Азии по борьбе 1996. [https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_1996](https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_1996).
5. Чемпионат Азии по борьбе 2000. [http://ru-wiki.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_2000](http://ru-wiki.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_2000).
6. Чемпионат Азии по борьбе 2003. [https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_2003](https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_2003).
7. Чемпионат Азии по борьбе 2003. [https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_2004](https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_2004).
8. Чемпионат Азии по борьбе 2007. [https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_2007](https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_2007).
9. Чемпионат Азии по борьбе 2008. [https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_2008](https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_2008).
10. Чемпионат Азии по борьбе 2009. [https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_2009](https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_2009).
11. Чемпионат Азии по борьбе 2012. [https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_2012](https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_2012).
12. Чемпионат Азии по борьбе 2013. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_2013](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_2013).
13. Чемпионат Азии по борьбе 2014. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_2014](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_2014).
14. Чемпионат Азии по борьбе 2016. [https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_2016](https://wikipedia.tel/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_2016).
15. Чемпионат Азии по борьбе 2020. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_2020](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_2020).
16. Чемпионат Азии по борьбе 2022. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82\\_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BF%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5\\_2022](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%90%D0%B7%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5_2022).

## ГРЕК-РИМ КҮРЕСІМЕН ШҰҒЫЛДАНУШЫ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ШАПШАҢДЫҚТЫ-КҮШТІ ДАЯРЛЫҒЫН ДАМУ ТУРАСЫНДАҒЫ САРАПТАМАСЫ

Айтпанбет А.А., магистр  
ҚАЗАСТ, Алматы қ.

**Аңдатпа.** Мақалада тақырып бойынша ғылыми әдебиеттерге теориялық талдау деректемелері келтірілген. Грек-рим стиліндегі жас балуандардың күштік және шапшаңдықты-күштік қабілеттерін дамытудың негізгі әдістері қайталанатын, қисынды, өзгермелі әдістер және айналмалы жаттығулар әдісі болып табылады. Оларды пайдалану кезінде жүктеме мөлшерін ғана емес, сонымен қатар спортшылардың жасына және даярлығына байланысты жаттығулардың қайталануы арасындағы демалыс аралықтарын дұрыс реттеу маңызды.

**Түйін сөздер:** грек-рим күресі, шапшаңдықты-күшті даярлық.

## ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH TRAINING OF ATHLETES ENGAGED IN GRECO-ROMAN WRESTLING

Aitpanbet A.A.

**Annotation.** The article provides the details of the theoretical analysis of the scientific literature on the topic. The main methods for developing strength and agility-strength abilities of young wrestlers in the Greco-Roman style are repetitive, logical, variable methods and the method of circular training. When using them, it is important to correctly adjust not only the amount of load, but also the rest intervals between repetitions of exercises, depending on the age and training of athletes.

**Keywords:** greco-roman wrestling, speed and strength training.

**Зерттеу тақырыбының өзектілігі.** Жаттығу жүктемелерінің көлемі мен қарқындылығының үнемі артуы, дене шынықтырумен шамадан тыс айналысу спортшыларды жеткілікті техникалық-тактикалық даярлығынан айырады. Кейбір авторлардың пікірінше, бәсекеге қабілетті жекпе-жек ережелерінің эволюциясы грек-рим стиліндегі балуандарды даярлау жүйесін өзгерту қажеттілігін туындатады. Тағы бір авторлардың пікірінше, даярлық жүйесін қайта құру оқу-жаттығу топтарын құру кезеңінен басталуы керек [1]. Осы бағытта грек-рим күресімен шұғылданушы спортшылардың дене қасиеттерін жетілдіру мәселесі барлық уақытта өзекті болып қала бермек.

**Зерттеу мақсаты** – грек-рим күресінен маманданған спортшылардың шапшаңдықты-үшті даярлығының құрылымдарын қарастыру.

**Зерттеу әдісі:** әдеби дереккөздерге шолу жүргізу және талдау.

**Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.**

Шапшаңдықты-күшті қабілеттердің даму деңгейі көптеген факторларға байланысты: спортшыларды көпжылдық даярлау кезеңдерінің әрқайсысының құрылымы мен бағыты, бәсекеге қабілеттілік құрылымындағы шапшаңдықты-күшті даярлығының орны, спортшылардың жастық-жыныстық ерекшеліктері, жыныстық жетілу ерекшеліктері, дене қасиеттері дамуының сезімтал кезеңдері [2].

Физиологиялық факторлардың ішінде жүйке-бұлшық ет аппаратының күйі, бұлшық еттердің абсолютті күші, бұлшық еттердің ширығуы барысындағы жұмыс күшін тез құру қабілеті, ішкі және бұлшық ет аралық үйлесімділік үлкен маңызға ие.

Сонымен қатар, шапшаңдықты-күшті қабілеттердің дамуына жүйке-бұлшық ет аппаратының бұлшық еттің максималды немесе абсолютті күші, бұлшық еттің жұмыс кернеуінің басында күш қолдану қабілеті немесе бастапқы күш және күш жаттығуларын орындау процесінде жұмыс күшін арттыру қабілеті немесе жеделдету күші сияқты қасиеттері әсер етеді [3].

Жарылғыш күштің айқындалуы максималды изометрлік күшке де тәуелді емес. Бұл қимыл нейрондарынан импульстардың жиілігі мен үйлесімділігіне байланысты, жиілік неғұрлым жоғары болса, бұлшық ет күші соғұрлым тез артады. Сонымен қатар, жарылғыш күштің мөлшеріне баяу және шапшаң жиырылатын бұлшық ет талшықтарының арақатынасы әсер етеді [4].

Зерттеу нәтижелері авторларға аталған бұлшық ет топтарының басым дамуына арналған жаттығулар кешенін әзірлеуге мүмкіндік берді, бұл спортшыларды даярлау процесін дараландыруға және маңызды тәсілдерді орындауға қатысатын бұлшық ет топтарын дамытуға мүмкіндік береді [5].

И.В. Тарабаринаның (2015) пікірінше, грек-рим стиліндегі жас балуандардың күштік және шапшаңдықты-күштік қабілеттерін дамытудың негізгі әдістері қайталанатын, қисынды, өзгермелі әдістер және айналмалы жаттығулар әдісі болып табылады. Оларды пайдалану кезінде жүктеме мөлшерін ғана емес, сонымен қатар спортшылардың жасына және даярлығына байланысты жаттығулардың қайталануы арасындағы демалыс аралықтарын дұрыс реттеу маңызды. Жаттығулардың келесі қайталануы арасындағы демалыс кезеңінде босаңсу және икемділік жаттығуларымен толтырылатын белсенді демалысты пайдалану керек. Жаттығудың тағы бір қайталану уақытын жүрек соғу жиілігін есептеу арқылы анықтау маңызды [6].

Спорттық күресте, басқа спорт түрлерінен айырмашылығы, нәтиже төзімділік түрлерінің, атап айтқанда: жалпы, күш, шапшаңдық, шапшаңдықты-күшті, статикалық төзімділік кешенді дамуына да байланысты. Автордың пікірінше, грек-рим күресінде жалпы төзімділікті дамыту үшін циклді жаттығулар қолданылады, олардың негізгісі кросспен жүгіру. Арнайы төзімділікті дамыту кезінде негізгі бәсекелестік жаттығуларға биомеханикалық ұқсас таңдау маңызды. Арнайы төзімділікті дамыту құралдары бәсекелестік жекпе-жектің әртүрлі нұсқалары болып табылады, олар: жарыс ережелерімен реттелетін уақыттан асатын жекпе-жектер, жылдам қарқынмен жүргізілетін жекпе-жектер, күрделі жағдайларда (ауыр салмақ дәрежесіндегі қарсыласпен), қарсыластардың ауысуымен, жиырылу қарқынының өзгеруі, бірқатар дәйекті тапсырмаларды орындау [7].

Ұйымдастырушылық тәртіптің міндеттерін шеше отырып, айналмалы жаттығу әдісі дене қасиеттерін ғана емес, сонымен қатар олардың кешенді айқындалуын да дамытуға мүмкіндік береді [8].

Е.Ф. Лысенко (2006) спортшылардың шапшаңдықты-күшті қабілеттерін дамытудың негізгі мәселесі – сыртқы қарсылық мөлшерін және қимыл әрекеттерінің жылдамдығын әдістемелік тұрғыдан дұрыс таңдау деп санайды. Көптеген теоретиктер сыртқы салмақты жеке ең жоғары көрсеткіштің 1/3 бөлігінен аспайтыны тиімді деп санайды. Мұның ауыр атлетикаға маманданған спортшыларды даярлау кезінде шапшаңдықты-күшті жаттығуларды қолдануға ғана қатысы жоқ [9].

Бұл ретте спортшылардың шапшаңдықты-күшті қабілеттерді дамыту таңдалған спорт түрінің техникасын жетілдірумен қатар жүргізілуі тиіс [14].

**Қорытынды.** Жоғарыда қарастырылған әдеби деректемелер грек-рим күресінен маманданған спортшылардың шапшаңдықты-үшті даярлығының құрылымдарын олардың техникалық-тактикалық жетілдірілуімен бірге кешенді дамыту қажеттілігін көрсетеді.

#### Әдебиет

1. Новиков А.А., Смоляр С.Н. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в классической борьбе // Спортивная борьба. – 1983. – С. 70-72.
2. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. – Өскемен: С.Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы, 2006. - 267 б.
3. Развитие взрывной силы в греко-римской борьбе 16-18 лет. – 2017. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=901682>].
4. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and methodology of training. 5<sup>th</sup> ed. Champaign, IL: Human Kinetics. – 2009. – 355 p.
5. Кайгородова А.В., Митриченко Р.Х. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет». – 2015. – 35 с.
6. Тарабарина И.В. Развитие специальной выносливости борцов греко-римского стиля // Преподаватель XXI век. – 2015. – №3. – С. 190-200. С. 191. <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-spetsialnoy-vynoslivosty-bortsov-greko-rimskogo-stilya-3> (дата обращения: 12.07.2023).
7. Захарова Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. – М.: Ленос. – 1994.; Исмаилов Ш.О., Магомедов М.Г. Применение метода круговой тренировки для воспитания физических качеств борцов-греко-римского стиля // МНКО. – 2017. – №6(67). – С. 14-16. <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-metoda-krugovuy-trenirovki-dlya-vozpitaniya-fizicheskikh-kachestv-bortsov-grekorimskogo-stilya> (дата обращения: 09.02.2023).
8. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт, 2004 - 463 с. : ил. – ISBN 5-85009-888-7. С. 236].
9. Лысенко Е.Ф. Ключевые направления оценки реализации функциональных возможностей спортсменов в процессе спортивной подготовки. – М.: Наука, 2006. – 87 с..
10. Қанғожина Қ.М., Бекولاتов А.Н., Қапабаев Б.Ш. Грек-рим күресімен айналысатын спортшылардың физикалық дайындығын жетілдіру // Вестник Северо-Казахстанского университета им. М. Козыбаева. – 2018. – № 4(41). – С. 122-129.

## МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЕПТІЛІК ҚАСИЕТІН ТӘРБИЕЛЕУ ЖОЛДАРЫ

**Ә.Ж.Тастанов** педагогика ғылымдарының кандидаты., доцент

**А.Авдорсолұлы** «ҰСТ және Күрес» кафедрасының 4-курс студенті

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ, Қазақстан

**А.Р. Абишев** биология ғылымдарының кандидаты., доцент.

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа:** Дене қасиеттерінің қабілеттерін тәрбиелеу – әдетте педагогикалық басқару процесі болып қалыптасқан. Дамуды өзіміз қалаған бағытта өзгерту үшін оған әсер ету қажет, мысалы, ептілікті (координацияны) тәрбиелеуде дене жаттығуларын таңдау немесе жинақтау, оларды белгілі уақыт аралығында және қайталау мөлшері қарастырылады. Ептіліктің дамуы ағзада өтетін өзгерістерді тудыруға қажетті іс-әрекеттер түрлері және әдістемелері арқылы іске асырылады.

**Түйінді сөздер:** Мектеп оқушылары, дене мәдениеті, дене тәрбиесі, *ептілік*, кеңістіктің дәлдігі, уақыт дәлдігі, ептілік факторларының құрылымы, координациялық мүмкіндіктер.

## WAYS OF EDUCATING THE METHOD OF DEXTERITY QUALITY IN SCHOOL-AGE CHILDREN

**A. Zh. Tastanov** candidate of Pedagogical sciences., associate professor

**A. Avdorsoluly** 4 th-year student of the Department of "National Sports and Wrestling"

Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty, Kazakhstan

**A. R. Abishev** candidate of Biological., associate professor

Abay Kazakh National Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)

**Annotation:** Education of physical abilities is usually a process of pedagogical management. To change development in the direction we want, we need to influence it, for example, the choice or accumulation of physical exercises in the training of dexterity, which are considered at certain intervals and the amount of repetitions. The development of dexterity is carried out through the types and methods of actions necessary to cause changes in the body.

**Keywords:** schoolchildren, physical culture, physical education, dexterity, accuracy of space, accuracy of time, structure of dexterity factors, coordination capabilities.

Кез келген адам бұл өмірге келісімен-ақ белгілі бір қозғалыс мүмкіндіктеріне ие болады. Осы қозғалыс қимылдар арқылы күнделікті өмірде түрлі іс-әрекеттер жүзеге асады. Мысалы, бір уақыт ішінде белгілі бір қашықтықты жүгіріп өту, немесе белгілі бір жүкті көтеру және т.б. Сондықтан қимыл қозғалыстың белгілі-бір сандық және сапалық сипаттамалары болады. Дененің қозғалыс қабілеттері деп - адамның қозғалыс мүмкіндіктерінің әр түрлі қырларын айтамыз. Мектеп оқушылары жас ағза иесі болғандықтан да олардың бойында ептілік қабілетін тәрбиелеп, қалыптастыруға мүмкіндік жоғары болады. Адам жасының өсуі мен дене қабілетінің болмайтындығы белгілі, себебі, ол әр адамның өзіндік даму ерекшелігіне байланысты болып келеді.

Ептілікті-дененің қабілеті ретінде, қандай да бір нақты қозғалыс түрлерін орындауға бағытталған туынды қимыл деп атауға болады. Мысалы, бір ойыншының барынша жоғары секіре алуы, допты ұстай алуы, алаңда шебер қозғалуы, т.б. Сонымен қатар ептіліктің мүмкіндіктері деп бір жағынан, *мақсатты түрде қозғалыс актілерін орындай алу мүмкіндігін* айтсақ, екінші жағынан, жағдайлардың өзгеруіне байланысты *бір қозғалыс түрінен екіншісіне ауысу мүмкіндіктерін* айтамыз. Бұл мүмкіндіктер көп жағдайларда бір-біріне сәйкес келеді, сонымен қатар, бір-бірінен ерекшеленеді. Мысалы, гимнастикамен айналысатын балалар жаңа қимыл-қозғалыстарды үйренуге өте бейім, бірақ көбінесе қоршаған ортадағы факторлардың өзгеріс жағдайында оны көрсете алмауы мүмкін.

Қозғалыс міндеттерінің күрделілігі көбіне бірдей уақытта, бірінен соңы бірі орындалатын қимылдың сәйкес келуін талап етеді (қимылдардың үйлесімділігі және дәлдігі), яғни, қозғалыс қимылдарының үйлесімділік күрделілігі ептіліктің **бірінші** өлшеуші болып табылады.

Егер қозғалыс өзінің кеңістік, уақыт және күш сипаттамасына сай келетін боса, яғни, ол дәл орындалса, қозғалыс міндеті орындалады. Қозғалыстың дәлдік ұғымымынадай қабілеттерді біріктіреді:

1. Кеңістіктің дәлдігі;
2. Уақыт дәлдігі;
3. Күш-қозғалыс дәлдік сипаттамасы.

Қозғалыстың дәлдігі, яғни, қозғалыс міндетінің талаптарына сай келу деңгейі ептіліктің **екінші** өлшеуші болып табылады.

Бұл қозғалыс дәлдігінің нәтижесі жоғары үнемділікке жету болып табылады, яғни, қозғалыстар бұлшық ет күші мен қуатын өте аз мөлшерде шығындану арқылы жасалады. Сондықтан да, ептіліктің өлшеуші ретінде қозғалыс үнемділігінің қандай да бір көрсеткіші қолданылады. Сонымен қатар ептіліктің мүмкіндіктерін төмендегідей қозғалыс түрлерінен өте жақсы байқауға болады:

- адамның тұрыс қалпында (поза) үнемі қозғалыстар болған жағдайда (мысалы, би қозғалыстары);
- қарсылық көрсету кезінде үнемі өзгерістердің болуы (мысалы, күресу кезінде қарсылық көрсету);
- тұрған орнын ауыстыруда (мысалы, спорттық ойындарда);
- физикалық жаттығуларды бір заттармен бірге орындауда (мысалы, скакалқамен, доппен орындалатын жаттығулар);

• жарыстарда бірнеше қатысушылардың қозғалыстарының келісімділігі (мысалы, акробаттардың, екпінді гимнастикамен айналысатын спортшылардың өнер көрсетуі);

• спорттық команданың барлық мүшелерінің келісімді, бірдей қозғалыстары (мысалы, ескекші-төрттік);

Ептіліктің мүмкіндіктерін негізін төмендегідей жайттар құрайды:

- адамның жаңа қимыл-қозғалыстарды үйренуге бейімділігі;
- физикалық жаттығулардың әр түрлі техникасын еркін қолдана алу (жылдамдық, темп, орындау бағыты, қозғалыс траекториясы, ритм және т.б.);

• адамның қимыл-қозғалыстарды қайталай алуға қабылеттілігі, яғни байланысқан жаңа қимыл-қозғалыстарды ойлап таба алу (комбинация).

Адам бойындағы ептілік мүмкіндіктері көбінесе мынадай жағдайларға тәуелді болады:

- орталық жүйке жүйесінің икемділігіне;
- анализаторлардың функцияларының жетілу дәрежесіне (атап айтқанда, «тактильді сезімдердің» жетілу дәрежесіне немесе тепе-теңдікті сақтау органдарына байланысты);

- адамның бойында қалыптасқан қозғалыс тәжірибесіне байланысты;
- адамның жас шамасына байланысты.

• Адамның координациялық мүмкіндіктерінің даму дәрежесі келесі критерийлермен байланысты:

- жаңа қимыл-қозғалыстарды үйренуге жұмсалатын уақытқа байланысты;
- қозғалыстарды орындау көрсеткіштерінің нақтылығына (мысалы, амплитудасы, нақтылығы, траекторияның формасына);

- спорттық техниканың критерийлеріне (тиімділігі, үнемділігі, стандарттылығы, спорттық).

Ептілік қасиетін жетілдіруде келесідей мәселелерді шешу керек:

- спортшының қимыл-қозғалыстар базасын үнемі жаңартып отыру керек;
- анализаторлардың функцияларын жетілдіру;
- таңдап алған спорт түріне байланысты қимыл-қозғалыстарға қатысты координациялық мүмкіндіктерді жетілдіру;

Координациялық қимыл-қозғалыстарды дамытуда әдетте қолданылатын құралдар ретінде келесілерді атауға болады:

- 1) ерекше жағдайларда орындалатын барлық жаттығулар;
- 2) «айналмалы жаттығулар»;
- 3) Бір орында орындалатын жаттығулар;
- 4) Жарыста орындалатын жаттығулар.
- 5) Қозғалыс координацияларын көрсетуді талап ететін жалпы дайындық жаттығулары;
- 6) Негізгі физикалық қасиеттерді дамытатын жаттығулар;
- 7) Қарапайым жаттығулар;
- 8) Көп қозғалысты талап ететін жаттығулар және спорттық жаттығулар.

Мектеп жасындағы оқушылардың ептілік қасиетін дамытудағы құралдарды таңдап алу тәжірибесінде келесідей талаптарды қатаң ұстану қажет:

- 1) қолданылатын құралдар белгілі бір жаңа қырынан ерекшеленуі керек;
- 2) қолданылатын құралдардың өзіне тән ерекшелігі болу керек;
- 3) қолданылатын құралдар координациялық жағынан күрделілігімен ерекшеленуі керек.
- 4) Координациялық мүмкіндіктер табиғаты жағынан күрделі және көп қырлы болып келеді.

Соған сәйкес, мектеп жасындағы оқушылардың ептілік қасиетін жетілдіруде бірнеше бағыттары болады, оларды негізінен мынадай төрт бағытты атап көрсетуге болады:

- 1) *бірінші бағыт*-ертеден белгілі және әдеттегі жаттығуларды орындауға ерекшеліктер енгізуді қарастырады;
- 2) *екінші бағыт*-табиғи және педагогикалық факторлардың салдарынан туатын бұлшық еттің рационалсыз жиырылуымен күресуді қарастырады;
- 3) *үшінші бағыт*-адам ағзасының қалыпты статикалық және динамикалық орнықтылығын жетілдіруді қарастырады;
- 4) *төртінші бағыт*-спортшының «арнайы спорт түріне бағытталған сезімдерін » жетілдіруді қарастырады.

**Мектеп жасындағы оқушылардың ептілік қасиеттерін** жетілдіруде өз орнын алатын жоғарыда айтылған бұл бағыттардың әрқайсысының өзіндік ерекшеліктерін былай көрсетуге болады (1-сурет).

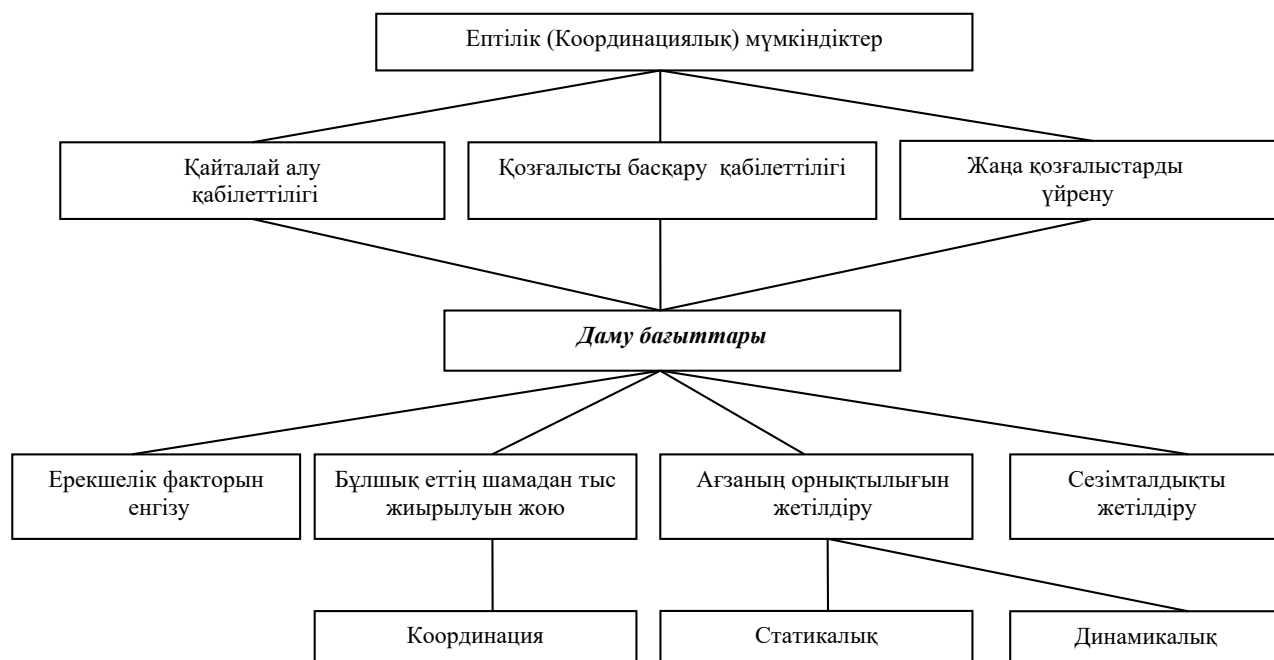
Ептілікті ғылыми зерттеулерде қозғалыстың дәлдігімен барынша мұқият зерттеп, қозғалыстың барлық сипаттамалары бойынша жіберілген қателіктердің санын анықтауға тырысады.

Күнделікті тұрмыста және дене тәрбиесі сабағында кездесетін барлық қозғалыстарды шартты түрде екі топқа бөлуге болады.

- біршама стереотивті;
- стереотивті емес.

Алғашқы қозғалысқа жеңіл атлеттік жолдары жүгіріс, спорттық, лақтыру, секіру және гимнастикалық жаттығуларды қозғалыс мысал болып саналады. Екінші топқа кросс, жекпе-жек, спорттық ойындардағы қозғалыстар және т.б. кіреді.

Мектеп оқушыларының спорттық (волейбол, баскетбол т.б.) ойындарын ойдағыдай меңгеруі жоғарыда аталған ептіліктің үш қабілет дәрежесіне қатысты жүзеге асады. Олардың ішінде ең жоғары деңгей маңызды рөл атқарады, себебі, спорттық тәсілді үйрену және жетілдірудің алғы шарты болып табылады. Керісінше техникалық әдістер мен әдеттегі жағдайдағы тәсілдік өзара қатынастар қаншалықты дәл және жоғары деңгейде болғанына қарамастан, олардың өзгермелі кездейсоқ ойын жағдайларында тиімділігі төмен болды.



**1-сурет.** Ептілік (координациялық) мүмкіндіктерді жетілдірудің негіздері

Волейболшы ептілігі қиын доптарды қабылдау барысында құлауды және аударылуды орындауда техникалық тәсілдерді тірексіз жағдайда орындағанда ойыншының өз денесін игеру қабілетімен тығыз байланысты.

Ептіліктің өлшеуіштері төменгі көріністерден тұрады:

1. Тапсырманың үйлесімдік күрделілігі .

2. Оның орындау дәлдігі.

3. Жеке орындалу уақыты немесе дәлдіктің қажетті деңгейін игеруге бөлінген уақыт немесе жағдайдың өзгеру сәтінен жауап қайымылы басталғанға дейінгі қабылданған ең аз молшердегі уақыт.

Ептілік – бағалау өлшемі бірдей бола бермейтін күрделі қозғалыстың жиынтық қасиеті болып табылады, мысалы, спорттық ойындарда жақсы ептілік таныту, гимнастикада жеткіліксіз болуы мүмкін.

Ептілікті тәрбиелеу біріншіден, үйлесімділік қозғалыс қимылдарын игере алу қабілетін тәрбиелеуден, екіншіден, қозғалыс әрекетін белгілі-бір жағдайдың талаптарына байланысты өзгерте алу қабілетін тәрбиелеуден құралады. Сондай-ақ өз қозғалыстарын кеңістік пен белгілі уақытта орындай алудың жоғары деңгейі маңызы болып табылады. Ептілікті тәрбиелеудің негізгі жолы – әр түрлі жаңа қозғалыс дағдыларын және шеберлікті қосымша игеру. Ептілікті тәрбиелеудің ең бір қолайлы әдісі – қозғалыс үйлесімділіктеріне түрткі болатын қимылдарды көбейту қажет сонымен қатар спортшының ептілік қабілеттілігін жетілдіру тәжірибесінде келесідей талаптарды ескеру өте маңызды:

- қолданылатын құралдардың қолдану аясын кеңейту;
- орындайтын жаттығуларға жаңа элементтер енгізуді қамтамасыз ету;
- орындайтын жаттығулардың жеткілікті түрде күрделі болуын қамтамсыз ету;
- жаттықтыру жұмыстарының жеткілікті түрде жүйелі болуын қамтамасыз ету;
- ерекше көңіл бөлуді талап ететін координациялық жаттығуларды орындау;
- ішкі күш-жігерді көрсетуді талап ететін координациялық жаттығуларды орындау (күш-жігер жақсы қалыптасқан болу керек);
- ептілікті жетілдіруге бағытталған жаттықтыру жұмыстары, шамадан тыс физикалық салмақ салудың біршама аз көлемімен сипатталуы керек;

Дене қабілеттерін тәрбиелеу – әдетте педогогикалық басқару процесі болып қалыптасқан. Дамуды өзіміз қалаған бағытта өзгерту үшін оған әсер ету қажет, мысалы, ептілікті тәрбиелеуде дене жаттығуларын таңдау немесе жинақтау, оларды белгілі уақыт аралығында және қайталау мөлшері қарастырылады. Ептіліктің дамуы ағзада өтетін өзгерістерді тудыруға қажетті іс-әрекеттер түрлері және әдістемелері арқылы іске асырылады.

Дене тәрбиесі құралдарын мақсатты және жүйелі түрде пайдалану – дағдыны қарастырады.

Ептілік факторларының құрылымы тез үйрену қабылеттілігі мен ауыспалы жағдайға сай қозғалыс әрекетін тез өзгерте алуы деп те есептеледі. Кейбір зерттеулерде ептілік деп дене қозғалысының бағытын тез өзгерту қабылеттілігін немесе кеңістіктегі оның бағдарын айтады.

Ептілік – адамның бағытталған қыймылына, статистикалық және динамикалық теңдікке, болжап көру, қозғалыс түріне байланысты вестибуриялық тігіркендіргіштер өзгерген жағдайға байланысты кеңістікке өз денесін игеруі және басқаруына негізделеді. Ептілік – еңбек процессін арттыруға қажетті бұлшық ет қыймылын машықтандыру, қажет уақытта дене теңдігін ұстау, өндірістегі және спортта болатын жарақаттарды төмендетуге үлкен септігін тигізеді.

Оқушылардың ептілік дәрежесі қозғалыс белсенділігінің дәрежесімен жіне пубертантты кезеңнің әсерімен, ағзаның физиологиялық мүмкіндіктерінің өзгеруі мен жинақты, көп факторлы әсеріне бағынады.

Сондықтан ептілікті арттыру барысында ағзаның жас ерекшеліктеріне, таңдап алған спорттық ойындардың түріне, бұлшық ет топтары күштерінің дамуына ерекше көңіл бөлу керек.

Қорыта келгенде, ептілік адамның туа біткенде пайда болатын қабылеті болғанымен, оны дамытуға да болады. Әсіресе, ептілікті қалыптастыруда волейбол ойындарының маңызы зор, себебі ерекше шебер орындалуға тиісті қимыл әрекетін талап етеді. Оқушылар ағзасының жастығы да ептілікті Қалыптастыруға және дамытуға қосымша мүмкіндік береді. Сол себепті мектеп оқушыларына дене шынықтыру сабағы барысында дене қасиеттерін дұрыс қалыптастыру үшін, оларға берілетін жүктеме мен жаттығуларды дұрыс әрі жүйелі бағытта үйреткен абзал деп санаймыз.

#### **Пайданылған әдебиеттер тізімі:**

1. Ә.Ж.Тастанов Оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастырудың ілімдік және әдістемелік негіздері. Монография. -Алматы 2004 «Өнер» баспасы. – 140 бет.
2. Б.Қ.Қаражанов Адамның моторлық адаптациясы п.ғ.д.д.дисс.авторефераты М.,1992,1-85б.
3. К.А.Атаев Балалардың жүйелі түрдегі дене тәрбиесі //Ғылыми практикалық конференцияның тезистері. Ташкент. Джизак,1991.21 б.
4. К.И. Адамбеков., Ә.Ж. Тастанов., Абильдабеков С.А. Дене шынықтыру және спорттың теориялық негізі. Оқу құралы.-Алматы 2011 «Полиграфия Сервис и К».-205 б.
5. В.С.Кузнецов Теория и методика физического культуры: учебник для студ. Учреждений высш.проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 416 с.
6. Ә.Ж.Тастанов Балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі жүйесін қалыптастыру негіздері. Оқу құралы – Алматы: Абай атындағы ҚазҰПУ, 2006. – Б. -109.
7. О.Н.Руссо Орта буын сынып оқушылардың дене тәрбиесі пәні бойынша педагогикалық үрдістің тиімділігін арттыру. п.ғ.к. дисс. Алматы,1998,183б.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ) НА ОСНОВЕ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Аркинов Арлин** – магистрант КазАСТ, г. Алматы

**Аннотация.** В соревновательной деятельности в современном футболе ярко выражена тенденция развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важна способность спортсмена оценивать расположение игроков (своих и соперника) на площадке, положение и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

Ученые и специалисты считают, что решающее значение в футболе приобретает рациональная организация деятельности игроков и команды в целом, более совершенная тактика.

**Ключевые слова:** футболисты, тренировочный процесс, тактическая подготовка, комплекс игровых упражнений, тактические комбинации, технико – тактическая подготовка.

### **IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS SOCCER PLAYERS OF THE TRAINING STAGE (2-3 YEARS OF TRAINING) ON THE BASIS OF GROUP EXERCISES**

**Arkinov Arlin** - Master's student of KazAST, Almaty city

**Annotation.** In competitive activity in modern soccer, the tendency of development of high-speed game and complication of tactical combinations is clearly expressed. Therefore, the ability of an athlete to assess the location of players

(his own and the opponent's) on the court, the position and direction of the ball's flight, to anticipate the actions of partners and to unravel the intentions of opponents, to quickly analyze the situation and, having chosen the most appropriate action, to perform it effectively is especially important.

Scientists and experts believe that the decisive importance in soccer is acquiring a rational organization of players and the team as a whole, more perfect tactics.

**Key words:** soccer players, training process, tactical training, complex of game exercises, tactical combinations, technical and tactical training.

**Цель исследования** - разработать методику групповых упражнений, направленную на совершенствование технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа.

**В соответствии с целью, объектом и предметом исследования мы определили следующие задачи:**

1. Изучить в научной и методической литературе состояние проблемы исследования.
2. Разработать методику применения групповых упражнений для совершенствования технико-тактических действий футболисток тренировочного этапа (2-3 года обучения) в учебно-тренировочном процессе.
3. Проверить эффективность разработанной методики групповых упражнений в ходе педагогического эксперимента.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы
2. Педагогическое тестирование
3. Педагогическое наблюдение
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики

В последние десятилетия футбол по всему миру стал все более быстрым и сложным с тактическими комбинациями. В связи с этим, футболисты должны быть способными быстро и эффективно выполнять технические и тактические действия в быстро меняющейся ситуации, ограниченном пространстве и времени, и противостоянии соперникам. То же самое относится и к женскому футболу, поэтому важным направлением развития навыков юных футболисток является техническая и тактическая подготовка, которая играет ключевую роль в достижении результатов.

Многие специалисты в профессиональном и юношеском футболе указывают на недостаточный уровень технической и тактической подготовленности выпускниц ДЮСШ и СДЮШОР по футболу, что существенно отличается от требований профессионального женского футбола [1]. Важно отметить, что существует различие в уровне подготовки между отечественными и европейскими футбольными школами, что проявляется в международных матчах, как на клубном, так и на сборных уровнях. Когда достигается высший уровень спортивного мастерства, становится сложно исправить недостатки в технико-тактической подготовке. Поэтому эффективное развитие технических и тактических навыков у девочек в возрасте 12-13 лет позволит им успешно бороться за высокие результаты на профессиональном уровне в будущем.

При изучении литературы мы обнаружили, что специалисты редко описывают подготовку футболисток. Мы нашли несколько исследований, которые анализируют игры и технико-тактические действия женских команд, а также несколько материалов о совершенствовании технико-тактической подготовки футболисток. Однако мы не смогли найти достаточно литературы, посвященной совершенствованию технико-тактической подготовки футболисток в течение 2-3 лет обучения [2].

Исходя из этого, мы пришли к выводу, что использование групповых упражнений может помочь улучшить технико-тактические навыки футболисток в возрасте 12-13 лет и подготовить их к игре во взрослом футболе.

**Результаты исследования.** На основе анализа опыта экспертов, которые работали с литературными источниками, мы пришли к выводу, что важно развивать технико-тактические навыки футболисток возрастом 12-13 лет через групповые тренировки. В этих тренировках следует использовать упражнения с численным преимуществом атакующих игроков (например, "2 на 1", "3 на 2") и с равным числом атакующих и защищающих игроков (например, "2 на 2"). Такие упражнения помогут одновременно улучшить технические навыки и тактическое понимание игры, а также научиться выполнять комбинации, такие как игра в "стенку", "скрещение" и "забегание".

Эффективность группового взаимодействия в футболе зависит от индивидуальных действий нескольких игроков. Важными аспектами таких действий являются передача и открывание мяча. Наша методика разработана на основе этих принципов и включает в себя 35 групповых упражнений, которые



помогают футболистам совместно отрабатывать технические навыки и тактическую подготовку как в атаке, так и в защите. Обычно на одном тренировочном занятии мы проводим от 5 до 8 упражнений.

Перед каждой тренировкой мы проводили теоретическую часть, длительностью от 10 до 15 минут, на которой мы обсуждали значимость своевременных и согласованных открытий. Мы разбирали, какие виды открытий существуют, для каких целей они используются и как правильно выполнять передачу мяча. Также мы изучали комбинации "стенка", "скрещивание" и "забегание" и узнавали, как они применяются на практике. Важными принципами открытий под игрока были постоянная смена позиции (отдал - открылся) и стремление создать, как минимум, три варианта для игрока с мячом: спереди, сзади и сбоку [3].

У испытуемых обеих групп в начале и после завершения педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование для определения уровня физической и технической подготовленности, а также регистрировались показатели групповых технико-тактических действий футболисток в упражнении «2 x 2» и в двусторонней игре «7 x 7».

Сопоставляя результаты тестов физической подготовленности испытуемых обеих групп с нормативными требованиями, мы пришли к выводу, что уровень физической подготовленности футболисток находится на среднем уровне.

Анализ полученных результатов показал, что за время проведения педагогического эксперимента показатели обеих групп футболисток изменились. Тем не менее результаты экспериментальной группы в тесте «короткий пас», в упражнении «2 x 2» и двусторонней игре достоверно выше, чем в контрольной группе, что подтверждает эффективность разработанной нами методики групповых упражнений, с помощью которой футболистки лучше овладели открываниями и передачей мяча. Это выражается в увеличении числа точных передач мяча, а также в общем количестве передач за всю игру.

Посредством групповых упражнений, которые основываются на согласованных индивидуальных действиях и одинаковом распознавании игровой ситуации, футболистки научились организовывать групповые комбинации, с помощью которых решение часто встречающихся игровых ситуаций («2 x 1» и «2 x 2») происходит более успешно, чем с помощью индивидуального решения данных ситуаций.

**Выводы.** Анализ научно-методической литературы показал, что в процессе технико-тактической подготовки футболисток тренировочного этапа (2-3 года обучения) совершенствование технических приемов должно осуществляться с совместным освоением и совершенствованием тактических действий футболисток в упражнениях группового характера. В таких упражнениях используются групповые взаимодействия игроков, которые с помощью согласованных действий, как открывания игрока и передач мяча, решаются игровые ситуации посредством комбинаций, что является более результативным в игре [4].

На основе выделенных важных индивидуальных действий футболисток в групповом взаимодействии, мы разработали методику, в которую входят 35 групповых упражнений, позволяющие отрабатывать технические приемы с совместным осуществлением тактической подготовки футболисток в атаке и в защите. С учетом сложности упражнения разделены на 4 группы:

- упражнения, направленные на отдельную отработку значимых для группового взаимодействия индивидуальные технико-тактические действия;
- упражнения, направленные на совершенствование передачи мяча и открывания игрока в комбинациях без сопротивления;
- упражнения с защитником, который находится в меньшинстве;
- упражнения с равным количеством защитников и атакующих игроков.

В результате проведенного педагогического эксперимента мы пришли к выводу, что применение методики групповых упражнений в тренировочном процессе способствует повышению эффективности групповых взаимодействий в игре, а также способствует совершенствованию индивидуальных технико-тактических действий, о чем свидетельствуют данные эксперимента, в которых просматриваются достоверные различия групповых технико-тактических действий футболисток экспериментальной и контрольной группе.

#### Литература

1. Арбузин И.А. Развитие игрового мышления у юных футболистов 12-13 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Арбузин Игорь Александрович. – Омск, 2006. – 24 с.
2. Воронин И.Ю. Антропологические и педагогические аспекты совершенствования тактической подготовки юных футболистов / И.Ю. Воронин, С.А. Кутومانов, С.В. Яловенко и др. // Научный журнал «Дискурс». – 2019. – №2 (28). С. 52-63.

3. Драндров Г.Л. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений / Г.Л. Драндров, Р.В. Фаттахов. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 113 с.
4. Калининский Ю.А. Игровое мышление футболиста / Ю.А. Калининский. – Москва: 1970. – 68 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ 13-14 ЛЕТ

**Досмагамбетов Алишер** – магистрант КазАСТ, г. Алматы

**Аннотация.** Растущий уровень спортивных достижений, лимит времени у занимающихся спортом требуют поиска более рациональных средств и методов, направленных на совершенствование и повышение эффективности тренировочного процесса.

Поэтому прогресс спорта высших достижений, в решающей мере, определяется научной обоснованностью системы подготовки спортсменов, ее соответствием современному уровню развития науки и практики.

Качественное управление подготовкой спортсменов предполагает наличие соответствующих моделей тренировочной работы отражающих величину и соотношение ее основных компонентов в различных структурных образованиях тренировочного процесса на конкретных этапах становления спортивного мастерства. Многоцелевая направленность подготовки в плавании обуславливает, в свою очередь, необходимость присутствия в этих моделях оптимального сочетания и рациональной последовательности используемых тренировочных средств [1].

**Ключевые слова:** пловцы, скоростные способности, тренировочные занятия, физическая подготовленность.

## IMPROVEMENT OF METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF 13-14 YEARS OLD SWIMMERS

**Dosmagambetov Alisher** - Master's student of KazAST, Almaty city

**Annotation.** The growing level of sports achievements, the time limit of sports practitioners require the search for more rational means and methods aimed at improving and increasing the effectiveness of the training process.

Therefore, the progress of high-performance sports is determined to a decisive extent by the scientific validity of the system of training athletes, its compliance with the current level of development of science and practice.

Qualitative management of athletes' training presupposes the presence of appropriate models of training work reflecting the size and ratio of its main components in various structural formations of the training process at specific stages of sportsmanship development. The multi-purpose orientation of training in swimming determines, in turn, the need for the presence in these models of the optimal combination and rational sequence of training means used [1].

**Key words:** swimmers, speed abilities, training sessions, physical fitness.

**Целью исследования** является совершенствование методики скоростной подготовки пловцов 13-14 лет.

В соответствии с целью работы необходимо решить следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать особенности физического развития и физической подготовленности пловцов 13-14 лет, занимающихся в секции спортивного плавания.
2. Исследовать направленность тренировочных занятий пловцов 13-14 лет.
3. Разработать методику повышения скоростных способностей пловцов 13-14 лет и доказать её эффективность.

**Методы исследования.** Для решения задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения;
3. Педагогические контрольные испытания;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

Проблема повышения эффективности тренировочного процесса тесно связана с оптимальным использованием методов и средств спортивной тренировки. Особое место занимают те средства и методы, которые используются в развитии скоростных качеств, играющих важную роль в достижении высокого результата у пловцов.

Таким образом, проблема полноценного использования новейших достижений в методике тренировки пловцов для решения основных задач по годам обучения является актуальной.

Плавание - один из труднейших видов олимпийской программы. Сегодня для достижения выдающегося результата требуется максимальное напряжение физических и духовных сил, высокое мастерство, самозабвенные тренировки на протяжении многих лет. И эту напряженную работу надо совмещать с учебой. Такую задачу спортсмен может решить лишь совместно с высококвалифицированным тренером, овладевшим передовой методикой тренировки [2].

Методика подготовки юных пловцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки пловца, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья.

Последние крупные соревнования по плаванию показали, что подготовка плавательного резерва должна строиться с учетом современных достижений в этом виде спорта. Они определяют основные требования, предъявляемые новому поколению пловцов, которые должны пополнить резерв страны. Среди этих требований большое значение имеет высокий уровень развития специальных физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Пловец в нашей стране начинает свой путь к вершинам мастерства в спортивной школе, где проводится обучение плаванию. В спортивной школе путь юного пловца складывается из спортивной начальной подготовки в группах начального обучения и учебных группах, углубленной спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах и, наконец, достижения мастерства в группах спортивного совершенствования [3].

В процессе подготовки пловцов наряду с технической и тактической стороной большое внимание должно отводиться физической подготовке. Уровень развития всех физических качеств, и, в частности, скоростных, определяет достижения юных пловцов.

Подготовка юных пловцов на современном этапе невозможна без совершенствования учебно-тренировочного процесса, который предусматривает применение эффективных средств тренировки, передовой методики и новейших достижений науки и практики.

**Результаты исследования.** Изучение общей и специальной литературы проводилось по учебникам, учебным пособиям, журнальным статьям и другим источникам. В процессе теоретического анализа изучались формы проявления быстроты и ее компоненты, психолого-педагогические особенности детей 13-14 лет, особенности развития скоростных способностей пловцов 13-14 лет, методы и средства развития скоростных способностей.

Педагогическое наблюдение осуществлялось на тренировочных занятиях по плаванию пловцов 13-14 лет с целью определения особенностей организации тренировочного процесса, как на суше, так и в воде. В процессе педагогического наблюдения мы определяли основные средства и методы, применяемые для развития скоростных способностей пловцов 13-14 лет. Это позволило собрать первичную информацию для педагогического эксперимента, при проведении тестирования, а также контроль за правильностью выполнения упражнений и их систематичностью.

В эксперименте принимало участие 24 спортсменов – по 12 человек в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах. Возраст испытуемых 13–14 лет, квалификация – I разряд, КМС.

В начале педагогического эксперимента в обеих группах было проведено контрольное испытание. Были зафиксированы результаты. Далее спортсмены контрольной группы тренировались по стандартной программе. Спортсмены экспериментальной группы тренировались по разработанной нами методике развития скоростных способностей пловцов 13-14 лет [31]. Тренировочные занятия проводились 10 раз в неделю. В конце эксперимента было проведено такое же контрольное испытание. Были зафиксированы результаты.

**Выводы.** Скоростная подготовка играет большую роль для достижения спортивных результатов. Главной задачей скоростной подготовки, является воспитание физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие способностей, необходимых для конкретной спортивной дисциплины, а именно – плавания. В результате изучения научно – методической литературы, с проблемой улучшения результатов пловцов высокой квалификации. Предположили, что специализированные тренеры ищут прогресс результатов в новых инновационных технологиях и методиках фитнеса, а также увеличением интенсивной работы на выносливость.

В ходе эксперимента нами была разработана методика развития скоростных способностей пловцов 13-14 лет. В процессе подготовки была описана методика развития скоростных способностей. Тренировочные занятия проводились 10 раз в неделю, было проведено 120 занятий. Длительность каждого занятия составляла 2 часа на воде и 1 час в зале. Упражнения были разделены на три группы по мощности работы и были сформированы тренировочные блоки упражнений, в подготовительном и

базовом периоде, использовались блоки упражнения из средней и максимальной групп мощности, а в предсоревновательном и соревновательном периоде умеренной и частично средней групп мощности.

Результаты педагогического исследования показали, что у экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента, наблюдается прирост результатов в тестах.

При сравнении начальных и конечных результатов в контрольной группе мы наблюдаем уменьшение времени, требуемое для прохождения тестов 15, 25 и 50 м вольным стилем. Улучшение результатов произошло в следствии подготовки по обычной программе.

При сравнении начальных и конечных результатов в экспериментальной группе мы наблюдали уменьшение времени, требуемое для прохождения тестов 15, 25 и 50 м вольным стилем в результате применения разработанной методики развития скоростных способностей пловцов 13-14 лет.

Исходя из этого, можно утверждать, что разработанная нами методика развития скоростных способностей у пловцов 13-14 лет положительно влияет и это говорит о том, что данная методика рекомендуется к широкому применению.

#### **Литература**

1. Бачин В.П. Возрастное дифференцирование средств повышения скоростных возможностей пловцов 8-17 лет// Физическая культура в школе. - 2002. -№11. -С. 42-43.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) – Изд. 2-е - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 200 с.
3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970.-С63-71.

## **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**Мирзаев Ильяр** – магистрант КазАСТ, Алматы

**Аннотация.** Бокс – один из сложнейших видов единоборств, с переменными и противоречивыми взаимоотношениями между противниками во время поединков, высоким психологическим напряжением, разным воздействием на организм спортсменов. Физическая подготовка чрезвычайно важна для боксера. Особенно это касается основных приемов скоростно-силового бокса, которые требуют тщательного изучения и являются актуальной темой нашего исследования. В данном исследовании изучен учебно-тренировочный процесс, в котором используются специально подобранные упражнения для развития скорости и силы боксеров.

**Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, учебно-тренировочный процесс, упражнение, способность, удар, физические качества.

## **SPEED AND STRENGTH TRAINING OF BOXERS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT**

**Mirzaev Ilyar** - Master's student of KazAST, Almaty

**Annotation.** Boxing is one of the most complex types of martial arts, with variable and contradictory relationships between opponents during bouts, high psychological tension, and different effects on the body of athletes. Physical training is extremely important for a boxer. Especially it concerns the basic techniques of speed-force boxing, which require careful study and are the actual topic of our study. This study investigates the educational and training process, which uses specially selected exercises for the development of speed and strength of boxers.

**Key words:** speed and strength training, training process, exercise, ability, impact, physical qualities.

**Цель исследования:** экспериментально обосновать варианты применения комплекса упражнений для совершенствования скоростно-силовых качеств квалифицированных боксеров.

#### **Задачи исследования:**

1. Осуществить анализ материалов литературных источников по теме исследования.
2. Исследовать уровень скоростно-силовых качеств у квалифицированных боксеров.
3. Обосновать варианты применения комплекса упражнений для совершенствования скоростно-силовых качеств квалифицированных боксеров.

Решение поставленных в работе задач осуществлялось с помощью педагогических методов исследования и методов математической статистики.

Педагогические методы исследования использовались следующие:

1. Анализ научно-методической литературы и Интернет-источников.

2. Обобщение передового опыта специалистов-практиков в области единоборств.
3. Педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью (видеозапись, ведение протоколов).
4. Педагогические контрольные испытания (хронометрия, динамометрия).

Физическое воспитание играет важную роль в воспитании физически подготовленного молодого поколения, обладающего гармоничным развитием физических и психических сил. Уровень спортивных результатов в любой спортивной деятельности, особенно в боксе, связан с уровнем развития двигательных навыков (силы, скорости, выносливости) и эффективности их взаимодействия.

Очень важно при построении тренировок с начинающими боксерами, учитывать высокую динамику и компактность их нервных процессов по сравнению со взрослыми боксерами, а также отсутствие психической устойчивости и терпения, что особенно заметно в соревновательной среде [1].

Психологическая подготовка боксера определяет уровень развития, таких качеств, как восприятие дистанции и времени нанесения ударов, концентрация на ринге, быстрота реакции, умение прогнозировать действия соперника, тактическое мышление, внимательность, душевное состояние спортсмен и т. д.

Развитие силовых навыков способствует общей гармонии для развития всех групп мышц опорно-двигательного аппарата человека. Поэтому крайне важно использовать выборочные силовые тренировки. Здесь очень важно их количество и содержание. Они должны обеспечивать относительное развитие разных групп мышц [2].

**В учебно-тренировочном процессе выделяют ряд факторов, влияющие на развитие скоростно-силовых способностей при занятиях боксом.**

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента [3].

Скоростно-силовые способности примерно в равной мере зависят как от наследственных, так и средовых факторов. Они проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости конкретных двигательных действий и условий их осуществления вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. На сегодняшний день, специалисты выделяют следующие факторы, влияющие на проявление силовых способностей: мышечные, центрально-нервные, личностно-психические, биомеханические, биохимические, физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [4].

**Результаты исследований.** Был проведен анализ существующего нормативно-правового обеспечения и программных документов. Анализ литературных источников и нормативно-правовых документов по проблеме исследования позволил обосновать цель и основные задачи исследования. Также был обобщен опыт научных исследований отечественных и зарубежных авторов относительно поставленных задач исследования. Далее был определен имеющийся уровень скоростно-силовых качеств боксеров на этапе спортивного совершенствования.

В течение экспериментального базового мезоцикла подготовки был проведен педагогический эксперимент с целью проверки эффективности упражнения для улучшения показателей скоростно-силовых качеств боксеров на этапе спортивного совершенствования. В эксперименте приняли участие 22 спортсмена квалификации кандидат в мастера спорта. Возраст спортсменов составлял от 18 до 29 лет, а спортивный стаж занятий боксом от пяти до десяти лет. С целью выявления статистических сдвигов в показателях скоростно-силовой подготовленности боксеров за период эксперимента было проведено тестирование их скоростно-силовых качеств в начале и в конце экспериментального базового мезоцикла подготовки.

Уровень скоростно-силовых качеств боксеров высокой квалификации фиксировался с помощью следующих педагогических тестов: прыжки в длину и в высоту с места, метание набивного мяча массой 2 кг двумя руками снизу вперед, прыжки через скакалку, бег на 30 м, динамометрия силы мышц сильнейшей кисти, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, сгибание рук на брусьях,

поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с, вис на перекладине, поднимание прямых ног к перекладине.

Зафиксированы числовые показатели скоростно-силовых качеств спортсменов, специализирующихся в боксе на этапе спортивного совершенствования. Приведенные данные можно использовать с целью оптимального построения тренировочного процесса и контроля за уровнем физической подготовленности боксеров. Уровень скоростно-силовых качеств у боксеров отражают следующие показатели: прыжки в длину и в высоту с места, метание набивного мяча, прыжки через скакалку, бег на 30 м, динамометрия силы мышц сильнейшей кисти, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, сгибание рук на брусках, поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с, вис на перекладине, поднимание прямых ног к перекладине.

Предложены упражнения для совершенствования скоростно-силовых качеств боксеров высокой квалификации в течение экспериментального базового мезоцикла. Основными тренировочными методами являются: 1) сопряженного воздействия; 2) вариативного воздействия; 3) кратковременных усилий и повторный [5].

Использование в тренировочной программе экспериментального базового мезоцикла упражнений для совершенствования скоростно-силовых качеств боксеров высокой квалификации отображает позитивную динамику, что подтверждают процентный прирост и статистическое улучшение зафиксированных показателей (при  $p < 0,05$  и  $p < 0,01$ ).

**Выводы:** Определено, что демонстрация спортивных результатов на международной арене боксерами высокой квалификации может быть реализовано при ориентировании на установленные параметры скоростно-силовых качеств для всех этапов многолетней спортивной подготовки. На этапе спортивного совершенствования, улучшать скоростно-силовые качества боксеров целесообразно в базовом тренировочном мезоцикле посредством применения специально подобранного комплекса эффективных упражнений.

Установлено, что уровень скоростно-силовых качеств у боксеров отражают следующие показатели: прыжки в длину и в высоту с места, метание набивного мяча, прыжки через скакалку, бег на 30 м, динамометрия силы мышц сильнейшей кисти, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, сгибание рук на брусках, поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с, вис на перекладине, поднимание прямых ног к перекладине.

Обосновано применение комплекса упражнений для совершенствования скоростно-силовых качеств боксеров высокой квалификации в течение экспериментального базового мезоцикла. Основными тренировочными методами являются: 1) сопряженного воздействия; 2) вариативного воздействия; 3) кратковременных усилий и повторный.

Зафиксированы статистические сдвиги (при  $p < 0,05$  и  $p < 0,01$ ) в показателях уровня скоростно-силовой подготовленности боксеров высокой квалификации в течение экспериментального базового тренировочного мезоцикла, что позволяет контролировать дальнейшее совершенствование двигательных качеств с направленностью к максимальной реализации спортивных возможностей. Установлен прирост в следующих показателях: прыжок в длину с места – 3 %, прыжок в высоту с места – 10 %, метание набивного мяча весом 2 кг двумя руками снизу вперед – 12 %, прыжки через скакалку – 8 %, бег на 30 м с высокого старта – 4 %, кистевая динамометрия – 15 %, сгибание рук в упоре лежа – 11 %, подтягивание на перекладине – 12 %, сгибание рук на брусках – 9 %, поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с – 8 %, вис на перекладине – 15 %, поднимание прямых ног к перекладине – 14 %.

#### Литература

1. Атилов А. А. Современный бокс / А. А. Атилов. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 640 с.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 2015. 176 с.
2. Кузнецов В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. М.: Физкультура и спорт, 2011. 208 с.
3. Калмыков Е. В. Общие основы теории бокса: Классификация, систематика и терминология бокса / Е. В. Калмыков, Н. Д. Хромов – М.: ПринтЦентр, 2005. – 34 с.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М.: Физическая культура и спорт, 2011. 240 с.
5. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: учебное пособие. М., 2014. 425 с.

## ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ-ОДИНОЧНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

**Ковалев Кирилл** – магистрант КазАСТ, г. Алматы

**Аннотация.** Одиночное фигурное катание – вид спорта, где большинство выполняемых элементов носит ярко выраженный скоростно-силовой характер, что, в первую очередь, относится к многооборотным прыжкам. Существенный рост сложности элементов и улучшение техники их исполнения по мнению многих специалистов результативно возможны в условиях научно-обоснованных рациональных приемов исполнения различных элементов, создания новых средств и методов тренировки [1].

В связи с вышесказанным, научная разработка должных нормативов скоростно-силовой подготовленности и разработка комплексов упражнений, развивающие скоростно-силовые качества фигуристов представляется крайне актуальной.

**Ключевые слова:** фигурное катание, фигурист-одиночник, скоростно-силовая подготовка, упражнение, тренировочный процесс.

## FEATURES OF SPEED AND STRENGTH TRAINING OF SINGLE SKATERS IN THE PREPARATORY PERIOD.

**Kirill Kovalev** – Master's student of KazAST, Almaty

**Annotation.** Single figure skating is a sport where most of the performed elements have a pronounced speed and strength character, which, first, refers to multi-turn jumps. According to many experts, a significant increase in the complexity of elements and improvement of their execution technique is effectively possible in the conditions of scientifically based rational methods of execution of various elements, creation of new means and methods of training [1].

In connection with the above-mentioned, the scientific development of proper standards of speed and strength training and the development of complexes of exercises that develop speed and strength qualities of figure skaters is extremely important.

**Key words:** figure skating, single figure skater, speed and strength training, exercise, training process.

**Введение.** Для успешного фигуриста важно иметь хорошо развитую мышечную систему. Этот аспект тренировки включает в себя подвижные игры, спортивные упражнения и использование различных тренажеров. Особое внимание уделяется укреплению стопы, спины и брюшного пресса у молодых фигуристов. Для улучшения прыжков, ходьбы и вращений, которые основаны на работе стопы, можно выполнять простые упражнения с повышенной нагрузкой на координацию. В процессе развития мастерства в фигурном катании, необходимо продолжать работу над укреплением стопы, но также следует уделить внимание развитию мышц и связок коленного сустава и бедра, особенно когда переходишь на жесткие ботинки, которые снижают нагрузку на стопу.

Для достижения высокого уровня в фигурном катании необходима отличная координация спортсменов, что невозможно без освоения многочисленных элементов и прыжков. Расширение координационных возможностей фигуристов может быть достигнуто путем включения в тренировку элементов гимнастики и акробатики, а также использования батуты и прыжков в воду.

Рост объема и интенсивности специфических нагрузок приводит к мышечному и психологическому утомлению. Поэтому уже на самых ранних этапах подготовки нужно обучать спортсменов активному мышечному расслаблению с использованием методов аутогенной тренировки.

После большого объема ледовых тренировок, вызывающих эмоциональное утомление, необходимо включать такие средства ОФП, как медленный бег и плавание, прогулки на лыжах, спортивные игры. Таким образом, ОФП создает базу для успешного овладения всем комплексом движений фигуриста.

**Цель исследования-**теоретическое обоснование концепции методов развития скоростно-силовых физических качеств в тренировочном процессе фигуристов.

### **Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников касающихся данной проблемы.
2. Практическое-педагогическое исследование спортсменок фигуристок одиночного катания в тренировочных процессах, беседа с ними и изучение индивидуальных дневников тренировок.
3. Тестирование физических качеств спортсменок, т.е. физиологические исследования.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить и выявить слабые стороны скоростно-силовых качеств спортсменок.

2. Определить эффективность разработанных упражнений в комплексах для тренировок в одиночном фигурном катании.

3. Применить, внести в практику видоизмененные комплексы упражнений скоростно-силового характера из других видов спорта и оценить их влияние на результат фигуристок-одиночниц.

Специальная физическая подготовка (СФП) фигуристов должна учитывать особенности биомеханической структуры фигурных элементов. Основная цель СФП заключается в развитии скорости скольжения и сложности многооборотных прыжков. Особенно высокие нагрузки возникают при выполнении произвольной программы, которая включает скольжение на высокой скорости, прыжки, вращения, дорожки шагов и поддержки в парном катании и танцах. Для успешного выполнения такой программы необходимо иметь высокий уровень развития двигательных качеств. Однако необходимо помнить, что подготовка фигуристов должна быть специфической и сосредоточенной на приспособительных изменениях, соответствующих фигурному катанию. Только таким образом можно достичь правильного морфофункционального развития организма. Избыточная гипертрофия рабочих мышц или неправильная биомеханика может быть нежелательной.

Для достижения оптимальной физической подготовки необходимо определить основные двигательные качества и изучить работу мышц при выполнении основных элементов фигурного катания. Самым важным показателем атлетического потенциала спортсмена является его способность выполнять прыжки. Для достижения оптимальной скорости перед отталкиванием необходимо развить скоростно-силовые качества мышц ног, особенно мышцы бедра, которые отвечают за разбег. В толчке спортсмену требуется приложить значительные усилия для поднятия тела на высоту более 0,5 м и достижения угловой скорости вращения до 3 оборотов в секунду. В этом процессе силу мышц ног и спины можно считать определяющей. Кроме того, активная работа мышц, которые скручивают туловище и осуществляют маховое движение рук и ног, играет важную роль в создании большей угловой скорости вращения.

В полете важна также работа мышц спины и брюшного пресса для удержания туловища в прямом положении относительно продольной оси. В приземлении особое значение приобретает сила мышц задней поверхности бедра, а также мышц тазобедренного сустава и спины. Следует обратить внимание на развитие приводящих мышц бедра, мышц, фиксирующих коленный и голеностопный суставы. Даже незначительное отклонение тела фигуриста от продольной оси вращения при приземлении и неправильная постановка ноги на опору при слабом развитии этих групп мышц может привести к травме.

Близкими по характеру работы мышц партнерши в безопорных фазах и при приземлении являются подкрутки и выбросы в парном катании. Поэтому требования к развитию мышц тела партнерши остаются сходными с прыжками. От партнеров же требуются значительные усилия для создания сил вращения от мышц-разгибателей ног, приводящих мышц бедра и мышц, скручивающих туловище, а также разгибателей мышц рук. При выполнении поддержек партнерша должна свободно удерживаться в упоре на двух или одной руке, для чего нужны хорошо развитые мышцы плечевого пояса и мышцы, фиксирующие туловище в различных положениях [2].

Воспитание силы. Целесообразнее всего воспитывать силу методом максимальных усилий. Он предусматривает применение такого отягощения, которое спортсмен может поднять не более 1—3 раз. Количество подходов за тренировку в зависимости от подготовленности спортсменов колеблется от 5 до 10. Этот метод является основным в тренировке спортсменов высокой квалификации, которые используют его для развития и поддержания высокого уровня силы работающих мышечных групп: Для спортсменов более низкой квалификации при становлении двигательных навыков лучше использовать метод повторных усилий, основанный на работе с неопредельными отягощениями (40—70% от максимального). Большое количество повторений (до 10—12 раз в одном подходе) способствует значительному увеличению обменных процессов и приводит к естественному увеличению работающих мышц и их силы, что положительно сказывается на росте мастерства фигуриста. Использование данного метода благоприятно влияет и на укрепление опорно-двигательного аппарата, уменьшая возможность появления травм.

Метод динамических усилий используют для воспитания способности к быстрому проявлению силы. Метод основан на перемещении неопредельного отягощения с максимально возможной скоростью. Отягощение подбирается таким образом, чтобы оно не приводило к нарушению структуры основного соревновательного движения. Этот метод одновременно совершенствует физические качества и технику выполняемого движения.



Воспитание быстроты движений. Воспитание быстроты движений непосредственно связано с наличием других физических качеств. При необходимости выполнять очень быстро однократные движения важно иметь сильные мышцы. При выполнении быстрых движений циклического характера надо обладать достаточным запасом выносливости и хорошей подвижностью в суставах.

В фигурном катании спортсмену не всегда нужно проявлять предельные скоростные возможности. Пожалуй, лишь сверхсложные многооборотные прыжки, опорные вращения и дорожки шагов требуют этого. В других же элементах более важную роль играет оптимальная скорость, необходимая для правильного исполнения конкретного элемента. Поэтому с начальных этапов обучения следует включать упражнения, развивающие тонкое чувство скорости.

**Результаты исследования:** Для достижения наилучших результатов в развитии скоростно-силовых навыков фигуристов необходимо выбирать тренировочные методы, которые учитывают особенности выполняемых упражнений. При подборе этих методов следует учитывать ключевые качества, которые в настоящее время являются основными в развитии техники выполнения упражнений.

Кроме того, необходимо учитывать структуру и характер нервно-мышечных нагрузок при выполнении основных физических упражнений. Термин "скоростно-силовые навыки" относится к способности человека проявлять максимальную физическую силу в течение короткого времени, при этом сохраняя оптимальный диапазон движений.

Самым распространенным проявлением скоростно-силовых навыков в фигурном катании являются элементы с прыжками. Только при одновременном развитии силы и скорости спортсмен сможет совершенствоваться в выполнении прыжковых элементов.

За счет результатов различных специальных тестов определяющие развитие скоростно-силовых качеств был составлен сравнительный анализ уровня развития этих качеств у спортсменов разного возраста и специализаций. В результате исследования мы выяснили, что самым адекватным показателем уровня развития скоростно-силовых качеств является результат прыжка с взмахом рук в высоту с места (у фигуристов по методу В.М. Абалакова). Этот анализ привел к выводу, что у девочек, тренирующихся профессионально в сравнении с не занимающимся спортом в период 11-14 летнего возраста идет значительный прирост развития скоростно-силовых качеств. При этом особое внимание требуется обратить в период 15-18 летнего возраста, т.к. в этот период идет заметное снижение уровня развития скоростно-силовых качеств у фигуристок.

Ныне различные исследования доказали, что дети 4-8 летнего возраста могут обладать многофакторностью взрывного усилия, которая раньше была выявлена у взрослых спортсменов (факторы одинаковы).

Один из методов воспитания скоростно-силовых качеств для фигуристов является – повторный метод. Суть его заключается в максимально быстрых выполнениях повторных движений. Такой метод отлично развивает скоростные качества спортсмена, однако при многократных повторениях одних и тех же упражнений приводит к образованию двигательного стереотипа, что стабилизирует скорость и частоту движения. Появляется «Скоростной барьер» [3]. Для преодоления скоростного барьера необходимо применять вариативность в упражнениях и использовать методы:

1. Облегчающие внешние условия:

- ограничить сопротивление за счет природных условий (плавать по течению, бег по ветру и т.д.);
- облегчить вес спортсмена за счет помощи тренера (прыжки на льду с помощью переносной лонжи «удочки»);
- использовать ускорения движения своего тела за счет инерции (бег по наклонной дорожке или вниз с горы).

2. Усложняющие условия в выполнениях упражнений (применений в упражнениях дополнительных отягощений).

3. Варьирование отягощений для эффекта, ускоряющего последнее действие (чередование выполнений прыжковых упражнений с грузом и исполнение их без утяжелений).

4. Стремления за лидером (бег за лидером и т.д.).

В своих исследованиях мы, в выборе методик для развития скоростно-силовых качеств отмечаем, что быстрота и сила как сумма двух самостоятельных навыков не может существовать раздельно друг от друга.

Если спортсмен намерен воспитывать скоростно-силовые качества, то методика совершенствования навыков не должна разделять эти качества. Т.к. всякое качество развивается только при условии преодоления некоторых критических значений его проявления. Таким образом, при использовании в упражнениях по усилиям и скорости непределенные сокращения мышц, нельзя добиться наибольшего улучшения скоростно-силовых качеств [4].

Экспериментальная часть, представленная в работе, доказала, что на результат двигательных качеств спортсменов-гимнастов отражает характер тренировочных упражнений. Изменение качества тем больше, чем выше соответствие специфики упражнения объективно существующим структурно-физиологическим особенностям развиваемого качества.

Для наибольшего эффекта развития скоростно-силовых качеств у фигуриста необходимо использовать режимы, приближающие уровень функционирования мышц к предельному их проявлению:

- а) для развития максимальной силы – режим максимального напряжения;
- б) для развития взрывной (скоростной) силы – режим максимальной скорости при оптимальной величине сопротивления (50 - 75% от максимальной);
- с) для развития быстроты неотягощенного движения – при небольшой нагрузке максимальная скорость движения (10-20% от максимальной силы).

Смешанный режим тренировок — это варьирование упражнений требующие мощные напряжения и слегка отягощенными, но предельно быстрыми движениями. Такой режим позволяет получить наибольший эффект в развитии максимальной взрывной силы.

Многие исследователи считают, что применение смешанного режима тренировок для развития физических качеств является один из наиболее перспективных путей. Так И.М. Добровольский в своем исследовании о развитии скоростно-силовых качеств, применил смешанные режимы мышечной деятельности в одном упражнении, развивающее силовые и скоростно-силовые качества [5].

Его исследования доказывают, что скоростные и скоростно-силовые качества намного лучше развиваются, применяя статико-динамические упражнения (соотношение усилий 80 на 30% от максимального результата), нежели упражнения динамического характера ( $p < 0,001$ ). Для развития силовых способностей можно использовать как смешанные, так и динамические упражнения, т.к. они одинаково влияют на развитие силового качества ( $P < 0,1$ ).

О характере разминки перед скоростно-силовыми упражнениями исследователями было выявлено, что в видах спорта, где используются скоростно-силовые качества спортсмена предпочтительна разминка несущей переменный характер не предельной, но около максимальной мощностью с кратковременными «взрывами». Интервал между концом разминки и началом старта в скоростно-силовых видах спорта нежелательно превышать 9 минут.

**Выводы.** В подготовительном периоде фигуристы имеют преимущество в развитии скоростно-силовых качеств благодаря своему возрасту. Исследования показывают, что наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей наступает в возрасте от 7 до 10 лет, независимо от пола. Возраст от 11 до 13 лет характеризуется более медленным ростом скоростных показателей. Далее следует учитывать разные темпы прироста скоростных качеств у мужчин и женщин. Мальчики-фигуристы опережают девочек в показателях быстроты.

В возрасте 10-13 лет дети обладают не меньшей частотой движений, чем взрослые. После 13 лет возникает скоростной барьер. Исходя из работ Ю.В. Верхошанского, И.М. Добровольского, В.М. Быстрова и других ученых, можно сделать вывод, что скоростные и силовые качества человека взаимосвязаны, и фигуристам необходимо развивать их одновременно начиная с раннего возраста.

#### **Литература:**

1. Гросс Яак Артурович. Повышение скоростно-силовой подготовленности юных квалифицированных фигуристов при использовании тренажерных устройств: автореф. дис... канд.пед. наук: 13.00.04. – М., 1992. – 24 с.: ил.
2. Котенко Н. В. Оценка и управление срочными тренировочными эффектами стандартных упражнений в подготовке фигуристов-одиночников : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1997. 24 с.
3. Лысова И. А. Количественные характеристика, критерии оценки и пути оптимизации произвольных программ фигуристов-одиночников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1997. 25 с.
4. Менхин Ю.В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств// Теория и практика физкультуры, 1986. – №8. – С.25-27.
5. Пашищев В.Г. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов при переходе из учебно-тренировочных в группы спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1995. – 22 с.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФИГУРИСТОВ 7-9 ЛЕТ

Прийменко Анна – магистрант КазАСТ, г. Алматы

**Аннотация.** Данная статья основана на анализе теоретического материала и результатов исследования, в которых представлены результаты научного эксперимента. Целью данного эксперимента было улучшение подготовки молодых фигуристов за счет систематического развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости на различных этапах подготовки. Мы предполагали, что предложенная методика, направленная на развитие этих способностей, поможет повысить качество подготовки юных фигуристов.

**Ключевые слова:** координационные способности, развитие, фигурист, учебно-тренировочный процесс, начальная подготовка.

## PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN 7-9 YEAR OLD FIGURE SKATERS

Anna Priyenko - Master's student of KazAST, Almaty city

**Annotation.** This article is based on the analysis of theoretical material and the results of the study, in which the results of a scientific experiment are presented. The aim of this experiment was to improve the training of young figure skaters through the systematic development of coordination abilities and vestibular stability at different stages of training. We assumed that the proposed methodology aimed at the development of these abilities will help to improve the quality of training of young skaters.

**Key words:** coordination abilities, development, figure skater, educational and training process, initial training.

**Цель исследования** – выявить значимость координационных способностей на технические элементы фигурного катания.

### **Основные задачи:**

1. Рассмотреть характеристику координационных способностей и закономерности их развития.
2. Проанализировать эффективности средств развития координационных способностей.
3. Подобрать комплекс упражнений для развития координационных способностей юных фигуристов и выявить её эффективность.

### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы
2. Метод контрольных испытаний
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики

Значение координационных способностей для практики различных видов спорта является неоспоримым. По оценке многих исследователей, они считаются ключевым показателем высокого спортивного мастерства. Например, фигурное катание на коньках представляет собой сложно-координационный вид спорта. Это обусловлено тем, что фигурист перемещается на коньках с небольшой площадью соприкосновения с льдом, который обладает высокой твердостью и скользкостью. Фигуристам приходится выполнять на льду различные сложные элементы, например, многооборотные прыжки, которые часто сопровождаются ошибками при приземлениях и падениях [1].

Взгляд В.И. Лях на развитие координационных способностей будущих фигуристов заключается в том, что это следует начинать делать в детском и младшем школьном возрасте. Чем старше дети, тем более длительный процесс требуется для обучения координационным способностям [4].

Известно, что этап предварительной подготовки играет важную роль в дальнейшем спортивном развитии. Поэтому с самого начала обучения необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал быстрому и качественному овладению движениями и был направлен на освоение сложных элементов.

Тем не менее, несмотря на большое количество научных исследований, посвященных проблеме развития и совершенствования координационных способностей юных спортсменов, вопрос о оптимальном соотношении этих способностей на этапе начальной подготовки фигуристов и методах их развития остается недостаточно изученным.

### **Результаты исследования.**

В современных условиях спортивной борьбы высокий уровень развития координационных способностей позволит быстрее обучаться, точнее оценивать пространственные, временные, динамиче-

ские параметры своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, даже предугадывать изменения условий действия [2].

Основной задачей улучшения координации в школьном возрасте является обеспечение всестороннего развития координационных навыков.

Чтобы решить эту проблему, сначала обучают широкому спектру двигательных движений.

Чтобы этого добиться, нужно выполнять на занятиях различные упражнения и использовать новые и необычные методы, например, круговую тренировку.

В.И. Лях утверждает, что одним из основных методов организации занятий при развитии координационных способностей является круговая тренировка в различных ее вариантах. Круговая тренировка по сравнению с другими методами более полно позволяет реализовать образовательную направленность занятия в сочетании с высокой моторной плотностью [5].

Используя круговые тренировки, дети могут с интересом заниматься. Они полны энтузиазма и хотят выполнять упражнения на развитие координации. Это повышает интерес к занятиям, активизирует участие учащихся, формирует мотивацию и повышает эффективность обучения.

Мы провели исследование с целью решения проблем, выявленных при анализе современного состояния изучаемого вопроса.

Сначала мы изучили научно-методическую литературу по проблеме исследования.

Затем мы провели педагогический эксперимент, чтобы оценить эффективность разработанной программы.

На заключительном этапе мы проанализировали и обработали полученные результаты исследования и сделали выводы.

Педагогический эксперимент включал в себя упражнения гимнастической направленности, направленные на развитие координационных способностей. Эти упражнения были включены в учебно-тренировочный процесс и выполнялись в начале каждого занятия в течение 15 минут.

По результатам тестирования были отобраны контрольная и экспериментальная группы. Каждая группа состояла из 5 юных начинающих фигуристов. В дальнейшем контрольная группа занималась по стандартной программе, а экспериментальная группа занималась с применением комплекса упражнений гимнастической направленности. В итоге с помощью тестов были выявлены изменения уровня развития координационных способностей у детей контрольной и экспериментальной групп. Тестирование учащихся проходило дважды: в начале и в конце эксперимента.

Для контрольной группы были подобраны комплексы упражнений общефизической подготовки, которые имели свои методические особенности: после усвоения комплекса проходило постепенное усложнение упражнений. Например, изменялось исходное положение (т.е. ориентировка в пространстве), увеличивалась дозировка упражнений, усложнялись движения рук, использовалось стандартное и нестандартное оборудование, выполнялась передача предметов из рук в руки, в начале разучивания движения выполнялись в медленном темпе, затем постепенно увеличивался.

Для экспериментальной группы был подобран комплекс гимнастических упражнений, направленных на развитие разносторонних двигательных координаций. Упражнения в экспериментальной группе проходили по методу круговой тренировки.

Анализ уровня подготовленности до начала эксперимента показал, что существенных различий между группами нет. Учебно-тренировочный процесс состоял из урока продолжительностью 90 минут, который делился на три части: подготовительную, основную и заключительную. Результативность экспериментальной программы определяли по динамике показателей контрольных испытаний.

#### **Выводы.**

Координационные возможности определяют готовность индивида к эффективному управлению и контролю своими двигательными действиями. Существуют три типа координационных способностей: специальные, специфические и общие. Для оценки координационных способностей используются различные методы: наблюдение, экспертные оценки, аппаратные методы и тестирование. В настоящее время основным методом диагностики координационных способностей спортсменов являются специально разработанные двигательные тесты [3].

Проанализировав средства развития координационных способностей, мы пришли к выводу, что для развития КС используют: физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время. Наиболее широ-

кую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц.

Данное экспериментальное исследование показало, что применение разработанного комплекса упражнений для развития координационных способностей юных фигуристов более эффективно, чем стандартные занятия и ОФП. Это подтверждают результаты исследования.

Сравнивая средние показатели изменения результатов контрольной и экспериментальной групп, мы выявили, что подобранный нами комплекс для развития координационных способностей оказывает более эффективное влияние на уровень катания.

Следовательно, можно утверждать, что подобранный комплекс упражнений для развития координационных способностей эффективно отразился на качестве катания начинающих фигуристов. В связи с этим подобранный нами комплекс упражнений может быть признан эффективным и в дальнейшем применяться в физкультурно-оздоровительной практике.

#### **Литература:**

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физическая культура и спорт, 2005. - 234 с.
2. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств школьников. - М.: АСТ, 2003. - 220 с.
3. Двигательные качества и моторика их развития у школьников / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, 2003. - 164 с.
4. Лях В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте // Физкультура в школе. -1997. - № 5. - С. 25-28.
5. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей //Теория и практика физической культуры. -1991. - №11. - С. 17-20.

### **ЖАРЫСТЫҢ ТӨРЕШІЛІГІ: ВОЛЕЙБОЛДАҒЫ ТӨРЕШІЛІКТІҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ**

**PhD докторы Д.Н. Жүнісбек, магистрант Имагулова А.М., магистрант Шамке Е.Ә., магистрант Абдрахманов Ж.С.**

**Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.**

**Аңдатпа:** Бұл мақала волейбол жарыстарының төрешілігіне арналған. Волейбол – төрешілік тұрғысынан ең қиын спорт түрлерінің бірі, ойыншылардың белгілі бір әрекеттері үшін ойын кезінде қандай төрешілер жауап беретінін білуіңіз керек. Төрешілер алқасының құрамы қаралады және міндеттерді әрбір төреші орындайды.

**Кілт сөздер:** жарыс ережелері, төрешілер, ойыншылар, волейбол.

### **JUDGING COMPETITIONS: THE BASIC RULES OF REFEREEING IN VOLLEYBALL**

**PhD D. N. Zhunisbek, master's student A.V. Imagulova, master's student E. A. Shamke, master's student Abdrakhmanov Z.S.**

**Kazakh Academy of sports and tourism, Almaty**

**Abstract.** This article is dedicated to the judging of volleyball competitions. Since volleyball is one of the most difficult sports in terms of refereeing, you need to know which judges on the court are responsible for certain actions of the players. The author considers the composition of the jury and performs the duties of each of the judges.

**Keywords:** competition rules, referees, players, volleyball.

**Кіріспе.** Жарыстардың тиімділігі байланысты төрешілік деңгейінен. Спорт төрешісі –жарыстың Орталық ойыншысы. Оған жарыстар өткізу және қатысушылардың спорттық шеберлік деңгейін анықтау тапсырылды. Бұл бір уақытта және ұйымдастырушы, тәрбиеші және басқару және бақылау органдарының өкілі. Ойынның сақталуын бақылау жүктелген қамтамасыз ететін жарыс ережелерін әрбір қатысушы үшін шарттардың теңдігі. Мәдениет, демек, жарыстың тәрбиелік әсері толығымен дайындық пен біліктілікке байланысты төрешілер, олардың ұмтылыстары мен спорттық жарыстың нақты ұйымдастырылуы, мерекелік атмосфераны көрсетеді.

Бұл үшін төрешіге жеткілікті емес ережелерді білу және ойынды түсіну. Ол өзінің шешімдерімен ойын барысына терең әсер ететін тәрбиеші ретіндегі рөлін терең білуі керек. Жоғары адамгершілік қасиеттерден басқа, төрешіге бәсекелестік стресстері әсеріне психологиялық тұрақтылық қажет болып

табылады. Оның арнайы дайындық деңгейі және әсіресе оның физикалық жағдайы оған сәйкес келетін жарыстардың деңгейіне сәйкес келуі керек. Шаршау, психикалық тұрақсыздық, шешушілік, төрешінің шатасуы төрешінің дұрыс сапада көрінуі [1].

Қатысушылар судьтөрешілердің әлсіз жақтарын тез таниды және оларды өз пайдасына пайдалана алады.

Қатысушылардың жарақат алу қаупі, шеберлікті дөрекілікпен ауыстыру, дұрыс емес жағдай. Волейбол жарыстарының төрешілігі әділ ойын кезінде бірден байқалады. Жоғары қарқын, шиеленіс және қарсыласпен қақтығыс қиын болатын көптеген жағдайлар бірнеше секунд себептерін анықтаған кезде байқалады және ережелерді бұзуға кінәлілер бірден көрінеді. Сондықтан волейболда төрешілік қолданылады төрешілер бригадасы ойын басталар алдында жиналып ақылдасады.

Төрешілер тобы ресми хаттамада көрсетілгендей ойын басталуына дейін өткізу керек. Барлық төрешілер бригадасы-бірінші төреші, екінші төреші, төреші-хатшы, резервтік төрешілер, желілік төрешілер-тест тапсыруы керек алкоголь ішімдікке, ұйымдастырушылардың медициналық қызметкерлері ойынында таза болу керек. Егер бірінші төреші келе алмаса немесе алкоголь сынағынан өтпеді немесе ол ойын кезінде төрешілік етпесе, кез-келген денсаулыққа қатысты проблемалар болса, екінші төреші ойынды бірінші төреші ретінде өткізеді, ал резервтік төреші екінші төрешінің орнын алады. Егер резервтік төреші болмаса, онда ойын ұйымдастырушылар бірінші төрешінің қатысуымен, екінші ретінде кім әрекет ететі белгілі болады.

Өтініш беру кезінде бірінші төреші ойыншылар дұрыс орналастырылмау үшін қызмет көрсететін команданың орналасуын бақылайды артқы сызықтың алдыңғы қатардағы ойыншыларға кіруге құқығы жоқ, екінші төреші командалардың орналасуын бақылайды. Өтініш берген кезде екінші төреші қабылдаушы команда алаңының жағында тұруы керек. Қызмет көрсеткеннен кейін ол бүйір сызық бойымен орта сызыққа, мүмкіндігінше жақын қозғалады шабуылдар кезінде.

Шабуыл кезінде оның позициясы қорғаушы команданың алаң жағына. Осылайша, екінші ойын кезінде төреші өз ұстанымын үнемі өзгертіп отыруы керек. Бірінші төрешінің міндеті-доппен барлық байланыстарды бақылау - ойыншылар, жабдықтар немесе басқа объектілері. Тиісінше, ол бірінші доптың әр жанасуының ережелерге сәйкестігін тексереді. Шабуыл кезінде ол шабуылдаушыға тікелей қарайды ойыншы доп пен бүйірлік көру арқылы ұшудың ықтимал бағытын бақылайды доп. Егер доп соққыдан кейін соқса тор, содан кейін бірінші төреші қарау керек тордың тік жазықтығының бағыты бойынша қарастыру керек.

Егер ойыншылар орындықта болса немесе жылыту аймағында ережелерге қарсы әрекет етіңіз, екінші төреші бірінші төрешіге дереу хабарлауы керек, бірақ тек доптың ұтыс ойыны аяқталғаннан кейін. Тек бірінші төреші құқық бұзушыларға қандай да бір санкция қолдануға құқылы. Екінші кезде төреші қабылдаушы команданы орналастырудағы қатені байқайды, ол ысқырық береді және ресми қимылдар арқылы қате және келісімді бұзған ойыншыларды көрсетеді. Ойын ережелеріне сәйкес волейболға ойыншылар жіберген әрбір қате ұпаймен жазаланады.

Сондықтан әрбір төрешінің байқалғаны туралы дереу сигнал беруі маңызды оның аймағындағы ойыншылар жіберген қате жауапкершілік. Төрешілердің бірінің ысқырығымен ұтыс ойыны аяқталады. Бір судьяның төрешінің ысқырығынан кейін басқа төреші жоқ ысқырықты пайдалану құқығы, өйткені ұтыс ойыны бірінші ысқырықпен аяқталды.

Егер төрешілер қайталаса ысқырық болса, бұл шатасуға әкеледі ойыншылар мен көрермендер арасында. Міндеттері екінші төреші сауалдарға жауап беруге кіреді ойын барысындағы үзілістер бойынша (бапкерлер үзілістер, ауыстыру, медициналық көмек және т. б.), бірақ тек, егер доп "ойыннан тыс" болса. Егер екінші төреші болса қандай да бір себептермен мен оған ойынды тоқтата тұру туралы сұрауды байқамадым, содан кейін бірінші судья екіншісіне көмектесе алады. [2]

Егер кезінде ойынның екінші төрешісі ойыншылардың біреуінің спорттық емес мінез-құлқын байқайды, содан кейін бірінші мүмкіндікте (кейін ол бұл туралы бірінші төрешіге хабарлауы керек, ол өз кезегінде ЕСКЕРТЕДІ немесе байланысты кінәлілерді жазалайды заңсыздықтың ауырлығына байланысты.

Командалар: әр жиынның соңында алты әр команданың ойыншылары өз жағының алдыңғы сызығына салынуы керек алаңдар. Ойыншылар жақтарын өзгертеді бірінші судьяның төрешінің мұнарасы орналасқан бағыттағы алаңдар Төреші: ысқырғаннан кейін партиядағы соңғы ұтыс ойынының соңы, төреші-хатшы секундомерді ұпай санаушына қосып, есептеуі тиіс партиялар арасындағы үзіліс уақыты. 2 арқылы минут 30 секунд екінші төреші ысқырық береді немесе дыбыстық құрылғы іске қосылады ұпай санаушы. Командалар: алты ойыншы карточкада көрсетілген әр команданың орналастыру, бірден бекітіледі.

Төрешілер: екінші төреші ойыншылардың орналасуын тексереді, оны шокжұлдыз картасындағы мәліметтермен салыстырады, содан кейін рұқсат береді либеро өз ұстанымын қабылдауға. Осыдан кейін доп беруші ойыншыға доп береді. 3 минуттан кейін бірінші төреші қызмет көрсетуге мүмкіндік беретін ысқырық береді. Командалар: шешуші алдында партияның соңында әр команданың 6 ойыншысының жиынтығы алаңның тиісті жағының алдыңғы сызығында. Бірінші бағытта команданың төрешілері орындықтарына барады. Команда капитандары: жеребе тастауға қатысу үшін төреші-хатшының үстеліне жақындайды [3].

Төрешілер: өткізу үшін үстелге келеді жеребе тастау. 2 минут 30 секундтан кейін екінші төреші ысқырық береді немесе көзілдірік есептегішінің дыбыстық құрылғысы іске қосылады.

**Қорытынды.** Командалар: карточкасында көрсетілген әр команданың алты ойыншысы, бірден алаңға шығады. Төрешілер: екінші төреші ойыншылардың орналасуын тексереді, оны шокжұлдыз картасындағы деректермен салыстыра отырып, либероға өз позициясын алуға рұқсат береді. Осыдан кейін доп беруші ойыншыны береді доп. 3 минуттан кейін бірінші төреші береді ысқырық, рұқсат беретін беруге. Жетекші команда 8-ші ұпайға жеткенде шешуші партия, командалар құрылады тиісті жақтың алдыңғы сызығының алаңдар.

Бірінші төрешінің сигналы бойынша командалар Тараптармен ауысады және кідіріссіз бірден алаңға шығады. Төрешілер: Екінші төреші екі команданың дұрыс орналасуын, төрешінің дайындығын тексереді және бірінші судьяға сигнал береді екінші бөлімді жалғастыруға дайындық туралы партиялар, командалар орын ауыстырады және ойынды 15 ұпайға дейін жалғастырыңыз.

#### **Әдебиеттер тізімі:**

1. Неповинных, Л.А. Волейбол: Виды соревнований по их значению в тренировочном процессе. [Текст] / Л.А. Неповинных // Образование и педагогические науки в XXI Веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник материалов III Международной научной - практической конференции. – Пенза: Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации

2. Карпина Е.В., Солодовник Е.М. Наиболее часто встречающиеся травмы у волейболистов // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2016. – №26. – С. 142-145.

3. Волейбол: Учебно-методическое пособие по подготовке судей по волейболу. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004. – 40 с.

## **ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫ ДОПТЫ ОЙЫНҒА ҚОСУ ТЕХНИКАСЫНА ҮЙРЕТУ ЖӘНЕ ОНЫ ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ЖЕТІЛДІРУ**

**PhD докторы Жүнісбек Д.Н., PhD докторы Иргебаева М.И.  
аға оқытушы Искакова А.М., аға оқытушы Малахова Е.А.,  
магистр оқытушы Сапар Е.Т.**

**Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.**

**Аңдатпа:** осы мақаланың авторы атап өткендей, қызмет көрсету – бұл техникалық әдіс, допты ойынға енгізу тәсілі. Волейболда қызмет ету ерекше орын алады, одан ойын басталады, қызмет бірден ұпай жинайды. Егер қарсылас қабылдау кезінде қателессе, онда ұпай беру командасына беріледі, егер қате жіберу кезінде қарсылас командаға беріледі; беру қарсылас команданың ойыншыларына олардың тактикалық ниеттерін қабылдауды және жүзеге асыруды қиындатуы мүмкін.

**Кілттік сөздер:** волейбол, допты ойынға қосу, ойын, қозғалыс ойындар, жаттығу, оқыту, жетілдіру.

## **TEACHING THE TECHNIQUE OF SERVING VOLLEYBALL PLAYERS AND IMPROVING IT WITH THE HELP OF OUTDOOR GAMES**

**PhD Zhunisbek D. N., PhD Irgebayeva M. I.  
senior lecturer Iskakova A.M., senior lecturer Malakhova E. A.,  
master's teacher Sapar E. T.**

**Kazakh academy of sports and tourism, Almaty**

**Annotation:** as the author of this article notes, pitching is a technical technique, a way of introducing the ball into the game. Serving in volleyball takes a special place, the game begins with it, serving immediately brings a point. If an opponent makes a mistake when receiving, then a point is awarded to the serving team, if an error when serving is to the opposing team; serving can seriously hinder the players of the opposing team from receiving and implementing their tactical plans.

**Keywords:** volleyball, submission, game, outdoor games, training, training, improvement.

**Кіріспе.** Қазіргі волейболда сервис ойынды бастау үшін ғана емес, сонымен қатар күшті шабуыл ретінде де қолданылады. Жақсы иннингке ие команда жарыста сәттілікке сене алады, сондықтан ойыншы қарсыластың әрекетін қиындату үшін иннингті аяқтауы керек. Қозғалыс берудің жекелеген әдістерінің техникасындағы айырмашылықтарға қарамастан, оларды орындау кезінде бірқатар жалпы заңдылықтар бар. Волейболда төменгі түзу және бүйір, жоғарғы түзу және бүйір, секіру кезінде жоғарғы түзу сияқты иннингтер қолданылады.

**Мәселе:** волейбол ойнау техникасы әртүрлі. Ойынның сәттілігі, сайып келгенде, қабылдау, беру, беру және шабуыл соққысының дәлдігіне байланысты. Ойын техникасы бойынша оқыту 5-сыныптан басталады. Бірақ бақылаулар көрсеткендей, бүгінгі күнге дейін 5-11 сынып оқушылары техниканы ойындарын жақсы білмейді.

Әсіресе, студенттердің ойын техникасын, оның түрлерін иеленуінің төмен деңгейі мәселесі өткір тұр. Мектеп және ұлыс жарыстарының бақылаулары қыздарда төменгі тікелей беру және жоғарғы тікелей беру техникасын, сондай-ақ ұлдарда жоғарғы тікелей беру техникасын меңгерудің жеткіліксіз деңгейін көрсетеді.

Бұл мыналарға байланысты болуы мүмкін: дене шынықтыру мұғалімдерінің волейбол мамандандыруы емес; оқыту әдістемесінің дұрыс еместігі; оқуға бөлінген уақыттың жеткіліксіздігі; волейбол сабақтарына деген қызығушылықты төмендететін қозғалыс ойындарды, ойын және бәсекеге қабілетті оқыту әдісін жеткіліксіз пайдалану, нәтижесінде оқыту және жетілдіру процесі тиімсіз болады. Оқу-жаттығу сабақтарында белгілі бір жасқа және дене және техникалық дайындық деңгейіне сәйкес келетін қозғалыс ойындар қолданылады.

Қозғалыс ойындар-баланың қоршаған әлем туралы білімі мен идеяларын толықтырудың, ойлауды, тапқырлықты, ептілікті, құнды моральдық-еріктік қасиеттерді дамытудың таптырмас құралы. Спорттық дайындықтағы қозғалыс ойындардың рөлін асыра бағалау қиын. Шын мәнінде, бұл жерде біз осы жағдайларда ең тиімді ойын әдісін қолдану туралы айтып отырмыз.

Оның жоғары артықшылығы-бұл дене қасиеттерді дамыту үшін техникалық күрделі жаттығуларды үйренуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, ойынды пайдалану моториканы жан-жақты жетілдіруді қамтамасыз етеді, мұнда физикалық күш моторикамен бірге қалыптасады және дамиды.

Қозғалыс ойындарды өткізу әдістемесі олардың көмегімен шешілетін мақсаттар мен міндеттермен анықталады. Қатысушыларды жан-жақты тәрбиелеу және үйлесімді дамыту тек қозғалыс ойындарды оқытудың көпжылдық, жүйелі және дұрыс ұйымдастырылған процесінің нәтижесінде мүмкін болады. Бұл жерде жетекші рөл мұғалімге тиесілі.

Оқытуды ұйымдастыра отырып, мұғалім ұмтылуы керек:

- 1) оқушылардың бойында жоғары моральдық-еріктік қасиеттерді тәрбиелеуге;
- 2) олардың денсаулығын нығайту және дұрыс дене дамуына ықпал ету;
- 3) өмірлік маңызды моториканы қалыптастыруға жәрдемдесу.
- 4) Дағдылар мен біліктіліктер.

Ойын-жас спортшыларды жалпы және арнайы дене шынықтыру, тактикалық және техникалық даярлаудың танылған құралы. Сондықтан олар жас спортшыларды даярлаудың міндетті, көмекші жаттығуларының орнын алады. Таңдалған қозғалыс ойындар зерттелетін спорт түрлерінің негізінде жатқан жаттығуларға ұқсас болғаны жөн. Қозғалыс ойындардың көмегімен сіз арнайы дайындықтың барлық түрлерін сәтті шеше аласыз: дене, техникалық, тактикалық және психологиялық.

Ойындар өмірлік маңызды моториканың барлық жүктерін игеру құралы ретінде құнды. Спорттық қозғалыстар техникасын игеру тек қозғалыс ойындарды жүйелі пайдалану арқылы жүзеге асырылады. Бастапқыда ойындардың жеңілдетілген нұсқаларында оқушылар оқу үшін таңдалған құрылымға жақын қозғалыстармен танысады. Бұл кезеңде мұндай ойындар сәтсіздік жаттығуларының рөлін атқарады.

Арнайы жаттығуларды бекіту үшін ойын жарыстары қолданылады. Бұл, әдетте, зерттелушінің дұрыс орындалуына арналған тапсырмалар. Осылайша дағды тұрақтандырылады. Қозғалыс ойындар жеке спорттық-техникалық әдістер мен олардың комбинацияларын игеруге оң әсер етеді, тактикалық әрекеттерді сәтті игеруге алғышарттар жасайды, сонымен қатар мұны растайды, қозғалыс ойындармен айналысу спортта жетістікке жету үшін әркімге қажет ерік-жігерді, шыдамдылықты, тәртіпті және басқа да қасиеттерді тәрбиелеуге ықпал етеді. Ойын жағдайында оқыту және жетілдіру дағдыларға ерекше тұрақтылық пен икемділік береді. Бұл үшін сіз қозғалыс ойындарды пайдалануыңыз керек. Ал оқушылардың жасы неғұрлым жас болса, соғұрлым оларға сабақта көп уақыт беріледі. Қозғалыс ойын жаттығуды жандандыруға және әртараптандыруға көмектеседі.



**Келесі қорытындылар жасауға болады:**

1. Беру техникасы бойынша тиімділікті арттыру үшін біз көрсеткен қозғалыс ойындар мен жас волейболшыларға арналған арнайы техникалық және дене шынықтыру жаттығуларын кеңінен енгізу керек.
2. Педагогикалық эксперименттің нәтижелері біздің зерттеу гипотезасын толығымен растайды.
3. Зерттеу нәтижелері бойынша біз кез – келген тәсілмен қызмет көрсету техникасын жетілдіру үшін "дәл беру" қозғалыс ойынын, ептілікті, жылдамдықты және үйлестіруді дамыту үшін - "атыс" ойынын қолдануды ұсынамыз.

**Әдебиеттер тізімі:**

1. Фидлер М. Волейбол. – М., 2002.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М., 2002.
3. Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 2004. 4. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.

**ВОЛЕЙБОЛДАҒЫ ЖАРЫС ҚЫЗМЕТІ ЖЕТІСТІКТІКТЕРІНІҢ КОМПОНЕНТТЕРІ**

**PhD докторы Жүнісбек Д.Н., PhD докторы Шанкулов Е.Т.,  
PhD докторы Кудереев Ж.К., аға оқытушы Абеков Р.Б.,  
оқытушы Кайпжанова А.М.**

**Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.**

**Аңдатпа:** бұл жұмыста мәні ашылады, волейболмен айналысатын студенттердің жарыстық қызметі. Барлық жарыстардың реттілігі кезең-кезеңмен ашылады, ұжымда өткізілетін әдістемелік волейболшылардың әртүрлі жарыстарға дайындығының ерекшеліктері.

**Кілттік сөздер:** жарыс, жаттықтырушы-оқытушы, команда, жарыс қызметі, волейболшы, ойыншы, жарыстар.

**COMPONENTS OF THE ACHIEVEMENTS OF THE COMPETITION ACTIVITY IN VOLLEYBALL PhD**

**PhD Zhunisbek D. N., PhD Shankulov E. T.,  
PhD Kudereev Z.K., senior lecturer Abekov R. B., teacher Kaipzhanova A.M.  
Kazakh academy of sports and tourism, Almaty**

**Abstract:** this paper reveals the essence of competitive activity of students engaged in volleyball. The sequence of all competitions held within the team is revealed step by step, the methodological features of the competitive training of volleyball players in different periods of classes are revealed.

**Keywords:** competitions, coach-teacher, team, competitive activity, volleyball player, player, competitions.

**Кіріспе.** Волейболдағы командалардың жарыс кезеңіндегі ерекшелігі спортшыларды даярлаудың барлық түрлерінде нені ескеру қажет және тиімді жарыстық қызметті ұйымдастырады, сонымен қатар спортшыларды даярлаудың барлық кезеңдерінде жүргізіледі. Жарыстың ең тиімді ұйымдастырылуын зерттеу дайындық және дайындық кезінде жоғары деңгейдегі командаларды бақылау сондай-ақ ойын және жеке дайындық үшін

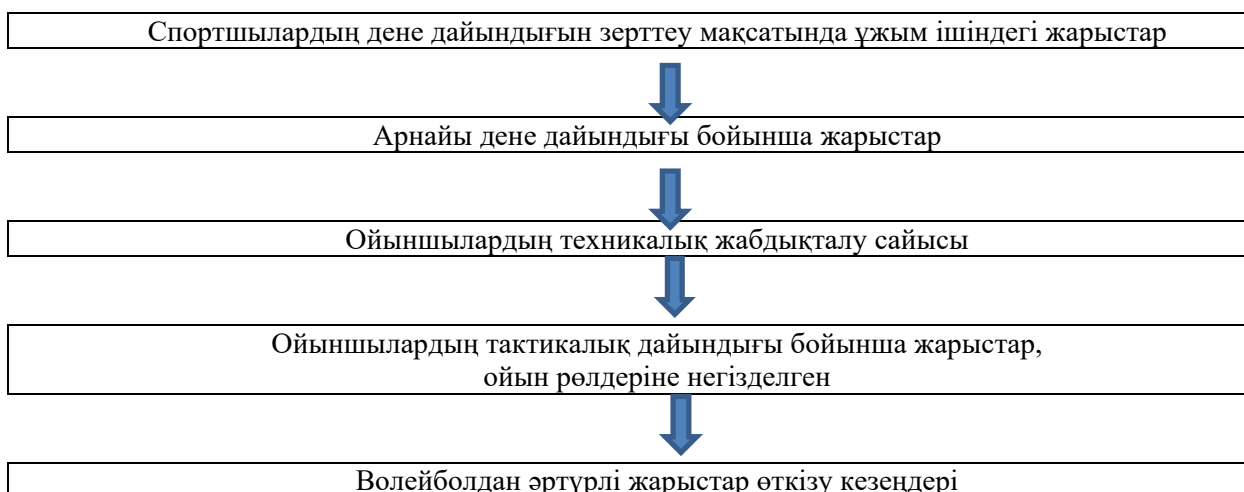
элементтегі ең мықты волейболшылардың дайындығын қадағалау.

Әр түрлі жарыстарға дайындық үдерісінде сізге қажет жарыстық құрылымды анықтайтын талаптарды ескеріңіз осы спорт түріндегі қызмет және оған әсер ететін факторлар тиімділік.

Сондай-ақ маңызды фактор-бұл шарттарды ескеру волейболдағы жарыс: климатогеографиялы аймақтың шарттары, қарсыластар құрамы, кездесулер өткізу шарттары нақты қарсыластар, көрермендердің сипаттамалары, ерекшеліктері төрешілік және нәтижелі командалық іс-қимыл үшін, ойыншылар жарысқа жақсы дайын болуы үшін қажет. Осы әр түрлі жарыстық жаттығулар қолайлы бүкіл дайындық кезеңінде.

Жарыстар кезінде керек хаттамаларды жүргізу және марапаттаумен ресми сипатты жеңімпаздар. Әркім "өзі үшін" күреседі, бұл спортшыны қалыптастыру үшін өте маңызды қасиеттер болып табылады. Кейін дамыған сапа командалық іс-қимылдарға ауыстырылады, бұл болашақта 295 негізгі бағытқа оң әсер етеді жарысу жағдайы кезінде [1].

Жарыс үдерісін ұйымдастыруды бірнеше кезеңбөлуге болады:



Сурет 1- Жарыс үдерісін ұйымдастыру құрылымы

1. Дене шынықтыруды зерттеу мақсатында ұжым ішіндегі жарыстарспортшыларды даярлау. Бұл кезеңде жаттықтырушы-оқытушы тесттерді таңдайды спортшылардың дене қасиеттерінің даму деңгейін анықтайды. Жаттықтырушы қарапайым тесттерді таңдайды, оны орындау қажет емес күрделі үйлестіру қабілеттерінің көріністері. Жарыстар хаттама түрінде ресімделіп, ақпараттық қағазға ілінеді. Келесі сынақтарды қолдануға болады: орыннан секіру, қолды бүгу және жазу, жатып тірелу, шаншу, өрмелеу арқан бойынша және т. б.

2. Арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар.Осы жарыстардың бағдарламасына әртүрлі жылдамдық-күштік бағыттағы жаттығулар: орнынан Жоғары және төмен секіруқабырғаға тие отырып Екпін алу; орыннан бес, он рет секіру; 5x6 жүгіруМ, 10x6 м, 92М, 6 нүктелі волейболға бағытты өзгерту допты екі қолмен лақтыру, баспен секіру. Дене дайындығын зерттеу мақсатында ұжым ішіндегі жарыстар спортшылар. Арнайы дене дайындығы бойынша жарыстар. Ойыншылардың техникалық жабдықталу сайысы. Ойыншылардың тактикалық дайындығы бойынша жарыстар, ойын рөлдеріне негізделген. Волейболдан әртүрлі жарыстар жағдайында. 296 қашықтық, тор арқылы дәлдікке дейін. Бұл жаттығулар ресми түрде хаттамаға енгізіледі және әр қайсысында жеңімпаздар мен жүлдегерлер анықталады жеке жаттығу. Осы жарыстардың қатысушыларына бағдарламаның әр түріне екі әрекет жасалады. Әр түрі бағдарламалар жеке күндері 12-15 сабақ аяқталғаннан кейін өткізіледі жаттығуды бастау. Бәсекелестік жаттығулар басында орындалады тренингтің дайындық бөлігінен кейінгі сабақтар[2].

3. Ойыншылардың техникалық жабдықталу сайысы. Бұл жарыстарда басты рөлді сапалы орындау алады негізгі көрсеткіш дәл болатын ойын техникасы техникалық әрекеттерді орындау кезінде допты жылжыту (беру,

алаң, шабуылшы соққы). Жарыс кезеңдеріндегі жаттығуларды анықтайды, барлық командалардың техникалық жабдықталуы негізінде жаттықтырушы-оқытушы командалары ат салысады [3].

Жарыстың бұл түріне келесі әрекеттерді қосуға болады, техникалық әрекеттер: әр түрлі екі қолмен жоғарыдан беру бастапқы позицияларды (нысанаға қабырғаға түсу дәлдігіне, баскетбол сақинасы, алаңның әр түрлі нүктелерінен № 2 ойын аймағына); әр түрлі ойын аймақтарына беруді орындау дәлдігі үшін орындаудың әртүрлі тәсілдері (жоспарлау, секіру); шабуылшылар соққы күшін өзгерту арқылы дәлдікке әсер ету. Жарысқа қабілетті жаттығулар сабақтың кез-келген бөлігінде, 20-25 сабақтан кейін өткізілуі мүмкін [4].

4. Ойыншылардың тактикалық дайындығы бойынша жарыстар.

Ойын рөлдері. Бұл жарыстардың ерекшелігі-бәрі ойын әрекеттерін бір топ спортшылары орындайды. Басты критерий берілген тактиканы дұрыс және дәл орындау кезіндегі іс-әрекеттер. Команданың барлық мүшелері техникалық әрекеттерді орындайды (допты беру, қабылдау, шабуылшы соққы), оның ойын позициясына негізделген. Волейболмен айналысатын студенттерге арналған жаттығулар:

1-байланыстырғыш: әр түрлі ойын аймақтарынан берілген бағыт бойынша беру, тапсырма бойынша әртүрлі аймақтарға беру, әр түрлі жылдамдық пен биіктік.

2-либеро: №2 аймаққа беруді жоспарлаған екі қолмен қабылдау, № 2 аймаққа күш беру астынан екі қолмен қабылдау, шабуылшыны қабылдау №5 аймақтағы соққылар. 3-орталық: тапсырма бойынша әртүрлі аймақтарға беру, шабуылшы №3 аймақтан №5 және №1 аймақтарға соққы беру, №5 аймақта шабуылшы соққыны қабылдау. 4-ойыншы: тапсырма бойынша әртүрлі аймақтарға беру, шабуылшы соққы №4 аймақтан №1 және №4 аймақтарға, № 2 аймақтан № 5 және №1, № 2 аймаққа беруді жоспарлаушының үстінен екі қолмен қабылдау. 5-диагональды: шабуылшы №1 аймақтан №1 және №5 аймақтарға соққы береді, №2 аймақтан №1 және №5 аймақтарға шабуылшы соққы, әр түрлі аймақтарға беру тапсырма бойынша. Жарыс кезіндегі жаттығулар негізгі бөлімде өткізілуі керек, 30 сабақтан кейін [5].

**Қорытынды.** Бұл жарыстардың ерекшелігі-бұл олар жолдастық және негізгі жарыстарға әкеледі (қала біріншілігі, Республика біріншілігі). Жаттықтырушының міндеті әртүрлі жарыстарды өткізу шарттары (командалар құрамын, әрқайсысына ойыншыға сол немесе басқа әрекеттерге нұсқау беру, басқасына орнату тактикалық схема және т.б.). Мұндай жарыстар әр түрлі жарыстармен бірге техникалық дайындық "бәсекелестік" сапасын жақсартады, содан кейін ұжымдық іс-қимыл үдерісінде пайда болады басқа ұжымдармен бәсекелестік қызметін дамытады.

**Әдебиеттер тізімі:**

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Теория и методика тренировки. — М.; 2007.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. — М: СпортАкадем-Прессе, 2006.
3. Виера, Барбара Л. Шаги к успеху — М.; АСТ 2006.
4. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. — Иркутск, 2000.

**СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ВЫБОР СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ  
С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНОВ**

**Толепберген Медет - магистрант 2 курса  
Л.И. Шалабаева - и.о., профессора, доктор PhD  
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

**Аннотация:** В статье авторами были изучены проблемы отбора и подготовки спортсменов, который включал в себя процесс поиска наиболее одаренных и перспективных спортсменов. На основании глубокого анализа, были описаны способность спортсмена в результате систематической тренировки, повышения своих функциональных и специальных спортивных показателей. Обоснована степень тренируемости индивидуальной адаптацией спортсмена к нагрузкам, предъявляемым избранным видам спорта, включающей в себя адаптацию сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, психофизиологическую и нейрофизиологическую.

**Ключевые слова:** тренировка, спортсмен, адаптация, специальные показатели.

**SPORTS SELECTION AND SELECTION OF SPORTS SPECIALIZATION TAKING INTO  
ACCOUNT INDIVIDUAL TRAINING OF ATHLETES**

**Tolepbergen Medet - 2nd year Master's student  
L.I. Shalabaeva - Acting Professor, PhD  
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

**Abstract:** In the article, the authors studied the problems of selection and training of athletes, which included the process of searching for the most gifted and promising athletes. Based on an in-depth analysis, the ability of an athlete as a result of systematic training, improving his functional and special sports indicators were described. The degree of trainability is justified by the individual adaptation of the athlete to the loads imposed on selected sports, including adaptation of the cardiovascular system, musculoskeletal system, psychophysiological and neurophysiological.

**Keywords:** training, athlete, adaptation, special indicators.

**Введение:** Изучению проблемы отбора и подготовки молодых и перспективных спортсменов для достижения ими высокого уровня мастерства посвящены многочисленные публикации в отечественной и зарубежной литературе (1).

Система спортивного отбора включает в себя спортивную ориентацию, первичный, вторичный и завершающий отбор (2). По мнению автора, спортивный отбор представляет собой процесс поиска наиболее одаренных спортсменов, способных достичь в избранном виде спорта высоких результатов.

**Цель:** Обосновать спортивный отбор и выбор спортивной специализации с учетом индивидуальных тренировок спортсменов.

Как отмечает П.К. Лысов (3), спортивный отбор предусматривает учет полного комплекса морфо-функциональных и психологических показателей спортсмена, соответствующих конкретному виду спорта. При подготовке спортсменов используются две формы спортивного отбора: констатирующая и прогностическая. Для сформировавшихся спортсменов, обладающих хорошими двигательными качествами, применяется констатирующая форма отбора. Из числа таких спортсменов выбирают наиболее подготовленных к участию в соревнованиях высокого уровня с учетом их морфологических и функциональных характеристик (4). Среди формирующихся спортсменов и неспортсменов более раннего возраста применяется прогностическая форма спортивного отбора, оценивающая морфологические и функциональные показатели, соответствующие избранному виду спорта.

Исследования последних лет доказывают, что процесс отбора, основанный на анализе показателей тренировочного процесса и результатов соревнований, не вполне достоверный, что подчеркивает важность разработки генетических основ спортивного отбора (5).

Недостаточный учет влияния наследственности в тренировочном процессе может стать причиной замедления роста спортивного мастерства и не позволит достичь его прогнозируемого уровня. Исследования многих конституциональных признаков показали, что генетические влияния проявляют себя в большей степени в морфологических особенностях организма, в меньшей степени – в его физиологических показателях и весьма незначительно – психологических (6). Для каждого вида спорта требуется определенный набор способностей, среди которых выделяют ведущие, второстепенные и дополнительные. Понятие способностей – многогранное.

Для повышения эффективности спортивного отбора в первую очередь должна быть решена проблема моделирования сильнейших спортсменов, обосновывающая выбор критериев отбора (7). При этом модельные характеристики должны быть как общими для всех видов спорта (генеральными), так и общими для группы видов спорта (обобщенными), а также специфичными для отдельного вида спорта.

При составлении долгосрочных прогнозов и разработке модельных характеристик необходимо учитывать степень стабильности различных признаков организма, их изменчивость на протяжении спортивной подготовки. Изучение модельных параметров производилось в процессе так называемых лонгитудинальных (многолетних) исследований (8). Среди оцениваемых признаков различают прогностические (консервативные) и непрогностические (лабильные) признаки. К прогностическим признакам относят индивидуально-типологические свойства нервной системы, пропорции тела, степень жировоголожения, форму скелетных мышц, тип мышечных волокон, быстроту реакции, скоростно-силовые возможности и др.

Перечисленные признаки относительно стабильны, что представляет особое значение в прогнозировании. Показатели физического развития и таких физических качеств, как гибкость, быстрота и ловкость наибольшую информативность дает на этапе начального отбора подготовки. В дальнейшем прогностическую ценность приобретают физиологические и психологические показатели (9).

Формирование модели сильнейших спортсменов в отличие от системного подхода не предполагает оценки системообразующего фактора, но требует широкого, многостороннего анализа изучаемого явления. Поэтапный процесс создания модели сильнейших спортсменов предполагает интегрирование важнейших показателей спортивной деятельности в общую модель. По полученным прогностическим признакам и по характеру межсистемных взаимосвязей в организме спортсменов авторы разделяют их на «лучших» и «худших», «успешных» и «неуспешных».

По мнению В.Г. Никитушкина и В.П. Губы (10), к наиболее важным показателям, оказывающим влияние на достижение спортивного результата, относятся:

- возраст и стаж спортивной деятельности;
- морфологические характеристики;
- специальная физическая подготовленность.

Достижение значимых результатов зависит прежде всего от продолжительности занятий данным видом спорта для приобретения высокого уровня мастерства. Важным элементом процесса спортивного отбора является учет способности организма спортсмена к срочной и долговременной адаптации к специфическим видам физической и психоэмоциональной нагрузки.

В.П. Казначеев ввел понятие о различных конституциональных типах людей, исходя из оценки адаптационных возможностей: спринтерах, стайерах и промежуточном типе (11). Спринтеры обладают быстрой, но неустойчивой адаптацией к мощным и кратковременным физическим нагрузкам и характеризуются взрывными психоэмоциональными состояниями. Стайеры, в отличие от спринтеров, обладают медленной и устойчивой адаптацией к длительным физическим нагрузкам сравнительно меньшей мощности, характеризуются малой подверженностью к взрывным психоэмоциональным состояниям.

В отдельных видах спорта выявлены оптимальные возрастные периоды для достижения спортивного мастерства.

Так, для бегунов-спринтеров наиболее благоприятным возрастом является 22-24 года, а в прыжках и метаниях - 22-28 лет.

Применительно к боксу В.А. Таймазов (12) рассматривал вопрос индивидуального подхода к технико-тактической подготовке с учетом спортивно-важных качеств у спортсменов. Зебзеев В.В. (13) анализируют вопрос специфики физической подготовленности борцов с различными техническими манерами ведения схватки. А.Г. Левицкий и соавторы (14) в качестве критерия дифференциации при обучении сложным технико-тактическим действиям рассматривает уровень вестибулярной устойчивости спортсменов.

Большой интерес представляют исследования В.Г. Оленика и П.А. Рожкова, где различия в методиках подхода к совершенствованию мастерства борцов определяются манерой ведения ими соревновательного поединка - игровой, силовой, темповой. Никитин С.Н. и соавт. отмечают, что для борцов нужен различный уровень физической подготовленности, техники и тактики, а также различная направленность учебно-тренировочного процесса в зависимости от их манеры ведения схватки.

Проблема спортивного отбора неразрывно связана с тренируемостью спортсмена, отражающей индивидуально-типологические особенности организма человека. Оценка ее является необходимым условием эффективного прогнозирования успешности спортсмена.

Под тренируемостью или спортивной обучаемостью, понимают способность спортсмена в результате систематической тренировки повышать свои функциональные и специальные спортивные показатели. Тренируемость спортсмена характеризуется, с одной стороны, степенью изменения различных признаков организма, а, с другой стороны, скоростью их изменения. Степень изменения этих признаков организма контролируется врожденной нормой реакции, т.е. способностью генов влиять на эти признаки. Небольшие изменения показателей указывают на узкую норму реакции, а изменения показателей в широком диапазоне – на широкую норму реакции.

К показателям узкой нормы реакции относятся парциальные размеры тела, их соотношение, состав мышечных волокон в скелетных мышцах, гомеостатические свойства крови, типологические особенности нервной системы и др. К показателям широкой нормы реакции можно отнести обхватные размеры, массу тела, жировой компонент, параметры внешнего дыхания и кровообращения. Показатели узкой нормы реакции в наименьшей степени подвержены изменению в процессе тренировок. Именно они могут сделать более точным прогноз на достижение высокого уровня тренируемости.

К таким показателям относятся:

1. Амплитудно-частотные характеристики электрической активности мозга;
2. Психологические показатели: параметры устойчивости и скорости переключения внимания, интеллектуальные способности;
3. Морфологические показатели (соматотип, состав мышечных волокон, дерматоглифика);
4. Аэробные и анаэробные возможности организма.

Тренируемость характеризуется скоростью изменения основных показателей спортсмена в процессе длительной тренировки. Результат, достигаемый в течение систематической тренировки, и время его достижения являются переменными и не зависимыми друг от друга.

**Выводы:** Степень тренируемости определяется индивидуальной адаптацией спортсмена к нагрузкам, предъявляемым избранным видам спорта, включающей в себя адаптацию сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, психофизиологическую и нейрофизиологическую.

Исследование индивидуальных особенностей спортсменов и степени их тренируемости продемонстрировало среди них высокотренируемых с высокой степенью адаптации и низкотренируемых с низкой степенью адаптации. Высокотренируемых спортсменов отличает рациональная функциональная адаптация с физиологически оптимальными внутрисистемными и междусистемными взаимосвязями, благодаря чему у них происходит значительно больший прирост основных спортивных показателей. Высокая тренируемость позволяет также сохранить здоровье спортсменам.

Причинами низкой тренируемости могут являться следующие факторы.

1. Выбор вида спорта, не адекватного врожденным способностям.
2. Выбор спортивной специализации, не вполне соответствующей морфофункциональным характеристикам спортсмена.
3. Ошибочный выбор стиля соревновательной деятельности.

Под влиянием этих факторов в организме спортсмена формируется иррациональная система адаптации. В результате у спортсмена увеличивается продолжительность периода адаптации к нагрузкам, замедляется рост и снижается уровень спортивного мастерства, ухудшается состояние здоровья. Неправильный выбор спортивной специализации вызывает формирование нерациональной системы адаптации, что приводит к остановке роста уровня спортивного мастерства, поскольку организм исчерпывает свои генетические резервы.

Например, у фехтовальщиков, вооруженная рука, не являясь ведущей, хуже управляема. Это тормозит рост спортивного мастерства. У борцов-самбистов выбор «своего» стиля укорачивает время выполнения нормативов 1 разряда на 1,5 года, кандидата в мастера спорта на 2 года, а мастера спорта на 5 лет по сравнению с выбором ими «чужого» стиля.

При одинаковых условиях тренировочного процесса в ударных единоборствах (бокс, кик-боксинг, тхэквондо, каратэ) для достижения высокого уровня квалификации спортсменам с медленной тренируемостью требуется на 4-6 лет больше, чем спортсменам с быстрой тренируемостью (15). Как показали исследования И.А. Афанасьевой, быстро тренируемым спортсменам для достижения нормативов одного уровня необходимо, в среднем, на 3-4 года меньше по сравнению с медленно тренируемыми. Быстро тренируемые спортсмены отличаются достоверно меньшей долей жирового компонента массы тела, большей обезжиренной массой, а также принадлежностью к долихоморфному типу. У них больше мышечная сила рук, особенно правой руки, и более высокие анаэробные возможности организма.

#### Литература:

1. Brookes A.J. The essence of SNP // Gene. 1999. Vol. 234. P. 177–186 ; Grandi B. 4-th World Championships in Sports Aerobics May 16 – 17, 1998. Catania (ITA) // World of Gymnastics. 1998. February. № 23. P. 14–15.
2. Матвеев Л.П. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности ... // Общая теория спорта и ее прикладные значения. М., 2001 и др.
3. Лысов П.К., Никитюк Д.Б., Сапин М.Р. Анатомия (с основами спортивной морфологии) : учебник : в 2 т. Т. 1. М. : Академия, 2010. 247 с.
4. Мелихова Т.М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. 2007. № 4. С. 19–20.
5. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А., Афанасьева И.А. Спортивная генетика. М., 2017 ; Таймазов В.А., Бакулев С.Е. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности с учетом генетических основ тренируемости // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2005. Вып. 18. С.81–91
6. Леконцев Е.В. Генетическая обусловленность некоторых показателей физических способностей человека : автореф. ... канд. биол. наук. М., 2007. 22 с.
7. Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов. М. : Просвещение, 2005. 349 с.
8. Кузин В.В., Никитюк Б.А. Соматотипологические основы интегративной педагогической антропологии // Интегративная педагогическая антропология. М., 1996. С. 92–148 ; Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : моногр. М. : Советский спорт, 2013. 1048 с.
9. Пауткин А.В., Самсонов М.М., Антонюк С.Д. Соматотипологический подход в прогностической оценке двигательной одаренности юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2007. № 8. С. 40–42 ; Никитюк Б.А. Конституция как прогностический фактор в медицинской и спортивной антропологии // Новости спортивной и медицинской антропологии. 1990. № 1. С 34–52.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М. : ИКА, 1998. 285 с.
11. Казначеев В.П. Конституция, адаптация и здоровье // Физиологические проблемы адаптации : тез. IV Всесоюзного симпозиума по физиологическим проблемам адаптации. Тарту, 1984. С. 27–31.
12. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений. СПб., 1997.
13. Зебзеев В.В., Зданович О.С. Особенности подготовки дзюдоистов – юниоров разных стилей видения соревновательного поединка // Вестник Челябинского государственного университета. Серия «Образование и здравоохранение». 2013. № 1. С. 38–47.
14. Левицкий А.Г., Никитин С.Н., Воробьев С.А. Методические разработки особенностей технико-тактической подготовки в спортивной борьбе // Феномен педагогики Е.М. Чумакова : сб. матер. XI Межд. науч.-практич. конф. М., 2011. С. 46–48.
15. Индивидуальная тренируемость в ударных единоборствах / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, И.А. Афанасьева, В.А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. Вып. 8.

## ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ

Тулепбергенов Мереке - магистрант 2 курса  
Л.И. Шалабаева - и.о., профессора, доктор PhD  
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

**Аннотация:** В статье авторами характеризуется спортивная подготовка в борьбе. Рассматриваются структура соревновательной деятельности, организация и эффективность управления в деятельности. Описаны наиболее значимые компоненты интегрального показателя подготовленности спортсмена. На основании литературных источников выделены в структуре подготовленности борцов три уровня.

**Ключевые слова:** борцы, спортивная подготовка, соревновательная деятельность.

## CHARACTERISTICS OF SPORTS TRAINING IN BELT WRESTLING

Tulepbergenov Mereke- 2nd year master's student  
L.I. Shalabayeva - Acting Professor, PhD  
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

**Abstract:** In the article, the authors characterize sports training in wrestling. The structure of competitive activity, organization and effectiveness of management in the activity are considered. The most significant components of the integral indicator of the athlete's fitness are described. On the basis of literary sources, three levels are identified in the structure of wrestlers' preparedness.

**Keywords:** wrestlers, sports training, competitive activity.

**Актуальность:** Спортивная подготовка представляет собой комплексную систему, охватывающую и воздействующую на различные внешние и внутренние факторы, которые обеспечивают спортсмену достижение максимально возможных результатов. В этой связи большого внимания заслуживает совершенствование всех составляющих спортивной подготовки.

Оптимизация и эффективность управления спортивной подготовкой возможны при глубоком изучении структурных компонентов соревновательной деятельности, так как это позволяет более четко определять цели и задачи подготовки спортсменов и подбирать пути успешной реализации (1).

**Цель:** Структура соревновательной деятельности, зависит от нацеленности на достижение максимально возможных результатов в избранном виде спорта. И в этом случае большую роль играет прогнозирование спортивных результатов, осуществляемое на основе модельных характеристик соревновательной деятельности. Достаточно продолжительное время в практике спортивной тренировки специалисты применяли средства и методы в некотором отрыве от соревновательной практики, что объяснялось специфичностью условий, в которых протекает соревновательная деятельность (2).

Помимо этого, А.И. Бабаков, Л.В. Логинов, Н.М. Магомедов, А.В. Голец считают, что в условиях соревновательной деятельности спортсмен испытывает стрессовые состояния, вызванные экстремальным характером, высокой нервно-эмоциональной напряженностью, иногда и запредельными проявлениями выносливости и силы и т.п. (3).

Позднее спортивные специалисты стали выделять первичность соревновательной практики, которая и определяет требования к спортсменам (4).

Борьба представляет собой вид спорта, характеризующийся динамичной сменой соревновательной ситуации. При этом в ходе схватки борец должен поддерживать высокий уровень работоспособности на фоне компенсированного утомления. В процессе поединка борец демонстрирует различные технические приемы в различной вариации, что требует от спортсмена быстрой адаптации к условиям проведения каждого отдельного поединка, владения техникой и тактикой соревновательной деятельности. Большой сложностью для борца является ведение поединка в условиях жесткого ограничения времени и пространства при постоянном активном сопротивлении соперника (5).

Помимо этого, борцу необходимо оперативно реагировать на изменения ситуации эффективными и точными действиями, демонстрируя высокий уровень развития быстроты реакции, внимания и мышления, а также способности правильно и своевременно оценить намерения противника (Вершинин М.А., Плотников А.О. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев // Самарский научный вестник. 2017. № 1 (18). С. 166-170).

Важно отметить, что борьба является тем видом спорта, где большое значение отдается высокому уровню физической подготовки. И среди значимых качеств выступают скоростно-силовые качества,

которые влияют на проявление надежности технико-тактических действий в процессе соревновательной схватки.

Говоря о соревновательной деятельности борцов, можно выделить следующие ее составляющие: деятельность борца в схватке, демонстрация технических и тактических действий, деятельность борца в предварительной и финальной части соревнований, деятельность борца в каждом отдельном соревновании и в ряде соревнований.

Следует также обратить внимание на то, что высокая соревновательная результативность борцов обеспечивается следующими положениями, реализуемыми в процессе подготовки борцов:

- повышение уровня развития скоростно-силовых качеств;
- повышение уровня развития специальной выносливости;
- структура и содержание системы подготовки борцов осуществляется в строгом соответствии со специфическими особенностями соревновательной деятельности, характерной для каждого вида борьбы;
- совершенствование технико-тактических навыков у каждого борца, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов;
- оптимальное соотношение используемых в тренировочном процессе объемов, интенсивности и направленности нагрузок;
- применение тренировочных режимов, моделирующих отдельные составляющие соревновательной деятельности;
- повышение уровня надежности, применяемых атакующих и защитных действий и их вариантов согласно требованиям соревновательной деятельности.

Некоторые авторы обращают внимание на особенности течения поединка в борьбе в зависимости от новых условий соревновательной деятельности и изменений в правилах соревнований (6).

Таким образом, высокая результативность в борьбе обусловлена высоким уровнем развития технико-тактического мастерства, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости, функциональных возможностей организма, высокой степенью надежности применяемых технико-тактических действий, соответствием организации и содержания тренировочного процесса специфике соревновательной практики с акцентом на сильные стороны спортсмена.

Отдельно стоит отметить, что высокая результативность соревновательной деятельности борца определяется как интегральный показатель его подготовленности. Подготовленность борца формируется путем совершенствования процессов, обеспечивающих адаптацию к экстремальным условиям соревнований, и за счет моделирования параметров и условий предстоящих поединков (регламент, количество схваток в каждом отдельном соревновании, уровень соревнований и т.п.).

А.А. Новиков рекомендует выделять модельные характеристики соревновательной деятельности и руководствоваться ими в процессе подготовки спортсменов к стартам. Среди таких модельных характеристик можно выделить общие (распределение сил борца в течение всего времени выступлений), которые оцениваются уровнем тактической и специальной физической и психической подготовленности, а также специальные модельные характеристики (варианты применяемых защитных и атакующих действий, их объем, активность и эффективность). В этой связи большую актуальность приобретает комплексный контроль модельных показателей подготовленности борца. Поэтому можно выделить наиболее значимые компоненты интегрального показателя подготовленности:

- тактический (умение бороться в условиях соревновательной деятельности);
  - технический (уровень стабильности, надежности и вариативности применяемых технических приемов во время схватки);
  - психический (способность поддерживать состояние боевой готовности на протяжении всего соревнования);
  - функциональный (показатели специальной физической и функциональной подготовленности)
- (7).

Спортивные специалисты, осуществляющие подготовку борцов, обращают внимание на необходимость моделировать отдельные стороны соревновательной деятельности с целью повышения спортивного мастерства. Такой подход позволяет более глубоко прорабатывать содержание тренировочных занятий и подбирать специальные задания, учитывая при этом индивидуальные параметры и особенности борцов (8).



Изучением вопросов совершенствования физической подготовки борцов на поясах занимались такие авторы, как Г.П. Талыкина, А.И. Бабаков, С.В. Ульянов М.А. Правдов, Н.Н. Челышев, Б.П. Бубочкин, Ю.И. Баженов, Н.Н. Челышев, которые акцентируют внимание на том, что методика физической подготовки глубоко проработана для всех видов борьбы. Но, по мнению авторов, в борьбе на поясах содержание физической подготовки несколько должно отличаться от других видов борьбы (9).

Н.Н. Челышев выделяет специфическую особенность, свойственную для техники борьбы на поясах, которая и определяет различие в содержании физической подготовки от других видов борьбы. Эта особенность заключается в том, что технические приемы выполняются борцами с захватом за пояс, то есть, поэтому очень важно в процессе физической подготовки борцов на поясах уделять большое внимание укреплению мышц кисти рук, а также развитию координационных качеств при замкнутой цепи рук (10).

Постоянное внимание на развитии физических качеств борцов является важным, что обусловлено необходимостью использования различных подходов для стимуляции функциональных перестроек в организме спортсменов, повышения уровня их физической работоспособности.

Говоря о физической работоспособности борцов, В.П. Губа и В.В. Маринич отмечают, что она представляет собой сочетание различных характеристик, которые оказывают непосредственное влияние на моторные, морфофункциональные и психологические резервы спортсменов, которые активно задействованы во время поединка с соперником. Достичь высокого уровня физической работоспособности возможно в результате рационального применения различных вариантов тренировочной нагрузки, контролируя при этом функциональные возможности кардиореспираторной системы (11).

Техническая и тактическая подготовки имеют немаловажное значение в структуре подготовленности борца на поясах. Различные исследователи, такие как А.А. Новиков, Б.В. Иванюженков, А.С. Кузнецов, Ф.Н. Киямов, Ю.А. Шулика, О.П. Юшков, В.А. Никуличев, Н.В. Солнцев, А.Н. Абульханов, И.С. Штырков, В.П. Губа, Г.Б. Сулейманов, Е.В. Бурцева и др., занимались изучением вопросов, касающихся совершенствования технической и тактической подготовки борцов на поясах (12).

Важно отметить, что в структуре двигательных действий в борьбе на поясах обучение технике захвата и её совершенствование являются основой изучения всех технических приемов.

Реализация тактического мастерства борцов на поясах в полной мере связана с физическим и функциональным состоянием, техническим мастерством и психической устойчивостью в экстремальных условиях соревновательной деятельности (13).

Психологическая подготовка борцов на поясах освящена в работах Г.С. Туманяна, А.И. Бабакова, Л.В. Логинова, Н.М. Магомедова, А.В. Голец и И.С. Штыркова, В.П. Губы. Для достижения высоких результатов в борьбе немаловажное значение имеет уровень психологической подготовленности и психической устойчивости. В этой связи авторы рекомендуют включать в тренировочный процесс задачи, трудность которых постоянно возрастает и требует проявления значительных волевых усилий на протяжении как самой схватки, так и серии схваток и всего соревновательного периода (14).

К сожалению, спортивные специалисты не уделяют внимание разработке вопросов теоретической подготовки, которая призвана решать задачи формирования, как общих знаний, так и знаний в области избранного вида спорта с целью стимуляции борцов к продуктивному и творческому решению задач, возникающих в процессе подготовки и в условиях соревновательной деятельности.

Таким образом, по наличию исследовательских работ и их содержанию можно сказать, что вопросы совершенствования подготовки борцов на поясах остаются актуальными и требуют дальнейшей разработки. Заслуживает также внимание и реализация комплексного подхода в подготовке борцов.

Важно отметить, по мнению ряда специалистов, таких как В.С. Мунтян, А.П. Исаев, В.В. Эрлих, Ю.Б. Хусаинова, В.В. Епишев, А.В. Ненашев, К.М. Сулеева, Ю.Н. Романов, А.В. Гусельников, С.В. Усков, А.Н. Бокий, Ю.А. Коваленко, спортсмены не всегда могут полностью реализовать свой потенциал в силу отсутствия полного понимания о комплексности подготовки спортсменов. В этой связи используется такое понятие, как интегральная подготовка, охватывающая развитие и совершенствование всех ее сторон: развитие физических и психических качеств, формирование и совершенствование техники и тактики соревновательной деятельности и теоретических знаний.

Понятие «интегральный» пришло из математики и подразумевает в спортивной практике объединение и суммирование многофункциональности спортивной тренировки, так как средства физической, технической, тактической, психологической подготовки взаимосвязаны и совершенствуются на основе комплексного подхода (сопряженно).

А.П. Исаев с соавторами считает, что основой интегральной подготовки служит определенная последовательность использования средств спортивной тренировки различной направленности с целью

совершенствования механизмов адаптации, которые позволяют достичь успеха в соревновательной деятельности. И интегральная подготовка приобретает наибольшую значимость на этапе непосредственной и заключительной подготовки к соревнованиям.

А.В. Гусельников определяет важность и необходимость интегральной подготовки тем, что различные стороны подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая и др.) формируются в результате применения узконаправленных средств и методов. Такой подход не всегда оправдан, в то время как интегральная подготовка обеспечивает слаженность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в достижении им успешности в соревновательной деятельности.

Теоретическая основа интегральной подготовки базируется на педагогических концепциях теории и методики спортивной тренировки, описанных в трудах Н.Г. Озолина и В.Н. Платонова.

А.А. Карелин в своей диссертационной работе предлагает с целью совершенствования спортивной подготовки борцов применение инновационной технологии обучения и совершенствования, опережающих тактико-технических действий на основе комплексного применения специальных упражнений и заданий, что позволяет оказывать сопряженное воздействие на повышение уровня развития координационных способностей, технической и тактической подготовленности борцов.

#### **Выводы:**

В этой связи выделены в структуре подготовленности борцов три уровня:

- первый уровень – учебный уровень, оценивающий обучаемость и результативность борца в результате освоения им комплекса знаний, умений и первичных навыков, применяемых в спортивной деятельности;

- второй уровень – тренировочный уровень, включающий выполнение в различных тренировочных и соревновательных режимах упражнений и заданий с целью совершенствования умений и навыков борца;

- третий уровень – соревновательный уровень, включающий интегральные составляющие всех сторон подготовки борца, которые входят в структуру спортивной деятельности и обеспечивают высокую результативность на соревнованиях.

Помимо этого, важным аспектом остается учет индивидуальности каждого борца и реализации возможности компенсации одних свойств и качеств другими, что позволит более полно реализовать процесс индивидуализации подготовки борца и сформировать у него персональный стиль.

#### **Литература:**

1. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Виша школа, 2004. 352 с. ; Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2009. 583 с.
2. Туманян Г.С., Гожин В.В. Библиотечка единоборца: теория, методика тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: часть III. М. : Советский спорт, 2002. Книга 17. Психологическая подготовка. 53 с.
3. Бабаков А.И., Логинов Л.В., Магомедов Н.М., Голец А.В. Использование методик формирования межэтнических отношений в воспитательной работе со спортсменами, занимающимися различными видами борьбы // Теория и практика физической культуры. 2014. № 1. С. 80.
4. Болтиков Ю.В., Мавлиев Ф.А., Назаренко А.С. Динамика аэробной работоспособности борцов в соревновательном периоде // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3(181). С. 39-42.
5. Nabersetzer R.Le. Kung-Fu du combat. Paris, 1983. 132 p.
6. Ахмадиев, М.Г. Основные термины в татаро- башкирской спортивной борьбе // Сборник научно-методических статей. Казань: КГГУ, 1999. С. 153-155
7. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах: на примере спортивной борьбы: дис...д-ра пед. наук в форме научного доклада. М., 2000. 62 с.
8. Потратий Р.С. Взаимосвязь технических действий и морфологических особенностей борцов вольного стиля // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1976. С. 88-89.
9. Талыкин Г.П. Физическая и волевая подготовка студентов, занимающихся спортивной борьбой. Воронеж, 2002. 183 с.
10. Чельшев Н.Н. Физическая подготовка юных борцов на поясах с использованием упражнений с замкнутой биокинематической цепи // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. 2013. № 1. С. 191-196.
11. Губа В.П., Маринич В.В. Комплексный подход в оценке функционального состояния профессиональных спортсменов // Вестник спортивной науки. 2013. № 6. С. 47-51.
12. Солнцев Н.В., Абульханов А.Н. Техничко-тактическая подготовленность борцов разного возраста и квалификации в связи с изменениями правил соревнований // Материалы XXX юбилейной научной конференции студентов, аспирантов и соискателей МГАФК: тезисы докладов. Малаховка, 2006. Выпуск XV. С. 69-73.

13. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями в спорте с учетом функционирования анализаторных систем (на примере спортивной борьбы): автореф. дис.... д-ра пед. наук. СПб, 2006. 52 с. ; Губа В.П., Маринич В.В. Комплексный подход в оценке функционального состояния профессиональных спортсменов // Вестник спортивной науки. 2013. № 6. С. 47-51.

14. Туманян Г.С., Гожин В.В. Библиотечка единоборца: теория, методика тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: часть III. 53 с.

## ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ОҚЫТУДЫҢ МАҢЫЗЫ

Педагогика ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы К.С. Абишев  
Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті (Алматы, Қазақстан)

**АНДАТПА.** Мақалада ұлттық спорт түрлерінің маңызы, оны дамыту туралы сөз болады. Бабаларымыз баланы 5-6 жасынан атқа мінгізіп, ұлттық құндылықтар арқылы ұрпақтың туған жеріне, еліне, атамекеніне деген сүйіспеншілігін арттырып, ұлттық тәрбие бере білген. Қазіргі заманда компьютердің пайдасы болғанымен, бала денсаулығына зияны да жетерлік. Сондықтан оқушылардың, студенттердің, жалпы жастардың дене тәрбиесін дамыту жұмысында ұлттық ойын түрлерін, әдіс-тәсілдерін кіргізу жұмысының үлкен мәні бар. Оны оқушылар мен жастар арасында жүргізілген сауалнама қорытындысы да дәлелдейді.

**Түйін сөздер:** ұлттық спорт, спорттық ойын, бәйге, көкпар, күрес, аударыспақ, асық.

## THE IMPORTANCE OF TEACHING KAZAKH NATIONAL SPORTS

Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer K.S.Abishev  
Abay Kazakh National Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)

**Annotation.** The article will focus on the importance of national sports, trends in its development. Our ancestors brought up children on horses from the age of 5-6, through national values they brought up the love of generations for their native land, country, homeland, brought up national upbringing. Nowadays, the computer brings not only benefits, but also harm to the health of the child. Therefore, the work on the introduction of national game forms, methods and techniques in the work on the development of physical education of schoolchildren, students, and youth in general is of great importance. This is evidenced by the results of a survey of schoolchildren and young people.

**Keywords:** national sport, sports game, baiga, kokpar, wrestling, audarispak, assik.

### КІРІСПЕ

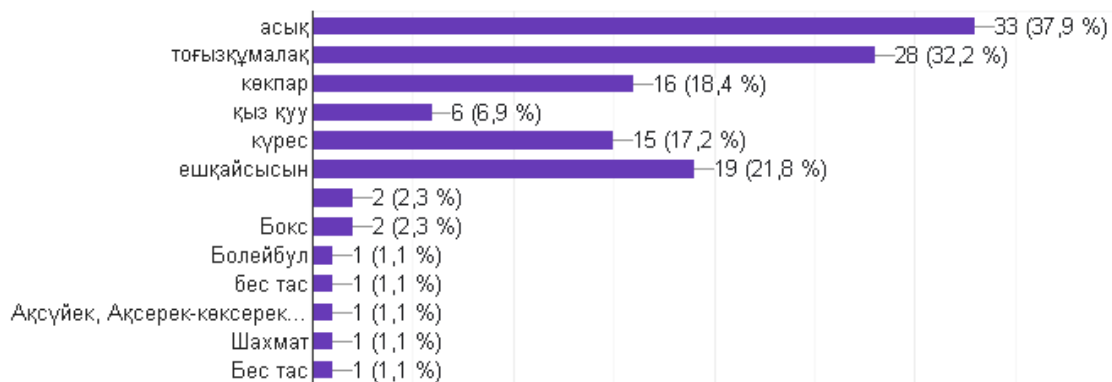
Зерттеушілердің деректеріне сүйенсек, қазақтың ұлттық ойын-сауық, дене шынықтыру, ұлттық спорт түрлерін қосып есептегенде, саны 400-500-ге жетіп жығылады екен. Біз қазір оның бәрін білеміз бе? Уақыт пен халық талғамынан өткен қанша түрі бар? Соның ішінде ұрпақ тәрбиесіне байланысты маңызды түрлері қандай? Тәуелсіз қазақ мемлекетінің осы бағыттағы ғылымдары, зерттеушілері мен ұйымдастырушылары, институттар мен мектептер, спорт орталықтары, тіпті жеке адамдар ерінбей еңбек етіп, үңіле қараса, ұлттық бедері бар талай-талай дүниені тауып, өркениетті заманға ылайықтап жарыққа шығара білсе, сан жағынан да, түр, сипат, сапа жағынан да қазіргі қолданыстағы спорт түрлерінің ешқайсысынан кем емес туындылар берері анық. Ұлтымыздың спорттық ойын түрлерін зерттеп, зерделеп Бүркітбаев Ә.Б., Гуннер М.М., Нұржекеев Б.Н., Тәнекеев М.Т., Төтенаев Б.Т., Төлегенов Ж.М., Мұхиддинов Е.М., Әлімханов Е.Ә., Сатай Р. және т.б. ғалымдардың үлесі зор[1-5]. Бұл ғылыми еңбектерде ұлттық спорт ойындарының түрлері мен түрлі топтары, өмірдегі атқарар қызметі мен дене тәрбие сабағындағы жаттығулардың ішкі қызметі, олардың ұлттық ойындармен қазіргі, осы заманғы спорт ойындарымен тамырластығы талданып, зерделенеді.

### НЕГІЗГІ БӨЛІМ

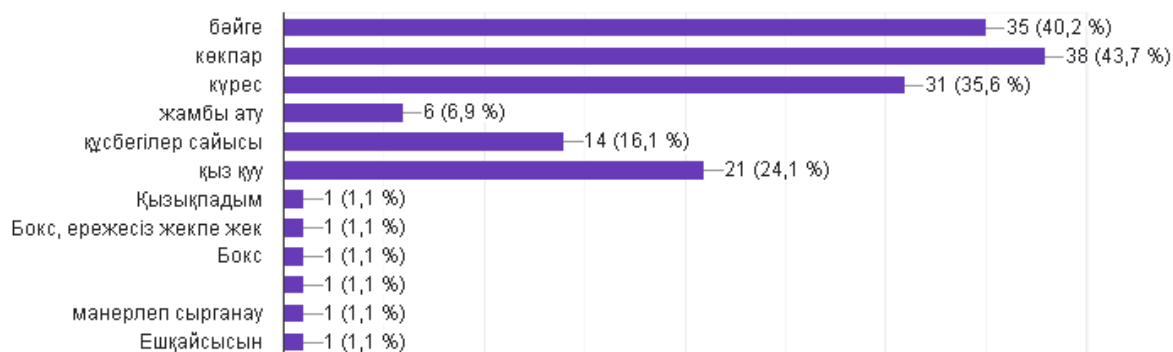
Қазақтың ұлттық дене тәрбиесі жүйесінің тамыры ғасырлар қойнауында жатқаны ақиқат. Ұлы даланың еркін өскен перзенттері осынау ұланғайыр жерімізді ат үстінде шашақты найза, алмас қылышпен қорғап бүгінгі ұрпаққа аманаттаған еді. Рухты ерді тәрбиелеуде ұлттық спорт түрлерінің үлесі зор. Қазақтың ұлттық ойындары тек дене қимылын ғана емес, жылдамдықты, табандылықты, батылдықты, дәлдікті, икемділікті арттыруға бағытталған. Мысалы, ежелден келе жатқан асық ойыны – ептілікті, ширақтықты, нысананы дәл көздейтін мергендікті талап етеді, нәтижесінде баланың күш-жігері шындалып, мергендігі, шапшаңдығы, ептілігі және қырағылығы арта түседі. «Бірнеше бала болып ойналатын ойын болғандықтан әр баланың ойында «өзгелерден озып, қатарымның алды болсам екен» деген ой талпынысын арттырып, намысын жаниды. Әрі бұл ойында баланың барлық мүшесі

қозғалыста болады. Яғни үнемі отырып-тұру, бүгілу, ширығу сынды қимылдар баланың денесін шынықтырып, қан айналымын жақсартады. Ал кейіннен ойын-тойларда «Алтын қабақ», «Жамбы ату» сынды ойындар ойналады. Жаяу немесе ат үстінен сырық басындағы теңгені атып түсіру, жоғары лақтырылған қалпақты, басқа да заттарды атып түсіру, ат үстінде шауып келе жатып нысанаға дәл тигізу сынды түрлерге бөлінетін бұл сайыс – нағыз мергендер сайысы. Міне, осындай ойындардың ортасында өскен қазақ балаларының арасынан талай құралайды көзге атқан мергендер шыққан» [6]. Сол сияқты «Арқан тартыс», «Аударыспақ», «Көкпар» сияқты ойындар білектілік пен икемділікке баулыса, «Бәйге», «Көкпар», «Қыз қуу», «Теңге ілу» сияқты ойындарды ойын-тойдың көркі қылу арқылы да насихатын күшейткен. Осы мәселеге алаңдаған журналист Анар Дүйсенбайқызы қазіргі қауымға мынадай мәселе қояды: «Өткен күн мен бүгінгі, келешекті байланыстыратын баға жетпес байлығымыз, асыл қазына, ұлы өнеріміз ұлттық ойындар – ата-бабамыздан бізге жеткен мұра. Ал олардың бүгінде ұмыт болып бара жатқаны кешегі буын – ағалар мен бүгінгі буын жастарға үлкен сын. Біз келешек ұрпаққа не қалдырмақпыз? Қалтаңды қағар казино мен түрлі құмар ойындарды ма? Ал «азарттан» азған ұрпақ ел ертеңін еңселі ете ала ма? Әрине, жоқ! Құмар ойын құрдымға апарады Батыстан бастау алған құмар ойындардың жұлдызы бүгінде біздің елде де жанып тұр. Біраз жыл бұрын қала мен далада қаптап кеткен ойынханалар мен кішігірім ойын залдары жабылса да, оларға құмартушылар саны азайған жоқ. Себебі бүгінде қайсыбір мектеп жасындағы баланы қарасаңыз да интернет пен компьютерлік клубтардағы түрлі ойындарға аңсары ауып тұрады. Бүгінгі бала асық ойнап алданбайды, күш сынасып малданбайды. Ойы тек «көк жәшік» пен ғаламторда. Ойыны – компьютер ішіндегі атыс-шабыс, талас-тартыс, алдау-арбау... Қала берді, ақшаға құмар ойын ойнайтын жастар да жеткілікті. Ал мұның себебін алыстан іздеп әуре болмаңыз. Қазір ойын-тойда бас қосып, жиналған жасы да, жасамысы да ұл-қызының көзінше сыраны сылқитып, құмар ойынға құнығып отырады. Бұл балаға оң тәрбие бермесі анық. Себебі «әкеге қарап ұл, анаға қарап қыз өседі». Бірақ бұл сөздің астарына үңіліп жатқан ата-ана жоқ. Қай баланы алып қарасақ та компьютер алдында ойын ойнап, күнұзаққа отыруға дайын. Бұл ойын баланың денсаулығын арттыру тұрмақ, дене тұрқының өсіп-дамуына да оң әсерін тигізбейді. Қайта қимылсыз отырған бала әлжуаз, әлсіз, ауруға тез бейімделгіш болып келеді, тіпті ойлау деңгейі өте төмен болады. Онымен қоймай компьютердегі атыс-шабыс ойындар баланың психологиясына кері әсерін тигізіп, өмірге жаңа бейімделіп, оң-солын әлі танымаған балаға теріс жол нұсқаушы десе де болады. Бүгін компьютер алдында есі кетіп ойын ойнап отыратын бала өсе келе үйдегі компьютерді ойын автоматтары мен ойынханалардағы құмар ойындарға алмастырмасына кім кепіл?!» [6]. Бұл ащы да болса – заман шындығы. Сондықтан мұндай келеңсіздіктен құтылудың бір жолы – жастардың бос уақытын дұрыс ұйымдастырып, спортқа баулу. Әсіресе, ұлттық спорт түрлерін насихаттау кезек күттірмейтін мәселе. Әрине, шығу тегі еуропалық, азиялық т.б. өзге спорттық ойын түрлерінің құнын түсіргіміз келмейді, бірақ ұлттық спорттық ойындардың бәсі одан артық болмаса, кем емес. Осыған байланысты ұлттық спорт түрлері туралы қоғам пікірін анықтау мақсатында сауалнамаға жүргіздік. Сауалнамаға 100 респондент тартылды. Оның 48,2 пайызы – 15-30 жас аралығындағы жастар, 50,6 пайызы – 31 жастан жоғары жастағылар. 16,2 пайызы – мектеп оқушылары, 32,2 пайызы – студенттер, 23 пайызы – жұмысшы, қалған 28,6 пайызы – спортшы, жаттықтырушы, оқытушы, мұғалім, кәсіпкерлерді құрайды. 41,6 пайызы – қалалықтар, 32,2 пайызы – ауылдықтар, 25,3 пайызы қалада тұратын, бірақ ауылдан келгендер, 1 пайызы – шетелдіктер.

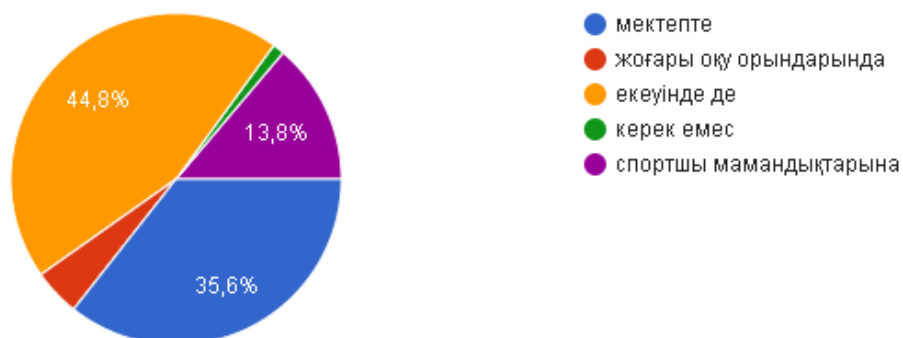
Ұлттық ойын/спорт түрлерінің қайсысын ойнап/айналысып көрдіңіз? деген сауалға жауап



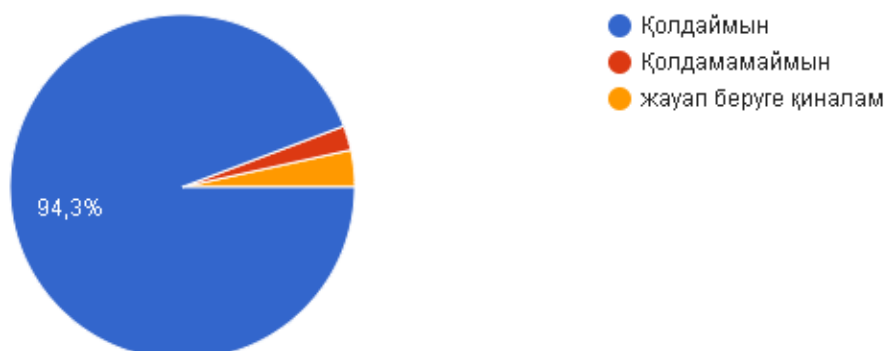
Қай ұлттық спорт түрін қызыға тамашалайсыз?



Ұлттық спорт түрлерін мектепте, жоғары оқу орындарында оқытқан дұрыс па?



Спортшы, әскери маман даярлайтын оқу орындарында ат спорты бойынша практикаға апару туралы ұсыныс бар. Қолдайсыз ба?



Көкпар ойынына серке тарту немесе муляж тарту туралы пікірталас бар. Сіз қайсысын қолдайсыз?



Байқағанымыздай, сауалнамаға қатысушылардың басым бөлігі ұлттық ойын/спорт түрлерін біледі және ойнап көрген. Ішнара ұлттық спорт түрлерінің қатарына бокс, волейбол, шахмат, мәнерлеп сырғанау, ережесіз жекпе-жекті қосып қойғандар кездеседі, бірақ олардың пайыздық үлесі 1 -3 пайыз

шамасында. Респонденттердің 37,9 пайызы – асық, 32,2 пайызы – тоғызқұмалақ, 18,4 пайызы- көкпар, 17,2 пайызы – күреске қатысқандар, ішнара «Бес тас», «Ақсүйек», «Ақсерек-Көксерек» ойындарын ойнағанын көрсетсе, 21,8 пайызы ешқайсысын да ойнап көрмеген. Жоғарыда айтқанымыздай, сауалнамаға қатысушылар арасында қалалықтардың көп болуымен байланысты болса керек.

Қатысушылардың 35,6 пайызы ұлттық спорт түрлерін мектепте, 4,5 пайызы жоғары оқу орындарында, 44,8 пайызы – екеуінде де, 13,8 пайызы спортшы мамандықтарында оқытқан дұрыс десе, 1 адам ғана керек емес деп есептейді.

Спортшы, әскери маман даярлайтын оқу орындарында ат спорты бойынша практикаға апару туралы ұсыныс бар. Қолдайсыз ба? деген сұрақтың жауабы сенімділігімен ерекшеленеді. Өйткені сұралғандардың 94, 3 пайызы қолдайтындықтарын білдірген.

Ал соңғы жылдары дау болған көкпар ойынына серке тарту немесе муляж тарту туралы пікірталасқа қатысты респонденттердің 69 пайызы – табиғи қалпын сақтап, серке тартуды жақтаса, 28,7 пайызы муляж тартқан дұрыс деп санайды.

### **ҚОРЫТЫНДЫ**

Ресми статистика бойынша, Қазақстанның көп жерлерінде жоғарғы оқу орындарында спорттық дене-шынықтыру саласында ұлттық ойын түрлерін, әсіресе ат спортын дамыту мәселесі ойдағыдай емес. Көптеген спорт ойындарының түрлері белгісіз немесе студенттер мен оқушылардың қызықшылығына бағытталған жұмыс жүргізілмейді, ол кейбір жерде жергілікті ерекшеліктерге байланысты, не материалдық жағдайға сай ұмытылып қала берген.

Көкпар, аударыспақ секілді нағыз ептілік пен төзімділікті, шымырлық пен күштілікті қалыптастыратын ойын түрлерінің өзі ауыл-ауылдағы «еріккендердің ісі» ретінде қабылдануының өзі осы спорт түрлеріне тиісті насихаттың жоқтығынан. Рас, соңғы жылы ғана көкпардан өткізіліп жатқан республикалық жарыстардың теледидардан көрсетіле бастауы бұл саладағы көңіл қуантарлық бір ғана шара болып тұр. Көптеген спорт ойындарының түрлері белгісіз немесе студенттер мен оқушылардың қызықшылығына бағытталған жұмыс жүргізілмейді, ол кейбір жерде жергілікті ерекшеліктерге байланысты, не материалдық жағдайға сай ұмытылып қала берген. Жоғарыдағы зерттеу нәтижесі көрсеткендей, қоғамда ұлттық спорт түрлеріне деген қызығушылық басым. Оны осы сауалнаманың қорытынды сұрағы ретінде берілген «Ұлттық спортты дамытуға байланысты ұсынысыңыз бар ма?» деген сұрауға берілген ұсыныстар дәлелдейді:

- Қазақтың ұлттық спортын барынша дамыту керек;
- Мемлекет ұлттық құндылық ретінде көңіл бөлу керек;
- Балаларды жастайынан спортқа тегін баулу қажет;
- Федерация жұмысын жандандыру қажет. Әсіресе, ер балаларды атқа мінгізіп үйрету керек;
- Мектеп, бала бақшадан бастап ұлттық спортқа сүйіспеншілігін арттыру бағытында жұмыстар жүргізу қажет;

- Қызықтыру үшін қосымша сабақтар ашу т.т.

Қорыта келгенде, оқушылардың, студенттердің, жалпы жастардың дене тәрбиесін дамыту жұмысында ұлттық ойын түрлерін, әдіс-тәсілдерін кіргізу жұмысының үлкен мәні бар. Әсіресе, спортшы, әскери мамандықта оқитын студенттерге атқа міну практикасын енгізу қажет деп санаймыз. Өйткені ат адамға күш беріп, рухын көтереді. Көшпенділердің, оның ішінде ат үстіндегі қазақтардың жауынгерлік рухы туралы халық арасында кең тараған тәмсiлдер жетерлік. Сондықтан ұлттық спорт түрлерін тек хобби не ескіден қалған мұра деп емес, ұрпақ, ұлт тәрбиесінің маңызды бөлігі деп қарауымыз қажет.

Абай атындағы ұлттық педагогикалық университеті

ӨМСИ Дене шынықтыру және спорт кафедрасының мұғалімдері

Аға оқытушы п.ғ.к К.С. Абишев аға оқытушы В.В. Погодин аға оқытушы Ашимхан Г.Р. Жумагулов А.А. оқытушы Сағат Н.С.

### **Әдебиеттер**

1. Әбішев К.С. Қазақ халқының ұлттық ат спорты. – Алматы, 2022 -41бет.
2. Болғанбаев М. Казакские национальные виды спорта. – Алматы, 1980 г.-75стр.
3. Буркитбаев А. Қазақтың ат спорты, Алматы, 1974ж., -32бет.
4. Абишев К.С. Ұлттық ат ойындары. Алматы, 2022 ж., -131бет.
5. Сатай Р. Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы, 1991 - 175бет.
6. Дүйсенбайқызы А. Ұлттық ойындар ұмытылып барады...// <https://anatili.kazgazeta.kz/news/9804>.

## ЖҮЗУДІҢ СПОРТ ТҮРІ РЕТІНДЕ ДАМУ ТАРИХЫ

**Исаева Ә.Н. Phd доктор, аға оқытушы, Азтаев А.А. магистр, аға оқытушы Беков А.А. магистр оқытушы оқытушы**  
**Шымкент университеті, Шымкент қаласы**

**Аңдатпа:** Жүзе білу – өмірге өте қажет. Адам баласы ерте заманнан бері суда жүзумен айналысып келеді. Ал жүзуді, сүнгуді, судын бетінде қалқуды адам іштен туа білмейді. Мұны бала кезінен үйренген жөн, есейе келе ол кімге болса да қиынға соғады.

**Кілтті сөздер:** жүзу, жүйелі түрде жүзумен айналысу, салауатты өмір салты, жүзу сабақтары.

### HISTORY OF DEVELOPMENT OF SWIMMING AS A SPORT

**Isaeva A. N. Phd senior teacher., Aztaev A. A. senior teacher., Bekov A. A. senior teacher**

**Abstract:** Knowing how to swim is very necessary for life. Humans have been swimming in water since ancient times. And a person does not know how to swim, dive, float on the surface of the water. It is better to learn this from childhood, as it becomes difficult for anyone.

**Key words:** swimming, regular swimming, healthy lifestyle, swimming lessons.

**Өзектілігі:** Жоғарғы оқу орындарындағы дене шынықтыру қазіргі заман маманын даярлау мен қалыптастырудың ұлттық бағдарламасына енеді. Барлық мамандықтардың оқу пәні ретінде кәсіби дене дайындығын, саналы түрде салауатты өмір салтын ұстануға, денсаулығын нығайтып, студенттердің дене және психологиялық жағдайын тұрақтандырып, жан-жақты дамыған жеке тұлға қалыптастырады.

«Денсаулық – зор байлық, адам бақытының бастауы» - дейді халқымыз. Ата бабаларымыздың бұл дана ой-пікірі талай ғасырлар белесінен өтіп бізге жеткен. Ұлттың денсаулығы ұлан асыр байлық екені рас, тек оған ие болу үшін көп күш жұмсауымыз қажет. Денсаулық адамға бірақ рет берілетін табиғат тартуы. Ол тұрақты, мәңгілікке берілмейді, үзбей өзгерісте болады. Оны сақтау үшін еңбек сіңіріп, ауырмай тұрып іс-әрекет жасау керек. Оған нақты білім, ынта-ықылас, ерік-жігер қажет, онсыз баянды, әрі ұзақ денсаулықты сақтау қиын.

Елбасы өзінің 2015 жыл 30 қарашадағы «Қазақстан жаңа жаһандық нақты ахуалда: өсім, реформалар, даму» атты Қазақстан халқына Жолдауында «Білімді, еңбекқор, бастамашыл, белсенді болуға қазірден бастап дағдыланыңдар. Жұмыс пен сұраныс бар өңірге батыл барыңдар. Шеберліктің шыңына жете білсеңдер мамандықтың бәрі жақсы. Қазір техникалық мамандықтардың, ғылым мен инновацияның күні туған заман. Ерінбей еңбек еткен, талмай ғылым іздеген, жалықпай техника меңгерген адам озады. Тұрмысы жақсы, абыройы асқақ болады. Біз жүзеге асырып жатқан түбегейлі реформалар мен атқарып жатқан қыруар істердің бәрі сендер үшін, болашақ үшін жасалуда» деген болатын. Ендеше, еліміздің болашағы жас мамандардың денсаулығы біздің, оқытушылардың қолында. Оларға бағыт-бағдар беру, жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру, адамның өз денсаулығы үшін ынтымақты жауапкершілігін тәрбиелеу, әлеуметтік мәні бар аурулардың алдын алуға барынша назар аудару – ең басты бағыт болуы тиіс деп ойлаймын. Менің пікірімше, бұл үшін жұмыс орындарында, университеттер, мектептер мен балабақшаларда спортпен айналысуға жағдай жасалып, жұмыс күндері дене жаттығуларынан басталуы қажет, өйткені дене белсенділігі – салауатты өмір салтының бір көрінісі.

Біздің елімізде мемлекет тарапынан әр адамның спортпен айналысуына мейлінше жағдайлар жасалған. Жыл сайын халықаралық стандарттарға сәйкес келетін жаңа спорт нысандары пайдалануға беріліп жатыр, сондықтан жалпыхалықтық спортпен айналысу үшін қолда бар барлық ресурстарды белсенді пайдалану қажет. Сонда ғана біз, Елбасы талап еткендей, қазақстандықтардың 30 пайызына дейін жапыхалықтық спортқа тарта аламыз.

Бүгінгі таңда салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелерімен айналысатын ұйым өте көп. Бұл, әрине қуанышты жайт, өйткені бұл азаматтардың денсаулығын жақсарту және өмір жасын ұзартуға ықпал етеді.

Салауатты өмір салтын насихаттаудың тағы бір тиімді жолы – жоғарғы оқу орындарында жүзу сабақтарын жоғары деңгейде ұйымдастыру.

Жүзе білу – өмірге өте қажет. Адам баласы ерте заманнан бері суда жүзумен айналысып келеді. Ал жүзуді, сүнгуді, судың бетінде қалқуды адам іштен туа білмейді. Мұны бала кезінен үйренген жөн, есейе келе ол кімге болса да қиынға соғады.

Жүзе білетін адам судағы неше түрлі кедергілерді жеңеді, біреу суға батып жатса, оны құтқаруға мүмкіндігі болады.

Судың ішінде адам салмақсыз болатындықтан, денеге көп күш түспейді де омыртқа жотасы созылады, бұлшық ет талшықтары ұзарады. Соның әсерінен адам тұлғасы сымбаттанып, қимыл-қозғалысы еркін де әсем көрінеді.

Жүзу кезінде адам кеуде мен қарынға түсетін судың қысымын ішке терең дем тарту арқылы жеңеді, мұның өзі тыныс алу жүйелерін жетілдіріп, жұмысын жақсартады, оттегімен қамтамасыз етіп, өкпенің көлемін ұлғайтады.

Жүзу дегеніміз – судың бетімен немесе ішімен белгілі тереңдікте қолмен және аяқпен есу қимылдары арқылы адамның ілгері жылжуы. Осыған сәйкес бір-біріне ұқсас екі тәсіл болады: жүзу тәсілі және сүңгу тәсілі. Бірақ олардың бір-бірінен айқын айырмашылығы бар.

Алға қойылған мақсатқа қарай, жүзуді негізінен мынадай үш түрге бөледі: жалпы жұртшылықтың жүзе білуі, спорттық жүзу және қолданбалы жүзу.

Жұртшылықтың жүзе білуінің маңызы – жалпы халықтың дене шынығуын жетілдіруге тигізетін көмегінде. Мұны жүзеге асыру үшін, екі түрлі жұмыс атқарылды:

1. Көпшілікке жүзуді үйрету.
2. Жүзудің көмегімен денсаулықты және дене дамуын нығайту.

Жүзе білудің негізгі құндылығы – суға батып бара жатқан адамдарды құтқару, оларға уақытында көмек көрсету. Осыған байланысты халықты, әсіресе еліміздің болашағы – жас мамандарды жүзуге үйрету – маңызды міндет.

Суда жүзудің пайдасы – адамның денсаулығын нығайтатындығы, сонымен қатар, ол адам өзін таза ұстауға және денесін шынықтыруға көмектеседі.

Жүзу – адам ағзасын тепе-теңдікте өсуін жан-жақты қалыптастыратын спорт түрінің бірі. Жүзу дағдылары балаларға да, ересектерге де күнделікті өмірде қажетті.

Сол сияқты жүзудің емдік қасиеті де маңызды. Дұрыс ұйымдастырылған жүзу сабағы студентті жан-жақты дамытады, күштің қалыптасуына ықпал етеді, шыдамдылықты, ептілікті, жылдамдықты және басқада қабілеттерді қалыптастырады.

Жүзумен үнемі айналысу, әсіресе, жастайынан айналысу адамның өсуіне оңтайлы әсер етеді. Суда адам денесінің қалықтайтын жағдайда болатыны белгілі. Дененің суда көлденең жағдайда қалықтауы тірек-қозғалыс мүшелерін қатайтады, түрлі дене мүшелерінің жүйесін өсіреді, ішкі ағзасының жұмыс жасау үдерісін жеңілдетеді. Сонымен қатар, су теріні тазалаумен қатар терінің тыныс алуына да, балаларда жүрек қан тамырларының жүйесін, тыныс алу бұлшық еттерін жақсартады, өкпенің толық тыныс алу жолданы ашуына көмектеседі. Жүзудің орта жүйке жүйесіне оң әсер ететіні де барлығына белгілі.

Жүйелі түрде жүзумен айналысу омыртқаның дұрыс жетілуіне, гигиеналық тазалықтың сақталуына дағдыландырады, әр түрлі ауруларға қарсы күресу үшін организмді шынықтырады. Жоғарыда айтылған себептерге негізделе отырып, жүзу денсаулығы нашар балаларға да қажетті екені айқындалды. Жүзумен 1 сыныптан бастап айналысқан дұрыс, себебі, ол жастағы балалар жүзу техникасын тез ұғынады, ересектерге қарағанда олардың жүзу қабілеттері мен дене қимылы жылдам болады.

Сонымен, біз жүзудің мазмұнын сатылай меңгерту, алған білімдерінің практика жүзінде біліктілігі мен дағдыларын қолданыс табуы, оларды өз бетімен қолдана білуі, дидактикалық ережелердің сақталуы «белгіліден белгісізге» және «жеңілден ауырға көшуі» негіздеріне бағытталған.

Студенттердің жан-жақты дамуымен толығымен шынығуына, жүзу шеберлігін дамытуға бағытталған. Бұл өмірде қажет болатын біліктілік пен дағдыны, сонымен қатар, жалпы теориялық мазмұнды практика мазмұнымен тығыз байланыстыра отырып, студенттер жүзуді меңгереді.

Оқу-әдістемелік құралда жүзудің шығу тарихымен қатар, жеке гигиенаны сақтау, жүзудің өзіндік ерекшелігі, жүзу сабақтарын ұйымдастыру үлгілері ұсынылады.

**Қорытынды:** Қозғалыс мүшелеріне байланысты жүзудің бастапқы деңгейінде өз бетінше денесін шынықтыру мен жүзу дайындығына, жеңіл жарақаттарда дәрігерге дейін алғашқы медициналық көмек көрсетуге де үйретеді. Осы біліктіліктер болашақ маманның қалыптасуына, салауатты өмір сүруіне әсер етеді.

Студенттердің салауатты өмір салтын сақтап, жүйелі түрде дене шынығу және спортпен, соның ішінде жүзумен айналысуға баулу, жалпы және жан-жақты денесін дамыту.

Сонымен, оқу-әдістемелік құралдың мынадай міндеттерді іске асырады:

1. Студенттерді жүзу сабақтарына оңтайлы ету;
2. Жүзудің өмірге қажетті дағдыларын қалыптастыру;



3. Жүзудің негізгі (етпеттеп кроль, шалқалап кроль, брасс, баттерфляй) техникаларын үйрету және жетілдіру;

4. Студенттердің денесін сауықтыру, ойлау және дене шынығу іс-әрекеттерін оптималды (бірқалыпты) деңгейде ұстау, спорттық жаттығуын қадағалау;

5. Теория түрінде гигиеналық тазалықтың, дәрігерлік, дене шынықтыру және емдік-спорттық жүзудің қажеттілігі туралы ойларын қалыптастыру;

6. Дене шынықтыру қабілеттерін жақсарту және дамыту, оларды мектепте білім алу кезінде жоғары деңгейде ұстау;

7. Жоғары деңгейде тәрбиелік қасиеттерін қалыптастыру; ұжымдық сезімдерін, бір-біріне көмек көрсетуге, Отанға деген махаббатын тәрбиелеу.

Біздің университетімізде жүзу сабағы міндетті түрде оқу пәні ретінде өтеді.

#### **Пайдаланған әдебиеттер тізімі**

1. Белиц-Гейман С.В. Плавание / М.: Просвещение, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М.: Просвещение, 2001.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание /Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: ФиС, 2000.
5. Велитченко В. Как научиться плавать. - М., 2000.
6. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
7. Кардамова Н.М. Плавание: Лечение и спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001.

### **ФУТБОЛШЫЛАРДЫ ДАЙЫНДАУДЫҢ ӘДІС ТӘСІЛДЕРІ ЖӘНЕ ОҒАН БЕРІЛЕТІН ПЕДАГОГИКАЛЫҚ СИПАТТАМА**

**Исаева Ә.Н. Phd доктор. аға оқытушы, Садыкова Д.Б магистр,  
аға оқытушы Қосаков М магистр оқытушы  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы**

**Аңдатпа:** Футболшыларды дайындау процесінде шеберлік пен дағды тәрбиеленеді. Шеберлік пен дағдының ең биік шыңына жету үшін жаттығуларды бірнеше рет қайталау керек, сонда ғана тек шеберлік пен дағдыны тәрбиелеп қоймай, сонымен қатар барлық мүшелердің дамуына мүмкіндік туғызады.

**Кілтті сөздер:** футболшыларды дайындау процесі, футболшының алаңдағы ойыны, шеберлік пен дағды, ілімдік пен тәсілдік.

#### **METHODS OF TRAINING FOOTBALL PLAYERS AND PEDAGOGICAL DESCRIPTION**

**Isaeva A. N., Phd senior teacher., Sadykova D. B. senior teacher, Kosakov M. teacher**

**Abstract:** Skill and skill are brought up in the process of training football players. In order to reach the highest peak of skill and skill, the exercises must be repeated several times, and only then will not only develop skill and skill, but also create an opportunity for the development of all organs.

**Key words:** training process of football players, football player's game on the field, skill and skill, teaching and method.

**Өзектілігі:** футбол - спорт ойындарына жатады, себебі бұл ойынның өзіне тән заңдары мен ойын ережесі бар және нақты ұйымдастыру жүйесі бар. Демек, ойналған ойынды талқылаған кезде, біз оның қнегізгі қорытындысын айта отырып, футбол ойынының жүйесін белгілейміз. Мұның бәрі футбол ойышының негізгі заңдары мен принциптеріне жатады және футбол ойынының үйренуіне талаптар қояды. Футбол ойынының негізгі заңдары мен принциптері.

Ойында екі қарсылас команда болғаннан кейін әрқайсысы жеңу үшін жанын салып, соған жетуге тиімді жолдар іздеп, негізгі принциптерді қолдана білу керек, демек, жеңіске жету, бір жағынан допқа болып қарсылас қақпаға енгізу, екінші жағынан осыны қарсылас "Командаға орындатпау. Ойын барысында шабуыл мен қорғану екі командаға тән. Шабуыл мен қорғануды ойын фазасы деп айтады. Бұл екі фазаның екеуі де ойынның негізі. Бір ойында әр команда орта есеппен алғанда допқа 120-150 рет ие болады, демек, бір команда осынаша рет шабуылға немесе қорғануға мүмкіншілігі бар.

Лімдік және тәсілдемелік зерттеу үшін өткен ойынды талқылау әр команда алдына қойылатын талап, ал ойын жүргізу әдістерін жаңарту немесе арттыру үшін керек. Сондықтан ойын фазалары /шабуыл-қорғану/ кіші бөлшектерге бөлініп - ойын кесінділері деп аталады. Ойын барысында командаларға қысқа уақыттың ішінде бірнеше ойын жүргізу әдістерін пайдалануға талап қойылады. Оған: ұйымдастыру, жүргізу және шабуыл; аяқтау, шабуылдан қорғануға өту, қақпаны қорғау жатады.

Фазалар мен ойын бөлшектері бірнеше ойын көріністерінен тұрады.

Ойын көрінісі - бірнеше нақтылы ойын қимылдарынан тұрады. Қысқа уақыттың ішінде футболшы алдына қойылған талаптарды орындау керек.

Ойын заңы бойынша көріністер бірнеше рет қайталана береді. Сондықтан жаттығу жүргізген кезде осы ойын жүргізу әдістеріне үйреткенде әр фазалар қанша бөлшектерден немесе көріністерден тұратынын белгілеп алып, жаттығуларды сол ойын көріністеріне жақындатқан дұрыс.

Төреші ойынды тоқтатқан кездегі тағы бір көрініс - стандартты ойын қозғалысы деп аталады, /допты қойып қақпаға тебу, лақтыру, айып добын ойынға қосу/. Бұл көрініс қимылдары ойын тәртібінде белгіленген. Ойын фазалары, бөлшектері, көріністерінің белгі-категориясын жасай отырып, ойынның бар заңдарын көрсетеді.

Ойын көріністерін футболшылар жекелей немесе ұжыммен орындайды. Ол көріністер бірнеше қимылдардан тұрады. Негізгі фазаларға сәйкес, футболшы шабуыл немесе қорғану қимылдарын орындайды.

Ойын қимылдарының физиологиялық негізі - қалыптасқан динамикадан, ал динамикалық қалыптасу әр түрлі факторлардан тұрады. Олар ойынның алаңдағы жағдайында және ойыншының организмінің ішкі процестерін және бар жинақталған қарым-қатынастарды көрсетеді. Әр футболшының ойын қимылдарын, ойын тәсілдерін шебер орындауы және оны дер кезінде сыртқы күштерді және отырып, ойын көріністерінде орындай білуі. Ойын жүргізу әдістерінің жағынан қарағанда, футболшы ойын қимылдарын, психологиялық процестері және мидың жұмысына қарай ойын көріністерінде неғұрлым дұрыс жолдарын шеше білу.

Бұл ойынның негізгі екі компоненті, әр ойыншының шеберлігін және айқындығын көрсетеді.

Футболшының алаңдағы ойынының қимылдары екі бөлімнен тұрады: алаңдағы ойыншылардың шабуыл және қорғану қимылдары.

Футболшыларды дайындау процесінде шеберлік пен дағды тәрбиеленеді. Шеберлік пен дағдының ең биік шыңына жету үшін жаттығуларды бірнеше рет қайталау керек, сонда ғана тек шеберлік пен дағдыны тәрбиелеп қоймай, сонымен қатар барлық мүшелердің дамуына мүмкіндік туғызады. Спорттық дайындық дегеніміз көптеген факторларға, оның ішінде құралдарға, әдістерге және жағдайға байланысты процесс.

Демек, футболшының дайындығын дамытуды оқыту, /үйрену/ және жаттығу түрінде қарастырған жөн.

Оқыту дегеніміз көбінесе бастапқы кезеңде футболшыларға ойын тәсілдерін үйрету және шеберлік пен дағдыны, бір жүйеге келтіру процесі. Ал оқытудың негізгі мазмұны ойын тәсілдерін: қарапайым өзіндік, топтық және командалық ойын жүргізу әдістері мен қозғалыс мүмкіншіліктерін үйрету болып табылады.

Жатығу дегеніміз - дайындық процесінің жалғасы, оның негізгі мақсаты - үйреткен тәсілдерін, шынықтырудың түрлерін арттыру және оны баянды ету. Ал спорттық жаттығу дегеніміз бір жүйемен тәсілдемелердің түрлерін басқарып, дайындық жұмысын жүргізу.

Оқыту және жаттығуды көп жылдық арнайы ұйымдастырылған педагогикалық процесс деп білу керек. Бұл екі процестің арасында еш белінбейтін біртұтас педагогикалық негіз бар. Себебі оқыта, үйрете отырып біз бір кезеңде жаттықтырамыз, ал жаттықтыра отырып, үйретіп оқытамыз.

**Қорытынды:** оқыту және жаттықтыру процесі спортшыны тәрбиелеу негізінен тұрады. Себебі оқыта және жаттықтыра отырып, футболшылардың мінез құлқын, психологиялық негізін, ерекшеліктерін тәрбиелейміз.

Сонымен қатар оқыту-жаттығу процесі әрине бапкерге /жаттықтырушыға да/ байланысты. Бұл педагогикалық процесте жаттықтырушы негізгі орталық фигура болып саналады. Сондықтан жаттықтырушы әр өтетін сабаққа мұқият дайындалу керек және өзінің, білімін күнделікті көтере, арнайы кәсіпқойлық жаңалықтарды біле отырып, тәжірибе жүзінде пайдалана білуі тиіс.

Футбол-атлетикалық ойын түріне жататындықтан ол адам ағзасының дене сапаларының жылдамдығын, ептілігін, төзімділігін, күш және иілгіштік қасиеттерінің жетілуіне септігін тигізіп келеді. Ойын барысында футболшы үлкен жүктеме алатын, оның септігі функционалдық мүмкіншілігінің өсуіне, ерік-жігер сапаларын тәрбиелеуге ықпал жасайды. Футбол ойынының негізгі екі коллектив арасындағы күрес болғандықтан, олардың ойыншыларының жалпы мақсаты-жеңіс,

жеңіске деген ұмтылыс коллективтік іс-әрекетіне өзара көмеке, жолдастық және достық сезімін тәрбиелейтіні белгілі болды.

Футбол ойынының алғашқы даму сатысында XIX – ғасырдың басында, спорттық әдістеме тәрбиесінің дамуына ықпал жасайтыны таныла бастады. Соғыстан кейінгі жылдардан бастап футбол клубтарында жаттығушылар жұмыс атқара бастады. Сол жылдары футбол клубтарының арнайы оқу-жаттығу жоспарлары құрылды. Ойын техникасы мен тактикасына басты назар аударылды.

1950 жылдардың басында футболшылардың жаттығу процестері циклдік сипатта болды. Жаттығу процесін жоспарымызда апталық, бір айлық және жылдық циклдерде жұмыстардың өткізілу жиілігіне байланысты, кезеңдегі жүктемені түсіру, жаттығудың кезеңдері мен этаптарында олардың көлемі және қарқынының өзара байланысын ескеріп отырды. Оқу-жаттығу процесінде дене-күш дайындығын жетілдіру сабағында, өзара әсер ететін жүктемені әрбір футболшыға жекеше жоспар құру арқылы іске асыру қажеттігі туындады. Бұл жерде әр футболшының жеке ерекшеліктеріне, олардың дене-күшінің деңгейіне қарай жоспар жасалынды.

Жеке жаттығудың негізгі формасы болып, жаттықтырушы және дәрігердің бақылауымен футболшының өзінше дайындығы саналады. Жекелей жаттығудың құрамын: дене-күш, техникалық, тактикалық, психологиялық, дайындықтарын тәрбиелейтін арнайы іріктелген жаттығулар енеді. Жүргізілген оқу-жаттығудың қай саласын алсақ та, ол дене-күш, техникалық, тактикалық, функционалдық және психологиялық дайындықты дамыту сабағы болып топтап өткізу әдісімен, жекелей дәріс берудің тиімділігі өте маңызды. Әрине тактикалық әдісті үйрету және жетілдіру сабағында және футболшыға жеткілікті түрде сабақ өткізу мүмкін емес. Тәжірибелеік маңызы футболшылардың оқу-жаттығу процесінің ары қарай дамуы теориялық және ғылыми - әдістемелік негіздегі бағытта болуды көздейді.

#### **Пайдаланған әдебиеттер тізімі**

1. Айкенов Ж., Азнаев М., Құрымбаев Е., Ерепбаев Н. Футбол ойыны.- Шымкент. 2009.- С.83.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.И. Биохимия мышечной деятельности. – Киев; Олимпийская литература, 2000. – 503.
3. Голомазов С, Чирва Б, Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. Москва, Физкультура и спорт, 2001г.
4. Люкшинов Я.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. Москва, Физкультура и Спорт, 2003г.
5. Мак-Комас А.Дж. Скелетные мышцы.

### **МЕКТЕПТЕГІ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРІНЕН ӘДІС-ТӘСІЛДІК ДАЙЫНДЫҚ НЕГІЗДЕРІ**

**Исаева Ә.Н. Phd доктор. аға оқытушы, Казмамбетова А.А. магистр,  
аға оқытушы Шыныбек Н.Н. магистр аға оқытушы  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы**

**Аңдатпа:** Болашақ спортшыл балуандарымыз қазақты әлемге танытып жүрген еліміздің мақтанышы болаған Балуан Шолақтың (Нұрмұхамбет), Қажымұқан Мұңайтпасовтың, А.Айхановтың, Ж.Үшкемпіровтің, Д.Тұрлықановтың және т.б. тәжірибелерін оқу-жаттығу сабақтарында қолданса олардың өн бойында жауапкершілігі артады және жаттығудың күрделілігін, қиындығын жеңіп, еліміздің көк туын әлемдегі талай мемлекетте желбіретері сөзсіз.

**Кілтгі сөздер:** қазақ күресі, ұлттық спорт түрлері, ұлттық энциклопедия, Балуан Шолақ күресі, палуан.

### **BASICS OF METHODOICAL PREPARATION FOR NATIONAL SPORTS AT SCHOOL**

**Isaeva A.N. Phd. senior teacher, Kazmambetova A.A. senior teacher,  
Shinibek N.N. senior teacher**

**Abstract:** Our future sports wrestlers, who are the pride of our country, who are introducing Kazakhs to the world, wrestler Sholak (Nurmuhambet), Kazhimukan Munaytpasov, A. Aikhanov, Zh. Ushkempirov, D. Turlykanov and others. if they use their experience in training classes, their responsibility will increase in their career and they will undoubtedly overcome the complexity and difficulty of training and fly the blue flag of our country in many countries of the world.

**Key words:** Kazakh wrestling, national sports, national encyclopedia, wrestler Sholak wrestling, wrestler.

**Өзектілігі:** Еліміздің егемендік алып, еңселеніп келе жатқан Қазақстан жерінде дене шынықтыру, ұлттық спорт ойындар мәселесіне сын көзбен қарауды қажет етеді. Біз қарастырғалы

отырған тақырыпқа орай осы кезге дейін талай ғылыми еңбектер мен мақалалар жарық көрді. Ұлттық спорт тақырыбында қаншама диссертациялар қорғалды. Оның барлығы сайып келгенде қазақтың ұлттық спорт ойындарының басқа халықтардыкінен айырмашылығы – оның шығуы мен пайда болуының ерекшелігіне байланысты белгілі бір тәрбиелік мақсат бірлігін көздейтінде. Ғалымдарымыз дене шынықтыру пәнінің теориялық дәлелдемесін қазақтың ұлттық ойындарының тәжірибелік жағымен біртұтас алып қарайды. Ұлтты ұлт етіп ұйытатын ата дәстүріміздің сақталуында. Біздің ұлттық спортымызға мемлекет тарапынан батыл бетбұрыстар қажет болып тұр. Олимпиада ойындарына қазақ спорт түрлерінің ішінен іріктейтін болса оған қазақ күресінен қолайлысы жоқ.

«Өзге халықтар сияқты қазақтың да ертеден қалыптасқан, атадан – балаға мұра болып жалғасып келе жатқан ұлттық ойын-сауық түрлері бар. Зер салып байқап отырсақ, ол ойын-сауықтар қазақтың ұлттық ерекшелігіне, күнделікті тұрмыс-тіршілігіне тығыз байланысты туған екен және адамға жастайынан дене тәрбиесін беруге, оны батылдыққа, ептілікке, тапқырлыққа, күштілікке, төзімділікке т.б. әдемі адамгершілік қасиеттерге баулуға бағытталған». Ал енді, «Қазақстан. Ұлттық энциклопедия» кітабында қазақтың ұлттық ойындарының мән-маңызы туралы былай деп жазылған: «Қазақ ұлты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрлі бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды орайластырып, дамытып отырған».

Қазақ даласында балуандық өнердің өте көне тарихы бар. Бұдан 18 ғасыр бұрын 371-381 жылдар арасында ғұндар патшасы Баламбер (Атиланың бұрын) өзінің ұрыстардағы жеңістерімен ірі мемлекеттік келісімдерден соң үлкен той-жиын өткізіп, ат жарысы, балуан күресі, садақ тарту, найза лақтыру секілді сайыстар ұйымдастыратын болған. Ғұндар тілімен осы сайыстар «Ээр хүреш» деп аталған екен.

«Азиялықтардың күрес түрлері: қазақтарда белдесу немесе «күрес», өзбектерде «курэш», қырғыздарда «күреш», әзірбайжандар мен түркімендерде «гүлеш», татарлар мен башқұрттарда «күрящ» деп аталады. «Күрес» атауының этимологиялық түбіріндегі сәйкестіктің өзі, бір дәстүр, бір тектен тарағанын байқатып тұр».

Тарих түкпіріне үңілетін болсақ елімізде кең тараған күрестің бірнеше түрлері болған. Атап айтар болсақ мынадай түрлері белгілі:

- жалаң аяқ күресу;
- белбеусіз күресу;
- шапан киіп күресу;
- белдік буынып күресу;
- кеудені жалаңаштап күресу;
- аяқ киімді шешпей күртеше немесе шапан киіп күресу;
- күрес үстінде ұрып құлату;
- отырып күресу.

Ал қазіргі таңда Қазақстанда ресми түрде жалғыз ғана қазақ күресінің түрі ғана бар. Осы күрес басқа түрлерінің насихатталмай қалуы Кеңес өкіметінің солақай саясатының салдарынан жарыққа шыға алмай тұмшаланған күйінде қалып қойды. Президентіміздің бастауымен жандана бастаған мәдени мұраларымыз халыққа қайтарып жатқан тұста төл күресімізді де жаңғыртудың сәті оңынан туып тұр. Төл күресіміздің бірнеше түрін халық арасына кеңінен насихаттауды мықтап қолға алу керек.

Спорт түрлерінің ішінде қазақ күресінің өзіндік ерекшелігі күрес түрлерін зерттеп жүрген ғалымдарды қызықтырып жүр. Қазір дүние жүзіне әбден мойындалған, Олимпиада бағдарламасына кірген дзю-до, еркін күрес, грек-рим секілді күрестерде балуандар жерге итжығыс түссе де бірін-бірі мыжғылап, аяқ-қолын қайырып, лып етіп артына өтіп ұпай ала береді. КСРО халықтары күрестерінен жинақталған, орыстар жауынгерлік өнеріміз деп меншіктеп жүрген самбо да солай. Ал қазақ күресі – бекзат өнер. Тізеден төмен күреспейді. Жерге жығылған балуанды әрі қарай таптамау спорттағы тектілікті байқатады. Қазақ күресінің спорттағы басқа күрес түрлерімен салыстырғанда ешқайсысына ұқсамайтындығын айта кету керек. Мұнда партер деген мүлдем жоқ. Қазақ күресінің ерекшелігі сол – мұнда тік тұрып күреседі. Бір балуанды партерге жүрелетіп, екіншісінің оның артынан жабысу деген болмайды. Бұл нағыз ерлердің күресі деп айтуға болады. Бұл күресте адамгершілік, әділеттік қағидасы жүреді. Тек мықты болсаң, ғана құламайсың. Құладың екен, жеңілдің деген сөз. Екі балуан бірін-бірі жеңе алмаса белдесуге жіберіледі. Белі күшті балуан жеңеді. Атадан балаға тараған бұл күрес ептілікті, күштілікті, өжеттілікті талап етеді.

Қазақ күресінің басты ерекшелігі – табан тіреп ұстасқан сәтте тобықтан қағуға, шалуға рұқсат етіледі, ал ұстасқан бетте қолмен аяқтан алуға болмайды. Қазақ күресінің ауқымы кең. Қазақ күресі

жетік меңгерген кез-келген адам өзге халықтардың күресіне еркін түсе алады. Кейбір әдістер күрестің грек-рим түрлеріне сай келеді.

Халық арасында балуандарды белдесуге шығарудың дәстүрлері әр түрлі болған. Балуан шығарушы жақ өз балуанының жеңуін қалап, ол туралы мақтау мен мадақтауды аямаған. Балуанды атқа, түйеге мінгізіп әкеліп, елді таңдандыру, қарсыласының мысын басу мақсатында ноқталап, шынжырлап алып шыққан.

Балуандар күресін ел арасында күресу, белдесу, алысу, жекпе-жек, арысқа шығу, сынасу деп атайды.

Балуанның күрестегі дәрежесін көрсету мақсатында қолданылатын сөздерге: Бал балуан, Түйе балуан, Атан балуан, Нар балуан, Өгіз балуан, Сұңқар балуан, Тархан балуан, Толағай балуан, т.б. жатады.

Балуан адамдарға қаратып айтылатын сөздер: дәу, мықты, шоң, тегі жай емес, жауырыны жерге тимеген, тізесі бүгілмеген, басынан адам аттатпаған, бітімі бөлек, өр тұлға, батыр, білегі күшті, т.с.с. болып келеді.

XX ғасырдың басындағы қазақ халқының тарихындағы тұңғыш кәсіпқой балуан – Қажы Мұқан Мұңайтпасұлын мақтанышпен айта аламыз. Ол бар саналы ғұмырын күрес өнеріне арнап, ұланғайыр жері мен өршіл халқын бірінші болып өзге жұртқа паш еткен, өзінен бұрынғы қандастары баспаған топырақты басып, көрмеген елді көріп, өзге қазақ тақпаған алтын, күміс медальдарды мойнына тұңғыш ілген балуанымыз. Орасан күштің иесі, күрестің бірнеше түрінен әлем чемпионы атанған тұңғыш қазақ алыбы! Теңдессіз өнерімен жер шарын аралаған, 28 мемлекетте күреске түсіп, 56 медаль олжалаған Қажымұқандай мықты XX ғасырдың басында түркі халықтарының ішінде қазақта ғана болды. Ресейдің балуандар тобында Қажымұқаннан күші асқан ешкім болмағанын да айтуға тиіспіз. Дүние жүзінің чемпиондары Иван Поддубный, Иван Шемякин, Алекс Аберг, Иван Заикин, Георг Лурих, Георг Гаккеншмидт, Поль Понс, Вейланд Шульц сынды жампоздармен қатар жүру, боз кілемдегі айқастарда осы балуандарды шегінен жығып, бәйге алу – сол заманда нағыз ерлік еді. Ол кезде империяның буына семірген Ресей күресінің қожайындары қазақты шын мәнінде менсінбеуші еді. Қажымұқан сондай ортада намысын жатқа берген жоқ. Кеудесін ешкімге бастырмаған, күрес қожайындарының, төрешілердің сан мәрте әділетсіздігіне белі бүгілмеген, еңсесі түспеген нағыз қазақтың алып батыры десек қателеспейміз.

Болашақ спортшыл балуандарымыз қазақты әлемге танытып жүрген еліміздің мақтанышы болаған Балуан Шолақтың (Нұрмұхамбет), Қажымұқан Мұңайтпасовтың, А.Айхановтың, Ж.Үшкөмпіровтің, Д.Тұрлықановтың және т.б. тәжірибелерін оқу-жаттығу сабақтарында қолданса олардың өн бойында жауапкершілігі артады және жаттығудың күрделілігін, қиындығын жеңіп, еліміздің көк туын әлемдегі талай мемлекетте желбіретері сөзсіз.

М.Болғанбаев өз еңбегінде: «1928 жылға дейін күрестің бірыңғай ережесі болған жоқ. Жарысқа түсетін балуандардың салмағы ескерілмеді. Сондықтан көбінесе қарсыласынан күші ғана емес, салмағы да артық балуандар жеңіске жетіп келді. Жарыс жергілікті жерде ежелден қабылданған немесе алдын ала келісілген шартқа сәйкес ереже бойынша өткізілді. 1928 жылы қазақша күреске тән бүкіл әдіс-тәсілдерді түгелдей қамтыған бірыңғай ереже жарияланды», – деп жазады.

1938 жылдан бастап Қазақстанда тұңғыш рет салтанатты спорт жарыстары өткізіле бастады. Бұл жарыстың бағдарламасына қазақ күресі де енді. Сол кездегі астана Алматыда колхозшылардың бірінші республикалық спартакиадасында ұлттық қазақ күресінен алғашқы жеңіл салмақ категориясы бойынша 65 килограмға дейін болса, орташа салмақта 75 килограм және ауыр салмақта 76 килограмнан асатын салмақтағылар белдесуге түсті. Бұл қазақ спортындағы қазақша күрестен балуандығымен көзге түскен Семей облысының спортшылары С.Адасқанов, К.Алтыбасаров, И.Түменовтердің жеңімпаз атанғаны тарихтан белгілі.

1938 жылы республика чемпионаты алдында әр облыстарда біріншілік өткізілді. Онда жеңімпаздар «Қазақстан чемпионы» атағы үшін күресі жолдамасына ие болды. 1938 жылы Семей қаласында Қазақстан біріншілігі өткізіліп, Алматы, Павлодар, Семей, Оңтүстік Қазақстан, Батыс Қазақстан, Қостанай облыстарының балуандары қатысты. 1939 жылы Республика чемпионы атағын Құрманбаев (Алматы облысынан), Досқалиев (Батыс Қазақстан облысынан), Мусин (Павлодар облысынан) жеңіп алды.

1940 жылы бес салмақ категориясы бойынша республика біріншілігі өтті. Салмақ категориялары: аса жеңіл, орты, жеңіл, жартылай ауыр және ауыр салмақ болып бөлінді. Республика чемпионы атағын салмақ дәрежелері бойынша Байдәулетов, Құрманбаев, Төлегенов, Мохманов және Жұмабаевтар жеңіп алды.

**Қорытынды:** Ұлы Отан соғысы жылдарында бұрынғы бүкіл Кеңес одағындағы спорттың дамуы біршама тоқтап қалды. Тек 1944 жылы қазақ халқының батыры Аманкелді Имановтың мерейтойында спорттың түрлерінен жарыстар өткізіліп, қазақша күрестен де балуандар сайысқа түсті. 1945 жылы Ұлы Отан соғысы аяқталып, Ұлы Жеңістің мамыр айында құрметіне колхоздар мен совхоздарда қазақша күрестен жаппай жарыстар өткізіле бастады. Дәл сол жылдан бастап Қазақстанның спорт өмірінде ұлттық спорт түрлерімен айналысу кеңінен өріс ала бастады. Әрбір өтетін спартакиада бағдарламасына қазақша күрес те қалмай еніп отырды.

**Пайдаланған әдебиеттер тізімі**

1. Айкенов Ж., Азнаев М., Құрымбаев Е., Ерепбаев Н. Ұлттық спорт ойыны.- Шымкент. 2009.- С.83
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.И. Биохимия мышечной деятельности. – Киев; Олимпийская литература, 2000. – 503.
3. Голомазов С, Чирва Б, Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. Москва, Физкультура и спорт, 2001г.
4. Люшкинов Я.М. Искусство подготовки высококлассных спортсменов. Москва, Физкультура и Спорт, 2003г.
5. Мак-Комас А.Дж. Скелетные мышцы.

**СПОРТТЫҚ ІС-ШАРАЛАРДЫҢ ӘЛЕМДІК МАҢЫЗЫ**

**Кулманбетов Төрехан – Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің магистр оқытушысы, Түркістан, Қазақстан,**  
**Абуов Ербол – Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің магистр оқытушысы, Түркістан, Қазақстан,**  
**Жолаев Нурсултан - Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің магистранты,**

**Аңдатпа.** Бұл мақалада, халықаралық спорттық байланыстардың халықтар арасындағы өзара түсіністікті қалыптастырудағы орны, осы бағыттағы әлемдегі ауқымды халықаралық шаралар жөнінде мәліметтер беріледі. Азия, Еуропа, Әлем чемпионаттары мен Олимпиадалық ойындардың әлемдік маңызы, бүгінгі таңдағы халықаралық спорттық шаралардың ұлттараралық достық, толеранттылық пен бейбітшілікті нығайтудың басты маңызды факторы екендігі жөнінде баяндалады. Қазақстандағы спорт, дене шынықтыру, саламатты өмір салты, бұқаралық спорт осы бағыттағы игі істер мен бастамалар жөнінде қысқаша мысалдар келтіріледі.

Мақала тақырыбына арқау болған әлемдік бейбітшілік пен халықтар арасындағы толеранттылықты дамытуға жағдай жасау Халықаралық Олимпиада Комитетінің басты ұстанымы болатын. Алайда, 1896 жылдан бастап қайта жаңғырып, өткізіліп келе жатқан Олимпиада ойындары Екінші дүниежүзілік соғыс кезінде кезекті түрде өткізілмей қалғаны спорт тарихынан белгілі.

**Кілт сөздер:** спорт, іс-шаралар, әлемдік спорт, халықаралық деңгей.

**WORLD SIGNIFICANCE OF SPORTS EVENTS**

**Kulmanbetov Turekhan – Master teacher of Khoja Ahmet Yasawi International  
Kazakh-Turkish University, Turkestan, Kazakhstan,**  
**Abuov Erbol – Master teacher of Khoja Ahmet Yasawi International Kazakh-Turkish University,  
Turkestan, Kazakhstan,**  
**Zholaeв Nursultan – Master student of Khoja Akhmet Yassawi International  
Kazakh-Turkish University**

**Annotation.** This article provides information on the role of international sports relations in the formation of mutual understanding between peoples and large-scale international events in this direction. The world significance of Asia, Europe, World Championships and Olympic Games, the fact that today's international sports events are the main important factor in strengthening international friendship, tolerance and peace are reported. Brief examples of good deeds and initiatives in this direction are given in Kazakhstan in sports, physical education, healthy lifestyle, and mass sports.

The main position of the International Olympic Committee was to create conditions for the development of world peace and tolerance between peoples, based on the topic of the article. However, it is known from the history of sports that the Olympic Games, which have been revived since 1896, were repeatedly canceled during the Second World War.

**Key words:** sport, events, world sport, international level

**Кіріспе.** Әлемдегі толеранттылық пен бейбітшілікті нығайтудағы басты бағыттың бірі – ол үлкен қоғамдық-саяси маңызы бар халықтардың мәдени ынтымақтастығы негізінде дамып отырған Халықаралық спорттық байланыстар (ХСБ). Өзінің даму барысында бұл байланыстар ұйымдастырушылық және құрылымдық өзгерістерді бастан кешіріп, олардың идеологиялық принциптері өзгерді. Қазіргі кезде халықаралық қауымдастықтың қызметінің арқасында халықаралық спорттық байланыстар халықтар арасындағы достық пен өзара түсіністікті, толеранттылық пен бейбітшілікті нығайтуда маңызды роль атқарады. Халықаралық спорттық байланыстар негізгі екі бағыт бойынша дамуда: – халықаралық спорттық қозғалыс (ХСК); – мемлекетаралық спорттық қатынастар (МСҚ). ХСК – бұл спортты дамыту, құрлық, әлем, олимпиадалық ойындардың чемпиондарын анықтау мақсатында Ұлттық спорт ұйымдарының, халықаралық спорт бірлестіктерінің көмегі арқылы түрлі елдердің спортшыларын мемлекетаралық біріктіру [1].

Көп ұлтты біздің еліміз үшін де толеранттылық пен бейбітшілікті берік ұстанып, нығайту мақсатында жоғарыда аталып өткен халықаралық спорттық ойындар мен шараларды ұйымдастыру, спорт саласындағы халықаралық байланыстарды жоғары деңгейде дамытудың маңызы аса зор деп есептейміз. Әрине, егемендік алғаннан бастап бүгінгі күнге дейін Қазақстан Республикасында спорт саласына қатысты ауыз толтырып айтарлық игі бастамалар мен ауқымды шаралар жүзеге асырылып келе жатқаны да белгілі. Олардың бірсыпырасын келесі дәйектерден көруге болады: – 1992 жылы егеменді Қазақстан Республикасы спортшыларының тәуелсіз достастық елдердің бірлескен командалары құрамында алғаш рет Барселонадағы Олимпиада ойындарына қатысуы; – 1992 жылы Қазақстан Ұлттық Олимпиада комитетінің құрылуы; – 1995 жылғы ҚР Президентінің «Қазақстан Республикасында бұқаралық спортты дамыту жөніндегі шұғыл шаралар туралы» Жарлығы; – 1999 жылғы «Дене шынықтыру және спорт туралы» ҚР Заңы; – 1996 жылғы ҚР Президенттік тестілеудің бекітілуі туралы ҚР Үкіметінің Қаулысы; – Қазақстанның спорт түрлері бойынша федерацияларының құрылуы; – 2006 жылғы ҚР дене шынықтыру мен спортты дамыту туралы Мемлекеттік бағдарламаны қабылдау туралы Президент Жарлығы; – 2007 жылғы ҚР дене шынықтыру мен спортты дамыту туралы Мемлекеттік бағдарламаны жүзеге асырудың іс-шаралар Жоспарын бекіту туралы Үкімет Қаулысы; – Қазақстан спортшыларының 1996, 2000, 2004, 2008, 2012, 2016 жылдардағы жазғы Олимпиада ойындарында жалпы саны 69 медальды иеленуі; ISSN 2306-5540 Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. №2(48) 2017 67 Досқараев Б. М., Алтынбек Е.Т. – 2011 жылы Қысқы Азиада ойындарын өткізуі; – 2011 жылы ҚР Президенті жүлдесі үшін Қазақстан барысы республикалық турнирінің алғаш рет ұйымдастырылуы; – 2012 жылы ҚР Президенті жүлдесі үшін Еуразия барысы халықаралық турнирінің алғаш рет ұйымдастырылуы; – 2016 жылы ҚР дене шынықтыру мен спортты дамыту 2025 жылға дейінгі Концепциясының қабылдануы; – 2017 жылы Қысқы Универсиаданы өткізуі және т.б.

Жалпы айтқанда, спортты дамыту түрлі жарыстарда, әсіресе, Еуропа мен әлем біріншіліктерінде, Олимпиада ойындарында жеңіске жету, спортшының өзінің де, оның ұжымының да, өзі тәрбиеленген аймақ пен өмір сүретін елінің де атақ-даңқын көтереді. Спорттық жарыстарға қатысу мен спортшылар арасындағы қарым-қатынастар спортшылар, халықтар, елдер мен құрлықтар аралық өзара түсіністікті жақсартады. Сондай-ақ, ол түрлі ұлттарды біріктірудің жарқын мүмкіндігі болып есептеледі [2].

**Зерттеу мақсаты:** әлем халықтары арасында бейбітшілік пен сыйластықты нығайтудағы халықаралық спорттық іс-шаралар мен халықаралық спорттық байланыстардың орны мен маңызын анықтау.

**Зерттеу әдістері:** ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, тарихи материалдар және сала мамандарының жұмыстары мен пікірлерін жинақтап қорыту.

**Негізгі бөлім:** Мемлекеттік шығармашылық және спорттық тапсырысты іске асыру 2021 жылғы 1 мамырдан бастап іске қосылды. қаржыландыру жергілікті бюджет есебінен қамтамасыз етілді.

Мемлекеттік тапсырысты енгізу 4-17 жас аралығындағы 82 241 бала мен жасөспірімге тегін негізде спортпен және шығармашылықпен айналысуға қосымша қатысуды қамтамасыз етеді, оның ішінде үйірмелермен – 30 172 адам, секциялармен – 52 069 адам.

Жоғарыда көрсетілген шараны іске асыру шығармашылық үйірмелер мен спорт секцияларында шұғылданатындардың санын арттыру үшін қолайлы жағдай жасайды. сондай-ақ тиісті инфра-құрылымды және қосымша жұмыс орындарын дамыту бөлігінде бизнес қоғамдастық пен бейінді ұйымдарды жандандырады. балалар үйірмелері мен спорт секцияларын жан басына қаржыландыруды іске қосу процесін автоматтандыру мақсатында artsport.edu.kz ақпараттық жүйесі әзірленді. қазір өңірлерде мемлекеттік спорттық және шығармашылық тапсырыс қызметтерін жеткізушілер анықталып, ата-аналарға балалардың секциялар мен үйірмелерге баруы үшін ваучерлер беріледі [3].

Қазір қазақстан ірі қоғамдық-саяси, мәдени, сонымен қатар халықаралық ауқымдағы спорттық іс-шараларды өткізу үшін беделді алаңға айналды. жыл сайын еліміздің аумағында спорт түрлерінен

отызға жуық аса маңызды халықаралық іс-шаралар өткізіледі. мұның барлығы – қуантарлық жайт. Ал тәуелсіздік жылдары өткен жарыстардың ең маңыздысы әрі есте қаларлық эмоция сыйлаған додалардың ішінде 2011 жылы алматы мен астана қалаларында өткен қысқы азия ойындары мен 2017 жылы алматы қаласында өткен қысқы бүкіләлемдік универсиада деп ойлаймыз.

Елімізде халықаралық деңгейдегі тәжірибесі бар спорт саласы заңгерлерінің қажеттілігі туындағаны рас. айта кетерлігі, мәдениет және спорт министрлігі қазақстандық допингке қарсы ұйыммен, ұлттық олимпиадалық комитеті және барлық спорттық ұйыммен бірлесе спортта допингті қолдануды болдырмауға бағытталған жұмысты жүйелі түрде жүргізеді [4].

Осыған орай, министрлік допингке қарсы қағидаларды бұзғаны үшін тұлғалардың жауапкершілігін күшейту мақсатында заңнамаға тиісті толықтырулар енгізіп, қазақстанның допингке қарсы қағидаларын қабылдады. министрлік қазақстандық допингке қарсы ұйыммен бірлесе спортта допингті қолдануды болдырмауға бағытталған жұмысты жүйелі түрде жүргізеді.

Дегенмен, өкінішке қарай, отандық спортшылар арасында допингке қарсы қағидаларды бұзу фактілері анықталған жағдайда спортшылардың қол жеткізген жетістіктерінен айырылған жайттар тіркелген болатын. осындай жағдайда спорт түрінен қазақстандық, республикалық федерация тарапынан спортшының құқығын қорғау мақсатында шетелдік халықаралық дәрежедегі заңгерлер жалдап, жан-жақты қолдау көрсетеді.

Елдің атын шығарар спортшыны бала кезден тәрбиелеу керек. Сол үшін қандай жағдай жасалып жатыр? Ірілі-ұсақты қалаларды былай қойғанда, мегаполистерде тұрғын үй алдындағы алаңқайлардың жайы мәз емес.

– Иә, бұл – негізгі мәселелердің бірі. Дегенмен еліміздің спорт резервін тәрбиелеу үшін ерекше орын балалар-жасөспірімдер спорт мектептеріне беріледі. Бұл - жоғары дәрежелі спортшыларды дайындау жүйесінде алғашқы баспалдақ. Олардың мақсаты – бұқаралық спортты дамыту.

Республикада 2022 жылдың қорытындысы бойынша, 477 балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі жұмыс істейді. Онда 367 727 бала және жасөспірім шұғылданады. БЖСМ-де халықаралық дәрежедегі спорт шеберлері – 330 спортшы, спорт шебері – 2 126 спортшы, спорт шеберіне кандидат 17 357 спортшы, 1-разрядты санатта 11 139 спортшы құрайды. Сонымен қатар 188 908 мың бала мен жасөспірімдерді қамтитын 602 - балалар-жасөспірімдер клубы, 119 - балалар-жасөспірімдер дене шынықтыру клубы жұмыс істейді.

Дене шынықтыру және спорт сабақтарын, спорттық жарыстар және спорттық - бұқаралық іс - шаралар өткізу кезіндегі қауіпсіздік қағидалары (бұдан әрі - Қағида) «Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының Заңына сәйкес әзірленді және дене шынықтыру және спорт сабақтарын, спорттық жарыстар және спорттық - бұқаралық іс - шаралар өткізу кезінде Қазақстан Республикасы аумағында орындалуға міндетті қатысушылар мен көрермендердің қауіпсіздігін қамтамасыз етудің негізгі шараларын көздейді [5].

Қазақстан Республикасы аумағында спорттық жарыстар және спорттық - бұқаралық іс - шаралар өткізуді дайындауға және өткізуге тікелей қатысатын мына мемлекеттік органдар мен ұйымдар үшін міндетті болып табылады: Ішкі істер, денсаулық сақтау және мемлекеттік өрт қауіпсіздігі органдары; Жоспар бойынша спорттық жарыстар және спорттық - бұқаралық іс – шара-ларды өткізетін жергілікті атқару органдары;

Дене шынықтыру және спорт сабақтары (бұдан әрі - сабақтар), спорттық жарыстар және спорттық - бұқаралық іс - шаралар өтетін спорт ғимараттарының ұйымдары (бұдан әрі - ұйым). Жүйелі түрде, бапкердің (нұсқаушының) басшылығымен өтетін дене шынықтыру және спорт сабақтары тек ғана дәрігердің қарауы мен дене шынықтыру және спорт сабақтары, спорттық жарыстар және спорттық - бұқаралық іс - шараларға қатысуға рұқсатынан кейін ғана өткізіледі. Жарыстың бас дәрігері, ғимараттың медициналық қызметі, команда дәрігері спортшыларға, жаттықтырушы - оқытушылар құрамына және қызметкерлердің денсаулығы мен өміріне қауіп төнген барлық жағдайда жарыстарды және спорттық бұқаралық іс - шараларды өткізуді болдырмайды [6].

**Қорытынды.** «Спорт – денсаулық кепілі» демекші, спорттың адам өмірінде алатын орны ерекше екендігін бәріміз білеміз. Спортпен айналысқан адамның денсаулығы мықты, өзі шыдамды болады. Біздің ата-бабаларымыз «тәні саудың – жаны сау», деп бекер айтпаған. Спорттың қай түрімен айналысу адамның қабілетіне байланысты болады. Хош. Бүгінгі біздің әңгімелеп отырған спорттық іс-шаралар өткізу орталығының атқарып отырған жұмысын жүйелі деуге әбден негіз бар. Оны біз орталықтың белсенді қызметкерлерінің ұдайы әрі тынбай өткізіп отыратын спорттық іс-шараларынан-ақ анық аңғарсақ болады.



Жалпы алғанда, бүгінгі таңдағы спорт, әсіресе, олимпиадалық ойындар мен халықаралық спорттық іс-шаралар ұлттар мен халықтар арасындағы бейбітшілік пен достықты нығайтудың, өзара тиімді ынтымақтастықты қалыптастырудың, спорттық байланыстарды кеңейту мен спорттық интернационализмді дамытудың маңызды құралына айналды. Ал әлем елдерінде Ұлттық Олимпиада Комитеттерінің құрылуы спорт саласындағы әлемдік қауымдастық қатынастарын дамытуға даңғыл жол ашты. Сондықтан да қазіргі кезеңдегі олимпиадалық қозғалыстар әлемдегі ең қуатты әлеуметтік құбылыс болып табылады.

**Әдебиеттер тізімі:**

1. Озерцкая Е. Олимпиада ойындары – М., 1986. – 42 б. 2 Кун Л. Дене тәрбиесі мен спорттың жалпы тарихы. – М., 1982.
2. Кун Л. Дене тәрбиесі мен спорттың жалпы тарихы. – М., 1982
3. <https://paralympic.kz/images/doki/doc14.pdf>
4. Охупкина Н.Ю. Массовая физкультура и спорт как важный фактор повышения качества жизни и здорового развития молодежи // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика: материалы IV международной научно-практической конференции. – М.: «Наука и просвещение», 2016. – С. 288-290.
5. Психология физической культуры: учебник для физкультурных вузов / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
6. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИРОСТА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ**

**Мейрамбеков Рамазан - магистрант 2 курса;  
Л.И. Шалабаева - и.о., профессора, доктор PhD  
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

**Аннотация:** В статье, авторами были изучены проблемы отбора и подготовки спортсменов боксеров, экспериментально доказано критерии оценки показателей прироста технической подготовленности квалифицированных боксеров. На основании глубокого анализа, были описаны динамика показателей технической подготовленности боксеров. Обоснована степень эффективности ударов разной направленности, описаны критерии оценки каждого маневра и перехода.

**Ключевые слова:** тренировка, бокс, критерии оценки, специальные показатели.

**CRITERIA FOR EVALUATING THE INDICATORS OF THE INCREASE IN TECHNICAL READINESS OF QUALIFIED BOXERS**

**Ramazan Meirambekov - 2nd year Master's student;  
L.I. Shalabayeva - Acting Professor, PhD  
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

**Abstract:** In the article, the authors studied the problems of selection and training of athletes of boxers, experimentally proved the criteria for evaluating the indicators of the increase in technical readiness of qualified boxers. Based on an in-depth analysis, the dynamics of indicators of technical readiness of boxers were described. The degree of effectiveness of strikes of different directions is justified, the criteria for evaluating each maneuver and transition are described.

**Keywords:** training, boxing, evaluation criteria, special indicators.

**Введение:** Деятельность боксеров КГ и ЭГ оценивалась экспертной группой в количестве пяти высококвалифицированных тренеров из различных спортивных клубов. Динамика показателей технической подготовленности определялась по результативности: прямого удара левой в голову с шагом вперед; выполнению бокового удара дальней от противника рукой в голову из разноименной стойки; атаки ударами в голову; боковой левой - прямой правой. Первый боковой удар должен быть ложным с целью раскрытия защиты противника, второй – акцентированный с точным попаданием в заданную болевую зону.

Эффективность проведения прямого удара левой в голову с шагом вперед оценивалась по следующим показателям:

- внезапность проведения атаки;
- своевременный разрыв с применением приемов защиты;
- навык точной оценки обстановки на ринге;
- выбор способа эффективного проведения атакующего удара;
- объективность оценки пространственно-временных и силовых характеристик действий противника;
- сформированность навыков экстраполяции моторных актов [1].

**Цель:** Определить методику повышения уровня спортивного мастерства квалифицированных боксеров на основе использования интегративного подхода.

Техническая подготовленность определялась по качеству нанесения прямого удара левой в голову с шагом вперед по следующим критериям: неожиданность проведения атаки, выбор наиболее удачного момента для ударного действия; точность оценки пространственных, временных и силовых параметров моторных актов соперника, навыков выбора наиболее эффективных двигательных действий на основе экстраполяции движений [2].

Критерии оценки:

5 баллов – точный отвлекающий маневр; быстрый, сильный, прицельный удар, разрыв дистанции с серией защитных приемов; адекватная оценка возникающей ситуации между противоборствующими сторонами, применение результативного варианта реализации ударного действия; высокая точность прогнозирования моторных актов противника; опережение его действий посредством сформированности навыков вариативности и экстраполяции движений.

4 балла – высокая скорость перемещения по рингу, имитация атаки левой рукой, внезапный скачок вперед с последующим ударом правой, недостаточное количество защитных действий; точное восприятие обстановки на ринге в каждый момент ведения боя; использование удачного способа проведения атакующего удара; реальный прогноз параметров двигательных действий соперника; использование эффективного способа атаки на основе экстраполяции движений противника.

3 балла – серия разведывательных действий, выбор удачного момента атаки, неточное проведение ударного действия; в целом, верное восприятие возникающей ситуации на ринге; неготовность к опережению действий соперника в каждой атаке; не всегда удачный выбор результативного способа атакующего приема с использованием навыков экстраполяции моторных актов;

2 балла – неуверенность в себе, осторожность в движениях, неумение выбрать неожиданный для атаки момент; затруднения с оценкой обстановки на ринге, прогнозирование отдельных атакующих приемов противника; ограниченный арсенал способов выполнения ударных действий; недостаточный уровень сформированности навыков экстраполяции.

1 балл – низкая скорость, предпочтение дальней дистанции, отсутствие защитных действий. Недостаточный уровень координационной подготовки; неспособность к быстрой ориентировки на ринге и выбору эффективного способа проведения атакующих и контратакующих ударных действий на основе вариативности и экстраполяции движений.

Техническая подготовленность единоборцев оценивалась по следующим показателям: неожиданность проведения ударного действия; скорость и сила атакующего приема; применение ложного подготовительного действия.

Критерии оценки:

5 баллов – боевая стойка, перемещение вышагиванием на дальней дистанции – скачком вперед резкое продвижение на среднюю, затем и ближнюю дистанцию с последующим точным, сильным ударом после ложного приема;

4 балла – прямой удар в голову после неожиданного поворота туловищем с резким ускорением;

3 балла - незначительная пауза перед атакующим ударом;

2 балла – недостаточное использование защитных приемов;

1 балл – несогласованность движений верхних и нижних конечностей.

Оценка спортивного мастерства спортсменов КГ и ЭГ по результатам выполнения я бокового удара дальней от противника рукой в голову из разноименной стойки осуществлялась по следующим показателям:

- скорость смены различных дистанций;
- выполнение ложного движения как истинного;
- внезапность разворота и мощность и точность удара дальней от противника рукой;
- серия эффективных защитных приемов, обеспечивающих уход от ответного удара.

Оценивались: скорость и неожиданный переход на ближнюю дистанцию; степень сходства ложного движения с истинным; эффективность подготовительного действия, результативность атакующего приема [3].

Критерии оценки:

5 баллов – стремительный переход со средней на ближнюю дистанцию, высокая степень сходства ложного движения с истинным; неожиданный резкий разворот и прицельное нанесение атакующего удара;

4 балла – быстрое перемещение на ближнюю дистанцию, удачное проведение ложного приема, разворот с последующим проведением бокового удара дальней рукой;

3 балла – несвоевременная смена дистанции; подготовительное действие ближней рукой, затрудняющее прогнозирование последующих моторных актов; неожиданный разворот с мощным, не совсем точным ударом;

2 балла – слабое сходство ложного движения с истинным;

1 балл – рассогласование двигательных действий, несформированность их темпо-ритмовых характеристик.

Техническая подготовленность оценивалась по успешности выполнения атаки двумя ударами в голову: боковой левой - прямой правой. Первый боковой удар должен быть ложным с целью раскрытия защиты противника; второй - акцентированный с попаданием в заданную зону. Учитывались: точность финта, результативность его проведения, неожиданность для соперника использования акцентированного ударного приема, резкость и мощность атакующих приемов.

Критерии оценки:

5 баллов – высокий темп маневрирования, внезапность применения финта, ускорение и точность проведения акцентированного удара;

4 балла – незначительное замедление движений перед выполнением акцентированного ударного действия;

3 балла – пауза перед выполнением акцентированного удара правой прямой;

2 балла – неточное выполнение акцентированного удара; 1 балл – отсутствие слитности двигательных действий.

Оценивалось также количество применяемых способов защиты, их разнообразие и эффективность.

Критерии оценки:

5 баллов – использование не менее 5-6 защитных приемов в рациональной последовательности и высоком темпе при нанесении атакующего удара;

4 балла – недостаточная частота смены дистанции и способов передвижения по рингу;

3 балла – снижение скорости движений к концу раунда; 2 балла – недостаточное использование площади ринга; 1 балл – неэффективное сочетание защитных приемов.

Уровень спортивного мастерства квалифицированных единоборцев определялся также степенью сформированности навыков маневрирования, для оценки которых использовались следующие показатели:

- скорость передвижения по рингу;
- использование всей площади ринга;
- применение различных видов соревновательной дистанции;
- разнообразие способов передвижения;
- оптимальная амплитуда;
- увеличение темпо-ритмовых характеристик движений к концу раунда [4].

Критерии оценки:

5 баллов - оптимальная скорость маневрирования по всей площади ринга, использование дистанций в зависимости от тактики проведения атакующих приемов; увеличение скорости движений к концу раунда;

4 балла - нерациональное использование площади ринга; 3 балла - замедление скорости движений к концу раунда;

2 балла - отсутствие легкости и свободы двигательных действий;

1 балл - недостаточная скорость передвижений; использование длинной и средней дистанции, скачков и вышагивания.

Оценка уровня технической подготовленности по степени сформированности вариативного компонента двигательного навыка осуществлялась по следующим показателям:

- количество различных способов проведения ударного действия;
- разнообразие вариантов выполнения ударного действия;

- эффективность применяемого удара в зависимости от ситуации;
- выбор способа выполнения ударного приема с учетом соотношения роста-весовых данных соперника.

Критерии оценки:

5 баллов – смена различных вариантов атакующих действий в зависимости от характера обстановки боя; увеличение скорости атаки на основе экстраполяции двигательных действий; моделирование движений противника с целью своевременного проведения контратаки;

4 балла – выбор атакующих и защитных действий соответствующих возникающей ситуации на ринге; повышения эффективности боевых действий путем экстраполяции движений соперника, моделирование алгоритма проведения серии атак; прогнозирование содержания его программы ведения поединка;

3 балла – недостаточно эффективное использование навыков вариативности и экстраполяции движений противника; моделирование отдельных атакующих приемов в стрессовых условиях острого соперничества;

2 балла – периодическое повторение одних и тех же вариантов двигательных действий; навыков экстраполяции и моделирования несформированность моторных актов соперника, слабая ориентировка в быстро меняющейся обстановке на ринге;

1 балл – уровень физической и технической подготовленности не позволяющих формулировать навыки вариативности, экстраполяции и моделирования движений противника.

Уровень спортивного мастерства в значительной мере определяется степенью сформированности социально-значимых мотивов занятий боксом, улучшения двигательной памяти, анализа и оценки действий противника в ходе поединка; выявления собственных ошибок.

Особенности мотивационной сферы единоборцев выявлялись путем установления соотношения личностно-ориентированных и общественно-ценных мотивов степень сформированности навыков анализа и оценки моторных актов соперника и своих ошибок, обусловлена развитием двигательной памяти, внимания и восприятия особенностей проведения атакующих приемов в зависимости от возникающей ситуации.

Критерии оценки:

5 баллов – преобладание социально-значимых мотивов над личностно-ориентированными, уровень развития памяти, позволяющий использовать опыт проведенных ранее боев; способность к концентрации внимания на индивидуальных особенностях организации и проведения атаки противником; четкое восприятие алгоритма действий соперника при проведении технически сложного атакующего приема;

4 балла – одинаковое соотношение мотивов личной и общественной значимости; способность к критической оценке опыта соревновательной деятельности, распределение внимания на все движения противника; способность к восприятию деталей техники нанесения удара соперником, завышенная самооценка собственных действий;

3 балла – недостаточная сформированность социально-значимых мотивов занятий боксом; частичная опора на предыдущий опыт борьбы с противником с разной манерой проведения поединка; завышенная оценка своих действий; недостаточная концентрация внимания на подготовительных движениях противника перед атакой; неготовность к целостному восприятию специфики применения его тактических приемов;

2 балла – мотивация личностного характера; недооценка использования приобретенного ранее опыта борьбы с противниками различной квалификации и роста-весовыми показателями; неспособность к распределению и перераспределению внимания в ходе поединка; не четкое восприятие деталей выполнения атакующих ударов соперника;

1 балл – слабый уровень мотивационной сферы, неумение использовать опыт участия в предыдущих боях; сосредоточенность внимания на ведущем элементе, техники ударных приемов, недостаточно восприятие особенностей применения защиты противника.

Рост спортивных достижений в единоборствах в значительной степени связан со способностью к моделированию действий соперника.

Уровень сформированности навыков моделирования действий противника оценивался по специальным критериям. С этой целью были разработаны и использовались следующие показатели:

- результативность атакующего удара;
- скорость его проведения;
- способность к мысленному воспроизведению наиболее успешной атаки и условий ее проведения;

- объективность оценки и анализа собственной деятельности в ходе противоборства с соперником, выявлению допущенных ошибок;

- психо-эмоциональное и функциональное состояние спортсмена к моменту окончания боя.

Критерии оценки:

5 баллов – использование разных способов проведения атакующего приема в каждой ситуации, опережение действий противника, выбор результативного приема удара, достигшего цели; успешное применение экстраполяции движений противника, точное моделирование его технических приемов;

4 балла – широкое использование различных способов проведения атаки; выбор ударного действия с учетом особенностей внезапно возникшей ситуации; результативность двигательных действий на основе экстраполяции; незначительные отклонения от характера моторных актов соперника при их моделировании;

3 балла – умение выбрать удачный способ выполнения атакующего приема с учетом возникшей ситуации по ходу боя; не регулярное

использование экстраполяции движений, ошибки при выявлении особенностей выполнения ударных действий соперника;

2 балла – недостаточное количество вариантов проведения атакующих приемов; недостаточная сформированность навыков экстраполяции и моделирования действий противника;

1 балл – точное выполнение отдельных заданий, связанных с формированием навыков вариативности движений, экстраполяции и моделирования моторных актов [5].

**Выводы:** Таким образом, методика повышения уровня спортивного мастерства квалифицированных боксеров на основе использования интегративного подхода включает следующие основные направления: формирование навыков моделирования действий противника входе боя; экстраполяции двигательных действий; применение вариативного подхода к выполнению технических приемов; прогнозирования моторных актов противника. Эффективность данной методики определяется выявлением педагогических условий и факторов, способствующих совершенствованию техники выполнения технических приемов.

#### **Литература:**

1. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов: методич. пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны: Кам. ГАФКСиТ, 2009. – 64 с.

2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физическая культура и спорт, 1978. 223 с.

3. Бакешин, К.П. Бокс под запретом (из истории отечественного спорта) / К.П. Бакешин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - №1 (143). - С. 17-21

4. Дегтярев, И.П. Тренированность боксеров / И.П. Дегтярев. - Киев : Здоров'я, 1985.- 144 с.

5. Дементьев, В.Л. Взаимосвязь теоретических знаний и практических навыков конфликтного взаимодействия с соперником посредством идеомоторики / В.Л. Дементьев, В.В. Гожин, А.Ю. Лушников // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №3. – С. 49-51.

## **ҚАЗАҚСТАНДА МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ СТУДЕНТТЕР АРАСЫНДА САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

**Копжанов Г.Б. - Қазақ спорт және туризм академиясының аға оқытушысы, Алматы қ.**  
**ORCID: 0000-0002-4284-3722**

**Бағлан Е.Ө - PhD., Қожа Ахмет Ясауи атындағы**  
**Халықаралық қазақ-түрік университетінің аға оқытушысы, Түркістан қ.**  
**ORCID: 0000-0003-1203-2280**

**Жолаев Н.Н. - Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің**  
**магистранты, Түркістан қ.**

**Аннотация.** Мақалада Қазақстанда мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі қарастырылады. Әдебиеттерді талдау, мүмкіндігі шектеулі студенттердің әлеуметтанулық сауалнамасы және мүмкіндігі шектеулі адамдармен жұмыс жөніндегі мамандардың сараптамалық сауалнамасы негізінде мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастырудың келесі ерекшеліктері анықталды:

\* Мүмкіндігі шектеулі студенттердің көпшілігі салауатты өмір салтының маңыздылығын түсінеді, бірақ салауатты өмір салтының принциптері туралы білімдері жеткіліксіз.

\* Мүмкіндігі шектеулі студенттер салауатты өмір салты қағидаттарын сақтауда бірқатар қиындықтарға тап болады, соның ішінде ақпараттың жетіспеушілігі, қаржылық шектеулер, қол жетімді инфрақұрылымның болмауы және қоғамдағы алалаушылық.

Зерттеу нәтижелері негізінде мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша ұсыныстар жасалды.

**Түйінді сөздер:** салауатты өмір салты, мүмкіндігі шектеулі студенттер, СӨС қалыптастыру, СӨС қиындықтары, СӨС ұсынымдары

## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS WITH DISABILITIES IN KAZAKHSTAN

**Galymzhan Kopzhanov - Senior Lecturer of Kazakh Sport and Tourism Academy, Almaty**

**ORCID: 0000-0002-4284-3722**

**Baglan Yermakhanov - PhD, Senior Lecturer of Khoja Akhmet Yassawi International**

**Kazakh-Turkish University, Turkistan**

**ORCID: 0000-0003-1203-2280**

**Zholaev Nursultan – Master student of Khoja Akhmet Yassawi International**

**Kazakh-Turkish University, Turkistan**

**Annotation.** The article discusses the problem of forming a healthy lifestyle among students with disabilities in Kazakhstan. Based on the analysis of the literature, a sociological survey of students with disabilities and an expert survey of specialists working with people with disabilities, the following features of the formation of a healthy lifestyle among students with disabilities were identified:

\* Most students with disabilities understand the importance of a healthy lifestyle, but do not have enough knowledge of the principles of a healthy lifestyle.

\* Students with disabilities face a number of difficulties in following the principles of a healthy lifestyle, including lack of information, financial constraints, lack of affordable infrastructure, and prejudice in society.

Based on the results of the study, recommendations on the formation of a healthy lifestyle among students with disabilities were given.

**Key words:** healthy lifestyle, students with disabilities, healthy lifestyle formation, healthy lifestyle challenges, healthy lifestyle recommendations

### **Кіріспе**

Салауатты өмір салты (салауатты өмір салты) — денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған өмір салты, оның ішінде дұрыс тамақтану, жеткілікті қозғалыс режимі, қатаю, жаман әдеттерден бас тарту және оң көзқарас. Салауатты өмір салты адамның, оның ішінде мүмкіндігі шектеулі студенттердің өмір сүру сапасын анықтайтын маңызды фактор болып табылады.

Мүмкіндігі шектеулі студенттер - бұл дене немесе психикалық дамуында уақытша немесе тұрақты ауытқулары бар, олардың өмірлік белсенділігінің шектелуіне әкелетін адамдар. Бұл шектеулер әртүрлі болуы мүмкін, мысалы, көру, есту, тірек-қимыл аппараты, интеллект бойынша мүгедектік.

Мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру олардың мүмкіндіктерін барынша арттыруға және оқуда, жұмыста және жеке өмірде табысқа жетуге мүмкіндік беретін маңызды міндет болып табылады.

**Зерттеудің мақсаты** Қазақстанда мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру ерекшеліктерін зерттеу болып табылады.

### **Зерттеу міндеттері**

Мақсатқа жету үшін келесі міндеттерді шешу қажет:

\* Зерттеу тақырыбы бойынша әдебиеттерді талдау;

\* Қазақстанда мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру жағдайын сипаттау;

\* Мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыруға әсер ететін факторларды анықтау;

\* Мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша ұсыныстар әзірлеу.

### **Зерттеу әдістері**

Зерттеуде келесі әдістер қолданылды:

\* Әдеби дереккөздерді талдау;

\* Мүмкіндігі шектеулі студенттердің әлеуметтік сауалнамасы;

\* Мүмкіндігі шектеулі адамдармен жұмыс жөніндегі мамандардың сараптамалық сауалнамасы.

### **Зерттеудің жалпы сипаттамасы**

Зерттеу 2022-2023 жылдар аралығында Алматы қаласында жүргізілді. Зерттеуге қаланың жоғары оқу орындарында оқитын мүмкіндігі шектеулі 100 студент қатысты. Сондай-ақ, зерттеуге мүмкіндігі шектеулі адамдармен жұмыс істеу бойынша 10 маман қатысты.

### **Зерттеу нәтижелері**

Зерттеу тақырыбы бойынша әдебиеттерді талдау мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру Қазақстандағы өзекті мәселе екенін көрсетті. Елде мүмкіндігі шектеулі жандарды қолдау мен дамытуға бағытталған бірқатар нормативтік-құқықтық актілер бар. Алайда, бұл құжаттарда мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелеріне жеткілікті көңіл бөлінбейді.

Мүмкіндігі шектеулі студенттердің сауалнамасы олардың көпшілігі салауатты өмір салтының маңыздылығын түсінетінін көрсетті. Алайда, күнделікті өмірде олар СӨС қағидаттарын сақтауды қиындататын бірқатар қиындықтарға тап болады. Мұндай қиындықтарға мыналар жатады:

- \* Салауатты өмір салты туралы ақпараттың болмауы;
- \* Спорт және дене шынықтыру үшін қаржылық мүмкіндіктердің болмауы;
- \* Мүмкіндігі шектеулі жандар үшін қол жетімді инфрақұрылымның болмауы;
- \* Қоғамдағы алалаушылық пен стереотиптер.

Мүмкіндігі шектеулі адамдармен жұмыс жөніндегі мамандардың сараптамалық сауалнамасы мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыруға әсер ететін негізгі факторлар:

- \* Отбасы мен жақын адамдардың рөлі;
- \* Педагогтар мен мамандардың рөлі;
- \* Қол жетімді Инфрақұрылым;
- \* Басқалардың оң мысалы.

Мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша ұсыныстар

Зерттеу нәтижелері негізінде мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша келесі ұсыныстар жасалды:

\* Мүмкіндігі шектеулі студенттерге қол жетімді салауатты өмір салты туралы ақпарат санын көбейту. Бұл ақпарат мүмкіндігі шектеулі адамдардың қабылдау ерекшеліктерін ескере отырып, қолжетімді түрде ұсынылуы тиіс.

\* Мүмкіндігі шектеулі студенттерге спорт және дене шынықтыру үшін қаржылық мүмкіндіктер беру. Мұны, мысалы, оларға спорт клубтарына немесе спорт секцияларына жеңілдіктер беру арқылы жасауға болады.

\* Мүмкіндігі шектеулі жандар үшін қолжетімді инфрақұрылым құру. Бұған пандустар, тұтқалар, арнайы дәретханалар және мүгедектерге қозғалу және спортпен шұғылдану үшін қажет басқа құрылғылар жасау кіреді.

\* Мүмкіндігі шектеулі жандардың проблемалары туралы қоғамның хабардарлығын арттыруға бағытталған алдын алу іс-шараларын жүргізу. Бұл қоғамның мүмкіндігі шектеулі адамдарға деген көзқарасын өзгертуге және олардың өмірін жайлы етуге көмектеседі.



**Диаграмма 1.** Мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салты туралы түсінігі

1-Диаграмма мүмкіндігі шектеулі студенттердің көпшілігі (50%) салауатты өмір салтын жаман әдеттерден бас тарту деп, сонымен бірге студенттердің тек 23% - ы дұрыс тамақтану деп, 7% - ы жеке гигиена және 20% - ы күн тәртібін сақтау деп түсінеді.

Салауатты өмір салты принциптерін сақтауда мүмкіндігі шектеулі студенттердің жиі кездесетін қиындықтары мыналар екенін көрсетеді:

- \* Салауатты өмір салты туралы ақпараттың болмауы (55%)
- \* Спорт және дене шынықтыру үшін қаржылық мүмкіндіктердің болмауы (45%)
- \* Мүмкіндігі шектеулі жандар үшін қол жетімді инфрақұрылымның болмауы (35%)
- \* Қоғамдағы алауашылық пен стереотиптер (25%)

Мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыруға әсер ететін негізгі факторлар:

- \* Отбасы мен жақын адамдардың рөлі (60%)
- \* Педагогтар мен мамандардың рөлі (50%)
- \* Қол жетімді Инфрақұрылым (40%)
- \* Басқалардың оң мысалы (30%)

Зерттеу нәтижелері негізінде мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша ұсыныстар жасалды, олар мыналарды қамтиды:

- \* Мүмкіндігі шектеулі студенттер үшін салауатты өмір салты туралы ақпараттың көбеюі.
- \* Мүмкіндігі шектеулі студенттерге спорт және дене шынықтыру үшін қаржылық мүмкіндіктер беру.
- \* Мүмкіндігі шектеулі жандар үшін қолжетімді инфрақұрылым құру.
- \* Мүмкіндігі шектеулі жандардың проблемалары туралы қоғамның хабардарлығын арттыруға бағытталған алдын алу іс-шараларын жүргізу.

### **Қорытынды**

Мүмкіндігі шектеулі студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру олардың мүмкіндіктерін барынша арттыруға және оқуда, жұмыста және жеке өмірде табысқа жетуге мүмкіндік беретін маңызды міндет болып табылады. Бұл мәселені шешу үшін мүмкіндігі шектеулі жандарды қабылдау ерекшеліктерін ескеру, оларға қолжетімді ақпарат пен инфрақұрылым беру, сондай-ақ мүмкіндігі шектеулі жандардың проблемалары туралы қоғамның хабардарлығын арттыруға бағытталған профилактикалық іс-шараларды жүргізу қажет.

### **Қолданған әдебиеттер тізімі**

1. Здоровый образ жизни: теория и практика / Под ред. В.Н. Никитиной. - М.: Академия, 2022. - 320 с.
2. Основы здорового образа жизни / Под ред. Н.А. Ковалькова. - М.: Просвещение, 2022. - 272 с.
3. Особенности формирования здорового образа жизни у студентов с ограниченными возможностями здоровья / А.А. Бондарева, Е.В. Дубровская // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2022. - № 6. - С. 137-141.
4. Трудности формирования здорового образа жизни у студентов с ограниченными возможностями здоровья / А.А. Бондарева, Е.В. Дубровская // Современные проблемы науки и образования. - 2022. - № 6. - С. 137-141.
5. Формирование здорового образа жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья / Под ред. Е.В. Дубровской. - М.: ФГБОУ ВО "МПУ", 2022. - 200 с.
6. Формирование здорового образа жизни у студентов с ограниченными возможностями здоровья / А.А. Бондарева, Е.В. Дубровская // Вестник Московского государственного педагогического университета. - 2022. - № 3. - С. 12-20.



## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІ ҰЛТТЫҚ РУХТА ОТАНСҮЙГІШ ТҮЛҒА ТӘРБИЕЛЕУДІҢ ҚАЙНАР КӨЗІ

**Хабиров Рафаэль Ралитович,**

Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық кафедрасының аға оқытушысы, магистр

**Калдыбаева Айман Ашировна,**

Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық кафедрасының аға оқытушысы, магистр.

**Қайргожин Дулат Уразбаевич**

Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық кафедрасының аға оқытушысы, магистр

**Аннотация.** Мақалада дене тәрбиесінің мұғалімдері шәкірттерге спорттық дайындықпен қоса өз елін мақтан тұта білетіндей, отансүйгіштік тәрбие беріп, жеңіске жету жолдарын баяндайды. Сонымен қатар дене тәрбиесі сабағының тиімділігін көтеру мақсатында пән ұстазының шеберлігін шыңдау жолдары көрсетіледі.

Дене тәрбиесі арқылы адамгершілік, өнегелі бағыттағы тәрбие міндеттерін шеше отырып, салауатты өмір салты жағдайында жан-жақты дамыған елжанды жеке тұлғаның қалыптасуына игі ықпалын тигізері сөзсіз.

**Кілт сөздер:** дене тәрбиесі, спорт, ұлттық, салауатты, денсаулық, батылдық, халықтық педагогика, әдіс-тәсілдер, елжандылық.

## THE SUBJECT OF PHYSICAL EDUCATION IS THE SOURCE OF EDUCATION OF A PATRIOTIC PERSONALITY IN THE NATIONAL SPIRIT

**Khabirov Rafael Ralitovich**

Senior teacher of the department of physical training and initial military training, master at Atyrau University named after Kh. Dosmukhamedov

**Kaldybayeva Aiman Ashirovna**

Senior teacher of the department of physical training and initial military training, master at Atyrau University named after Kh. Dosmukhamedov

**Kairgozhin Dulat Urazbayevich**

Senior teacher of the department of physical training and initial military training, master at Atyrau University named after Kh. Dosmukhamedov

**Annotation.** In the article, physical education teachers teach schoolchildren to be proud of their country, as well as sports training and tell them how to win. At the same time, in order to increase the effectiveness of the physical education lesson, the ways of improving the qualifications of a subject teacher are shown.

Solving the tasks of moral education through physical culture, it will undoubtedly have a positive impact on the formation of a well-developed personality leading a healthy lifestyle.

**Key words:** physical education, sports, national, healthy, health, bravery, national pedagogics, methods, patriotism.

Жаңа Қазақстанда қоғам өмірінің жаңарып-жаңғыруы, демократиялық өзгерістерге бет бұруы жастарға тәрбие мен білім беру процесін халықтың өткен тарихымен, рухани-мәдени мұраларымен, өмірлік бай тәжірибесімен тығыз байланысты ұйымдастырып, ұштастыра жүргізуді қажет етеді. Жасжеткіншектердің дене шынықтыру жүйесінде қазақ этнопедагогикасы материалдарын пайдалануарқылы жастарды жан-жақты дамыған отансүйгіш жеке тұлға ретінде тәрбиелеуді жүзеге асырып, олардың бірегей дүние танымын, саналы көз қарасын қалыптастыруға мүмкіндік береді. Қазақ этнопедагогикасы құралдарын меңгеру халықтың рухани мәдениетін, зердемен ой елегінен өткізіп, оны қазіргі заман құндылықтарымен байланыстыра білуге машықтандырады

Қазіргі таңда жоғары оқу орындарында жастардың денсаулығын сақтау, дене тәрбиесі мен спортты жетілдіру міндеті қойылып отыр. Бұл рухани бай, ары таза, ой еңбегіне-бой еңбегі сай, сегіз қырлы-бір сырлы, елжанды азаматтарды тәрбиелеуді талап етуде. Мұндай жан-жақты үлесімді жетілген, жасампаз жастарды тәрбиелеу, әрине, дене тәрбиесі жоғары оқу орындарын бітірген кәсіби мамандар үлесіне тиетіні анық. Міне, сондықтан кәсіби мамандар дайындауға жаңа сұраныс пайда болды. Дене тәрбиесі саласындағы қимыл-қозғалыс пен жаттығулар жастарды батылдыққа бастап, сымбатын сомдап, денені ептілікке баулу, сонымен қатар тазалық, демалып көңілін көтеру, бой жазу, ой еңбек барысындағы шаршағанын басу, жұмсалған күш-қайратты толықтыра білу тәрізді мәселелерді көздейді.

«Еліміздің ертеңі-бүгінгі жас ұрпақтың қолында, ал жас ұрпақтың тағдыры – ұстаздың қолында» – деп мемлекет басшысы Қ.К.Тоқаев айтқандай білімді, жан-жақты қабілетті ұрпақты тәрбиелеуде ұстаздар еңбегі зор. Ал, қазақ халқының ұлттық тәжірибелері мен тағылымдарының мол қазынасы – халықтық педагогика. Бүгінгі қазақ мектептерінің алдында тұрған басты міндет – оқушының ұлттық сана-сезімін оятып, тәрбиелеп қана қоймай, оның бойына халықтық педагогиканы, ғасырлар бойы қалыптасқан тіл, дін, тәрбие, ұлттық салт-дәстүр, үлгі-өнегені сіңірту, яғни тәрбие беру мен оқыту әдістемелерінің түрлері көп.

Еліміз жас ұрпақты жас кезінен ұлттық рухы мықты дене күштері мен рухани күштері сай жетіліп, шынығып өсетіндей етіп тәрбиелеу ісін қамтамасыз етуді дене тәрбиесі саласының аса маңызды міндеттерінің бірі деп санайды. Жан-жақты үйлесімді дамыған азамат тәрбиелеудің негізі мектеп қабырғасында, әртүрлі оқу орындарында дене тәрбие ісін жақсартудан, маңызын халықтық тәрбиемен ұштастырудан қаланады. Халықтық тәрбие, ол ұлт болып қалыптасумен бірге туып, бірге дамып келе жатқан тарихи көне үрдіске жатады. Ондай тәрбие жүйесінің халықтық педагогикамен тығыз жүргізілуі тиіс. Халықтық педагогика деп ұлттар мен ұлыстардың әлденеше ғасырға созылған ұрпақ тәрбиесіндегі ұлттық салт-дәстүрлері мен мәдени ойлау үрдісінің озық үлгілерінің жиынтығы деп түсінеміз. Бүкіл дүниенің табиғи тұтастығы бүгінгі күні апат-алқымға жетіп тұр. Ол табиғи тұтастықтың бұзылуы, адам бойындағы тұтастықты қалыптастыруға қатысты деп санаймыз. Сонда ғана адамзаттың өз бойында ішкі және сыртқы күш қасиеті толықтырып, қанағаттандырып отырса, керісінше сыртқы күшті ішкі қасиеттер қуаттайтындай үйлесімдік болса, жеке тұлғаның нағыз толық тұтастығы сонда қалыптасатын болады. Ішкі күшке: ақыл-ой, жүрек, қайрат, қуат, тазалық, тағы басқалар жатады. Ал сыртқы күшке жататындар – ол бүкіл дененің қимыл қозғалысы, бұлшық ет күші, қол, аяқ, иық, бас. Дене тәрбиесі функциясын кеңірек қарағанымыздағы дене тәрбиесі мен спорт қозғалысының түрлерін таңдағанымызда, сол мамандарды тек белгілі бір бағытта ғана, белгілі бір модельдің сапасы сияқты қолданғанымызбен түсіндіруге болады. Білімді интеграциялаудың үлгісі ретінде, басқа да оқу сабақтарынан алынған нәтижеге сәйкес қарастырады. Егер ұстаздардың осындай мүмкіншіліктері болмаса, әлде істегілері келмесе, студенттердің өздері белгілі бір жағдайда, ұйымдастыру – әдістемелік технологиясының нақты сабағы бойынша білімнің интегралданбайтыны анық. Сондықтан дербес пәндерден алған білімді бір жүйеге келтіре шоғырландырып, басын біріктіру мүмкіндігі тумады. Дәстүр бойынша, консервативтік көзқарас жоғары оқу орындарындағы мамандарды дайындаудың ұйымдастырушылық пен әдістеме тәсілдерінің сипатына байланысты болады. Бүгінгі таңдағы білім деңгейі "Білімнің – бүкіл өміріңе" деген ұғымды "Білімнің бүкіл өмірің" сияқты түсіну болса керек.

Біздің мақсатымыз жас ұрпақты жастардың салауатты өмір салтын ұстану үшін, дене тәрбиесін жүйесіне жетілдіру арқылы болашақ өркениетті қоғамның ерікті, өз бас бостандығын қорғай алатын, бүкіл адамзат құндылығын бағалайтын, адамгершілік, имандылық, ізгілік мінезі қалыптасқан, іскерлігі жоғары, дені сау, ой еңбегі мен дене еңбегіне бірдей қабілетті, күші ақылына, ақылы күшіне сай жастарды тәрбиелеу. Озық, өнегелі, рухани дәстүрді жалғастыру арқылы ұрпақтар сабақтастығының тарихи процесі жүріп отыруы тиіс. Мұндай процессіз қоғамымыздың өркениетті елдер деңгейіне жетуі мүмкін емес. Осындай жан-жақты үйлесімді дамыған жастарды тәрбиелеу ісі тек біздің бүгінгі қозғап отырған мәселе емес. Дене тәрбиесі деңгейінде дамыған білім студент жастарға қажетті, әсіресе оның болашақ мамандығына байланысты, барлық ақпаратты жинақтап, бір жүйеге келтіріп, ең алдымен адам өз бойындағы бар абзал қасиетті тани білуге, соларға ие болуға және соны дамыту керектігін анықтап берді. Денені жетілдіру – денсаулыққа тіреледі. Егер денің сау болса, оны сақта және нығайтуға жағдай жаса. Денсаулығың жоқ болса, оны іздеп табуға көмектесу керектігін түсініп, соған ұмтыл. Осыған орай дене тәрбиесіне арналған оқу орындарында осы саланың кәсіби мамандарын дайындаудың маңызы зор. Сол оқу орнында алған білімді әрі қарай жалғастырып, өзінің шебер маман екендігін жұмыс орында дәлелдей білуің керек.

Кәсіби маман тұрғысындағы оқу-ағарту жұмысының процесі оның жоғары оқу орындарын бітіруімен шектелмейді. Кәсіби мамандық қасиеті, іскерлігі анық жоғары оқу орнынан кейінгі еңбек жолында жалғастырып, алған білімін жетілдіріп, жақсартуды талап етеді. Оған ерекше мән беріледі. Сонымен қоса, тағы мынадай ой-пікірлер келтіруге болады. Сенің әріптес немесе қызметтес адамдармен, ғалымдармен бейресми қарым-қатынаста болу мүмкіншілігің, әдеби жұмыстарға құштарлығың, алған білімді дамыту мақсатындағы өз білім деңгейіңді жақсартып көтере білуің, кәсіби дайындығың оның негізгі құралы ретінде мамандық шеберлігің айқындайды..

Кәсіби білім алу деңгейі жоғары оқу орындарында дәріс алып жүрген жастық шақтағы оқумен шектелмейтіні анық. Бұл бүкіл тіршілік өміріндегі шексіз бір процестің мәңгі жалғасы тәріздес жұмыс болғандықтан оның құрылымы мен кәсіби қызметі технологиясының өзгерістеріне қажетті сол

маманның әрқашан жоғары сатыда көрінуіне арналған құбылыс. Бұдан шығатын пікір-ой: оқу үрдісінде студенттің шығармашылық көзқарасын анықтап тәрбиелеудің маңызы өте зор. Дене тәрбиесінің бүгінгі кезеңдегі концепцияларында негізгі сапа принциптерінің бірі болып "іс-әрекет принципі" ұсынылып отырғаны белгілі. Дене құрылысының шынығып жетілуі бағытындағы жеке тұлғаның белсенділік қасиетін дәріптеу қажет. Өзінің болашақтағы кәсіби мамандығымен жоғары оқу орнын бітіргелі отырғандар педагогикалық міндеттердің шешімін табуда бір сарынды, үйреншікті жағдайға қарамай, дене тәрбиесінің шығармашылық сипаты мен көпқырлы мүмкіндіктерін пайдаланғаны жөн. Олардың жеке бас ерекшеліктерін ескере отырып, педагогикалық үрдісті өткізуге толық жағдай жасау керек.

Студенттердің дене тәрбиесі жұмыстарын өз талап-тілегіне сай ұйымдастыруына бағытталған арнайы шешімсіз, олардың педагогикалық процеске қатысу еркіндігі де болмайтыны түсінікті. Арнайы кәсіби білім алдында тұрған міндеттерді шешудің бұдан басқа жолы жоқ. Дене тәрбиесі сабағына деген қызығушылық сезімдерінің қалыптасу проблемаларына ой жіберуіміздің себебі – олардың бірімен-бірі тығыз байланыста болмағанын дәлелдеу. Міне, соның нәтижесінде қоғамымызда ақылына қарағанда күші басым азаматтарды, ақылы мен ойлаған ойын өмірде қолдана алмайтындарды, осы кезге дейін жігерсіз, толық адам тұлғасында, ой-өрісі биік деңгейде көрінбеген пендені тәрбиелеумен болдық. Дене тәрбиесі мамандығы бойынша педагогика саласының кадрларын дайындау барысында, бүгінгі күні әртүрлі қайшылықтар мен кемістіктердің барлығы белгілі. Қоғамымыз оқу мекемелерінің қажетті мамандар дайындау ісіне көңілдері толмайтынын атауда. Оқу орындарын бітірген көптеген мамандар өз дәрежесінен төмен, әлеуметтік сұраныс деңгейіне қайшы келіп отыр. Көптеген жылдар бойы дене тәрбиесіне қатысты, жоғары оқу орындарын бітіргендер туралы, біздің сана-сезімімізде басқа оқу мекемелерін бітірген мамандар деңгейіндегі түсінік ұғымында болдық.

Мамандарды дайындаудағы технократтық көзқарас, кәсіби білім алу үрдісінде танымдық ой белсенділігі, дербес қабілеті, қалауымен білім алуы сияқты түсініктерді жоққа шығарды. Ал, білім – адамзаттың тарихи қоғамдық іс-тәжірибенің негізінде жинақталған қоршаған орта, өмір, қоғам, ғылым мен техника, рухани мәдениет, адамгершілік туралы түсініктерінің жиынтығы. Педагогика аясындағы білім жүйелі екі бағытта жүргізіледі. Бірінші бағыт – дидактикалық негізде құрылған түсініктер жүйесі. Оған нақтылы бір оқу пәні бойынша ғылыми тұрғыдан пайымдалған ғылым негізі жатады. Екінші бағыт – өмірлік маңызы бар мәселелерді оқу барысында қабілеті орташа оқушылардың санасына сіңіру.

Дене тәрбиесінің маңызы мен мәнін түсіну және ол туралы білімді тереңдету табыс кепілі. Дене тәрбиесі туралы ілім жалпы дене мүшелерінің дамуы туралы жинақталған білім жүйесі. Дене мүшелерінің қимыл-қозғалысы жөніндегі заңдылықтарды, дене жаттығулары мен белгілі бір қимылдарды орындау тәсілдері, оның ережелері туралы білім негізі мен әдістемелік нұсқауларды меңгермей дене тәрбиесімен айналысу мүмкін емес. Бұл заңдылықтарды тосын жағдайларда қолдана білу үшін де білім қажет. Сондай – ақ ұжымдық қарым-қатынас нормалары мен дене шынықтыру қызметінің қоғамдық маңызы туралы ілімді жете білмейінше, жеке адамның өзін-өзі ұстауы, мінез-құлқын тәрбиелеуге ұмтылуы, өмір тәжірибесіне сүйенбейінше дұрыс шешім қабылдауы мүмкін емес.

Дене тәрбиесінің кәсіби проблемаларының біріне жалпы білім жүйесінде орын алып, ұзақ жылдар бойы жалғасып отырған өзара функционалды қарым-қатынастың, қайсыбір жекелеген кезеңдегі немқұрайлық әлсіздігі болса керек. Жоғары білім алу процесі кезеңіндегі арнайы кәсіби білім алу мақсаты жолындағы эмоционалды-сезімнің жан толғанысының көрінісі сияқты жағдай. Арнайы дайындық үрдісін қайталап жүргізу тәріздес жұмыс секілді. Студент жастардың танымдылық белсенділігіне жағдай жасау бағытындағы белгілі бір жағымды методикалық шешімдері мен оқу әдістері тиімді қолданылмайды. Арнайы мамандарды дайындау процесінде студенттердің білім деңгейін шектеп, олардың іскерлік, ептілік шеберліктеріне де шектеу қоюға жол берілмейді. Бұл басқаша айтқанда, маңызды болғанына қарамастан, керексіз, қажетсіз шаруашылық сияқты жағдай. Әдетте оның алдында, сол жастардың өмірге деген көзқарастарын қалыптастыра отырып, өздерінің жетіліп өсуі бағытындағы мүмкіндіктеріне тұтас ойларын нақтылы жағдайда жақсартып көтеру мәселесі тұрады. Дене мүшелерінің қасиеттері мен ерекшеліктері жайында толық мағлұмат алған студент жастар ғана өзінің ағзасын жан-жақты дамытып, жетілдіруге ұмтылатыны ақиқат.

Дене тәрбиесі туралы ілім – белсенді ойлау қабілетінің негізінде талдау, салыстыру, жинақтау, жүйелеу және т.б. қасиеті арқылы игеріледі. Үйренушілердің санасындағы елестер мен түсініктер арқылы қалыптасады. Мамандардың дене тәрбиесі көлеміндегі кәсіби білімі экономикалық, әдістемелік, педагогикалық интеграциялау негізінде қол жетіп, сонымен қоса сол кезеңдегі және сол кеңістіктегі әртүрлі факторларға байланысты жағдай болып табылады. Сондықтан мамандарға дегені тиімді сұраныс көптеген факторлармен анықталынып, көбінесе педагогикалық үрдістердің кейбір тепе-

теңдігіне сай іске асырылып отырылады. Басқа жағынан қарағанда, экономикалық жағдай мен әлеуметтік ахуалдың белгілі бір түріне бағыттап дәлелдеу арқылы жетіп, потенциалды (әлеуметті) талапкерлердің сапасы мен санын реттеп, олардың ынта-жігерін ашуға көмектеседі. Бүгінгі білім үрдісіндегі ең басты ой – дамып жетілу идеясы. Білімнің негізгі құнды мақсаттары деп мынаны айтуға болады.

- жеке тұлғаның өркендеп жетілуіне қажетті жағдай жасау;
- білім жүйесінің өздігінен даму жолы мен жетілу механизмін қосу;
- білімнің қоғамымыздың дамып жетілуіндегі пәрменді факторын анықтау.

Осы мақсатымызға жетіп, оны өмірге асыру бағытындағы білім үрдісіне қатысқандардың әрқайсысының субъекті сипаттағы сол мүдделерін іске асыруды қамтамасыз ету деп білеміз. Білімді реформалаудың түп негізінде бүгінгі кезең сұранысына сай оның басты он принципі аталған. Оған кейіннен бүгінгі өскелең өмір талабы мен сұранысына орай өзгерістер енгізілген. Білімді демократияландыру дегеніміз, бұл педагогтардың шығармашылық құқықтарын сақтай отырып, білім орындарының өз биліктеріне қажетті міндеттеріне жол ашу дегеніміз.

Дене тәрбиесі сабағының тиімділігін көтеру, ол пән ұстазының тек дене жүктемесінің орындалу деңгейі ғана емес, сонымен қатар студент сабақта қандай білім, тәрбие және дағды алды, оны күнделікті өмірінде нақтылы жағдайда пайдалана алды ма? Өзге іс – әрекеттерінде алған білімін жүзеге асыра алды ма? деген ойлардың толғандыруы. Білімнің жалғасып даму жолы – сол білімді таңдап, оның қыр-сырын, сипатын білуге ұмтылыс танытқан жеке адамға байланысты. Өзінің кәсіби қабілетін дамытып, белгілі бір саладағы жұмысынан екінші басқа бағыттағы жұмысқа араласып, оны үйреніп алып кетуі, тіптен дамыта отырып жақсарту білу мүмкіндігіне, әсіресе оның жеке басының қасиетіне, өмірден алған іс тәжірибесіне тікелей қатысты.

Міне, осы талаптарға сай оқу орындарының ұстаздар ұжымының бүгінгі қызметі аса маңызды болып табылады. Сол дені сау, рухани құндылықтардың иесі-адамды дайындауға және әлеуметтік міндеттерді шешуге бағытталған. Оқу орындарындағы дене тәрбиесі пәні – ол дүниетанудың қалыптасу негізі. Сенімділікті қалыптастыруда ұстаздың еңбегі ерекше, сипаты өте зор. Оқу орындарында оқытушы-педагогтардың беретін ғылыми білімдері, ол дүниетанымның қалыптасу негізі. Педагогтың оқытып, үйрену және білім беру міндеттерін жүзеге асыру жолымен еңбекке араласып жұмыс істеу, Отанын сүйгіштік, адамгершілік, өнегелі бағыттағы тәрбие міндеттерін шеше отырып, салауатты өмір салты жағдайында жан – жақты дамыған жеке тұлғаның қалыптасуына игі ықпалын тигізуі, әрине, сөзсіз.

Оқу орындарындағы оқу үрдісінде жеке тұлғаның педагогикалық – кәсіби бағытындағы құндылығы анықталынып өсу жолында белгілі болатыны анық. Сөйтіп оның кәсіби қызмет сапасы өзінің өмір жолында жалғасын табады. Бұл оның өз өмірі бағытындағы сұранысының керекті ізденіс-талпынысымен шектелмейтін басты бұлағы мен оның қозғаушы күші – сол маман адамның шығармашылық мамандық қасиетімен жалғасып жатады.

#### **Пайдаланған әдебиеттер:**

1. И.Ф.Харламов Педагогика. Минск, Университетское, 2015
2. А.Е.Кондратенков Труд и талант учителя. Москва, Просвещение, 2019
3. Қазақстан Республикасында Дене шынықтыру және спортты дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған Мемлекеттік бағдарламасы. //Астана, 2020 ж. 29 желтоқсан №231 жарлығы.
4. Кульназаров А.К. Формирование здорового образа жизни подрастающего поколения и молодежи средствами физической культурой// Президентские тесты: формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: Сборник научных статей // Комитет туризма и спорта РК, КазГАСТ, 2019.- С. 3.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА**

**Ахметова Э.К.** – к.п.н., старший преподаватель АГЭУ, г. Алматы  
**Усен Б.** – магистр, старший преподаватель АГЭУ, г. Алматы

**Аннотация.** В современном мире развитие спорта характеризуется высоким социальным признанием, о чем наиболее ярко свидетельствуют прошедшие крупнейшие Международные соревнования: Олимпийские игры, Чемпионаты мира, Европы, Азии.

В связи с этим, перед казахстанской спортивной наукой встают сложные, проблемные задачи. Одной из них является повышение социальной роли спорта. Но главным объектом является познание высших спортивных

достижений с целью совершенствования научного знания, с одной стороны, с другой, - для формулирования существенных практических рекомендаций, реализация которых могла бы способствовать как обще методической, так и сугубо профессиональной подготовке спортсменов и, что ещё особенно важно, подготовке и воспитанию молодой смены будущих членов профессиональных спортивных команд.

**Ключевые слова:** современный спорт, спортивная наука, профессиональный спорт.

## PEDAGOGICAL BASES OF THE PROBLEM OF TRAINING ATHLETES OF THE HIGH CLASS

**Akhmetova E.K., Usen B.**

**Annotation.** In the modern world, the development of sports is characterized by high social recognition, which is most vividly illustrated by the past major international competitions: the Olympic Games, World Championships, Europe, and Asia.

In this connection, Kazakhstani sports science faces complex, problematic tasks. One of them is to increase the social role of sports. But the main object is the knowledge of higher sports achievements with the aim of improving scientific knowledge, on the one hand, on the other, to formulate practical recommendations, the implementation of which could contribute to both general and strictly professional training of athletes and, more importantly, training and fostering a young shift of future members of professional sports teams.

**Keywords:** modern sports, sports science, professional sports.

В современном спорте отчетливо проявляются три взаимосвязанные тенденции:

- профессионализация деятельности;
- Повышение эффективности процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов и команд;
- совершенствование социальной, педагогической и собственно профессиональной систем управления подготовкой.

В конечном итоге, стоит вопрос о создании современных научных основ оптимального и эффективного функционирования человека (спортсмена, команды, тренера) в условиях особо сложной ответственной, профессиональной деятельности. Сам по себе спорт, с нашей точки зрения, есть сложный синтез коллективной и сугубо индивидуальной деятельности как спортсменов, так и тренеров. Это обстоятельство предопределяет целевую направленность научно - исследовательской работы (НИР) в спорте высших достижений - создание специфической области спортивного человекознания как профессионалогической дисциплины с единой целью изучения и научно - методического обеспечения особого вида человеческой деятельности в спорте высших достижений.

Перспективная программа НИР нашей республики в области спорта носит проективно--концептуальный характер, в основу которого положена система реальной спортивной практики: «игровая соревновательная деятельность (ИСД) - подготовка основных субъектов ИСД (спортсмен, команда) - управление подготовкой ИСД (тренер, педагогическая деятельность)». Это исходное представление явилось базовым при разработке перспективной программы, её общей целевой направленности.

### **Целевая направленность исследовательской программы.**

Научные исследования в области игровой деятельности в спорте высокого уровня все шире проводятся как в странах СНГ, так и в развитых зарубежных странах. Расширить диапазон такого рода исследований в нашей республике призваны научные центры и ВУЗ-ы, в деятельности которых определены основные направления научно-исследовательской работы в спорте. Анализ позволяет выделить три момента, ограничивающих общий эффект научной деятельности в спорте:

- недостаточная реализация общего и особенного в исследовании спортивной соревновательной игры;
- недостаточное концептуальное единство теории, эксперимента и практики;
- недостаточная консолидация усилий по изучению соревновательной деятельности (СД), проблем подготовки и проблем управления подготовкой.

Это обуславливает необходимость решения вопроса о едином концептуальном подходе, принципиальной целевой направленности и создания соответствующей исследовательской программы для комплексного познания современного уровня развития спорта.

Целевая направленность исследовательской деятельности спортивных федераций, определяется единой интеграцией научного и прикладного в перспективном решении задач развития

соревновательной деятельности с акцентом на совершенствование системы подготовки, системы управления подготовкой.

Центральным моментом такого познания выступает системно-структурное изучение соревновательной деятельности сильнейших казахстанских и зарубежных команд в наиболее ответственных соревнованиях. Предполагается изучение реальной практики и путей её совершенствования в спорте высших достижений и разработка соответствующих путей, средств и методов управленческой педагогической деятельности. Такая целевая направленность НИР связана с комплексированием теоретического, экспериментального и прикладного знания в концептуальной постановке, экспериментальном и практическом решении задач совершенствования и перспективного развития современного командно-игрового спорта высших достижений.

Направленность НИР определяется той ситуацией, которая сложилась в реальной практике спорта. Эта проблемная ситуация состоит, прежде всего, в том, что перспективы развития игровой соревновательной деятельности приходят в определенное противоречие с реальной практикой подготовки и управления подготовкой спортсменов высокой квалификации. В связи с этим становится актуальным и необходимым:

- перспективное развитие теории и методики спорта на базе соответствующего концептуального подхода, разработанного применительно к реальной практической системе соревновательной деятельности - подготовка - управление подготовкой;

- теоретико-экспериментальное обоснование ряда принципиальных конкретных проблем в рамках единой концепции создания научно-методических основ перспективного развития всей системы спортивной соревновательной игры в условиях спорта высших достижений;

- решение прикладных проблем совершенствования и перспективного развития подготовки и практики педагогического управления подготовкой спортсменов и команд высокой квалификации. Таким образом, проблемная направленность НИР предполагает диалектическое единство фундаментальных и прикладных проблем в общей системе подготовки спортсменов высокого класса.

Предполагаемая оценка научной ценности возможных результатов исследований, актуальность исследовательского направления, излагаемые в данной программе, предопределяются, на наш взгляд, избранием тотального подхода, выраженного в объективной схеме изучения: «игровая соревновательная деятельность - системы подготовки - система управления подготовкой», и интегрирующего в себе научный, конкретно-теоретический, инструментально-методический, экспериментальный, внедренческий, системный, стратегический, человекоцентрический, системнокомплексный, ситуационный, целевой, интегральный, административно-управленческий, концептуальный подходы. Перспективное познание глобальной проблемы в целом обуславливается необходимостью поиска и реализации новых научных решений на всех уровнях и этапах исследования. В этой связи формирование общей методологии исследования в спорте высших достижений представляет, на наш взгляд, определенную научную ценность и актуальность избранного исследовательского направления. Научная новизна всей исследовательской программы определяется, прежде всего, тем, что в центр изучения поставлены вопросы научного обоснования перспектив развития спорта как единой целостной системы. Предположительная оценка научной ценности планируемого исследования детерминирует его практическое значение для современного футбола, его совершенствования и перспективного развития. Во внедренческой части исследовательской программы планируется реализация комплексной системы подготовки спортсменов и команд высокого уровня, оптимальной системы педагогического управления и обоснование перспективных тенденций развития спорта высших достижений как в социальном, так и в профессионально-педагогическом плане. В этом состоит практическая значимость всего исследования и его внедренческий эффект.

Осуществление разработанной исследовательской программы имеет конечной целью использование полученных результатов в плане реализации всей системы управления подготовкой в спорте. Основной и ведущей детерминантной в совершенствовании системы управления будет соревновательная деятельность, развитие которой предопределяет совершенствование системы управления подготовкой спортсменов высокого профессионального уровня. В этом плане собственно тренировочная деятельность будет рассматриваться как структурный элемент системы соревновательной деятельности. Такое практико-профессиональное понимание проблем управления подготовкой заложено в разработанной перспективной программе БИР в области спорта высших достижений.

Теоретическое и экспериментальное изучение соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации имеет своей целью как повышение эффекта самой соревновательной деятельности, так и повышение процесса подготовки в спорте высших достижений. В этой связи наиболее важными выступают две взаимосвязанные прикладные проблемы:

- управление подготовкой субъекта (индивидуального, группового, командного), соревновательная деятельность; научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов высокой квалификации.

Комплексное решение названных проблем позволит более эффективно осуществить внедрение результатов научного исследования соревновательной деятельности в практику спорта высших достижений. Такой принципиальный подход будет положен в основу работы технического комитета Федерации футбола Казахстана. Этот подход позволит интегрировать теорию, эксперимент, практику и реальный выход на решение профессионально-прикладных задач современного спорта высших достижений.

Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификаций в современном спорте, выступают как педагогические при необходимости понимания спортивной педагогики как профессиональной области интегративного специфического спортивного человекознания. Переход к такому пониманию спортивной педагогики в настоящее время - перспективный путь развития как спортивной теории, так и современной практики спорта высших достижений. Узловой проблемой в этом случае выступает проблема управления подготовки спортсменов высокой квалификации. Постановка этой проблемы нуждается в исследовании, как минимум, следующих вопросов: человек в системе управления, человек в системе педагогического управления, коллектив (группа) и коллективное управление, индивидуальность (личность) и индивидуальное управление и объект управления, технология (пути, средства, методы) управления.

Рассмотрим некоторые вопросы применительно к практике педагогического управления в спорте высших достижений, в практике подготовки.

Прежде всего, необходимо указать, что человек является главным компонентом любой социальной системы, в том числе и в спорте. Управленческая деятельность занимает важное место в системе деятельности человека, в которой он выступает как субъект управления. СД в спорте является объектом познания в плане изучения проблем управления, в особенности проблем педагогического управления как в организации ИСД, так и в подготовке к ней. Проблема управления в данном случае выступает как проблема социально-педагогическая, и решение её предполагает соответствующее комплексное изучение субъекта и объекта управления. Здесь надо отметить, что именно педагогическая наука, на наш взгляд, может дать столь необходимые научные рекомендации по совершенствованию этого сложного вида деятельности. Наиболее характерной чертой управленческих отношений подобного типа является то, что в реальной деятельности, особенно в условиях СД, мы рассматриваем концепцию педагогического управления в спорте и, в частности, спортивных играх.

#### **Литература**

1. Касымбекова С. И. Факторы здорового образа жизни//Сборник трудов Международной научно-практической конференции «ТИПФКиС». - Алматы, 2006.
2. Кульназаров А.К. Спорт в современном мире//Вестник «Ф/К и спорт». - Алматы, 2004. -С. 5-6.
3. Акпаев Т.А. Психологический тренинг в педагогике высококвалифицированных футболистов//Сборник трудов Международной научно-практической конференции. - Алматы, 2006.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004.

## ҚАЗАҚ КҮРЕСІ – ҰЛТТЫ ҰЛЫҚТАЙТЫН БРЕНД!

Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университетінің дене шынықтыру және спорт кафедрасының профессоры, п.ғ.к. **Мұхиддинов Е.М.**

Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университетінің дене шынықтыру және спорт кафедрасының аға оқытушысы **Усбанов Н.С.**

Қазақстан-британ техникалық университеті, дене тәрбиесі және спорт секторының лекторы  
**Сүйеншбеков Есқали Жарқынбекович**

**Андатпа.** Мақалада Қазақстан Республикасының - ұлттық спорт түрі қазақ күресі туралы, оның даму тарихы мен өзекті мәселелері сипатталған. Бұл ұлттық спорт түрі қазіргі таңда шет елдерде кеңінен танымал болып келеді. Күрестің бұл түрі ежелгі қазақ спорт түрлерінің бірі.

**Түйін сөздер:** ұлттық күрес түрлері, дзюдо, грек-рим, самбо, сумо.

## KAZAK KURES – THE NATIONAL BRAND!

**Abstract.** The article describes the history, uniqueness and actual aspects of the national wrestling of the Republic of Kazakhstan - Kazakh Kures, which is becoming very popular outside the country. This wrestling is one of the ancient Kazakh sports.

**Keywords:** national wrestling, judo, greco-roman, sambo, sumo

**Зерттеу тақырыбының өзектілігі.** Қай халықтың болмасын ғасырлар бойы қалыптасып, ұлт қанына сіңісіп кеткен ұлттық спорт түрі мен өнері болатыны даусыз. Бірақ, сол спорт пен өнер түрлерін сақтап қалу мен оларды әрі қарай дамыту мәселелесіне келсек, оның жөні мүлдем басқаша. Шындығына келсек, қай ұлт болмасын өзінің болмысына жақын спорт түрі мен өнерін өз еркімен өгейсітуге әсте бармайды. Ал, ондай келеңсіздіктер орын алып жатса, оның себебін белгілі бір ұлттың өзінен емес, сол ұлтты билеп-төстеп, оған өз ықпалын жүргізген империялық күштердің солақай саясатынан іздеген жөн. Ондай жағдайдың халықтың асыл мұратындай көрінетін спорт түрлері мен ұлттық ойындарға аса ауыр тиетініне қызыл империя дәуірінің өзі-ақ көз жеткізген еді. Кеңес дәуіріндегі билігі күшті коммунистік партияның сана-сезімді шырғауықтай шырғаған идеологиялық саяси үгіт-насихатына имандай сеніп, жаппай советтендіру идеясынан сусындаған жас ұрпақ өзінің ұлттық құндылықтарынан ажырап, мән-гүрттік пен немқұрайдылықтың ми батпағына батып кетті. Кеңес дәуірі кезінде қазақ жұрты өзімен бірге ғасырлар бойы бірге жасасып келе жатқан ұлттық ойындары мен спорт түрлерінен айырылып қалуға шақ қалды. Әйтсе де, қазақ халқына деген Тәңірінің пейілі дұрыс екен. Құдайға шүкір, қаншама аумалы-төкпелі заманды бастан өткерсек те, Алла тағала біздің пешенемізге асыл мұралардан біржола көз жазып қалуды жазбапты. Рас, империяның тепкісі қос өкпені тесердей тегеурінді болғанымен, ол біздің ғасырлар бойы қалыптасып, халық санасы мен болмысында орнығып қалған спорт пен ұлттық ойындарымызға деген сүйіспеншілігіміздің тамырына балта шаба алмады.

**Зерттеу нысаны** қазақтың ұлт мақтанышы - қазақ күресі.

**Зерттеу пәні** қазақ күресінің педагогикалық мәні.

**Зерттеу мақсаты:** қазақ күресі халқымыздың қанына сіңіп, оның өмір-тіршілігінің ажырамас бір бөлігіне айналғандығын айқындау.

**Зерттеу әдістері** - ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиет сараптамасы; сауалнама жүргізу; педагогикалық бақылау.

**Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы.** Ал, ұлттық спорт түрлері ішіндегі қазақ күресіне келсек, оның орны ерекше. Өйткені, бүкіл өмірі жаугершілік заманда аттың жалы мен түйенің қомында өтіп, ұлан-ғайыр жерін сыртқы жаулардан ақ білектің күшімен, ақ найзаның ұшымен қорғап, ел тәуелсіздігі жолында басын бәйгеге тіккен ата-бабаларымыз үшін қазақша күрес тек ұлттық спорт түрінің бірі ғана емес, ел іргесін қорғайтын ұрпақты жауынгерлік рухта тәрбиелейтін сарбаздық тәлім-тәрбие мектебі саналған еді. Өмірі алыс-жұлыспен өтіп келе жатқан Қап тауы өңіріндегі халықтардың ұлттық күрес түрлері жайлы да, грузиндердің чаодобасы мен молдованың триньтасы, өзбектердің курашы, т.б. жөнінде дәл осыны айтуға болады. Осы тұрғыдан алсақ, қазақ күресі халқымыздың қанына сіңіп, оның өмір-тіршілігінің ажырамас бір бөлігіне айналған, халықтың жауынгерлік айла-тәсілдерге жетіктігін, рухының биіктігін, мінезінің өзінің байтақ даласындай кеңдігін көрсететін ғажап өнер деуге тиіспіз. Ақиқатқа жүгінсек, оның кешелі-бүгін ғана емес, сандаған ғасырлар қойнауына желі тартатын өзіндік тарихы бар екені де күмәнсіз. Бұл күрес бағзы замандардан бері тамыр тартып, сан түрлі айла-



тәсілдерге баулып, шыңдаудан өткізетін жауынгерлік мектеп дәрежесіне дейін көтерілмесе, бертінгі дәуірлердегі әйгілі палуандар қайдан шыққан? Қазақ күресінің айла-тәсілдерінен сабақ алып, шеберлігін шындамаса, атақты күш атасы Қажымұқан бабамыз төрткүл әлемді шарлап, қазақ атын байтақ жұрттарға паш етер ме еді? Қазақ даласының күміс көмей әншісі, сазгері һәм жауырыны жер иіскемеген палуаны Балуан Шолақ (Нұрмағамбет) атамыз жайлы да дәл осындай ой желісін түзуге болады. Мұның бәрін тәптіштеп айтып жатқан себебіміз - қалың жұртшылықты қазақ күресі жоқ жерден пайда болмаған, жауынгер қазақ халқының нақты өмірлік сұранысы бойынша әрі мойнына белгілі бір мүдделік міндеттер жүктелген ұлттық спорт түрі болған деген тұжырымға иландырып, ұйыту. Өткенге назар салсақ, сан ғасырлар бойы жылқы мінезді қазақ халқының ат жарыстырып, палуан белдестіріп, қыз қуып, бүркіт салып, тазы жүгіртіп, тоғызқұмалақ ойнап, басқа да көптеген ұлт ойындарын қызықтағанына көз жеткізер едік. Осы ойындар ішінде қазақтың делебесін қоздырып, ішкен асын жерге қойғызатын екі ұлттық ойын түрі бар, олар қазақ күресі мен ат бәйгесі. Бар ғұмыры жаугершілік заманда атыс-шабыспен өткен халық үшін аттың айрықша қымбат, бағалы түлік саналатыны өз-өзінен түсінікті. Ал, ел тәуелсіздігін қорғау жолында жүргізілген күресте жүрегі жаудан таймас жалынды сарбаздарды дайындауда қазақ күресінің жас сарбаздардың шеберлігін шыңдау мектебі болғаны анық. Қызыл империяның боданында болған 74 жыл қазақтың ұлттық ойындарының дамып, нығаюына айтарлықтай зиянын тигізді, бұл - шындық. Десе де, осы бодандық кезеңнің өзінде де халық өзі сүйетін қазақша күрестен біржолата көз жазып қалған жоқ. Сол тұстағы тарихи деректерге жүгінсек, қазақ күресінен алғашқы жарыс 1938-жылы өткен екен. Сол жылы Алматы қаласында колхозшы спортшылар арасында тұңғыш рет Спартакиада өтіпті. Осы жылды Кеңес дәуірінде қазақша күрестің әрі қарай дамуына жол салған алғашқы баспалдық десе болады. Бұдан кейін 1939-жылы Семейде қазақ күресінен алғаш рет Қазақстан біріншілігі өтсе, бұл дәстүр келесі 1940 жылы әрі қарай жалғасты. Рас, екінші дүниежүзілік соғыс нәубеті салдарынан басқа ұлттық ойындармен қатар қазақ күресі де қанатын кеңге жая алмай қалды. Бірақ, бойында ұлттық қаны бар жекелеген азаматтардың көп күш-жігер жұмсап, қажыр-қайрат танытуының арқасында қазақ күресінің бойына қан жүгіріп, 1952 жылдан бастап осы күрес бойынша жарыстар қайта жанданды. Шет ел мамандары алпыс айлалы қазақ күресінің шалт қимылмен орындалатын сан түрлі әдіс-тәсілдеріне кеше де, бүгін де таңдай қағып, бас шайқаумен келеді. Осының өзі-ақ қазақ күресінің күллі шетелдік білікті мамандарды мойындатқан ғажап өнер екендігіне дәлел болса керек. Әр халық өзінің ұлттық өнерін әлпештеп, мақтан тұтады, бұл - әлбетте, заңды құбылыс. Мысалы, кезінде қара халықты қорғау мақсатымен жапондар ойлап шығарған каратэ мен дзюдо күрес түрлері әлемге қаншама танымал болғанымен, сол жапондықтар оларды өздерінің төл күрес түрі сумомен бір қатарға қоймайды, өйткені, жапон халқы үшін негізгі ұлттық мақтаныш - басқа емес, нақ осы сумо. Кезінде НКВД қызметкерлері қолдансын деген мақсатпен ел-елді аралап жүріп Харлампиев жинап, әдіс-тәсілдері жүйеленіп, бір қалыпқа келтірілген самбоны қазір орыстар өздерінің төл күресі түрі ретінде ұлықтайды. Оның жанында қазақ күресі жасанды емес, нағыз төл ұлттық спорт түрі ғой. Ұлт мақтанышы саналатын қазақ күресін біз қаншалықты ұлықтап жүрміз, енді соған келсек [1].

Біздің ұлттық күресіміз бүгіндері Олимпиадалық ойындар бағдарламасына кірген еркін және грек-рим (бұрынырақ классикалық деп аталған) күрестерінен бірде-бір кем емес. Осы екі күрес түрінің екеуінде де қазақша күрестің кейбір әдіс-тәсілдері қолданылады. Бүгіндері әр халық тарихи даму барысында өздері жүріп өткен тірлік соқпағын ой таразысынан өткізіп, жоғалқан құндылықтарын іздеп, болашаққа бастар бағыттарын белгілеуде. Бізде Ұлттық Олимпиадалық комитет бертінде ғана құрылды. Еліміз егемендік алғаннан бері Қазақстан жазғы және қысқы Олимпиада ойындарына дербес ұлттық құрама ретінде қатысып жүр. Ал, қазақ күресі осы әлемдік ойындар бағдарламасының қатарына кіруі үшін, ол халықаралық деңгейде танылуы тиіс. Біздің Федерацияның бүгінгі таңдағы алға қойған мақсаты да нақ осы мәселені іске асыруға бағытталған. Қазақ халқының атын шартарапқа паш еткен Қабден Байдосов, Жақсылық Үшкемпіров, Дәулет Тұрлыхановтар күрестегі сауатын ең алғаш рет осы қазақ күресімен ашқаны анық. Самбодан әлем чемпионы Қанат Байшолақов қырқай шалудың майталманы болса, Еуропа чемпионы, Әлем Кубогының иегері Алмас Мұсабеков жамбасқа салып лақтырудың қас шебері. Қазіргі күні дзюдо мен самбодан, грек-рим және еркін күрестен Қазақстан ұлттық құрамасының намысын қорғап жүрген аттары жұртшылыққа кеңінен танымал палуандардың бәрі де кезінде қазақ күресімен қанаттанып, үлкен спортқа жолдама алған палуандар десек, жалған айтпаймыз. Қазақ күресінің әдіс-айлалары сан алуан дедік. Бұлардың бәрін біз өзге күрес түрлерінен көшіріп алған жоқпыз, керісінше, олардың көпшілігі біздің ұлттық күрестің айла-тәсілдерін қолданады, ал, оларды кезінде ата-бабаларымыз ойлап шығарған.

Өткен ғасырдың 80-і жылдары Қазақ дене тәрбиесі институтындағы қазақ күресі бөлімі жабылуға аз-ақ қалды. Аталған жоғары оқу орнындағы кейбір пысықайлар оның орнына Олимпиадалық ойындар

бағдарламасына кіретін дзюдошылар бөлімін ашуды ұсынды. Бірақ, Қабекең бар (Байдосов), мен бар, әлгілермен таласып-тартысып жүріп, қазақ күресі бөлімін жаптырмай, аман алып қалдық. Федерация қазіргі таңда қазақ күресін халық арасына кеңінен таратып, оны халықаралық деңгейге көтеру бағытында жұмыс істеп жатыр. Қажымұқан атындағы олимпиадалық резерв училищесінде қазақ күресі бөлімін ашса нұр үстіне нұр болып, онда республиканың түкпір-түкпірінен жиналған дарынды балаларды бір жерде баптау жөн болар еді. Федерация бастамасымен Қазақстан құрамасы өзге спорт құрамалары секілді жеке оқу-жаттығу жиындарын өткізіп, ірі-ірі халықаралық бәсекелерге қатысуды дәстүрге айналдырды. Федерацияның өзі құрылғаннан бергі атқарған игі істері қатарына бапкерлер мен балуандарға атақ беруді бұрын спорт комитеті шешсе, қазір ондай атаққа лайықты тұлғаны Федерацияның өзі іріктеп, анықтайтынын жатқызуда болар еді. Бұдан басқа қазақ күресі бойынша өтетін байрақты жарыстарға төрешілерді бекіту де федерацияның құзырына өтті ( бұрын комитет бекітетін). Жарыс ережесіне байланысты ұсыныс-пікірлер мен кеңестер федерация отырысында талқыланды [2].

Дегенмен, бүкіл қазақ жұрты тәу етіп, құрмет тұтатын қазақ күресінің бүгінгі таңдағы даму деңгейіне келсек, көңілге кірбің ұялататын кемшіліктердің әлі де етекпен тартып жатқандығын жасырудың қажеті жоқ. Ол қандай кемшіліктер десек, ең алдымен ауызға қазақ күресімен айналысатын жастарды шеберлікке баулып, шар болаттай шынықтырар бапкерлердің аз екендігі түседі. Соңғы кездері кейбір спорт түрлерінде көп шығын шығармай-ақ көрші елдерден олардың тақиясына тар келген спортшыларды Қазақстанға аттай қалап алып келіп, оларға жедел түрде республика азаматтығын алып беріп, бар мәселені ың-шыңсыз шешу үрдісі қалыптасып келеді. Бұл жол — отандық спортты жеңіс тұғырына емес, керісінше, оқпанға құлататын жол. Өйткені, бойында Отаным, елім деп соғар жүрегі, қанында ұлттық намысы жоқ «легионерден» ұлт жыртысын жыртатын патриот шықпасы кәміл. Рас, олардың қайсыбірі әжептәуір нәтижеге қол жеткізіп, республика атын шығарып, Федерация мен бапкерге бедел жинауға ықпал етуі мүмкін. Бірақ, «ұзын ақша» қуған мұндайлар бүгін бар да ертең жоқ, елге уақытша ғана келген жандар болғандықтан, ертеңдері олар өз елдеріне кетсе, бұлардың орнын басатын отандық спортшы қалмайды. Бұл мәселенің бір жағы болса, оның екінші жағы - әлгі легионерлер қазақ жастарының орнын иемденеді де, олар назардан тыс қалады. Ендеше, елге сырттан спортшылар шақырғаннан гөрі отандық палуандарымызды баулып-баптауға баса назар аударғанымыз жөн. Ол үшін білікті мамандар қажет екені сөзсіз. Сондықтан, Үкімет, ҚР спорт министрлігі жас балуандарды күреске баулитын балалар жаттықтырушыларына ерекше қолқорлық көрсетіп, оларға жақсы жағдай жасауды күн тәртібіне қоюы қажет дер едім. Екінші бір өзекті мәселе қазақ күресі бойынша маман дайындау. Біздің елдегі спорт институттарында тікелей қазақша күреске жаттықтырумен айналысатын білікті маман дайындау бойынша арнайы бөлім ашылса, құба-құп болар еді. Әлгіндей спорт мектептерінде ұлттық спорт түрлерінен спортшыларды даярлап, баптау да бүгінгі күннің басты талабы. Федерация басшылығы тарапынан облыстық, халықаралық федерациялармен іскерлік байланыстарды дамыту да назардан тыс қалмауы тиіс. Сосын, қазіргі күні бізде екі аяғынан бірдей ақсап тұрған, халі өте мүшкіл өзекті мәселе - жас спортшыларға арналған оқулықтар және әдістемелік оқу құралдарының аса тапшылығы. Министрлік осы саланы жандандыру үшін байқау жариялау арқылы ма, тендер ұйымдастыру арқылы ма, бұл мәселені өлі нүктеден жылжытуға әрекет жасаса, бұдан ұтарымыз көп болары сөзсіз. Енді бір ескеретін мәселе - ұлттық спорт түрлерін қаржыландыру мен оған медициналық, гигиеналық көмек көрсетуді құқықтық негізде заңдастыру мәселесі [3].

#### **Қорытынды.**

Егемендік алғаннан бері төрт құбыласын түгендеп жатқан тәуелсіз Қазақстан үшін ұлттың төл спорт түрі - қазақ күресі қазақ жұртын күллі әлемге танытар бренд болуы тиіс. Осы айтылған мәселелерді мемлекеттік деңгейде көтеріп, Үкімет пен министрлік ауқымында шеше алсақ, қазақ күресінің болашағына еш алаңдамауға боларына біз кепіл. Қашан да ел байрағы көкте қалықтап, қазақ күресінің еңсесі әманда биік болғай деп тілейік! Әумин!

#### **Әдебиет.**

1. П.Ф.Матушак, Е.М.Мухиддинов. Казахша күрес. Оқу құралы. - Алматы: Рауан, 1995, - 160б.
2. П.Ф.Матушак, Е.М.Мухиддинов. Казахша күрес. Оқу-әдістемелік басылым., Алматы «Мектеп», 2012, 226 с.
3. Е.М.Мухиддинов. Қазақ күресі. Оқулық Алматы, «Мектеп», 2012, 223б.

## ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ

**Жақсыбай Қуаныш - магистрант 2 курса**  
**Л.И. Шалабаева - и.о., профессора, доктор PhD**  
**Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

**Аннотация:** В статье авторами были обоснованы эффективность применение круговой тренировки в совершенствовании двигательных способностей дзюдоистов. В исследовании предполагалось что применение средств скоростно-силовой подготовки, систематизированное на основе принципов круговой тренировки, позволит оптимизировать методику совершенствования специальной работоспособности дзюдоистов, в ходе исследования авторами было доказано данное предположение.

**Ключевые слова:** тренировка, спортсмен, дзюдо, специальные показатели, круговая тренировка.

## THE USE OF CIRCULAR TRAINING IN IMPROVING THE MOTOR ABILITIES OF JUDOISTS

**Zhaksybai Kuanysh - 2nd year graduate student**  
**L.I. Shalabaeva - Acting Professor, PhD**  
**Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

**Abstract:** In the article, the authors justified the effectiveness of the use of circular training in improving the motor abilities of judo. The study assumed that the use of speed and strength training tools, systematized on the basis of the principles of circular training, would optimize the methodology for improving the special performance of judo, during the study, the authors proved this assumption.

**Keywords:** training, athlete, judo, special indicators, circular training.

**Введение:** Предварительные исследования позволили установить, что тематика научных работ, посвященных оптимизации методики спортивной тренировки в единоборствах на основе применения средств сопряженного воздействия, имеет высокую актуальность [1]. Установлено, что среди наиболее распространенных организационно-методических форм, имеющих сопряженный характер воздействия на систему двигательных навыков и способностей дзюдоистов, авторы научных работ выделяют круговую тренировку, в процессе которой в необходимой степени реализуется принцип соответствия подготовительных развивающих упражнений условиям соревновательной схватки, создавая таким образом объективные предпосылки для положительного переноса тренированности по навыку и по физическому качеству [2].

**Цель:** Обосновать эффективность применение круговой тренировки в совершенствовании двигательных способностей дзюдоистов.

Круговой метод, основанный на последовательном выполнении комплекса предварительно освоенных и технически простых упражнений различного характера на специальных «станциях», значительно повышает плотность занятий и позволяет воспитывать у спортсменов не только основные физические качества и навыки, но и комплексные формы их проявления [3]. В методическом плане круговая тренировка является логическим продолжением принципа интервальной тренировки и предполагает последовательное серийное выполнение строго регламентированных упражнений с соблюдением установленного порядка чередования нагрузки и отдыха [4]. Пространственно-временная структура входящих в комплексы упражнений имеет условно циклический характер. По этой причине, в практике спортивной тренировки круговой метод, в основном, используется при решении задач по воспитанию различных компонентов выносливости. Вместе с тем, авторы ряда исследований предлагают использовать методику круговой тренировки для совершенствования компонентов специальной работоспособности, среди которых одними из наиболее значимых и оказывающих существенной влияние на результативность соревновательных действий борцов выделяют скоростно-силовые качества [5].

В работе А. Ф. Шарипова (1998) оценивалась эффективность применения методики круговой тренировки, направленной на совершенствование скоростно- силовых способностей квалифицированных дзюдоистов [2]. В **гипотезе исследования** выдвигалось предположение о том, что акцентированное применение средств скоростно-силовой подготовки, систематизированное на основе принципов круговой тренировки, позволит оптимизировать методику совершенствования специальной работоспособности дзюдоистов. Для проверки гипотезы исследования был организован естественно-научный эксперимент, продолжительность которого составляла 8 недель. В процессе учебно- тренировочного

сбора последовательно решались задачи по повышению различных компонентов функциональной подготовленности спортсменов.

**Экспериментальный комплекс** круговой тренировки состоял из следующих упражнений: лазание по канату без помощи ног; прыжки на тумбу высотой 70 см; жим штанги лежа; сгибание-разгибание туловища на GHD-тренажере (для мышц спины); круговое перемещение грифа штанги из стороны в сторону; сгибание-разгибание туловища на гимнастической скамейке под углом 45 градусов (для мышц брюшного пресса); тяга штанги к груди, лежа на скамье лицом вниз, броски манекена.

Само исследование, состав упражнений в комплексе соответствует условиям двигательной активности спортсмена в процессе соревновательной схватки. Нормирование нагрузки происходило следующим образом. Вес штанги ограничивался 60–80% ПМ. Темп выполнения упражнений – максимальный. При прохождении каждого круга спортсмены выполняли 2–3 подъема по канату, 25–30 прыжков на тумбу, 15–20 жимов штанги, 25–26 сгибаний-разгибаний туловища, 25–30 перемещений штанги, 20–26 сгибаний-разгибаний туловища на пресс, 15–20 тяг штанги и до 10–12 бросков манекена. Продолжительность выполнения каждого упражнения не превышала 40 с, а длительность прохождения одного круга – приблизительно 8 мин, что соответствует «грязному» времени одной схватки. Интервал отдыха между кругами ограничивался 7–8 мин. В течении тренировочного занятия спортсмен выполнял до 6 кругов развивающей работы (по числу схваток в ходе соревнований). Общий объем составлял около 90 мин тренировочного времени. В соответствии с планом эксперимента дзюдоисты выполняли данную работу 5 раз в неделю.

Анализ результатов применения методики показал статистически достоверный ( $p < 0,05$ ) большой прирост скоростно-силовых показателей у спортсменов ЭГ. Так, например, время подтягиваний в ЭГ улучшилось на 19,38%, в КГ – на 4,20%; время в челночном беге  $3 \times 10$  м в ЭГ улучшилось на 14,76%, в КГ на 4,40%; время бросков манекена в ЭГ улучшилось на 7,28%, в КГ – на 2,38%; время в тесте с выполнением учикоми в ЭГ улучшилось на 2,94%, в КГ – на 0,88%; время в прыжковом тесте в ЭГ улучшилось на 12,89%, в КГ – на 4,31%; показатель прыжка в длину в ЭГ вырос на 9,31%, в КГ – на 3,18%.

Таким образом была подтверждена выдвинутая гипотеза исследования. По результатам проведенной исследовательской работы были сделаны следующие выводы.

1. При разработке методики подготовки дзюдоистов регламентация состава средств и методов должна происходить с учетом особенностей двигательной активности спортсмена в процессе соревновательной схватки. В зависимости от индивидуальных особенностей техники и весовой категории рекомендуется соответствующим образом корректировать состав тренировочных комплексов.

2. Индивидуализация программирования комплексов должна предусматривать акцентированное воздействие на мышечные группы, обеспечивающие выполнение конкретного «коронного» приема.

3. Анализ информационных источников, а также опыт практической деятельности позволили установить, что на современном этапе в ходе больших циклов подготовки применяется, в основном, равномерное распределение средств специальной физической подготовки, что, в целом, снижает эффективность воздействий на специальную работоспособность спортсмена.

4. Методика непродолжительного акцентированного применения упражнений скоростно-силовой направленности (до 2 недель) не приводит к существенным адаптационным сдвигам в организме спортсмена и имеет невысокую эффективность.

5. Применение экспериментальной методики, направленной на совершенствование скоростно-силовых способностей дзюдоистов на основе круговой тренировки показало достоверно значимые ( $p < 0,05$ ) изменения показателей в тестовых упражнениях. Установлено, что продолжительность кумулятивного эффекта на 2–3 недели превышает длительность применения концентрированных развивающих нагрузок.

6. Решение педагогических задач по концентрированному совершенствованию скоростно-силовых способностей дзюдоистов целесообразно осуществлять до 2 раз в течение года, в начале каждого большого цикла подготовки, а также соревновательного периода. Указанное распределение средств подготовки обеспечивает необходимый уровень специальной работоспособности спортсмена в процессе всего соревновательного периода.

Среди практических рекомендаций отмечается, что в процессе реализации кумулятивного эффекта от применения средств скоростно-силовой подготовки должны решаться основные задачи по совершенствованию технико-тактического мастерства. И наоборот, в ходе этапа подготовки, предусматривающего акцент на развитии функциональных возможностей дзюдоистов, объем и интенсивность тренировочных заданий, направленных на отработку техники дзюдо, существенно снижается [2].

**Анализ результатов и выводов** представленного исследования показывает, что применение круговой тренировки с целью совершенствования специальной работоспособности дзюдоистов имеет более высокую эффективность по сравнению с традиционной методикой СФП, основанной на применении средств избирательного воздействия. Вместе с тем, в выводах и практических рекомендациях обнаружено противоречие общепризнанным положениям теории спорта и спортивной адаптологии. Поскольку, не вызывает сомнения факт, что в случае прекращения развивающего воздействия на функцию или навык, кумулятивный эффект, вызванный данным воздействием, имеет тенденцию к достаточно быстрому затуханию. Таким образом, достаточно интенсивные, но имеющие значительные перерывы в применении, циклы занятий по методике круговой тренировки не в состоянии обеспечить высокий уровень специальной работоспособности в течение всего соревновательного периода. Кроме того, установленный по результатам тестирования незначительный прирост подготовленности в упражнениях технической направленности (30 учениками) указывает на недостаточную эффективность экспериментальной методики по отношению к развитию технико-тактических навыков спортсменов. Данная работа представляет собой, скорее, пример концентрированного воздействия на совершенствование скоростно-силовых способностей дзюдоистов. Указанное обстоятельство определяет необходимость дальнейшего поиска путей оптимизации технологий интегративной подготовки квалифицированных дзюдоистов.

#### **Литература:**

1. Джандаров, Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13–14 и 15–16 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Джандаров Данил Загдиевич. – Махачкала : Дагестанский гос. пед. ун-т, 2003. – 24 с.
2. Шарипов, А.Ф. Скоростно-силовая подготовка юных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования с учетом их индивидуальных характеристик: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шарипов Артур Фаизович. – М. : ВНИИФК, 1998. – 23 с.
3. Григорович, Е.С. Исследование эффективности круговой тренировки на начальном этапе занятий спортивной гимнастикой со студентами / Е.С. Григорович, В.Н. Кряж // Педагогика высшей школы. – Вып. 2. – Минск : Высшая школа, 1977. – С. 59–63.
4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
5. Бурдин, И. Ф. Исследование эффективности максимальных тренировочных нагрузок выполняемых «интервально-круговым» методом, в связи с совершенствованием специальной силовой выносливости (на примере борцов высших разрядов) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бурдин Игорь Федорович. – Л., 1978. – 18 с.

## **БОКСПЕН ШҰҒЫЛДАНУШЫЛАРДЫҢ АРАҚАШЫҚТЫҚТЫ СЕЗУДІ ДАМЫТУДЫҢ ТИІМДІЛІГІН ЗЕРТТЕУ**

**Ибрагимов А.Е., Дошыбеков А.Б., Кенже З.Н., Абилов С.Ж., Тұрлыбекұлы Д.**  
Казахская академия спорта и туризма

**Аңдатпа.** Мақалада жаңадан бастаған боксшылардың қашықтықты сезінудің маңызды әдістері зерттелді және кәзіргі таңдағы бокстың, жыл сайын өзгертін ережелері көбінесе әуесқой бокстан гөрі кәсіби бокстың дамуын растайды. Боксшының қашықтықты сезу дағдысы, тактикалық мәнерде ұрыс жүргізу кезінде көрініс алады, яғни техника-тактикалық арсеналда қолданысқа тән. Техникалық тұрғыдан әркілі қозғалыс әрекеттері мен ұрыста жалпы басымдылыққа қол жеткізу, шаршы алаңда жеңіске жетудің басты факторларының бірі. Бірақ, бокстағы оқу-жаттығу процессінде ғылыми-әдістемелік әдебиеттер мен тәжірибелер деректері, бұл мәселелердің әлі толық ашылып зерттелмегенін көрсетеді. Сондықтан боксшыларды жаттықтыру әдістемесінде ара қашықтықты сезуді үйрету мен дамытуға бағытталған ғылыми бекітілген жүйе болмағандықтан, жаттықтырушылар осы дағдыны дамытуға спорттық тәжірибелеріне сүйене отырып жоспарлайды.

**Түйін сөздер:** жұмыс қабілеттілігі, ара қашықтықты сезу, жаттығу процесі, жаңа бастаған боксшылар, ара қашықтықты анықтау.

## **A STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF DEVELOPING A SENSE OF DISTANCE IN BOXING**

**Ibragimov A.E., Doshybekov A.B., Kenzhe Z.N., Abirov S.Zh., Tulybekuly D.**

**Abstract.** In the article, important methods for developing the sense of distance of beginning boxers have been researched and affirm that the current box and its changing rules every year confirm its development in a more focused

way towards professional boxing. Based on the practice of boxing, it can be argued that the feelings of the boxer's distance are most characteristic in his tactical manner of combat, and the more technically-tactical arsenal used, the diversity and the perfect ownership of the initiative in battle, is one of the factors of success in the ring. However, the analysis of scientific and methodological literature and the practice of organizing the training process in boxing showed that these issues have not been studied enough, and in the training methodology of boxers there is still no scientifically-based system for training the feeling of distance, and the trainers rely on practical experience when planning it.

**Key words:** working capacity, feelings of distance, training process, boxers - beginners, distance definitions.

**Кіріспе.** Боксшылардың ұрыс әрекетін бақылай отырып, олардың ара қашықтықтарының ұдайы өзгеріп отыратынын көреміз: бірде тым жақындап кетеді немесе керісінше аралары алыстап тұрады. Бұл өзгерістер кездейсоқ құбылыс еместігі анық.

Боксшылардың ұрыс кезінде арақашықтықтарының өзгеріп тұруы жеке дара ерекшеліктеріне байланысты болады. Бұл жағдайда ұзын бойлы боксшылар өздерінің антропометриялық көрсеткіштеріне сүйеніп, ұрысты алыс қашықтықта жүргізуге тырысады, және осыған қарай қысқа бойлы боксшылар соққыларын дарыту үшін, яғни ұрыс жағдайын өзінің ыңғайына байланысты қысқа қашықтықта жүргізеді.

Ұрыс кезінде екі боксшының бірі өзіне ыңғайлы қашықтықта ұзақ уақыт ұрыс жүргізіп, соққыларды дер кезінде, дәл тигізіп, және қорғаныс әрекетін сауатты қолданса, ондай боксшыны сезімтал боксшы деп атайды.

Сезімталдық, боксшының спорттық шеберлігінің негізгі құрамдас бөлігі болады. Өйткені бокста белгілі бір шабуылдау, қорғаныс немесе қарымта шабуылдау әрекетін орындау үшін, үнемі кекректі арақашықтықты дайындап жүру қажет [1].

Бокста арақашықтықты сезу бұл - ұрыс кезінде қарсыласқа айлалы қозғалыс әрекетін, шабуылдау немесе қорғаныс әдістерін орындау үшін керекті арақашықтықты сезу, белгілеу және оны ұрыста сақтап жүру.

Сезімталдықты меңгеру арқылы оны тактикалық бағытта ұтымды қолдануға болады. Қарсыласпен арадағы қашықтықты жақсы сезетін боксшы, өзінің тәжірибелік тұрғыдан әдіс айлалық мақсатына жету үшін, ауқымды және ұтымды мүмкүндіктерге қол жеткізеді. Жалпы ескере кететін жайт, боксшының сезімталдығын дамыту, бұл тек техника-тактикалық шеберлігін шыңдауға емес, сонымен қатар ұрыс кезінде жаракат алмаудың алдын алуда маңызы зор [2].

Бокста ұрыс кезінде 4 арақашықтық болады: алыс, орта, жақын және ұрыс арақашықтығынан тыс (дистанция вне боя).

**Зерттеудің өзектілігі.** Боксшының спорттық шеберлігінің жоғары деңгейде жарыстарда үлкен жетістіктерге жетуі, төзімділігі мен техникалық шеберлігі дайындығының жоғарылығымен байланысты, сол себепті әр түрлі морфофункционалды, қозғалыс қасиеттері дамыған, психофизиологиялық көрсеткіштерге ие спортшылар жоғары нәтижелерге қол жеткізеді, осыған сәйкес боксшыларды жарыс алды дайындығы кезеңінде қашықтықты сезінуді тәрбиелеу әдістемесін қолдану қажет. Бокс тәжірибесіне сүйене отырып, ұрыс кезінде боксшының қашықтықты сезінуі өзінің тактикалық тәсілімен сипатталады, және техника-тактикалық арсеналға байланысты қолданылады, ұрыс кезінде әртүрлілік пен жоғары деңгейдегі техникалық басымдылық, шаршы алаңдағы ұтымды факторларының бірі болып табылады [3].

Сонымен бірге, бокстағы оқу-жаттығу жұмыстарын ұйымдастыру тәжірибесі мен ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау жүргізіле отырып, осы төңіректегі кейбір мәселелер жетік меңгерілмегенін көрсетті, осыған орай боксшыларды оқыту әдісі әлі күнге дейін қашықтықты сезінуді оқытудың ғылыми негізделген жүйесі жоқ екенін, және жаттықтырушылар оны жоспарлау кезінде практикалық тәжірибеге сүйенеді.

**Зерттеу мақсаты.** Боксшылардың қашықтықты сезінуді үйрету әдістерін анықтау және отандық бокс мектебінің дамуына үлес қосу.

#### **Зерттеудің міндеттері:**

- Боксшылардың спорттық дәрежесіне байланысты арақашықтықты анықтауды сезіну және сақтаудың ерекшеліктерін көрсету.

- Бір орында тұрған нысанға бағытталған соққылардың қашықтығын анықтау.

- Жалпы соққылар мен қорғаныс әрекетінің қашықтықтарын сезіну және сақтау.

- Ұрыс кезінде қарсыласқа байланысты биомеханикалық қозғалыстармен айлалы әрекеттерді анықтауды меңгеру.

**Зерттеу әдістері.** Қойылған мәселелерді зерттеу мен анықтау үшін, өзара толықтырушы әдістемелік кешені қолданылды: ғылыми-зерттеу әдебиеттер көрсеткіштерінің талдаулары мен өзара

байланыстары, тарихи құжаттардың материалдарын талдау, педагогикалық бақылау, бейне таспаға жазу және талдау, педагогикалық эксперимент, мамандардан сұрау және сауалнама алу.

**Зерттеуді ұйымдастыру.** Зерттеу Қазақ спорт және туризм академиясының бокс залында өткізілді, оған боксты жаңадан бастаған 16-18 жастағы 20 боксшы қатысты, оларды 10 баладан екі топқа бөлдік:

1 топ эксперименталды топқа ара қашықтықты сезуді дамытатын арнайы жаттығулар өткізілді.

2 топ күнделікті қарапайым жаттығуда жүрген бақылау тобы.

Боксшылардың салмақ дәрежелері 56-75 кг аралығында, және бойларының көрсеткіштері 165-180 см аралығында таңдалып алынды.

Ара қашықтықты сезіну және сақтауды дамытуға арналған жаттығулар.

Боксшылардың қашықтықты сақтаудың дағдысын қалыптастыру үшін, Екі қарсыластың арасындағы ара қашықтықтың өзгеруіне байланысты, соққы қашықтығын сақтай тұрып, бір-біріне дейінгі қашықтықты есептеп сезіну арқылы, қозғалыста жылдамдық реакциясын дамыту қажет. Ол үшін келесі жаттығулар келтіріледі.

**Жаттығу - 1**

Боксшылардың бірі алға қарай қадам басып, бекітілген қашықтықты бұзады, мұндағы берілген ара қашықтық екі боксшының ұрысқа тұрыс кезіндегі алдыңғы қолдарының толықтай созылып бір-бірінің иықтарына алақандарымен жеткізуі, ал екінші қарсыласы оны артқа шегіну арқылы қашықтықты сақтауға тырысады. Жаттықтырушы «Стоп» бұйрығымен боксшыларды тоқтататып, араларындағы қашықтықты тексеріп өлшейді. Дәл солай артқа қарай қозғалыс жасап орындалады, және бірбіріне карама-қарсы, еркін қозғалыста жаттығуды орындайды, яғни жаттығудың мақсаты боксшылардың арасындағы арақашықтықты тұрақты жағдайға қалыптастыру.

**Жаттығу - 2**

Боксшылардың бірі бекітілген соққы немесе қорғаныс қашықтығын алдыға қадам басып арақашықтықты бұзады, ал екіншісі ол арақашықтықты сақтап қалу мақсатында артқа немесе екі жақа (оң, сол) шегінеді. Дәл сондай қозғалыс әрекеттерін бірбірімен еркін қозғалыста қайталайды, мұндада мақсат берілген арақашықтықты сақтап сезу дағдысын қалыптастыру.

**Жаттығу – 3**

Боксшылардың бірі алға қарай қадам басып, бекітілген қашықтықты бұзадыда, күтпеген жерден артқа бір немесе екі қадам жасайды, ал қарсыласы арадағы қашықтықты сақтап қалу мақсатында қалыпты ара қашықтықты сақтап қалуға тиіс.

**Жаттығу – 4**

Боксшылардың біреуі қандайда бір соққы жасап шабуылдайды. Екіншісі қорғаныс әрекетін жасай отырып, қарымта соққы немесе қорғаныс қашықтығын сақтап, қозғалыста жүруі керек.

**Жаттығу – 5**

1 – ші боксшы ұрысқа тұрыс қалпында көзін жұмып тұрады, 2- ші қарсыласы белгілі бір қашықтықта оң, сол немесе алдынан жақындап келеді. Жаттықтырушының «бокс» деген бұйрығына 1- ші боксшы көзін ашасалысымен арадағы қашықтықты байқап бағалай соққы жасайды, 1, 2 қадам жасау арқылы немесе қадам жасамайда болуы мүмкін, осы жаттығуда ең керекті мақсат екі боксшы арадағы қашықтықты жедел анықтау дағдысын жетілдіріп, және осыған сәйкес қозғалыс амплитудасын дәлме дәл реттеу [4].

Жаттығулардан алынған қозғалыс әрекеттерін дағдылау үшін, бойлары әртүрлі боксшылардың арасында, шартты кездесулер өкізу арқылы, келесі тапсырмаларды орындау қажет:

1. Шабуылдау кезінде ұрыс әрекетінің соққы қашықтығын сақтау.

2. Соққы қашықтығын сақтай отырып, қарсыластың шабуылдау әрекетінен қорғанып жүру.

3. Ұрыс кезінде, өзара соққы арақашықтығын сақтап жүру.

4. Қорғаныс қашықтығын сақтай жүріп, қарсыластың шабуылынан қорғану.

5. Бойы әртүрлі қарсыласпен ұрыс кезінде, соққы қашықтығынан шабуылдау әрекетін орындап, бірден қорғаныс әрекетіне шығып кету.

**Зерттеу нәтижелері мен талқылау.**

Ара қашықтықты сезуді анықтау және оны сақтау ерекшеліктері.

Ара қашықтықты сезу шеберлігінің есебінде, әр қыйлы техника-тактикалық жағынан ұрыс жүргізу түрлерін құруға болады. Боксшылардың қашықтықты сезуді дамытуды, тактикалық әрекеттермен тығыз байланысты болуына ерекше мән беріп дайындау қажет.

Зерттеуден алынған деректер бойынша, ара қашықтықты сезу көздің терең көру қабілетінің дамуы негізінде пайда болады. Мысалы, ара қашықтықты сезу қасиеті дамыған, жоғары дәрежелі семсершілер, көздерінің көру қабілетінің тереңдігімен ерекшеленетіні анықталды.

Сонымен қатар оң қолдың соққысы сол қолдың соққысына қарағанда қарсыласқа неғұрлым жақсы байқалады, және көбінесе боксшыларда оң қолдың соққысы ауыр күшпен орындалады, сол себепті қарсыластар ұрыс кезінде бір-бірінің оң қол жақтарын көбірек назарында ұстайды.

Тағы бір ескеретін жағдай, боксшылар оң қолмен соққы жасағанда, қорғаныс жағдайы төмендейді, сол кезде, қарсыластың қарымта шабуылына ыңғайлы жағдайға түседі, ал керісінше сол қолмен соққы орындағанда қорғанысы арта түседі. Жоғарыдағы айтылған себептер боксшыны оң қолдан соққы жасау үшін қарсыласына неғұрлым жақын қашықтыққа жақындауға мәжбүрлейді. Қашықтықты сезу және сақтауды дамытушы ең негізгі әсер етуші факторлардың бірі, қарсыласқа жақын алдыңғы қолды жеңіл, нақ әрі жиі сілтеп ұрыс кезінде арақашықтықты сақтап тактикалық әрекеттерді тиімді орындау үшін, сапалы шабуылдар мен қарымта шабуылдау мақсатында орындау қажет [5].

1 кесте - Бой көрсеткіштері мен спорттық дәрежесі әр түрлі боксшылардың өзара жұдырықтасудағы арақашықтықты сақтау көрсеткіштері

Спорттық дәрежесі ( 1 разрядтан жоғары)				Жаңа бастаған боксшылар			
Тегі	Бойы бірдей қарсыластар арасындағы қашықтықты сақтауы, см	Бойы ұзын қарсыластармен арасындағы қашықтықты сақтауы, см	Айырмашылықтың орташа көрсеткіштері, см	Тегі	Бойы бірдей қарсыластар арасындағы қашықтықты сақтауы, см	Бойы ұзын қарсыластармен арасындағы қашықтықты сақтауы, см	Айырмашылықтың орташа көрсеткіштері, см
С-к.	121	111	3,9	К-а.	104	118	3,1
Т-ж.	135	112	5,1	М-а.	126	140	3,8
М-с.	86	95	2,1	Н-ж.	126	138	3,4
Б-т.	75	95	5,0	К-а	111	127	6,6
Д-ы.	110	112	1,1	Н-с.	105	117	3,9
З-е.	110	117	2,5	Б-е.	89	108	7,6

Спорттық шеберлікті шыңдау мақсатында, боксшының қашықтықты сезу дағдысын дамыту үшін, жаттығу процессін, бапкері мен шәкірті арасында жекелей көзқараста ұйымдастырылуы қажет.

Бойларының көрсеткіштері әр түрлі қарсыластармен алыс қашықтықта, боксшы өзіне ыңғайлы қорғаныс қашықтығымен қатар қарымта соққы дарытатын мүмкіндікте жүру қажет.

Әдетте ұзын бойлы боксшыларда, қолдарының ұзын болуына байланысты қысқа бойлы боксшыларға қарағанда, соққы орындалатын қашықтық ұзақ болады.

Осы зерттеуден бокста 4 түрлі қашықтықты аңғаруға болады:

**Жақын қашықтық** бұл - қарсыласқа алдыға қадам жасамай қысқа соқылар жасаумен жететін қашықтық.

**Орта қашықтық** бұл - қарсыласқа алдыға қадам жасамай түрлі деңгейдегі тік соқылар жасаумен жететін қашықтық.

**Шабуылдау қашықтығы** - қарсыласқа алдыға қадам жасап түрлі соқылар жасаумен жететін қашықтық.

**Қорғаныс қашықтығы** - шабуылдау қашықтығына жетуден бұрын қорғана жүріп, айлалы қимыл – қозғалыстарды орындау қашықтығы.

Тарих беттерінен сараптап қарасақ еліміздің әлемдік деңгейде бокс өнерін көрсетіп жүрген майталмандардың, әуесқой бокстағы ең үзік боксшылармен тең дәрежеде өнер көрсеткен былғары қолғап шеберлерін мысал келтіруге болады: 2002 жылы бокстан командалық әлем кубогі өтті. Сол бәсекеде 54 кг салмақ дәрежесінде өнер көрсеткен Алматы облысының тумасы сол жылдың Қазақстан Республикасының чемпионы СШ Төлеш Қанатов болған. Әлем кубогінің финалында Қазақстан құрама командасы Кубалық боксшылармен кездесті. Атағы жер жарған Кубалық үш дүркін Әлем және Олимпиада чемпионы Ригондо Ортиз финалға дейінгі қарсыластарын сұлата соғып нокаутпен уақытынан бұрын жеңіске жеткен. Төлеш пен Ригондо арасындағы кездесу бокстағы сезімталдықтың жоғары деңгейде болатынын көрсетті, жылдам әрі дөп тиетін соққылармен алмасып, тартысты өнер көрсетті. 7:8 ұпай санымен кубалық боксшы жеңіске жетті. Еліміздің бапкерлері мен бокс мамандары, жаңа бастаған боксшыларға әуелі бастан бокс мектебін үйретумен қатар ара қашықтықты сезу дағдысын дамыту керектігін ұйғаруы қажет.

### Қортынды

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау негізінде келесі қортындылар жасалды:

1. Зерттеу және бақылау топтарындағы ара қашықтықты сезуді дамытудың салыстырмалы деңгейдегі жеке тұстарының бірдей емес екендігі байқалады. Зерттеу тобындағы боксшылар бақылау



тобындағы боксшылардан ұрыс кезінде қашықтықты сезу, көріп анықтау және сақтап жүруден орасан зор нәтиже көрсетті.

2. Осы зерттеудегі ара қашықтықты сезу дағдысын дамытуға арналған арнайы жаттығулар кешенін қолдану, бұл тақырыпта бокстағы техника және тактикалық жағынан ғана тиімді болмай, сонымен қатар бокстағы жалпы дене қасиеттерімен техника – тактикалық жағынан шыңдау процессін жеделдетуді және сапалылығын бейнелейтінін көрсетті.

3. Боксшылардың ара қашықтықты сезуді дамытудағы арнайы құралдар және әдістемелерді қолдануда асырасылтеушілік, оқу-жаттығу процессінде спорттық шеберліктің өсу қарқынының тежелуіне, немесе керісінше, оларды сауатты қолдану техника – тактикалық шеберлігінің өсу қарқынының үдеуіне тікелей әсер етеді.

#### **Әдебиеттер**

1. Бокс: жоғары және орта оқу орындарына арналған оқулық /Нурмаханов Ә. – Алматы: 1986. – 252 с.
2. Бокс негіздері: оқу құралы/ М.А. Қасымбеков – Алматы: 2009. – 76 б.
3. Бокс: бірінші курс студенттеріне арналған оқу құралы / Төлегенов Ж.М., Габдулов Ә.Х.,
4. Шихотов В.А., 1991. – 75 б.
5. Қасымбеков М.А., Төлегенов Ж.М., Рысбеков Т.Р. Бокс мектебі: оқу құралы – Алматы: ҚазСТА, 2007. – 214 б.
6. Бокс: Анатомио-физиологическая характеристика боксеров-юношей.- Алматы, 2003. – 42-56Б.
7. Ашляев К.С.. Бокс: начальный курс тренировки боксеров. – Алматы, 2009. – С. 19-21.
8. Джероян, Г.О. Бокс: совершенствование тактики боксеров 1 разряда и мастеров спорта. – М., 1980. – 28 с.
9. Габдулов Ә.Х.. Бокс. – Алматы, 2011. – 62 с.
10. Бараев Х.А. Бокс: обучение и тренировка.- Алматы, 2009. – 43 с.
11. [www.sovsportizdat.ru/Boks.-Teoriya-i-metodika.-Uchebnik-dlya-](http://www.sovsportizdat.ru/Boks.-Teoriya-i-metodika.-Uchebnik-dlya-)

## **ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚТЫҢ ШЫҒУ ТАРИХЫ ТУРАЛЫ ӘДЕБИЕТ КӨЗДЕРІНЕ СИПАТТАМА БЕРУ**

**Мухиддинов Е.М.** Қазақ Ұлттық Қыздар Педагогикалық Университеті, Алматы қ.  
**Абирос С. Ж., Тұрлыбекұлы Д., Ажибеков А.А., Дошыбеков А.Б.** ҚазСТА., Алматы қ.

**Аңдатпа.** Аталған мақалада-Орта Азия халықтарына, әсіресе бізге ғана тән, бұрыннан ауылда ойналып келген ұлттық спорттық ойындарының бір түрі– Тоғызқұмалақ. Мақалада осы спорт түрінің тарихы жайлы әдебиет көздеріне сараптама жасалады және адам баласының ақыл-ойының кемелдене түсуіне септігі тиетіні айтылған.

**Кілт сөздер:** тоғызқұмалақ, ақыл-ой, мәдениет, тарих, спорт, ұлттық ойын.

**Annotation.** This article describes togyzkumalak, one of the types of national sports games that have long been played in the village, unique for the peoples of Central Asia, especially for us. The article examines the history of this sport and provides an analysis of literary sources that contribute to the perfection of the human mind.

**Keywords-** togyzkumalak, intelligence, culture, history, sport, national game.

**Зерттеу өзектілігі.** Тоғызқұмалақ – әлемдік мәдениетінің озық үлгілерімен бой теңестіре алатын зияткерлік (интеллектуалдық) ойын, логикалық ойлау өнері. Археолог-ғалымдарының пайымдауынша ойынның пайда болу мерзімі 4000 жыл шамасын қамтиды. Жасөспірім ұрпақтың дене шынықтыру тәрбиесімен қатар, ақыл-ойының дамуына да зор мән берген бабаларымыз осы ойынды ойлап тауып, зердегілік және зияткерлік даму құралы ретінде қолдан Тоғызқұмалақ ойыны бүгінгі күні елімізде өрлеу, өркендеу дәуірін басынан кешіріп отырғанымен, ұлттық ойынның қыр-сыры толықтай ашылған жоқ. Ұлттық мұраның жас ұрпақтың рухани деңгейі мен ойлау жүйесін дамытудағы орны әлі зерделенбей отыр. Ежелгі көшпенділердің тоғызқұмалақты қандай мақсаттар үшін ойлап тапқаны, оның алғашқы қызметтік мәні де айқындалған жоқ. Сондықтан алдағы уақытта ұлттық ойынның беймәлім қырларын, әсіресе, ұсақ заттарды ұстағанда, оның ми қозғалысына әсерін тоғызқұмалақ ойыны арқылы зерттеу жүргізу - уақыт еншісінде.

Француз тілінен аударылғанда "этюд" - зерттеу деген мағынаны білдіреді. Яғни зияткерлік ойындарда этюдті шешу дегеніміз - ізденудің жолы, шығармашылық қабілеттерді дамытудың таптырмас көзі.

Тоғызқұмалақ ойыны да зияткерлік ойындардың күрделі түрі ретінде мұндай композициялық ерекшеліктерден кенде болмаса да, әлі күнге дейін тек этюд жанры ғана дамып отыр.

**Зерттеу мақсаты:** қазақ ұлттық ойыны тоғызқұмалақтың шығу тарихы туралы әдебиет көздеріне теориялық сипаттама беру.

**Зерттеу міндеттері:**

- Тоғызқұмалақ ойынының шығу тарихына сипаттама беру;
- зияткерлік ойындар жас ұрпақтың есте сақтау қабілетін арттыр құралы ретінде қарастыру.

Тоғызқұмалақ ойындары - жоғарыдағы зияткерлік ойындардың ішінде ең көп тарағаны және түркі халықтарының көпшілігінде кездеседі. Тоғызқұмалақ секілді ойындар ерте кездерден әр түрлі пішінде Орта Азия және Қазақстаннан бастап, Индия, Кариб аралдары, Египет, Шри Ланка, Солтүстік Африкаға дейінгі аралықтағы жерлерде таралған. Мұндай ойындар - "Калах", "Мангала", "Овари", "Бао", "Жонглак", "Габата", "Енкешуй", "Вари" және тағы басқа атаулармен көптеген елдерге белгілі болған. Еуропа ғалымдары бұл ойындарға әлемдік зерттеулерде "мангала" деген ат берген. "Мангала" араб тілінен аударғанда "жылжыту", "қозғау" деген мағынаны білдіреді.

Тоғызқұмалақ ойынының ережелері де алғашқы кезде бір ізді болған жоқ. Ұлттық ойынды зерттеген ғалымдардың еңбектерінде бұл ерекшеліктер нақты көрініс тапқан. Тоғызқұмалақ туралы зерттеулер XIX ғасырда шетелдік этнограф тарапынан жүргізілді. Бірақ олар тек қана ойынның атауы мен ережелеріне ғана тоқталып, олардың кездесетін өңірлерін айтумен ғана шектелді.

Қазақ халқының ағартушылары Ш.Уәлиханов, Ы.Алтынсарин, А.Құнанбаев тоғызқұмалақ ойынын ерекше мадақтаған, әсіресе Абай бұл ойынды сүйсініп ойнаған. Тоғызқұмалақты ойнау үшін Абайдың ауылына көне ойынның шеберлері мен ойыншылары әдейі жиналады екен. Абай бос уақытында ойынды ұйымдастыру үшін үнемі ойын тақтасын алып жүрген.

Тоғызқұмалақ - 4 мың жылдық тарихы бар, қазіргі уақытта әлемге әйгілі зияткерлік ойындардың ішінде ерекше маңызға ие ата-бабамыздан қалған асыл мұраларымыздың бірі. Республикамыздың әр түкпірінен табылған, тасқа қашалып қалдырылған тоғызқұмалақ тақтасының бейнелері де ойынның өте ертеде пайда болғанына хабар береді.

Өткен ғасырдың 60-жылдарында Орталық Комитетке ашық хат ұйымдастырып, тоғызқұмалақ ойынының ұрпақ үшін қажет екенін дәлелдеп, араша түскен зиялы қауым өкілдері К.Каукетаев, Р.Абдуллин және осы өнерді серік еткен М.Әуезов пен Қ.Қуанышбаевтар ойынның қазіргі заманға аман-есен жетуіне зор еңбек сіңірді.

Тоғызқұмалақ ойыны республикалық деңгейде Қазақстан Республикасы, Қырғызстан, Моңғолия, Ресейде, Алтай мен Қаратай-Шеркессия елдерінде ойналады. Қытайда және Еуропа елдерінде ойынды ақпараттық жағынан насихаттап отырған көптеген жанашырлары бар. Американың Нью-Йорк қаласындағы Аляска Университеті Тоғызқұмалақ ойынын зерттеумен айналысып отыр. Қазақстан Республикасында қазір спорт түрі ретінде Тоғызқұмалақ қанатын кеңге жайып, танымал ойын болып дамуда.

Өте қызық әрі терең ойлауды талап ететін халқымыздың даналығын көрсететін ұлттық ойындардың бірі –тоғызқұмалақ. Халқымызбен бірге жасасып келе жатқан тоғызқұмалақ ойыны қазір кең тарап, дамып жетіліп келеді (1 сурет).

Көшпелі халықтың өмірінде бүтін сандардың төрт амалын есептеп шығару осы тоғызқұмалақ ойыны арқылы арқылы қалыптасқан. Сондықтан да бұл ойын «малшы математикасы» деп аталған [1, 2]. Шындығында бұрын далада кездесе кеткен екі малшы осы ойындағы «қазан» мен «отаудың» орнын жерді шұқып оя қойып, дорбаларында жүрген қойдың кепкен 81 құмалағын әр отауға тоғыз-тоғыздан бөліп салып, бірден ойнай беретін болған. Тоғызқұмалақ ойыны қай кезде шығып, қалай қалыптасқаны қазірше белгісіз. Ал, негізінде, қазақстан жеріндегі жартастардың немесе төбенің үстіндегі тегіс тастың бетіне ойып салған тоғызқұмалақ тақтасы бейнесінің қазірге дейін сақталуы бұл ойынды халқымыз көне заманда ақ ойнағанын аңғартады.

Мәселен, Қаратау қаласына таяу жердегі Ақшұңқыр деген тастөбенің үстіне тоғызқұмалақтың отаулары мен қазандары қашап ойылған. Бұл тақтаны қай кезде кім ойып жасағаны әлі белгісіз. Ал жасау мақсаты, әрине, белгілі. Өйткені, малшылар Ақшұңқыр тас жотасынан төңіректегі малды қарай отырып, төбенің үстінде тоғызқұмалақ ойнаған. Тоғызқұмалақ ойынының тақтасы Тарбағатай тауының Сайқан жоталарындағы және Қоржынбай жайлауының етегіндегі жартастарға ойып салынғаны белгілі болып отыр [3, 4, 5].

Осындай тарихи деректерге сүйеніп, тоғызқұмалақты көшпелі қазақ халқының өмірімен бірге жасасқан, оның ұлттық ойындарының бірі деп толық айтуға балады. Ойын ойлауды ұштайды, есте сақтау қабілетін, математикалық ойлауды дамытады. Ойынның көптеген тәсілдері бар. Ол ойыншыдан

аса төзімділікті, қорғану тактикасын шабуыл жасау әрекеттерімен шебер ұштастырып отыруды талап етеді.

Тоғызқұмалақ ойыны әсіресе соғыстан кейінгі жылдары кеңінен дами бастады. Әлемдік өркениеттің дамуына елеусіз үлес қосып, ғажайып құндылықтармен бірге қаншама туындыларды дүниеге әкелген түркі халықтары адамзаттық дамудың көшінен кеш қалып көрген емес. Елбасы атап көрсеткендей: «Тұңғыш рет әлемге өнеге болған ортақ шаңырақ – киіз үйді, темірді, шалбарды, жебені, етіккі және өкшені, үзеңгіні ойлап тапты». Сондай-ақ адамзаттың ақыл-ойының жемісі болып табылатын зияткерлік ойындарды ойлап тауып, болашақ ұрпағын ержүректілік, отансүйгіштік сияқты қасиеттермен бірге зиялылыққа, шебер ойлау мен шыдамдылыққа тәрбиелеп баулып отырды. Түркілердің дене тәрбиесі мен ақыл-ой ойындарына қатты мән беріп, дамытып отырғаны жөнінде М.Қашқаридың «Түбі бір түркі тілі» атты еңбегінде де кездеседі. Еңбекте қарастырылатын «қарағұны», «ілекеш», «шөген», «көшүрме» сияқты ойындардың қатарына зияткерлік тоғызқұмалақ ойынын да жатқызуға болады.

Тоғызқұмалақ ойынында қандай бағыт таңдау да, болашақ жеңіс үшін нақты жоспар құру да отауларда орналасқан құмалақтар арқылы шешіледі. Ал құмалақтарды отауларда өз қалауыңызша орналастыру үшін қай отадан бастап жүру немесе қарсы отадан жауап беру, қай отауда құмалақтарды көп ұстамау және ойында маңызды боп есептелетін тұздыққа ие болу үшін қай отауды таңдау мұның барлығы отаулар жөніндегі толық түсінігіңізге тікелей байланысты.

Қазіргі кездері дүние жүзінде зияткерлік ойындарды мектеп бағдарламасына енгізудің бай тәжірибесі қалыптасып келе жатыр. Мәселен, тоғызқұмалақ ойыны Қазақстан Республикасындағы қазақ-түрік лицейлерінің мектеп бағдарламасында орын алған. Жыл сайын тоғызқұмалақпен шұғылданушы жастардың ішінде мектепті алтын белгімен бітірушілердің саны да артып келеді.

**Қорытынды.** Жалпы алғанда зияткерлік ойындар жас ұрпақтың есте сақтау қабілетін арттырып, логикалық және түйсіктік ойлау жүйесін дамытып, оның сабырлығы мен алдына мақсат қою қасиеттерін арттырады. Қиын және анық емес жағдайларда шешім қабылдап, оған жауап беруге үйретеді. Зияткерлік ойындарда сана-сезімнен басқа, тұлғаның шығармашылық қасиеттері де қатар дамиды. Ол үшін арнайы есептер мен этюдтер пайдаланылады.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Ноғайбаев М. Тоғызқұмалақ ойынының негізгі қағидалары. – Астана, 2008.
2. Болғамбаев М. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. – Алматы: Қайнар, 1983.
3. Тайжанов С. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы, 2004.
4. Абишев К., Теміров Н. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы, 2014.
5. Ақшораев Ә., Жүнісбаев Н. Тоғызқұмалақ. – Алматы: Мектеп, 1980.
6. Әзімжанов Б., Танекеев М. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. – Алматы, 1991.

**БІЛІКТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ  
ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**THE MODERN PROBLEMS OF TRAINING  
QUALIFIED ATHLETES**

## БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕГІ СПОРТ ҮЙІРМЕЛЕРІНДЕ ФУТБОЛ СПОРТ ОЙЫНЫН ҮЙРЕТУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

**Ж.Т. Ижанов, 2-курс докторанты, Е.К. Сейсенбеков, п.ғ.к., профессор, ғылыми жетекші, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы**  
**Айтбаева Фарид, аға оқытушы, Жупархан Жамбул, аға оқытушы, А.А. Нусипова, аға оқытушы, А.С. Танакулова, аға оқытушы, Қ.И. Сәтбаев атындағы Қазақ ұлттық техникалық зерттеу университеті, Алматы**

**Аңдатпа.** Футболшылардың спорттық шеберлігінің негізі болып көп жағдайда ойынның нәтижелілігі мен көріністілігі анықтайтын техникалық дайындық табылады. Оны білім беру мекемелерінің спорт түрлерінен үйірмелерінде жас ерекшеліктері бойынша меңгеруге болады. Жоғары спорттық нәтижелерге жету, көп жағдайда, қатысушылардың футбол техникасының алуан түрін қаншалықты толық меңгергенінен, оларды жарыс барысында кездесетін түрлі жағдайда, қарсы команда ойыншылары жағынан қарсы әрекетке, жиірек үдемелі шаршағанда шебер және тиімді қолдана алатынынан тәуелді болады.

Соңғы жылдары футболға тән ойын қызметінің үнемі қарқындануы жағдайдың, кеңістік пен уақыт шектеуінің, қарсыластар жағынан қарсы тұру кенеттен өзгерген кезде ойыншылардан техникалық-тактикалық әдістерді жылдам, әрі тиімді орындау шеберлігін талап етеді.

**Кілтті сөздер:** білім беру мекемелері, футбол, қатысушылар, спорт үйірмесі.

## PROBLEMS OF TEACHING THE FOOTBALL IN SPORTS SECTIONS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**J.T. Izhanov, 2nd year doctoral student, Erlan Seisenbekov, Ph.D., professor, scientific supervisor, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty**  
**Farida Aitbaeva, senior lecturer, Zhambul Zhuparkhan, senior lecturer, Alma Nusipova, senior lecturer, Alma Tanakulova, senior lecturer, K. Satbaev Kazakh National Research Technical University, Almaty**

**Annotation.** The basis of the sportsmanship of football players is technical training, on which in most cases the effectiveness and course of the game depends. This can be learned by age category in the sports sections of educational institutions. Achieving high sports results in most cases depends on how well the participants have mastered various football techniques, how skillfully and effectively they can be used in various situations that arise during the competition, against the backdrop of the reaction of the players of the opposing team. and more often with progressive fatigue.

In recent years, the constant intensification of gaming activity characteristic of football requires players to be able to quickly and effectively use technical and tactical techniques in the event of a sudden change in the situation, spatial and temporal restrictions, and opposition from opponents.

**Key words:** educational institutions, football, participants, sports section.

**Кіріспе.** Соңғы кездері футбол мамандары біздің спортшыларымыздың шетелдің ең жақсы футболшыларынан допқа ие болу техникасынан артта қалып бара жатқанын атап өтуде. Шеберлер командасы мен құрама команда деңгейінде мұндай артта қалудың себебі спортшыларды жас кезінде футбол техникасына жеткіліксіз үйретуден болып отыр. Футбол бойынша көптеген жетекші жаттықтырушылар мен мамандар қазіргі заманғы футболдың жоғарылап кеткен талаптарына жол беретін футбол бойынша білім беру мекемелерінің футболдан спорт үйірмесіне қатысушылардың футболдан техникалық дайындық деңгейінің жеткілікті түрде жоғары болмауын атап өтуде. Мектеп, аудан құрама командасына шақырылған мектеп білім алушыларының барлығы бірдей аталмыш құрама командаға лайық техникалық шеберлік деңгейіне сәйкес келе бермейді [3].

Тереңдетілген оқыту кезеңінде футбол техникасын меңгеруден артта қалу футболшылардың тыңғылықты дайындығына теріс әсерін тигізеді, өйткені, тәжірибе көрсетіп отырғандай, спортшының жас кезінде жоғары пайызды ақаумен орындалатын әдістер спорттық жетілген шағында да солай қала береді. Нәтижесінде, мектеп базасындағы құрама командаға айналысып жүрген көптеген футболшылар іліне алмай, қалып қояды және бірен-сарандары ғана жоғары деңгейдегі ойын шеберлігіне жетеді [5].

Осылайша, спорт үйірмелеріне қатысушы футболшылардың спорттық шеберлік деңгейін жоғарылату үшін дайындық сапасын жақсартумен тығыз байланысты болады. жаттықтыру барысындағы тереңдетілген оқытудың алғашқы кезеңінде футбол техникасына оқыту үдерісі тиімді жүргізілген сайын футбол шыңына жету күресін сәтті жүргізуге болады. Футбол техникасының негіздері қаланып

жатқанда жас футболшыларды спорт үйірмелерінде оқытудың тереңдетілген кезеңдерінде техникалық дайындау үдерісі мен мазмұнын тиімді ету мәселелері аз зерттелген [4].

Спорт үйірмелерінде оқытудың тереңдетілген кезеңінде жас футболшыларды техникалық дайындау сапасын арттыру қажеттілігі мен бұл мәселені футбол теориясы мен әдістемесіндегі ғылыми жетілуінің жеткіліксіздігі арасындағы қайшылықтың болуы оны шешуге бағытталған зерттеу өзектілігін шарттайды.

**Зерттеу мақсаты:** білім беру мекемелерінің спорт үйірмелерінде оқытудың тереңдетілген кезеңінде жас футболшыларды техникалық дайындау әдістемесін жетілдіру.

**Зерттеу міндеттері** – аталмыш оқу орындарында футбол бойынша оқыту-жаттықтыру үдерісін жетілдіру.

**Зерттеу әдістерін** келесі негіздер арқылы жүзеге асыруға, білім беру мекемелерінің спорт үйірмелерінде оқытудың тереңдетілген кезеңі бойынша жас футболшылардың техникалық дайындығының тиімділігін арттыруға болады, егер:

- техникалық әдістерді орындаудың негізгі элементтері мен негізгі әдістерін белгілеу және оларды ескере отырып футбол техникасының жіктелуін жетілдірсе;

- оларды ескере отырып, жаңа оқу материалын меңгеруге қажетті алынған білімдер мен дағдыларды тиімді тасымалдау үшін оңтайлы шарттарды қамтамасыз ететін футбол техникасына оқыту реттілігін анықтаса;

- оқушыларда футбол техникасының жалпыланған бағдарлы негіздердің қалыптасуын қамтамасыз ету болса.

Арнайы даярлық және техникалық-тактикалық жаттығулар кешенін дайындау мен оларды тиімді қолданудың әдістемелік ерекшеліктерін анықтау кезінде келесілер:

- айналысушыларда «доп әсерін» дамыту;

- айналысушыларды футбол техникасының негізгі элементтеріне және техникалық әдістерді орындаудың негізгі әдістеріне үйрету;

- айналысушыларды біртұтас қимыл іс-әрекет құрылымындағы техникалық әдістерді жылдам, дұрыс келісіп орындауға оқыту;

- командадағы серіктеспен қозғалу және өзара әрекеттесу шартымен техникалық әдістерді орындау дағдыларының түрленуін жоғарылату;

- айналысушыларды ойын барысында туатын тактикалық есептерді шешу, техникалық-тактикалық әрекеттер құрылымында техникалық әдістерді қолдануға үйрету үшін қажет.

Оқу-әдістемелік әдебиеттерде айналысушыларды техникалық дайындаудың ретімен шешілетін үш міндет арқылы ерекшеленеді:

- оңтайлы техниканың барлық түрін берік меңгеру;

- футбол техникасын жан-жақты меңгеруді қамтамасыз ету және түрлі ретпен әдістерді, олардың тәсілдері мен түрлерін сәйкестендіру шеберлігі.

Техникалық әдістерді ойынның күрделі жағдайында (қарсылас команда ойыншыларының қарсы әрекеттерінде) берік және тиімді қолдану.

Футбол техникасына оқыту міндеттерін тиімді шешу үшін зерттелетін материалды жүйелеу мен техникалық әдістерді оқудың рационалды реттілігін анықтау үлкен мәнге ие.

Техникалық әдістерді оқыту реттілігі туралы мәселелерді шешу үшін оқу-әдістемелік әдебиеттерде «қарапайымнан - күрделіге», «жеңілден - қиынға» әдістемелік тәсілдерін пайдаланып, қол жеткізудің дидактикалық принциптеріне бағдарлануды ұсынады.

С.Н.Андреевтің пікірінше, алғашқы сабақтан алдымен олардың әрқайсысына назар аударып, қозғалу техникасын оқыту керек [1].

А.П.Лаптев пен А.А.Сучилин жазған «Юный футболист» оқу құралында әдістерді орындау техникасы мен допқа ие болу әдістеріне келесі ретпен оқыту ұсынылады:

- допты аяқпен соғу (табанның ішкі жағымен, алқымның орта және ішкі жағымен);

- допты маңдай ортасымен соғу;

- допты аяқпен тоқтату (табанның ішкі жағымен, табанмен және жамбаспен);

- допты аяқпен алып жүру (алқымның орта және сыртқы жағымен);

- «кету» алдау қозғалысы;

- допты алып қою (алға қарай ұмтылуда аяқпен алып қою);

- допты бүйір сызықтан (орыннан) лақтыру.

Допқа ие болу техникасына оқыту алдымен допты алқымның сыртқы жағымен, содан соң алқымның ішкі жағымен, соңында бұл әдістерді сәйкестендіру шеберлігіне оқытудан бастау керек деген көзқарас бар [6].

А.Чанадидің пікірінше, оқушылар футболмен айналысуының басынан бастап ойын жаттығуларында қатыса алулары үшін алдымен табанның ішкі жағымен соққы беруден бастап, содан соң алқымның ортасымен, алқымның ішкі жағымен, алқымның сыртқы жағымен, аяқтың ұшымен, өкшемен соққы беру қажет. Содан кейін допты алып жүру, финттер, допты баспен соғу, допты лақтыру және алып қою әдістері зерттеледі [8].

Онымен С.Н. Андреев те келіседі, ол ойын барысында соққыны жиі қолдану және допты табанның ішкі жағымен тоқтату, және де жаңадан келгендердің оларды меңгеріп жетістікке жетуі осы әдістерді меңгеруден бастауға алып келеді. Әдістер мен допқа аяқпен соққы беруді меңгерген соң допты алып жүру мен финтті, баспен соғуды, лақтыру, соңынан допты алып қоюды оқыту керек.

Осылайша, әдебиеттерде футболдың техникалық әдістерін оқыту ретінің анықтамасына қарама-қайшы тәсілдер бар. Кейбір авторлар осы мәселені шешуде оқылатын материалдың қол жетімділік дәрежесіне бейімделу қажет деп есептейді, ал басқалары оқушыларды ойын қызметіне қосу үшін оқып жатқан материалдың маңызды еместігін айтады.

Қалыптасқан жағдай біз қарастырып жатқан мәселедегі осы аспектіні қосымша зерттеуді талап етеді. Әдебиеттерде техникалық әдістерді орындау тәсілдеріне үйретудің жергілікті реті бойынша нақты ұсыныстар бар.

С.Н.Андреев қозғалыс техникасына келесі ретпен оқытуды ұсынады: жүру және жүгіру, тоқтау және бұрылу, секіру. Тоқтауды алға қарай ұмтылудан, содан соң секіруден бастау қажет. Бұрылыстарды алдымен бір орында тұрып, содан соң қарқынды бірте-бірте тездетіп қозғалыста оқу қажет [7].

Допты аяқпен тебудің негізі болып алқымның ортасымен соққы беру табылады, сондықтан оқуды меңгеруге қиын болса да осы әдістен бастау қажет. Басқа жағынан, М.П.Сушков және А.А.Парамонов допты аяқпен соғуды табанның ішкі жағымен бастауды ұсынады, содан соң алқымның ішкі жағымен немесе алқымның ортасымен соққы беруге өту қажет. Допты соғуды табанның ішкі жағымен және алқымның сыртқы жағымен соққы беруден бастау керек деген көзқарас бар, өйткені, қазіргі заманғы футболда доп берудің көпшілігі осы әдістермен орындайды. Ары қарай алқымның ішкі және сыртқы жағымен соққы беру зерттеледі [2].

**Зерттеу нәтижелері (нәтижелерді талқылау).** Білім беру мекемелерінің спорт үйірмелерінде футболмен шұғылданатын айналысушыларда жасы ұлғайған сайын бәсекелестік әрекеттің құрылымдық элементтері допты әріптесіне берудің барлық түрлерінің көлемін ұлғайту бағытында қайта бөлінеді. Тактикалық-техникалық іс әрекеттердің өзара байланыстары мен құрылымы көпжылдық техникалық даярлық мазмұнын дайындықтың әр кезеңінде анықтайды. Тереңдетіп оқыту және жетілдіру кезінде допқа иелік етуді белгіленген жас ерекшеліктеріне байланысты футбол техникасын үйретуде тәжірибелік негізделген дәйектілігін ескере отырып жүзеге асырған жөн.

Футболшыларды техникалық даярлаудың ерекшеліктері, сондай-ақ футболшыларды техникалық даярлаудың құралдары мен әдістері анықталды.

Мектеп жасындағы футболшыларды техникалық даярлаудың құралдары мен әдістерін анықтай отырып, футболшы техникалық әдістерді жетік білуі, әріптестерімен өзар байланыс орната білуі, тактикалық тапқырлық танытуы және допты қақпаға дәл соққы жасай білу керек екенін анықтады. Ойыншының шеберлігі бірінші кезекте осы негізгі құрауыштарға байланысты болады. Ол кездейсоқтық емес, өйткені, футболшы – бұл белгілі бір жағдайда өз ойынын ойнауы керек, ойын әр секунд сайын өзгертін жағдайға негізделген, бірақ қарсыластың қарсылығын жену үшін ойыншы жылдам тиімді шешім қабылдау керек.

**Қорытынды.** Қорытындылай келе, кіріспеде қойылған міндеттерді шешу дәрежесін қарастырамыз.

Футболшыларды техникалық даярлау мәселесі бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге талдау жүргізе отырып, орта жастағы топтардың футболшылары ойынды негізінен бірнеше рет допты жанасу (допты алып жүру және допты айналдырып алып кету) арқылы допты басқарумен байланысты техникалық әдістерді басымырақ жүргізеді, деген қорытындыға келді.

Мектеп жасындағы футболшыларды техникалық даярлауға бағытталып әзірленген әдістеменің тиімділігін дәлелдей отырып, дайындық жаттығуларын жүйелі қолдану футболдағы техникалық әдістерді үйрету процесін жеделдетеді және қимыл қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға алғышарттар жасайды, деген қорытындыға келді.

Жаттықтыру үдерісін оңтайландыру мәселесін шешудің бір әдісі модельдеу болып табылады.

Жас футболшыларды үйрету үдерісі техникалық әдістер бір-бірінен оқшауланбай үйретіліп, жетілдірілетіндей етіп құрылуы керек (бұл тәжірибеде жиі кездеседі), бұл әдетте ойын жағдайларында жиі кездеседі.

Техникалық даярлықтың тиімділігін бақылауды жаттықтырушы-оқытушы жүзеге асырады. Жалпы және арнайы дене дайындығының тиімділігін бақылау, дене қасиеттерінің даму деңгейін сипаттайтын ұсынылған тесттермен және дайындықтың тереңдетілген кезеңіндегі топтарға қабылдау нормативтерінің көмегімен тексерілді.

Дайындық әр жаттығудың нақты жаттығу әсеріне байланысты спорттық дайындық түрлері бойынша бөлінді.

Тәжірибелік топтағы, допты жанасуға арқылы әріптесіне беру, жонглерлік және допты дәлдікке соққы беру әдістерінде тестілеу көрсеткіштерінің сенімді өсуі сынақтарда байқалды.

Барлық мамандандырылған техникалық дайындық сынақтарында бақылау және тәжірибелік топтардың тестілеу нәтижелері арасындағы айырмашылықтардың дұрыстығы: кедергілермен допты алып жүргенде, допты жанасу арқылы әріптесіне беруде, жонглерлеуде және допты дәлдікке қақпаға соғуда айқындалды.

Осылайша, мектеп жасындағы футболшыларды техникалық даярлаудың әзірленген әдістемесінің тиімділігі дәлелденді, ол тесттердегі көрсеткіштердің сенімді өсуінде анықталды.

#### **Қолданылған әдебиеттер:**

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: кн. для учащихся средних и старших классов / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение. – 1989. – С. 144.
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт. – 1991. – С. 288.
3. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт. – 1985. – С. 192.
4. Коробейник, А.В. Футбол: Самоучитель игры. – Ростов-на-Дону: – Феникс, – 2000. – С. 125.
5. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в СДЮШОР по футболу: методические рекомендации / А.А. Кузнецов. – М.: – 1990. – С. 69.
6. Лапшин, О. Учись играть головой / О. Лапшин // Физическая культура в школе. - 1992. - № 2-4. - С. 26-30.
7. Медников, Р.Н. Асимметричность технических действий в футболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.Н. Медников. - Л., 1975. - 29 с.
8. Чанади, А. Футбол. Стратегия / пер. с венг. / А. Чанади. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 176 с.

### **ОТБОР СУДЕЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ РЕСПУБЛИКАНСКОГО МАСШТАБА КАЗАХСТАНА**

**Ж.А.Усина, ассоциированный профессор, Торайгыров Университет, г. Павлодар.**

**Е.Р.Оралтаев, старший преподаватель, Торайгыров Университет, г. Павлодар.**

**А.В.Кулак, старший преподаватель, Торайгыров Университет, г. Павлодар.**

**А.Б.Қабылбек преподаватель, Торайгыров Университет, г. Павлодар.**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается, проблемы повышения качества судейства, необходимость научного обоснования средств и методов отбора и подготовки арбитров высшей квалификации неоднократно отмечались ведущими специалистами вольной и греко-римской борьбы. Чем выше ранг турнира, тем сильнее проявляется тенденция целенаправленного отбора в условиях достаточно жесткой конкуренции. В то же время в судействе соревнований по борьбе большей частью имеет место лишь стихийный "естественный" отбор.

**Ключевые слова.** Судьи, отбор, борьба, соревнования, масштаб.

### **SELECTION OF WRESTLING JUDGES FOR COMPETITIONS OF THE REPUBLICAN SCALE OF KAZAKHSTAN**

**J.A.Rusina, Associate Professor, Toraigyrov University, Pavlodar.**

**E.R.Oraltaev, Senior lecturer, Toraigyrov University, Pavlodar.**

**A.V.Kulak, Senior lecturer, Toraigyrov University, Pavlodar.**

**A.B.Kabylbek lecturer, Toraigyrov University, Pavlodar.**

**Annotation.** This article discusses the problems of improving the quality of refereeing, the need for scientific justification of the means and methods of selection and training of highly qualified arbitrators have been repeatedly noted by leading experts of freestyle and Greco-Roman wrestling. The higher the rank of the tournament, the stronger the tendency of purposeful selection in conditions of fairly fierce competition. At the same time, in the judging of wrestling competitions, for the most part, only spontaneous "natural" selection takes place.

**Keywords.** Judges, selection, wrestling, competitions, scale.



**Введение.** Важность проблемы повышения эффективности судейской деятельности по борьбе заключается в том, что высококвалифицированное судейство создаёт необходимые условия для повышения мастерства спортсменов. Совершенствование борцов возможно лишь в условиях нормального спортивного соперничества, когда качество судейства не вступает в противоречие с законами борцовского поединка. Решая, с одной стороны, задачи продолжения работы, начатой тренерами в период подготовки к соревнованиям, работы по достижению борцами высот спортивного мастерства, судейство в то же время служит инструментом компетентной оценки умений и знаний тренеров и спортсменов.

**Актуальность проблемы** повышения качества судейства, необходимость научного обоснования средств и методов отбора и подготовки арбитров высшей квалификации неоднократно отмечались ведущими специалистами вольной и греко-римской борьбы. Чем выше ранг турнира, тем сильнее проявляется тенденция целенаправленного отбора в условиях достаточно жёсткой конкуренции. В то же время в судействе соревнований по борьбе большей частью имеет место лишь стихийный "естественный" отбор.

Спортивной наукой глубоко разработаны и внедрены методы подготовки спортсменов и тренеров по видам спорта, многие команды оснащены современной аппаратурой видеозаписи, разнообразными техническими средствами обучения, в спортивных коллективах осуществляется постоянный комплексный контроль за подготовленностью спортсменов. Слабое отражение вопросов судейства в научно-методической литературе, отсутствие методики отбора и обучения этой деятельности, обусловили заметное отставание мастерства арбитров от уровня развития этого престижного вида спорта. Современный этап развития борьбы обуславливает деятельность судейского персонала в условиях значительного повышения физического и психического напряжения судейских режимов, неуклонного последовательного прогресса исполнительского мастерства участников соревнований, совершенствования их скоростно-силовых качеств. Судейство в борьбе приобретает особое значение в силу того, что осуществляется в результате субъективных оценок разнообразных ситуаций поединка, возникающих в разных частях ковра, что предполагает значительный объём перемещений.

Практика показывает, что далеко не все спортсмены и тренеры (а из них в основном и комплектуется судейский корпус в настоящее время) быстро и успешно осваивают эту специальность. Многим из тех, кто тем или иным образом был долгие годы связан с борьбой, не удаётся, однако, стать высококвалифицированными арбитрами либо по морально-нравственным причинам, либо из-за недостаточных знаний методики судейства, либо из-за низкого уровня физической подготовленности, либо по своим ограниченным психомоторным возможностям, затрудняющим реализацию знаний и умений в острых и кратковременных соревновательных ситуациях. К сожалению, в настоящее время отсутствуют научные данные, а среди специалистов бытуют самые противоречивые представления о структуре и ведущих факторах судейского мастерства, об информативных и надёжных его измерителях, пригодных для диагностики и контроля при отборе и специальной подготовке судей, об организационно-методических основах отбора и эффективного обучения и воспитания судей высокой квалификации.

В любительском спорте судейство не является профессиональной деятельностью. Тем не менее, судейство следует рассматривать как специальность, которой необходимо обучаться. Как и в любой деятельности, в судействе можно выделить трудности объективные и субъективные. Видит объективные трудности судейства в первую очередь в особом положении, которое занимают арбитры как представители спортивных законов. От судей ожидают абсолютно беспристрастных и безошибочных решений, однако справедливо утверждать, что в судействе возможны ошибки, как и в любой другой деятельности. Вместе с тем, каким бы компетентным судейство не было, невозможно ожидать полной удовлетворённости от него всех заинтересованных лиц. Большинство известных нам авторов отмечает, что проигравшими даются субъективные, как правило, некорректные оценки судейства. С другой стороны, победители, за редким исключением, характеризуют судейство в завершившихся соревнованиях, в высшей степени положительно. Субъективно по существу и восприятие судейства журналистами и комментаторами, но что особенно важно, к сожалению, и официальными лицами, от которых прямо зависит авторитет, ранг арбитра, его дальнейшая судейская деятельность. Среди факторов, негативно отражающихся на судействе соревнований по борьбе, выделяются специфические особенности организации соревнований, заключающиеся в их длительном характере, частых разъездах, произвольном чередовании соревнований разных возрастных групп и категорий, в результате чего деятельность арбитров не подчиняется условию постепенного нарастания степени трудности, систематического развития состояния тренированности, что и приводит к перепадам в уровне судейства и судейской формы арбитра.

Некоторые авторы высказывают мнение, что уже сам по себе особый эмоциональный фон борцовских поединков основательно осложняет судейскую деятельность. Высокое эмоциональное напряжение на крупных соревнованиях в значительной степени создаётся за счёт присутствия большого количества зрителей, располагающихся в закрытых помещениях в особой близости от ковров. Горячая поддержка своей команды, бурная реакция болельщиков на отдельные решения судей вызывают в ряде случаев такой шум, что не слышны свистки арбитров. Значительно возрастают эмоциональные нагрузки на судей, когда спортсмены, тренеры ведут себя не выдержанно.

В процессе проведения соревнований арбитрам приходится вступать с участниками в своеобразные межличностные отношения. К сожалению, как признают многие авторы, при этом имеют место случаи прямого психологического воздействия на судей, как в процессе схваток, так и до их начала, и после окончания. Деятельность судьи по борьбе исключительно насыщена интеллектуально. Особое значение имеет строгое и грамотное соблюдение разнообразных статей правил, методических указаний, предписаний официальных документов. В то же время регламентация отдельных положений правил предполагает чрезмерную свободу в интерпретации судейских решений. Отрицательно сказываются на деятельности арбитров и длительные перерывы в выпуске методической литературы. В частности, за последние десять лет не выпущено ни одного методического пособия по судейству соревнований по спортивной борьбе. Среди "тормозящих факторов" судейства можно отметить также недостаточную или слишком яркую освещённость, неудовлетворительное состояние помещений для подготовки к судейству и отдыха судей, низкое качество работы секретариата. Вряд ли кем может оспариваться подчёркиваемый многими авторами факт, что достижение высот судейского мастерства по борьбе представляет исключительную сложность.

К сожалению, решение задачи укомплектования судейского корпуса многими высококвалифицированными арбитрами сильно затруднена вследствие скудного объёма информации и медленного проникновения в эту область научных исследований. В отдельных известных нам работах предпринимались попытки трактовать вопросы судейства с позиций спортивной науки, однако по большинству важных аспектов проблема разработана недостаточно. Так, практически полностью обходят авторы вопрос об отборе и комплексном контроле подготовленности арбитров, фактически отсутствуют данные об экспериментальной проверке эффективности предлагаемых программ подготовки, не выработаны количественные оценки ряда важнейших факторов подготовленности и качества судейства.

Применительно же к судейству вопрос об отборе лишь упоминается, однако, остаётся по существу не исследованным, называет слабости в методиках отбора одним из решающих факторов среди негативно влияющих на эффективность судейской деятельности. Однако некоторыми авторами абсолютно справедливо указывается, что на современном этапе пополнение судейского корпуса людьми, идущими в арбитры по призванию или в силу обстоятельств и только, удовлетворить уже не может. Авторы убеждены в необходимости целенаправленного отбора с учётом предвидения различных аспектов и среди большого количества разных лиц. Проблема отбора получила в спорте довольно широкое освещение. Накоплен обширный экспериментальный материал по видам спорта и по отдельным научным аспектам. Учитываются данные о том, что спортсмены высокого класса отличаются от менее квалифицированных уровнем развития физических качеств и ряда физиологических и морфологических характеристик.

Г.С.Туманян и Э.Г.Мартиросов показали, что существуют зависимости между антропометрическими особенностями спортсменов разных специализаций и достижениями в видах спортивно деятельности. Антропометрические признаки оказывают существенное влияние на уровень развития и проявление скорости, выносливости, силы, на адаптацию к различным условиям внешней среды.

В нашем случае ясно, что особенности или несоответствия телосложения не могут служить препятствием - для занятий судейством, а обуславливают только использование тех или иных элементов индивидуальной подготовки. С другой стороны, известно, что достижение пика в спортивном результате предполагает оптимальный возраст и спортивный стаж для каждого вида спорта. Мастерство арбитров имеет свои, весьма специфические возрастные рубежи, причём иные, чем у игроков. В отдельных работах приводятся данные, что возраст судей по игровым видам спорта на наиболее ответственных соревнованиях равен примерно сорока годам. Считается, что решающим фактором существующего, фактически естественного отбора является накопленный опыт практического судейства арбитров. В спортивных играх международными и национальными федерациями установлены возрастные лимиты, привлечения судей к соревнованиям, однако подобные решения не имеют, под собой научного обоснования и вызывать справедливую критику. В проблеме отбора следует выделять два наиболее существенных аспекта: организационный и методический. Прогнозирование успешности деятельности

возможно только на основе достоверной оценки исходного, этапного уровня развития профессионально значимых индивидуальных качеств и способности к реализации накопленного потенциала в условиях специфики деятельности.

Проблему отбора в спорте часто связывают с решением задачи создания идеальной модели. Нам представляется, что исследование характеристик наиболее квалифицированных арбитров оправдано в качестве ориентира для отбора к специфической деятельности судьи по борьбе. При этом реализация системы отбора возможна лишь при наличии точно измеримых параметров и нормативов для оценки. Очевидно, что уровни показателей высококвалифицированных арбитров могут служить также и модельными характеристиками их уровня подготовленности, использоваться в качестве нормативных при контроле эффективности их специальной подготовки для соревнований самого высокого ранга. С теорией отбора тесно связана проблема способностей. Составной частью способностей является свойства личности, обладая которыми, человек может сравнительно легко добиться успеха в какой-либо деятельности. При этом способности существуют только в развитии и возникают лишь в конкретной деятельности, а для успеха в ряде случаев нужно сочетание различных способностей. Для спортивного отбора существенной является сфера способностей, в основе которой лежит психомоторика, включая время простой и сложной реакции, характеристику нервных процессов, параметры внимания, чувство времени и др. Очевидно, что на современном этапе развития видов борьбы отбор к судейской деятельности должен с научных позиций выступать как сложный педагогический процесс, требующий определённой формы и содержания.

Централизованная подготовка борцовских арбитров предусматривается уже в детских спортивных учреждениях, но оно уже на первом этапе сопряжено с большими трудностями. Корректность привлечения к судейской деятельности юношей подтверждается высказываниями многих специалистов, так как, чтобы стать судьёй высокой квалификации, необходимо как минимум 5-7 лет. Однако, имеющиеся в этой связи предложения отличаются либо известной противоречивостью, либо недостаточно конкретны, поскольку сегодня подготовка судей носит ярко выраженный индивидуальный характер, на основе знаний, накопленными в результате личного опыта.

Применяются самостоятельные занятия, подкреплённые участием в кратковременных семинарах или судейских сборах. В спортивной литературе нашла отражение идея комплексной подготовки арбитров не только по методике судейства, но и по другим важным дисциплинам/педагогике, психологии и др./, а также физической подготовке. Несмотря на то, что вопросы комплексного контроля теоретической, физической и психологической подготовленности арбитров получили некоторое освещение, фундаментальных исследований взаимосвязи контролируемых параметров с качеством судейства в известных нам работах не обнаружено. В результате отмеченные комплексы контрольных нормативов не имеют единой методической структуры, уровни требований в отдельных видах борьбы существенно отличаются, а сами тесты неоправданно часто заменяются новыми и не отвечают в должной степени современным требованиям.

Несмотря на важность нормативных требований к арбитрам, отражающих степень их физической подготовленности, теоретических знаний, уровня развития психофизиологических характеристик, в качестве основного критерия квалифицированности и подготовленности судей выступает непосредственный анализ качества практического судейства. Его проводят разнообразными средствами: по результатам наблюдений просмотрных комиссий, судей-инспекторов и судей-комиссаров, с использованием видеозаписей схваток.

Актуальность проблемы определяется поиском подходов к созданию системы отбора и специальной физической подготовки на основе тренирующих воздействий на критериальные функции судьи по борьбе высшей квалификации.

**Целевая установка работы** состоит в обосновании критериев и уровня показателей отбора судей высшей квалификации по спортивной борьбе, содержания их специальной психофизической подготовки.

**Рабочая гипотеза.** Предполагается, что проведение специального исследования, направленного на поиск технологических решений в интересах научно-обоснованного, отбора и совершенствования физической подготовки судей по борьбе, позволит повысить надёжность и эффективность их деятельности и предложить конкретные средства и методы для осуществления процесса отбора и подготовки судей.

**Объект исследований.** Теоретико-методологические основы формирования механизмов профессиональной пригодности к судейской деятельности по борьбе.

**Предмет исследования.** Система отбора и подготовки судей высокой квалификации по спортивной борьбе.

**В связи с поставленной в работе целью в ходе исследования предстояло решить следующие задачи:**

1. Изучить специфику деятельности судей высшей квалификации по спортивной борьбе.
2. Разработать методические подходы, обеспечивающие адекватность критериев отбора и тренирующих воздействий требованиям деятельности судей.
3. Экспериментально обосновать рациональную структуру и методику отбора, направления тренировки профессионально-важных функций и качеств судьи по борьбе.

Научная новизна проведенного исследования определяется: разработкой нового подхода к диагностике требований к психо-физиологическому статусу судьи высшей квалификации по борьбе на основе анализа критериальных требований; обоснованием ранее неизвестного комплекса критериальных показателей, определяющих успешность судейства на высшем уровне; экспериментальной реализацией принципа соответствия необходимых судье психо-физиологических кондиций характеру деятельности судьи.

Практическая значимость полученных научных результатов обусловлена возможностями их использования для совершенствования процесса отбора и специальной подготовки судей высшей квалификации; перспективами рационализации системы контроля их отбора и подготовки; повышением оперативности уточнения специализированности тренирующих воздействий и возможностями индивидуализации и типологизации программ подготовки судей к судейству ответственных соревнований ФИЛА.

#### **Выводы**

1. Анализ и обобщение мнения специалистов показывает, что успешность сложной судейской деятельности обуславливается судейским опытом, знанием техники и тактики борьбы, а также высоким уровнем развития профессионально-важных психофизиологических функций. Отбор и предсоревновательная подготовка судьи, направленные на повышение эффективности их действий в стрессовых ситуациях судейства, научно не обоснованы и недостаточно внедряются в практику подготовки судейского состава федераций борьбы ФИЛА.

2. Проведенный анализ анкетных данных, профессиографических исследований судейской деятельности, изменений различных показателей состояния психофизиологических функций, лежащих в основе надёжности судейской деятельности, в динамике соревнований и дня судейства, указывает на ведущую роль надёжности судейских действий и решений в обеспечении эффективности и качественности судейства, на возможность и необходимость отбора судей для судейства конкретных соревнований высокого ранга по психофизиологическим критериям, их специальной тренировки в процессе предсудейской подготовки.

3. Результаты анкетирования судей на ответственных соревнованиях показывают, что ухудшение общего самочувствия наступает уже на третьем часе работы у 14,8% респондентов, нервно-эмоциональное напряжение отмечается у 74,1% респондентов уже после часа работы, у 18,5% опрошенных судей к концу рабочего дня ухудшается концентрация внимания у 33,3% снижается уровень мышления и памяти. У большинства судей (74,1%) к 5 часу работы ухудшается зрение и отмечается усталость в области спины (37,0%), шеи (48,1%), голени (33,3%) и стопы (18,5%).

В динамике судейского дня и соревнования выявлено менее выраженное утомление судей высшей квалификации, что проявилось в более благоприятных сдвигах в показателях РДО, уровня физиологического тремора, прироста упругости мышечного тонуса и лучшей динамики частоты пульса вследствие большей экономности судейских действий и работы ведущих мышечных групп.

4. В результате анализа механизма принятия судейских решений разработана 4-х уровневая система оценки правильности судейских решений. Методика её оценки в сочетании с определением временных характеристик.

5. Установлено, что судьи высшей квалификации отличаются от судей низкой квалификации более высоким уровнем показателей уравновешенности нервных процессов, эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям, хорошей чувствительностью зрительного анализатора и лучшими данными решения судейских ситуаций/по времени и правильности решения/. Так, у них суммарно по всем реакциям ошибка РДО была равна 2,01 усл. ед., а у второй группы 3,03 усл. ед., что на 50,7% больше. В первой группе сразу же после ситуации страха снижение показателя КГР было незначительно, а во второй группе выявлено явное снижение показателя на 23,6 кОм. По усреднённым данным решения 20 модельных ситуаций борьбы время решения у судей высшей квалификации было равно 0,62 с, а у судей низкой квалификации 0,78 с при проценте правильности решений соответственно 80,6% и 59,9%. Последнее связано с лучшими данными кратковременной оперативной памяти и базируется на непосредственном анализе качества практического судейства.

6. На основе учёта показателей уровня развития профессионально-важных функций у судей разной квалификации разработана система нормативных требований к организму арбитров по борьбе и методика их оценки. Составляющие её показатели обладают прогностической ценностью и надёжностью и могут быть применены для отбора судей по борьбе на соревнования любого ранга. Критериальные показатели являются на момент исследования стабильными признаками, однако в процессе систематической тренировки они могут быть улучшены. Часть из них можно тренировать самостоятельно, часть на судейских семинарах.

7. Программы подготовки судей 'должны включать в себя средства и методы, направленные на, совершенствование психофизиологических функций, обеспечивающих мгновенное, правильное реагирование на ситуации борцовского поединка, на снижение уровня эмоциональной напряжённости. Учитывая отсутствие профессионального судейства по вольной и греко-римской борьбе, предпочтение должно отдаваться самостоятельным формам подготовки с кратковременными предсоревновательными семинарами не только для подготовки, но и тестирования индивидуальных возможностей отдельных судей.

#### **Литература**

1. Сейсенбеков Е.К. Особенности внедрения новых форм организационных форм физического воспитания в учебный процесс образовательной школы // Теория и методика физической культуры.- 2005.- №2.- С.94-96.
2. Лубышева Л.И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2002.- №2.- С.2-6.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.: Физкультура и спорт, 1978.- 176 с.

### **СТУДЕНТ- БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ ШЫҒЫРШЫҚҚА ДОПТЫ ЛАҚТЫРУ ТЕХНИКАСЫН ЖЕТІЛДІРУ ӘДІСТЕМЕСІ**

**2 курс магистранты С.Е. Молжанов., ҚазСТА,  
М. Ахметкарим., PhD, ҚазСТА,  
Ж.С. Рахимбекова, оқытушы, ҚазСТА,  
Н.Ж. Әленов., № 114 ЖББМ дене шынықтыру мұғалімі,  
Жетекші: PhD, Б.З. Зауренбеков, ҚазСТА, Алматы.**

**Аңдатпа.** Берілген мақалада ЖОО спортшы- баскетболшыларды даярлау мәселесі қарастырылған, оның өзектілігі оқу мерзімінің шектеулі екендігі ескеріле отырып, команда жасақтау мен даярлауды оңтайландырудың арнайы ғылыми тәсілдері жасалуының талап етілуінде. Қазіргі таңда ұсынылып отырған жаттықтыру үдерісіне қосылатын ғылыми-әдістемелік әдебиеттердегі ұсыныстар команда жасақтауға әрдайым тура келе бермейді. Допты шығыршыққа лақтыру нәтижелілігі өсімінің нақтылы және баскетболдың негізгі тәсілінің маңыздылығының айқындылығы әсіресе баскетболмен шұғылданушы студенттердің лақтыру нәтижелілігін арттыруға ықпал ететін әдістемелерді жетілдіру қажеттілігін туындатады.

Біз құрастырған әдістеменің өзектілігі мен жаңалығы максималды қарқынды арнайы жүктеме беру кезінде бір қашықтықтан допты лақтырудың қайталанбалы орындалуында болып отыр.

**Түйін сөздер:** баскетбол, студент, дене даярлығы, әдістеме, техниканы жетілдіру, ойын амалдарының нәтижелілігі, максималды қарқын.

### **METHODOLOGY FOR IMPROVING THE TECHNIQUE OF THROWING A BALL ON A ROLLER BY STUDENT BASKETBALL PLAYERS**

**2nd year master's student S. E. Molzhanov. Kazast,  
M. Akhmetkarim. PhD, Kazast,  
Zh. S. Rakhimbekova, teacher, Kazast,  
N. Zh. Alenov. Physical education teacher No. 114,  
Scientific supervisor: PhD, B. Z. Zaurenbekov, Kazast, Almaty.**

**Annotation.** The article considers the problem of training basketball athletes in a university environment, which is relevant because it requires special scientific developments and approaches to the preparation and formation of a university team, taking into account the time limit of their studies at the university and for training, and the approaches to the training process proposed in the scientific and methodological literature are not always suitable for these teams. The

lack of an increase in the effectiveness of throwing the ball into the basket and the obvious importance of improving the accuracy of the basic basketball technique, which affects the result of the game, make it necessary to further study the problem of improving the accuracy of remote ball throws during the game and develop a technique that contributes to improving the effectiveness of throws, especially for students involved in basketball.

The relevance and novelty of the methodology developed by us lies in the use of serial execution of ball throws mainly from the same distance with a specific load of maximum intensity.

**Keywords:** basketball, student, physical training, methodology, improvement of techniques, performance of Game Operations, maximum pace.

**Кіріспе.** Спорттық ойындарда шеберлікті анықтайтын негізгі фактор – ол ойынның техникалық және тактикалық әдістерінің мәнін құрайтын қозғалыс шапшаңдығы мен ациклды әрекеттерді орындау болып табылады. Көптеген мамандар, допты себетке лақтырудың дәлдігіне әсер ететін негізгі және объективті факторлардың бірі шаршау болып табылады, бұл баскетболшылардың қарқынды қозғалуымен байланысты [1, 2, 3, 4]. Әдебиет көздеріне талдау көрсеткендей, баскетболшылардың техникалық және тактикалық шеберліктерін жоғарылату мен орта және алыс қашықтықтан допты лақтыру санын ұлғайту, олардың тиімділігі шамамен 40-42% аспағандығын көрсетіп отыр. Орташа және алыс қашықтықтардағы түсірудің тиімділігін тұрақтандырудың себебі, лақтыру техникасын жетілдіруге жаттығу барысында пайдаланылатын қолданыстағы әдістердің жетіспеушілігі болып табылады [5].

Баскетболшы-студенттердің ойын іс-әрекеттерінің нәтижелілігі, баскетбол ойнаудың негізгі әдісі болып табылатын шығыршыққа допты лақтыру дәлдігімен тығыз байланысты, (ойындар мен айып добын орындауда) себебі олардың тиімділігі негізінен жарыс нәтижесін анықтайды.

Барлық әрекеттер командалық мейлі жекелей болсын шығыршыққа допты лақтыруға тиімді жағдай жасауға келіп тоғысады.

Зерттеуді ұйымдастыру және өткізу. Допты шығыршыққа лақтыру әдісін жетілдіру техникасының негізінде, баскетболшы - студенттердің жарыс қызметінің қарқынын жоғарлатуға және сәйкес жағдай жасау үшін алыс қашықтықтан лақтыруды орындауға тура келді.

**Зерттеудің мақсаты** - баскетболшы –студенттердің қарқынды қозғалыс әрекеті мен қозғалыс дағдыларын тұрақтылығын арттыруға өз үлесін қосатын допты шығыршыққа лақтыру техникасын жетілдіру әдістемесін әзірлеу.

**Міндеттері:**

1. Баскетболшы – студенттерде орта және алыс қашықтықтан допты шығыршыққа лақтыру тиімділігін зерттеу.

2. Баскетболшы – студенттерде қарқынды жүктемені қолдана отырып, орта және алыс қашықтықтан допты шығыршыққа лақтырудың (дәлдік техникасына) тиімді әдістеме құрастыру.

**Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі әдістер қолданылды:** арнайы әдебиеттерді талдау, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент, математикалық статистика.

Бақылау нәтижелері арнайы құрастырылған хаттамаға тіркеліп отырды. Допты лақтыру орнын тіркеуге бағыт ретінде баскетбол алаңының белгілері алынды. Әр ойыннан кейін хаттама өңделді, содан кейін нәтижелі лақтырулар динамикасының орташа көрсеткішін (әрбір ойыннан кейін) анықтадық. Барлығы 30 хаттама өңделді.

**Зерттеуді ұйымдастыру және нәтижелері.** Зерттеулер негізінен 2022-2023 оқу жылы барысында жүргізілді. Зерттеуде ҚазСТА студенттерінен құралған құрама команда қатысты. Баскетболшы-студенттердің лақтырудың тиімділігі туралы алғашқы деректерді анықтау үшін «шапшаңдық пен лақтыруды орындау дәлдігі» тестінде пайдаланылды, нәтижелер 1-кестеде ұсынылған.

Лақтыруға арналған нүктелер келесідей белгіленді. 1-2 нүкте қалқанның сол жағында алаңның беткі сызығына параллель орналасқан сызықта болды. Ал 3-4 нүкте қалқанның оң жағында алаңның беткі сызығына параллель орналасқан сызықта болды. Барлық лақтыру нүктелері қалқаннан 4-5 метр қашықтықта болды. Лақтыруды 1-ші нүктеден бастап отырды және лақтырғаннан кейін баскетболшы қалқаннан қайтқан немесе шығыршыққа түскен допты өзі алып допты жүргізу арқылы екінші нүктеге келіп лақтырады, дәл осылай қалған нүктелерден де лақтыру жалғасады. Содан кейін ол бірінші нүктеден бастап дәл осы кезектестікпен жалғастырып отырды. Әр баскетболшы 4 лақтырудан 10 мәрте қайталап барлығы 40 лақтырулар орындады. Аталған тестте түскен доптың пайызы және баскетболшылардың шабуыл тиімділігінің коэффициенті есептелінді.

Сонымен қатар ойыншылар 10 айып добын орындады, дәл түскен доптар саны және тиімділік коэффициенті есептелді.

«БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ»  
VI ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯСЫНЫҢ МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

1 кесте – студент-баскетболшылардың эксперимент басындағы допты шығыршыққа лақтыру нәтижелері

№	Аты – жөні	40 лақтыру/ түскен доптың саны	түскен доптар %	10 айып добын лақтыру/ түскен доптың саны	Түскен доптар %
1.	И-в	40/21	52,5	10/10	100
2.	Қ-н	40/29	72,5	10/8	80
3.	Б-к	40/20	50	10/6	60
4.	Қ-т	40/23	57,5	10/9	90
5.	Н-т	40/18	45	10/5	50
6.	М-в	40/24	60	10/8	80
7.	Х-в	40/18	45	10/9	90
8.	Б-й	40/15	37,5	10/4	40
9.	Б-н	40/25	62,5	10/9	90
10.	А-к	40/15	37,5	10/8	80
11.	Ә-р	40/25	62,5	10/7	70
12.	Қ-й	40/28	70	10/9	90
13.	Б-в	40/18	45	10/8	80
14.	Т-н	40/21	52,5	10/8	80
15.	Ә-и	40/16	40	10/5	50
16.	А-й	40/15	37,5	10/5	50
17.	М-в	40/12	32	10/4	40
18.	Н-в	40/19	47,5	10/6	60
19.	Б-в	40/13	32,5	10/6	60
20.	Ш-в	40/22	55	10/9	90
			$\bar{X} = 52,85$		$\bar{X} = 71,5$

Лақтыру техникасын жетілдіру бойынша біз ұсынған әдістемеден кейін, жаттығу жағдайларында қашықтықтан қалыпты лақтырулардан (60-70%) ерекшеленген спортшылар таңдалып алынды.

Допты шығыршыққа лақтыру қарқынды үш ережемен орындалып отырды. Бұл жерде жаттығулар орындау барысында ойыншылардың шапшаң орын ауыстыруы мен лақтыру көрсеткіштері ұсынылған (2 кесте).

2-кесте студент-баскетболшылардың эксперименттен кейін допты шығыршыққа лақтыру нәтижелері

№	Аты – жөні	40 лақтыру/ түскен доптың саны	түскен доптар %	10 айып добын лақтыру/ түскен доптың саны	түскен доптар %
1.	И-в	40/24	60	10/10	100
2.	Қ-н	40/30	75	10/10	100
3.	Б-к	40/24	60	10/8	80
4.	Қ-т	40/24	60	10/9	90
5.	Н-т	40/22	55	10/7	70
6.	М-в	40/26	65	10/8	80
7.	Х-в	40/23	57,5	10/10	100
8.	Б-й	40/22	55	10/8	80
9.	Б-н	40/25	64,5	10/9	90
10.	А-к	40/23	57,5	10/9	90
11.	Ә-р	40/25	64,5	10/8	80
12.	Қ-й	40/28	74	10/9	90
13.	Б-в	40/23	57,5	10/9	90
14.	Т-н	40/24	60	10/8	80
15.	Ә-и	40/23	57,5	10/9	90
16.	А-й	40/21	52,5	10/8	80
17.	М-в	40/20	50	10/7	70
18.	Н-в	40/21	52,5	10/8	80
19.	Б-в	40/19	49	10/7	70
20.	Ш-в	40/23	57,5	10/9	90
			$\bar{X} = 59,2$		$\bar{X} = 85$

Бірінші ережеде орташа қарқынды жүктеме модельденді, онда аэробты үдерістерге байланысты энергиямен қамтамасыз етіледі. Бұл модель жаттығу үдерісінде және ойын алдындағы қыздырыну кезінде допты шығыршыққа лақтыруды орындау шарттарына сәйкес болды.

Екінші ережеде үлкен қарқынды жүктеме модельденді, онда энергиямен қамтамасыз ету аэробты-анаэробты жолмен жүзеге асырылды.

Үшінші ережеде жоғары қарқынды жүктеме модельденді, онда энергиямен қамтамасыз ету анаэробты жолмен жүзеге асырылды. Бұл модель жарыстық жағдайға сәйкес болды. Лақтыруды орындау алдындағы қыздырыну спортшылардың жарыс алдындағы жағдайына сай болды. Бірінші және екінші режимде студенттер 100 лақтырудан, ал үшінші режимде 60 лақтыру орындады. Лақтырулар сериясы арасындағы үзілістер 10 минутты құрады.

#### **Қорытынды:**

1) Баскетболшы-студенттердің техникалық, дене даярлығын зерттеулер жарыс жағдайындағы спортшылар әрекетінің нәтижелері жеткілікті жоғары емес екенін көрсетті. Допты алыс қашықтықтан себетке лақтырудың тиімділігі ойыншылардың техникалық дайындығы деңгейіне қойылатын заманауи талаптарға сәйкес келмейді.

2) Допты шығыршыққа лақтыру техникасын жетілдіру әдістемесін негіздеу үшін, белгілі бір қарқынды қозғалыс әрекеттері бар педагогикалық құралдар әзірленді. Басқару жүйелерін белгілі бір жүктеме әсеріне бейімдеу баскетболшы-студенттердің ағзасының компенсаторлы тетіктеріне байланысты.

#### **Әдебиеттер:**

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол / С.Н. Анискина. – М., 2003.
2. Башкирова В.Г., Петросян А.Т. Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной и зонной защиты. / В.Г. Башкирова, А.Т. Петросян. – М., 2009.
3. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Ю.М. Портнов. – М., 2000.
4. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов / Ю.М. Портнов, Л.В. Костикова. – М., 2009.
5. Zauranbekov B., Kudashova L., Kefer N., Andreyshkin I., Kudashov E./Study of the dynamics physical qualities of students of basketball in the annual macrocycle//International Scientific Congress Applied Sports Sciences. - Sjfia, Bulgaria. - 2017. - С. 136-141.

## **ҮСТЕЛ ТЕННИСИМЕН ШҰҒЫЛДАНУШЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖЫЛДЫҚ ЦИКЛДЕГІ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҚ ДЕҢГЕЙІН АНЫҚТАУ**

**2 курс магистранты Төке Сандуғаш Талдыбекқызы., ҚазСТА,  
А.К. Бубеев., М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті,  
Дене шынықтыру мен спорт теориясы кафедрасының оқытушысы  
Жетекші: PhD, Б.З. Зауренбеков, ҚазСТА, Алматы.**

**Аңдатпа.** Ұсынылған мақалада ЖОО теннисші - студенттерді даярлау мәселесі қарастырылған. Оның өзектілігі студенттердің жарыс кезінде жоғары нәтиже көрсету үшін олардың дене даярлығы деңгейін көтеру болып табылады. Авторлар оқу-жаттықтыруда дене дайындығын жоспарлау арқылы жас теннисшілердің әлеуетті мүмкіндіктерін ашып, олардың шеберліктерін жарыста қалаулы спорттық нәтижеге жететіндей деңгейге көтеруі мақсат еткен. Педагогикалық эксперимент студент-теннисшілердің дене дайындығын арттыру үшін қолданылған дамыған шеңберлі жаттығу әдісті тексеруге бағытталған және бір оқу жылы ішінде өткізілген. Дене қасиеттерін дамытуға негізделген жаттығулар мен жүктеме мөлшерін таңдай отырып, дөңгелек әдіс студент-теннисшілердің дене қабілеттерін тәрбиелеуде өзінің тиімділігін көрсетті.

**Түйін сөздер:** теннис, студент, дене даярлығы, дене қасиеті, арнайы жаттығулар.

## **DETERMINATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF TABLE TENNIS STUDENTS IN THE ANNUAL CYCLE**

**2nd year master's student Toke Sandugash Taldybekovna. Kazast,  
A. K. Bubeev. Taraz regional university named after M. H. Dulati,  
Teacher of the Department of theory of Physical Culture and sports,  
Scientific supervisor: PhD, B. Z. Zauranbekov, Kazast, Almaty.**

**Annotation.** The presented article discusses the issue of training tennis students in universities. Its relevance is to increase the level of physical fitness of students in order to show high results during the competition. The authors aimed to reveal the potential potential of young tennis players by planning physical fitness in training and training, to raise their skills to such a level that they achieve the desired sports result in the competition.



The pedagogical experiment was aimed at testing the developed circular training method, which was used to increase the physical fitness of tennis students and was carried out within one academic year. With the selection of exercises and the amount of load based on the development of physical qualities, the circular method has shown its effectiveness in the education of the physical abilities of students-tennis players.

**Keywords:** tennis, student, physical fitness, physical fitness, special exercises

**Кіріспе.** Теннис ойыны спорттық ойындарының ең бір тамаша түрі. Ол үлкен адамдардың, жасөспірім балалардың барлығы барынша қызығатын дене тәрбиенің бір түрі. Ол адамның денесін шынықтуда, дене қуаты қасиетін жетілдіруде, адамның күш қайратын асыруда, жігерін шыңдауда, басқалармен өзара силастық, өзара селбестік қатынастарын дамытуда ерекше рөл ойнайды [1].

Теннис ойыны адамдарды дене жақтан жан-жақтылы шынықтырып, жылдамдық, күш, төзімділік, икемділік, ептілік жақтарынан да, қайсар, зерек, қағылез, мойымас қасиетпен жұдырықтай жұмылып селбесетін ұжымдық рухты жетілдіру жағынан да зор маңызға ие. Теннис еңбекші бұқараны дене шынықтыру және спортпен тиянақты айналысуға, белсенді демалуға дайындаудың күшті құралдарының бірі. Спорттық тартымдылығы – бәсекеде. Спорттық жекпе-жек техникалық шеберлікті жетілдірудің тамаша ынталандыру жолы. Ол әркімге күрес қуанышын сыйлайды, әсіресе жасөспірімдерді қызықтырады. Жарысты ширақ ұйымдастыру, салтанатты түрде өткізу, жеңімпаз командаларды наградтау, құрыметті жүлдегерлерді сарапқа салу осының бәрі ойынды халыққа әйгілеуге көмектеседі. Теннисменмен айналысу – тек дене тәрбиесінің ұтымды жолы емес, жастарды пайдалы, қызғылықты іске тартудың да тиімді түрі [2].

Үстел теннисі-бұл ойын спорты, ол жағдайлардың үнемі өзгеруімен, іс-әрекеттің эмоционалды сипатымен сипатталады, дәл сондықтан бұл студенттер үшін өте тартымды.

Өздеріңіз білетіндей, студенттермен жүргізілетін сабақ сапасын арттыру олардың дене дайындығы мен денсаулығы, дене шынықтырумен жүйелі айналысуға қызығушылығын жақсартуға ықпал етеді.

Үстел теннисімен айналысу кезінде белсенділікке визуалды, есту, қозғалыс анализаторлары қосылады. Үстел теннисінің ең маңыздысы ол орталық жүйке жүйесіне әсер етеді. Үстел теннисі сабақтарының әсерінен өзгерістер жүйке-бұлшықет аппаратында да болады. Арқа мен төменгі аяқтың бұлшықеттері статодинамикалық режимде жұмыс істейді, ойын қолына динамикалық режим тән[3].

Қазіргі таңда тенниспен шұғылданушы студенттердің дене даярлығы мәселесі өте өзекті болып отыр. Студенттер арасында өтетін жарыстарда жақсы көрсеткіштерге қол жеткізу үшін олардың дене даярлық деңгейі жоғары және жан-жақты дамыған болуы шарт.

**Зерттеудің мақсаты** - оқу-жаттықтыруда дене дайындығын жоспарлау арқылы жас теннисшілердің әлеуетті мүмкіндіктерін ашып, олардың шеберліктерін жарыста қалаулы спорттық нәтижеге жететіндей деңгейге көтеру.

**Міндеттері:**

1. Жас теннисшілердің дене дайындықтарын тиімді басқару үшін қажетті педагогикалық шарттарды орнату.

2. Жас теннисшілердің дене даярлығы деңгейінің тиімділігін эксперименталді тексеру.

**Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі әдістер қолданылды:** арнайы әдебиеттерді талдау, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент, математикалық статистика.

**Зерттеуді ұйымдастыру және нәтижелері.** Зерттеулер негізінен 2022-2023 оқу жылы барысында жүргізілді. Зерттеуде ҚазСТА студенттерінен құралған құрама команда қатысты. Зерттеулер екі кезеңмен жүргізілді:

Бірінші кезеңде (2022 жылдың қазан, қараша айлары.) қол жететін әдебиеттерді жинақтау және теориялық талдау жолымен қойылған мәселелер және оның шешіміне әдістемелік табар жолы нақтыланды, жаттығу үдерісінде дене жаттығулардың қолдану бойынша жеке ұсынымдарды беру мақсаттарында студент-теннисшілердің дене дайындықтарын бағалаудың негізгі құрылымдық құрамдастары тұжырымдалды.

Екінші кезеңін (2022 жылдың қараша айының 2023 жылдың ақпан айына дейін.) теннис бойынша дене дайындығы және басқару технологиясы өңделген бағдарламаны тиімді тексеру мақсаттарында өткізілген педагогикалық эксперимент ұйымдастырылды және өткізілді.

Теннисші - студенттердің дене даярлығы деңгейі туралы алғашқы деректерді анықтау үшін арнайы тест пайдаланылды, нәтижелер 1-кестеде ұсынылған.

Біздің зерттеу барысында келесі жұмыстар жүргізілді:

Қазақ спорт және туризм академиясының теннис командаларымен жүргізілген жаттығулар кезіндегі педагогикалық бақылаулар.

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

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

Эксперимент үшін 2 топ тандалды (бақылау және экспериментті) 8 адамнан. Бақылау тобы әдеттегі әдіс бойынша жаттықты, экспериментальды топ ерекше жаттығуларды қолданды. Зерттеу аяқталған соң педагогикалық эксперимент жүргізілді. Эксперименттің міндеті жаңа әдістің нәтижелігін растау немесе жоққа шығару болды.

Ғылыми сараптама және ғылыми әдістемелік әдебиеттерді оқып үйрену.

Әдебиетке жасалған сараптама қорытындысы теннисдағы дене дайындығы, жасөспірімдер теннисінің бүгінгі таңдағы проблемаларын айқындай ашып берді.

2022 жылдың қараша айының 2023 жылдың ақпан айына дейін академия студенттерінен теннис бойынша дене дайындығы және басқару технологиясы өңделген бағдарламаны тиімді тексеру мақсаттарында өткізілген педагогикалық эксперимент ұйымдастырылды және өткізілді.

Теннисші-студенттердің дене қасиеттерін дамыту үшін жаттығуларды жеке қолдану бойынша ұсыныстарға елеулі назар аударылды (1 кесте).

1 кесте – теннисшілердің жалпы дене дайындық көрсеткіштері

	Берілген жүктемелер	Бақылау тобы				Эксперименттік топ			
		X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	(±m),	%	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	(±m),	%
1	30 метрге жүгіру	6,5	5,6	-0,9	-16%	5,6	4,8	-0,8	-17%
2	Бір орнынан ұзындыққа секіру (см)	205	210	5	3%	205	215	10	5%
3	Туникте тартылу (саны)	8	10	2	20%	9	13	4	31%

Берілген кестеде біз бастапқы және қайта тестілеу нәтижелерін ұсынып отырмыз. Бастапқы зерттеу барысында екі топтың көрсеткіштері арасында айырмашылық көре алмаймыз. Себебі екі топ та стандартты жаттығулармен шұғылданған болатын. Зерттеу жұмысының соңына қарай қайта тестілеу жүргізгенде бақылау тобымен салыстырғанда эксперименттік топта біршама сенімді өсімді байқауға болады.

Кестеде көрсетілген мәліметтерді талдайтын болсақ көрсеткіштері бақылау тобында эксперименттік топпен салыстырғанда аса көп өсім көре алмаймыз. Атап айтқанда 30 метрге уақытқа жүгіру, яғни жас теннисшілердің шапшаңдығын тексеру тесті бақылау тобында орташа 16 пайызға артса эксперименттік топта 17 пайызға дейін, ал бір орнынан ұзындыққа секіруде бақылау тобы 3 %, эксперименттік топта 5 % ға артты. Турникте тартылу бақылау тобында 20%, эксперименттік топта 31% ға дейін артқан.

### Қорытынды:

Жоғарыда айтылғандарды сараптай келе, төмендегідей қорытынды жасауға мүмкіндік береді:

Алынған нәтижелерді жоғарыда талдауға сүйене отырып, зерттеудің басында біз алға қойған жұмыс гипотезасы педагогикалық экспериментте өзінің толық расталды деп айтуға болады. Дене қасиеттерін дамытуға негізделген жаттығулар мен жүктеме мөлшерін таңдай отырып, дөңгелек әдіс студент-теннисшілердің дене қабілеттерін тәрбиелеуде өзінің тиімділігін көрсетті. Қозғалмалы және орташа, содан кейін жоғары қарқынды ойындарды пайдалану студенттердің эмоционалды күйін арттырды деп айта аламыз.

### Әдебиеттер:

1. Барчукова, Г.В. Применение соревновательного метода на занятиях настольным теннисом в рамках физической культуры со студентами не физкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Международной научно-практической конференции / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2017. – 440 с. – С. 40-45.

2. Барчукова, Г.В. Настольный теннис: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Галина Васильевна Барчукова, А.Н. Мизин.- М.: ТВТ Дивизион, 2008,-188с.

3. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры / Барчукова Г.В., Вигинтас Миколаас Миколаевич Богушас, Олег Васильевич Матыцин.-М.:Академия, 2006.-527с.

## СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦА

**Бектурганов О.Е. – д.п.н., профессор, Дошыбеков А.Б.-доктор PhD, ассоциированный профессор, Кожамжаров Т.Т.- ЗТ РК., старший преподаватель, Қалтаев А.А. магистр оқытушы  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы**

**Аннотация.** Представлены результаты исследования методики развития общих и специальных физических качеств борца в процессе многолетней подготовки, значимости правильно поставленной работы по развитию гибкости и силовых возможностей для подготовки высококвалифицированных спортсменов в видах спортивной борьбы.

**Ключевые слова:** Общая и специальная физическая подготовка, развитие силовых возможностей и гибкости борца

## CONJUGATE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF A WRESTLER

**Bekturganov O.E. – PhD, Professor, Doshybekov A.B.-PhD, Associate Professor,  
Kozhamzharov T.T.- ZT RK., senior lecturer, Kaltaev A.A. Master teacher  
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty**

**Annotation.** The results of a study of the methodology for developing general and special physical qualities of a wrestler in the process of many years of training, the importance of correctly set work on the development of flexibility and strength capabilities for the training of highly qualified athletes in types of wrestling are presented.

**Key words:** General and special physical training, development of strength capabilities and flexibility of the wrestler.

**Введение.** Уровень развития физических качеств имеет большое значение на соревнованиях, что проявляется специфически в каждом виде спорта в зависимости от особенностей вида спорта (легкая атлетика или плавание, спортивные игры или единоборства, тяжелая атлетика или спортивная гимнастика, фигурное катание или конькобежный спорт и т.п.).

**Цель:** Определить особенности методики сопряженного развития силовых возможностей и гибкости спортсмена в спортивной борьбе. **Задачи:** определение взаимосвязи между физическими качествами; исследование возможностей сопряженного развития физических качеств; обобщение существующей практики сопряженного развития физических качеств.

**Методы исследования:** Обзор и обобщение научной и методической литературы по теме исследования, обобщение результатов ранее проведенных собственных исследований, наблюдение и анализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности борцов, нотационная запись их соревновательной деятельности.

Необходимость и преимущества хорошей силовой подготовки в греко-римской и вольной борьбе, дзюдо и самбо отмечают специалисты [1, 2]. Вместе с тем сила борца должна сочетаться как с силовой выносливостью так и силовой ловкостью, кроме того развитие силовых возможностей борца сочетается с постоянной работой над его гибкостью [3].

Таким образом, сочетание упражнений на гармоническое всестороннее развитие физических качеств необходимо не только на стадии начальной подготовки, но в дальнейшем процессе совершенствования специальных качеств высококвалифицированных спортсменов в видах спортивной борьбы. Хотя в этом случае идет развитие не общих, а специальных качеств, но они (эти качества) применяются в поединке синхронно, поэтому недостатки в их развитии могут отражаться на результатах поединка.

**Результаты исследования.** Рассмотрим сочетаемость уровней развития выносливости и силовых возможностей борца. При этом специфика реализации выносливости и силовых возможностей борца в поединке зависит от его излюбленной и «коронной» техники, применяемой на соревнованиях, а также стиля деятельности (борьбы) в поединке. Где есть место как избранной так и навязанной соперником тактики борьбы. К примеру:

- представители «темпового» стиля наращивают активность воздействия на соперника (количество атакующих и контратакующих действий) с тем, чтобы довести соперника до состояния выраженного утомления и одержать победу благодаря своей исключительной выносливости;

- представители «силового» стиля навязывают сопернику жесткую силовую борьбу в захвате, чтобы в плотных «вязких» захватах утомить, преодолеть, подавить сопротивление соперника, одержать победу в поединке благодаря своим исключительным силовым возможностям;

- представители «комбинационного» стиля нацелены в поединке на подготовку и проведение неожиданных для соперника атакующих и контратакующих действий, на достижение победы в поединке за счет технико-тактического превосходства [4, 5, 6 и др.].

Представители «силового» стиля превосходят «темповиков» по коэффициенту активности, согласно мнению судей, но уступают им по арсеналу ТТД. Более обширный арсенал ТТД только у представителей «комбинационного» («игрового») стиля (табл. 1).

Вместе с тем, применяемый арсенал соревновательных действий (техники) и тактика ведения поединка могут меняться по содержанию и объему применения от поединка к поединку, что зависит от уровня подготовленности соперника и его действий.

В нашем исследовании установлено, что в напряженных поединках, оконченных с практически равным счетом (ничья либо победа по мнению судей) и одержанных с незначительным преимуществом (в 1-2 балла), применяется значительное меньшее разнообразие технических действий (оцененные действия плюс реальные попытки выполнения приемов на оценку), чем в поединках, выигранных досрочно или с большим отрывом в счете [7].

Высокий уровень развития физических качеств имеет определенное значение в спортивной борьбе. На базе достигаемых уровней функциональной и физической подготовленности формируется технико-тактическое мастерство спортсмена, индивидуальный стиль деятельности в поединке и уровень спортивных достижений. Общая физическая подготовка – это фундамент, основа на которой базируется дальнейшее развитие специальных физических качеств, технического и тактического мастерства спортсмена, уровень функциональной и психологической подготовленности к соревнованиям.

В водно-подготовительной части урока (разминке) борцы выполняют большое количество разнообразных упражнений из других видов спорта. К примеру, из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных игр и единоборств, военно-прикладных видов спорта и др., применяются также и подвижные игры, оздоровительная и дыхательная гимнастика, целый ряд упражнений на растягивание из йоги и т.п. Кроме того, используется большое количество специально-подготовительных упражнений спортивной борьбы, которые необходимы не только для разминки, но и для развития, совершенствования ловкости, координации, быстроты двигательной реакции и скоростно-силовых качеств атлета. А самое главное – это поддержание в процессе занятий спортивной борьбой гибкости и прочности тела в различных суставах для профилактики травматизма.

Следует отметить продолжительность разминки в видах спортивной борьбы (от 20 до 30 и более минут), что обусловлено необходимостью совершенствования таких качеств как ловкость, координация, гибкость и быстрота, включая профилактику травматизма. Таким образом, при продолжительности тренировочного занятия 1,5 – 2 часа разминка достигает четверти (1/4) и даже трети (1/3) от общей продолжительности занятия.

С помощью постоянно выполняемых упражнений разминки идет развитие и сохранение должного уровня эластичности мышц, снижения их тонуса напряжения в покое, что важно не только для профилактики травматизма, но и для развития выносливости. Постоянный напряженный тонус мышц задерживает кровообращение, что ухудшает их возможности восстанавливаться после нагрузок и в периоды отдыха, а также частично в ходе поединка, когда работают другие мышцы.

Имеется также риск развития гипертонуса мышц.

Таблица 1 – Сравнительный анализ результатов исследований стилей ведения поединка в спортивной борьбе (по работам К.С. Олзоева и В.Г. Олейника).

№	Показатели	Отличия стилей		
		тем-повой	силовой	игровой
1	Общая и специальная выносливость	+	-	-
2	Силовые возможности	-	+	-
3	Скоростно-силовые показатели	-	-	+
4	Объем тренировочных нагрузок	+	-	+
5	Интенсивность нагрузок	+	-	-
6	Высокая активность атакующих и контратакующих действий	+	-	-
7	Коэффициент активность, по мнению судей	-	+	-
8	Активность в первом периоде	+	+	+

9	Активность во втором периоде	+	-	-
10	Высокая результативность	-	-	+
11	Высокая вероятность достижения цели во втором периоде	+	-	-
12	Высокая результативность в партере	+	+	+
13	Высокая результативность в стойке	-	-	+
14	Количество побед на «туше»	-	-	+
15	Количество побед с явным преимуществом	-	-	+
16	Количество побед по баллам	+	+	+
17	Количество дисквалификаций соперника за пассивность	+	+	-
18	Плотные и жесткие захваты в поединке	-	+	-
19	Теснение соперника к краю ковра	+	+	-
20	Большой объем и разнообразие ТТД	-	-	+
21	Сложность ТТД	-	-	+
22	Более высокие показатели спортивных достижений	-	-	+
23	Соотношения стилей (количество %)	32	25	43
Изменения в процессе роста технико-тактического мастерства борцов				
24	Увеличение количества представителей стиля за счет других стилей	-	-	+
25	Определенная доля преобразований у представителей стиля в «комбинационно-силовой»	-	+	-
26	Определенная доля преобразований у представителей стиля в «комбинационно-темповой»	+	-	-
Примечание: «игровой» либо «комбинационный» стиль ведения поединка имеет одно и то же значение у разных авторов, ТТД – технико-тактические действия.				

Кроме того высокая координация деятельности мышц предполагает не только своевременное включение мышц синергистов при выполнении технико-тактических действий в поединке, но и своевременное отключение от работы мышц антагонистов, при достаточном уровне их расслабления, что влияет на величины достижения мощности «взрывных» усилий и экономичности выполняемых действий.

В этой связи рассмотрим возможности сопряженного развития ловкости и гибкости борца. Эти качества соответственно вышеприведенным рассуждениям влияют в определенной степени не только на величины взрывных усилий при выполнении приемов в быстро меняющейся динамике противостояния соперников, но на скоростные качества и выносливость атлета в поединке. В схватке с равным либо более сильным соперником, когда победа или поражение зависят собранности атлета, безошибочных и надежных действий по защите, включая подготовку своевременных атакующих и контратакующих действий из выгодных положений. Поэтому при большом риске проигрыша, в динамике мгновенно изменяющихся ситуаций схватки с сильным противником объем двигательной активности соперников снижается, больше внимание уделяется защите и надежности действий. Это обоюдно снижает показатели активности и результативности соперников в поединке, включая атакующие, контратакующие действия и защиту (табл.2).

Таблица 2 – Качество соревновательной деятельности в различных по сложности условиях поединка.

Показатели и единицы измерений	Ус	Виды спорта и статистические оценки							
		Самбо				Рукопашный бой			
		n	x	S	P	n	x	S	P
Активность, действий/мин	1	5	2,27	0,52	<0,05	5	3,38	0,88	-
	2	-	1,4	0,45	<0,05	-	3,61	0,1	<0,001
	3	-	0,8	0,32	<0,001	-	1,96	0,76	-
Активное разнообразие, действий/мин.	1	-	1,48	0,5	<0,01	-	1,22	0,44	-
	2	-	0,76	0,09	<0,05	-	1,18	0,35	<0,01
	3	-	0,4	0,2	<0,01	-	0,53	0,28	<0,05
Результативность, баллы/мин.	1	-	4,17	1,27	<0,01	-	2,78	0,47	<0,05
	2	-	1,08	0,67	<0,01	-	1,94	0,44	<0,05
	3	-	0,44	0,33	<0,001	-	1,04	0,66	<0,001
Результативное разнообразие, приемов/мин.	1	-	1,08	0,31	<0,01	-	0,78	0,4	-
	2	-	0,44	0,09	<0,05	-	0,84	0,28	0,05
	3	-	0,28	0,11	<0,001	-	0,41	0,34	-
Надежность приема, %	1	-	64,9	18,0	-	-	55,6	13,8	-
	2	-	51,1	16,2	-	-	48,3	11,3	-
	3	-	39,0	19,2	<0,05	-	32,7	16,6	0,05
Примечания: Ус – уровни сложности, 1 – досрочно или с явным преимуществом выигранные поединки, 2 – поединки, выигранные по баллам, 3 – проигранные и выигранные поединки, в которых шла равная борьба.									

Для развития гибкости в спортивной борьбе используют акробатические и гимнастические упражнения на растягивание с широкой амплитудой движения: выполняемые в процессе ходьбы и на месте (стоя, сидя, лежа). Применяются также стойки на спине (плечах), в упоре головой, на руках и мосту, забегания вокруг головы, перевороты на мост и обратно с развитием гибкости позвонков шеи и туловища, тазобедренных и плечевых суставов и другие упражнения. Имеет место выполнение в процессе разминки определенных танцевальных движений (приставные шаги, скрестные шаги и т.п.), выполнение кувырков и падений вперед, назад со страховкой и самостраховкой. Регулярно в процессе разминки выполняются кувырки, различные перевороты, колесо, рондад, фляк, подъемы разгибом в стойку (рывком ногами) из упора головой, плечами и спиной в борцовский ковер или татами, вставание на мост из стойки прогибом назад и выход из моста в стойку самостоятельно или с помощью партнера. Применяются в процессе разминки различные виды передвижений (на коленях, четвереньках, спиной коврику, «гусиным шагом», ползком и т.п.) и переворотов, перемещений в парах и самостоятельно на скорость и точность выполнения, на скорость реакции при выполнении двигательных задач (смена направления или упражнения, опережение других или партнера и т.п.). Партнеры подбираются по примерно равному весу и уровню подготовки. Разминка заканчивается выполнением упражнений на растяжку подвижности суставов и мышц конечностей, которые выполняются стоя, сидя и лежа на борцовском ковре или татами с помощью партнера и самостоятельно, а также упражнений на сгибание, разгибание и скручивание туловища, разминку шейных позвонков. Это может быть дополнено самомассажем и массажем в парах, включая хождение по спине, пояснице и ягодицам, шее и конечностям в мягкой обуви, растирание и разогревание проблемных мест.

В процессе разучивания и совершенствования различных вариантов выполнения упражнений разминки общей и специальной направленности, в процессе освоения новых и усложненных вариантов выполнения упражнений и условий решения двигательных задач различной направленности, как и при освоении технико-тактических действий спортивной борьбы, происходит сопряженное развитие ловкости, гибкости и других физических качеств занимающихся.

#### **Выводы:**

Развитие физических качеств на стадии начальной подготовки и в дальнейшем сопровождается сопряженным воздействием на группы общих и специальных качеств занимающихся. В особенности, это наиболее явно проявляется в общефизической подготовке начинающих заниматься спортом индивидов.

Специальное сочетание различных упражнений по сопряженному развитию специальных физических качеств борца, оказывающих взаимное влияние на эффективность их проявления в соревновательной деятельности и технико-тактической подготовке, целенаправленно и эффективно применяется в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Развитие специальных силовых возможностей борца должно сочетаться с развитием не только скоростных качеств их проявления и силовой выносливости, но и развитием гибкости, а также технико-тактического мастерства применения развиваемых силовых возможностей в различных условиях (против различных соперников).

#### **Литература:**

1. Матуцак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990.
2. Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы: Учебно-методическое пособие. – Алматы, 2020. – 336 с.
3. Илюхин Н.В. Особенности подготовки борцов в городе Лесосибирске / Н.В. Илюхин, З.М. Козлюкова // Молодой ученый. – 2015. – №4. – С. 729-733. – URL: <https://moluch.ru/archive/84/15682/>.
4. Оленик В.Г. Специфика мастерства борцов, различных манер ведения поединка / В.Г. Оленик, П.А. Рожков, Н.Н. Каргин // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 8-11.
5. Олзоев К.С. Показатели стиля соревновательной деятельности борца / К.С. Олзоев, В.А. Геселевич // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 59-60.
6. Олзоев К.С. Индивидуализация подготовки к соревнованиям борцов в зависимости от стиля ведения схватки: Автореф... дис.канд.пед.наук. – М., 1982. – 19 с.
7. Бектурганов О.Е. Подготовка работников правоохранительных органов к экстремальным условиям деятельности с применением спортивно-прикладных единоборств: монография. – Алматы, 2013. – 330 с.

## ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ СПОРТТЫҚ НӘТИЖЕГЕ ӘСЕРІ

Абдрахманов Ж.С., 2 курс магистранты  
Ғылыми жетекшісі: PhD докторы Д.Н. Жүнісбек  
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ.

**Аңдатпа.** Ұсынылған мақалада жас волейболшылардың психологиялық дайындық әдістері қарастырылады. Қазіргі заманғы волейбол спорты дененің функционалды жағдайына, ойыншылардың дене және психологиялық қасиеттеріне жоғары талаптар қояды. Сондықтан волейболшылардың тиімді психологиялық дайындық жүйесін дамыту бүгінгі күні оны бәсекелестік қызметтің тиімділігін арттыруға ықпал ететін стресстік жағдайлар мен нейробиологиялық стресс жағдайларын уақтылы алдын-алу үшін одан әрі қолдану үшін қажет. Авторлар ситуациялық мазасыздықты анықтау арқылы спортшылардың психикалық жағдайын өлшеуді (ч. Спилбергер шкаласын) негізге алған.

**Кілттік сөздер:** волейбол, психологическая подготовка, спортсмен, тренер, команда.

## THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS ON SPORTS RESULTS

Abdrakhmanov Zh. S., 2nd year master's student  
Scientific supervisor: PhD D.N. Zhunisbek  
Kazakh academy of sports and tourism, Almaty

**Abstract.** The proposed article discusses the methods of psychological training of young volleyball players. Modern volleyball sports place high demands on the functional state of the body, physical and psychological qualities of players. Therefore, the development of a system of effective psychological training of volleyball players today is necessary for its further use for the timely prevention of stressful situations and neuropsychiatric stressful situations that contribute to increasing the effectiveness of competitive activities. The authors took as a basis the measurement of the mental state of athletes by determining situational anxiety (the Spielberger scale).

**Key words:** volleyball, psychological training, athlete, team.

**Кіріспе.** Волейбол-әлемнің көптеген елдерінде кең таралған және сүйікті ойындардың бірі. Бұл ойын адамның жан-жақты дене дамуына ықпал етеді. Соңғы жылдары волейболда ішкі және халықаралық ареналарда бәсекелестік күшейе түсті. Көптеген командалар техникалық және тактикалық техниканың үлкен арсеналына ие және чемпионат үшін күресуге дайын. Қазіргі заманғы волейбол дененің функционалды жағдайына, ойыншылардың дене және психологиялық қасиеттеріне жоғары талаптар қояды. Бұл ойында қозғалыс жылдамдығы, үйлестіру қабілеті, секіру қабілеті, күш, ойлау сияқты қасиеттер маңызды. Волейболшылардың үнемі өзгеріп тұратын жағдайларда жылдам жүру, ең ұтымды әрекеттерді таңдау, бір әрекеттен екіншісіне тез ауысу қабілеті жүйке процестерінің жоғары қозғалғыштығына әкеледі [1].

Волейбол, спорттық ойын ретінде, басқа спорт түрлерімен салыстырғанда өте жоғары, эмоционалды және интеллектуалдық байлықпен сипатталады. Өзінің эмоционалдылығына байланысты волейбол ойыны спортшыдан эмоционалды жағдайларды тиімді сезінуді талап етеді. Осылайша, волейболшылар қызметінің психологиялық ерекшеліктері ойын ережелерімен, ойын әрекеттерінің сипатымен, бәсекелестік күрестің объективті ерекшеліктерімен анықталады. Спорттық бәсекелестіктің күшеюіне және спортшылардың өнер көрсету деңгейіне қойылатын талаптардың артуына байланысты қызметтің осы саласындағы психологиялық фактордың рөлі барған сайын айқын бола түсуде. Сондықтан, спортты дамытудың қазіргі кезеңінде спортшылардың психологиялық дайындық жүйесінің тиімділігін арттыру мәселесі бірінші орында тұр және спортшылардың психикалық жағдайын одан әрі зерттеу оқу процесін жетілдірудің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады [2].

Спортшылардың психологиялық дайындығы жаттығу және бәсекелестік процестерді басқарумен тікелей байланысты. Волейболшылардың психологиялық дайындығы мәселесі ойын барысында адамда ұзақ уақытқа созылған психикалық стрессті тудыратын әртүрлі жағдайлардың тұрақсыздығы мен төтенше жағдайына байланысты өзекті болып табылады. Сондықтан волейболшылардың тиімді психологиялық дайындық жүйесін дамыту бүгінгі күні оны бәсекелестік қызметтің тиімділігін арттыруға ықпал ететін стресстік жағдайлар мен нейробиологиялық стресс жағдайларын уақтылы алдын-алу үшін одан әрі қолдану үшін қажет.

Әдебиеттерді талдау спорт психологиясында психологиялық дайындықтың әртүрлі аспектілері негізінен жоғары білікті спортшыларға қатысты зерттелгенін көрсетті және жас спортшыларды даярлау процесін зерттеуге жеткіліксіз назар аударылды, бұл осы зерттеуді өзекті деп тануға мүмкіндік береді.

Ғылыми еңбектерде жас волейболшыларды психологиялық даярлау мәселесінің өзектілігі мен жеткіліксіз қамтылуына байланысты бұл жұмыстың мақсаты қазіргі уақытта жас волейболшыларды даярлаудың қолданыстағы әдістерін зерттеу және талдау болып табылады[3].

**Зерттеу мақсаты:** волейбол секциясында айналысатын жас волейболшылардың психологиялық дайындығын зерттеу.

Қойылған мақсат зерттеудің **келесі міндеттерін анықтайды:**

1. Зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді зерттеу.
2. Жас волейболшылардың психологиялық дайындығы мәселесіне негізгі әдіснамалық тәсілдерді анықтау,
3. Жас волейболшылардың психологиялық дайындық деңгейіне тәжірибелік-эксперименттік зерттеу жүргізу.

Қойылған міндеттерді шешу үшін **зерттеу әдістерінің** кешені қолданылды:

- ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді талдау,
- сауалнама әдісі (сауалнама);
- педагогикалық бақылау;
- салыстырмалы талдау;
- деректерді математикалық өңдеу.

Жұмыста психологиялық дайындықты **зерттеудің эксперименттік әдістері** ретінде мыналар қолданылды:

1. Социометрия әдісімен волейбол командасын психологиялық зерттеу.
2. Волейболшылардың ерікті өзін-өзі реттеуін зерттеу.
3. Волейболшылардың перифериялық көру аймағының жағдайын зерттеу.

**Ситуациялық мазасыздықты анықтау арқылы спортшылардың психикалық жағдайын өлшеу (ч. Спилбергер шкаласы)**

Бәсекелестік факторлардың спортшының психикалық жағдайына әсері дененің функционалды жүйелерінде бірқатар өзгерістерді тудырады. Өзгерістер шартты-рефлекторлық сипатқа ие, бұл организмнің бәсекелестік белсенділікке бейімделуін білдіреді. Ауысымдардың мәні бойынша спортшының бастапқы күйінің сипатын бағалауға болады. Б. А. Вяткин ұсынған осы ауысулардың мөлшерін анықтау әдістерінің бірі-спортшылардың психикалық жағдайын өлшеу спортшылардың психикалық жағдайы спортшылардың мазасыздықтың жай-күйін бағалау 1-қосымшада келтірілген сұрақтарға жауаптарды өңдеу кезінде жүргізілді. 30 балдан төмен қорытынды көрсеткіш мазасыздықтың төмен деңгейінің болуын көрсетеді; 31-45 балл – орташа деңгей, 45 балдан жоғары – мазасыздықтың жоғары деңгейі. Бәсекелестік жағдайында ситуациялық алаңдаушылықтың оңтайлы деңгейін анықтау үшін, мазасыздықтың бәсекеге дейінгі деңгейінің өлшемдері спортшылардың жетістіктерімен салыстырылды.

1 кесте - Тәжірибелік топтың волейболшыларының ситуациялық алаңдаушылығының бастапқы деңгейін өлшеу нәтижелері

№ р/н	Аты- жөні	Дабылдеңгейі		
		төмен	орташа	жоғары
1	Бексултан С.	29		
2	Адилбек А.			46
3	Әлинур Ө.		35	
4	Қуанышбай Б.		34	
5	Әбдұғани Д.			49
6	Өміртай А..	28		
7	Орынбасар И.			46
8	Мауленов Ж.	29		
9	Оразхан Ө.		33	
10	Әділмұрат Е.	26		
11	Күмісбек Е.		39	
12	Боранбаев А.	27		



Ікестеде келтірілген ситуациялық мазасыздықтың бастапқы деңгейін өлшеу нәтижелері 5 (41%) ойыншының мазасыздықтың төмен деңгейі болғанын көрсетті; 4 (33,3%) спортшыларда-орташа деңгей, 3 волейболшыларда мазасыздықтың жоғары деңгейі болды.

Ситуациялық алаңдаушылықты өлшеу арқылы анықталған спортшылардың психикалық жай-күйі жарыстарға ойыншыларды таңдауда басшылыққа айналды, өйткені оған спортшының бастапқы жағдайының сипатын бағалауға болады.

Жүргізілген зерттеудің екінші кезеңінде волейболшылардың психологиялық дайындығынан кейін ситуациялық мазасыздық деңгейі өлшенді. Осылайша, осы сынақтың нәтижесі психологиялық дайындықтан кейін ситуациялық алаңдаушылық деңгейінің төмендеуі деп санауға болады.

**Қорытынды.** Осы жұмыс аясында жүргізілген зерттеу келесі қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Волейболшыларды даярлаудың қолданыстағы түрлері (дене, техникалық және тактикалық) психологиялық мазмұнға ие. Спортшылардың бәсекеге қабілеттілігіне қойылатын жоғары талаптар, оларды дайындаудың ұзақ мерзімді және шығармашылық процесі, спорттық күрестің күн санап өсіп келе жатқан қарқындылығы және оның жағдайларының экстремалдылығы жаңа міндеттер мен психологиялық дайындықтың қиындықтарын тудырады. Бірақ бұл талаптың өзі белгілі бір жеке қабілеттердің дамуын болжайды, бұл өз кезегінде жеке тұлғаның белгілі бір құрылымдарына, оның ішінде оның идеялық және моральдық негіздеріне байланысты. Зерттеу гипотезасы 14-15 жас аралығындағы жас волейболшылардың бәсекеге қабілеттілікке психологиялық дайындық деңгейі психологиялық дайындықтың тиімді әдісін қолдану арқылы артады деген болжам болды. Бұл болжам эксперименттік зерттеулердің нәтижелерімен расталады.

#### **Әдебиеттер:**

1. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений. – М.: Академия, 2006. – 325 с.
2. Волейбол / Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000.- 368 с.
3. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 с.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНЕРСКИМ КАДРАМ ДЛЯ РАБОТЫ СО СПОРТСМЕНАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Шепетьюк М.Н., Карменов К.М., Наркулов А.Р.,  
Кубашева Н.Д., Телемгенова А.М.**  
Казахская академия спорта и туризма

**Аннотация.** Авторы анализируют проводимую работу по получению тренерами современных знаний, ситуацию по приглашению зарубежных специалистов для работы со спортсменами высокой квалификации в различных видах спорта, особенностях подбора кадров, эффективности тренерской деятельности, профессиональной подготовки и умению взаимодействовать с казахстанскими тренерами и спортсменами. В статье предложена новая методика работы с иностранными специалистами в единоборствах, которая заключается в приглашении зарубежных тренеров для проведения учебно-тренировочных сборов различной направленности с обязательным участием тренеров со всех регионов Казахстана и обоснована эффективность функционирования нового подхода к организации с работы зарубежными специалистами.

**Ключевые слова:** тренер, учебно-тренировочный сбор, теоретические знания, практические навыки, методика тренировки.

## **MODERN REQUIREMENTS FOR COACHING STAFF TO WORK WITH HIGHLY QUALIFIED ATHLETES**

**Shepetyuk M.N., Karmenov K.M., Narkulov A.R.,  
Kubasheva N.D., Telemgenova A.M.**  
Kazakh Academy of Sports and Tourism

**Abstract.** The authors analyze the ongoing work on obtaining modern knowledge by coaches, the situation at the invitation of foreign specialists to work with highly qualified athletes in various sports, the peculiarities of personnel selection, the effectiveness of coaching, professional training and the ability to interact with Kazakhstani coaches and athletes. The article proposes a new method of working with foreign specialists in martial arts, which consists in inviting foreign trainers to conduct training camps of various directions with the mandatory participation of trainers from all

regions of Kazakhstan and substantiates the effectiveness of the functioning of a new approach to the organization of work with foreign specialists.

**Key words:** trainer, training camp, theoretical knowledge, practical skills, training methodology.

**Введение.** Спорт высших достижений с каждым годом предъявляет более высокие требования к специалистам различной направленности, особенно тренерским кадрам. Это касается всех видов спорта циклических, ациклических, командных, личных, лично-командных. Конкуренция возрастает, уровень мастерства спортсменов постепенно выравнивается и требует от них максимального напряжения деятельности всех систем организма, поиска новых путей совершенствования технико-тактического мастерства, повышения уровня общей и социальной физической подготовленности, функциональных возможностей систем организма, психологической устойчивости и мотивированности к дальнейшим спортивным достижениям. Для полноценного решения поставленных задач тренеру необходимо постоянно обновлять теоретические знания по различным наукам: анатомии, биохимии, физиологии, метрологии, врачебному контролю, спортивной медицине, педагогике, теории и методике физической культуры и спорта высших достижений, психологии, психологии спорта и другим наукам, влияющим на спортивные достижения спортсменов. Очень важный аспект в современной работе тренеров занимает важно владение современными методиками организации тренировочного процесса и контроля за результатами деятельности организма и его адаптацией к различным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Подбор тренерских кадров в соответствии с вышеизложенными требованиями для работы со спортсменами высокой квалификации сегодня очень важная и актуальная проблема [1,2].

**Научное и опытное обоснование.** В Республике Казахстан проводятся мероприятия направленные на повышение теоретических знаний тренеров, овладение современными методиками организации тренировочного процесса, овладение и применение новых методических разработок для получения объективной и оперативной информации о состоянии систем организма при выполнении тренировочных нагрузок и эффективности их восстановления.

В КазАСТ регулярно проводятся курсы повышения квалификации с целью предоставления информации о новых современных подходах к организации тренировочного процесса, медико-биологическому сопровождению тренировочного процесса с целью контроля за состоянием организма спортсменов, планированию тренировочных нагрузок с учетом периода подготовленности и возможностей организма спортсменов, психологическому сопровождению подготовки к соревнованиям. К проведению занятий привлекаются ведущие тренеры по видам спорта, которые делятся своим практическим опытом. Особо следует отметить приглашение для проведения занятий авторитетных зарубежных специалистов в области спорта: Ульрих Хартман (Германия), Рон Мохан и Сьюзан Ширфис (Великобритания), Владимир Платонов (Украина), Владимир Сопов и Андрей Смоленский (Россия). К сожалению, в последнее время специалисты такого уровня приглашаются не так часто, что несомненно отражается на качестве подготовки специалистов [3].

Эффективная методика обучения тренеров применяется сегодня в Федерации дзюдо Республики Казахстан. В рамках программы Олимпийской солидарности Международного Олимпийского Комитета внедрена программа Олимпийской солидарности Международной федерации дзюдо по повышению уровня знаний тренеров и получению международной лицензии тренера.

На первом этапе обучение идет в онлайн режиме, где проверяются теоретические знания тренеров по вопросам высылаемым международной федерацией дзюдо. Обучение проходит по наиболее важным темам: принципы тренерской деятельности; личная философия, культура дзюдо, физиология спорта, история дзюдо, психология спорта и дзюдо, теория спортивной тренировки, методология спортивной тренировки, классификация техник дзюдо, спортивное мастерство, роль инструктора. В режиме онлайн были опубликованы примерные вопросы по изучаемым темам и слушатели могли отвечать на них в режиме онлайн с оценкой результатов ответов (8-10 вопросов, время на ответы 60 сек, оценка до 100%). Официальный экзамен слушатели, сдавали в течении недели в режиме онлайн, за 5 минут необходимо ответить на 30 вопросов, минимальная оценка от 60 % до 100 %. В случае отрицательной оценки экзамен можно сдавать еще два раза с интервалом 24 часа. Подобная процедура учебы и сдачи экзаменов продолжалась после каждой изученной темы.

Для изучения технико-тактических действий были предоставлены видеоматериалы, в исполнении мастеров мирового уровня, которые помогали тренерами увидеть разнообразие дзюдо.

Заключительный итоговый экзамен принимала комиссия международной федерации по теоретическому и практическому разделу и она выносила решение о присуждении международной тренерской лицензии, набравшим необходимое количество баллов. Специалисты получившие тренерскую лицензию могут проводить тренировочные занятия в более чем 150 странах Мира [4].

Важную роль в повышении теоретических знаний и овладении современными методиками тренерской деятельности играет приглашение зарубежных специалистов для работы с казахстанскими спортсменами высокой квалификации по различным видам спорта.

Мы провели анализ по приглашению зарубежных специалистов для работы с лидерами казахстанского спорта и хотим выразить свои мысли по их работе и вкладу в развитие спорта высших достижений Республики Казахстан.

**1. Привлечение специалистов.** Федерации по видам спорта Республики Казахстан должны обосновать необходимость привлечения зарубежного специалиста, направление его деятельности, объем выполняемой работы, отсутствие отечественных специалистов и другие причины.

**2. Подбор специалистов.** При выборе кандидатуры необходимо тщательно проанализировать возможности специалиста:

- профессионализм проявленный в тренерской деятельности подтвержденный конкретными спортивными достижениями спортсменов, сборных команд государств или спортивных команд клубов;

- знание различных направлений тренерской деятельности (физической, технико-тактической, психологической) и умение планировать различные периоды подготовки с учетом функциональных возможностей организма спортсменов и графика соревнований;

- коммуникабельность в общении с окружающими, а самое главное с тренерами и спортсменами Казахстана, умение вести диалог и обосновывать принятие решения объективными аргументами;

- умение применять эффективные разработки казахстанских специалистов и тренеров в своей практической деятельности с отечественными спортсменами;

- знание национальных особенностей граждан Казахстана их обычаи, традиции, взаимоотношения с окружающими.

В работе зарубежных специалистов по различным видам спорта выявлены следующие недостатки:

- не всегда квалификация зарубежного специалиста выше отечественных тренерских кадров;

- некоторые зарубежные специалисты неуважительно относятся к казахстанским тренерам и спортсменам;

- зарубежные тренеры не всегда учитывают возможности наших спортсменов и планируют тренировочные нагрузки по планам работы со своими спортсменами, что приводит к травмам и более сложным последствиям;

- финансовые расходы по условиям контракта часто выше эффективности профессиональной деятельности зарубежных специалистов;

- система подготовки спортсменов высокой квалификации в стране приглашенного специалиста иногда существенно отличается от казахстанской и не всегда специалист может адаптироваться к казахстанским условиям;

- не все зарубежные специалисты горят желанием показать максимально свои возможности при выполнении контракта;

- некоторые зарубежные специалисты, особенно в видах единоборств, ограничивают допуск личных тренеров спортсменов к участию в процессе подготовки к спортивным соревнованиям со своими учениками.

Обобщив результаты проведенных наблюдений мы предлагаем свои рекомендации по организации работы зарубежных специалистов с казахстанскими спортсменами высокой квалификации:

1. При заключении контрактов с зарубежными тренерами учитывать с каким контингентом они будут работать и в каком виде спорта. Контракты по работе с клубными командами по игровым видам спорта могут быть более длительными от 1 до 3 лет с последующим продлением на определенное время.

2. В видах спорта где тренировочный процесс, чаще всего, проводится индивидуально мы предлагаем приглашать специалистов на учебно-тренировочные сборы различной направленности и длительности от 14 до 20 дней:

а) направленность учебно-тренировочного сбора (УТС) общая специальная физическая подготовка. Приглашается один из лучших специалистов в мире по физической подготовке в виде спорта, спортсмены высокой квалификации не более 30 спортсменов, до 50 тренеров из всех регионов Казахстана;

б) направленность УТС повышение функциональных возможностей организма спортсменов по виду спорта. Приглашается один из лучших специалистов в мире по виду спорта, 30-50 тренеров с различных регионов, специалисты по педагогическому и медико-биологическому контролю [5,6];

в) направленность УТС технико-тактическая подготовки. Приглашаем одного или нескольких лучших, зарубежных специалистов по виду спорта, до 50 тренеров с различных регионов, специалистов по педагогическому контролю, по оценке технико-тактической подготовленности.

### **Выводы.**

В видах спорта которые относятся к единоборствам и видах спорта связанных в основном, с индивидуальным мастерством спортсменов, гораздо эффективнее приглашать лучших зарубежных специалистов для проведения тренировочных сборов различной направленности с казахстанскими спортсменами высокой квалификации по физической, функциональной и технико-тактической подготовке. В каждом тренировочном сборе обязательно должно участвовать до 50 казахстанских тренеров из всех регионов.

Преимущество предложенного подхода заключается в следующем:

1. Обязательное участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых лучшими зарубежными специалистами по различным направлениям подготовки, отечественных специалистов из регионов позволит им ознакомиться с современными подходами к организации тренировочного процесса, участвовать в их реализации непосредственно в процессе тренировки, что существенно увеличит объем теоретических и расширит арсенал методических подходов для применения в практической деятельности со своими спортсменами. Работая в своем регионе с применением новых знаний, полученных от зарубежного специалиста и отечественных коллег, тренеры смогут существенно повысить эффективность своей работы, что отразится в спортивных результатах учеников.

2. Проведение учебно-тренировочных сборов различной направленности с участием зарубежных специалистов и отечественных тренеров со всех регионов, будет стимулировать работу казахстанских тренеров на спортивный результат, позволит укрепить уверенность тренера в собственных возможностях, повысит интерес отечественных специалистов к овладению новыми знаниями и практическими навыками. Отечественные тренеры и специалисты спорта заинтересованы в стабильном росте спортивных достижений казахстанских спортсменов гораздо больше зарубежных, а предложенная система внедрения опыта лучших иностранных специалистов будет этому способствовать.

3. Государство существенно сократит финансовые расходы на длительные контракты зарубежных специалистов. Сегодня заработная плата иностранных специалистов значительно больше чем отечественных тренеров, работающих со сборными командами, а ответственность за спортивные показатели возложена на казахстанских специалистов. Внедрение предложенной методики работы с иностранными специалистами даст возможность использовать освободившиеся средства в других целях.

### **Литература**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Общая теория и ее практические приложения: учебник для [тренер]: в 2 кн. – Киев: олимпийская литература, Кн.2. – 752 с.
2. Тимофеев В.Д., Брайнин А.А. Современные системы периодизации и планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в единоборствах (на примере дзюдо). – Санкт-Петербург: ОРО «квадрат», 2022. – 136 с., ил.
3. Джамбырбаев Б.О., Шепетюк М.Н., Кульбаев А.Т., Токарева С.В., Шепетюк Н.М. Влияние новых подходов к повышению образовательного уровня тренеров // ТимФК. – 2020. – №2(60). – С.44-51.
4. Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Сайлаубаев Ж.Н., Райфова З.Р., Шепетюк Н.М. Образовательная деятельность Федерации дзюдо Республики Казахстан в современных условиях // ТимФК. – 2019. - №2(56). – С.19-25.
5. Шепетюк М.Н., Конакбаев Б.М., Бекембетов Р.А., Нурмухамедова М.Б., Сайлаубаев Ж.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов / Материалы Международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития студенческого спорта Караганде, 2017. – С.116-121.
6. Шепетюк Н.М., Конакбаев Б.М., Шепетюк М.Н., Кубашева Н.Д., Джамбырбаев Б.О. Контроль подготовленности спортсменов в различных видах борьбы // Теория и методика физической культуры. – 2019. - №1(55). – С.88-93.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ҚЫЗМЕТТЕРІНІҢ  
МЕНЕДЖМЕНТІ ЖӘНЕ МАРКЕТИНГІ**

**МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ**

**MANAGEMENT AND MARKETING OF SPORTS  
AND WELLNESS SERVICES**

## ПАНДЕМИЯ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ СПОРТТЫҚ МЕНЕДЖМЕНТ

**Қожахмет Дархан Бағдатханұлы**  
педагогика ғылымдарының магистрі  
Қызылорда Болашақ университеті

**Аңдатпа:** Бұл мақалада спорт менеджментінің мамандық ретінде пайда болуы, спорт менеджерлерінің атқаратын қызметі жан-жақты қарастырылады. Сонымен қатар, COVID-19 пандемиясына байланысты шектеу шаралары әдеттегі өмірдің, соның ішінде спорт пен физикалық белсенділіктің өзгеруіне әкелгендігі, бұқаралық спортты дамытуға пандемияның кері әсері баяндалады.

**Кілт сөздер:** спорт менеджері, нарық, басқару қызметі, дене шынықтыру, маңызды факторлар, жаттықтырушы, спорт секциялары, COVID-19, білім беру мекемелеріндегі дене шынықтыру, тарифтік біліктілік.

## SPORTS MANAGEMENT IN THE CONTEXT OF A PANDEMIC

**Kozhakhmet Darkhan Bagdatkhanovich**  
master of Pedagogical Sciences  
Kyzylorda Bolashak University

**Abstract:** This article examines in detail the emergence of sports management as a profession, a function performed by sports managers. In addition, it is noted that restrictive measures related to the COVID-19 pandemic have led to a change in everyday life, including sports and physical activity, and the negative impact of the pandemic on the development of mass sports.

**Key words:** sports manager, market, management activities, physical education, important factors, coach, sports sections, COVID-19, physical education in educational institutions, tariff qualification

Спорт менеджері - нарық жағдайында жұмыс істейтін спорт ұйымының басты тұлғасы. Басқару қызметі - дене шынықтыру мен спорттың жұмыс істеуі мен дамуының маңызды факторларының бірі болып табылады. Басқару қызметінің жекелеген элементтері белгілі-бір дәрежеде дене шынықтыру және спорт қызметкерлерінің барлық санаттарына тән: жаттықтырушылар, мұғалімдер, дене шынықтыру мұғалімдері, нұсқаушылар және т.б. Бұған тарифтік-біліктілік сипаттамаларында қарастырылған дене шынықтыру және спорт қызметкерлерінің әртүрлі санаттарының лауазымдық міндеттерін талдау арқылы көз жеткізуге болады [1]. Мысалы:

- дене шынықтыру және спорт саласы бойынша жаттықтырушы-оқытушы спорт мектебіне, үйірмеге, дене шынықтырумен және спортпен шұғылданғысы келетін адамдар тобына қабылдауды жүзеге асырады; оқу-жаттығу үдерісінің қауіпсіздігін қамтамасыз етеді; дайындықтың жылдық және ағымдағы жоспарларын әзірлейді. Жұмыс нәтижелерін жүйелі есепке алуды, талдауды, қорытуды жүргізеді;

- білім беру мекемелерінің дене шынықтыру жөніндегі нұсқаушысы мекеменің сабақ және сабақтан тыс уақытта білім алушылардың (тәрбиеленушілердің) белсенді демалысын ұйымдастырады; педагог қызметкерлер мен ата-аналардың қатысуымен дене шынықтыру-спорт мерекелерін, жарыстарды, денсаулық күндерін және сауықтыру бағытындағы басқа да іс-шараларды ұйымдастырады және өткізеді; үйірмелер мен спорт секцияларының жұмысын ұйымдастырады; қосымша білім беру мекемелерімен спорттық дене шынықтыру белсенділерінің қызметін ұйымдастырады және т.б. Жаттықтырушылар ұйымдастыру жұмысына жұмыс уақытының 10-12%-на дейін, ал аға жаттықтырушылар жұмыс уақытының жартысына дейін жұмсайды.

Басқару қызметі (спорт менеджменті) дене шынықтыру-спорт ұйымдары қызметкерлерінің кәсіби еңбек қызметінің ерекше түрі ретінде олардың еңбегін бөлу мен кооперациялаудың белгілі-бір сатысында туындайды. Спорт менеджментінің мамандық ретінде пайда болуы дене шынықтыру және спорт ұйымдарының, яғни кәсіби менеджерлердің лауазымдарының пайда болуымен тікелей байланысты [2].

Мемлекеттік статистика деректері бойынша қазіргі уақытта Қазақстан Республикасында барлық деңгейдегі дене шынықтыру-спорт ұйымдарында 5,6 мың басқарушы қызметкер жұмыс істейді, оның ішінде 2,8 мыңы - басшы қызметкерлер, яғни спорт менеджерлері.

Барлық спорттық ұйымдар белгілі-бір ішкі құрылымға ие. Онда басқармалар, бөлімдер, топтар, командалар және т.б. бар, яғни дене шынықтыру және спорт ұйымдарында басқарушылық қызметтің әртүрлі түрлері және қарым-қатынас пен бағынудың белгілі-бір иерархиясы бар. Сондықтан дене

шынықтыру және спорт ұйымдарында әртүрлі деңгейдегі менеджерлер қызмет жасайды және олар әртүрлі міндеттерді шешеді. Менеджерлер, әдетте, үш негізгі топқа бөлінеді:

- жоғары деңгей (top manager) - спорт мектептерінің директорлары, спорт кешендерінің Бас директорлары, спорт клубтары мен федерацияларының Президенттері және т. б.;
- орта буын (middle manager) - басқарма басшылары, дербес бөлімдер және т.б.;
- төменгі буын (entry manager) - бөлімдердің, секторлардың, жұмыс топтарының, бөлімшелердің басшылары және т.б.

COVID-19 пандемиясына байланысты шектеу шаралары әдеттегі өмірдің, соның ішінде спорт пен физикалық белсенділіктің өзгеруіне әкелді. Covid-19 бұқаралық спорттың дамуына көп кері әсер етті. Пандемия сонымен қатар, кәсіби спорт пен мүдделі стейкхолдерлерге де әсер етті: спортшылар, жаттықтырушылар, нұсқаушылар, әкімшілік қызметкерлер (спорт ұйымдарының қызметкерлері), еріктілер, жарыстарға қатысатын лауазымды тұлғалар (төрешілер, делегация мүшелері), кәсіпорындар, әсіресе микро және шағын бизнес (фитнес-клубтар, спорт залдары, бөлшек саудагерлер, ұйымдастырушылар маркетингтік агенттіктер, спорт өнімдерін өндірушілер және т.б.).

Спорт индустриясының жаһандық құны 756 миллиард АҚШ долларына бағаланады. Шамамен 270 млрд. АҚШ доллары (36%) Ритейл секторына, 200 млрд. АҚШ долл. (26%) - инфрақұрылымға, тамаққа, сусындарға және спорттық ставкаларға, 171 млрд. АҚШ долл. (23%) – кәсіби спорт саласына және 115 млрд. АҚШ долл. (15%) – клубтар мен жаттығу залдарын жинауға. Спорт әлем өңірлері мен жекелеген елдердің экономикасындағы маңызды сектор болып табылады. Мысалы, ЕО-да спортқа байланысты ЖІӨ үлесі 279,7 млрд еуроны құрайды, бұл ЕО жалпы ЖІӨ-нің 2,12%-на тең. Спорт саласына тартылған адамдардың саны 5,67 млн адамды құрайды, бұл ЕО-да жұмыс істейтіндердің 2,72%-на сәйкес келеді. Әрбір 37-ші жұмысшы спорт саласында жұмыс істейді.

Сонымен қатар, уақыт өте келе бұл көптеген спорт түрлері үшін маусым басталатын кезеңге сәйкес келді: жарыстарға дайындық және өткізу ұйымдастырылады, турнирлер арқылы қаражат жиналады, түрлі іс-шаралар, семинарлар, жаттығу лагерлері ұйымдастырылады. Спорт ұйымдары сонымен қатар, әр түрлі төлемдерден, соның ішінде мүшелік жарналардан, лицензиялар беруден түсетін тұрақты табыстың едәуір бөлігін жоғалтты.

Спортшылар бүкіл маусымды жоғалтты, нәтижесінде белгілі-бір қаржылық пайда, сондай-ақ жаттықтырушылар мен спорттық жарыстарға қатысу және бәсекеге түсу мүмкіндігі шектелді. Кейбіреулер үшін бұл олардың мәртебесін көтеру және жеке және мемлекеттік көздерден (жергілікті, аймақтық және ұлттық деңгейлерде) қаржы алу мүмкіндігін жоғалтуды білдіреді. Спортшылар спорттық ұйымдар кірістерінің төмендеуіне байланысты қаржылық қолдау (стипендия) ала алмады.

Ұйымдар қаржылық қиындықтарға тап болды. Оларда табыстарын жоғалтуына қарамастан тіркелген төлемдер бойынша міндеттемелер бұрынғысынша сақталды. Жұмыссыздық мәселесі шиеленісе түсті. Атап айтқанда: қызметкерлерді, спортшыларды, жаттықтырушыларды және басқа жұмысшыларды, әсіресе жалақысы жоғарыда аталған табыс көздеріне тәуелді адамдарды жұмыстан шығару. Ұйымдар жалақы төленбейтін жұмыс күшінің едәуір бөлігін жоғалтты, өйткені пандемия кезінде еріктілердің ұтқырлығы шектеулі болды. Спорт индустриясымен тікелей немесе жанама түрде байланысты салалар қазіргі бизнес-модельдердің сәтсіздіктерін байқайды. Нәтижесінде Дайджест пайда болады.

COVID-19 пандемиясындағы спорт қысқа және ұзақ мерзімді перспективада бизнес-стратегияларды өзгерту қажеттілігі, бұл көптеген жұмыс орындарына, сондай-ақ кәсіпкерлерге әсер етеді.

Соңғы уақытта спорт пен спорт индустриясындағы экономикалық қатынастар айтарлықтай өзгерістерге ұшырады: макроэкономикалық орта түбегейлі өзгерді, спорттық ұйымдар жүйесіндегі және олардың инфрақұрылымындағы меншік қатынастары сапалы өзгерді, көптеген спорт клубтарының, командалар мен федерациялардың қызметі нарықтық негізге қойылды. Барлық деңгейлерде дене шынықтыру мен спорттың тиімділігін арттыру бойынша күрделі міндеттерді жоғары оқу орындарының дене шынықтыру және спорт мамандығының түлектері шешетін болады.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы жоғары сапалы және жақсы дайындалған мамандар ғана спорттағы экономикалық қатынастардың қазіргі жүйесін жаңғыртуға, оның жұмыс істеу параметрлерін сапалы жақсартуға мүмкіндік береді. Өз кезегінде, мұндай мамандарды қазіргі заманғы білімсіз, ең алдымен, спорт экономикасы мен кәсіпкерлік туралы білімсіз даярлау мүмкін емес, өйткені дәл осы салалар дене шынықтыру мен спорттың өркендеуі үшін шешуші фактор болып табылады.

Тәжірибені жалпылау жас спорт менеджерлерінің сапасын жақсартудың нақты резервтері бар екенін көрсетеді. Бұл: саладағы басқарушылық компьютерлік технологиялар мен ақпараттық қамтамасыз етуді игеру, шет тілін тереңдетіп оқыту, оқытылатын қолданбалы басқару пәндерінің тізімін кеңейту, мысалы: дене шынықтыру-спорт ұйымының кеңесінің жұмысын ұйымдастыру; тиісті

сертификат бере отырып, дене шынықтыру-спорт ұйымдарындағы аудит және бухгалтерлік есеп; сөйлеу мәдениеті және т.б.

Бұл мәселені талқылай отырып, дене шынықтыру және спорт мамандығының түлектері тікелей жаттықтырушы-оқытушылық қызметті жүргізуге заңды құқығы бар дене шынықтыру және спорт мамандары екенін есте ұстаған жөн.

Қазақстан Республикасы - жүзден астам ұлттар мен ұлыстар тұратын, бірегей, ерекше материалдық және рухани мәдениеті бар, тамыры терең және салт-дәстүрлері бар бұқаралық ұлттық спорт түрлері оның ажырамас құрамдас бөлігі болып табылатын әлемдегі ең ірі көпұлтты мемлекеттердің бірі. Сайып келгенде, спорт жалшұлттық бірліктің, ынтымақтастықтың символына айналады және жаңа қазақстандық патриотизмнің негіздерін қалыптастырудың, өз елімен мақтаныш пен ынтымақтастық сезімінің маңызды аспектілерінің бірі ретінде әрекет етеді.

Дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану халықты сауықтырудың, оның өзін-өзі іске асыруы мен дамуының неғұрлым қолжетімді және тиімді тетіктерінің бірі, бейәлеуметтік құбылыстарға қарсы күрес құралы болып табылады.

Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасында (бұдан әрі - тұжырымдама) экономикалық ынтымақтастық және даму ұйымы (бұдан әрі - ЭЫДҰ) елдерінің ел азаматтарының экономикалық өсуі мен әлеуметтік әл-ауқатына, бұқаралық спортты дамыту жөніндегі іс-шараларды іске асыру арқылы олардың өмір сүру сапасын арттыруға бағдарланған саясатты ілгерілетуге бағытталған тәжірибесі пайдаланылды [3].

Қоғамдық дамудың жаңа міндеттерінің пайда болуы спорт және дене шынықтыру саласындағы мемлекеттік саясаттың тиімділігін арттыру үшін басым бағыттар спектрін айқындайды, олардың ең маңыздылары әлемдік тәжірибеге, саланы басқару мен дамытуға, инновацияларға және т.б. ғылыми тәсілдер мен қағидаттарды кеңінен енгізуге сүйену болып табылады.

Тұжырымдама мемлекеттік саясаттың стратегиялық мақсаттары мен міндеттерін, сондай-ақ саланы дамытудың өзекті міндеттерін ескере отырып, оларды іске асыру тетіктерін айқындауға арналған.

Қазақстанның спорт және дене шынықтыру саласындағы мемлекеттік саясатының өзіне тән ерекшелігі дәстүрлі түрде бұқаралық спортты және жоғары жетістіктер спортын дамытуға теңгерімді тәсілді іске асыру болып табылады [4].

Бұқаралық спорт саласында ел халқын дене шынықтырумен және спортпен жүйелі шұғылданумен қамтуды ұлғайту басым бағыт болып табылады.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы менеджмент - бұл әртүрлі деңгейдегі спорттық жарыстарды ұйымдастыру және өткізу жүйесі, спорт қауымдастықтарының, клубтардың, секциялардың және т.б. жұмыс істеуі мен дамуын қамтамасыз ету, спорт ұйымдарында үйлестіру, басқару және дамыту қызметтерін білікті менеджер орындайды. Ол жаттығулар кестесін құрастырады, сөз сөйлеу жоспарын әзірлейді, демеушілермен және жаттықтырушылар құрамымен өзара іс-қимыл жасайды, жалға берушілермен шарттар жасасады, командалардың жарыстарға қатысуы бойынша келіссөздер жүргізеді, жиындарға шығуды үйлестіреді [5].

Әкімшілік жұмыстан басқа, менеджер ұжымдағы психологиялық климатқа жауап береді, спортшыларды жоғары нәтижелерге жетуге ынталандырады және даулы жағдайларды шешуде төреші болады. Спорт менеджері жақсы менеджер, стратег, тактик және психолог болуы керек. Оған өзіне деген сенімділік, команда мен демеушілерді қабылдаған шешімдерінің дұрыстығына сендіре білу қажет.

Осылайша, дене шынықтыру мен спортты ұлтаралық қарым-қатынасты нығайтудың маңызды факторы ретінде қарастыруға болады, ол өсіп келе жатқан жаһандану жағдайында, мемлекеттік ұлттық саясатқа көпұлтты қоғамның қазіргі қажеттіліктері мен мүдделеріне сәйкес келетін жаңа тұжырымдамалық тәсілдер қажет болған кезде ерекше мәнге ие болады.

#### **Әдебиеттер:**

1. Воинов В.Э., Судакова Г.Г. Управление ФКиС. Учебно-методические указания для подготовки к практическим занятиям. - Алматы.: 2000.
2. Леднев В.А. Менеджмент в индустрии спорта: сб.ст. Вып. 1 [Электронный ресурс] / под ред. В.А. Леднева. - М.: МФПУ Синергия, 2012. - 200 с.
3. Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы. 11.01.2016 ж.
4. Скобкин С.С. Менеджмент в туризме: Учебное пособие / С.С.Скобкин. - М.: Магистр: НИЦ ИНФРА-М, 2013.
5. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студентов фак. физ.культуры / Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского", Пед. ин-т; сост.: Л. В. Казацкая, И. Б. Габедава, О. В. Ларина. - Саратов: [б. и.], 2011. - 63 с.



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

## СПОРТТЫҚ ТУРИЗМ

**Сулейменов О, Джылысбаев Д.**

М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті

Тараз қаласы, Қазақстан

**Аннотация:** Қазіргі заман ағысына ілесу уақыт талабы. Сол орайда еліміздің әр саласын жетілдіріп, дамытуда түрлі шаралар қолға алынып жатыр. Спорттық-сауықтыру туризмі – көптеген демалу түрінің бір түрі болып есептеледі. Спорттық-сауықтыру туризмі түрлері жай туристер ортасында үлкен танымалдылықта болып жүр. Шаршағанды басуға көмектесетін тек қана жағажайдағы демалу емес, сонымен қатар созылған жүйке-жүйе мен физикалық төзімділікте көмектеседі.

**Кілт сөздер:** спорттық-сауықтыру, туризм, спорт, спорттық туризм түрлері, мемлекеттің спорттық саласы, дене шынықтыру.

## SPORTS TOURISM

**Suleimenov O, Jylsabayev D.**

**Annotation:** Keeping up with the current of modernity is a matter of time. At the same time, various measures are being taken to improve and develop different sectors of the country. Sports and recreation tourism is one of the types of recreation for many. Sports and recreation tourism is becoming very popular among ordinary tourists. It is not only a beach holiday that helps to relieve fatigue, but also helps in a stretched nervous system and physical endurance.

**Keywords:** sports and recreation, tourism, sports, types of sports tourism, sports industry of the State, Physical Culture.

### 1. Спорттық туризм түрлері

**Спорттық туризм** - туристердің спорттық мақсатта жорықтарға, жарыстарға қатысуын ұйымдастыратын жұмыстар тобы. Туристік жорықтардың қандай жерлерде өткізілетініне және туристік жорықтар кезіндегі қолданылатын транспорттық құралдардың жеке түрлеріне байланысты туризм мынадай түрлерден тұрады.

**Жаяу туризм** - күрделі емес таулы және жазық жерлерде өткізілетін туристік жорықтар. Халықтық топтар арасында ең көп тараған туризм түрі болып есептеледі: арнайы көлікті қажет етпейді, кез-келген аумақ бойынша жорықтар ұйымдастыруға болды.

**Тау туризмі** - биік, күрделі таулы жерлерде өткізілетін жорықтар болып бөлінеді. Маршрут бойында кедергілер, категориялық асулар болуы керек. Жаяу туризм сияқты адамдар арасында кең тараған туризм түрлерінің бірі, өйткені арнайы көлікті керек етпейді, таулы аймақтарда кең таралған.

**Шаңғы туризмі** - қыс кезінде, белгілі-бір қар жамылғысы қалыңдығына байланысты өткізілетін, өзіндік ерекшеліктеріне байланысты құрал-жабдықтары (примус, пеш, шаңғы т.б.) және қонақ жайлары (бивуак, қар үйшіктері, тұрғын мекен-жайлар т.б.) бар жорықтарға байланысты жұмыстар тобы. Климаттың, ауа-райының әртүрлі жағдайында жорықтар өткізіледі. Шаңғы туризмі бойынша жорықтар жазық жерлерде және таулы аудандарда қар жамылғысы тұрақты аймақтарда тараған.

**Су туризмі** - белгілі-бір су объектілері (өзендер, көл жағалары) бойынша ұйымдастырылып өткізілетін, арнайы (қайықтар, салдар т.б.) жүзу құралдары бар жорықтарды ұйымдастыруға байланысты іс- әрекеттер. Су туризмінде қолданылатын жүзу құралдары әр түрлі (байдаркалар, балон қайықтар, кильді қайықтар, катамарандар, тегіс табанды қайықтар т.б.) су жорықтары бойынша кездесетін кедергілер де ерекше (желдер, толқындар, сарқырамалар т.б.).

**Велосипед туризмі** - ұзақ қашықтықтағы, көптеген километрге (1100 км дейін) созылатын, арнайы дайындықты талап ететін, транспорттық (көліктік) құрал велосипед болып табылатын, жорық кезіндегі өзіндік кедергілер бар (жолсыз жерлер, орман-тоғайлар, жыралар т.б.) туристік топ құрамының шағын болуын талап ететін жорықтарды ұйымдастыру жұмыстарының жиынтығы.

**Автомобилтуризм** - арнайы дайындықты қажет ететін, маршрут өтетін жерлердің жағдайына байланысты өтетін (батпақтар, тасты, қарлы жерлер, құмдақ жерлер мен өткелдер, тау жолдары мен тау асулары жорықты күрделендіреді), үлкен қашықтықтарға созылатын, топтық құтқару құралдарының (от сөндіргіштер, аптечкалар, қорғаныс шлемдері, қауіпсіздік белбеулері т.б.) болуын талап ететін жорықтарды ұйымдастырып өткізу. Көлік құралы ретінде туризмнің бұл түрі бойынша автомобильдер, мотоциклдер, мопедтер т.б. қолданылады. Автомобилтуризм бойынша жарыстар, чемпионаттар өтіп тұрған.

**Спелеотуризм** - үңгірлерде, әр түрлі жер бедерінің күрделі лабиринтер жағдайында өтетін, үңгірлердегі төменгі температура мен жоғары салыстырмалы ылғалдылық жағдайындағы, табиғи жорықтың болуымен сипатталатын жұмыстарды ұйымдастыру. Кейбір үңгірлер түбінде жер асты көлдері мен жер асты өзендері болады. Үңгірлер вертикалды және горизонталды болуы мүмкін. Өз бойында тау және су туризмі техникасы элементтері мен құрал-жабдықтарын біріктіреді. Сондықтан арнайы дайындықты талап етеді. Алынып жүрілетін құралдар да ерекше (фонарь, примус, рация, барометр т.б.). Спелеотуризм бойынша маршруттар 2 бөлімнен: жер үсті маршруты, яғни үңгірге дейінгі жүру маршруты және жер асты маршрутынан тұрады. Көп жағдайда үңгір аймағында базалық лагерлер құрылады.

**Аңшылық пен балық аулау** - Ерлердің ең қызығатын әуесқойлығы – аң аулау мен балық аулау. Бұл адам мен табиғат байланысы мәдениетінің бір бөлігі іспеттес. Нағыз аңшы жануарлар әлемі мен оны белсенді қорғау туралы ақпаратқа әрқашан қызығушылық танытады. Сол секілді балық аулау да жақсы демалыс. Көл жанында әрқашан таза, жұпарлы ауа. Ол жерде адам күнделікті тұрмыс-тіршіліктен бір сәтке босап, сергек күйді сезінеді.

## **2. Қазақстанның спорт саласын мемлекеттік қолдау және оның спорттық туризмді дамытудағы әлеуетті мүмкіндіктері**

2011 жылдың басында Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2011 – 2015 жылдарға арналған салалық бағдарламасы қабылданды. Республикада 2007-2010 жылдары саланы дамыту Қазақстан Республикасы Президентінің 2006 жылы 28 желтоқсандағы № 230 Жарлығымен бекітілген Қазақстан Республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2007-2011 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасын іске асыруға негізделді.

Осы кезеңде дене шынықтырумен және спортпен шұғылданушылар санының тұрақты өсу үрдісі байқалды. Егер Мемлекеттік бағдарламаны іске асырудың басында 2007 жылы спортпен шұғылданушылар саны ел тұрғындарының (15%-ы) 2,3 млн. адамды құраса, 2008 жылы 2,35 млн. адамға артқан, 2009 жылы 2,4 млн. адам, 2010 жылы 2,8 млн. адам немесе 17,7%-ын құраған.

Шетелде бұқаралық спорт бірінші кезекте халықты сауықтырудың, өзін-өзі жетілдіруге қол жеткізудің, өзін көрсетудің және дамытудың тетігі, сондай-ақ зиянды әрекеттерге қарсы күрестің құралы болып табылады. Сондықтан мемлекеттер халықты бұқаралық спортпен айналысуға тартуды негізгі мақсат етіп қоя отырып, бұқаралық спортты дамыту мәселесіне ерекше мән береді. Бұқаралық спортты дамыту үдерісінде мыналар негізгі ерекшеліктер болып табылады: бұқаралық спортты қолдауда мемлекеттің рөлін, сондай-ақ осы саладағы қызметті ұйымдастырудың барлық нысандарының рөлін арттыру, бұқаралық спортты алдын алу және емдік іс-шараларда пайдалану, әлеуметтік жағымсыз құбылыстардың алдын алу, жастарды адамгершілік, эстетикалық және интеллектуалдық тұрғыда дамытуда спортты пайдалану.

Қазіргі таңда бүкіл еліміз бойынша өткізілетін спорттық-бұқаралық және дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларының саны артып келеді, тек 2010 жылдың өзінде 17 мыңнан астам бұқаралық-спорттық іс-шара өткізіліп, оған 3,5 млн.-нан астам адам қатысқан.

Өткен төрт жылдық кезеңде спартакиадалар, спорт түрлерінен турнирлер, спорттық отбасылар арасында «Бірге жарысамыз» атты жарыстар, бұқаралық жүгірістер, сонымен қатар, әрқайсысында 2 млн.-нан астам адам қатысатын Президенттік сынақ тапсыру айлықтарын өткізу дәстүрге айналды.

2010 жылы алғаш рет Қазақстанның бүкіл аумағында дәстүрлі халықаралық «Олимпиадалық жүгіріс күні», бірінші «Жасөспірімдердің ауылдық спорт ойындары» бір мезгілде басталды.

Ұлттық спорт түрлері белсенді түрде дамып келеді, онымен қазіргі кезде 166 мыңнан астам адам шұғылданады (2009 жылы – 123 мың адам). Бұған жыл сайынғы чемпионаттар, республикалық және халықаралық турнирлер, соның ішінде тоғызқұмалақтан әлем чемпионаты, бірінші Жасөспірімдердің ауылдық спорт ойындары, «қазақ күресінен» әлем және Азия чемпионаттары, Қазақстан Республикасы Президентінің жүлдесі үшін Халық спорты ойындарын өткізу, спорт мектептері мен клубтарда ұлттық спорт түрлерінен бөлімшелердің ашылуы ықпал етті.

Ауыл спортын дамытуда маңызды бастама «Ел Қайраты» республикалық ауылдық дене шынықтыру-спорттық қоғамын құру болып табылады.

6769 жалпы білім беру мектептерінде 3 сағаттық дене шынықтыру сабақтары енгізілген, бұл мектептердің жалпы санының 98%-ын құрайды. Республиканың 48 жоғарғы оқу орнында спорт клубтары ашылған.

Елде 538 мыңнан астам бала немесе жалпы білім беру мектептері оқушыларының жалпы санының 22,0%-ы (2,5 млн. мектеп оқушысы) спортпен шұғылданатын 24 мыңнан астам спорт секциялары жұмыс істейді. Республикада 1725 спорт клубы, соның ішінде 106 балалар мен жасөспірімдер дене тәрбиесі клубы, 530 балалар мен жеткіншектер клубы, 1020 дене шынықтыру-сауықтыру клубы және 113 спорт түрлерінен кәсіби клуб жұмыс істейді, онда 289 мың адам шұғылданады.

Өткен үш жылда дене шынықтырумен және спортпен айналысуға тартылған мүмкіндігі шектеулі адамдар санының өсу динамикасы байқалғанын атап өту қажет.

Елімізде халықтың 3%-ын құрайтын 486 мыңнан астам мүгедек тұрады, оның ішінде 45% адамның спортпен шұғылдануына тыйым салынбаған. Осы санаттағы адамдар арасында 13 мың адам дене шынықтырумен және спортпен шұғылданады, бұл 6,5%-ды құрайды (2009 жылы – 6%).

Бүгінгі күні республикада 127 мүгедек спорттың әр түрінен Қазақстан Республикасының спорт шеберлері болып табылады. 2010 жылы 41 адам спорт шебері, 24 адам халықаралық дәрежедегі спорт шебері нормативтерін орындады.

Жыл сайын спортшы-мүгедектер арасында республикалық және халықаралық деңгейде 70-тен астам спорттық-бұқаралық іс-шара ұйымдастырылады және өткізіледі, оған 1,5 мыңнан астам адам қатысады.

Елімізде бұқаралық дене шынықтыру-спорттық қозғалысты дамытудың нәтижесі отандық спортшылардың Олимпиада және Азия ойындарындағы, әлем және Азия чемпионаттарындағы жоғары жетістіктері болып табылады.

Пекинде өткен 2008 жылғы XXIX жазғы Олимпиада ойындарында 13 олимпиадалық медаль ие болды, соның ішінде 2 алтын, 4 күміс және 7 қола медаль, бұл бейресми есепте Қазақстанға жалпы командалық 29 орынды қамтамасыз етті.

Иеленген медальдардың жалпы саны бойынша бұл Қазақстан құрамасының 1996 жылдан бастап қатысқан барлық кездердегі (Атланта, АҚШ, 1996 жыл – 11 медаль; Сидней, Австралия, 2000 жыл – 7 медаль; Афины, Грекия, 2004 жыл – 8 медаль) үздік жетістігі болып табылады.

2010 жылы қазақстандық спортшылар Ванкувердегі (Канада) XXI қысқы Олимпиада ойындарына қатысты. Он екі жылдық үзілістен кейін қысқы Олимпиадада күміс медальға қол жеткізілді. Олимпиадада өнер көрсету қорытындысы бойынша 7 қазақстандық атлет әлемнің мықты спортшыларының алғашқы ондығына кірді.

Ел спортшылары 2010 жылғы әлем чемпионатында жазғы Олимпиадалық спорт түрлерінен 11 медалды, Азия чемпионаттарында 50 медалды, Азия кубоктарында 6 медалды, Еуразиялық ойындарда 131 медалды иеленді.

2010 жылы Қазақстанның жастар құрамасы тұңғыш рет Сингапурдағы 1 жазғы Жасөспірімдер Олимпиада ойындарына қатысты, оның қорытындысы бойынша 2 алтын, 2 күміс, 2 қола медалды иеленді, 204 елдің ішінде 3500 спортшы қатысқан жарыста 24 орынды қамтамасыз етті.

2011 жылғы 7-қысқы Азия ойындарына қатысудың қорытындылары бойынша Қазақстан құрамасы 32 алтын, 21 күміс және 17 қола награда ұтып алды, Азия ойындарының рекордын жасай отырып, бірінші орынды жеңіп алды.

Қабылданған шаралардың арқасында барлық облыс орталықтарында және Астана мен Алматы қалаларында спортшыларды даярлау жөнінде үздіксіз және жүйелі жұмыс қамтамасыз етілді.

Бүгінгі күні 17 олимпиадалық резервті даярлау орталығы жұмыс істейді, онда 1265 спортшы спорттық шеберлігін арттырады, 8 республикалық мамандандырылған олимпиадалық даярлау орталығында 984 спортшы өзінің спорттық шеберлігін арттырады және орталық спортшыларының 95%-ы Қазақстан ұлттық құрама командаларының негізгі, жастар немесе жасөспірімдер құрамасына кіреді. 2007 – 2010 жылдар кезеңінде мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесін жетілдіру жөнінде шаралар қабылданды.

2007 – 2011 жылдар аралығында мемлекеттік бағдарламаны іске асыру кезеңінде республикада 16 балалар мен жасөспірімдер спорт мектептері (БЖСМ) құрылды.

Қазіргі күні 423 БЖСМ-да 240 мыңнан астам бала немесе оқушылардың жалпы санының 10,0%-ы айналысады.

Сонымен қатар, болашағынан үміт күттіретін 3003 оқушы оқитын спортта дарынды балаларға арналған 11 өңірлік мектеп-интернат және жалпы саны 1191 адамды қамтитын 4 республикалық мектеп-интернат ашылды.

Спорт инфрақұрылымын дамытуда оң үдеріс байқалады.

2010 жылы бүкіл республика бойынша спорт ғимараттарының саны 31 мың бірліктен асты, оның 1717-сі жеке меншікте, 20166-сы ауылдық елді мекендерде. 2009 жылмен салыстырғанда барлық объектілер саны 936 бірлікке, ауылдық жерде 721-ге және жеке меншіктегілер саны 690 объектіге көбейді. 2011 жылғы 7-қысқы Азия ойындарын табысты өткізу үшін жабық футбол стадионы, коньки тебу стадионы, республикалық велотрек, сырғанау мұз айдыны бар «Қазақстан» спорт сарайы, К-95 және К-125 халықаралық шаңғы трамплиндерінің кешені, Алматы облысы Талғар ауданы Солдат шатқалындағы шаңғы және биатлон стадионы, Балуан Шолақ атындағы Спорт және мәдениет сарайы, биік таудағы «Шымбұлақ» спорт базасы, биік таудағы «Медеу» спорттық мұз айдыны сияқты бірегей спорттық объектілер салынды және қайта жаңартылды.

Дене шынықтыру және спорт саласын дамытудағы маңызды мәселе сала үшін кадрларды даярлау болып табылады.

Қазіргі уақытта республикада спорт саласында мамандарды даярлаумен 17 жоғарғы оқу орны айналысады, оның ішінде жаттықтырушы-оқытушылық құрамның біліктілігін арттыру жөніндегі кәсіби қызметті бір жоғары оқу орны - Қазақ спорт және туризм академиясы жүзеге асырады.

Салада спорт түрлері бойынша 8 748 штаттық жаттықтырушы жұмыс істейді, жаттықтырушы кадрына деген сұраныс бүгінгі таңда әр өңірде 20 – 30%-ды құрайды.

Жалпы алғанда, республикада дене шынықтыру мен спорттың дамуы елдің әлеуметтік-экономикалық және қоғамдық-саяси дамуына оң әсер берді.

Халықты бұқаралық спортпен айналасуға тарту дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатындар санының өсуіне алып келді. 7-қысқы Азия ойындарын өткізу халықаралық спорт аренасында қазақстандық спорттың имиджін және бәсекеге қабілеттілігін нығайтты.

## **ҚОРЫТЫНДЫ**

Жылына бір келетін демалыста жақсы тынығу әркімнің көкейіндегі ой. Өкініштісі, бұл ойды іске асыру бәрінің қолынан келе бермейді. Тәуелсіздік алғанымызғы жиырма жылдың жүзі болса да еліміздің туризм саласы өз деңгейінде дамыған жоқ. Өз жеріміздің маржандарын әлі де болса қызықтай алмай отырмыз. Оған себеп көлік жолдарының жөнделмеуі, қонақ үй, қызмет көрсету бағасы шетелден де қымбат. Сондай-ақ отандық туристік қызмет көрсету түрі европалық стандартқа сай емес. Міне осы себептер салдарынан қазақ халқы емдік қасиетке бай өзіміздің Каспий теңізі, Алакөл, Балқаш сияқты көлдерімізге барудың орнына қырғыз ағайынның Ыстықкөліне, сонау ел асып Жерорта теңізінің жағалауына барып демалып келіп жүр. Өткен жылғы негізгі көрсеткіштерге сенсек сырттан келу 8 пайызға артып, 4 млн. 706 мың адамды құраған; ішкі туризм 7% артты, 3 млн. 495 мың адамнан тұрады; ал сыртқа шығу 23% және 3 млн. 687 мың адамды болған.

Бірі білсе, бірі білмейді, біздің елде туристер үшін саяхаттың 800 маршрут түрі ұсынылған. Оның 78-і - экологиялық турлар (ұлттық парктер, қорықтар және т.б.), 126 - сауықтыру бағыттары. Мемлекетімізде санаторно---курорттық ем алу мен демалыс біріктірілген. Аңшылық пен балықшылықты ұнататындарға 61 бағытта маршрут жұмыс істейді. Ал жылқымен жүрем деушілерге 18 бағыт бар. Сауықтыру емдік мақсатта адамдардың шипалы ем алып, ой тынықтыруына арналған туризмнің бір түрі. Елімізде мұндай сауықтыру кешендері көп. Оның себебі емдік қасиеттерге бай жер асты сулары мен тұзды минералды көлдері, шипалы қасиеттерге ие саз балшықтар соның айғағы бола алады. Экологиялық туризм мен сауықтыру туризмі жақсы қарқынмен дамып келе жатыр. Туристік саланы дамыту бағдарламасын жүзеге асырудың іс-шаралар жоспарына сәйкес ішкі туризмді дамыту бойынша жұмыс жүргізіліп жатқаны қуанышты жайт.

Елімізде саяхаттап кетіп бара жатырған әр бір шетелдік азамат келесі демалысында тағы да қайта келгісі келетін жағдайға жеткізу қиын жұмыс. Бірақ шетелге шығатын қазақстандықтар санын азайтуға болады деген сенімдеміз.

## **Пайдаланылған әдебиеттер**

1. «Болашақтың іргесін бірге қалаймыз!». Қазақстан Республикасының Президентінің Жолдауы. 28.01.2011.
2. Туризм және өлкетану негіздері. Оқу құралы. 2006 жыл.
3. Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2011 – 2015 жылдарға арналған салалық бағдарламасы. № 1399, 30.11.2011.
4. Вуколов В.Н. Основы техники и тактики активных видов туризма Алматы, 2005
5. Спортивная классификация туристских путешествий. - М.: ЦРИБ "Турист", 1975. – 90с
6. Алимханов Е. «Дене тәрбиесі – салауаттылық негізі». //Хабаршы ҚХҚ ӘТУ Пед. Ғылым сериясы. - №3, 2010ж. -180-185 бб.

## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДАҒЫ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯНЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

Сулейменов О., Науатов С.

М. Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті  
Тараз қаласы, Қазақстан

**Аннотация:** Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді. Алайда, бұлардың бәрінде мектеп оқушыларын қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер, оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген. Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен салт-дәстүрлерге орай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп, өзгерте алады. Дене тәрбиесі мәселелерін шығармашылық тұрғыда шешуге, өзгермелі өмір жағдайында инновациялық процестер мен жаңашыл бағыттарды дер кезінде меңгере отырып, тәжірибеге сын көзбен қарап, дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыруға белсенді, салауаттылық пен дене мәдениетін меңгерген маман даярлаудың маңыздылығы артуда.

**Кілт сөздер:** дене шынықтыру, технология, дене тәрбиесі, білім беру.

## THE IMPORTANCE OF MODERN TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Suleimenov O., Nakatov S.

**Annotation:** At the present stage, the direction of compiling curricula in general secondary schools has changed. However, all these do not take into account where schoolchildren are studying, indicate the basic skills and abilities that they must master, the conditions for passing the educational norm. The performance of physical exercises will provide data on the level of motor readiness. However, these programs are basic, model in nature, so each teacher can make changes and changes in accordance with local conditions and traditions. The importance of training a specialist who is active in solving the problems of physical education in a creative way, with timely mastery of innovative processes and innovative directions in changing life conditions, critical attitude to practice, implementation of the tasks of Physical Education, well-being and physical culture is growing.

**Keywords:** physical education, technology, physical education, education.

Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді. Алайда, бұлардың бәрінде мектеп оқушыларын қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер, оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген. Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен салт-дәстүрлерге орай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп, өзгерте алады. Дене тәрбиесі мәселелерін шығармашылық тұрғыда шешуге, өзгермелі өмір жағдайында инновациялық процестер мен жаңашыл бағыттарды дер кезінде меңгере отырып, тәжірибеге сын көзбен қарап, дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыруға белсенді, салауаттылық пен дене мәдениетін меңгерген маман даярлаудың маңыздылығы артуда.

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

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің біліми саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына ерудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады.

Мақсатқа жетудің түрлі жолдары бар. Солардың бірі де бірегейі оқытудың жаңа технологияларын пайдалану. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының (Астана, 2000 жыл) 18-бабының 8-тармағында: «Оқытудың жаңа технологияларын сынақтан өткізу, білім берудің жаңа мазмұнын енгізу үшін білім беру ұйымдарында эксперимент тәртібімен іске асырылатын білім беру бағдарламалары әзірлену мүмкіндігі», – атап көрсетілген. Осыған орай қазір еліміздегі көптеген мектептерде білім берудің жаңа жүйесі енгізіліп, әлемдік білім беру кеңістігіне бет алуда. Білімі мен ғылымы өз дәрежесінде дамыған елдер көш бастап, қашан да елдік дамудың кез келген саласында озық тұрары сөзсіз. Бізде осы көштен қалмаудың қамын жасап бағудамыз.

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

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңында «білім берудегі мақсат қоғам мүшелерінің жоғарғы деңгейдегі адамгершілік, интеллектуалдық, мәдени және тұлғалық дамуына әрі кәсіптік құзырлығына қол жеткізу болып саналады. Білім мүшесінің басты міндеті – жеке тұлғаның ұлттық және жалпы адамзаттық құндылықтар, ғылым мен практика жетістіктері негізінде қалыптасуы, дамуы және кәсіптік тұрғыда жетілу үшін қажетті жағдайлар жасау» деп көрсетілген.

Жеке адамды жан – жақты дамытуда дене тәрбиесінің маңызы өте зор.

Ойын процесі кезінде әрекет ете білуге оқыту тікелей әрекет арқылы болады. «Ойын арқылы адам әлемді таниды, біліктілікті игереді, білім алады, эмоциялы қуатталады» -деген А. Науменко.

*Ойын* балалар өмірінде үлкен орын алады. Дене тәрбиесінде қозғалыс ойындары пайдаланылады. Қозғалыс ойындары оқушылардың ептілігін, тапқырлығын, өзін – өзі билеушілігін дамытады, қозғалтқыш дағдыларын жетілдіреді.

Оқыту процесіндегі ойынның ролі педагогикалық әдебиеттермен түсіндірілуіне қарамастан, мұғалімдер оны қолдануда қиыншылықтар кездесетінімен түсіндіреді. Еңбектерді оқып келіп мен өзімнің жоба жұмысыма мынандай мақсат қойдым.

«Дене шынықтыру» оқу пәні – бұл дене және психикалық саулықты нығайту үшін арнайы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі туралы білімдер жүйесі. Осы пәннің іс жүзіндегі мақсаты – бұл қазіргі қоғамның жалпы мәдениетінің бөлігі есебінде дене шынықтырудың құндылығы жөнінде білім алу. Ол қозғалыс қабілеттерін дамытып, жетілдіруге, сондай-ақ салауатты өмір салтының ережелеріне үйретуге бағытталған.

Дене тәрбиесінің арнайы әдістері:

1. Қатаң шектелген жаттығулар әдістері.
2. Ойын әдісі.
3. Жарыс әдісі.

Дене тәрбиесінің жалпы әдістері:

1. Сөз қолдану әдістері
2. Көрнекі қолдану әдістері.

Жобаның басты мақсаты: Дене шынықтыру сабағында жаңа бағдарламаны пайдалана отырып ойын әдістерін қолданудың педагогикалық және әдістемелік жолдарын анықтау. Мектеп оқушыларына дене тәрбиесі сабақтарында спорттық ойындарды қолдану арқылы, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу, пәндік білім, білік, дағдыларын оған әрі жетілдіру. Дене шынықтыру сабағында ұлттық

ойындардың маңызы ұлттық тәрбие мен ұлттық құндылықтарды сақтап қалудың басты құралы екендігін тану.

**Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. Қимыл қозғалыстарға үйрету. // Мектептегі дене шынықтыру №5 2010 жыл
2. Е.Қ. Уанбаев «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» оқу құралы. Өскемен С. Аманжолов атындағы ШҚМУ Баспасы 2006
3. Мұқышова М., Валеология. Денсаулық және өмірлік дағдылар. Алматы, № 3, 2009 – 6 б.
4. Дене тәрбиесі. Б Болатбек. Алматы: Атамұра, 2004. 112 б.
5. Дене тәрбиесі. М. Тұрыскелдина. Алматы: Атамұра, 2003. 112 б.
6. Қазақ энциклопедиясы. Алматы: Рауан, 2005. 680 б.
7. Е.Сағындықов. Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы «Рауан», 1991.
8. С.Тайжанов, С.І.Қасымбекова. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы, 2004.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
НА ЭКСКРЕЦИЮ АЗОТИСТЫХ ВЕЩЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ**

**Есалиев А.А. – д.м.н., профессор, ЮКУ им. М. Ауезова, г. Шымкент**  
**Балабеков А.Т. – к.п.н., доцент, ЮКУ им. М. Ауезова, г. Шымкент**  
**Айтжанов А.А. – старший преподаватель УДН им. А. Қуатбекова, г. Шымкент**  
**Тотикова Г.А. – доктор PhD, ЮКУ им. М. Ауезова, г. Шымкент**

**Аннотация.** Исследование показало, что уровень мочевины и аминокислот, выделяемых через кожу спортсменов после физической нагрузки, находится в прямой зависимости от интенсивности нагрузки. Эта связь соответствует показателям физической работоспособности спортсменов. Корреляция между физической работоспособностью и уровнем мочевины сильная - 0,8, что свидетельствует о наличии значимой связи. Аналогично, корреляция между физической работоспособностью и уровнем аминокислот также сильная - 0,7. При физической нагрузке происходит увеличение потоотделения за счет рабочей гипертермии, что приводит к повышенному выделению азотистых веществ. Уровень мочевины и аминокислот, выделяемых через кожу, значительно увеличивается после физической нагрузки на 285,1 и 309,5% соответственно.

**Ключевые слова:** Физическая нагрузка, потоотделение, биохимический анализ, азотистые выделения, нервно-гуморальная регуляция, спортивная медицина.

**EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON NITROGEN EXCRETION IN ATHLETES**

**Yessaliyev A.A. – Doctor of Medical Sciences, Professor, M. Aueyov SKU, Shymkent**  
**Balabekov A.T. – Ph.D., Associate Professor, M. Aueyov SKU, Shymkent**  
**Aitzhanov A.A. – Senior lecturer of the A. Kuvatbekov UDN, Shymkent**  
**Totikova G.A. – PhD, M. Aueyov SKU, Shymkent**

**Annotation.** The study found that the levels of urea and amino acids excreted through the skin of athletes after physical activity are directly related to the intensity of the exercise. This relationship corresponds to the athletes' physical performance indicators. The correlation between physical performance and urea levels is strong at 0.8, indicating a significant connection. Similarly, the correlation between physical efficiency and the level of amino acids is also strong at 0.7. During physical activity, an increase in sweating occurs due to working hyperthermia, which leads to higher excretion of nitrogenous substances. The levels of urea and amino acids excreted through the skin significantly increased after exercise by 285.1% and 309.5% respectively.

**Keywords:** Physical activity, sweating, biochemical analysis, nitrogen allocation, neuro-humoral control, sports medicine.

**Введение.** Непрерывное образование тепла в процессе обмена веществ и энергии в организме человека происходит при выполнении определенной работы. Наибольшая теплопродукция происходит во время напряженной и продолжительной работе органов и систем. Накопление тепла в организме привело бы к повышению температуры тела, что повлекло бы за собой нарушение жизнедеятельности [1, 2]. В человеческом организме терморегуляция выполняется несколькими путями, такими как химическая, физическая, нервногуморальная.

Во время тяжелой физической работы теплопродукция органами может превысить в 15-20 раз теплопродукцию основного обмена. По мнению ученых при выполнении физической нагрузки 75- 90 %



АТФ превращается в тепло. По мнению гигиенистов за 1 час тяжелого труда у спортсменов происходит выделение 900- 1200 ккал энергий, а температура тела может повыситься на 6°C. Почти все образованное тепло передается в кровь и переносится в ядро тела, повышая температуру тела до 39-40°C и более. Это явление называется рабочей гипертермией.

Основная теплоотдача у человека происходит через кожу и составляет 70- 80% всего выделяемого тепла. При значительном увеличении тепла теплопроводение и теплоизлучение даже при относительно низкой температуре окружающей среды становится недостаточным. В таких случаях особенно большое значение приобретает отдача тепла испарением. В этом случае включается эффект Безингера, т.е. потообразование в ответ на нагретую кровь [3, 4]. При испарении 1г пота уносится 1,7 ккал тепла.

Исследования показывают, что при повышении температуры тела скорость выделения пота возрастает как линейная функция (рисунок 1), т.е. связана с внутренней температурой тела, которая, в свою очередь, есть функция мощности нагрузки.

Пот имеет в своем составе воду, минеральные соли, органические вещества, азотистые шлаки (мочевина и свободные аминокислоты). Schmidt M. [5] считает, что с поверхности кожи можно смыть до 20 различных аминокислот и мочевины. Существует некоторый физиологический уровень выделения мочевины и аминокислот потом и повышенное от нормального уровня кожной экскреции азотистых шлаков.

При выполнении тяжелой физической работы происходит интенсификация белкового катаболизма приводящей к увеличению образования мочевины, содержание в крови которой возрастает на 50-100% и накопления азотистых веществ в тканях, что в свою очередь ведет к повышенной экскреции кожей. Выделение кожей, при выполнении определенной физической нагрузки, определенного количества мочевины и аминокислот служит объективным биохимическим критерием адекватности выполненной работы.

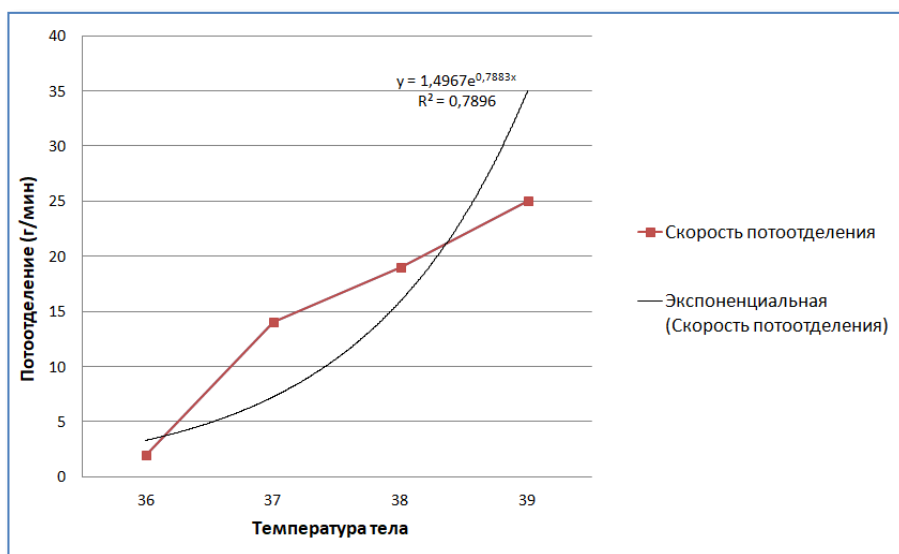


Рисунок 1. Связь между скоростью потоотделения и температурой тела

**Цель исследования:** определение количественного уровня азотистых экскрементов кожи спортсменов при выполнении физических нагрузок различных мощностей.

**Задачи исследования:**

Определение 50% и 70%-го уровня физических нагрузок спортсменам относительно должной величины максимального потребления кислорода (ДМПК);

Оценка физической работоспособности исследуемых спортсменов по тесту  $PWC_{170}$ ;

Количественный биохимический анализ уровня мочевины и аминокислот экскретируемых кожей спортсменов при выполнении физических нагрузок различных мощностей;

**Объектом исследования** явились 10 студентов-спортсменов специальности «Физическая культура и спорт» Южно-Казахстанского университета имени М.Ауезова специализирующихся по спортивной борьбе, имеющие различные спортивные квалификации.

**Методика исследования:**

Определение уровня физической работоспособности проводилось методом  $PWC_{170}$ .

Биохимический метод количественного определения, экскретируемых кожей спортсменов, мочевины и суммы аминокислот.

Физическая нагрузка выполнялась на велоэргометре ВЭ-05 «Ритм». Вид нагрузки постоянная парная, скорость педалирования 60-70 об/мин. Мощность первой нагрузки была 50% от ДМПК (л/мин). Вторая нагрузка имела величину 75% ДМПК. Между первой и второй нагрузкой давался 3-х минутный отдых. Должная величина максимального потребления кислорода определялась по специально выстроенной таблице в зависимости от веса, возраста и пола исследуемого, затем по следующей таблице определялась мощность физических нагрузок (таблица 1). Максимальная частота пульса рассчитывалась по формуле:  $N$  (уд/мин) = 200 - возраст. В нашем случае принята частота пульса 170 ударов в минуту. Так как мощность нагрузки на велоэргометре рассчитывается в Ваттах (Вт), то нами произведен перерасчет на величину, используемую в специальной формуле - кгм/мин. Расчет показателей физической работоспособности проводилась по специальной формуле.

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \times \frac{170-f_1}{f_2-f_1}$$

где  $PWC_{170}$  - Физическая работоспособность спортсмена (кгм/мин);

$W_1$  и  $W_2$  - мощность 1-ой и 2-ой нагрузок в кгм/мин;

$f_1$  и  $f_2$  - ЧСС в конце 1-ой и 2-ой нагрузки.

Таблица 1. Определение должных величин максимального потребления кислорода (ДМПК) (л/мин) и мощности физической нагрузки задаваемой на велоэргометре (Вт и кгм/мин)

Спортсмены №	Вес спортсмена (кг)	ДМПК (л/мин)	50% от ДМПК (л/мин)	75% от ДМПК (л/мин)	Мощность физической нагрузки (Вт)		Мощность физической нагрузки (кгм/мин)	
					1-я нагрузка	2-я нагрузка	1-я нагрузка	2-я нагрузка
1	64	3,11	1,56	2,33	120,0	190	720	1140
2	73	3,30	1,65	2,48	120,0	190	720	1140
3	68	3,20	1,60	2,40	120,0	190	720	1140
4	72	3,22	1,61	2,42	120,0	190	720	1140
5	74	3,35	1,68	2,51	120,0	190	720	1140
6	58	2,90	1,45	2,18	100,0	160	600	960
7	60	2,98	1,49	2,24	100,0	160	600	960
8	71	3,25	1,63	2,44	120,0	190	720	1140
9	75	3,35	1,68	2,51	120,0	190	720	1140
10	66	3,11	1,56	2,33	120,0	190	720	1140
Сред. Знач.	68,1	3,18	1,59	2,38	116,0	184,0	696,0	1104

### Результаты исследования:

По результатам исследования видно, что уровни кожной экскреции мочевины и аминокислот достоверно увеличиваются после выполнения спортсменами тяжелой физической работы (рисунок 2). После выполнения 50%-ной нагрузки от ДМПК температура тела повысилась в среднем на 1-1,5°C, а после выполнения второй запланированной нагрузки, составляемая 75% от ДМПК, температура тела повысилась в среднем на 4°C. В связи с этим потоотделение у спортсменов соответственно увеличилось, что позволило нам определить уровни мочевины и суммы аминокислот. Отмечается некоторая вариабельность уровней мочевины и аминокислот как до нагрузки, так и после нее. Это мы связываем с технической погрешностью забора материала, но в целом картина анализа остается ясной, а результаты достоверными.

До выполнения нагрузки средний уровень мочевины был  $6,6 \pm 1,5$  мкг/см<sup>2</sup>, после нагрузки составил  $17,6 \pm 1,3$  мкг/см<sup>2</sup>, что указывает прирост в среднем на  $285,1 \pm 56,3\%$  (таблица 2). Показатели суммы аминокислот составили примерно тоже такую же картину. До физической нагрузки средний уровень аминокислот у спортсменов составил  $0,4 \pm 0,1$  мкг/см<sup>2</sup>, после нагрузки  $1,3 \pm 0,2$  мкг/см<sup>2</sup>, при этом прирост составил  $309,5 \pm 57,6\%$  от исходного уровня.

Таблица 2. Уровень мочевины и аминокислот экскретируемых кожей спортсменов

Спортсмены	Физическая работоспособность (кгм/мин)	Уровень мочевины (мкг/см <sup>2</sup> )		Прирост (%)	Уровень суммы аминокислот (мкг/см <sup>2</sup> )		Прирост (%)
		До нагрузки	После нагрузки		До нагрузки	После нагрузки	
1	1756,3	10,1	18,5	183,2	0,6	1,5	250,0
2	1411,4	4,1	16,3	397,6	0,3	1,1	366,7
3	1587,9	8,8	17,2	195,5	0,4	1,3	325,0
4	1551,7	6,5	17,1	263,1	0,7	1,4	200,0
5	1327,2	4,7	14,5	308,5	0,3	0,9	300,0
6	1844,3	5,1	19,9	390,2	0,3	1,3	433,3
7	1699,1	7,8	18,3	234,6	0,4	1,5	375,0
8	1498,3	6,6	19,6	297,0	0,5	1,6	320,0
9	1327,2	5,2	16,3	313,5	0,4	0,8	200,0
10	1756,3	6,8	18,2	267,6	0,4	1,3	325,0
Ср.зн	1576,0±152,8	6,6±1,5	17,6 ±1,3	285,1±56,3	0,4±0,1	1,3±0,2	309,5±57,6

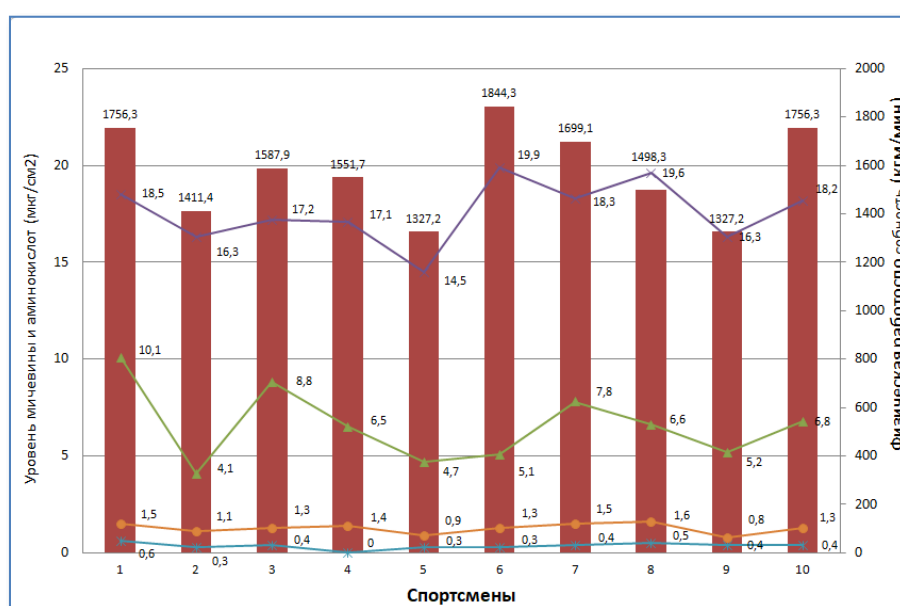


Рисунок 2. Сопоставительный график показателей физической работоспособности и уровней мочевины и аминокислот экскретированных кожей спортсменов до и после нагрузки

Исследование показало, что увеличение уровней мочевины и суммы аминокислот экскретируемых кожей спортсменов после физической нагрузки пропорционально зависимы от увеличения мощности нагрузки, которая соответствует их показателям физической работоспособности (рисунок 2). Сила корреляционной связи между признаками физической работоспособности и уровнем мочевины сильная и составило 0,8. А сила связи между признаками физической работоспособности и уровнем суммы аминокислот составила 0,7, которая тоже указывает на сильную связь.

**Выводы:**

1. Во время выполнения физической работы рабочая гипертермия приводит к увеличению потоотделения, что соответственно увеличивается выделение азотистых веществ (мочевины: до нагрузки -  $6,6 \pm 1,5$  мкг/см<sup>2</sup>, после нагрузки -  $17,6 \pm 1,3$  мкг/см<sup>2</sup> \ прирост  $285,1 \pm 56,3$  %; суммы аминокислот: до нагрузки -  $0,4 \pm 0,1$  мкг/см<sup>2</sup>, после нагрузки —  $1,3 \pm 0,2$  мкг/см<sup>2</sup>, прирост -  $309,5 \pm 57,6$ %);
2. Увеличение уровней азотистых веществ экскретируемых кожей спортсменов пропорционально зависимы от уровня их физической работоспособности (корреляционная связь равна 0,8 - сильная).

**Список литературы:**

1. Гараева О. Влияние физической нагрузки на изменения содержания свободных аминокислот в плазме крови у спортсменов-пловцов //Известия Академии Наук Молдовы. Науки о жизни. 2006. №3 (300). С.23-28.

2. Гараева О., Редкозубова Г. Особенности экскреции продуктов азотистого обмена у спортсменов-плывцов // *Studia Universitatis. Ştiinţe ale naturii*, 2007. №7. С.27-32.
3. Ельнікова М.В. Динаміка обміну ліпідів під впливом фізичного навантаження / М.В. Ельнікова, Е.І. Евдокімов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Науковий журнал 2010. - №7. - С. 35-40.
4. Мифтахов, А.Ф. Изменения в белковом обмене как признаки состояния тренированности организма при предельной мышечной работе и дальнейшей тренировке / А.Ф. Мифтахов. — Текст : электронный // *NovaInfo*, 2019. — № 111 — С. 72-74 — URL: <https://novainfo.ru/article/17487>.
5. Schmidt M. Influence of extensive exercise on plasma amino acids and plasma homocysteine // *Intern. J. of Sports Medicine*, 1998. 19. P.52.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКЕ в РК

**Бекмуханбет Б.С., заслуженный тренер РК, к.п.н., доцент кафедры Педагогике и ФК АГЭУ**  
**Ахмедова Р.Б., к.п.н., ст.преподаватель кафедры Педагогике и ФК АГЭУ**

**Аннотация:** В статье рассматриваются современные проблемы педагогики в сфере физического воспитания. Применение новых методов преподавания физического воспитания. Отличительные черты пассивного, активного и интерактивного методов педагогики.

**Ключевые слова:** педагогика, спортивная педагогика, методы ФКС, инновационные методы педагогики.

## INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORTS PEDAGOGY IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

**Bekmuhanbet B.S., Honored Trainer of the Republic of Kazakhstan, Candidate of Pedagogical Sciences,**  
**Associate Professor of the Department of Pedagogy and Physical Education of ASUE**  
**Akhmedova R.B., Candidate of Pedagogical Sciences., senior lecturer of the Department of Pedagogy and**  
**Physical Education at ASUE**

**Abstract:** The article examines modern problems of pedagogy in the field of physical education. Application of new methods of teaching physical education. Distinctive features of passive, active and interactive methods of pedagogy.

**Key words:** pedagogy, sports pedagogy, FCS methods, innovative methods of pedagogy.

В современном образовании необходимо введение новых методик преподавания. В нынешнем информационном обществе ВУЗы и школы уже не являются эксклюзивными источниками знаний, в большинстве случаев вузы и школы удерживают интерес обучения основного количества студентов только лишь ценностью документов, которые они получают после их завершения. Для того, что бы вернуть интерес большинства обучающихся, а так же повысить качество образования необходимо привносить в педагогику новые и интересные инновационные разработки. Именно поэтому инновациям в сфере образования уделяется огромное внимание. К примеру, новых методов педагогики можно отнести – активные методы обучения - методы, которые подразумевают под собой участие студентов в активной мыслительной и практической деятельности в процессе обучения. Пользуясь этим методами, студента можно привести к выполнению деятельности, которая будет нести творческий поисковый характер. Они помогают в развитии творческого мышления обучающегося, приучают размышлять над сущностью явлений, искать взаимосвязи между ними, и приходиться к осознанию и пониманию теоретических положений. Активные методы строятся на взаимодействии, проявляемого в диалогах, которые предполагают свободный обмен идеями о вариантах решении различных задач. К их числу можно отнести беседу, диспут, тематический семинар, деловая игра, тренинг. Теория и практика физической культуры также вплотную связаны с инновационной деятельностью. Это разработка новых методов физического воспитания, создание новой и улучшенной системы методик, переход от пассивных к активным и интерактивным методам обучения, тем самым, формирование более творческого и критического мышления у студентов педагогического вуза. Для будущих педагогов физической культуры кафедра придерживается трех видов активности, который проявляет обучающийся:

1. Активность воспроизведения – включает в себе стремление обучаемого понять, запомнить, воспроизвести знания, овладеть способами применения по образцу.

2. Активность интерпретации – связана с потребностью студента понять смысл изучаемого, установить связи, получить навыки применения полученных знаний в иных условиях

3. Активность творческая – подразумевает стремление обучаемого к пониманию приобретаемых знаний, к самостоятельному поиску решения задач, и интенсивного проявления интересов в познании

Учитывая техническую поддержку обучения считаем, что самым эффективным и инновационным способом на сегодня является методика интерактивного обучения. Интерактивное обучение — особая форма организации познания изучаемого материала. Эта деятельность содержит в себе предсказуемые и вполне конкретные цели. Цели заключаются в создании благоприятных условий, при которых обучающийся будет ощущать состоятельность своего интеллекта, а так же успешность своих действий. Эти условия позволяют сделать процесс изучения материала более продуктивным. Интерактивное обучение представляет из себя самый результативный метод, так как обучающийся принимает на себя роль субъекта взаимодействия, он сам участвует в процессе обучения, следуя своим индивидуальным путем. Виртуальное обучение на занятиях ФК реальность, это уже веление времени. Отличительными чертами интерактивного обучения являются:

- Смена характера деятельности обучающегося на творческий и продуктивный.
- Работа в необычных условиях.
- Использование навыков и знаний, приобретённых ранее в иных условиях.

Разработка и введение в программу интерактивных методов обучения на данный момент является одним из приоритетных направлений повышения уровня образования студентов в современных высших учебных заведениях. Существуют электронные учебники и программы виртуального обучения как средство развития искусственного интеллекта у студентов. В качестве примера интерактивного обучения можно привести один из его видов - анализ конкретных ситуаций (CaseStudy) – анализ, заключающий в себя решение реальных проблем и вопросов, имевших место в профессиональной деятельности спортивного педагога, и поиска вариантов лучших решений. Кейс – это описание реальной ситуации. Кейс включает следующие требования: подлежать определенной поставленной цели создания, содержать в себе надлежащий уровень сложности, показывать аспекты реальной жизни, развивать аналитическое мышление, создавать обсуждение этой проблемы. Внедрение новых методов изучения материала в вузах и школах продолжается. Также из-за того, что практически все имеют у себя мобильные гаджеты и пользуются интернетом, возможно достичь синергии между использованием технологии и новых методов обучения. Улучшая тем самым образование, мы влияем на повышение уровня жизни и воспитание подрастающего поколения в стране.

Инновация в области физической культуры – это внесённое нововведение, которое обеспечивает качественный рост эффективности процессов, которые востребованы в области физической культуры и спорта. Научно-технологическая суть инноваций в физическом воспитании заключается в приоритетной направленности содержания педагогического процесса в общеобразовательной школе на усвоении занимающимися интеллектуальных, нравственных, поведенческих, мобилизационных, двигательных, коммуникативных, здоровьесберегающих и здоровьесформирующих ценностей физической культуры опираясь на различные научные открытия, достижения и инновации мировой культуры спортивной подготовки. Занятия физическими упражнениями несут в себе большое воспитательное значение – они способствуют развитию настойчивости, укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности в достижении поставленной цели. Безусловно, образование является способом вхождения индивида в мир культуры и науки. Важно учитывать, что образование всегда работает в рамках определенной культуры, вписано в ту или иную систему культуры. Феномены культуры искусственны, так как они созданы из природного материала людьми для удовлетворения их духовных потребностей. К таким феноменам относят и образование, занимаемое определенное место в системе культуры, от которого зависят ценности и идеалы конкретной культуры [1].

Для эффективного обеспечения нового качества, одним из средств образования школьников, является использование учителем физической культуры современных образовательных технологий: здоровьесберегающих и информационных. Выбор современных образовательных технологий строится на основе политики в сфере образования. На сегодняшний день, учитель физической культуры сталкивается с проблемой снижения уровня двигательной, познавательной активности учащихся на уроке, преобладает нежелание к обучению. Одним из способов развития двигательной и познавательной активности школьников – показ видеофильмов, мультимедиа технологий и компьютера. При использовании информационных технологий в школьном курсе физической культуры, можно выделить некоторые направления: 1. Представление влияния физических нагрузок на организм человека с помощью наглядного способа; 2. Моделирование игровых ситуаций; 3. Система тестового контроля; 4. Оценка самочувствия. При широком использовании анимации, моделей с использованием компьютера, делает возможным обучать более наглядно, понятно и запоминающееся. На уроках физической культуры необходимо использовать музыкальное сопровождение. Данный способ не только создаст более приятную

атмосферу, но и поможет развить у учащихся пластику и чувство ритма. При использовании компьютерных технологий, можно выстроить музыкальные композиции в нужной последовательности для данного урока. Здоровье является бесценным достоянием общества. За последнее время выросла тенденция ухудшения здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами, в качестве причин признают отрицательное влияние школы на здоровье детей [2].

Проект «Педагогика здоровья»- обучение здоровью широко распространена в школах города Алматы. С участием Национальной академии питания составляется рацион учащихся с учетом возрастных особенностей. В настоящее время, у многих детей присутствуют проблемы со здоровьем: ожирение, вегетососудистая дистония, отдышка, депрессия -показатель гипокинезии – ограниченный объем движений. Антинаркотические тренинги, программы нравственно-гигиенического воспитания и др.), увеличение двигательной активности обучающихся (физкультминутки на уроках, подвижные перемены, рост количества спортивных секций, внеклассные спортивные мероприятия, вовлечение роди-телей и специалистов различной сферы деятельности в школьную жизнь. Это особенно важно, когда в школах дети запуганы буллингем. Но, так же, нельзя чрезмерно увлекать детей спортом, записывать ребенка в несколько спортивных секций, нагружать подвижными играми, это может привести к большим проблемам со здоровьем. Физические упражнения должны быть «согласованы» с питанием и отдыхом. Физические упражнения представляют собой раздражители, которые, при правильном дозировании и применении оказывают благоприятное воздействие на организм. Данные нормативы необходимо выполнять.

В спорте существуют свои требования, которые так же зависят от возраста, подготовки и пола. При физическом воспитании на уроках физической культуры, педагоги, главной задачей ставят всестороннее развитие и воспитание ребенка. При коррекции проблем с опорно-двигательным аппаратом, на уроках по физической культуре, часто используют комплекс лечебной физической культуры, которая применяется с целью терапии и профилактики различных заболеваний. При занятиях физической культурой организм укрепляется, повышается сопротивляемость организма к различным рецидивам от болезни, а также предупреждает заболевания или их осложнения. Главным средством физической культуры является специально подобранный комплекс физических упражнений, который направлен на лечение определенного заболевания у ребенка. В процесс инновации в физическом развитии детей включена программа лечебной физической культуры. При упражнениях, которые подобраны правильно, в соответствии с особенностями заболевания опорно-двигательного аппарата, при правильном темпе и последовательности, оказывают оздоровительное действие. Одним из главных принципов, используемых в инновационных технологиях физического воспитания, является принцип систематичности и последовательного обучения. Вторым главным принципом является – доступность. Педагог обязательно должен использовать принцип наглядности, чтобы ребенку было проще понять, как правильно выполнять то или иное упражнение. Для того чтобы ребенок хорошо понял и запомнил материал, используется принцип сознательности и активности. К каждому ребенку должен быть применен принцип индивидуализации. Так как у каждого ребенка разная степень заболевания, необходимо к каждому подобрать индивидуальный комплекс упражнений. Только положительное отношение к обучению, может обеспечить полноценное усвоение учебного материала. На формирование заинтересованности на занятиях физической культурой, направлены инновационные технологии, а также виды проблемно-развивающего обучения; поиск и применение оптимального сочетания разных методов, форм индивидуальной, коллективной и групповой работы с учётом возрастных особенностей школьников и так далее. Согласно дидактике преподавания «интересный учебный предмет – это учебный предмет, который стал «сферой целей» учащегося в связи, с тем или иным, побуждающим его мотивом». Уроки, которые построены правильно, способствуют росту интереса к занятиям, воспитывают у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей. Маленькая и неинтересная занятость учащихся, низкая требовательность учителя – приводят к скуке, вызывают недисциплинированность, плохую посещаемость уроков. При этом, формирование и развитие интереса к занятиям не должны быть самоцелью. Интересный урок, несёт радость учащимся, но следует помнить, что нужно увлекать, а не развлекать, необходим поиск путей и средств для повышения подобной увлечённости занимающихся.

Перед учителями физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить методы и средства проведения урока, используя, для развития физических качеств, разнообразные и частично меняющиеся, от урока к уроку, упражнения. Отношение школьников к физической культуре как к учебному предмету и как к уроку в большинстве своём не совпадают. На протяжении всего процесса обучения в школе, отношение школьников к предмету «Физическая культура» остаётся, как правило, на высоком уровне, а отношение к уроку (удовлетворенность уроками физической культуры) меняется и является положительным у 67% младших школьников и

только у 18% старшеклассников. Главной причиной падения удовлетворённости уроками у школьников является отсутствие эмоциональности урока, интереса к выполняемым упражнениям. Круговая тренировка, как инновационный метод, по сравнению с другими методами, более полно позволяет реализовать образовательную направленность урока в сочетании с высокой моторной плотностью и служит эффективным способом в комплексном развитии физических качеств. Кроме того, при включении в комплекс разных, по своей форме и структуре упражнений, способствует формированию у школьников интереса к урокам физической культуры [3].

Использование современных образовательных технологий на уроках физической культуры обеспечивает более эффективное восприятие учебного процесса у учащихся. Современные программные и технические средства позволили учителю изменять содержание презентаций и хранить большие объёмы информации; привлекать школьников к систематическим занятиям физической культуры и спортом. Практика использования элементов раздельного преподавания физической культуры на уроках, не потребует дополнительного финансирования и реально выполнимо, если учителя физической культуры будут работать в паре в одной параллели классов. Для девушек ведётся преподавание по разделу «гимнастика с элементами акробатики», «ритмическая гимнастика», элементы йоги, дыхательной гимнастики, виды фитнеса и т.д., а для юношей – совершенствование техники игры в футбол, баскетбол, занятия тяжелой атлетикой, включение тренажерного зала и т.д. При такой организации уроков учитываются интересы учащихся: девушки чаще всего хотят формировать красивую фигуру, а юноши стремятся развивать силу, быстроту и ловкость. Технология раздельного преподавания позволяет изучать теоретический материал по психолого-педагогическим и медико-биологическим основам физической культуры для учащихся разного пола за счет использования в учебно-воспитательном процессе учителей биологии, медицинских работников. При этом, технология раздельного преподавания позволяет изучать теорию с одной группой учащихся и отрабатывать практические навыки с учащимися другой группы. Новые формы организации занятий по физической культуре в общеобразовательном учреждении позволяют повысить их эффективность и обеспечить необходимый уровень двигательной подготовленности, физкультурной образованности и общей культуры личности. Но, раздельное преподавание у нас не внедрилось и был издан закон об объединенном введении занятии.

Исследовательский, проектный подход в системе обучения школьников, разработка ими собственных или групповых мультимедиа проектов обеспечил переход от традиционного процесса обучения в развивающий, творческий. Современные программные и технические средства позволили учителю изменять содержание презентаций и хранить большие потоки информации. Информационные и коммуникативные технологии облегчают творческую работу учителя, помогают совершенствоваться, накапливать и развивать свои педагогические находки [4]. Создание условий для развития способности школьников к самообучению, путем исследовательско-творческой учебной работы учащихся, которая направлена на повышение и актуализацию знаний; для познавательной активности учащихся на уроках физической культуры используется «Видео» метод, который обеспечивает: 1. Возможность дать ученикам более достоверную и полную информацию об изучаемых спортивных элементах; 2. Повысить роль наглядности в учебном процессе; 3. Удовлетворить запросы и интересы учащихся; 4. Улучшить эффективность обратной связи. При использовании мультимедийных презентаций, при создании различных проектов по физической культуре с помощью компьютерных технологий, при дискуссиях, обеспечило более эффективное соприкосновение физической культуры и внешних информационных потоков, а также взаимодействие с учащимися.

Методические рекомендации по внедрению инновационных образовательных технологий в учебном процессе по физической культуре на сегодняшний день, инновационный поиск стал частью имиджа любой уважающей себя школы, элементом «штатной ситуации» в системе жизнедеятельности многих образовательных учреждений РК. Однако в условиях быстро меняющегося мира, восприимчивость школы к инновациям является условием её конкурентоспособности как образовательной организации. Существует огромное множество нововведений, которые применяются в образовании страны. Они играют огромную роль в существовании и дальнейшем развитии школы.

#### **Список использованных литератур**

1. Иванченко В. Н. // Инновации в образовании. – 2-№ - 2011, с. 103.
2. В. И. Ляха «Методика физического воспитания учащихся» 2007 г..
3. А.А.Толегенова. Психологический эксперимент: Структура и технологии .А.,2016
4. Ахмедова Р.Б., Медеуов Е.У. Технология проектной деятельности в системе образования. А., 2018., 176с.

## ІШКІ АҒЗАЛАРДЫҢ АУРУЛАРЫНА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУ ТЕРАПИЯСЫ ЖӘНЕ МАССАЖ

**Аренов Александр Валерьевич магистр педагогических наук, старший преподаватель,  
Имамалиева Гулнора Нуралиевна, старший преподаватель, Кушмагулова Алия Кайрбековна,  
Аубакирова Тамара Советхановна, старший преподаватель**

**Аңдатпа.** Мақалада ерекше ерекшеліктер қарастырылады тірек-қимыл аппаратының аурулары және жағдайды жақсарту жолдарымденені емдік дене шынықтырумен (жаттығу терапиясымен) айналысу арқылы. Берілген аурулардың белгілері, олардың пайда болу себептері, мөлшер статистикасы елдер бойынша қандай да бір тірек-қимыл аппараты ауруы бар. Сондай-ақ жаттығу терапиясының мәні ашылады, сабақтардың пайдасы мен ерекшелігі туралы айтылады. Тірек-қимыл аппаратының аурулары кезіндегі жаттығу терапиясы, бірқатар науқастың физикалық жағдайын жақсартуға мүмкіндік беретін жаттығулар.

**Түйінді сөздер:** тірек-қимыл аппараты, емдік физикалық дене шынықтыру, ауру, буын, белгілері, себептері, жаттығулар.

### EXERCISE THERAPY AND MASSAGE FOR INTERNAL ORGANS DISEASES

**Arenov Alexander Valeriyevich Master of Pedagogical Sciences, Senior Teacher, Imamaliyeva  
Gulnora Nuraliyevna Senior Teacher, Kushmagulova Aliya Kairbekovna Senior Teacher, Aubakirova  
Tamara Sovetkhanovna Senior Teacher**

**Abstract.** This article discusses the specific features of diseases of the musculoskeletal system and ways to improve the condition of the body by practicing physical therapy (exercise therapy). The symptoms of diseases, their causes, statistics of the number of having a particular musculoskeletal disease in the countries. It also reveals the essence of exercise therapy, describes the benefits and specifics of exercise therapy in diseases of the musculoskeletal system, provides a number of exercises that will improve the physical condition of the patient.

**Keywords:** musculoskeletal system, physical therapy, disease, joint, symptoms, causes, exercise.

**Өзектілігі.** Басқа індеттерге қарағанда ішкі ағзалардың ауруы жиі кездеседі. Оларды жүрек-қан тамырлары, өкпе-тыныс жолдары, ішек-қарын, бауыр-өт жолдары, зат алмасу ауруларына бөледі. Ауру жедел, жәй, созылмалы түрде өтеді.

Адам организмі біртұтас дүние екенін ежелден білеміз, сондықтан бір мүше сырқатқа шалдықса, басқаларын қосып ала кететін әдеті бар. Бір жер ауырса, адамның тұла бойын зіл басып әлсіздік, селқостық, жұмысқа деген ықылас азайып, немқұрайлық пайда болады.

Осыған байланысты тек бір ауруды ғана емес, бүкіл организмді, адамды толық емдейді. Сол үшін бірден күрделі емдеу әдісін қолданады. Оған дәрі-дәрмек, тоқпен емдеу, балшықпен емдеу, ине, массаж, хирургиялық операциялар және емдік гимнастика жатады.

Емдік гимнастика өзінің әлдендіретін (сергітетін) механизмі арқылы адамға күш-жігер беріп, көңіл-күйін көтереді. Бұл адам ауыр жараланғанда, қатты науқастанғанда, қайғыға душар болып өзінен-өзі түңілген кезде өте пайдалы.

Ішкі ағзалар ауруында емдік гимнастиканың қоректендіру механизмі де маңызды рөл атқарады. Қимыл-қозғалыс ауру салдарынан туған кемтікті толтырып, қан айналымын жақсартып, зат алмасуын күшейтеді. Адамның қызметке деген қабілеті артып, ширақтық пайда болады.

**Зерттеудің мақсаты:** дене жаттығуларының әсер ету механизмі және әртүрлі аурулар мен жарақаттар кезінде жаттығу терапиясы туралы ерекшеліктер туралы

**Зерттеу нысаны:** «НАО Астана Медицина Университеті» 4 курс студенті.

**Зерттеу пәні:** Тірек-қимыл аппараты аурулары кезіндегі жаттығу терапиясы және массаж

**Тапсырмалар:**

- Ішкі органдарға емдік терапия және массаждың маңыздылығы.
- Зерттеуді жоспарлау.
- Зерттеу нәтижелерін өңдеу және талдау.
- Қорытынды жасау және ұсыныстар жасау.

**Гипотеза:** Дене жаттығуларын дұрыс таңдау денеге біртіндеп жасына байланысты жүктемелерге бейімделуге және аурудан туындаған түзетулерге мүмкіндік береді.

**Негізгі бөлім**

Адам тіршілігінде жүрек-қан тамырлардың атқаратын рөлі ерекше. Бүкіл организм тек сол жүрек соғуының арқасында қажетті қоректік заттармен оттегімен қамтамасыз етіліп, өндірілген, денеге керексіз заттар шығарылып отырады. Жүрек кенеттен ауруға шалдықса, бүкіл денеде айтарлықтай



өзгеріс байқалады. Адамның бойында әлсіздік, көңілсіздік, құлықсыздық, керенаулық пайда болады. Жүрек ауруы тез қартайтады, тіпті жүрек ауруының кейбір түрі ажалға душар етеді.

Қазіргі уақытта жүрек және қан тамырлары ауруы өте жиі кездеседі.

Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының деректері бойынша, әрбір төртінші ер адам жүрек инфарктынан, әрбір жетіншісі – миға қан құйылуынан қайтыс болады. Сондықтан да бұл аурулар ХХ ғасыр сырқаты деген атақ алып отыр.

Осы сырқаттардың негізгі себептері, одан сақтану шаралары туралы арнайы газет-журналдар, радио-теледидар арқылы хабарлар беріліп тұрғанымен, халықтың көбі әлі де бұл дерттің алдын алу шараларына мән бермей келеді. Басы ауырып, балтыры сыздағанша, ауру асқынып денені меңдеп алғанша өз денсаулығына көңіл бөлмейтіндер әлі де аз емес. Өкінішке орай, бұл кезде асқынған сырқатқа ем кону да қиынға түседі.

Қазіргі уақытта қан тамырлары ауруы өте жиі кездеседі, оның жолдарының тарылуынан немесе біржола бітелуінен болатын инфаркт ауруы. Халыққа тарап кеткен ұғымдай, инфаркт тек жүрекке ғана емес, бүйректе, көк бауырда, мида, бұлшық еттерде, қан тамыры жүйесінде ең жиі кездесетіні және өмірге қауіптісі жүрек инфаркты.

Аурудың пайда болып, бойды жайлауына көп жағдайлар әсер етеді. Ол ішкі сыртқы ортадағы факторлар, мешкейлік, арақ-шарапқа құмарлық, шылым шегіп никотинмен улану, қимыл-қозғалыстың, физикалық құбылыстар, қозғалыстар, қоршаған ортаның ластануы, ашу реніш, қайғысы қасрет, жұкпалы ауруларға жиі шалдығу, тұқым қуалаушылық т.б.

Жүрек-тамыр ауруларының түрлері өте көп. Олардың ішінде халық арасында жиі кездесіп жүрген гипертония ауруы, ЖИА (жүректің ишемиялық ауруы), жүрек инфаркті, стенокардия, коронаросклероз, жүрек қақпақшалар ауруы (пороки), көк тамырлардың кеңеюі т.б.

Емдік гимнастиканы пайдаланғанда дәрігер адамның мінез-құлқын жүйесін ескере отырып, ең алдымен жаттығулардың қарапайым оңай түрлерін белгілейді. Жаттығулар бірқалыпты ырғақпен, байыппен буындардың бірінен соң бірін қозғалта отырып орындалуы қажет. Жаттығуларды онша қатты ууш жұмсамай, сүйсіне, ем болатынына сеніп, ықыласпен орындаған дұрыс. Дәрігер науқас адамның тыныс алуын (кеудемен не ішпен) қадағалап отырады. Өйткені дұрыс алған демнің өзі қан айналымын жақсартады.

Бірнеше күннен соң тізе, мықын, шынтақ буындарын қосады. Тізе бүгіп-жазып, табанды жылжытып, аяқты көтермейді. Жүрек тұсында шаншу болсама, табанды тіреп, жамбасты жлғары көтеріп, қозғайды, сол сияқты екі жаққа аунап жатуға болады. Осындай жаттығулар алғашқы кезде 6-8 минутқа созылады.

Дене тәрбиесінің бұл режимдегі негізгі мақсаты жүректен алыс, шеткері орналасқан қан тамырларын шындап, қан айналымын жақсарту және науқас адамды отыруға дайындау.

Екінші режимге көшкенде адамның вестибуляр аппаратына (тепе-теңдік жағдайын сақтайтын) арналған жаттығулар беріледі. Өйткені көп төсек тартып жатқан адамның басы айналып, көзі бұлдырап, теппе-теңдік жағдайы бұзылады. Сондықтан динамикалық тыныс алу жаттығулары, дененің бұлшық еттерін ширатулар кеңінен қолданады. Бірнеше рет отырып, қайта жатып, аяқтарды алма-кезек көтереді. Алдымен методистің көмегімен, кейіннен өзінше жасайды. Сабақтың ұзақтығы 14-17 минут, 7-10 күнге созылады.

Бронхоэктазия ауруында қақырық түсіру үшін қолданылатын жаттығулар 1 – шалқадан жатып екі қолды жоғары көтеріп демді ішке алады; 2 – іштің көк етін басып демді сыртқа шығарады; 3 – қырынан жатып шынтақты көтереді; 4 – шынтақты түсіріп кеудені қысады; 5 – оң жақ қапталдан жатып сол қолды жоғары көтеріп дем алады; 6 – алақанмен кеудені басып демді шығарады, ақырын жөтеліп қақырық түсуіне ықпал жасайды; 7 – еңбектеп тұрып, алақанға тіреліп көкіректі көтереді; 8 – басын жерге тигізе еңкейіп көкіректі төмен түсіреді; 9 – шалқадан жатып терең дем алып, алма кезек аяқты бүгіп жазады (демді шығарады); 10 – екі аяқты бірдей бүгіп ішке тигізеді.

Бұл жаттығуларды орындағанда асықпай, байыппен тыныс алып, қақырықтың көп түсуін қадағалайды.

Бұл аурудың негізгі белгілері: әлсіздік, дененің ыстығы (37,2-37,30), түнгі салқын тер, жөтел, тәбеттің төмендеуі, арықтау т.б.

Өкпе туберкулезі 1-2 аптаға созылатын жедел және бірнеше жылға жететін созылмалы түрінде кездеседі.

Емдеу әдістері: тазалық, құнарлы тамақ, қымыз, таза ауа, дәрі-дәрмек және емдік гимнастика.

Емдік гимнастика тканьда зат алмасуын жақсартып, көңіл-күйді көтеріп, дененің төзімділігін арттырады. Сол сияқты өкпеде, басқа мүшелерде айналымын жақсартып, туберкулезден сауығуға ықпал жасайды.

Ауру асқынған жағдайда, емдік гимнастиканы қолданбай, жағдайы біршама тәуір болғанша тұрады.

Жаттығулар ауруға лайықты беріледі. Негізгі мақсат - өкпеден көбірек өаөырық түсіру, өкпенің сыйымдылығын арттырып, ондағы газ айналысын жақсарту.

Ауруханадан шыққан соң таза ауада көп жүру, серуендеу, жақын жерге саяхатқа шығып, шаңғы тебу, суда жүзу сияқты емдік гимнастиканың танымал түрлерімен айналысқан өте пайдалы.

Емдік гимнастиканың өрісі, мөлшері науқастың жағдайына қарай әр түрлі болады. Сырқат адамдардың өзін төмендегідей үш топқа бөледі: әлсіз, орташа және мықты.

#### **Қорытынды**

Асқазан ішек тағы басқа ағзалардың төмен түсіп кетуіне құрсақ бұлшық еттерінің босап, созылуы себеп болады. Ол кенет азып, арықтап кеткен адамдарда, көп бала көтерген аналарда, ауыр жұмыстан қажыған, әлсіреген адамдарда кездеседі. Мұндай жағдайда асқазан, ішек-қарын, болымсыз тамақ ішсе де асқазан керіп, толып тұрғандай ауырады, ас қорытуы нашарлайды.

Іш құрылысы төмен түсіп кеткенде ең тиімді құрал – гимнастика. Оны пайдаланбай-ақ, ішті тартып тұратын бандаж (құрсау) киюге болады деген түсінік бар. Бірақ үнемі құрсаудың астында жүрген бұлшық ет уақыт өткен сайын семіп, босап қалады, аурудың әрі қарай асқынуына ықпал жасайды. Сондықтан бұлшық ет, сіңір тарамыстарды шымырлап шыңдаған дұрыс. Сонда ғана табиғи құрсау пайда болып, ішкі құрылысты қалпына ұстап тұрады. Ол үшін барлық бұлшық еттерге, бүкіл денеге жаттығулар жасалады. Тек секіруге, демді іште ұстап тұруға, күш түсіретін тартылулар жасауға болмайды. Себебі ол құрсақ ішіндегі қысымды жоғарлатады. Осыған орай емдік гимнастика методикасының өз ерекшелігі бар. Олар: жаттығулар жасау үшін төсектің аяқ жағы көтеріңкі болу керек. Адам тек екі қырынан жатып, еңбектеп тұрып қана жаттығулар жасайды (бір қолды көтеріп, бір аяқ, бір қолды бірден көтереді, «қайшы», «велосипед», алма-кезең аяқтарды көтері т.б.).

Науқас адамға секіруге, жүгіруге, тартылуға болмайды, күш жұмсайтын жаттығулар қолданбайды. Еске ұстайтын бір жай – жаттығулар жасаған кезде құрсау киіп алған жөн.

Жаттығулар басында баяу, ақырын жасалып, біртіндеп күрделінеді. Дегенмен ырғақты, мөлшерлі болғаны жөн. Қанша қайталанатынын адм өз жағдайына қарай ықшамдайды.

Өз бетінше дене тәрбиесімен айналысатын адамдарға мөлшерлі жүзу, ескек есу, шаңғы тебу, волейбол, теннис ойнау өте пайдалы, өйткені осының бәрі құрсақ бұлшық етін жетілдіріп, машықтандырады, іштегі қысымды қалпына келтіреді.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. Афашагов Х. Ю., Ибадова Г. Д, Гордон К. В. Лечебно-профилактическая эффективность применения технологий восстановительной медицины при патологии опорно-двигательного аппарата // Кубанский научный медицинский вестник. 2009. № 3. С. 10-12.
2. Каптелин И. О., Лебедева И. П. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации. М., 1995. 452 с.
3. Лемякина Е. Е. Физическая реабилитация при сколиозе // Мир без границ: актуальные проблемы современного инклюзивного образования : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции для студентов и молодых ученых, посвященной Всемирному дню инвалидов. - ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Факультет специальной педагогики. Ставрополь. 2017. С. 249-251.
4. Михаэлис А. В. Медико-социальные аспекты реабилитации больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата на курорте Пятигорск : дисс. ... канд. мед. Наук : 14.02.03. Воронеж, 2015. 206 с.
5. Нагайцева И. Ф., Стешенко В. В. Организация занятий по физической культуре на основе применения фитбол-гимнастики для студентов с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата // Грани познания. 2014. № 3 (30). С. 121-125.

### **АКАДЕМИЧЕСКАЯ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗАТРАТ ВРЕМЕНИ НА СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В УЧЕБНОМ ГОДУ**

**С.Е.Дайрабаев - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор,  
М.Ш.Туякбаева - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор,**

**Т.С.Бекболатов - кандидат педагогических наук, доцент,**

**С.А.Кондратенко - докторант,**

**У.С.Жамалбеков-преподаватель**

Казахский национальный аграрный университет, г.Алматы

**Аннотация.** 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.

**Ключевые слова:** подготовка специалистов, умственные и физические нагрузки, учебная успеваемость.

## **ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENT-ATHLETES DEPENDING ON THE TIME SPENT ON SPORTS IMPROVEMENT IN THE ACADEMIC YEAR.**

**S.E. Dairabayev - candidate of pedagogical sciences, associate professor,  
M.Sh. Tuyakbayeva - candidate of pedagogical sciences, associate professor,  
T.S. Bekbolatov - candidate of pedagogical sciences, associate professor,  
S.A. Kondratenko, doctoral student, Almaty city U.S. Zhamalbekov-teacher,  
Kazakh National Agrarian University, Almaty city**

**Annotation.** The objectively established system of training specialists at the Institute of Physical Culture, namely the need to solve problems determined by the requirements for sports and pedagogical skills of student-athletes and at the same time ensuring a high level of their theoretical training in the educational process, puts forward as an urgent socially significant and complex problem - to organize educational the process in such a way that IFC students, without reducing the level of sports achievements, have the opportunity to assimilate the entire amount of theoretical knowledge necessary to realize them as potential specialists.

**Key words:** training of specialists, mental and physical stress, academic performance.

**Актуальность:** 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 [2,4,7].

«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" [1,3,5,6]. Таким образом, студенты во время обучения в ИФК должны освоить как необходимый объем двигательных действий, так и научиться их преподавать своим будущим ученикам. Поэтому 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.

Следовательно, 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.

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

**Цель работы:** научно-обоснованное определение оптимального сочетания учебной и спортивной деятельности студентов-спортсменов в ИФК.

### **Задачи исследования:**

1. Определить подходы изучения взаимосвязи физической и умственной работоспособности.
2. Изучить академическую успеваемость студентов в учебном году в зависимости от затрат времени на спортивное совершенствование.
3. Выявить изменения физической и умственной работоспособности студентов в учебном году: а) тренирующихся на спортивный результат (до 25 час. в неделю); б) тренирующихся на "поддержание" спортивной формы (до 16 час. в неделю); в) не тренирующихся (организация учебного процесса с общепринятой структурой - без тренировок).

### **Методы исследования:**

1. Анализ и обобщение литературных источников.

2. Анализ академической успеваемости.
3. Педагогические наблюдения.
4. Статистические методы.

**Результаты исследования.** Изучение влияния систематических занятий спортом и физической культурой на успеваемость студентов привлекало внимание многих исследователей [1,6,7]. В частности, было отмечено: во-первых, студенты-спортсмены имеют более высокую академическую успеваемость, чем студенты не занимающиеся спортом; во-вторых, занятия спортом при правильной их организации не только не мешают успешной учебе, но и являются важным фактором, способствующим получению студентами более глубоких и прочных знаний, обеспечивающих более успешную сдачу экзаменов.

Как мы уже отмечали, подготовка квалифицированного специалиста в ИФК предусматривает усвоение необходимой учебной информации, с одной стороны, и спортивно-педагогическое совершенствование со значительными по объему и интенсивности физическими нагрузками - с другой, что часто приводит к общему утомлению, заметно снижает умственную работоспособность, а следовательно и академическую успеваемость студентов. В этой связи в нашем исследовании была поставлена задача: изучить влияние различных вариантов планирования тренировочных нагрузок в учебном году на академическую успеваемость студентов-спортсменов.

В экспериментальных исследованиях приняли участие студенты-спортсмены 1-4 курсов ИФК, среди которых мастеров спорта -44, кандидатов в мастера спорта - 35, спортсменов I разряда -51 всего 150 человек. Все студенты имели примерно одинаковый режим быта, отдыха и учебной нагрузки, но разный двигательный режим.

Для сравнения было выделено три группы испытуемых, имеющих различный объём тренировочных нагрузок в учебном году (неделю): группа 1 - студенты тренирующиеся на спортивный результат, с затратами времени (учебном году - 1120 час, в неделю до 25 часов); группа 2 - студенты, поддерживающие спортивную форму, с затратами времени (в учебном году - 752 час, в неделю на спортивное совершенствование до 16 часов); группа 3 - студенты не тренирующиеся регулярно.

Таблица 1. Академическая успеваемость студентов-спортсменов в учебном году

Учебный год	Сессия	№ группы испытуемых	Средней балл успеваемости	Оценка в %			
				отлично	хорошо	Сумма отличных и хороших оценок	удовлетворительно
2021-22 гг.	Зимняя	1	3,63	12	39	51	49
		2	3,83	11	60	71	29
		3	3,77	12	53	65	35
	Летняя	1	3,96	15	67	82	18
		2	4,17	24	68	92	8
		3	4,14	26	32	88	12
2022-23 гг.	Зимняя	1	3,68	13	43	56	44
		2	4,06	28	50	78	22
		3	4,02	29	44	73	27
	Летняя	1	3,93	22	49	71	29
		2	4,18	35	48	83	17
		3	4,19	36	47	83	17

Анализ академической успеваемости 3-х групп испытуемых проводился по результатам этапного контроля в зимнюю и летнюю экзаменационную сессию в период с 2006 по 2008 учебный год. Полученный материал был статистически обработан. Определялся общий балл за сессию, при этом для качественной характеристики успеваемости учитывалось количество отличных и хороших оценок в сравнении с удовлетворительными (в процентном соотношении).

Таблица 1 (далее таблицы и рисунки см. в приложении) показывают, что результаты летней сессии у всех групп испытуемых превышают показатели зимней, соответственно в 1-й группе в 2021-22 уч. году, на 0,33 балла, в 2022-23 - на 0,25 балла; по 2-й группе в 2021-22 уч. году на 0,34 балла, в 2022-23 - на 0,12 балла; в 3-й группе в 2021-22 уч. году на 0,37 балла, в 2022-23 - на 0,17 баллов.

Таблица 1 наглядно демонстрирует, что показатели успеваемости студентов-борцов 2-й группы в распределении отличных и хороших оценок в процентном соотношении выше показателей I и 3 групп

испытуемых, исключение составляет лишь летняя сессия 2022-23 учебного года, где успеваемость студентов 2 и 3 групп была равна соответственно 83% хороших и отличных оценок и 11% удовлетворительных. В распределении удовлетворительных оценок (кроме летней сессии 2022-23 учебного года) у студентов 2-й экспериментальной группы эти показатели ниже, чем в группах 1,3. Сравнительный анализ успеваемости 2-й группы, дает нам право предполагать, что двигательный режим испытуемых является оптимальным и сыграл определенную стимулирующую роль в повышении учебно-трудовой активности и работоспособности студентов-борцов.

Показатели I группы испытуемых говорят о том, что как правило, большие объемы тренировочных нагрузок, ведут к снижению умственной работоспособности, а следовательно, и успеваемости студентов-спортсменов. Но этот вывод не абсолютен. Большие нагрузки порой неизбежны и могут проявляться своим позитивным итогом: к непрерывности и длительности их организм может адаптироваться и тем самым значительно повысится уровень физической и функциональной подготовленности, необходимый для студента-спортсмена высокого класса. Доказательство этому мы можем найти в табл. 1: в 2021-2022 и 2022-2023 уч.годах успеваемость в летнюю сессию выше чем в зимнюю соответственно на 0,33 и 0,25 баллов. Показатели успеваемости в 3-й группе несколько ниже, чем во 2-й, и выше, чем в 1-й. Это можно объяснить тем, что у испытуемых 3-й группы больше времени для самообразования и самоподготовки к учебным занятиям. Немаловажен и тот факт, что их умственная работоспособность в должной мере стимулируется практическими занятиями как по выбранной специализации, так и по другим видам спорта предусмотренными структурой организации учебного процесса.

Анализ взаимозависимости академической успеваемости студентов и затрат времени на спортивное совершенствование в режиме учебной недели позволил сделать вывод, что повышение успеваемости в летнюю сессию по сравнению с зимней объясняется замедленной адаптацией к учебному процессу в 1-м семестре. Из всех вариантов планирования тренировочных нагрузок в течение учебного года оптимальным является тот, который использовался на группе № 2. Вызывает интерес, а значит стимулирует к поиску решений и тот факт, добытый и доказанный в ходе исследования, что повышение тренировочных нагрузок (1-я группа испытуемых) снижает результативность интеллектуальной деятельности.

## **ВЫВОДЫ**

1. Совершенствование учебно-тренировочного процесса в ИФК невозможно без оптимальной взаимосвязи между физической и умственной работоспособностью. Большой объем тренировочной деятельности может повысить физическую подготовленность, но в определенной степени снизить умственную работоспособность. Превалирование умственной деятельности, т.е. отсутствие дополнительных тренировок по избранному виду спорта, не позволяет повышать спортивно-педагогическое мастерство студентов и не дает возможности выйти на более высокий уровень физической работоспособности.

2. Изменения физической и умственной работоспособности студентов-спортсменов обусловлены учебно-тренировочным процессом и режимом жизнедеятельности, а для активно тренирующихся студентов к тому же в значительной мере зависят от календаря участия в спортивных соревнованиях (в этом плане наиболее напряженными месяцами являются декабрь и май, а наиболее благоприятными в учебной деятельности - октябрь, ноябрь и апрель).

3. Вариант планирования объема тренировочных занятий учебном году (1120 ч.) в 1-й группе испытуемых без отрыва от учебного процесса приводит к переутомлению, перетренировке, к заметному снижению показателей умственной работоспособности.

4. Планирование тренировочных нагрузок с объемом затрат до 752 час. в учебном году определяет тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма и высокий уровень умственной работоспособности. Этим требованиям отвечает режим организации двигательной активности 2-й группы испытуемых студентов-спортсменов. Он наиболее оптимален в решении вопроса разумного сочетания учебы и тренировок в ИФК.

5. Учебный процесс, организованный в 3-й группе испытуемых, характеризует минимальные границы уровня двигательной активности, при котором сохраняется нормальное функциональное состояние организма за счет практических занятий по видам спорта, включенным в программу учебного года.

**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.

**САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ  
(ТӘЖІРИБЕ, МӘСЕЛЕЛЕР, ПЕРСПЕКТИВАЛАР)**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА (ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ)**

**RECREATIONAL AND ADAPTED PHYSICAL EDUCATION  
(EXPERIENCE, PROBLEMS, PROSPECTS)**

## «ЖАҢАРТЫЛҒАН БІЛІМ БЕРУ МАЗМҰНЫ ЖАҒДАЙЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНДЕ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРДІҢ ҚАЖЕТТІЛІГІ»

**Өксікбаев І, Аганиязов Н.**  
**М. Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті**  
**Тараз, Қазақстан**

**Аннотация:** Жаңартылған оқыту процесін ұйымдастырудағы педагогикалық әдіс-тәсілдер: Ортақ тақырыптар арқылы оқыту – «Дене шынықтыру» оқу пәнінің ортақ тақырыптарының мазмұны оқушының жақын аймағынан, яғни оның өз іс-әрекетімен тікелей байланысты тақырыптарды оқудан басталады. Алты-жеті жастағы балалар өз ойын білдіруге, оқу мазмұны бойынша сұрақ қоюға, сұрақтарға жауап іздеуге үйренеді. Ойын іс-әрекеттері арқылы оқыту – оқу үдерісінде білімді меңгертуде оқу әдісі ретінде ойын іс-әрекетін қолдану оқушылардың танымдық белсенділігін арттыруға мүмкіндік береді.

**Кілт сөздер:** Дене шынықтыру, білім және ғылым, спорт, салауатты өмір салты, оқушылар, кәсіби дағдылар

## "THE NEED FOR METHODS AND TECHNIQUES IN PHYSICAL CULTURE IN THE CONTEXT OF UPDATED EDUCATIONAL CONTENT"

**Oksikbayev I., Aganiyazov N.**

**Annotation:** Pedagogical methods and techniques in organizing the updated learning process: teaching through common topics the content of common topics of the academic discipline "physical culture" begins with the study of topics directly related to the student's immediate area, that is, his own activities. Children from six to seven years old learn to express themselves, ask questions on the content of learning, and look for answers to questions. The use of game activities as a learning method in the acquisition of knowledge in the learning-learning process through game activities allows you to increase the cognitive activity of students.

**Keywords:** Physical Culture, Education and science, sports, healthy lifestyle, students, professional skills.

Қазақстандық білім беру мен ғылым жүйесін жаңғыртудың қазіргі заманғы кезеңі әрбір адамның сапалы білімге қолжетімділігін, жаңа кәсіби дағдыларды алу, зерттеу және шығармашылық құзыреттерін дамыту мүмкіндіктерін көздейді. Республикамызда мектептегі білім беру жаңа кезеңге көшуде.

Жаңартылған білім беру мазмұнын енгізуде бастауыш сыныптардағы дене шынықтыру пәнін жүргізуде тиімді әдіс-тәсілдерді енгізу қажеттілігі туындады. Бүгінгі таңда 1 сыныптарда дене шынықтыру пәні жаңа мазмұнда жасалған «Дене шынықтыру» бағдарламасының мақсаты оқушыларды денешынықтырудың негіздерімен таныстыру болып табылады, нақты айтқанда, олардың спорттық-спецификалық қозғалу дағдылары мен дене шынықтыру қабілеттерін меңгеруімен қатар, салауатты денені шынықтырудың дамуына ықпал етеді. «Дене шынықтыру» пәні бойынша бағдарлама кезең-кезеңімен жүзеге асырылады оқу жоспары ұсынылған, бұл жоспар оқушылардың физикалық іс-әрекеттің түрлері бойынша білімдерін, түсініктерін және дағдыларын дамытуға ықпал етіп, сол уақытта олардың жеке гигиена, психикалық денсаулық және салауатты өмір салтының қағидалары сияқты аспектілер тұрғысында жалпы дамуын жақсартуға ықпал етеді.

Бұл мақсатты жүзеге асыру үшін оқушыларды оқытуға арналған оқу бағдарламасы келесі міндеттерді іске асырады.

Дене денсаулығының және рухани денсаулықтың негізін қалайды.

Оқушыларды өздерінің физикалық және психологиялық денсаулықтарын түсінуге және нығайтуға ынталандырады.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы теориялық білімдері мен тәжірибелік дағдыларын дамытуға жағдай жасалған.

Оқушылардың қозғалыс дағдыларының дамуы, атап айтқанда, олардың төзімділігін, ширақтылығын, күшін, ептіліктерін және икемділігін дамытуға әсер етеді.

Дене шынықтыру» пәнін оқыту оқушыларға:

- а) пән туралы білімдерін, шеберліктері мен дағдыларын күнделікті өмірлерінде қолдануға;
- б) қимыл-қозғалыс дағдыларын жақсарту және оқушылардың дене дамуын жетілдіру қажеттіліктерін бағалауға;
- в) адамгершілік қасиетін дамытудың маңыздылығын түсінуге және әділ бәсекелестік пен өздерін үздіксіз дамытудың қажеттілігін түсінуге;



- г) жеке гигиена туралы ережелерін сақтау қажеттілігін түсінуге;
- д) дене қимыл-қозғалыс жаттығулары адамның дене жүйелеріне әсерін білуге;
- е) өзінің және басқалардың дене жағдайын бағалауға;
- ж) сыни тұрғыдан, шығармашылық ойлау қабілеттерін және коммуникативтік дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді.

Жаңартылған оқыту процесін ұйымдастырудағы педагогикалық әдіс-тәсілдер: Ортақ тақырыптар арқылы оқыту – «Дене шынықтыру» оқу пәнінің ортақ тақырыптарының мазмұны оқушының жақын аймағынан, яғни оның өз іс-әрекетімен тікелей байланысты тақырыптарды оқудан басталады. Алты-жеті жастағы балалар өз ойын білдіруге, оқу мазмұны бойынша сұрақ қоюға, сұрақтарға жауап іздеуге үйренеді. Ойын іс-әрекеттері арқылы оқыту – оқу үдерісінде білімді меңгертуде оқу әдісі ретінде ойын іс-әрекетін қолдану оқушылардың танымдық белсенділігін арттыруға мүмкіндік береді. Оқушылардың сабақтағы ұжымдық іс-әрекетін ұйымдастыруға бағытталған ойын әдісі арқылы, олардың шағын топтың өзге мүшелерінің пікірін сыйлауына, әртүрлі өнімді іс-әрекет негізінде соңғы нәтижені алдынала көре білуіне, өзбетіндік іс-әрекетін жоспарлауына, мақсатқа жету амалдарын таңдауына мүмкіндік беріледі. Оқу жетістіктерін бағалау тәсілдері «Дене шынықтыру» пәнін меңгеру нәтижелері критериялды бағалауды қолдану арқылы жүзеге асырылады.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасы оқушылардың ағзасын дамытуға және оның дене белсенділігін қамтамасыз етуге бағытталған бірден-бір пән. Оқушылар түрлі жаттығуларды орындауға, дене қабілеттері дамытуға және жетілдіруге мүмкіндік беретін жан-жақты құрастырылған оқу бағдарламасы арқылы аталған міндетке қол жеткізуге болады. Нәтижесінде оқушының бойында дене тәрбиесі жаттығуларының адам ағзасына тигізетін оң әсері туралы білім жүйесі қалыптасады. Ағзаның бүкіл жүйелерін дамыту, барлық дене сапаларын жетілдіру-дене шынықтыру пәнінің басты мақсаты болып табылады. Дене шынықтыру пәнінің жеке тұлғаны тәрбиелеуде алатын орны ерекше. Ол оқушының дене дамуына, сондай-ақ әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Мектептің білім беру жүйесінің құрамында бола отырып, дене шынықтыру оқушыларда салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған. Осындай жол арқылы болашақта салауатты әлеумет қалыптастыруға болады. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабағындағы негізгі қағидаттардың бірі-белсенділік. Ол дене шынықтырумен айналысатындардың ойластырылған негізде, терең түсінуін қамтамасыз етіп, дене шынықтыру-спорт шараларына тұрақты қызығушылық мен қажеттілік тудыруға, сондай-ақ барынша белсенді болуға жетелеуге бағытталған. Бұл қағидатты іске асыру дене шынықтырумен айналысатындардың ойластырылған негізде, терең түсінуін қамтамасыз етіп, дене шынықтыру – спорт шараларына тұрақты қызығушылық мен қажеттілік тудыруға, сондай-ақ барынша белсенді болуға жетелеуге бағытталған. Бұл қағидатты іске асыру дене шынықтырумен айналысатындардың түрлі жаттығуларды орындау техникаларын біліп, терең түсініп, дене шынықтыру үдерісіне саналы және байсалды қарауға көмектеседі.

Оқушыларды дене тәрбиесі сабағымен шұғылдандырып қана қоймай, дене тәрбиесінен білімдерін де жетілдіруге болады. Мысалы, спорт ойындар түрлерімен айналысу адам ағзасы мен ішкі ағзаларының дамуына, жыныс бездері мен дене күшінің дамуына және денсаулығының мықты болуына әсер етеді, жастардың адамгершілік пен жігерлік және басқа да психологиялық сапаларын қалыптастыруға тәрбиелеуде, дене қабілеттерін (күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік және т.б.) дамытуда тиімді әдіс болып табылады. Сонымен қатар, арнайы қозғалыс дағдыларын: спорт ойындарының барлық әдістерін, арнайы жаттығулар мен спорт акробатикасын, дененің қауқарсыз мүшелерінің жарақатының алдын алу, спорт ойындарының тактикасын, жарақаттан қауіпсіздендіру тәсілдерін және т.б. нәрселерді меңгеру қажет. Өз пәні бойынша жалпы дамыту жаттығулары мен жалпы дене даярлығын арнайы дайындықтан ажырата білу, бастауыш топтағы спортшылардың дайындық кезеңін дұрыс жоспарлау және оларды спорттық шеберліктің әртүрлі кезеңдерімен алмастыра білу дағдысын қалыптастыру білімін жетілдіру керек.

Сонымен қатар, төзімділікті дамыту үшін, жаттығуларды демалыстың қатаң мөлшерленген және алдын ала жоспарланып қойылатын интервалдарымен орындауды қарастырады. Аталған жағдайда демалыстың енжар болмауы өте маңызды. Демалыс ретінде жүруді, тыныс алу жаттығуларын қолдану мақсатқа лайықты болып табылады.

Жан-жақты дамыған, ізгілікті тұрғыдан таза және рухани бай адам қалыптастыру мемлекеттің бірінші кезектегі міндеті болып табылады. Оқушы жастардың дене бітімі жағдайына, дене даярлығына республикамыздың саяси, экономикалық және идеологиялық болашағы тәуелді болып келеді. Сондықтан да, жастардың дене бітімінің дамуы, дене даярлығы және салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды мәселелері мемлекетіміздің Президенті Н.Ә. Назарбаевтың, Үкіметіміз бен қоғам өкілдерінің тұрақты қамқорлығы аясынан табылады.

**Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. Қимыл қозғалыстарға үйрету. // Мектептегі дене шынықтыру №5 2010 жыл
2. Е.Қ. Уанбаев «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» оқу құралы. Өскемен С. Аманжолов атындағы ШҚМУ Баспасы 2006
3. Мұқышова М, Валеология. Денсаулық және өмірлік дағдылар. Алматы, № 3, 2009 – 6 б.
4. Дене тәрбиесі. Б. Болатбек. Алматы: Атамұра, 2004. 112 б.
5. Дене тәрбиесі. М. Тұрыскелдина. Алматы: Атамұра, 2003. 112 б.
6. Қазақ энциклопедиясы. Алматы: Рауан, 2005. 680 б.
7. Е. Сағындықов. Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы «Рауан», 1991.
8. С. Тайжанов, С. І. Қасымбекова. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы, 2004.

## СТУДЕНТТИҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ДӘРІШТЕУ

**Есмахай Е, Аганиязов Н.**

М. Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті,  
Тараз қаласы, Қазақстан

**Аннотация:** Денсаулық жағдайы адам өмірінің барлық салаларына әсер етеді. Адамның әр түрлі өмірлік көріністерінің толықтығы мен қарқындылығы денсаулық деңгейіне, оның "сапалы" сипаттамаларына сәйкес байланысты, олар көбейсе адамның өмір салты мен стилін анықтайды. Онымен бірге, кері байланыс мұнында да көрінеді: адамның өмір салты, оның күнделікті өміріндегі, әрекет еңбек қызметіндегі өкілеттілігінің дәрежесі мен сипаты оған денсаулық жағдайын анықтайды. Мұнай өзара Тәуелсіздік денсаулығының алдын алу және нығайту үшін үлкен мүмкіндіктер ашады.

**Кілт сөздер:** денсаулық, адам, дене шынықтыру, медицина, өмір салты, қоршаған орта факторлары.

## POPULARIZATION OF THE STUDENT'S HEALTHY LIFESTYLE

**Esmakhan Ye, Aganiyazov N.**

**Annotation:** the state of health affects all areas of human life. The fullness and hoarseness of various life manifestations of a person depends on the level of health, according to its "qualitative" characteristics, which, if multiplied, determine the lifestyle and style of a person. With it, feedback is also reflected in this: the way of life of a person, the degree and nature of his authority in his daily life, in the work activity, determine the state of Health for him. Oil opens up great opportunities for preventing and strengthening the health of mutual independence.

**Keywords:** health, human, physical culture, medicine, lifestyle, environmental factors.

Денсаулық-әр адамның ғана емес, бүкіл қоғамның баға жетпес байлығы. Жақын және қымбат адамдармен кездесу, қоштасу кезінде біз оларға жақсы және мықты денсаулық тілейміз, өйткені бұл толық және бақытты өмірдің басты шарты және кепілі. Денсаулық біздің жоспарларымызды орындауға, өмірдің негізгі міндеттерін сәтті шешуге, қиындықтарды жеңуге және қажет болған жағдайда айтарлықтай жүктемелерге көмектеседі. Адамның өзін ақылға қонымды түрде сақтап, нығайтатын жақсы денсаулық оған ұзақ және белсенді өмір береді.

Жақында студенттердің салауатты өмір салтына назар аударылды, бұл қоғамның жоғары мектеп шығаратын мамандардың денсаулығына алаңдаушылығын, кәсіби дайындық процесінде аурудың жоғарылауын, еңбек саласындағы құқық қабілеттілігінің төмендеуін көрсетеді, сондықтан менің рефератымның тақырыбы өте өзекті.

Медицина қаншалықты керемет болса да, ол бізді барлық аурулардан құтқара алмайды. Адам өз денсаулығын жасаушы, ол үшін күресу керек. Ерте жастан бастап белсенді өмір салтын ұстану, шынығу, дене шынықтыру және спортпен шұғылдану, жеке гигиена ережелерін сақтау қажет - бір сөзбен айтқанда, денсаулықтың шынайы үйлесіміне қол жеткізу керек.

Рефераттың мақсаты-студенттердің салауатты өмір салтының негізгі қағидаларын ашу, сондай-ақ студенттердің денсаулығын қамтамасыз етуде дене шынықтыру мен дене жаттығуларының маңыздылығын көрсету.

### **1. "Денсаулық" ұғымы құндылық және оны анықтайтын факторлар ретінде. Мазмұны мен өлшемдері**

Адам өмірі дененің денсаулығына байланысты. Әлеуметтік өмірдің кең спектріндегі адам өмірінің барлық аспектілері-өндірістік, еңбек, әлеуметтік-экономикалық, саяси, отбасылық, рухани, сауықтыру, білім беру-сайып келгенде денсаулық деңгейімен анықталады.

"Денсаулық" ұғымын анықтаудың әртүрлі тәсілдері бар, оларды келесідей жіктеуге болады:

1. Денсаулық-бұл аурудың болмауы;
2. "Денсаулық" және "норма" - бірдей ұғымдар;
3. Денсаулық морфологиялық, психоэмоционалды және әлеуметтік-экономикалық тұрақтылардың бірлігі ретінде.

Жоғарыда айтылғандардың бәріне сүйене отырып, денсаулық - бұл дененің қалыпты қызметі, оның толық физикалық және психикалық саулығы деп қорытынды жасауға болады.

Денсаулықты тексеру кезінде қандай маңызды сипаттамалар қолданылады? Қазіргі уақытта ең көп таралған функционалды тәсіл. Оның ерекшелігі адамның өзіне тән биологиялық және әлеуметтік функцияларды, атап айтқанда, әлеуметтік пайдалы еңбек, өндірістік қызметті жүзеге асыру қабілетінде жатыр. Олардың жоғалуы адам ауруларының ең көп таралған және маңызды әлеуметтік салдары болып табылады.

Денсаулыққа функционалды көзқарасқа байланысты "іс жүзінде сау адам" ұғымы пайда болды, өйткені адамның әл-ауқаты мен жұмысына айтарлықтай әсер етпейтін патологиялық өзгерістер болуы мүмкін. Алайда, бұл көбінесе дененің жұмыс қабілеттілігін сақтау үшін қандай баға төлейтінін ескермейді. Сондықтан денсаулық пен аурудың сапалық және сандық сипаттамалары көптеген түсіндірулерге ие. Оның ішінде денсаулықтың ауырлық дәрежесіндегі айырмашылықтар көптеген критерийлер бойынша анықталады: дененің өміршеңдігі деңгейі, оның бейімделу қабілетінің кеңдігі, органдар мен жүйелердің биологиялық белсенділігі, олардың қалпына келу қабілеті және т. б.

Денсаулық жағдайы адам өмірінің барлық салаларына әсер етеді. Адамның әр түрлі өмірлік көріністерінің толықтығы мен қарқылдығы денсаулық деңгейіне, оның "сапалы" сипаттамаларына сәйкес байланысты, олар көбейсе адамның өмір салты мен стилін анықтайды. Онымен бірге, кері байланыс мұнында да көрінеді: адамның өмір салты, оның күнделікті өміріндегі, әрекет еңбек қызметіндегі өкілеттілігінің дәрежесі мен сипаты оған денсаулық жағдайын анықтайды. Мұнай өзара Тәуелсіздік денсаулығының алдын алу және нығайту үшін үлкен мүмкіндіктер ашады.

Денсаулық еңбек ресурстарының сапасына, қоғамдық еңбек өніміне және сол арқылы қоғамның экономикалық даму серпініне әсер етеді. Денсаулық пен физикалық даму деңгейі жұмыс күшінің сапасының маңызды шарттарының бірі болып табылады. Олардың көрсетушілеріне байланысты адамның еңбек қызметінің белгілі бір салаларына қатысу мүмкіндігі бағаланады. Сонымен қатар мамандық пен кәсіптік оқыту түрін таңдау кезеңінде тұлғаның кәсіби қызметтің нақты түрлеріне психофизиологиялық сәйкестігі мәселесі объективті түрде туындайды, қойылады және шешіледі.

Денсаулыққа деген қажеттілікке ортақ, ол жеке адамдарға иә, тұтастай қоғамға да тән. Өз денсаулығына назар аудару, оның борышының жеке алдын-ала қамтамасыз ету тәртібі, өмірдің әр түрлі формаларының денсаулығына саналы түрде бағыттау-бұл адамның жалпы мәдениетінің көрсеткіштері.

Адам ағзасында денсаулық пен аурудан кейінгі Қара-Қара жағдайлар жоқ. Денсаулық пен аурудың сапалық және сандық сипаттамалары түсіндірудің кең спектріне ие. Оның ішінде денсаулықтың ауызша дәрежесіндегі айырмашылықтар көп мөлшерде критерийлер бойынша анықталады-белгілері: ағаштың тіршілігі туралы мәліметтер деңгейі, органдар мен жүйелердің биологиялық маңыздылығы, олардың қалпына келу коэффициенті, дененің сақталу деңгейі кабинеттің кеңдігі. Денсаулық ағзада әлі пайда болмаған патогенді принциптің немесе әл-аурудың субъективті ауруларының болуын жоққа шығарады. Онымен қатар, денсаулықтың бұзуының объективті көріністерінің болуы әлі де ауру жағдайының жоқтығын көрсетеді.

Аурудың пайда болуының екі көзі бар: адам ағзасының жағдайы, яғни "ішкі негіз" және оған әсер ететін сыртқы себептер. Сонымен, аурудың алдын-алу үшін-ағзаның өміршеңдігін арттыру үшін екі әдіс бар: сыртқы себептерді жою немесе қалпына келтіру, осы сыртқы себептерді бейтараптандыру үшін денені нығайту. Бірінші әдіс нашар, өйткені қоғамда өмір сүретін адам аурудың барлық сыртқы факторларын жоя алмайды. Екінші әдіс тиімдірек. Бұл, мүмкін болса, аурудың себептерін болдырмау. Сонымен қатар, денеңізді қатайтыңыз, оны қолайсыз факторлардың әсеріне сезімталдықты төмендету үшін сыртқы әсерлерге бейімделуге үйретіңіз. Сондықтан бейімделу қабілеті денсаулықтың маңызды критерийлерінің бірі болып табылады.

## **2. Адам денсаулығына әсер ететін факторлар**

Адам денсаулығы-әлеуметтік, экологиялық және биологиялық факторлардың күрделі өзара әрекеттесуінің нәтижесі. Денсаулыққа әртүрлі әсерлердің қосқан үлесі келесідей:

- \* тұқым қуалаушылық-20%;
- \* қоршаған орта-20%;
- \* медициналық көмек деңгейі-10%;
- \* өмір салты-50%.

Егжей-тегжейлі нұсқада бұл сандар, ресейлік ғалымдардың пікірінше, келесідей:

- \* адам факторы-25% (физикалық денсаулық-10%, психикалық денсаулық - 15%);
- \* экологиялық фактор-25% (экзоэкология-10%, эндоэкология - 15%);
- \* әлеуметтік-педагогикалық фактор-40% (өмір салты: еңбек пен тұрмыстың материалдық жағдайы-15%, мінез-құлық, өмір салты, әдеттер-25%);
- \* медициналық фактор-10%.

### **2.1. Қоршаған орта мен тұқым қуалаушылықтың адам денсаулығына әсері.**

Қоршаған ортаның жағдайы денсаулық үшін де маңызды. Адамның табиғи процестерді реттеуге араласуы әрдайым оң нәтиже бермейді. Жер бетінің, гидросфераның, атмосфераның және мұхиттардың ластануы адам денсаулығына әсер етеді, "озон тесігінің" әсері қатерлі ісіктердің пайда болуына, атмосферадағы тыныс алу жолдарының жағдайына, судың ластануы ас қорытуға әсер етеді, адамзаттың жалпы денсаулығын күрт нашарлатады, өмір сүру ұзақтығын төмендетеді. Алайда денсаулық табиғатқа тек 5% ата - аналарға, ал 50% қоршаған ортаға байланысты.

Табиғи биологиялық факторлардың әсері макрофаунаның, флора мен микроорганизмдердің өзгеруінен, жануарлар мен өсімдіктер әлемі ауруларының эндемиялық ошақтарының болуынан, сондай-ақ табиғи тектегі жаңа аллергиялардың пайда болуынан көрінеді.

Сонымен қатар, денсаулыққа әсер етудің объективті факторын - тұқым қуалаушылықты ескеру қажет. Бұл барлық ағзаларға тән қасиет, бірнеше ұрпақтарда бірдей белгілер мен даму ерекшеліктерін қайталау, жасушаның материалдық құрылымдарын жаңа тұлғаларды дамыту бағдарламаларымен бір ұрпақтан екінші ұрпаққа беру мүмкіндігі.

### **2.2. Өмір салтының денсаулыққа әсері**

Адам аурулары оның өмір салты мен күнделікті мінез-құлқына байланысты. Қазіргі уақытта салауатты өмір салты (СӨС) аурулардың алдын алу және мезгілсіз өлім-жітімнің, өмір сүру ұзақтығын арттырудың негізі ретінде қарастырылады.

Салауатты өмір салты-адамның үйлесімді дамуы мен өмір сүруінің, оның белсенді ұзақ өмір сүруінің және әлеуметтік функциялардың толық орындалуының алғышарты.

Генетикалық факторлардан басқа өмір салты да әсер етеді:

- \* білім
- \* интеллект
- \* мамандық
- \* еңбек жағдайлары
- \* тәрбие
- \* отбасылық дәстүрлер мен негіздер
- \* материалдық әл-ауқат
- \* тұрмыстық жағдайлар
- \* жеке мотивация

### **2.3. Гипокинезия және оның денсаулыққа әсері**

Қазіргі өмір жағдайында дене белсенділігінің төмендеуі, бір жағынан, халықта дене шынықтырудың жаппай формаларының жеткіліксіз дамуы, екінші жағынан, әртүрлі функциялардың нашарлауына және адам ағзасының жағымсыз жағдайларының пайда болуына әкеледі.

Гипокинезия-бұл мотор белсенділігінің төмендеуі. Бұл дененің физиологиялық жетілмегендігіне, шектеулі кеңістіктегі ерекше жұмыс жағдайларына, кейбір ауруларға және басқа себептерге байланысты болуы мүмкін. Кейбір жағдайларда (гипс, төсек демалысы) қозғалыстың толық болмауы немесе акинезия болуы мүмкін, оны организм одан да ауыр көтереді.

Мотор белсенділігінің төмендеуі бұлшықет аппараты мен ішкі ағзалардың жұмысында үйлестірудің бұзылуына әкеледі. Жасушаішілік алмасу деңгейінде гипокинезия ақуыз құрылымдарының көбеюінің төмендеуіне әкеледі: транскрипция және аударма процестері бұзылады (генетикалық бағдарламаны алып тастау және оны биосинтезге енгізу).

Гипокинезиямен қаңқа бұлшықеттері мен миокардтың құрылымы өзгереді. Құлайды иммунологиялық белсенділігі, сондай-ақ тұрақтылығы ағзаның перегреванию, салқындату, оттегі жетіспеуіне. Адамдарда функционалдық бұзылулар бар; апатия, ұмытшақтық, ауыр жаттығуларға назар аударма алмау, ұйқының бұзылуы пайда болады; бұлшықет күші күрт төмендейді, күрделі ғана емес, сонымен қатар қарапайым қозғалыстарды үйлестіру бұзылады; Қаңқа бұлшықеттерінің жиырылуы нашарлайды, бұлшықет ақуыздарының физика-химиялық қасиеттері өзгереді; сүйек тініндегі кальций мөлшері азаяды.

### **3. Салауатты өмір салты құрылымының сипаттамасы**

Салауатты өмір салтының құрылымы құрылымдық, энергетикалық және ақпараттық арналар арқылы іске асырылатын адамның материалдық-тұрмыстық, табиғи, әлеуметтік-мәдени және рухани болмысының барлық жақтарының қағидатты бірлігін білдіруі тиіс.

Адамның өмір салты адам ағзасын ұйымдастырудың күрделілігін және оның қоршаған ортамен қарым-қатынасының алуан түрлілігін ескеруі керек. Салауатты өмір салтының құрылымына келесі факторлар кіруі керек:

\* Еңбек пен демалыстың ұтымды режимі-кез келген адамның салауатты өмір салтының қажетті элементі. Дұрыс және қатаң сақталған режиммен дененің жұмыс істеуінің нақты және қажетті ырғағы жасалады, бұл жұмыс пен демалу үшін оңтайлы жағдай жасайды және сол арқылы денсаулықты нығайтуға көмектеседі.

\* Ұйқы-күнделікті демалудың міндетті және ең толық түрі. Студент үшін түнгі монофазиялық ұйқының нормасы 7,5-8 сағатты құрайды, ұйқының болмауы психикалық еңбек өнімділігіне және ө жағдайға әсер етеді.

\* Жаман әдеттерді жою (темекі шегу, алкоголь, есірткі). Бұл денсаулықты бұзушылар көптеген аурулардың себебі болып табылады, өмір сүру ұзақтығын күрт қысқартады, өнімділікті төмендетеді, жас ұрпақтың денсаулығына және болашақ балаларының денсаулығына теріс әсер етеді.

\* Тиімді тамақтану. Бұзылуы денсаулыққа қауіпті екі негізгі заңды есте ұстаған жөн.

Бірінші заң - алынатын және тұтынылатын энергияның балансы. Артық тамақтану атеросклерозға, жүректің ишемиялық ауруына, гипертонияға, қант диабетіне және басқа ауруларға әкеледі.

Екінші заң-диетаның химиялық құрамының ағзаның қоректік заттарға физиологиялық қажеттіліктеріне сәйкестігі. Тамақтану әр түрлі болуы керек және ақуыздарға, майларға, көмірсуларға, дәрумендерге, минералдарға, диеталық талшықтарға қажеттілікті қамтамасыз етуі керек.

\* Оңтайлы қозғалтқыш режимі. Оның негізін денсаулықты нығайту және дене қабілеттерін дамыту, денсаулық пен моториканы сақтау, жасқа байланысты қолайсыз өзгерістердің алдын-алуды күшейту міндеттерін тиімді шешетін жүйелі дене жаттығулары мен спорт құрайды.

\* Қатаюу. Ауруларды тиімді емдеу және алдын-алу үшін өсіп келе жатқан ағзаны көптеген ауруларға қарсы сенімді қалқанмен қамтамасыз ететін қатаюмен бірге шыдамдылықты үйрету және жетілдіру қажет.

\* Жақсы көңіл-күй. Жақсы көңіл-күйді өз бетіңізше жасауға, қолдауға және жаттығуға болатындығын нақты түсіну маңызды. Бұл жағдайда жалпы функционалды күй мен өнімділік үлкен мәнге ие.

### **4. СӨС-те студенттердің құндылық бағдарларын қалыптастыру**

Салауатты өмір салтын қалыптастыру-бұл бірлескен қоғамның өмір салтының көптеген компоненттерін қамтитын және адам өмірінің негізгі салалары мен бағыттарын қамтитын күрделі жүйелік процесс.

Соңғы жылдары студенттердің салауатты өмір салтына назар аударылды, бұл жоғары мектеп шығаратын мамандардың денсаулығына қоғамның алаңдаушылығымен, кәсіби дайындық процесінде аурудың өсуімен, кейіннен өнімділіктің төмендеуімен байланысты.

Салауатты өмір салты жағдайында студенттің денсаулығы үшін жауапкершілік жалпы мәдени дамудың бөлігі ретінде қалыптасады, ол мінез-құлықтың стильдік ерекшеліктерінің бірлігінде, өмірдің рухани, адамгершілік және физикалық қатынастарындағы толыққанды идеяларына сәйкес өзін тұлға ретінде қалыптастыру қабілетінде көрінеді.

Сондықтан ЖОО-да тұлғаның салауатты өмір салтының қоғамдық құндылықтарын саналы түрде таңдауын қамтамасыз ету және олардың негізінде тұлғаның өзін-өзі реттеуін, оның мінез-құлқы мен қызметінің уәждемесін қамтамасыз етуге қабілетті құндылық бағдарларының тұрақты, жеке жүйесін қалыптастыру қажет.

### **ҚОРЫТЫНДЫ**

Денсаулық - адамның толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқатын көрсететін және еңбек, әлеуметтік және биологиялық функциялардың толық орындалуын қамтамасыз ететін адамның қалыпты психосоматикалық жағдайы.

Денсаулық көбінесе өмір салтына байланысты. Ең бастысы-денсаулықты белсенді құру, оның барлық компоненттерін қоса. Осылайша, салауатты өмір салты ұғымы жаман әдеттердің болмауынан, еңбек пен тынығу режимінен, тамақтану жүйесінен, әртүрлі қатайту және дамыту жаттығуларынан әлдеқайда кең; оған өзіне, басқа адамға, жалпы өмірге деген қарым-қатынас жүйесі, сонымен қатар болмыстың мағыналылығы, өмірдің мақсаттары мен құндылықтары және т. б. кіреді. Сондықтан денсаулық

пен аурулар туралы идеяларды кеңейту де, денсаулықтың әртүрлі компоненттеріне әсер ететін факторлардың барлық спектрін шебер пайдалану, сауықтыру, қалпына келтіру, табиғат тәрізді әдістер мен технологияларды игеру, салауатты өмір салтына деген көзқарасты қалыптастыру қажет.

#### **Қолданылған әдебиеттер**

1. Бойко А.Ф., Виноградов П.А., 2004. Немерелеріміз қандай болады. - М. Вагриус.
2. Виноградов П.А., 2005. Дене шынықтыруды дамытудың өзекті мәселелері және Ресей халқының салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене шынықтыру – салауатты өмір салтының негізі. Баяндамалар, тезистер, материалдар. Барлығынан төмен. ред. ЖӨНЕ. Жолдақ. - М.
3. Segal YP, 2000. Олимпизмнің идеалдары мен құндылықтары жоғары сынып оқушыларына коммунистік тәрбие беру жұмысының тиімділігін арттыру құралы ретінде: дисс. Cand. педагогикалық ғылымдар. – М

## **HEALTH-IMPROVING AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE**

**N. N. Kozhemyakina - Senior Lecturer Astana Medical University, Astana**

**A.A. Yesseyeva - Senior Lecturer Astana Medical University, Astana**

**S. N. Kapanova - Senior Lecturer Astana Medical University, Astana**

**A.T. Kizayeva – 2<sup>nd</sup> Year Bachelor’s Student at Astana Medical University, Astana.**

**Annotation.** This article defines the pivotal role of physical fitness in preventing chronic diseases and decreasing premature death risk and explaining the graded linear relationship between physical activity volume and health status. Moreover, it advocates public health initiatives targeting all age groups, acknowledging the impact of physical activity from childhood through aging. The article stresses adherence to recommended activity guidelines and potential additional benefits for those surpassing them. It also touches on the correlation between fitness and specific health conditions, offering a comprehensive perspective on physical activity's multifaceted benefits for health promotion.

**Keywords:** Health-related physical fitness, Morbidity and mortality, Chronic diseases, Premature death, dose-response relationship, Physical activity volume.

## **САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДЕЛУ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ**

**Н. Н. Кожемякина - Астана медицина университетінің, аға оқытушысы, Астана**

**А.А. Есеева - Астана медицина университетінің, аға оқытушысы, Астана**

**С. Н. Капанова - Астана медицина университетінің, аға оқытушысы, Астана**

**А. Т. Кизаева - Астана медицина университетінің 2 курс бакалавриат студенті, Астана**

**Аңдатпа.** Бұл мақалада созылмалы аурулардың алдын алуға және мезгілсіз өлім қаупін азайтудағы дене шынықтырудың негізгі рөлі анықталады және физикалық белсенділік көлемі мен денсаулық жағдайы арасындағы градуирленген сызықтық байланыс түсіндіріледі. Сонымен қатар, ол бала кезінен бастап физикалық белсенділіктің қартаю процесіне әсерін мойындай отырып, барлық жас топтарына бағытталған қоғамдық денсаулық сақтау бастамаларын қолдайды. Мақалада ұсынылатын қызмет нұсқауларына берілгендік және олардан асып түсетіндер үшін ықтимал қосымша артықшылықтар көрсетілген. Ол сондай-ақ дене шынықтыру мен денсаулықтың нақты жағдайлары арасындағы байланысты қарастырады, денсаулықты нығайту үшін физикалық белсенділіктің көп қырлы артықшылықтарын жан-жақты қарастырады.

**Түйінді сөздер:** денсаулыққа байланысты дене шынықтыру, сырқаттанушылық және өлім, созылмалы аурулар, мезгілсіз өлім, доза-әсерге тәуелділік, физикалық белсенділік көлемі.

**Introduction:** bring evidence into how physical fitness prevents chronic diseases.

Physical fitness is a physiological state of well-being, that enables individuals to meet daily life demands and provide a foundation for sports performance. Health-related physical fitness has elements relevant to health - cardiovascular fitness, musculoskeletal fitness, body composition, and metabolism. In thorough epidemiological studies, physical activity and physical fitness are often used interchangeably, with fitness being considered a more precise measure of physical activity. Whilst both are linked to morbidity and mortality, fitness tends to be a stronger indicator of health outcomes. Highly fit individuals typically exhibit a mortality reduction of at least 50% compared to their less fit counterparts. Although accurately assessing physical activity often relies on standards like direct observation or sophisticated laboratory techniques, practical measures involve heart rate monitors and motion sensors. Large-scale population studies often use self-reported physical activity data, which consistently reveals a health risk gradient across activity levels. From a public health perspective,

promoting increased physical activity is advocated over focusing solely on becoming physically fit, as sedentary individuals are likely to achieve fitness benefits by adopting a more active lifestyle.

Physical health can be defined as the proper functioning of the body. As one of the pillars of total well-being, it is a description of how the body grows, and feels. By maintaining a formidable, and healthy lifestyle, risks of developing fatal conditions such as heart disease, cancers, and strokes, decreases. Frequent efforts increase physical strength, endurance, bone mineral density, neuromusculoskeletal fitness, which lead to a functional and independent existence. Observations and studies have extensively been made to prove the function of physical activity to prevent a wide range of illnesses and early deaths. Evidence states that illnesses such as cardiovascular diseases have a correlation with an individual's lifestyle, especially exercise. Regular exercise lower incidences of cardiometabolic illness, breast and colon cancer, and osteoporosis. Beyond enhancing the well-being of individuals dealing with non-psychiatric conditions like peripheral artery occlusive disease and fibromyalgia, consistent physical activity may alleviate the discomfort associated with these specific illnesses. Moreover, substance use disorders such as cutting down smoking, drinking, and drugs, can also be attributed to by physical activity. Worldwide standards state that there should be "150 minutes" of modest physical exercise in populations, and as such, when these recommendations are followed, diseases can be reduced by up to 20% - 30%.

After ground-breaking seminal research conducted by Morris and colleagues in the 1950s, as well as the studies by Paffenbarger and colleagues in the 1970s, have all examined the risk of mortality from various causes, including overall mortality and specific diseases such as cardiovascular disease, in relation to physical inactivity. Increased levels of fitness were linked to a noteworthy diminution in the risk of deaths, ranging from 20% to 35%, for both men and women. For example, an 8-year study involved healthy middle-aged individuals and those in the lowest quintiles of physical fitness, and assessed via an exercise treadmill, had a much higher risk of death from any cause, in comparison to those in the top fitness quintile. Newer research has uncovered more significant declines in the risk of death from any cause and cardiovascular disease. For example, individuals who are physically fit or active experienced a reduction in risk exceeding 50%. Additionally, an uptick in energy expenditure through physical activity by 1000 kcal (4200 kJ) per week or an improvement in physical fitness by 1 MET (metabolic equivalent) was linked to a mortality advantage of around 20%. Middle aged women who would engage in less than 1 hour of exercise per week experienced a 52% increase in mortality via any cause, a doubling of cardiovascular related mortality, and a 29% increase of risk of cancer and its mortality. Enhancing physical fitness is also linked to a decrease in the risk of premature death, whilst a decline increases it. The impact seems to follow a graded pattern, where even slight improvements in physical fitness correlate with a significant risk reduction. In a particular study, participants with the highest baseline physical fitness levels who either maintained or improved their fitness over an extended period displayed the lowest risk of premature death. Even modest improvements in physical fitness among previously sedentary individuals have shown substantial enhancements in health. For example, in another study, individuals transitioning from unfit to fit within a 5-year span experienced a 44% reduction in the relative risk of death compared to those who remained unfit. In conclusion, observational studies offer compelling evidence that consistent physical activity and elevated fitness levels are linked to a decreased risk of early mortality, encompassing both overall causes and cardiovascular diseases, especially in asymptomatic individuals, regardless of gender. Moreover, there seems to be a dose-response relationship, indicating that individuals with the highest levels of physical activity and fitness exhibit the lowest risk of premature death.

It is evident that engaging in physical activity plays a crucial role in preventing chronic diseases and premature death. However, uncertainties persist regarding the ideal "volume" of exercise, encompassing frequency, duration, and intensity, and the minimum level required for health benefits, particularly regarding the impact of intensity (e.g., moderate versus vigorous) on health outcomes. Studies indicate an inverse and linear relationship between the intensity of physical activity and mortality. Early research by Paffenbarger and colleagues demonstrated that regular physical activity (over 2000 kcal, or 8400 kJ a week) was associated with an average increase in life expectancy of 1 to 2 years by the age of 80, and these benefits were linear even at lower energy expenditure levels. Consequent studies revealed that an average energy expenditure of around 1000 kcal (4200 kJ) per week correlates with a 20%–30% reduction in all-cause mortality. Currently, many health and fitness organizations recommend a minimum exercise volume expending 1000 kcal (4200 kJ) per week, recognizing the additional advantages of higher energy expenditures. Recent investigations propose that even lower levels of weekly energy expenditure may offer health benefits, particularly for individuals who are extremely deconditioned or frail and elderly. Further research is necessary to ascertain whether expending as little as 500 kcal (2100 kJ) per week provides health benefits, potentially making physical activity more feasible for previously sedentary individuals. Regarding cancer prevention, literature reviews indicate that moderate physical activity (> 4.5 METs) for approximately 30–60 minutes per day provides greater protection against

colon and breast cancer compared to low-intensity activities. The most significant reduction in breast cancer incidence was observed among women engaging in 7 or more hours of moderate-to-vigorous activity per week. Among individuals with established cancer, engaging in physical activity equivalent to walking 1 or more hours per week is associated with improved survival compared to no exercise. The greatest benefit is seen among cancer survivors who engage in exercise equivalent to 3–5 hours per week at an average pace.

There is compelling evidence that consistent engagement in physical activity plays a crucial role in both primary and secondary prevention of numerous chronic diseases, and contributing to a decreased risk of premature mortality. A graded linear relationship is observed between the volume of physical activity and health status, indicating that individuals who are most physically active experience the lowest risk. Notably, the most significant enhancements in health status are evident when individuals with lower fitness levels adopt a physically active lifestyle. It is advisable for health promotion programs to target individuals of all age groups, recognizing that the risk of chronic disease begins in childhood and escalates with age.

### References

1. Bouchard C, Shephard RJ. Physical activity fitness and health: the model and key concepts. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, editors. Physical activity fitness and health: International proceedings and consensus statement. Champaign (IL): Human Kinetics; 1994. p. 77-88.
2. Blair SN, Brodney S. Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. *Med Sci Sports Exerc* 1999;31:S646-62. [[PubMed](#)]
3. American College of Sports Medicine. Position stand: Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30:992-1008. [[PubMed](#)]
4. McAuley E. Physical activity and psychosocial outcomes. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, editors. Physical activity, fitness and health: the consensus knowledge. Champaign (IL): Human Kinetics; 1994. p. 551-68.
5. Taylor RS, Brown A, Ebrahim S, et al. Exercise-based rehabilitation for patients with coronary heart disease: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Med* 2004;116:682-92. [[PubMed](#)]
6. Blair SN, Cheng Y, Holder JS. Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? [discussion S419-20]. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33:S379-99. [[PubMed](#)]
7. Blair SN, Kohl HW, Paffenbarger RS Jr, et al. Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *JAMA* 1989;262:2395-401. [[PubMed](#)]
8. Paffenbarger RS Jr, Hyde RT, Hsieh CC, et al. Physical activity, other life-style patterns, cardiovascular disease and longevity. *Acta Med Scand Suppl* 1986;711:85-91. [[PubMed](#)]
9. Warburton DE, Gledhill N, Quinney A. Musculoskeletal fitness and health. *Can J Appl Physiol* 2001;26:217-37. [[PubMed](#)]
10. Warburton DE, Gledhill N, Quinney A. The effects of changes in musculoskeletal fitness on health. *Can J Appl Physiol* 2001;26:161-216. [[PubMed](#)]
11. U.S. Department of Health and Human Services. Healthy people 2000: national health promotion and disease prevention objectives. In. Washington: US Department of Health and Human Services; 1991.
12. Puett DW, Griffin MR. Published trials of nonmedicinal and noninvasive therapies for hip and knee osteoarthritis. *Ann Intern Med* 1994;121:133-40. [[PubMed](#)]
13. Shephard RJ. Absolute versus relative intensity of physical activity in a dose– response context. [discussion S419-20]. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33:S400-18. [[PubMed](#)]
14. Lee IM, Skerrett PJ. Physical activity and all-cause mortality: What is the dose– response relation? [discussion S493-4]. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33:S459-71. [[PubMed](#)]



## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ДИЕТОЛОГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА НА МЕТАБОЛИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ У ВЗРОСЛЫХ С САРКОПЕНИЧЕСКИМ ОЖИРЕНИЕМ**

**С.Н. Капанова** – старший преподаватель НИИ профилактической медицины имени академика Е. Даленова НАО «Медицинский университет Астана»

**А.К. Кушмагулова** – старший преподаватель НИИ профилактической медицины имени академика Е. Даленова НАО «Медицинский университет Астана».

**Г. Н. Имамамалиева** – старший преподаватель НИИ профилактической медицины имени академика Е. Даленова НАО «Медицинский университет Астана»

**Г. Мирзамуратова** – студентка 4 курса «Общая медицина»  
НАО «Медицинский университет Астана»

**Аннотация.** Люди с саркопеническим ожирением характеризуются как низкой мышечной массой, так и высоким содержанием жира в организме. Они подвержены более высокому риску метаболических заболеваний и физической инвалидности. Сообщается, что физические упражнения и питание эффективны как для лечения ожирения, так и для лечения саркопении. Таким образом, мы стремились исследовать влияние физических упражнений и питания на состав тела, метаболическое здоровье и физическую работоспособность у людей с саркопеническим ожирением. В мета-анализ было включено десять исследований. Сочетание аэробных упражнений и упражнения с отягощениями снижало масса ожирения и улучшало скорость ходьбы. Диетологическое вмешательство, особенно низкокалорийная диета с высоким содержанием белка, снижало жировой массы, но не влияло на мышечную массу и силу хвата.

**Ключевые слова:** упражнения с отягощениями, аэробные упражнения, добавки.

## **THE EFFECT OF EXERCISE AND DIETARY INTERVENTION ON METABOLIC HEALTH AND PHYSICAL ENDURANCE IN ADULTS WITH SARCOPENIC OBESITY**

**S.N. Kapanova** -senior lecturer of the Research Institute of Preventive Medicine named after academician E. Dalenov, NJSC Astana Medical University

**A.K. Kushmagulova**- senior lecturer of the Research Institute of Preventive Medicine named after academician E. Dalenov, NJSC Astana Medical University

**G. N. Imamamalieva** - senior lecturer at the Scientific Research Institute of Preventive Medicine named after Academician E. Dalenov, NJSC "Astana Medical University"

**G. Mirzamuratova** – 4th year student “General Medicine” of NJSC “Astana Medical University”

**Annotation.** People with sarcopenic obesity are characterized by both low muscle mass and high body fat. They are at higher risk of metabolic diseases and physical disability than people with sarcopenia or obesity. It is reported that exercise and nutrition are effective both for the treatment of obesity and for the treatment of sarcopenia. Thus, we sought to investigate the effects of exercise and nutrition on body composition, metabolic health and physical performance in people with sarcopenic obesity. Ten studies were included in the meta-analysis. The combination of aerobic exercises and exercises with weights reduced the weight of obesity and improved walking speed. Dietary intervention, especially a low-calorie diet with a high protein content, reduced fat mass, but did not affect muscle mass and grip strength.

**Keywords:** exercises with weights, aerobic exercises, supplements.

### **Введение**

**ЦЕЛЬ:** изучить влияние физических упражнений и питания на состав тела, метаболическое здоровье и физическую работоспособность у людей с саркопеническим ожирением.

### **Задачи исследования:**

1. изучить влияние физических упражнений или питания на состав тела, метаболическое здоровье и физическую работоспособность у людей с саркопеническим ожирением.

2. определить влияние физических упражнений в сочетании с питанием на дополнительные преимущества для состава тела, метаболического здоровья и физической работоспособности

### **Методы исследования**

- Литературный обзор по теме исследования.

- Обзорный анализ системных обзоров мета-анализов, с рекомендациями PRISMA.

Саркопения включает прогрессирующую и генерализованную потерю мышечной массы, которая связана с физической инвалидностью, метаболической дисфункцией и повышенной смертностью [1

стр. 766-773]. Ожирение является фактором риска многих хронических заболеваний, включая сердечно-сосудистые и метаболические заболевания. Ожирение также ухудшает качество мышц и снижает физическую работоспособность. Саркопеническое ожирение — это термин, используемый для описания состояния, связанного как с низкой мышечной массой (саркопения), так и с высоким содержанием жира в организме. По сравнению с лицами, у которых есть только саркопения или ожирение, люди с саркопеническим ожирением имеют более высокий риск метаболических нарушений, более высокую распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, более высокие показатели смертности и снижение физической работоспособности, такой как скорость ходьбы [2 стр. 247-260]. Для борьбы с ожирением было предложено множество стратегий, включая вмешательство в образ жизни (физические упражнения и питание), фармакологическую терапию и бариатрическую хирургию [3 стр. 102-138]. Среди них физические упражнения и питание также являются ключевыми вмешательствами для лечения саркопении [4 тр. 125-127]. Что касается лечения саркопенического ожирения, то на сегодняшний день только несколько систематических обзоров и мета-анализов предоставили информацию о влиянии физических упражнений и вмешательства в питание. Два системных обзора, в которых ограниченное число исследований соответствовало критериям рассмотрения (два и восемь исследований, соответственно), показали, что физические упражнения сами по себе, но не добавки с белком или аминокислотами, улучшают мышечную силу и физическую функцию лиц с саркопеническим ожирением. Что касается влияния на мышечную массу, то современные обзоры обнаружили разнообразие результатов исследований и сделать вывод не удалось. [5 стр. 3-15]. Метаболическое здоровье связано с более низкими показателями распространенности сердечно-сосудистых заболеваний и метаболических заболеваний. Кроме того, определение эффективного типа упражнений имеет решающее значение для перевода этих знаний в клиническую практику для контроля веса и улучшения физических функций в популяции саркопенического ожирения.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Данный обзорный анализ системных обзоров мета-анализов был проведен в соответствии с рекомендациями PRISMA (PRISMA) по предпочтительным элементам отчетности для систематических обзоров и мета-анализов. Мы использовали PubMed, Scopus, ClinicalKey и Кокрановскую библиотеку без ограничений по языку или дате публикации. Был проведен систематический поиск исследований. Исследования исключались, если они соответствовали следующим критериям: были наблюдательными, вторичными данными или исследованиями на животных, сравнения не проводились в соответствии с типом вмешательства.

Настоящее исследование показало, что питание не дает дополнительных преимуществ при физических упражнениях для населения с саркопеническим ожирением. Во всех включенных исследованиях стратегия питания заключалась в приеме белковых добавок сразу после тренировки. В текущем исследовании, в котором изучалась популяция с саркопеническим ожирением, только в одном включенном исследовании сообщалось о дополнительном положительном влиянии белковых добавок на TSM и масса ожирения по сравнению с физическими упражнениями. В других исследованиях дополнительных эффектов не обнаружено. Противоречивые результаты могут быть связаны с различными определениями саркопенического ожирения. В то время как концепция саркопенического ожирения ясна (т.е. лица с состоянием, включающим как саркопению, так и ожирение), операциональное определение является непоследовательным. Например, в одних исследованиях ожирение определяли по ИМТ [7,8,11], в то время как в других определяли ожирение по ВФ% [6,10,12,12,14,15]. В одних исследованиях саркопению определяли по скелетной мышечной массе [6,7,8,9,10,11,12], в других — по силе мышц [9], в других — по физической работоспособности [9]. Для повышения осведомленности и продвижения исследований в области саркопенического ожирения необходимы будущие исследования, устанавливающие общепризнанные предельные значения для саркопенического ожирения. Все исследования были собраны в одну таблицу (см Таблица 1.)

**Таблица 1.** Характеристика исследований влияние физических упражнений и диетологического вмешательства на метаболическое здоровье и физическую выносливость у взрослых с саркопеническим ожирением.

Статья	Дизайн исследования	группы	Возраст лет	Саркопени я	ожирение	Инструмент состав тела	Точка измерения времени	Результаты	Оценка PEDro
Aubertin-Leheudre M., 2007 (Канада) [6]	РКИ	12/8	58,0 ±	<6,87 кг/м2	>40%		Исходный уровень: 0 недель Посттест: 24 недели	Опоры ОМ, ASM и SMI ↑ BW, BMI, WC, FM, OCM ⇌	8
Балачандран А., 2014 (США) [7]	РКИ	RE (9)ПТ (8)	71,3 ±	SMI (TSM/Ht2) <10,76 кг/м2 у мужчин;	ИМТ >30 кг/м2	БИА	Исходный уровень: 0 недель Посттест: 15 недель	Мощность жима ногами (PT) ↑ SPPB, 1ПМ жима ногами и жима от груди	4
Chen H.T., 2017 (Тайвань)[8]	РКИ	AE (15) RE (15) CE (15) Управление (15)	68,8 ±	SMI (ASM/BW) ≤32,5% у мужчин; ≤25,7% у женщин	ИМТ ≥25 кг/м2 и VFA ≥100 см2	БИА	Исходный уровень: 0 недель Посттест: 8 недель Последующее наблюдение: 12 недель	BW (AE и CE), BMI (CE), TSM, SMI, FM, BF%, VFA и BES (AE, RE и CE), GS (RE), KES (RE и CE) ↑	5
Kemmler W., 2017 (Германия)[9]	РКИ	Белки (33) Контроль (34)	77,5 ±	SMI (АСМ/ИМТ) <0,789	BF% >27	БИА	Исходный уровень: 0 недель Посттест: 16 недель	BF%, SMI ↑ СЦ ⇌	8
Kim H., 2016 (Япония)[10]	РКИ	EN (36) E (35) N (34)	81,1 ±	SMI (ASM/Ht2) <5,67 кг/м2 или GS <17 кг или WS <1 м/с	BF% >32	БИА	Исходный уровень: 0 недель Посттест: 12 недель	FM (EN), TFM, шаг и длина шага (E) ↑ BF%, MMA, SMI, GS, KES, WS, SBP, CHOL, TG, CRP, IL-6 и HbA1c ⇌	6
Исходный уровень: 0 недель Посттест: 12 недель	РКИ	50/54	66,7+±	SMI (TSM/Ht2) <7,3 кг/м2	ИМТ >30 кг/м2	БИА	Исходный уровень: 0 недель Посттест: 12 недель	ИМТ, ВЦ, ФМ, ЦМ, СМИ, ГС ⇌	6
Nabuco H.C.G., 2019 (Бразилия)[12]	РКИ	RE + белок (13) RE (13)	69,0 ±	ASM <15,02 кг	BF% >35	ДЭРА	Исходный уровень: 0 недель Посттест: 16 недель	OCM, MMA, FM, BF% и IL-6 (RE+белок) ↑ WC, CHOL, TG, ЛПВП, ЛПНП, GLU, инсулин, НОМА-IR, TNF-α, СРБ, САД ⇌	8
Sammarco R., 2017 (Италия)[13]	РКИ	ЛКНП (9) ЛЧП (9)	55,0 ±	<90% идеальных МУФСa	BF% >34.8	БИА	Исходный уровень: 0 недель Посттест: 16 недель	OCM (LCHP) ↑ ЧМ, ЧМ, БФ%, ГС, СППБ ⇌	5
Liao C.D., 2017	РКИ	RE (25) Управление (21)	67,3 ±	SMI (TSM/Ht2) <7,15 кг/м2	BF% >30	ДЭРА	Исходный уровень: 0 недель Посттест: 12 недель	OCM, FM, BF%, SLS, WS, TUG, TCR, СЦ	8

Физические упражнения не оказали существенного влияния на мышечную массу и общую скелетную мускулатуру. АЭ: аэробные упражнения; ASM: мышечная масса аппендикуляра; БИА: биоимпедансный анализ; BES: сила разгибателей спины; BF%: процент жира в организме; ИМТ: индекс массы тела; CHOL: общий холестерин; ДЭРА: двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия; E: упражнение; EN: физические упражнения плюс питание; ОМ: обезжиренная масса; FM: общая жировая масса; GLU: глюкоза; СЦ: сила сцепления; HbA1c: гликированный гемоглобин; ЛПВП: липопротеины

высокой плотности; Нt: высота тела; НОМА-IR: оценка инсулинорезистентности с помощью гомеостатической модели; IL-6: Интерлейкин 6; КЕР: мощность разгибателей коленного сустава; КЕС: сила разгибателей коленного сустава; LСНР: низкокалорийный с высоким содержанием белка; LCNP: низкокалорийный нормальный белок; ЛПНП: липопротеины низкой плотности; Н.А.: соответствующая информация не была приведена в рукописи; PEDro: База данных по физиотерапии; PS: прочность на сжатие; ПТ: силовая тренировка; РКИ: рандомизированное контролируемое исследование; RE: упражнения с отягощениями; САД: систолическое артериальное давление; SLS: стойка на одной ноге; SMI: индекс скелетной мускулатуры; SPPB: батарея с короткими физическими характеристиками; TCR: подъем стула по времени; TFM: жировая масса туловища; ТГ: триглицериды; ФНО-а: фактор некроза опухоли альфа; ОСМ: общая скелетная мускулатура; БУКСИР: по времени и вперед; VFA: область висцерального жира; WC: обхват талии; WS: скорость ходьбы; 1ПМ: максимум одно повторение. а: Идеальная МУФ рассчитывается по формуле  $0,75 \times \text{идеального МТ} + 0,25 \times \text{избыточного МТ}$ ; ↑: улучшено; ⇌. В исследованиях Chen H.T., 2017 (Тайвань), Liao C.D., 2017 (Тайвань), Huang S.W., 2017 (Тайвань) изучали влияние физических упражнений на состав тела. В целом, в исследованиях Aubertin-Leheudre M., 2007 (Канада), Kemmler W., 2017 (Германия), Kim H., 2016 (Япония), Nabuco H.C.G., 2019 (Бразилия) изучалось влияние питания на состав тела, включая массу ожирения и TSM [6,9,10,12]. Среди них три использовали БИА и один использовал ДЭХА для определения состава тела. Результаты мета-анализа показали, что нутритивное вмешательство снижало массу ожирения, но не улучшало мышечную массу, по сравнению с контрольными группами.

**В Балачандран А., 2014 (США), Muscariello E., 2016 (Италия), Sammarco R., 2017 (Италия)** исследования изучалось влияние питания и физических упражнений на состав тел [7,11,13]. не оказывали дополнительного положительного влияния на состав тела, силу хвата, скорость ходьбы или метаболические и воспалительные биомаркеры в популяции саркопенического ожирения.

Оценка PEDro была представлена в Таблица 1. Средний балл по шкале PEDro в включенных исследованиях составил  $6,6 \pm 1,5$ . Среди них одиннадцать исследований были исследованиями высокого качества [15,9,11,12]; остальные исследования были исследованиями среднего качества [7,8,14,10,6,13].

### **Выводы**

Это исследование было направлено на изучение влияния физических упражнений и питания на состав тела, метаболическое здоровье и физическую работоспособность у людей с саркопеническим ожирением. Мы обнаружили, что физические упражнения (8–24 недели) улучшили состав тела с точки зрения массы тела, ИМТ, массы ожирения, ВФ%, силы хвата и скорости ходьбы в популяции саркопенического ожирения. Нутритивные вмешательства (12–24 недели) снижали массу ожирения без изменений в силе хвата. Маркеры метаболизма и воспаления у лиц с саркопеническим ожирением не изменялись после физических упражнений. По сравнению с физическими упражнениями или диетологическим вмешательством, вмешательства, сочетающие физические упражнения и питание, не оказывали дополнительного положительного влияния на состав тела, силу хвата, скорость ходьбы или метаболические и воспалительные биомаркеры в популяции саркопенического ожирения.

### **Список использованной литературы**

1. Майнарендс Д.М., Луйкинг Ю.К., Халфенс Р.ДЖ.Г., Эверс С., Ленартс Э.Л.А., Верлаан С., Уоллес М., Шолс Дж., Мейерс Д.М.М. Мышцы, здоровье и затраты: взгляд на их взаимоотношения. 2018 г.; 22:766–773.
2. ПэкС.Дж., Нам Г.Э., Хан К.Д., Чой С.В., Чон С.В., Бок А.Р., Ким Ю.Х., Ли К.С., Хан Б.Д., Ким Д.Х. Саркопения и саркопеническое ожирение и их связь с дислипидемией у корейских пожилых мужчин: Корейское национальное обследование здоровья и питания 2008–2010 гг. 2014 г.; 37:247–260.
3. Дженсен М.Д., Райан Д.Х., Аповиан К.М., АрдДж.Д., Комуззи А.Г., Донато К.А., Ху Ф.Б., Хаббард В.С., ЯкичичДж.М., Кушнер Р.Ф. и др. 2013 АНА/АСС/ТОС Руководство по лечению избыточного веса и ожирения у взрослых. 2014; С102–С138.
4. Макане Ю., Фудзита С. Роль физических упражнений и питания в профилактике саркопении. 2015; 125–127.
5. Теодоракопулос К., Джонс Дж., Баннерман Э., Грейг К.А. Эффективность питания и физических упражнений для улучшения состава тела и мышечной силы или функции у пожилых людей с саркопеническим ожирением: систематический обзор. 2017; 3–15.
6. Обертен-Леэудр М., Лорд К., Халил А., Дионн И.Д. Шестимесячный прием изофлавонов увеличивает безжировую массу у женщин в постменопаузе с ожирением и саркопенией: рандомизированное двойное слепое контролируемое исследование. 2007 г.; 1442–1444.

7. Балачандран А., Кравчик С.Н., Потиаумпай М., Синьориле Ж.Ф. Скоростная круговая тренировка против гипертрофии для улучшения физической функции у взрослых с саркопеническим ожирением: рандомизированное контролируемое исследование. 2014; 64–71.
8. Чен Х.Т., Чунг Ю.С., ЧенЮ.Дж., Хо С.Ю., ВуХ.Дж. Влияние различных видов упражнений на состав тела, мышечную силу и ИФР-1 у пожилых людей с саркопеническим ожирением. 2017; 827–832.
9. Кеммлер В., Вайсенфельс А., Тешлер М., Виллерт С., Бебенек М., Шоджаа М., Коль М., Фрайбергер Э., Зибер К., фон Штенгель С. Электромиостимуляция всего тела и белковые добавки благоприятно влияют на саркопеническое ожирение у пожилых мужчин из группы риска: рандомизированное контролируемое исследование FranSO. 2017 г.; 1503–1513.
10. Ким Х., Ким М., Кодзима Н., Фуджино К., Хосой Э., Кобаяси Х., Сомекава С., Ники Ю., Ямасиро Ю., Йошида Х. Физические упражнения и пищевые добавки у пожилых японских женщин с саркопеническим ожирением: рандомизированное контролируемое исследование. 2016; 1011–1019.
11. Мускариелло Э., Насти Г., Сьерво М., ДиМаро М., Лапи Д., Д'Адио Г., Колантуони А. Диетическое потребление белка у пожилых женщин с саркопеническим ожирением. 2016 г.; 133–140.
12. Набуко Х.К.Г., Томелери С.М., Фернандес Р.Р., СугихараДжуниор.,Кавальканте Э.Ф., Кунья.М., Антунес М., Нуньес Дж., Вентурини Д., Барбоза Д.С. и др. Влияние добавок сывороточного протеина в сочетании с тренировками с отягощениями на состав тела, мышечную силу, функциональную способность и биомаркеры метаболизма плазмы у пожилых женщин с саркопеническим ожирением: Рандомизированное двойное слепое плацебо-контролируемое исследование. 2019 г.; 88–Саммарко Р., Марра М., ДиГульельмо М.Л., Наккарато М., Контальдо Ф., Поджогалле Э., Дониини Л.М., Пасаниси Ф. Оценка гипокалорийной диеты с добавлением белка у женщин среднего возраста с саркопеническим ожирением: пилотное исследование. 2017 г.; 160–167.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**С.Ж. Сыздыкова – доцент, Н.Н.Кожемякина - старший преподаватель,  
А.А. Есеева - старший преподаватель НИИ профилактической медицины имени академика  
Е.Даленова, НАО «Медицинский университет Астана»**

**Аннотация.** В статье рассматривается состояние адаптивной физической культуры в рамках общеобразовательного предмета «Физическая культура» в вузах РК. В проведенном анкетном опросе студентов с ОВЗ НАО «Медицинского университета Астана» (102 студента) было изучено мнение студентов о состоянии адаптивной физической культуры в вузе. Среди перечисленных открытых вопросов наибольшую долю голосов набрал вариант о необходимости адаптировать дисциплину «Физическая культура» для студентов ОВЗ (20,2%). Далее студенты указали о необходимости приобретения спортивного оборудования, адаптированного для обучающихся с различными видами нарушений (17,7%), и строительство или адаптация спорткомплекса при ВУЗе для студентов с ОВЗ. Рост количества освобождений от занятий физической культуры, связан не только с количеством заболеваний студентов с ОВЗ, но и с отсутствием критерий допуска к занятиям физической культуры.

**Ключевые слова:** студенты с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, адаптированная программа, анкета.

## CURRENT PHYSICAL EDUCATION ISSUES OF STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS

**S. Syzdykova - Associate Professor, N. Kozhemyakina - senior lecturer,  
A. Yesseyeva - senior lecturer of the Scientific Research Institute of Preventive Medicine named after  
Academician E. Dalenov, NJSC Astana Medical University**

**Annotation.** The article examines the state of adaptive physical education within the framework of the general education subject “Physical Education” in universities of the Republic of Kazakhstan. Survey of students with special needs of NJSC “Astana Medical University” (102 students), opinions on the state of adaptive physical education at the university were studied by means of questionnaire-based survey. The largest share of votes (20.2%) among the listed open questions was the necessity to adapt the discipline “Physical Education” for students with special needs. Further, students indicated the need to purchase sports equipment adapted for students with various types of disabilities (17.7%), and to construct or adapt a sports complex at the university for students with special needs. The increase in the number of medical exemptions from physical education classes is associated not only with the number of diseases of students with disabilities, but also with the lack of criteria for admission to physical education classes.

**Key words:** students with special needs, adaptive physical education, questionnaire, adapted program.

**Введение.** Физическая культура в вузах является одной из основных форм приобщения молодежи с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к ценностям здорового образа жизни. Освобождение от практических занятий студентов с ОВЗ по физической культуре на длительный, срок не соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта к уровню подготовленности в области физической культуры будущих специалистов с высшим профессиональным образованием. Отсутствие нормативных и адаптированных программ по физической культуре для образовательных организаций РК является причиной недостаточного вовлечения лиц с ОВЗ к занятиям физической культурой. Оптимальным вариантом привлечения студентов с инвалидностью и с ОВЗ к доступной для них физкультурно-спортивной деятельности и оздоровлению является организация с ними занятий средствами адаптивной физической культуры.

Актуальность исследования подтверждается, тем что освобождение студентов от занятий физической культуры, не всегда обосновано, также это отмечено в Концепции развития ФК по итогам 2022 года в стране насчитывается 705 тысяч человек с инвалидностью (3,68 % от населения страны), из них 319947 или 46 % не имеют противопоказаний для занятий физической культурой и спортом [1].

Актуальность и необходимость решения проблемы физической культуры студентов с ОВЗ объясняется многими причинами:

- увеличением количества студентов с инвалидностью и студентов с ОВЗ, стремящихся получить высшее образование в вузах Казахстана;
- отсутствием адаптированной программы занятий по адаптивной физической культуре в соответствии с нозологией студентов с ОВЗ;
- физическое воспитание в ВУЗах, как обязательная учебная дисциплина, для студентов с ОВЗ существует лишь декларативно, и имеет теоретический характер;
- преподаватели физического воспитания не готовы к работе со студентами с ОВЗ;
- отмечается слабое оснащение материально-технической базы по АФК.

**Цель исследования:** провести анализ состояния физической культуры студентов с ОВЗ.

**Задачи исследования:**

1. Изучить нормативные документы по физической культуре студентов с ОВЗ.
2. Провести анализ созданных в вузах Казахстана специальных условий, предназначенных для обучения студентов с инвалидностью по адаптивной физической культуре.

**Методы исследования:**

- Анализ и обобщение литературных источников, программно-нормативных документов по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.
- Анкетный опрос.

**Результаты исследования**

Особенности работы со студентами, освобожденными от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» на длительный срок, еще недостаточно изучены. Большинство исследователей считают, что полное освобождение от таких занятий, должно иметь только временный характер, так как наносит серьезный вред здоровью юношей и девушек, остро нуждающихся в двигательной активности.

В Типовой учебной программе общеобразовательной дисциплины "Физическая культура" для организаций высшего и (или) послевузовского образования РК прописано, что «Студенты, освобожденные от занятий на длительные сроки, и студенты групп лечебной физической культуры, сдают аттестацию на кафедре физического воспитания и спорта на основании следующих нормативных требований: оценка уровня теоретических знаний по обязательным лекциям по дисциплине "Физическая культура"; оценка самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений; участие студентов в научно-исследовательской работе кафедры по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры» [2].

ВОЗ признал необходимость физической активности лиц с ОВЗ и рекомендует [3]: уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю, а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.

В докладе Национальной академии образования имени И.Алтынсарина «Состояние и развитие специального и инклюзивного образования в Республике Казахстан» отмечалось, что «...на данный мо-

мент, придерживаясь медицинской модели инклюзии, большинство вузов республики Казахстан не готовы к встрече с абитуриентами с инвалидностью: нет ни обустроенной среды, ни специальных программ, рассчитанных на такое обучение». [4]

На примере медицинских вузов РК, изучается состояние физической культуры студентов с ОВЗ. Физическая культура студентов с ОВЗ сводится к теоретическому освоению, например, написание и защита реферата, организация и проведение интеллектуальных игр. Именно эти студенты имеют дефицит двигательной активности, что приводит к последствиям гиподинамии: ослабление иммунитета, гипотрофия мышц, снижение общей работоспособности, сонливость, лишний вес, нарушение деятельности всех систем организма.

В рамках исследования НИИ профилактической медицины имени академика Е.Д. Даленова НАО «Медицинский университет Астана» было проведено анонимное анкетирование среди студентов с ОВЗ имеющих освобождение от занятий физической культуры, для оценки удовлетворенности занятиями физической культурой.

Опросом были охвачены 102 студента с ОВЗ, освобожденные от занятий физической культуры, в период с 15 по 30 октября 2023 года, из которых 22,5% имеют официальный статус инвалидности, остальные 77,5% опрошенных не имеют статуса инвалидности, но имеют различные ограничения возможностей здоровья и освобождены от занятий физической культурой. Основная масса опрошенных являются студентами 1 курса (59,8%), 38,2% обучающихся на 2 курсе и 2% на 4 курсе обучения.

Наиболее часто встречающиеся причины освобождения от занятий физической культурой являются проблемы здоровья связанные с нарушением зрения (32,4%), нарушением опорно-двигательного аппарата (25,5%), проблемы с почками (6,9%), а также проблемы, связанные с различными соматическими заболеваниями (5,9%). Также респонденты назвали отдельные проблемы со здоровьем и иные причины освобождения от занятий физической культурой в ВУЗе (29,8%).

Большинство опрошенных (82,4%) отмечают, что они в той или иной степени удовлетворены занятиями физкультурой на сегодняшний день и только 8,8% опрошенных студентов частично или абсолютно не удовлетворены своими занятиями физкультурой.

Несмотря на достаточно высокий уровень удовлетворенности занятиями физкультурой, - 65,7% опрошенные студенты отмечают, что хотели бы посвятить больше времени занятиям физической активности. Только 7% отметили, что на данный момент индивидуально занимаются физической культурой и полностью удовлетворены содержанием и регулярностью тренировок.

Студенты выразили желание уделять время на занятия физической культурой (см диаграмма 1)

Диаграмма 1.

Сколько времени в неделю Вы бы хотели заниматься физкультурой?  
(в %)



Также по результатам опроса была выявлена потребность на разнообразие предлагаемых учебными заведениями видов спорта и физической активности. Так, значительная часть студентов отметили, что хотели бы заниматься теми видами физической активности, которые не требуют высокой

нагрузки на организм: ходьба, спортивная ходьба, ходьба со скандинавскими палками (14,6%), йога (14,2%), плавание и акваэробика (13,1%), езда на велосипеде (13,1%), танцы (11,2%) (см. Таблица 1).  
Таблица 1. Предпочтительные виды физической активности среди опрошенных, в %, N=102

№	Какие виды физической активности Вы предпочитаете?	%
1	Ходьба, спортивная ходьба, ходьба со скандинавскими палками	14,6%
2	Йога	14,2%
3	Плавание, акваэробика и другие водные упражнения	13,1%
4	Езда на велосипеде	13,1%
5	Физическая активность с минимальной интенсивностью (прогулки, работа в огороде и пр.)	11,9%
6	Танцы	11,2%
7	Настольные игры (теннис и др.)	9,2%
8	Не знаю какими видами спорта мне можно заниматься по состоянию здоровья	6,5%
9	Бег трусцой	1,9%
10	Нет предпочтений, но хотелось бы заниматься каким-либо видом спорта	1,9%
11	Ничего из вышеперечисленного	1,2%
12	Затрудняюсь ответить	1,2%

Вместе с тем, отмечается, что студенты (79,5%) хорошо осведомлены о том, что занятия физической культурой положительно влияют, как на физическое, так и на эмоциональное состояние, при этом 3,9% считают обратное, что физкультура отрицательным образом действует и еще 16,7% затрудняются ответить о влиянии на эмоциональное и физическое здоровье. Несмотря на высокую мотивацию у опрошенных заниматься физкультурой и спортом в стенах ВУЗа, наблюдается недостаточность необходимого спортивного инвентаря. Так, только 42,2% отметили, что весь необходимый спортивный инвентарь есть в наличии, тогда как 16,7% опрошенных студентов указали, что только частично имеют весь необходимый инвентарь для занятий. При этом 14,7% отметили, что необходимого спортивного инвентаря нет в наличии в ВУЗе и каждый четвертый затруднились ответить на вопрос (см. Диаграмма 2)

Диаграмма 2. Необходимый спортивный инвентарь в ВУЗе, в %, N=102

Есть ли в ВУЗе необходимый для вас спортивный инвентарь? (в %)



Помимо наличия необходимого спортивного инвентаря в ВУЗе, был задан вопрос о доступности спортивных залов и инвентаря для студентов с ОВЗ, при этом только 38% отметили, что им всегда доступна вся спортивная инфраструктура ВУЗа, тогда как для 8% опрошенных студентов с ОВЗ только частично и изредка доступна, а для 12% вовсе недоступны, при этом значительная доля опрошенных (42%) затруднилась ответить на вопрос о доступности спортивной инфраструктуры для студентов с ОВЗ в ВУЗе

Большинство опрошенных отметили, что в той или иной степени ВУЗ и его преподаватели готовы к обучению студентов с ОВЗ (61,8%), при этом 17,6% опрошенных считают, что такой готовности ни у ВУЗа, ни у преподавателей нет. Вместе с тем значительная часть опрошенных затруднились ответить на данный вопрос (20,6%).

Были заданы открытые вопросы. Почти половина опрошенных (47,1%) в открытом вопросе внесли свои пожелания и предложения по путям улучшения опыта занятий физкультурой в ВУЗе для студентов с ОВЗ. Среди наиболее частых пожеланий было то, что в ВУЗе занятия физической культурой



необходимо адаптировать под потребности студентов с ОВЗ, так как на текущий момент основная масса занятий предполагает высокую активность и интенсивность, что не подходит для лиц с ОВЗ. В частности, опрошенные предлагают снизить нагрузки по нормативам, внедрение в программу занятий по физкультуре альтернативных спортивных дисциплин и направлений, тем самым увеличив возможность выбора для студентов: йога, спортивные игры, настольный теннис, растяжка, качественная разминка, и открытие шахматного клуба.

Среди перечисленных, наибольшую долю голосов набрал вариант о необходимости адаптировать дисциплину «Физическая культура» для студентов ОВЗ (20,2%).

Далее студенты указали о необходимости приобретения спортивного оборудования, адаптированного для обучающихся с различными видами нарушений (17,7%) и строительство или адаптация спорт-комплекса при ВУЗе для студентов с ОВЗ (17,2%). Помимо внутривузовской спортивной инфраструктуры и методологии дисциплины, студенты также отметили необходимость отделения поликлиники или медпункта в ВУЗе, адаптированного для студентов с ОВЗ (13,1%), вместе с тем выразили желание о возможности поездок в оздоровительный лагерь, который был бы доступен для студентов ОВЗ (11,1%) и еще 9,1% отметили потребность в профилактории при ВУЗе.

К отдельным интересным предложениям также можно отнести внедрение специального комплекса упражнений для выравнивания и поддержания осанки, скандинавской ходьбы, упражнений по правильному дыханию для физической активности, консультаций по правильному питанию. Наиболее частые пожелания – это улучшить возможности спортивного зала, в т.ч. обеспечить большее пространство в спортивном зале, своевременную вентиляцию помещений, нормальную работу душевых кабинок, обеспечение безопасных раздевалок, меньшее количество студентов, одновременно занимающихся спортом в помещении, обеспечение безопасной среды в спортивном зале для лиц с ОВЗ. Также опрошенные студенты отметили, что необходимо повысить навыки преподавателей физической культуры по вопросам грамотного выполнения техники упражнений, чтобы минимизировать вероятность травм. Среди отдельных пожеланий было высказано мнение опрошенных студентов с ОВЗ о том, что в ВУЗе необходим бассейн, так как плавание подходит по нагрузке и безопасности для большинства лиц с ОВЗ. Кроме того, опрошенные отмечают, что необходимо специализированно оборудованный тренажерный зал с продуманным графиком посещений.

#### **Выводы:**

1. Состояние физической культуры студентов с ОВЗ в вузах Казахстана характеризуется: физическое воспитание в ВУЗах, как обязательная учебная дисциплина, для студентов с ОВЗ существует лишь декларативно, и имеет теоретический характер; отсутствуют адаптированные программы занятий по адаптивной физической культуре в не физкультурных вузах в соответствии с нозологией студентов с ОВЗ.

2. По результатам анкетирования студентов с ОВЗ НАО «Медицинского университета Астана» можно выделить следующее состояние адаптивной физической культуры:

- желание, освобождённых студентов заниматься на практических занятиях - 65,7% при условии: адаптации учебных программ в соответствии с нозологией 20,2%, необходимости приобретения спортивного оборудования, адаптированного для обучающихся с различными видами нарушений улучшения возможностей материально-спортивной базы- 17,7%.

3. Анализ медицинских справок по освобождению студентов с ОВЗ показывает на отсутствие критериев допуска к практическим занятиям по физической культуре.

#### **Литература**

1. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы. Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 251.
2. Об утверждении типовых учебных программ цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и (или) послевузовского образования
3. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 603. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 31 октября 2018 года № 17651.
4. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010 г. – 54с/

## **АДАПТАЦИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВНЕДРЕНИЯ ИНКЛЮЗИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ШКОЛЫ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ГЕНДЕРА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Балтабаев Е.С. старший преподаватель физической культуры,  
НАО Торайгыров университет, г.Павлодар, Казахстан**  
**Темиргалиева С.Е старший преподаватель, физической культуры,  
НАО Торайгыров университет, г.Павлодар, Казахстан**  
**Омаров Т. С. старший преподаватель, физической культуры,  
НАО Торайгыров университет, г.Павлодар, Казахстан**  
**Кривец О.А. старший преподаватель, физической культуры ...,  
НАО Торайгыров университет, г. Павлодар, Казахстан**  
**Жильгельдинов С.Е. старший преподаватель, физической культуры,  
НАО Торайгыров университет, г.Павлодар, Казахстан**

**Аннотация.** Инклюзивное физическое воспитание также способствует созданию инклюзивной и поддерживающей среды, где все ученики чувствуют себя принятыми и участвуют в уроках в полной мере.

Автор статьи рассматривает значимость инклюзивного физического воспитания в средних школах. Он отмечает, что физическое воспитание является неотъемлемой частью образования, которое помогает учащимся развивать физическую форму, моторику и социальные навыки. Однако, автор признает, что многие ученики с ограниченными физическими возможностями или инвалидностью сталкиваются с трудностями при участии в уроках физической активности.

Именно поэтому автор утверждает, что инклюзивное физическое воспитание имеет особенную важность. Оно обеспечивает равные возможности для всех учеников, независимо от их способностей или инвалидности, посредством создания доступных условий для участия в физической активности. Автор призывает школы к внедрению инклюзивного подхода в физическое воспитание, включая адаптацию упражнений и использование специальных оборудований или техник, чтобы каждый ученик мог активно участвовать в уроках и получить все преимущества, связанные с физической активностью.

Основная мысль статьи заключается в том, что инклюзивное физическое воспитание является необходимым для обеспечения равных возможностей и поддержки для учащихся со специальными потребностями. Оно помогает создать инклюзивную среду, где все ученики могут успешно участвовать в физической активности и развиваться физически, социально и эмоционально. Автор призывает образовательные учреждения к реализации инклюзивного подхода в физическом воспитании, чтобы создать равные возможности для всех детей.

**Ключевые слова.** Гендерные заболевания, физическая воспитание, адаптация, развитие, удовлетворения потребностей учащихся.

## **ADAPTATION OF EDUCATIONAL AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR THE INTRODUCTION OF INCLUSION OF PHYSICAL CULTURE IN SECONDARY SCHOOLS, TAKING INTO ACCOUNT THE CHARACTERISTICS OF THE DISEASE AND THE GENDER OF STUDENTS**

**Baltabaev E.S. senior teacher of physical culture, NAO Toraigyrov University, Pavlodar, Kazakhstan**  
**Temirgalieva S.E. senior teacher, physical education, NAO Toraigyrov University, Pavlodar, Kazakhstan**  
**Omarov Tolegen Serikbayevich senior lecturer, physical education, NAO Toraigyrov University,  
Pavlodar, Kazakhstan**  
**Krivets O.A. Senior teacher, physical culture NAO Toraigyrov University, Pavlodar, Kazakhstan**  
**Gilgeldinov Soltanbek Eleusizovich senior teacher, physical culture, NAO Toraigyrov University,  
Pavlodar, Kazakhstan**

**Annotation.** Inclusive physical education also contributes to the creation of an inclusive and supportive environment where all students feel accepted and participate fully in lessons.

The author of the article considers the importance of inclusive physical education in secondary schools. He notes that physical education is an integral part of education, which helps students develop physical fitness, motor skills and social skills. However, the author acknowledges that many students with physical disabilities or disabilities face difficulties when participating in physical activity lessons.

That is why the author argues that inclusive physical education is of particular importance. It provides equal opportunities for all students, regardless of their abilities or disabilities, by creating accessible conditions for participation in physical activity. The author calls on schools to introduce an inclusive approach to physical education, including the

adaptation of exercises and the use of special equipment or techniques, so that each student can actively participate in lessons and get all the benefits associated with physical activity.

The main idea of the article is that inclusive physical education is necessary to ensure equal opportunities and support for students with special needs. It helps to create an inclusive environment where all students can successfully participate in physical activity and develop physically, socially and emotionally. The author calls on educational institutions to implement an inclusive approach in physical education in order to create equal opportunities for all children.

**Keywords:** Gender diseases, physical education, adaptation, development, meeting the needs of student.

**Понимание необходимости инклюзивного физического воспитания в средних школах** Физическое воспитание является важным компонентом всестороннего образования, предоставляя учащимся возможность развивать физическую форму, моторику и социальные навыки. Инклюзивное физическое воспитание особенно важно, поскольку оно гарантирует, что все учащиеся, независимо от их способностей или инвалидности, имеют доступ к преимуществам физической активности. Содействуя физической подготовке и здоровому образу жизни, инклюзивное физическое воспитание может способствовать улучшению успеваемости, повышению самооценки и улучшению общего благополучия. Инклюзивное физическое воспитание также способствует социальной интеграции, способствуя принятию и пониманию разнообразия среди учащихся.

Учащиеся с ограниченными возможностями сталкиваются с уникальными проблемами в области физического воспитания, поскольку им может потребоваться адаптированное оборудование, измененные виды деятельности или дополнительная поддержка. Инклюзивное физическое воспитание требует от учителей знаний в области адаптивной физической культуры и инклюзивных компетенций. Учителя могут адаптировать занятия для удовлетворения потребностей учащихся с ограниченными возможностями, например, предоставляя наглядные пособия или изменяя правила игр. Инклюзивное физическое воспитание также предполагает создание благоприятной и гостеприимной среды, в которой все учащиеся чувствуют себя ценными и вовлеченными.

Гендерные различия также играют роль в физическом воспитании, поскольку мальчики и девочки могут иметь разные интересы, способности и предпочтения. Преподаватели могут разрабатывать дифференцированные учебные программы по физическому воспитанию с учетом особенностей психомоторного развития учащихся, в том числе гендерных различий. Это может включать в себя предложение различных видов деятельности, которые нравятся как мальчикам, так и девочкам, а также предоставление учащимся возможности выбирать виды деятельности, соответствующие их интересам и способностям. Инклюзивное физическое воспитание также может бросить вызов гендерным стереотипам и способствовать гендерному равенству, поощряя всех учащихся участвовать в физической активности независимо от их пола.

Адаптация учебнометодического обеспечения инклюзивного физического воспитания. Адаптация учебно-методического обеспечения инклюзивного физического воспитания необходима для того, чтобы все учащиеся, в том числе с ограниченными возможностями, могли участвовать в занятиях по физическому воспитанию. Одним из способов предоставления индивидуальной поддержки учащимся с ограниченными возможностями является создание индивидуальных планов обучения (ИЕР), в которых описываются конкретные приспособления и модификации для удовлетворения их уникальных потребностей. Эти ИЕР могут включать в себя корректировку оборудования, инструкций и оценок, а также предоставление дополнительной поддержки со стороны учителей или помощников. Адаптируя поддержку к потребностям каждого учащегося, инклюзивное физическое воспитание можно сделать доступным для всех.

Также могут быть внесены изменения в учебную программу и инструкции для поддержки инклюзивного физического воспитания. Учителя могут адаптировать планы уроков и мероприятия так, чтобы они подходили учащимся с разными способностями и стилями обучения. Например, учителя могут предоставить несколько вариантов выполнения задания или изменить правила игры, чтобы сделать ее более инклюзивной. Кроме того, учителя могут предоставить учащимся возможность работать в небольших группах или парах, позволяя им сотрудничать и поддерживать друг друга во время физической активности. Эти изменения могут помочь создать более инклюзивную и благоприятную среду обучения для всех учащихся.

**Обеспечение доступного оборудования и средств – еще один важный аспект адаптации учебно-методического обеспечения инклюзивного физического воспитания.** Школы могут инвестировать в оборудование и помещения, предназначенные для удовлетворения потребностей учащихся с ограниченными возможностями, например, в адаптивное спортивное оборудование

**или доступные раздевалки.** Кроме того, школы могут гарантировать, что все помещения соответствуют рекомендациям по доступности, таким как Закон об американцах с ограниченными возможностями (ADA). Предоставляя доступное оборудование и помещения, школы могут помочь создать более инклюзивную и гостеприимную среду для всех учащихся, независимо от их способностей или пола.

Соображения по адаптации физического воспитания для различных типов инвалидности и пола.

**Адаптация физического воспитания для учащихся с ограниченными физическими возможностями требует тщательного учета конкретных ограничений и способностей каждого учащегося.** Например, учащимся с ограниченной подвижностью может потребоваться специальное оборудование, такое как инвалидные коляски или костыли, для участия в физических упражнениях. Кроме того, для обеспечения равного участия могут потребоваться изменения в правилах или структуре некоторых видов спорта. Например, в баскетболе учащимся с ограниченными возможностями передвижения может быть разрешено вести мяч, сидя в инвалидной коляске. Адаптируя физическое воспитание к потребностям учащихся с ограниченными физическими возможностями, преподаватели могут способствовать инклюзивности и помочь этим учащимся развить позитивное отношение к физической активности.

Студентам с нарушениями интеллектуального развития и развития также необходима специализированная учебно-методическая поддержка для занятий физическим воспитанием. Педагоги должны учитывать уникальные потребности и способности каждого ученика при планировании физической активности. Например, учащимся с аутизмом могут потребоваться сенсорные приспособления, такие как наушники с шумоподавлением или тихое место, чтобы успокоиться, в то время как учащимся с синдромом Дауна может потребоваться дополнительная поддержка, чтобы понять и следовать инструкциям. Адаптируя физическое воспитание к потребностям учащихся с нарушениями интеллекта и развития, преподаватели могут помочь этим учащимся развить важные двигательные навыки, социальные навыки и уверенность в себе.

Гендерные различия также могут играть роль в адаптации физического воспитания в средних школах. Например, девочки могут с меньшей вероятностью участвовать в определенных видах спорта или мероприятиях из-за ожиданий общества или дискомфорта, связанного с изменением их тела в период полового созревания. Педагоги могут способствовать инклюзивности, предлагая различные виды физической активности, подходящие для обоих полов, а также создавая безопасную и благоприятную среду, поощряющую к участию всех учащихся. Кроме того, преподавателям, возможно, придется учитывать различия в физических способностях и интересах учащихся мужского и женского пола при планировании физической активности. **Адаптируя физическое воспитание к потребностям и интересам обоих полов, преподаватели могут способствовать равному участию и помочь всем учащимся развить любовь к физической активности на всю жизнь.**

### Литература

1. Шакурова, Л. Э. Будущее физического воспитания: тенденция использования технологий / Л. Э. Шакурова, Д. Р. Ягудин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 13 (460). — С. 189-192. — URL: <https://moluch.ru/archive/460/101087/> (дата обращения: 26.11.2023).
2. Бобровский Е.А. Развитие сферы физической культуры и спорта на основе внедрения информационных технологий // Азимут научных исследований: экономика и управление. – 2021. – Т. 10, № 2 (35). – С. 87-90. – Электрон. копия доступна на сайте Науч. электрон. б-ки eLibrary. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46336575> (дата обращения: 22.11.2023)
3. Демченская Л.Г. Основные направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте / Л.Г. Демченская, О.В. Родионова, Л.Д. Ситникова // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Тула, 2018. – С. 362-364. – Электрон. копия доступна на сайте Науч. электрон. б-ки eLibrary. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36538053> (дата обращения: 22.11.2023).

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

**М.Ж. Оспанбаева** – преподаватель кафедры физического воспитания  
и спорта КазНУ имени аль-Фараби, г. Алматы

**Н.М. Шепетюк** – к.п.н, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта КазНУ  
имени аль-Фараби, г. Алматы

**Л.А. Сабырбекова** - старший преподаватель центра ЗОЖ КазНУ  
имени аль-Фараби, г. Алматы

**Ж.Е. Кобланов** – преподаватель колледжа КазНУ имени аль-Фараби, г. Алматы

**Аннотация.** В статье авторами рассматриваются организационно–методические аспекты проведения учебных занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья в группы лечебной физической культуры. Даются практические рекомендации по проведению занятий с этими группами в вузе, с целью улучшения показателей физического развития и оздоровления студентов. Важное место отведено развитию устойчивой мотивации у студентов, к ведению здорового образа жизни и пониманию собственной ценности физического здоровья, углубление образованности студентов по физической культуре.

**Ключевые слова:** лечебная физическая культура, физическое воспитание, здоровье, двигательная активность, студенты.

## ТHERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION AS A FORM OF IMPLEMENTATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

**M.Zh. Ospanbayeva** – teacher of the Department of Physical Education and Sports of al-Farabi Kazakh  
National University, Almaty

**N.M. Shepetyuk** – candidate of pedagogical, senior lecturer of the Department of Physical Education and  
Sports of al-Farabi Kazakh National University, Almaty

**L.A. Sabyrbekova** - senior lecturer at the Healthy Lifestyle Center of KazNU  
named after al-Farabi, Almaty

**J.E. Koblanov** – teacher at the college of al-Farabi KazNU, Almaty

**Annotation.** In the article, by the authors the organizational and methodological aspects of holding educational lessons of students, who were assigned for groups of therapeutic physical training because of their state of health, are considered. The practical recommendations of holding lessons with these groups in university are given to enhance students' physical development and recovery status. In the article, the important place is reserved for development of steady motivation of students for leading healthy lifestyle and understanding of intrinsic value of physical health, also for deepening of education of students in physical education.

**Keywords:** therapeutic physical culture, physical education, health, motor activity, students.

**Введение.** Здоровье студенческой молодежи является важной национальной проблемой Республики Казахстан. По данным ежегодного медицинского осмотра, процент студентов Казахского национального университета им. аль-Фараби, имеющих отклонения в состоянии здоровья, определенных в группы лечебной физической культуры и освобожденных от занятий по медицинским показаниям, в 2022-2023 учебных годах составил 27%. Модернизация системы высшего образования требует тщательной корректировки и реорганизации учебного процесса по физическому воспитанию. Необходимо обеспечение рационального сочетания теоретической, практической и самостоятельной работы студентов.

Важным условием формирования и совершенствования механизмов адаптации, в том числе и к умственным нагрузкам, является двигательная активность. Однако система образовательного процесса в высших учебных заведениях не позволяет полностью компенсировать общий дефицит двигательной активности, особенно у студентов, имеющих хронические заболевания и низкий уровень физического развития, что создает предпосылки поиска новых форм и средств физической культуры оздоровительной направленности [1, 2, 3].

Один из путей решения названной проблемы мы видели в организации групп лечебной физической культуры (ЛФК), занятия в которых мы проводим с учетом индивидуального здоровья и направлены на коррекцию нарушений. Физическое воспитание студентов этих групп решает те же образовательные задачи, что и курс физического воспитания для высших учебных заведений, разработанный в Республиканской учебной программе. Но наличие различных отклонений в состоянии здоровья выдвигает ряд

реабилитационных задач, требующих ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций и, что очень важно, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями, индивидуального подхода при выборе средств и методов физического воспитания и дозирования физических нагрузок. Высокая эффективность занятий достигается правильным выбором методических приемов и рациональных средств физической культуры с учетом индивидуальных противопоказаний [4].

Цель настоящей работы – обоснование проекта внедрения форм ЛФК для улучшения показателей физического развития и оздоровления студентов Казахского национального университета, отнесенных к этой категории по состоянию здоровья.

Учебные занятия организуются и проводятся в соответствии с рабочими программами, разработанными и утвержденными кафедрой физического воспитания и спорта. Учебно-воспитательный процесс в группах ЛФК направлен на постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, закаливание организма и расширение функциональных возможностей организма студентов, на ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний. Важное место отведено развитию устойчивой мотивации у студентов к ведению здорового образа жизни и пониманию собственной ценности физического здоровья, углубление образованности студентов по физической культуре, формирование мотивации и повышение интереса к занятиям. С учетом характера заболеваний и индивидуального уровня здоровья студентов нами была разработана программа мероприятий по оптимизации режима двигательной активности этой категории лиц.

Занятия по ЛФК проводятся 2 раза в неделю с продолжительностью – 40-50 мин., количество студентов в группе 4-5 человек. Курс обучения включает теоретический раздел в форме лекций и семинаров; методический раздел в форме разработки комплексов упражнений ЛФК с учетом особенностей заболевания и индивидуального уровня здоровья; практический раздел, предусматривающий выполнение упражнений комплекса ЛФК под контролем преподавателя.

Кроме того, программа предусматривает самостоятельную работу студентов: подготовку рефератов и выполнение физических упражнений комплекса ЛФК самостоятельно во внеучебное время.

Во время проведения учебных занятий необходимо учитывать ряд принципиальных особенностей, которые характерны для внедрения форм ЛФК в вузе:

- на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями;
- у значительной части студентов выявлены по две, а иногда и по три патологии, которые требуют специальной коррекции средствами ЛФК;
- подавляющее большинство студентов, занимающихся в ЛФК в школе, были полностью освобождены от занятий физической культурой, в результате чего они не имеют практических навыков выполнения даже самых простых упражнений;
- как правило, формируются смешанные группы, т.е. девушки и юноши занимаются вместе;
- чрезвычайно важен эмоциональный компонент в группах, доверительные отношения с преподавателем, акцент на успехах студентов.

По нашему мнению, кроме комплексов специальных упражнений ЛФК, лечебной гимнастики, целесообразно использовать различные виды утренней гигиенической гимнастики, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Кроме того, для осуществления проекта со студентами мы применяем комплекс специальных упражнений для глаз, мышц спины, рук, ног, используется дыхательная гимнастика, а также спортивный инвентарь в виде резиновых и теннисных мячей, гимнастических палок, гантелей с небольшим весом, велотренажеров, гимнастических ковриков и стенки.

В процессе занятий следует исключить такие виды упражнений как прыжки, глубокие приседания, длительное выполнение физических упражнений в положении стоя, упражнения на задержку дыхания и натуживание, статическое напряжение мышц больше 10 сек., большое количество повторений, ограничить выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса.

Важный компонент внедрения ЛФК в вузе – регулярный контроль функционального состояния организма с применением специальных методов: проведение контрольных измерений ЧСС и артериального давления; врачебные осмотры в зависимости от состояния здоровья студентов могут проводиться от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц.

В качестве дополнительных самостоятельных форм двигательной активности студентам рекомендуется оздоровительная ходьба по пересеченной местности в парковой зоне стадиона для тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной и кардиореспираторной систем.

**Вывод:** Организация занятий групп лечебной физической культуры показала положительную динамику функционального состояния студентов.

Внедрение в практику физического воспитания вузов форм лечебной физической культуры позволит повысить уровень двигательной активности студентов, отнесенных к этой группе по состоянию здоровья, будет способствовать улучшению здоровья, повышению интереса к занятиям физической культурой, адаптации их к учебной деятельности и как следствие – качества подготовки конкурентоспособного специалиста.

**Список литературы:**

1. Загrevская А.И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе / А.И. Загrevская // Адаптивная физическая культура. – 2007. - № 1. – С. 4-8.
2. Загrevская А.И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / А.И. Загrevская // Теория и практика физ. культуры. – 2008. - № 10. – С. 17-21.
3. Капилевич Л.В. Коррекция нарушений функции равновесия у студентов посредством лечебной физической культуры / / Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова В.Л. Солтанова //Бюллетень сибирской медицины. – 2009. – № 3. С. 23-27.
4. Арещенко А.И., Вишнякова Н.П., Рахимбаева Г.Х. Технология учебного процесса физического воспитания в специальном учебном отделении. - 2009. – Изд. 2-е, дополнение. – Алматы. С. – 4.

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОСНОВА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Т.Е. Уразбаев  
Е.Н. Медеубаев**

КазНУ им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Цель исследования заключается в выявлении возможности применения дыхательных упражнений в процессе физического воспитания студентов. В обзорной статье представлены материалы теоретического исследования проблемы увеличения и функциональные возможности адаптационного потенциала организма студентов. Совершенствование процессов связанных с развитием резервов регуляции дыхания и произвольной регуляции дыхания со студентами на занятиях физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** дыхательные упражнения, студенты, физическое воспитание студентов.

## **BREATHING EXERCISES ARE THE BASIS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

**T.E. Urazbaev  
E.N. Medeubaev**

Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

**Abstract.** The purpose of the study is to identify the possibility of using breathing exercises in the process of physical education of students. The review article presents the materials of a theoretical study of the problem of increasing and functional capabilities of the adaptive potential of the body of students. Improvement of processes related to the development of respiratory regulation reserves and voluntary regulation of breathing with students in physical education and sports

**Keywords:** breathing exercises, students, physical education of students.

### **Введение**

Важнейшей функцией человеческого организма является дыхание. При остро-респираторных заболеваниях большую значимость в совершенствовании дыхательной системы человека составляет резервные возможности респираторной системы. Необходимо искать, исследовать наиболее эффективные средства и методы повышения функциональных способностей дыхательной системы для профилактики и снижения вирусных заболеваний усиление адаптационного потенциала студента для нормального функционирования.

**Цель исследования:** Применение дыхательных упражнений в процессе физического воспитания студента.

**Методы и организация исследования:** Изучение научно-методической литературы. Решение этой задачи, применять в результате исследования и их обсуждения.

**Результаты исследования и их обсуждения:** Большинство авторов [1-3] доказывают, что использование дыхательных упражнений увеличивает объем легких при вдохе и выдохе их емкость и

вентиляция увеличивается. При углубленном изучении различных дыхательных упражнений, оздоровительных систем данное направление обладает высокой эффективностью воздействия на учащихся.

Но важным условием, является первоначальное обучение занимающихся, чтоб четко сформировать навык контроля и дозирования дыхательных актов и какие сдвиги происходят в организме студентов.

Анализ современной научно-методической литературы показал, что вопросами повышения адаптационных процессов респираторной системы предпочтение уделяется сохранению здоровья учащихся на протяжении всей жизни [4-6]. Авторы статей предлагают упражнения в сочетаний со свободным и форсированным дыханием указывая на системы А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко.

Практическая работа со студентами основной группы использовались упражнения на гипоксию с применением различных задержек дыхания после вдоха и выдоха. Дозированные задержки дыхания способствуют улучшению общего состояния здоровья, улучшается цвет лица, студенты лучше запоминают пройденный материал, улучшается память, вызывает омолаживающий эффект. Первоначальные задержки дыхания должны быть строго дозированы, стимулируется аэробный обмен, способствует улучшению адаптации к внешнему миру. Данная модель применения дыхательных упражнений может быть успешно применена в процессе физического, воспитания студентов основной группы. Одним из примеров комплексного использования дыхательных упражнений на занятиях физической культурой и спортом студентов могут служить рекомендации А. С. Захаревича [7], который разделяет упражнения на две группы: Упражнения с использованием элементов гипоксии, направленные на общее оздоровление организма, и упражнения с использованием эффектов гипервентиляции. При этом наиболее интересным является использование обеих групп упражнений, направленных на физическое и психическое оздоровление.

В.В. Стародубцев [8], разрабатывающий в Соединенных Штатах Америки систему радикального продления жизни на основе научных экспериментов, предлагает вырабатывать «рептилоидный» тип дыхания, предполагающий ограничение поступления атмосферного кислорода при включении древних механизмов и стимуляции выработки эндогенного кислорода. Количество дыхательных циклов в покое колеблется в среднем от двух до шести в минуту. При таком дыхании сатурация кислорода в покое составляет 88-94%, при этом уровень лактата составляет 1,6-3,6 ммоль/л., а все процессы в организме протекают с минимальным накоплением продуктов распада и свободных радикалов, что создает условия для формирования новых адаптационных резервных возможностей, одновременно стимулируя и увеличивая механизмы регенерационных и иммунных систем. При этом рекомендуются периодические задержки дыхания в течение суток, достигающие в сумме 10 - 15 минут.

В этом отношении нам представляется интересным обратиться к одной из недавно появившихся и не имеющей достаточного научного подтверждения системе оздоровления по методу Вима Хофа, голландского экспериментатора в области оздоровительных технологий. Данная система основана на сочетании медитации, дыхания и закаливания. Дыхание осуществляется следующим образом, вдох выполняется по принципу полного йоговского дыхания, а выдох производится через рот непринужденно и неглубоко, выполняется 30 вдохов и выдохов, после чего осуществляется максимальная задержка дыхания после выдоха и дальнейшая задержка дыхания на 15 секунд на последующем вдохе. Таким образом рекомендуется выполнять 3 подхода дыхательных упражнений в сочетании с медитацией, после чего выполнить закаливающие процедуры. В контексте нашего направления работы со студентами в рамках академических занятий мы можем использовать только дыхательную гимнастику в сочетании с медитацией, поскольку выполнение закаливающих процедур в условиях спортивного зала представляется затруднительным. Однако при желании всю эту систему можно использовать в иных условиях вне расписания учебных занятий.

В предварительных поисковых исследованиях [9] изучен срочный эффект от воздействия дыхательной гимнастики, предложенной Вимом Хофом, используемой на академических занятиях физической культурой со студентами основной группы. Контролировались показатели задержки дыхания на выдохе (по типу пробы Генчи). Был выявлен достоверный прирост показателей задержки дыхания по сравнению с исходным уровнем (до применения дыхательной гимнастики) в 2-3 раза. Это свидетельствует о возможности расширения функциональных резервов дыхательной системы в период выполнения дыхательных упражнений. Однако нужны дополнительные исследования для выявления отставленного эффекта с использованием более широкого арсенала показателей, характеризующих состояние кардио-респираторной системы.

### **Заключение**

Эффективности развития адаптационных процессов в организме человека, осложненных неблагоприятными факторами окружающей среды и остро респираторными заболеваниями. Ведущая роль в



расширении резервных возможностей организма и повышении иммунитета принадлежит респираторной системе человека, которая, с одной стороны, наиболее подвержена поражению при вирусных заболеваниях, а с другой обладает мощнейшим стимулом и возможностями для оздоровления всего организма. Анализ научно-методической литературы позволил выделить основные направления совершенствования дыхательной функции человека. К ним относятся совершенствование процессов, связанных с развитием резервов регуляции дыхания и наращиванием резервов мощности дыхательной системы. При этом возможно использование как общих средств физической тренировки различной направленности, обуславливающих развитие всех функциональных возможностей организма, применение специальных дыхательных упражнений, тренажеры повышающие показатели внешнего дыхания и способствующие улучшению регуляции деятельности сердечнососудистой системы. В практике работы со студентами на занятиях физической культурой необходимо использовать вышеназванные подходы для совершенствования респираторной функции. Однако, если значение физических упражнений аэробной и анаэробной направленности для развития кардио-респираторной системы получило достаточно широкое изучение и глубокое научное обоснование, то применение специальных дыхательных практик и систем в работе со студентами использовать разнообразные дыхательные практики выявлять эффективность и возможность применять на занятиях со студентами оказывающее благоприятное воздействие на весь организм и психо-физическое состояние.

### Литература

1. Бреслав, И. С. Произвольное управление дыханием у человека / И. С. Бреслав. – Л.: Наука, 1975. – 152 с.
2. Гора, Е. П. Изменения функционального состояния систем организма (кардио-респираторной системы и ЦНС) при произвольном управлении дыханием / Е. П. Гора – М.: Изд-во "Прометей" МГПУ им. В.И. Ленина, 1989. – 142 с.
3. Кучкин, С. Н. Повышение резервов дыхательной системы и работоспособности посредством произвольного управления дыханием / С. Н. Кучкин, И. Н. Солопов // Пути оптимизации функции дыхания при нагрузках, в патологии и экстремальных состояниях. – Калинин, 1989. – С. 30-35.
4. Антипов, О. В. Комплекс дыхательной гимнастики как способ восстановления студентов, переболевших новой коронавирусной инфекцией / О. В. Антипов, Е. Ю. Суханова, Р. В. Гежа // Национальная ассоциация ученых (НАУ). – 2020. – № 59. – С. 4-6.
5. Баранов, Д. В. Применение видов дыхательной гимнастики для студентов основного отделения / Д. В. Баранов // Инновационные научные исследования. – 2021. – № 10-1 (12). – С. 165-172.
6. Вычегжанина, Е. В. Дыхательные практики в прикладной физической культуре как средство снятия стресса и улучшения когнитивных функций у студентов высшей школы / Е. В. Вычегжанина, Е. А. Мазуренко, В. Н. Нижневенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 53-56.
7. Шалабодина, В. А. Применение эффекта ги-перкапнии для оптимизации работы организма в режиме образовательной деятельности / В. А. Шалабодина, А. М. Волкова // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5. – № 2 (15).
8. Стародубцев, В. В. Возраст Мафусаила: миф или реальность / В. В. Стародубцев. – М., 2020. – 350 с.
9. Трещева, О. Л. Срочный эффект дыхательной гимнастики Вима Хофа / О. Л. Трещева, Е. Е. Мокрякова, А. Г. Карпеев // Олимпийский.

## БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ САУЫҚТЫРУ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ПАЙДАЛАНУ БАҒЫТЫ МЕН ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚ ДЕНГЕЙІ

Г.Л. Саурбекова, магистр, Э.Т. Джумагельдиев  
Халел Досмұхамедов атындағы Атырау университеті

**Андатпа.** Мақалада адамның үйлесімді дамуының кешенді зерттеулерінің қорытындысы, дене шынықтыру мен спортпен айналысушылардың дене сапасының жан – жақты дамуын жүзеге асыру көрсетілген. Белсенді спорт және дене шынықтырудың заманауи бағдарламасын құрастыру. Дене шынықтыру сабағының сауықтыру бағытын және салауатты өмір салтына қызығушылықты қалыптастыру. Денсаулықты нығайту сұрақтары, зерттеуге қатысушылардың жалпы дене дайындығының деңгейін көтеру. Адамның физиологиялық қоры. Дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының басты принциптері мен бағыты қарастырылады. Дене шынықтыру мен спорттың арнайы бағдарламасы құрастырылады. Үздіксіз әр жас топтарының дене шынықтырудың түрлі бағыттары қарастырылады. Дене шынықтыру мен спорт саласындағы мемлекеттік саясат. Шынығу әдістемелері. Дене жаттығуларымен тыңғылықты, үздіксіз айналысу, дене шынықтыру құралдарын пайдалана отырып аурудың алдын алуының маңыздылығы.

**Кілт сөздер:** дене шынықтыру, денсаулықты нығайту, сауықтыру жұмыстары, сауықтыру бағыты.

## WELLNESS DIRECTION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Saurbekova G.L., Zhumageldiev E.T.

**Abstract.** The article deals with the results of a comprehensive assessment of the harmonious development of individuals engaged in physical culture and sports. Creating up-to-date programs of health-improving physical culture and active sports. Health-improving orientation of modern physical education lessons, interest in maintaining a healthy lifestyle. Issues of health promotion, improving the level of General physical fitness of students. Physiological reserves of the human body. The main principles of physical education, health-improving direction of a healthy lifestyle are considered. Preparation of special programs of health-improving physical culture and sports. Continuity and succession of physical education of various age groups of the population. Assessment or the concept of "norm" of the morph functional state of the human body. Assessment of physical fitness of people with different levels of physical condition.

**Keywords:** physical culture, health status, promotion, lifestyle, health-improving work.

**Кіріспе.** Адам денсаулығының деңгейі көбіне, қимыл белсенділігінің дәрежесіне байланысты. Денсаулықты нығайту, адамдардың жалпы дене дайындығының деңгейі, тұлғаның үйлесімді даму принциптарының негізінде қалыптасуы мемлекеттің басты қамқорлығында болған және болады да. Адам тұлға ретінде қоғамдық өмір процесінде қалыптасады: оқуда, жұмыста, адамдармен қарым қатынас кезінде. Дене шынықтыру, білім алуда, тәрбиелеу барысында, рухани – тәлімдік және жеке қасиеттерді дамытуда қосымша құрал ретінде пайдаланылады.

Дене шынықтыру адамның ажырамас бір бөлігі. Ол адам өмірінде жеткілікті, маңызды орын алады. Дене шынықтырудың арнайы бағыты адамның жан жақты дамуына бағытталған, әдет, бағалау, құнды бағдарды қалыптастыруға, сенім, таңдау. Дене жаттығуларының сауықтыру әсері жүйке жүйесі бұлшықеттерінің жұмысына, зат алмасуға, ішкі органдар жұмыстарының тығыз байланысымен негізделеді. Адам ағзасының қызметін реттеу, қимыл қозғалыс арқылы терең бұлшықеттерде орналасқан жүйке талшықтарының қабылдау ұштарына әсер ету рефлекторлық жолымен жүзеге асырылады. [1]

Дене шынықтыру рухани және материалдық мәдениетке, жалпы қоғамдық қажеттілікті қалыптастыруға, техникалық құралдар, әдістемелерге, ғылым саласындағы жаңалықтарға ынталандырады және ізденісті талап етеді. Дене тәрбиесі адамға дененің физикалық және психикалық резервтерінің әсері туралы объективті ақпарат береді. Осылайша, қоғамдық даму талаптарының дене шынықтыру саласындағы әлеуметтік қажеттілік қызметтерінің объективті көрінісі байқалады, ол қоғамдық өмірге құрылымдық, функционалдық, генетикалық тұрғыдан қатысты. Мемлекет адамдардың түрлі қажеттіліктерін жүзеге асыру мақсатында арнайы жүйелер құрады, жеке және қоғамдық қажеттіліктерді қанағаттандыру мақсатында орындалуы тиіс. Олар, оқу-тәрбие жұмыстары, мектепке дейінгі мекеме, жалпы білім беру мектебі, орташа және жоғары оқу орындары, ЖОО кейінгі кәсіби білім беру т.б. [2]

Президент жолдауларында, «ҚР азаматтарының білімі мен әл ауқаты, денсаулығы» даму ең басты басымдықтарының бірі. Денсаулық – ол адамның маңызды күйі, өмір сүру негіздемесі, материалдық жағдайының үстемдігі, еңбек белсенділігі, шығармашылық жетістігі, өмір сүру ұзақтығы. Денсаулық баға жетпес қазына ғана емес, қоғамның әлеуметтік құндылығы, ол жеке тұлғаның интеллектуалды және физикалық мүмкіндіктерін толық ашып, адам өмірдің бақытын сезіну үшін мүмкіндік. Бұл ұлттық еліміздің байлығы, ол экономикалық және әскери күштің кепілі. Өркендеуге ұмтылған елде, тұрғындардың денсаулығына қамқорлық жасау мемлекеттің тұрақты назарында болмауы мүмкін емес.

### **Зерттеу әдістемелері және ұйымдастырылуы:**

Білім алушылардың спорттық жаттықтыру сабақтарының сауықтыру тиімділігін арттыру мақсаты, студенттердің жаттықтыру сабақтарына сауықтыру тиімділігін жетілдіру жұмыстарын жоғарылатуды түзету жұмыстары арқылы жүзеге асыру.

Мақсатты іске асыру үшін келесі міндеттерді шешу қажет:

- білім алушылардың жаттығу сабақтарының сауықтыру тиімділігін артырудың теориялық негіздерін анықтау;
- білім алушылардың жаттығу сабақтарының сауықтыру тиімділігін артырудың құралын анықтау;
- білім алушылардың жаттығу сабақтарының сауықтыру тиімділігін артырудың әдістемелерін анықтау;
- дене шынықтыру және спорт саласындағы түзету жұмыстарының спорттық жетістіктерге маңыздылығын анықтау. [3]

**Гигиеналық құралдар.** Дене шынықтыру мен спортпен айналысуды жоспарлау, дайындалу барысында, жаттығу жүктемесінен кейін қайта қалпына келу процестері барысында, айналысушылардың жұмыс қабілетіне оң және теріс әсер ететін гигиеналық факторларды ескеру қажет.

**Физикалық құралдар.** Массаждың түрлері физикалық құралдардың ең кең тараған түрі болып есептеледі. Массаждың түрлері қолдану әдістеріне байланысты, жеке және жалпы түрі, зат алмасуды жылдамдатуға бағытталған, демалу және қанайналу жүйерінің жұмыстарын белсендіруге бағытталған, жүйке жүйесін тыныштандыратын массаж түрлері болып бөлінеді. Физикалық жүктеме жұмыс қабілетінің мүмкіндігіне байланысты мөлшерленуі тиіс. Физикалық және психикалық жұмыс қабілетінің дамуына ықпал етпеген жағдайда, қалыпты жүктемелер біртіндеп өзінің тиімділігін төмендеті бастайды. [4]

Біздің зерттеулерімізде әлеуметтік зерттеу әдістемелері - сауалнама пайдаланылды. Мемлекеттің маңызды мәселелерінің бірі болып – білім алушылардың, тұрғындардың физикалық дайындығын жетілдіру мәселесі болып қала бермек. Әрбір білім беру мекемелері білім алушылардың денсаулығын қорғау және қалыпты дамуына үлес қосуға міндеттеледі. Заманауи дене шынықтыру білімін алуда, дене тәрбиесі тұлғаның жан жақты дамуына әсер етуге көмектеседі. Сонымен қатар, қазіргі уақытта дене тәрбиесі көптеген әлеуметтік маңызды нәтижелері ішінара ғана қол жеткізуде. Бұның барлығы білім алушылардың дене дайындығының төмен екендігінің дәлелі. [5]

Білім беру жүйесінің мазмұнында, оқу процесіне міндетті түрде денсаулықты сақтау технологиясын енгізу керектігі атап айтылған. Балалар денсаулығы, олардың әлеуметтік – педагогикалық бейімделуі, қалыпты физикалық дамуы мектеп қоғамында анықталады, себебі балалар онда 70% сергек күйіндегі уақыттарын өткізеді. Бұл кезең балалардың рухани және физикалық дамуына да қолайлы уақыт. [6]

Дене дайындығының негізін дене шынықтыру мен спортпен жүйелі түрде айналысу, қозғалыс дағдылар, білім алушылардың денсаулығын нығайту және сақтау құрайды. Соған қарамастан дене тәрбиесі дене дайындығының басты, маңызды құралы ретінде есептеледі. Жаппай спорт денсаулықты нығайту мақсатында, әртүрлі жас топтарында өздеріне тиімді спорт түрлерімен жүйелі айналысу және жарысқа қатысу, дене дамуын және дене қалпын түзету, жалпы және арнайы жұмыс қабілетін жоғарылату белсенді демалыстың өмірге қажетті жеке дағдыларын үйрену, физикалық қабілеттің жоғары деңгейіне қол жеткізу. Жаппай спорт миллиондаған адамның дене сапасын, қимыл мүмкіндіктерін шыңдауға, денсаулығын нығайтуға және шығармашылық өмір ұзақтығына, яғни заманауи өндіріс пен күнделікті өмір жағдайының қажет емес әсеріне қарсы тұруға мүмкіндік береді.

Әртүрлі жаппай спорт түрлерімен айналысудың мақсаты – денсаулықты нығайту, дене дамуын жетілдіру. Батыс Қазақстан обылысында соңғы жылдары халық арасында салауатты өмір салтын максималды ұстану мақсатында, қолданыстағы спорттық объектілерде пайдалануға рұқсат берілген.

Халық арасында спорттық құралдар, спорттық нысандар мемлекет тарапынан спорттық клубтар мен спорттық мектептерге ақылы дене шынықтыру және сауықтыру тапсырыстары арқылы қолжетімді. Қазіргі таңда көптеген елдерде жұмыс уақытындағы адамдардың дене белсенділігі 200 есеге азайған. Сауықтыру, алдын алу эффектісіне сәйкес заманауи адамдардың энерго шығыны үш есеге аз, ал дене шынықтырумен айналысушылардың тәуліктік энерго шығыны оған қарағанда бірнеше есе көп. Соған байланысты энерго шығынының орнын толықтыру үшін заманауи адам қимыл – қозғалыс арқылы тәулігіне кем дегенде 300 – 500 ккал немесе аптасына 2000 – 3000 ккал энерго шығынын жұмсау қажет. Қимыл белсенділігін күрт шектеу соңғы он жылдықта орта жастағы адамдардың функционалдық мүмкіндіктерін азайтып тастады. Осылайша, экономикасы дамыған заманауи елдерде гипокинезия ауруының даму қаупі төніп тұр. **Гипокнатикалық ауру** – ауру симптомдары мен функционалды және органикалық өзгерістер кешені, ол жалпы қоршаған орта мен ағзаның жеке жүйесінің қызметтерінің келіспеушілігінен туындайтын өзгерістер салдарынан дамиды. Гипокинезия себептері – ол энергетикалық және пластикалық алмасудың бұзылуы нәтижесінде дамиды, ең алдымен бұлшық ет жүйесінің бұзылуы салдарынан. Қарқынды дене жаттығуларының қорғаныс әсер ету механизмі адам ағзасының генетикалық кодына енгізілген. Жаппай дене тәрбиесінің сауықтыру және алдын алу тиімділігі, жоғары дене белсенділігі мен тірек – қимыл аппараты қызметінің нығайтылуымен, зат алмасуының белсенділігімен байланысты. Тәжірибеде анықталғандай, вегетативті органдар және бұлшықет қаңқасы, тірек қимыл аппараты қызметтері бір – бірімен тығыз байланысты. Демек, қимыл қозғалыс белсенділігі жеткіліксіз болған жағдайда, адам ағзасында ауыр физикалық еңбек процесінде бекітілген табиғатқа тән жүйке жүйесінің рефлекторлық байланысы, жүрек-тамыр және басқа жүйелердің қызметінің реттелуінің бұзылуына әкеледі, зат алмасу бұзылуы дегенерациялық аурулардың дамуына алып келеді (атеросклероз). Қартайып кележатқан ағзаға сауықтыру дене тәрбиесімен айналысудың әсері өте маңызды. Дене тәрбиесі жасқа байланысты қашып құтыла алмайтын инволюциялық процестің, жалпы жүрек қан тамырлар жүйесінің, дене сапасы және адаптациялық процестің нашарлауының алдын алатын басты құрал. Қан айналым жүйесінде бұл

барлық өзгерістер және қанды өндірудің төмендеуі, ағзаның барлық аэробты мүмкіндіктері, физикалық жұмысқабілеті және шыдамдылық деңгейі төмендейді. [7]

Жалпы жаттығу тиімділігі энергия шығыны байланысты болады, бұлшықет қимылының интенсивтілігі және пропорционалды ұзақтығы, энергия шығынының жетіспеушілігінің орнын толтыруға септігін тигізеді. Сауықтыру дене тәрбиесінің арнайы тиімділігі жүрек қан тамырлар жүйесінің қызметтік мүмкіндіктерін жоғарылатумен байланысты. Ол жүрек функциясының жұмыс кезінде және тыныштық жағдайда экономды жұмыс жасауына және бұлшықет жұмысының қанайналым аппаратының мүмкіндіктеріне байланысты. Бұлшықет жұмысы көңіл күйді жоғарылатады, сергектік әсерін береді және барлық органдардың өміршеңдігін жоғарылатады. Дене жаттығулары келесі дене сапаларын жетілдіреді: күш, икемділік, жылдамдық, шыдамдылық. Дене дайындығының төмен болуынан келесі ауытқулар пайда болуы мүмкін – бұлшық ет және сүйек атрофиясы; өкпенің тіршілік сыйымдылығы төмендейді, жүрек қан тамырлар жүйесінің ауытқушылықтары, аяқ қолдарда қанның ұйюы. Жаттыққан адам өзінің күшін жылдам қалыптастыруға қабілетті.

Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік саясаты, тұрғындардың салауатты өмір салтын қамту мақсатында жүргізіледі.

1. Барлық азаматтар үшін дене шынықтыру және спортпен айналысу жалпыға қолжетімді және тең болуы.
2. Тұрғындардың әртүрлі жас топтарындағы дене тәрбиесінің үздіксіздігі және сабақтастығы.
3. Дене шынықтыру және спортпен айналысуға еріктілік.
4. Дене шынықтыру спорттық шаралардың сауықтыру бағыты.
5. Дене шынықтыру және спорттың мемлекеттік, жеке және жалпы ұйымдастыру формаларын білу.
6. Жаппай дене шынықтырумен айналысуға, әуесқой және кәсіби спортқа деген құрмет. Материалдар мен зерттеу әдістері.

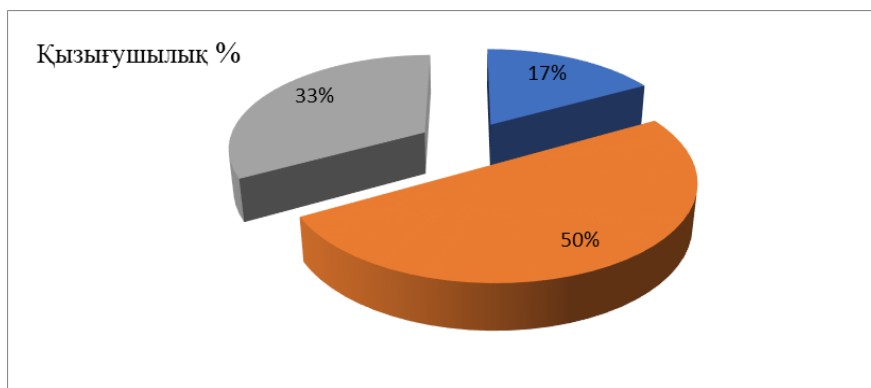
Белсенді спорт және сауықтыру дене шынықтырудың заманауи бағдарламасын құрастыру. Адам ағзасының өмір сүруге қажетті қызметтік: жүрек-қан тамырлар, тыныс алу және иммундық жүйелеріне әсер ететін технологияларды (форма, құрал, әдіс) алдын ала қарастыру. [8]

Физикалық жағдайы әртүрлі деңгейдегі адамдар үшін сауықтыру – жаттықтыру бағдарламасының үлгілік схемасы

Физикалық жағдайының деңгейі	Физикалық сапаны дамыту; жаттығу түрлері	Аптасына сабақ саны, ұзақтығы
1. Төмен	Икемділік Төзімділік (жүру, жүгіру, шаңғы)	5-7x10-15 мин 3-4x20-30мин
2. Орташа	Икемділік Төзімділік (жүру, жүгіру, шаңғы, жүзу, велосипед) Күштік төзімділік (отыру, іш қуысын нығайту)	5x15-20 мин 3x30-40 мин 2-3x10-15 мин
3.Орташадан жоғары	Икемділік Төзімділік (жүру, жүгіру, шаңғы, жүзу, велосипед) Күштік төзімділік (отыру, іш қуысын нығайту)	5x15-20 мин 3-4x40-60 мин (220В) 3x15-20 мин
4. Жоғары	Икемділік Төзімділік (жүру, жүгіру, шаңғы, жүзу, велосипед) Күштік төзімділік (отыру, іш қуысын нығайту)	4-5x 15-20 мин 4-5x60-120 мин 3x15-20 мин

Спорт және денсаулық сақтау технологияларының маңыздылығы дәстүрлі және инновациялық құралдарды пайдалануға мүмкіндік береді, әртүрлі категориялы адамдар мен әртүрлі жас топтағы тұрғындардың дене сауықтыру жұмыстарын сәтті ұйымдастыру формалары мен әдістері, танымдық белсенділік пен шығармашылық қабілеттерін дамыту. **Зерттеу нәтижелері мен оны талқылау.**

Адам ағзасының физиологиялық резерві орасан зор. Қоршаған ортаға бейімделу үшін дене шынықтыру саласының маманы терморегуляция механизмдерін және ағзаның резервтік мүмкіндіктерін зерттеу әдістемелерін білу керек. Шынықтыру әдістерін құрастыруды, дене дамуын және денсаулық көрсеткіштерін бағалауды, ағза жүйелерінің функционалдық жағдайын болжауды, жалпы физикалық жұмыс қабілетін анықтауды білуі керек. Адамның жүйелі түрдегі дене жаттығуларымен айналысу кезіндегі физикалық және психикалық жағдайының барлық градациясын білу үшін норманы нақты білу маңызды.



**Сурет-1.** Нәтижелер. Сауалнама нәтижелері бойынша, білім алушылардың сауықтыру дене тәрбиесімен айналысушылардың еріктілігі: Жоғары қызығушылық 17%, орташа 33%, төмен 50%.

Организмнің морфофункционалдық жағдайының нормасын бағалау немесе тұжырымдамасы адам денсаулығының жағдайын бақылаудың негізгі тәсілдерінің бірі. Әсіресе бұл дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысу кезінде маңызды. Бұл жеке дене дайындығының мүмкіндіктерін анықтайтаумен байланысты. Ауру дегеніміз не екенін және денсаулық дегеніміз не екенін, патологиялық процесс қандай жағдайда пайда болуын білу аурудың алдын алудың маңызды факторы, біздің жағдайымызда дене шынықтыру құралдарымен алдын алу болып табылады. [9]

Жүйелі түрде өлшеу, ағзалар мен жүйелердің белсенділік деңгейін есепке алу және бақылау, сондай ақ дене көрсеткіштері орындаған дене жаттығулары ағзаның реакциясын бағалауға мүмкіндік, бұл олардың ұтымды екенін білдіреді.

Атақты ғалым Н.М. Амосов денсаулықтың сандық көрсеткіштерін ағзаның негізгі жүйелерінің «күштік қоры» соммасымен анықтауға болады деген. Денсаулық нормадан ауытқуы деген, ағзаның табиғи қорғаныш және бейімделу реакциялары жеткілікті белсенді болмаса, оның кез келген зиянды әсерлерге төзімділігі төмендейді. Дене шынықтырудың басты принциптерінің бірі, сауықтыру бағыты болып табылады, бұл дене шынықтыру бойынша жұмыстың бүкіл мазмұнымен және ұйымдастырылуымен, атап айтқанда, медициналық бақылаудың міндетті сипатымен қамтамасыз етіледі. [10]

### **Қорытынды.**

Білім алушылардың сауықтыру дене тәрбиесін ұтымды пайдалана алуы, денсаулық деңгейінің өсуіне ықпал ететіндігі сөзсіз. Бірақ қазіргі кезде жастардың денсаулығына кереғар әсер етуші факторлар өте көп. Денсаулықтарын нығайту үшін мақсатты пайдалануға, салауатты өмір салтын ұйымдастыру үлкен нәтижелерге алып келеді.

Қазіргі білім алушылардың жалпы өмір сүру салты денсаулыққа өте тиімсіз. Өмір сүру салтының деңгейін жоғарылату үшін алдымен бір тәуліктік режимді дұрыс ұйымдастыру қажет. Тамақтану, ұйқы, демалыс, дене шынықтыру, әлеуметтік жағдай барлығы рационалды деңгейге жеткенде ғана денсаулық көрсеткіштері жақсарады. Білім алушылардың сауықтыру дене шынықтыруға қызығушылығын ояту, ол қоғамдық әдеттердің қалыптасуы, денсаулыққа дене шынықтырудың қаншалықты маңызды екендігін жеткізуді талап ететін жағдай. Денсаулық баға жетпес қазына ғана емес, қоғамның әлеуметтік құндылығы, денсаулығы дамыған ұрпақтың интеллектуальдық және физикалық мүмкіндіктері жоғарылап, өз мақсатына жетуге жол ашады. Білім алушыларға дене жаттығуларымен айналысу қол жетімді және барлық жағдай тиімді қарастырылуы қажет.

### **Қолданылған әдебиеттер**

1. Абдыкадырова Д.Р., Твердовская Г.А. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физических упражнениями. //Казгосженпу.: Учебное пособие. - Алматы, 2015. – 28-29 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. инфра - М.: 2007 – 216 с.
3. Попова С.Н. Физическая реабилитация. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 85 с.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Инфра - М.: 2005 – 78-79 с.
5. Матвеева Л.П., А.Д. Новикова. Теория и методика физического воспитания. М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 45-47 с.

6. Aigul Z, Gulmira Saurbekova. On the students Ability to Use Digital Educational resources. – International journal of environmental science education (Scopus) – 2016 – Vol. 11, No. 11, 4669 – 4679
7. Сатыбалдина А.Е., Улукбекова А.О. Влияние эмоционального стресса на функциональное состояние организма студентов во время защиты диплома: Всероссийская научно - практическая конференция с международным участием. Поволжская государственная Академия. – 2017. – с. 218-220 – статьи из журнала.
8. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. – Новосибирск: Издательство спорт, 2018. – 8 с. [электронный ресурс]. <https://www.litres.ru/tatyana-andruhina/teoriya-i-metodika-ozdorovitelnoy>.
9. Кисебаев Ж.С., Возрастная физиология и школьная гигиена: учебно – методические указания к лабораторных занятий. – Алматы: Казахская Академия спорта и туризма, 2017. 34-35 с.
10. Дубровский В.И., Спортивная медицина: учебник для студентов Вузов, обучающихся по педагогическим специальностям. – Россия, г.Вологда: издательство Полиграфист, 2005. – 414 – 415 с.

## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ӘДІСТЕРІ

**Бүркіт Жарылғаған Қайралыұлы**  
**Қосболов Еділжан Берікжанұлы**

Батыс Қазақстан индустриалды колледжі, Орал қаласы

**Аннотация:** Дене тәрбиесінің жасөспірімдердің дене құрлысы мен өсіп жетілуіне жағымды әсер ететіні және денешынықтырудың әдістері осы аталмыш мақалада қарастырылып отыр. Басты мақсат студенттерге практикалық және теориялық жағынан дене тәрбиесі әдістерімен танысуда және ол әдістерді орындай білуде жасөспірімдердің дене құрлыстарының дұрыс жетілуіне және сонымен қатар олардың тұрақты түрде айналысуына ықпал ету. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда және жасөспірімдерді болашақ Отан қорғауға дайындау жолында осы атылмыш дене әдістерімен айналысуға насихаттау. Дене тәрбиесінің әдістерімен үнемі айналысуға және дене құрлысының қалыптасуына, шымырлыққа және төзімділікке тәрбиелеу.

**Түйінді сөздер:** әдістер, қағидалар, жаттығулар, іс-әрекет, жарыс жылдамдық, төзімділік, меңгеру

## PHYSICAL EDUCATION METHODS

**Burkit Zharylgagan Kayratuly**  
**Kosbolov Yedilzhan Berikzhanuly**

West Kazakhstan Industrial College, Uralsk

**Annotation:** Physical education has a positive effect on the body structure and growth of adolescents, the article discusses the methods of physical education. The main goal is to introduce students to the practical and theoretical methods of physical education and be able to apply these methods, promote the proper development of the body of adolescents, as well as encourage their regular sports. Promotion in the formation of a healthy lifestyle and on the way of preparing adolescents to protect their future homeland to engage in these methods of the Atylmysh body. constantly engage in methods of physical education and cultivate endurance and endurance to the formation of physical form.

**Keywords:** methods, principles, exercises, actions, competitions speed, endurance, skill.

**Дене тәрбиесінің әдістері.** Әдіс, әдістеме, әдістемелік тәсіл ұғымдары. Дене тәрбиесінің барлық әдістері арнайы (тек қана дене тәрбиесі процесіне тән) және жалпы (дидактикалық білім беру және тәрбие бағытында қолданылатын) болып екі топқа бөлінеді. Дене тәрбиесінің арнайы әдістері: 1. Қатаң шектелген жаттығулар әдістері. 2. Ойын әдісі. 3. Жарыс әдісі. Дене тәрбиесінің жалпы әдістері: 1. Сөз қолдану әдістері. 2. Көрнекі қолдану әдістері.

Ойын және жарыс әдісі. Дене тәрбиесі үрдісінде спорттық және қозғалмалы ойындардың элементтерін қолдану – ойын әдіс деп аталады. Дене тәрбиесі жаттығуларын жарыс, бәсеке түрінде орындауды жарыс әдісі дейміз.

Жаттығу кезінде көп қайталанып жүктеме мен тынығуды алмастыра орындайтын қимыл-әрекетті біз қатаң шектелген жаттығу әдістері деп атаймыз. Қатаң шектелген жаттығулар әдістері екі топқа бөлінеді : 1. қимыл - әрекетке үйрету және дене қуаты қасиеттерін жетілдіру. Қимыл - әрекеттердің күрделілігіне қарай тұтас та, бөлшектеп те үйретуге болады. Күрделі қозғалыс техникасын үйренуді жеңілдету үшін жақындататын жаттығулар қолданылады. Жақындататын жаттығулардың техникасы

негізгі, күрделі жаттығудың бөлшектеріне ұқсас болып келеді. Бұл жаттығулар бір тұтас түрде, оқушыларға түсінікті және қолайлы болуы керек.

Дене қуатының қасиеттерін дамыту үшін: бірқалыпты орындау, қайталау, өзгермелі орындау, аралық орындау, шеңберлі орындау әдістері қолданылады. Дене тәрбиесінің жалпы әдістері. Сөз қолдану әдісі. Сөз қолдану әдісі үш топқа бөлінеді: 1. Баяндау, әңгімелесу, түсіндіру әдістері. Бұл әдістерді қолдану кезінде сөз оқушыларға білім әдістері. Бұл әдістерді қолдану кезінде сөз оқушыларға білім беру мақсатында пайдаланылады. 2. Бұйрық беру, тапсырма, нұсқау беру әдістері. Бұл әдістер жаттығушылардың әрекеттерін басқаруға пайдаланылады. 3. Талдау, бағалау әдістері. Бұл әдістер жаттығушылардың әрекетін талдауға, баға беруге арналған. Көрнекі ықпал ету әдісі. Бұл әдістер жиынтығы көру, есту және үйренетін жаттығудың қимылын қабылдауды қамтамасыз етеді де, үш топқа бөлінеді: көру көнекілігі, есту көнекілігі, қимыл көнекілігі әдістері.

### **Дене тәрбиесі қағидалары**

**Саналылық және белсенділік қағидасы.** Бұл қағиданың мақсаты – дене тәрбиесі үрдісі кезінде жаттығушылардың санасында дене тәрбиесі мен спорт әрекеттеріне деген саналы терең ой, тұрақты ынтығушылық, қызығушылық қалыптастыру және олардың осы әрекеттерге белсенді ұмтылуын ұйымдастыру.

**Көрнекілік қағидасы.** Көрнекілік – дегеніміз адамның сезім мүшелерін тану, түсіну, ұғыну үрдісінде қолдану. Ал дене тәрбиесі мен спорт үрдісінде көрнекілік қағидасы үйрету және тәрбиелеу кездерінде қолданылады. Қозғалысқа үйретуді көру арқылы ғана емес, есту және бұлшық ет түйсігі арқылы да түсіне білу керек. Әр түрлі анализаторлар белгілері оқушылардың санасында үйренетін жаттығу туралы толық түсінік тудырады.

**Жүйелілік қағидасы.** Дене қуаты қасиетін дамытудағы және қозғалысқа үйретудегі жақсы нәтиже тек қана дене тәрбиесі жаттығуларын жүйелі орындағанда ғана болады. Жүйелілік–сабақтар арасында ұзақ үзіліс болмауы, сол арқылы жаттығушылардың дене қуаты дайындығы деңгейін түсірмеуі.

**Реттілік қағидасы.** Қимыл әрекетке үйрету және дене қуаты қасиетін дамыту реттілігіне арналған талаптар үш дидактикалық ережеден тұрады: 1. Жеңілден – қиынға. 2. Қарапайымнан – күрделіге. 3. Меңгерілген қимыл әрекеттен – меңгерілмеген қимыл - әрекетке.

**Біртіндеушілік қағидасы.** Орындайтын жаттығулар техникасының біртіндеп күрделенуін, жүктеме көлемі мен қарқыны біртіндеп өсуін біртіндеушілік қағидасы дейміз.

**Даралық қағидасы** - дене тәрбиесі үрдісінде оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескеру түрінде жүргізіледі. Даралық қағидасы әр адамның дайындық деңгейіне, жыныс және жас ерекшеліктеріне байланысты. Жеке басының, психикасының ерекшеліктеріне, жүктемеге шыдамдылығына, сыртқы орта әсерін сезіну мүмкіншіліктеріне, жұмыс істеу стиліне байланысты.

Дене тәрбиесіндегі оқыту дегеніміз адамның дене қуатына және психологиялық жетілуіне бағытталған арнаулы білім жүйесінің қимыл- әрекетке үйрету, қалыптастыру, меңгеру, жетілдіру үрдісі. Ол үш кезеңге бөлінеді. Теориялық мағлұматтың көлемі мен мазмұны жалпы педагогикалық қағидалармен (жүйелілік, ұғынықтылық т.с.с.) анықталады, оқу мақсатына, оқушылар тобының ерекшеліктеріне байланысты төрт топқа бөлінеді. Олар: дене тәрбиесінің әлеуметтік керектігі туралы (денсаулықты нығайту, жұмыс қабілеттілікті арттыру т.б.), дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану ережелері туралы (футбол, баскетбол, волейбол ойындарын ойнау ережелері және т.б.), медициналық – биологиялық (дене гигиенасы, шынығу, ұйықтау, тамақтану, жаттығу режимдері туралы баяндаулар, әңгімелер), үйрететін қимыл – қозғалыс техникасы туралы мағлұматтар. Теориялық мағлұматтар алу көздері: қимыл тәжірибелілігі, арнайы оқулық, сөз және көрнекі қабылдау әдістері, мұғалімнің әрекеті, кино және бейнефильмдер көрсету т.б

Нақтылы дене тәрбиесі және спорт тәжірибесінде қимыл-әрекеттердің техникасын үйрету үш кезеңнен тұрады: таныстыру, үйрету және жетілдіру.

Қимыл-әрекетін таныстыру кезеңі. Бұл кезеңнің міндеті – оқушыларға үйренетін жаттығу туралы түсінік беру және соны үйренуге ынтығу ояту. Түсіну, ұғыну үрдісі қалыптасу кездерінде бір-біріне байланысты, сабақтасты үш кезең пайда болады: 1. Үйрену міндеттерін ұғыну. 2. Орындау жобасын құру. 3. Жаттығуды орындап көру. Қимыл-әрекетке таныстыру кезеңінің негізгі әдістері: Тұтас және бөлшектеп үйрету әдістері. Сөз қолдану әдістері: түсіндіру, баяндау. Көрнекі қабылдау әдістері: қимыл- әрекетті көрсету, көрнекі құралдар қолдану ж.т.б.

Қимыл - әрекетіне үйрету кезеңі. Бұл кезеңнің міндеттері, оқушыларға техника негізін үйрету, оны тұрақты орындауға жеткізу және осылар арқылы қимыл шеберлігін қалыптастыру. Оқушының әрбір жаттығу техникасы бөлшегіне ықылас сала орындайтын қимыл әрекетін қимыл шеберлігін дейміз.

Құрылым жоспары бойынша үйрету кезеңі екі бөлімге бөлінеді: 1. Қимыл шеберлігін қалыптастыру. 2. Қимыл шеберлігін жетілдіру.

Қимыл-әрекетін жетілдіру кезеңі. Бұл кезеңнің мақсаты – қимыл дағдысын қалыптастыру, сол арқылы жоғары қимыл шеберлігіне жету. Жаттығуды көп қайталағаннан соң қимыл шеберлігі дағдыға айналады. Қимыл дағдысы деп жеке қозғалыстарға емес, нақты әрекет нәтижесіне бағытталған қимыл әрекетін автоматтандыра орындай алу қабілеттілігін айтамыз. Жоғары қозғалыс шеберлігі дегеніміз қалыптасқан қимыл дағдыларын нақты өмір жағдайларында қолдану шеберлігі (жүгіру, секіру және басқа өнеркәсіптік, әскери әрекеттер). Жоғары қозғалыс шеберлігі үйрету үрдісінің соңғы межесі.

### **Дене қуаты қасиеттері, оны дамыту әдістемесі**

Адамның денесінде, санасында белгілі бір деңгейде сақталып тұрып, ол қозғалғанда, әрекет жасағанда пайда болатын қасиеттерді дене қуаты қасиеттері дейміз.

Күш және оны дамыту әдістемесі. Сыртқы қарсылықты жеңу немесе бұлшық, ет көмегі арқылы оған қарсылық көрсетуді күш дейміз. Күштің пайда болу түрлері: өз күш мүмкіншілігі статикалық кезде (дене қалыбын ұстау) және ақырын қозғалыс кезінде, күш жылдамдығының мүмкіншілігі тез, жылдам қозғалыста пайда болады (секіру, лақтыру т.б.). Бұл жағдайда спортшы күшіне жылдамдық қосу арқылы, жаттығуды тез орындау арқылы жоғарғы нәтижеге жетеді. Күшті дамыту үшін жоғарғы қарсылық жаттығулары қолданылады. Олар екі топқа бөлінеді: 1 Сыртқы қарсылық жаттығулары. Сыртқы қарсылықтарға: әр түрлі спорт құралдарының салмағы (штанга, гирлер, гантельдер т.б.), серігінің қарсы әрекеті (қосақ жаттығулар), сыртқы ортаның қарсылығы (құмда, қарда, суда жүгірулер т.б.) жатады. 2 Өз салмағының ауырлығын басқару жаттығулары (аспа темірде тартылу, еденнен итерілу, отырып тұрулар, секірулер т.б.). Дене тәрбиесі тәжірибесінде мынандай көп тараған күш дамыту әдістері бар: Жоғарғы күш салу әдісі. Қайталап күш салу әдісі. Статикалық (қозғалмайтын) күш салу әдісі.

Жылдамдық және оны дамыту әдістемесі. Жылдамдық дегеніміз - адамның белгілі бір уақыт аралығында кеңістікте жылдам қозғалған әрекеті. Жылдамдық үш түрде пайда болады: 1 Қарапайым және күрделі қозғалыс әрекеті жылдамдығы. 2 Жалғыз қимыл жылдамдығы. 3 Қимыл жиілігі. Жылдамдық жаттығулары аздаған мөлшерде сабақтың негізгі бөлімінде, орталық жүйке жүйесі қалыпты жағдайда тұрған кезде беріледі. Қимыл жиілігі жылдамдығын дамыту үшін қайталау, өзгермелі орындау, ойын, жарыс әдістері қолданылады.

Төзімділік және оны дамыту әдістемесі. Төзімділік, анықтау әдістері, түрлері. Адамның жұмысты ұзақ, қарқынын азайтпай орындай алу қабілетін төзімділік дейміз. Төзімділікті анықтаудың тузу және жанама деген екі әдісі бар. Төзімділіктің екі түрі бар: жалпы және арнайы. Спортшы ағзасын жаттығу жасап жатқан кезде энергиямен қамтамасыз ету жағынан төзімділік: аэробты, анаэробты және аралас (аэробты-анаэробты) деп үшке бөлінеді. Төзімділікті дамытқанда ұзақ және қатты қарқында орындалатын қозғалмалы ойындар, біртіндеп ұзаратын қашықтыққа 300, 500, 700, 1000 метрге жүгіру, 2000 метрді жүгіру мен жүруді алмастыра өту т.с.с. Ақырын және орта қарқында журуді алмастырып 2-3 шақырымға жүгіру, шаңғымен 3-5 шақырымға жүгіру т.с.с. Жоғары мектеп оқушыларына кросс дайындықтары, 3-5 шақырымға жүгіру, шаңғымен 5 шақырымға жүгіру, өзгермелі және қайталап жүгіру жаттығулары қолданылады.

Ептілік және оны дамыту әдістемесі. Адамның кеңістікте үйлесімді қозғала алуын, жаңа күрделі қозғалысты тез меңгере алуын, өзгерген жағдайға байланысты өз әрекетін тез басқаша құра алу қабілеттілігін ептілік деп атаймыз. Ептілікті тәрбиелеудің негізгі амалдары: жаңа немесе жаңадан пайда болған элементтері бар спорттық, қозғалмалы ойындар, гимнастика, акробатика жаттығулары. Жақсы үйренген жаттығуларды қайталау ептілікті дамытпайды. Сондықтан мұғалім әрбір дене тәрбиесі сабағында 1-2 жаңа жаттығу немесе бұрын үйренген жаттығудың элементтерін жаңалап үйретіп отыруы қажет. Ептілікті дамыту жаттығуларын сабақтың бірінші жартысында өткізген дұрыс, өйткені оқушы ағзасы болдыра бастағанда ол жаттығулар аз нәтиже береді. Ептілікті дамыту әдістері: қайталау, ойын, жарыс әдістері.

Икемділік және оны дамыту әдістемесі. Адамның жаттығуды үлкен амплитудамен орындай алу қабілеттілігін икемділік дейміз. Икемділік белсенді және енжар болады. Икемділікті дамытудың негізгі амалы созылу жаттығулары. Ол жаттығулар мынандай түрлерде орындалады: қарапайым созылу, серіппелі созылу, сермеу, дене қалпын ұстау, сыртқы көмектің әсерімен созылу т.с.с. Икемділікті дамытудың негізгі жолы қайталау әдісі. Сонымен бірге ойын, жарыс, шеңберлі орындау әдістері қолданылады.



## ҚОРЫТЫНДЫ

Жоғарыда берілген дене тәрбиесінің әдістерін меңгеруде және дайындықтарын, техникасын үйренудің бірнеше жолдарын қарастырдық. Ереже бойынша жасөспірімдердің дене тәрбиесі әдістерін меңгеріп, дағдыларын жетілдіреді. Әдістерді үйрену мен меңгеру және көрсету, қабылдау қол жетімді болуы қажет. Әдістердің негізгі элементтеріне бағыттаумен баяу қарқында амплитуданы күшейту арқылы оны оқшаулау мен қысқаша түсіндірумен сүйемелеуде біршама айқын қозғалыстарды көрсете отырып жақсы нәтижелер береді. Қортындылауда үйретілетін жаттығуларды орындау үшін олардың мүмкіндіктерін ескере отырып, керекті ырғақты түрде орындайды.

### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Н.Н.Коробейников А.А.Михеев И.Г.Николенко «Физическое воспитание» «Высшая школа» 1984.
2. Кыдырмолдина А. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері оқулық. Казакстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі. - Алматы, 2014. - 527 б.
3. Мұсамеджанова В. Денешынықтыру пәні Оқу куралы. Астана: Фолиант, 2011..
4. Сейсенбеков Е. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. Педагогика мамандарға арналған оқулық - Астана : Ж.Н. Гумилев атын. ЕУУ, 2011- 2013.
5. Сисенбердиева А.Ж. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі: оқулық. Алматы: Экономика, 2011 ж.
6. Тетенәй Б. Дене тәрбиесі. Оқулық. 2-басылым. 2012 ж.
7. Тайжанов С, Караков А. Дене тәрбиесі оқулық. Алматы : "Эверо", 2011.
8. Должиков И.И. Планирование содержания уровня физической культуры Физическая культура в школе.-1997.

## ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҚТАРЫНДА АУЫТҚУЛАРЫ БАР СТУДЕНТТЕРДІ ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУДЕ ЕМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҚҰРАЛДАРЫ ӘДІСТЕМЕСІН ПАЙДАЛАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

**С.А. Кириенко** - СӨС орталығының аға оқытушысы,  
әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ.

**Е.Г. Иванова** - СӨС орталығының аға оқытушысы,  
әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ.

**Ж.Б. Сабырбек** - доктор PhD, ДТЖС кафедрасының аға оқытушысы,  
әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ.

**Аңдатпа.** Аталған мақалада денсаулық жағдайына байланысты емдік дене тәрбиесі тобындағы студенттермен сабақты өткізуді ұйымдастыру, жалпы емдік дене тәрбиесінің бүкіл ағзаға әсер ету механизмдері қарастырылады. Бұл топтағы студенттермен жоғарғы оқу орнында практикалық ұсыныстар беріледі және оның мақсаты олардың физикалық дамуын жақсарту, денсаулығын нығайту болып табылады. Мақалада маңызды орынды студенттердің дене жаттығуларына деген тұрақты ынтасын дамыту және де салауатты өмір салтын ұстанумен қатар, өздерінің физикалық денсаулық құндылықтарын бағалап, дене шынықтыру білімін тереңдете білу болып табылады.

**Кілт сөздер:** емдік дене тәрбиесі, арнайы медициналық топ, физиологиялық даму, гиподинамия, жаттығулар жиынтығы.

**Annotation.** This article discusses the organization of classes with students in the group of therapeutic physical education, depending on the state of health, the mechanisms of influence of therapeutic physical education on the entire body as a whole. With students of this group, practical recommendations are given at the University, and its purpose is to improve their physical development, strengthen their health. An important place in the article is occupied by the development of a stable attitude of students to physical exercises and the ability to deepen knowledge of Physical Culture, assessing the values of their physical health, as well as leading a healthy lifestyle.

**Keywords:** physical therapy, special medical group, physiological development, physical inactivity, a set of exercises.

*Емдік дене тәрбиесінің физиологиялық әсері.*

Емдік дене тәрбиесі – медицинаның дене тәрбиесіне қатысты үлкен бір саласы. Оның теориялық негізі медициналық-биологиялық және педагогикалық ілімдер. Сондықтан оның зерттеу әдістері физиологиялық, клиникалық және педагогикалық ғылымдардың негізінде құрылған. Мұның өзі әртүрлі жаттығулардың адам денесіне тигізетін әсерін, нәтижесін, тиімділігін анықтауға жол ашып береді. Сол сияқты емдеу гимнастикасының жаңа әдістемесін айқындауға мүмкіндік туады [1].

Дене жаттығулары – емдік дене тәрбиесінің басты құралы. Адам өмірінде маңызды роль атқаратын бұлшық еттердің қызметі осыған негізделген. Ағза біртұтас дүние екенін барлығымыз білеміз, ішкі ағзалар мен сыртқы бұлшық еттер тығыз байланысты болса, жоғарғы жүйке жүйесі (ми қыртысы) бәрін қадағалап бір жобаға салып отырады. Сондықтан қимыл-қозғалыстық тапшылықтығы (гиподинамия) әр түрлі аурудың пайда болуына әкеп соқтырады.

Қазіргі ғылыми-техника жетістігі адамдарды ауыр жұмыстан, қарапайым үй тіршілігінде қимыл-қозғалыстан (шөп шабу, отын жару, жер қашау) қол үздіріп отыр. Өндірісті автоматтандыру мен шаруашылықты механикаландырудың кеңінен орын алуы адамдардың ой еңбегінің артуына, дене еңбегінің кемуіне душар етті. Күнделікті өмірде транспорттың көбеюі, лифтінің пайда болуы және теледидар, компьютер алдында ұзақ уақыт қозғалыссыз отыру да ағзаға зиянды әсер етеді. Ол дағдыға айналып кеткен соң, оған, тіпті, мән де берілмейді [2]. Адамның аз қимылдауы – бұлшық еттердің дәрменсіз қалуы, қан айналысының нашарлауы, ішкі ағзалардың қызметі төмендеп, зат алмасуы бұзылды деген сөз. Қимыл-қозғалыстың тапшылығынан жүйке-тамырға, жүрекке айтарлықтай күш түседі. Мәселен, қан айналымы әлсіреп, жүрек-тамыр аурулары байқалды, буындардың қозғалысы кеміп, омыртқалар арасындағы шеміршек жұқарып, семіп, остеохондроз және т.б. тірек-қимыл аппараты ауруларына шалдығуға мәжбүр етеді.

Гиподинамия зардабын болдырмай, аурудың алдын алып, денсаулықты нығайтып, адамның күш-қуатын арттырып, көңіл-күйін көтеріп, жұмыс қабілетін өсіру үшін ең қажетті нәрсе – денені шыңдап, жаттығулар жиынтығын кеңінен қолдану керек. Емдік дене тәрбиесінің басқа емдеу әдістерінен ең үлкен айырмашылығы – науқас оны барлық сана сезіммен, зор ықыласымен белсенді түрде орындайды. Қолданған емнің қандай да оған шын көңілмен сеніп қабылдаса, оның шипа болуына күмән жоқ.

#### *Емдік дене тәрбиесінің механизмі.*

Қандай ауру болмасын, алғаш басталғанда, адамның еркін алып, күнделікті қалыпты өмір тіршілігін өзгертеді. Жұмысқа деген қабілеттілік азайтып, бойды немқұрайдылық пен самарқаулық билеп алады. Ал жұқпалы індетке тап болса, адамның ыстығы көтеріліп, жүрегі жиі соғып, бас ауруы жиілеп, берекесі кетеді [3].

Осындай кезде, әлбетте, науқас адамды жылы төсекке, тыныш жеке бөлмеге жатқызып қояды. Өйткені індет асқынып кетуі ықтимал, ағзаның ауруға қарсыласуы, төзімділігі кенет төмендеп кетуі мүмкін.

Дегенмен ұзақ уақыт төсекте қозғалтпай, қимылдатпай жатқызып қоюдың өзі де жақсылыққа апармайды. Қимылсыз жатқан денеде неше түрлі жағымсыз жағдайлар болады. Содан бойды аулақ ұстау үшін, сырқат адам әлі келген кезде біртіндеп тыныштық пен қимылдың арасын жақындату керек. Бұл науқастың жағдайына, жасына, аурудың түріне, кезеңіне байланысты шешілетін мәселе.

Емдік дене тәрбиесі, дұрыс қолданса, денені жылдам сергітіп, ауруға төзімділігін арттырып, қорғаныс қабілетін нығайтып, сырқаттың жылдам айығуына ықпал етеді. Емдік дене тәрбиесі адам денесіне әсер еткенде күрделі құбылысқа сүйенеді. Ол – жоғары жүйке жүйесі мен гуморальды (денедегі сұйық зат) реттеуші күштер және моторлы-висцералдық рефлексдер.

Емдік дене тәрбиесінің төрт негізгі механизмі бар: денені сергіту, қоректендіру, орнын толтыру, бірыңғайлау немесе бұрынғы қалпына келтіру. Бұлардың бәрі бір-бірімен тығыз байланысты [4].

#### *Әлдендіру механизмі.*

Арнайы тағайындалған жаттығулар жүйке жүйесінде тежеу немесе қоздыру процестерін өзгерте отырып орталық күштің жұмысын реттейді. Мұның өзі оның басшылық қызметін арттырып, ішкі бездердің жұмысын жақсартады, зат алмасуын үдетеді. Бұл бұлшық еттер мен ішкі ағзалар арасындағы рефлексстің байланысынан туады. Үлкен бұлшық еттер неғұрлым көбірек қозғалса, әлдендіру әсері соғұрлым көбірек болады. Жаттығумен айналысқан адамның көңіл-күйі көтеріліп науқастан құлан-таза жазылатынына сенім пайда болады. Ал сенім неге болса да тиімді әсер етеді. Сондықтан әрбір жаттығуды сеніммен, шын көңілмен жасаса, әркімнің де толық жазылуға мүмкіндігі мол.

#### *Қоректендіру механизмі.*

Буындардан жоғары жүйке жүйесіне баратын сезімдер (проприоцептік импульс) вегетативтік жүйке жүйесінің, ішкі құрылыстың қызметін өзгертеді. Ал буын қимылдарынан денедегі зат алмасуы, қышқылдану-тотығу, қайта түлеп қалпына келу процестері жүзеге асады. Жұмыс істеген бұлшық етте ұсақ қан тамырлары кеңейіп, оттегі көбейіп, керексіз заттар көк тамырмен керісінше ағындап кетіп жатады. Қан айналымы үдеп, лимфа (ұлпа аралығындағы түссіз сұйық зат) айналымы жаңарады. Осының салдарынан дене қоректік затпен қамтамасыз етіліп, ауруға шалдыққан жер тез жазыла бастайды. Мәселен, сынған мүше жетіліп, қабынған ағза басылып, тыртық болған тері бастапқы қалпына келе бастайды. Сөйтіп, қоректендіру механизмі денені семіп қалудан сақтайды.

*Орнын толтыру механизмі.*

Дене тәрбиесі, әр түрлі жаттығулар аурудың салдарынан солып қалған мүшені, бұлшық еттерді қалпына келтірді. Орнын толтыру механизмі рефлекторлы механизмге байланысты. Жаттығулар екі жұп (пар) мүшенің біреуі зақымданып қалған кезде екіншісін шыңдай отырып, барлық жүктелген қызметін толық атқаруға мүмкіндік жасайды. Мәселен, екі бүйректің біреуі істен шықса, екінші бүйректің күшін жаттығулар арқылы арттырып, ағзаға ауырлық түспеуін бақылайды. Сол сияқты өкпе ауруларында, әсіресе туберкулездің (құрт ауруы) асқынған түрінде немесе рак болғанда бір өкпенің бөлігін, әйтпесе бір өкпені толығымен операция арқылы алып тастауға тура келеді. Сонда ағзаға қажетті оттегі қалған өкпе арқылы келеді. Бірақ оны толық меңгере алмауы мүмкін. Осы кезде емдік дене шынықтыру жаттығулары көмекке келеді. Арнайы жаттығулар арқылы қалған өкпенің көлемін үлкейтіп, денеге қажетті оттегі мөлшерін толық жеткізуге мүмкіндік жасайды.

Орнын толтыру механизмі уақытша және тұрақты болып екіге бөлінеді. Біріншісі (уақытша) ауру басталған кезде болады да, жазылған шақта жоқ болып кетеді. Ал екіншісі (тұрақты) науқас адам бір мүшесінен айырылған кезде қолданылады. Мәселен, қолдың жүйке жүйесі жарақаттанғанда ол қимылдаудан, бір нәрсені ұстаудан қалады. Сол кезде жүйке жүйесіне «жандандыру» өте қиын болғандықтан, қолдағы барлық бұлшық еттерді шынықтырады. Мұның өзі қолдың иілуіне, әр түрлі қимылдар жасауына көмектеседі. Міне, орнын толтыру механизмі деген осы. Қалайда науқастың ағзасын қалпына келтіру оған өз мүмкіндігін сезіндіру.

*Бірыңғайлау немесе қалпына келтіру механизмі.*

Қандай науқастан болмасын құлан таза айығын кету әркімнің арманы. Бірақ ағзаның анатомиялық құрылысы қалпына келгенмен, кейбір мүшелердің қызметі бірыңғай болмайды. Міне, ағзаның осы функционалдық қасиетін деңгейіне келтіру үшін барлық аурудан кейін дене жаттығуларымен айналысу қажет. Тек сонда ғана, жоғарғы жүйке жүйесінің басқару қызметінің басқа мүшелермен, буындармен ішкі ағзалармен байланысы түзеледі. Бірінсіз бірінің күні жоқ. Тек осындай байланыс қалпына келсе ғана, адам толық жазылады, ауруынан айығады деуге болады.

Жоғарыда айтылған емдік дене тәрбиесінің механизмдері бір-бірімен тығыз байланысты. Солардың әсерінен емдік дене тәрбиесінің бірнеше қыры мен сырын ашуға болады. Олар: біріншіден, бүкіл ағзаға әсер ететін өзгеше терапиялық қасиеті; екіншіден, аурудың асқину процестеріне жол бермейтін патогендік қасиеті; үшіншіден, денедегі әр мүшенің қызметін, іс-әрекетін қатарға қосып, қалпына келтіретін функционалды қасиеті; төртіншіден, кемтар болған мүшеге сүйемелдеу, соған бейімделу, науқастың көңілін көтеру қасиеті; бесіншіден, емдік-педагогикалық қасиеті – ол ауру адамның алдына бір мақсат қойып, барлық ынта-жігерімен, сана-сезіммен жаттығуларды орындауында.

Осындай емдік дене тәрбиесінің жан-жақты әсерінен сырқат адам толығымен қатарға қосылады. Оның ой-өрісі, еңбекке қабілеті артып, өз мамандығын меңгеретін, әлеуметтік, экономикалық қажетке жарайтын бағалы қызметкер болуына мүмкіндік туады [5].

*Емдік гимнастикасының тәсілдері.*

Емдік дене тәрбиесінің тәсілдеріне жаттығулар жиынтығы және табиғат факторлары (ауа, су, күн сәулесі) жатады. Бұлардың ішінде негізгісі жаттығулар жиынтығы. Олар гимнастикалық, спорттық-қолданбалы, ойын түрлері болып үшке бөлінеді.

*Гимнастикалық жаттығулар* анатомиялық белгілеріне (қол, аяқ, дене бұлшық еттеріне), белсенділігіне (жылдам, ақырын, күшпен), ерекшелігіне, түр-сипатына (тыныс алу, дайындау, реттік санау, түзету, үйлестік лақтыру, тепе-теңдік, қарсыласу, асылу, тіреу т.б.), жабдықтандыруға (снарядпен, снарядсыз, арнайы аппараттармен) байланысты бірнеше топқа бөлінеді.

Жаттығулар жиынтығын барлық денеге бірдей әсер ететін жалпылама немесе тек бір ғана мүшеге әсер ететін арнайы жаттығулар ретінде қолданады. Бұл жаттығулардың арақатынасы аурудың түріне, кезеңіне, жынысына, жасына қарай өзгеріп отырады.

*Спорттық-қолданбалы жаттығуларға* жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, жер бауырлап жоғарлау, шаңғы тебу, туризм, коньки тебу, экскурсия, серуендеу, тұрмыстық еңбекке бейімделген қимылдар, қайықта ескек есу т.б. жатады.

Аталған спорттық қолданбалы жаттығулардың әрқайсысы-ақ ағзаға тиімді әсерін тигізетіні белгілі. Әрбір жаттығу жай жүруден басталады. Көбінде жаттығумен өз бетінше айналысатын адамдар (жүрек-қан тамырларымен ауырғандары семіздікке ұшырап, тыныс жолдары зақымданғанда, буындар мен ішек-қарын ауырғанда) ақырын аяндап жүруден бастайды. Қазақ халқында ежелден келе жатқан әдет, қатты ыстығы көтеріліп ауырған шақта бірер күн төсекте жатқызып қояды, ал ыстығын қайтару үшін көк шөпке жалаңаяқ жүргізеді. Көбірек қимылдаса, жер-ана ауруды тартып алады деген ұғым да бар [6].

*Жүгіру* - кейінгі кезде ел арасында жиі қолданып жүрген әдіс. Ол ішкі ағзаларға, жүрек, өкпе, буындарға айтарлықтай күш түсіреді. Сондықтан оны көбінде санаторий-курорттарда қолданады. Аурудың жазылып келе жатқан кезеңінде, ал кейбір аурулардың жаңа басталған шағында ақырын жүгіртеді. Емдік дене тәрбиесінде жүгіру мен жүру алма-кезек ауысып отырады.

*Секіру* - жаттығулардың қарқынды, үдемелі түрі. Ол ағзаға айтарлықтай күш түсіреді. Секіру арқылы адамның қимылдары үйлестіріледі, жылдамдығы артып, буын қимылдары реттеледі. Бұл мектепке, жоғары оқу орындарында арнайы медициналық топтағы балаларға тағайындалады. Сол сияқты емханалар мен санаторийларда ересек адамдарға жіптен секіру не өкшені көтеріп селкілдеу ретінде беріледі.

*Лақтыру* - медициналық резина доптарды арнайы межеге лақтырады немесе үлкен доптарды әріптестер бір-біріне әрқилы жағдайда лақтырады (басынан жоғары, кеудеден, белден, сырт айналып оң не сол жағынан т.б.) Мұндай жаттығулар бұлшық еттерін жетілдіріп, буындардың қимыл-қозғалысын, дененің сезімталдығын арттырып, жүріс-тұрысын, тепе-теңдік қалпына келтіреді, көңіл-күйді көтереді. Емдік дене тәрбиесінің бұл түрі арнайы немесе жалпы сырқаттың жағдайына байланысты қолданылады. Әсіресе, құлақ-мұрын ауруларында, гипертония, жүйке жүйесі зақымданғанда (вестибулярлы аппараты) адам тұзу жолмен жүре алмай, бір жағына қисайып сыңар езу аттай «қабырғалап» кететін жәй кездеседі. Міне, сондай кезде емдік дене тәрбиесінің осы тәсілін қолданады.

*Өрмелеу* - көлденең жазықтыққа, тік биіктікке, беткейге, сатыға, арқанға т.б. өрмелеу. Мұның барлығы дененің, әсіресе, аяқ-қолдың бұлшық еттерін ширатып, шынықтырып, қимыл-қозғалысын арттырады, тепе-теңдік қалыпты сақтайды. Емдік дене тәрбиесінің бұл түрін ортопедтік-травмотологиялық, неврологиялық ауруханаларда кеңінен қолданады.

*Еңбектеу* немесе бауырмен жорғалау - омыртқа жотасының қимылын жақсартады. Дене бір жағына қисайып кеткенде, сынғанда, асқазан-ішек, гинекологиялық аурулармен ауырғанда үй ішінде еңбектеп жүру өте пайдалы.

*Шаңғы тебумен* санаторий, профилакторийларды, өз бетімен спортпен шұғылданған адамдар жиі айналысады. Бұл денедегі ең үлкен, бұлшық еттерге әсер етеді. Барлық ағзаның нығайуына, жүйке жүйесінің түзілуіне барынша ықпал жасайды.

*Жүзу* - дененің жылуын бірқалыпты ұстауға, шынықтыруға ықпал жасайды. Оны жүрек-қан тамыры, тыныс мүшелері ауырғанда, зат алмасуы бұзылғанда, дененің мүсіні қалыпты жағдайдан ауытқығанда қолдануға болады.

*Серуендеу, экскурсия, туризм, терренкур* (мөлшерлі жоғары жүру) - курорттарда аурудың қалған әсерін біржолата жою үшін қолданылады. Мұның бәрі өкпе-жүрек, жүйке жүйесінің ауруына шалдыққандар үшін өте пайдалы.

*Ойын түрлері* адамдардың көңіл-күйін көтеріп, қимыл қозғалыстың үйлесімділігін, назарын, ілтипат-ықыласын арттырып, жылдамдықты шыңдайды. Ойындар бір орында қозғалмайтын, жылдам жүгіріп ойнайтын және спорттық ойын болып үшке бөлінеді. Спорттық ойындар волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис және т.б. жатады.

*Табиғат факторлары* - ауа, күн сәулесі, су адам денесінің ауруға қарсылығын арттырып, төзімділігін үдетеді. Ол науқасқа да, дені сау кісілерге де, үлкенге де, кішіге де түгел пайдалы. Тек қандай тәсіл болса да ептеп, мөлшерімен қолданған жөн [7].

Емдік дене тәрбиесінің осындай тәсілдерін дұрыс пайдалану үшін оның түрлерін, кезеңдерін, негізгі нұсқауларын, әдіс-тәсілдерін, қозғалыс режимдерін білу қажет. Оны емдеу профилактикалық орындарда арнайы мамандар жетік біліп, қалыпты мөлшерде аурудың түріне қарай қолданады.

#### **Әдебиеттер тізімі:**

1. Загrevская А.И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе / А.И. Загrevская // Адаптивная физическая культура. – 2007. - № 1. – С. 4-8.
2. Загrevская А.И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / А.И. Загrevская // Теория и практика физ. культуры. – 2008. - № 10. – С. 17-21.
3. Капилевич Л.В. Коррекция нарушений функции равновесия у студентов посредством лечебной физической культуры // Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова В.Л. Солтанова //Бюллетень сибирской медицины. – 2009. – № 3. С. 23-27.
4. Арещенко А.И., Вишнякова Н.П., Рахимбаева Г.Х. Технология учебного процесса физического воспитания в специальном учебном отделении. - 2009. – Изд. 2-е, дополнение. – Алматы. С. – 4.
5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М., 2011.
6. Икиманова Г.К. Емдік гимнастика. Алматы, ҚазСТА.
7. Сабырбек Ж.Б. Емдік ден шынықтыру. Алматы ҚазҰУ 2011 ж.

## ҚАЗАҚ КҮРЕСІНДЕГІ СПОРТШЫ БАЛУАНЫҢ ЖЫЛДАМДЫҚ ҚАБІЛЕТІН ДАМУҒА ӘДІСТЕРІ

Т.А. Қонаев

**Аңдапта.** Жылдамдық - спортшының негізгі сапасы, ең алдымен көптеген спорт түрлерінде табысты айқындайды. Нақты максималды жылдамдығы орындауға спортшының қабілеті киын жаттығу, сондай-ақ басқа да факторлар (беріктігі, икемділігі, техникалық дағдылары) байланысты. Осы өзекті мәселемен байланысты, негізгі жылдамдығы нысандарын, сондай-ақ жеке сипаттамаларын жазбалар мен спортшының қабілеті жан-жақты талдау жылдамдығын дамыту ең тиімді жолдарын табу. Бұлшық топтардың белсенді болуын қамтамасыз ету үшін жылдамдықты дамыту үшін жаттығу жаттығулары кезінде белсенді демалуды ұсынамыз. Біріншіден, оқу үрдісіне қарқындылығы төмен жаттығулар кіреді. Екіншіден, шаршауды азайту үшін жаттығуларды қайталау жиілігін азайтамыз. Өсіп жиілігі жаттығу қайталап, біз тек жүйке толқулар аралас кейін жүзеге асыруға ұсынамыз, сондықтан жылдамдығы жоғары оқу бірден жаттығулардан кейін жүзеге асырылуға тиіс. Осы мақалада біз казак балуандар күресі жылдамдығын арттыру үшін пайдаланылуы мүмкін оқу-жаттығу үдерісін арнайы әдістері, ұсынамыз.

**Тірек сөздер:** Жылдамдық, казак күресі, жоғары жылдамдық жаттығулар.

## METHODS FOR IMPROVING THE SPEED OF KAZAKH KURES WRESTLER

T.A. Konayev

**Abstract.** Speed is the main quality of an athlete, primarily determining success in many sports. The ability of an athlete to perform a specific complex exercise with the maximum speed also depends on other factors (strength, flexibility, technical skills). In this connection, the actual problem is the search for the most effective ways to develop high-speed qualities, a comprehensive analysis of the main forms of high-speed qualities, as well as consideration of the personal characteristics and ability of the athlete. We suggest using active rest during the training exercises to develop the speed in order to keep the muscle groups active. Firstly, we include exercises with low intensity into the training process. Secondly, we reduce the frequency of repetitions of exercises to reduce fatigue. Repeated exercises with increasing frequency, we suggest performing only after a combination of nervous excitement, so high-speed training should be conducted immediately after training. In our article, we offer special methods of conducting a training process that can be used to increase the speed of the kazakh kures wrestlers.

**Key words:** Speed, kazakh kures, high speed exercises.

**Кіріспе.** Жылдамдық қабілеті адамның негізгі қозғалыс қасиеттерінің бірі ретінде негізінен бүгінгі спорттың көптеген түрлерінің табысын анықтайды. Жылдамдық қабілеті спорттың түріне қарай, оның жеке көрсеткіштері туралы (реакция уақыты, немесе бір қозғалыс уақыты бойынша), немесе оның тұтастық көрінісі ретінде орын алады. Сонымен қатар, спортшы көрсете алатын ең жоғарғы жылдамдық қабілеті басқа да факторлармен байланыса отырып (күшке, үйлесімділікке, икемділікке, техникалық дағдыларға және т.б.) тәуелді болады. Спортта іс жүзінде, біз жылдамдықтың тұтас көріністері қалыптасқан жеке факторларды көрінісін байқаймыз [1]. Мысалы жеке қозғалыс жылдамдығы тек жанама түрде спортшының жылдамдығының сипаттайды. Осыған байланысты, оның дамуына ең тиімді жолдарын іздеу, негізгі нысандарын кешенді талдау, сондай-ақ назарда спортшының жеке сипаттамаларын және қабілеттерін ескере отыру қажет. Жылдамдық спортшының генотипі мен оның орталық және перифериялық жүйке жүйесінің құрылымымен тығыз байланыста бола отырып оның базасын құрайды. Сондықтан, біздің ойымызша спортшының төзімділігі мен күшін өсіруге қарағанда спортшының жылдамдығын дамыту үшін көп күш салуды талап етеді.

**Зерттеу мақсаты** – Қазақ күресінде балуанның жылдамдық қабілетінің деңгейін дамытудың негізгі бағытарын анықтау.

**Зерттеу әдістері** – Балуанның жылдамдық қасиеттерін дамытуға арналған оқу-әдістемелік және ғылыми әдебиеттерді талдау. 1) балуандар арасында сұрақ жауап сауалнама жүргізу, 2) балуанның жылдамдық қасиетін арттыруға арналған жаттығу түріне педагогикалық бақылау жүргізу.

**Зерттеу нәтижелері.** Жылдамдық - бұл адамның қозғалыс қасиетінің жоғары деңгейі болып табылады. Адамның қысқа мерзім уақыт аралығында қандай да бір іс –қимыл әрекеттерді жылдам, тез орындауды жылдамдық қасиет деп айтамыз. Зерттеу нәтижесінде жылдамдық қасиеттердің төменлегідей сипаттамалары анықталды:

- адамның уақыт, қозғалыс , бір қозғалыс уақыты ретінде
- бір қозғалысты барынша жылдам орындау
- қозғалыс уақытын барынша жиілікпен жылдам орындау,

- қозғалыс жиілігі ( цикл бойынша ).

Алайда бұл параметрлер әдетте бір-бірінен тәуелсіз болады. Сондықтан, балуанға қажетті айрықша жылдамдық дәрежесін анықтау үшін, оның әр жеке параметрлерін бағалау керек.

Қазақ күресінде балуан жылдамдығын дамытудың ең үздік тәсілі мүмкіндігінше тез өңделіп жатқан барлық қимылдарды қайталау болып табылады, ал негізгі мақсаты – жаттығушының жоғарғы деңгейлік қимыл жылдамдығын асыру. Ескере отырып, жоғары жылдамдық жаттығулар барынша қарқындылықпен орындалуы тиіс, балуан әдісі жоғары білікті спортшылар үшін ең үздік уақыты – 10-15с, ал бастаушыларда -15-20с., құрауы мүмкін [2].

Осы тапсырма тиімді уақыт жолымен жүзеге асырылып, ұзақтық жаттығу, қайталау саны, уақыт пен демалыстың тынығу үзілісін анықтайды. Жаттығу ұзақтығы ( мысалы, ереуілдер ) жұмыстың қарқындылығы соңына дейін бірдей болып, қимылдар ең жоғары жылдамдықпен орындалады, ал балуанның әрбір жаттығу топтамасында максималды жылдам нәтижеге жетуге ұмтылуы керек.

Максималды жылдамдықпен келесі тапсырмаларды орындау толық қалпына келу мен дайындық болу кепілдігін беріп, қайталау жаттығудың әдісінде басты рөлді атқарып жатқан демалу аралықтары жеткілікті ұзақ болу керек. Демалыс аралығының ұзақтығы физиологиялық процестердің жылдамдық шығынына байланысты: бір жағынан ол – орталық жүйке жүйесінің қозу өзгерістері мен вегетативтік функцияларды қалпына келтіру, екінші жағынан – оттегі борышын теңестіруімен байланысты. Демек, демалу уақыты – екі қарама-қарсы құбылыстарының нәтижесі болып келеді. Балуанның жаттыққан деңгейіне байланысты демалыс аралығының ұзақтығы бірнеше ондаған секунд пен бірнеше минут құрауы мүмкін. Жылдамдыққа арналған жаттығу топтамаларының арасында балуанның ең бастысы бұлшықет топтарын жоғары деңгей қозу жағдайында ұстау үшін белсенді демалыс қажет. Бұл қарқындылығы төмен жаттығулар болуы мүмкін, бірақ негізгі жаттығулар сияқты көп бұлшық топтарын қамтиды.

Қайталау саны мен топтамаларды беру мен орындату төмендеуі спортшының дайындық деңгейіне байланысты. Жылдамдықтың қысқартылуы шаршаудың бәсеңдетуімен қатар жұмыс тоқтату сигналы болғандықтан, келесі топтамаларды орындату тиімді емес болып қалады. Жылдамдық бойына қайталау жаттығуларын үйлесімді жүйке қозу жағдайынан кейін ғана жүзеге асырылуы тиіс, сондықтан жылдамдық жаттықтыруларын дереу жаттығудан кейін орындалу керек, ал микроцикл жаттығу жылдамдығы әдетте, демалыстан кейінгі бірінші күнге, немесе екінші күнге жоспарлануы тиімді.

Көптеген жаттықтырушылар күресте жылдамдық жаттығу сапараларын жиі өткізу керек деп есептейді (аптасына бірнеше рет), бірақ әр түрлі нысандарда, өзгермелі ортада және шетеулі жылдамдықпен. «Жылдамдық барьері» деп аталатын құбылыс пайда болады. Сондықтан, жаттығуларда жылдамдық даму параметрлеріне әсер ететін, әр түрлі толық жылдамдық дайындықтарының құралдарын пайдалану қажет.

Жылдамдықты жақсарту күш дайындығымен тығыз байланыста болуын еске алған жөн. Қозғалыс жылдамдығын арттырудың максималдық жылдамдықтың арттыру мүмкіндігі – күш қуатын ұлғайтуда байланысы бар. Сондықтан жылдамдықты арттыру үшін қозғалыс әрекеттерге қатысатын, бұлшық ет топтардың қуаты өсуіне ықпал еткен күш дайындығының құралдары жиі пайданылады. Күш жаттықтыру кезінде сондай – ақ оның динамикада жүзеге асырылу қажеттілігін ескеру керек. Осылайша «жарылғыш» және «жылдам» күшінің даму қажеттілігі туралы қорытындысы осындай. Осы мақсатпен «шаршау шегі» деп аталатын максималды қысқа мерзімді және бірнеше күш-жігерлік әдістері және де сондай-ақ қайталау әдіс нұсқалары қолданылған.

Зерттеу кезінде Қазақ күресі техникалық жаттығуымен жылдамдықтың қарым-қатынастығы анықталды [3]. Бұл мәселе жылдамдық пен техниканың бірлескен жаттығу міндеттері мен жоғары спорт нәтижелеріне қол жеткізудің кілті болып табылады. Өткен ғасырда жаңа қимылдарды үйрету шағын жылдамдықты максималды жылдамдығына дейін біртіндеп арттыру ең басты мақсат болып есептелінді, немесе бірінші сабақтардан бастап, максималды жылдамдықпен күрес әдіс айласы қимылдарын жетілдіру тиімді болып табылады.

Қазіргі уақытта техникалық дайындықты жақсарту үшін нысаналы бірақ оған тең емес, «басқарылатын» максималдыға жақын жылдамдықпен жүзеге асыруы ұсынылды. Мұнда жылдамдық-беріктік қимыл құрылымының қолдану (сақтау) ең басты шарты, болып саналады сондай-ақ оның орындау техникасына өзгерістер мен түзетулер енгізу мүмкіндігі болып табылады. Сонымен қатар, балуаның тиісті икемділігін дамуына салыстырмалы шағын мен максималды жүктемелерін беруде қолданады [4].

Қазіргі кездегі Қазақ күресінде балуан жылдамдығын дамыту үшін пайдаланылатын негізгі әдістер: 1) жылдамдықтың жан жақты көрсеткіштерінің негізгі бір саласы ол адамның жүйке жүйесінің қозғалмалы өткізгіштік өткізгешілік және оның қозу мен тежеу кезеңдерінің өту жылдамдығы

ерекшелігіне байланысты болып келетіндігі; 2) Жылдамдықтың әртүрлі болуына адам бұлшық еті құрлысының да және талшықтарының қай түрі басым болуда байланысты болып келеді бұлшық еттің созылмалығы бұлшық еттің ішкі қалыңдығы еттердің бір бірімен байланыстылығы да әсер етеді; 3) спортшының жылдамдық қабілеті оның күшінің иілгіштік қасиетінің координациялық мүмкіндігінің мөлшермен және спорттық шеберлігінің денейімен тығыз байланысты болып келеді; 4) жылдамдықтың әртүрлері болып келуі бұлшық еттің био механикалық ресинтездік жұмыстарды атқару мүмкіндігімен және адамның ерік жігерлік қасиетінің ерекшелігімен байланысты Қимыл –қызмтінің тез не месе баяу болуы бұлшық еттің жиырылу жылдамдығына да байланысты Арнайы жүйке жасушасы организмге келге импульстер арқылы бұлшық еттер жиырылып сүйектерді қимылға келтіреді Қимыл бірліктер өздерінің құрлысы мен қызметі жағынан кіші үлкен болып бөлінеді кіші қимыл бірліктерінің құрамындағы мото нейрон шағын аксона жіңішке ұшының тармағы аз болады олар бет қол, аяқ саусақтарына дене мен аяқ-қол қимыл құрамына енді.Үлкен қимыл бірліктерінің құрамына ірі мотонейрон, аксона жуан, оның жұптары көптеген тармаққа бөлініп, бірнеше бірнеше жуық ет талшықтарын жүйелендіреді денедегі қимыл бірліктері аралас болып келеді. Ет талшықтары өзінің қызметі жағынан баяу «қызыл» шапшан «ақ» болып бөлінеді

**1-кесте.** Адамның баяу және шапшаң ет талшықтарының жұмыс жасау ерекшеліктері

Ересектер	Баяу (қызыл) талшықтар	Шапшан (ақ) талшықтар
1 марфологиялық ерекшеліктері		
а) талшықтардың диаметрі	Жінішке	Жуан
ә) мито хондрей саны	көп	аз
б) капилляр сны	көп	аз
2 биохимиялық ерекшеліктер		
а) АУФ –аза ферментінің белсенділігі	жоғары	жоғарғы
ә) Тотығу-тотықсыздану ферментінің белсенділігі	төмен	төмен
б) Гликолиз Ферментінің белсенділігі	төмен	жоғарғы
в) миоблегин белогының мөлшері	жоғары	төмен
3 физиологиялық ерекшеліктер:		
а) жырттылу күші	төмен	жоғарғы
б) шарау қабілеті	төмен	жоғарғы
в) төзімділігі	төмен	төмен
г) жылу бөлу жолы	төмен	төмен
	тотығу аэробты	анаэробты

Қимыл бірлігінің құрамына әр түрлі мөлшердегі бұлшық ет талшықтары кіреді Мысалы : көз алмасының сыртқы бетінде 3-6 саусақта 10-15 қол етінде -500 балтыр етінде -200-700 т.б Спортшылардың бұлшық ет талшықтарының мөлшеріне сәйкес стаерлер және спринтерлер деп ажытырлады . Стаерлер спортшыларда баяу ет талшықтар тарының мөлшері 70/дан кем болмау керек Марафоншылардың балтыр етінде баяу ет талшықтарының мөлшері 93-99-ға дейін жетсе спринт спортшылырдың балтыр етінде баяу талшықтарының мөлшері 23 құрайды

### **Қорытынды.**

Қазақ күресі жаттықтыруларында жылдамдық педагогикалық қабілетті артыруға аралған арнайы әдістер болуы тиіс, солардың көмегімен спорттағы қажетті жылдамдық пен күш іс-әрекеттеріне үйрету жетілдіруге болады. Қазіргі заманның спорттық дайындығы келген спортта және Қазақ күресінде инновациялық ғылыми ұйымдардың нұсқауларына негізделген болса, онда ол нәтижелі болады. Қазақ күреспен айналысу жеке тұлғаның денсаулығының нығаюына, оның үйлесімді дамуына, шұғылданушылардың денесінің дамуы мен шымырлануына сеп болатындығы, жастардың дене қабілеттерін (жылдамдық, жылдамдық, ептілік, төзімділік, икемділік) дамытудың және дене тәрбиесінің тиімді құралы болып табылатындығы дәлелденді.

Алға қойылған міндеттер табысты орындалды:

- 1) Дене жылдамдық қабілетін арттыратын жаттығуларды іріктеп, оны палуандардың жаттығу үрдісіне енгіздік;
- 2) Арнайы жүктемелерді спортшы қабілетіне қарай іріктеп, оны әрбір палуандарға арнайы жеке жүктеме ретінде қолданылды;
- 3) Болашақта спортшының белгілі көрсеткіштерге жету жолын айқындап, оның әдістемелері негізделді.

Зерттеу қорытындысы бойынша анықталған теориялық, тәжірибелік нәтижелер мен ұсыныстар, әдістемелік бағыттар, көтерілген мәселені талдау жолдары Қазақстан жастарының денсаулығын нығайту, дене тәрбиесі мен спортты насихаттау, спортшыларды дайындауда Қазақ күресін деңгейін, жылдамдық сапасын көтеруге үлесін қосады.

Алған теориялық білімін іс-жүзінде де қолдануға болады. Дене қасиеттерін және техника-тактикалық дайындықтарын, сонымен қатар арнайы жылдамдық дайындықтарын үйлестіре отырып жетілдірген палуандар жарыста жақсы нәтиже көрсете алды.

#### **Әдебиеттер**

1. Свищев И.Д. Моделирование силы реакции опоры и инерции борца при проведении бросков. - М.: РГАФК. 2010. -112 с.
2. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996. -106 с.
3. Мухиддинов Е. М. Учитель батыров: спортивная слава Республики Казахстан. -Алматы: Рауан, 1997. - 160 с.
4. Матушак П. Ф., Мухиддинов Е. М. Казахша күрес: национальная спортивная борьба, подростки. - Алматы: Рауан, 1995 -120 с.

### **НОВАЯ МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ПО КАЗАК КУРЕС НА ОСНОВЕ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ ИГР**

**Конаев Т. А.,** Казахская Академия спорта и туризма

**Аннотация.** Данная статья посвящена разработке новых педагогических подходов к выстраиванию тренировочного процесса подготовки борца казак күрес. Рассматриваются аспекты технико-тактической подготовки в казак күрес, на которые необходимо обращать особое внимание, для того чтобы воспитать высокопрофессионального борца казак күрес. А именно, мы изучаем комбинационную составляющую борьбы казак күрес. Применяется математическая теория игр в выстраивании стратегии на схватку с данным конкретным соперником в казак күрес. Мы создаем методику количественных оценок качества подготовки борца казак күрес для конкретной схватки с конкретным противником. Необходимо сделать математические вычисления после тренерского независимого выставления рейтингов выполнения конкретного борца бросков и контрприемов к ним. Математическая модель схватки описывается парной игрой. Данной парной игре мы ставим в соответствие матрицу выигрышей. Строится матрица выигрышей, пользуясь экспертными оценками. Мы учитываем мнение не только личного тренера, но и нескольких экспертов-тренеров. Для каждого из четырех выбранных приемов, которые проходят у нашего противника, мы подбираем три защитных контрприема. При процессе подготовки к борьбе, готовим нашего борца к проведению данных трех защитных контрприемов. Исходя из проведенной подготовки, мы корректируем нашу матрицу выигрышей и итерируем тренировочный процесс.

**Ключевые слова:** математическая теория игр, казак күрес, оптимальная стратегия

### **A NEW METHOD OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF WRESTLERS IN KAZAKH KURES BASED ON MATHEMATICAL GAME THEORY**

**Konaev T. A.**

Kazakh Academy of Sport and Tourism

**Abstract.** This article is devoted to the development of new pedagogical approaches to building the training process for preparing a Kazakh kures wrestler. Aspects of technical and tactical training in Kazakh kures are considered, to which special attention must be paid in order to educate a highly professional Kazakh kures wrestler. Namely, we are studying the combinational component of the Kazakh kures fight. Mathematical game theory is used to build a strategy for a fight with a given specific opponent in Kazakh kures. We are creating a methodology for quantitative assessments of the quality of training of a Kazakh kures wrestler for a specific fight with a specific opponent. It is necessary to make mathematical calculations after the coach has independently assigned ratings for the execution of a particular wrestler's throws and countermeasures. The mathematical model of a fight is described by a pairs game. We assign a winning matrix to this paired game. A winning matrix is constructed using expert estimates. We take into account the opinion of not only a personal trainer, but also several expert trainers. For each of the four selected techniques that our opponent passes, we select three defensive counter-techniques. In the process of preparing for wrestling, we prepare our wrestler to carry out these three defensive countermeasures. Based on the preparation, we adjust our payoff matrix and iterate the training process.

**Key words:** mathematical game theory, Kazakh kures, optimal strategy

**Введение.** Мы изучаем применение математической теории игр для анализа соперников и выстраивания стратегии на схватку с данным конкретным соперником. В эпоху цифровизации и возможности смотреть и анализировать каждую схватку на чемпионатах республики, мира, и турнирах Казакстан



барысы и Алем барысы помогают оценить и прогнозировать результаты будущих схваток. Кроме того, зная «коронки» соперников можно в процессе тренировок отрабатывать контрприемы на данные «коронки». Мы привлекаем для оценки подготовки не только личного тренера, но и других известных тренеров с регионов Республики Казахстан.

В статье рассматриваются аспекты технико-тактической подготовки в казак курес, на которые необходимо обращать особое внимание, для того чтобы воспитать высокопрофессионального борца казак курес [6]. А именно, мы рассматриваем комбинационную составляющую борьбы казак курес. Очень важно понимать, какие приемы проходят хорошо в схватке у данного борца казак курес [7]. Какие коронные приемы есть в арсенале у борца. Также важно представлять, какие контрприемы будут делать противники в схватке [1].

Поражение не означает отсутствие способностей к казак курес, оно наоборот должно стимулировать к поиску ошибок и к мысли, что еще есть над чем работать. То есть, как надо улучшить комбинационную борьбу, сформировать широкий круг двигательных умений и навыков, развитию специальных физических качеств [3]. Поскольку казак курес относится к сложно координационным видам спорта, то наличие или отсутствие координационных задатков у спортсмена является важным при обучении сложным движениям что, естественно, отражается на времени, которое затрачивается на процесс обучения [4].

Статья предназначена для выбора комбинационной борьбы для конкретных борцов казак курес против конкретных противников. В данном случае можно сделать несложные математические вычисления после тренерского независимого выставления рейтинга выполнения конкретного борца бросков и контрприемов к ним [5]. Мы используем математическую теорию игр [9]

На ковре встречаются два борца казак курес. Кто-то из них должен стать победителем. Один, безусловно, приложит к этому все силы. И второй полон решимости победить.

Такие ситуации, возникающие при игре в шахматы, шашки, домино и т. д. Результат каждого хода игрока зависит от ответного хода противника, цель игры - выигрыш одного из партнёров. Во всех этих примерах конфликтная ситуация порождается различием интересов партнёров и стремлением каждого из них принимать оптимальные решения, которые реализуют поставленные цели в наибольшей степени. При этом каждому приходится считаться не только со своими целями, но и с целями партнёра, и учитывать неизвестные заранее решения, которые эти партнёры будут принимать [10].

Для грамотного решения задач с конфликтными ситуациями необходимы научно обоснованные методы. Такие методы разработаны математической теорией конфликтных ситуаций, которая носит название теория игр [11].

Теория игр - математическая дисциплина, устанавливающая количественные закономерности в конфликтных и неопределенных ситуациях. Теория игр была разработана Дж. фон Нейманом и О. Моргенштерном в 1944 г., ее дальнейшую разработку продолжил Дж. Нэш [13].

Ознакомимся с основными понятиями теории игр. Математическая модель конфликтной ситуации называется игрой, стороны, участвующие в конфликте, - игроками, а исход конфликта - выигрышем. Для каждой формализованной игры вводятся правила, т.е. система условий, определяющая: 1) варианты действий игроков; 2) объём информации каждого игрока о поведении партнёров; 3) выигрыш, к которому приводит каждая совокупность действий. Как правило, выигрыш (или проигрыш) может быть задан количественно; например, можно оценить проигрыш минус единицей, выигрыш - единицей, а ничью – нулём [12].

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

**Цель исследований.** Мы создаем методику количественных оценок качества подготовки борца казак курес для конкретной схватки. В данной методике применяем теорию игр. Наша цель- создать и применять методику теории игр. В теории игр смысл терминов несколько иной. В теории игр игроком могут быть и несколько человек с определенным интересом, которые борются против одного или, наоборот, против большого количества противников, которые тоже признаны игроком. Значит, игрок - это просто одна группа интересов. Футбольный матч с точки зрения теории игр будет просчитываться как один игрок против одного. В этом смысле он не отличается от шахматной партии. Выдающийся французский математик Луи Борель еще в начале XX века предпринял издание большого, многотомного «Курса теории вероятностей и ее приложений». Предпоследний том был посвящен «Приложениям к азартным играм». Ученый подвел в нем итог своим длительным исследованиям азартных игр, которыми он интересовался как математик. В теорию игр Борель внес смелые и оригинальные идеи. Он попытался найти математическую формулировку игр, когда течение игры зависело

от умения игроков. Со временем многие ученые развили теорию. Она стала гораздо шире теории азартных игр.

Выбор и осуществление одного из предусмотренных правилами действий называется ходом игрока. Ходы могут быть личными и случайными. Личный ход - это сознательный выбор игроком одного из возможных действий (например, ход в шахматной игре). Случайный ход - это случайно выбранное действие (например, выбор карты из перетасованной колоды).

Стратегией игрока называется совокупность правил, определяющих выбор его действия при каждом личном ходе в зависимости от сложившейся ситуации. Обычно в процессе игры при каждом личном ходе игрок делает выбор в зависимости от конкретной ситуации. Однако в принципе возможно, что все решения приняты игроком заранее (в ответ на любую сложившуюся ситуацию). Это означает, что игрок выбрал определённую стратегию, которая может быть задана в виде списка правил или программы. (Так можно осуществить игру с помощью ЭВМ). Игра называется конечной, если у каждого игрока имеется конечное число стратегий, и бесконечной - в противном случае.

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

1. *maximin* - это стратегия пессимиста.

2. *minimax* - это стратегия оптимиста.

Пессимист будет искать наилучший вариант из наихудших результатов.

Оптимист надеется на самый лучший вариант решения вопроса.

Ситуация называется конфликтной, если в ней участвуют стороны, интересы которых полностью или частично противоположны.

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

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

Количественная оценка результатов игры называется платежом.

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

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

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

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

**Методы и организация исследований.** Чтобы определить подготовленность каждого из борцов, применяют метод наблюдений в соревнованиях с использованием стенографической записи либо совместного многократного просмотра схваток конкретного противника и самого подготавливаемого борца экспертами-тренерами.

Пусть имеются два игрока, один из которых может выбрать *i*-ю стратегию из *m* возможных стратегий (*i*=1,*m*), а второй, не зная выбора первого, выбирает *j*-ю стратегию из *n* возможных стратегий (*j*=1,*n*). В результате первый игрок выигрывает величину *a<sub>ij</sub>*, а второй проигрывает эту величину [8].

Из чисел *a<sub>ij</sub>* составим матрицу

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

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

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

Игру, определяемую матрицей *A*, имеющей *m* строк и *n* столбцов, называют конечной игрой размерности *m* × *n*.

Число  $\alpha = \max_i (\min_j a_{ij})$  называется нижней ценой игры или максимином, а соответствующая ему стратегия (строка) - максиминной.

Число  $\beta = \min_j (\max_i a_{ij})$  называется верхней ценой игры или минимаксом, а соответствующая ему стратегия (столбец) - минимаксной.

Если  $\alpha=\beta=v$ , то число  $v$  называется ценой игры. Игра, для которой  $\alpha=\beta$ , называется игрой с седловой точкой.

Для игры с седловой точкой нахождение решения состоит в выборе максиминной и минимаксной стратегией, которые являются оптимальными.

Если игра, заданная матрицей, не имеет седловой точки, то для нахождения ее решения используют смешанные стратегии.

#### Результаты исследований и их обсуждение

В борьбе казак курес встречаются два борца, которые проводят различные приемы и контрприемы. Мы сводим моделирование борьбы в казак курес к матричной игре игроков с нулевой суммой, которая рассматривается, как следующая абстрактная игра двух игроков [1].

Игрок  $A$  имеет  $m$  стратегий  $i = 1, 2, \dots, m$ . Игрок  $B$  имеет  $n$  стратегий  $j = 1, 2, \dots, n$ . Каждой паре стратегий  $(i, j)$  поставлено в соответствие число  $a_{ij}$ , выражающее выигрыш игрока  $A$  за счет игрока  $B$ , если первый игрок примет свою  $i$ -ю стратегию, а второй – свою  $j$ -ю стратегию. Каждый из игроков делает один ход: игрок  $A$  выбирает свою  $i$ -ю стратегию ( $i = 1, \dots, m$ ),  $B$  – свою  $j$ -ю стратегию ( $j = 1, \dots, n$ ), после чего игрок  $A$  получает выигрыш  $a_{ij}$  за счет игрока  $B$  (если  $a_{ij} < 0$ , то это значит, что игрок  $B$  платит второму сумму  $|a_{ij}|$ ). На этом игра заканчивается. Каждая стратегия игрока  $i = 1, \dots, m$  или  $j = 1, \dots, n$ , часто называется чистой стратегией, то проведение каждой партии матричной игры с матрицей сводится к выбору игроком  $A$   $i$ -й строки, а игроком  $B$   $j$ -го столбца и получения игроком  $A$  (за счет игрока  $B$ ) выигрыша  $a_{ij}$ .

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

Исходя из этих позиций, игрок  $A$  исследует матрицу выигрышей следующим образом: для каждого значения  $i$  ( $i = 1, \dots, m$ ) определяется минимальное значение выигрыша в зависимости от применяемых стратегий игрока  $B$

$a_i = \min_j a_{ij}$  ( $i = 1, \dots, m$ ), т.е. определяется минимальный выигрыш для игрока  $A$  при условии, что он примет свою  $i$ -ю чистую стратегию, затем из этих минимальных выигрышей отыскивается такая стратегия  $j$  при которой этот минимальный выигрыш будет максимальным, т.е. находится  $\max_i \min_j a_{ij}$

**Выводы.** Мы успешно применили теорию игр для качественной подготовки борца казак курес к предстоящим соревнованиям. Мы совместно с экспертами-тренерами оцениваем каждого будущего возможного соперника и вырабатываем тактику применения контрприемов к каждому сопернику. Особенности борьбы казак курес приводят к тому, что размеры матрицы выигрышей небольшая  $m=4$  и  $n=3$ . Действительно, в борьбе не все приемы проходят у конкретного борца. Иногда, говорят о «коронке», единственный прием у борца, который проходит почти с любым соперником. При подготовке к конкретной схватке, когда мы знаем соперника нашего борца, мы строим матрицу выигрышей, пользуясь экспертными оценками. Мы учитываем мнение не только личного тренера, но и нескольких экспертов-тренеров. Для каждого из четырех выбранных приемов, которые проходят у нашего противника, мы подбираем три защитных контрприема. При процессе подготовки к борьбе, готовим нашего борца к проведению данных трех защитных контрприемов. Исходя из подготовки, мы корректируем нашу матрицу выигрышей.

#### Список литературы

1. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. /-М.: Советский спорт, 2005. – 240с.
2. Стазаев, А.С. Санникова. Обучение тактике ведения схватки в борьбе самбо: монография. /-Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2012. – 206с.
3. Г.П. Стазаев, Е.Н. Ершов. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных самбистов на основе трехкомпонентной атаки. Физическая культура, спорт, здоровье в современном обществе Сб. науч. статей Всероссийской научно-практич. Конференции. – Воронеж: Науч. Книга 2012. – С. 78-82.
4. Схаляхо, Ю.М. Контрольные схватки как форма функциональной подготовки борцов. //Борьба. – 2006, № 3 – С. 7-9.
5. Туманян, Г.С. Школа борьбы самбистов и дзюдоистов: учеб. пос. для физкультурных вузов, 2006. – 564с.
6. Мухиддинов Е. М. Учитель батыров: спортивная слава Республики Казахстан. Алматы: Рауан, 1997. - 160 с.
7. Матушак П. Ф., Мухиддинов Е. М. Казахша курес: национальная спортивная борьба, подростки. Алматы: Рауан, 1995 -120 с.

8. Колокольцов, В.Н. Математическое моделирование многоагентных систем конкуренции и кооперации (Теория игр для всех): Учебное пособие / В.Н. Колокольцов, О.А. Малафеев. - СПб.: Лань, 2012. - 624 с.
9. Мазалов, В.В. Математическая теория игр и приложения: Учебное пособие / В.В. Мазалов. - СПб.: Лань, 2010. - 448 с.
10. Петросян, Л.А. Теория игр: учебник. / Л.А. Петросян. - СПб.: BHV, 2012. - 432 с.
11. Смольяков, Э.Р. Теория антагонизмов и дифференциальные игры / Э.Р. Смольяков. - М.: УРСС, 2000. - 160 с.
12. Neyman, A. and Sorin, S. Stochastic Games and Applications. Kluwer Academic Publishers, 2003.
13. Nash, John F. Jr., Equilibrium points in n-person games, PNAS 36 (1950), 48–49.

### «ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

**А.М. Калинин**, кандидат медицинских наук, доцент,  
**Т.С. Аубакирова, Н.Н. Кожемякина, Е.Б. Атетов**  
старший преподаватель НАО «Медицинский университет Астана», г.Астана

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности педагогического контроля и самоконтроля студентов специальной медицинской группы на занятиях по физической культуре. Авторы исследуют методы педагогического контроля, особенности самоконтроля и анализируют результаты для оптимизации процесса физического воспитания студентов.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, физические упражнения, специальная медицинская группа.

### «FEATURES OF PEDAGOGICAL CONTROL AND SELF-CONTROL AMONG NURSING STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES»

**A.M. Kalin** Candidate of Medical Sciences, docent,  
**T.S. Aubakirova, N.N. Kozhemyakina, E.B. Atetov,**  
Senior lecturer of NAO "Astana Medical University", Astana

**Annotation.** This article discusses the features of pedagogical control and self-control of students of a special medical group in physical education classes. The authors investigate methods of pedagogical control, features of self-control and analyze the results to optimize the process of physical education of students.

**Keywords:** students, physical culture, physical exercises, special medical group.

**Актуальность.** В последнее время всё больше внимания уделяется вопросам обучающихся студентов с учётом индивидуальных возможностей, которые возникают, в частности, у освобождённых от практических занятий по физической культуре и занимающихся в специальной медицинской группе (СМГ). Для таких студентов занятия физической культурой проводятся по специальным программам, учитывающим их состояние здоровья и физические возможности. Основными направлениями контроля в образовательном процессе являются содействие правильному физическому воспитанию, в зависимости от характера нарушений в состоянии здоровья обучающихся, с последующим переводом в подготовительные или основные медицинские группы, устранение остаточных явлений после заболеваний, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития или стойкая компенсация приобретение навыков профессиональной и прикладной физической подготовки.

**Цель исследования:** изучить особенности педагогического контроля и самоконтроля студентов СМГ на занятиях физической культурой.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить методы педагогического контроля на занятиях физической культурой студентов СМГ.
2. Рассмотреть особенности самоконтроля студентов СМГ в процессе занятий физической культурой.
3. Проанализировать результаты педагогического контроля и самоконтроля студентов СМГ для оптимизации процесса физического воспитания.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** В течение каждого семестра студенты специального медицинского группы на занятиях физической культуры выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния, двигательные тесты по физической подготовке с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений, динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов в «Паспорте здоровья с введением дневника самоконтроля». Преподаватель физической культуры должен ориентироваться в классификации различных отклонений, в состоянии здоровья занимающихся, уметь определять оптимальную физическую нагрузку с учетом показаний и противопоказаний, знать сроки допуска студентов к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координаты, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. создание основы для самостоятельного использования физических упражнений для поддержания уровня физической подготовленности, увеличения объема двигательной активности, для достижения жизненных и профессиональных целей [1].

Для выполнения целей и задач исследования изучены медицинские документации; проведены анкетирование, педагогическое наблюдение и тестирование с целью выявления уровня здоровья, физической подготовленности, степени сформированности навыков и умений, индивидуальные и групповые беседы, изучены факторы образа жизни, влияющие на заболеваемость, физическое развитие студентов с ослабленным здоровьем; осуществлялся педагогический контроль, в ходе которого уточнялись методики исследования. Были проанализированы данные, полученные в ходе эксперимента, с использованием методов математической статистики. [2]. На основе анализа заболеваемости студентов определены причины, влияющие на ослабление их организма; разработана система комплексной диагностики физического состояния, которая позволяет проследить физическое развитие, выделить проблемы обучающихся, выявить эффективность коррекционной, оздоровительной и развивающей работы со студентами; обоснована теоретическая концепция эффективности вовлечения студентов с ослабленным здоровьем в систему физкультурно-оздоровительных занятий. Также определены новые подходы к содержанию работы со студентами на основе индивидуально-дифференцированного воспитания и обучения; разработаны контроль и коррекция физической нагрузки и физического состояния организма. Здоровье студентов укрепляется, если создаются благоприятные условия обучения; организуется группы лечебной физкультуры как особая форма активных занятий со студентами с ослабленным здоровьем; разрабатывается система специальной тренировки организма, способствующая повышению ее функциональных возможностей; устанавливается особый режим тренировок с применением физических нагрузок; формируются специальные умения и навыки на занятиях физической культуры [3]. Разработанные на основе научно-практических рекомендаций по физическому воспитанию студентов в группах физической культуры показывают, что учащиеся с нарушением физиологических функций организма обязательно должны быть включены в оздоровительно-восстановительную деятельность, что помогает приобрести им практические навыки и умения по укреплению здоровья средствами физической культуры, а также в приобретении студентами системы знаний по основам теории, методике и организации занятий физическими упражнениями, в формировании в психофизической подготовки с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности, в поддержании высокой работоспособности в течение обучения в вузе с использованием средств восстановления, в привитии потребности к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями с учетом состояния здоровья. Изучение деятельности педагогов, которые занимаются со студентами специальной медицинской группы и освобожденными от физических упражнений, показывает, что несмотря на определенные решения в укреплении здоровья иногда затрудняется выбор индивидуальных нагрузок и определении условий физического оздоровления.

В связи с этим главными задачами контроля в образовательном процессе являются содействие правильному физическому воспитанию в зависимости от характера нарушений в состоянии здоровья студентов с последующим переводом в подготовительную или основную медицинские группы, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития или стойкая их компенсация, приобретение навыков профессионально-прикладной физической подготовки. Студенту с отклонениями в состоянии здоровья необходим определённый уровень медицинских знаний, чтобы правильно понимать, рационально и грамотно осуществлять в процессе учебных и внеучебных занятий рекомендации преподавателя и назначения врача.

Таким образом, в ходе исследования были выявлены особенности педагогического контроля студентов СМГ, включающие в себя контроль за их физическим состоянием, функциональным состоянием и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль студентов осуществлялся путем ведения дневника здоровья, где регистрировались результаты измерений, динамика физического развития, результаты функциональных проб и тестов.

**Вывод:** в результате проведенного исследования было выявлено, что особенности педагогического контроля у студентов СМГ заключаются в контроле их физического состояния, функционального состояния и уровня физической подготовленности. Кроме того, студенты осуществляют самоконтроль путем ведения дневников здоровья, в которых регистрируются результаты измерений, динамика физического развития и результаты функциональных проб и тестов. Это позволяет преподавателям оптимизировать процесс физического воспитания, учесть особенности каждого студента и разработать индивидуальные программы занятий физической культурой, направленные на улучшение их состояния здоровья и повышение уровня физической подготовленности.

**Список литературы:**

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
2. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
3. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОЧЕТАННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ  
ГИМНАСТИКИ И ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО  
МАССАЖА ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ**

**А.О. Улукбекова – к.м.н., доцент, проф. КазАСТ, г. Алматы**

**Ж.С. Кисебаев – к.б.н., КазАСТ, г. Алматы**

**Д.М. Баймуханова – к.м.н., КазАСТ, г. Алматы**

**О.Г. Махова – старший преподаватель КазАСТ, г. Алматы**

**Г.С. Ерданова – магистр, старший преподаватель КазАСТ, г. Алматы**

**Аннотация.** В статье обсуждаются результаты исследования функционального состояния позвоночника при шейном остеохондрозе под влиянием комплекса физических упражнений, упражнений на тренажерах и биоэнергетического массажа FOHOW. Установлена очевидная эффективность использования сочетанной методики лечебной гимнастики (ЛГ) и инновационной методики биоэнергетического массажа в коррекции морфофункциональных изменений шейного отдела позвоночника при остеохондрозе.

**Ключевые слова:** биоэнергетический массаж, шейный остеохондроз, физическая работоспособность, латерофлексия, экскурсия грудной клетки.

**THE EFFECTIVENESS OF THE COMBINED USE OF THERAPEUTIC GYMNASTICS  
AND INNOVATIVE METHODS OF BIOENERGETIC MASSAGE  
IN CERVICAL OSTEOCHONDROSIS**

**A.O. Ulukbekova - candidate of medical sciences, associate professor, prof. KazAST, Almaty**

**J.S. Kisebaev - candidate of biological sciences, KazAST, Almaty**

**D.M. Baymukhanova - candidate of medical sciences, KazAST, Almaty**

**O.G. Makhova - Senior Lecturer of KazAST, Almaty**

**G.S. Erdanova - master, senior lecturer, KazAST, Almaty**

**Abstract.** The article discusses the results of a study of the functional state of the spine in cervical osteochondrosis under the influence of a set of physical exercises, exercises on simulators and bioenergetic massage FOHOW. The obvious effectiveness of using a combined technique of therapeutic gymnastics (LH) and an innovative technique of bioenergetic massage in correcting morphofunctional changes of the cervical spine in osteochondrosis has been established.

**Keywords:** bioenergetic massage, cervical osteochondrosis, physical performance, lateroflexia, chest excursion

**Актуальность.** Остеохондроз по данным многочисленных исследований относится к числу наиболее распространенных заболеваний [1,2]. Статистика свидетельствует, что в 66% случаев болезнь начинается в возрасте от 30 до 50 лет, т.е. в период расцвета творческих сил человека, поражая наиболее здоровую и трудоспособную часть населения. Как отмечают авторы [3], при такой тенденции

резкого «омоложения» остеохондроза, уже после 30 лет каждый пятый современный человек становится обладателем остеохондроза

При этом, несмотря на наличие большого количества методик, предложенных для лечения и профилактики остеохондроза, эффективность их явно недостаточна. Одни нуждаются в уточнении и совершенствовании в методическом плане, другие страдают малой эффективностью.

**Цель исследования** – разработка комплексной методики реабилитации, включающей лечебную гимнастику в сочетании с приемами биоэнергетического массажа, для коррекции морфофункциональных изменений позвоночника у пациентов шейным остеохондрозом.

**Методы, организация исследований:** антропометрическое обследование, функциональные пробы и методы математической статистики.

Для исследования нами было отобрано 60 пациентов с клиническими проявлениями шейного остеохондроза, в возрасте 35 - 45 лет.

Все испытуемые были распределены на 3 группы по 20 человек в каждой, из них – по 10 мужчин и по 10 женщин.

Сорок человек составили экспериментальные группы (1 и 2), в одной из которых (группа ЭГ-1), мы использовали разработанный нами комплекс физических упражнений и упражнений на тренажерах, в другой (группа ЭГ-2) – этот же комплекс ЛГ, но в сочетании с приемами биоэнергетического массажа (БЭМ).

Двадцать человек составили контрольную группу (группа КГ), в которой пациенты получали традиционные физиотерапевтические процедуры, однако занятия ЛФК и сеансы массажа в данной группе не проводились.

Биоэнергетический массаж FОНOW – это своеобразный, смешанный вид массажа при использовании которого на организм одновременно воздействуют руки массажиста и специальный прибор. Лечебный эффект и расслабление мышц достигается непосредственно с помощью низкочастотного импульсного тока, проходящего через перчатки на руках массажиста. Прибор, которым делают массаж безопасен для пациента и специалиста, который с ним работает. Он преобразует электрические импульсы в биотоки, родственные человеческому организму – с напряжением 8 вольт. Именно такое напряжение, оказывается, характерно для клеток нашего тела.

Этот вид массажа совсем не похож на классический, так как суть не в силе воздействия руками на мышцы, а в направлении акцента воздействия на биологически активные точки. При этом очищаются меридианы, восстанавливается кровообращение, снимается мышечный спазм, устраняются отеки, уменьшается болевой синдром, происходит регуляция вегетативной нервной системы, что в свою очередь приводит к улучшению сна, снижению артериального давления и тахикардии.

Абсолютные и относительные противопоказания к проведению биоэнергетического массажа FОНOW аналогичны таковым при выполнении классического лечебного массажа.

Первый сеанс у нас был ознакомительным, продолжительностью не более 30 минут. Перед началом массажа проводили расслабляющую процедуру в виде легкого разминающего поглаживания. В основной части сеанса использовали различные приемы: надавливание, растяжение, вибрацию и т.д. При выполнении процедуры мы полностью контролировали глубину воздействия тока.

Все последующие процедуры занимали 45-60 минут. Полный курс биоэнергетического массажа для наших пациентов составил 12 сеансов. Процедуры массажа проводили три раза в неделю перед занятиями лечебной гимнастикой.

**Результаты исследования.** Для оценки функционального состояния позвоночника после комплексных реабилитационных мероприятий средствами ЛГ и биоэнергетического массажа FОНOW проводились измерения показателя гибкости позвоночника в шейном отделе при разгибании, сгибании, наклонах в обе стороны (латерофлексия) и поворотах (ротации). Данные функциональной пробы по латерофлексии приведены в таблице 1.

В норме при наклоне головы в сторону угол между линией головы и линией надплечья должен быть равен 45°.

Как видно из таблицы, в результате воздействия разработанной и внедренной нами методики наблюдаются положительные изменения у пациентов обеих экспериментальных групп. Так, в ЭГ-1 произошли следующие изменения в величине наклона в стороны: в 10% случаев она осталась без изменений, то есть у двух пациентов; увеличение глубины наклона в обе стороны на 1-3 градуса отмечалось у 11 испытуемых (55% от общего числа ЭГ-1), увеличение глубины наклона на 4-7 градусов наблюдалось у 6 обследованных, что составило 30% от общего числа ЭГ-1, у 5% (одного испытуемого) наблюдается увеличение наклона на 8-10 градусов.

Таблица 1 – Показатели подвижности позвоночника в процессе комплексной реабилитации

Группа	Без изменений		Улучшение (градусы)						Достоверность Различий P
	0		1-3		4-7		8-10		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
ЭГ-1 (n=20)	2	10	11	55	6	30	1	5	<0,05
ЭГ-2 (n=20)	1	5	10	50	7	35	2	10	<0,05
КГ (n=20)	17	85	3	15	-	-	-	-	

Ещё более благоприятная динамика этого показателя выявлена у пациентов группы ЭГ-2, в которой дополнительно использовался биоэнергетический массаж. Здесь величина наклона, которая осталась без изменений, наблюдалась в 5% случаев, то есть всего лишь у одного пациента, увеличение глубины наклона на 3 градуса было отмечено у 10 человек (в 50% случаев), у 35% испытуемых увеличение глубины наклона составило 4-7 градусов и у двух (10%) – этот показатель достиг 10 градусов.

В тоже время в контрольной группе, где больные получали только физиотерапевтические процедуры, положительной динамики не обнаружили.

Результат корреляционного анализа в экспериментальных группах (ЭГ-1 ЭГ-2) между величиной наклона до проведения эксперимента и после его окончания составил 0,910 ( $p < 0,05$ ) и 0,900 ( $p < 0,05$ ) соответственно, что говорит о достаточно высокой степени влияния разработанной методики на функциональное состояние позвоночника.

Обоснованность использования комплексной физической реабилитации при остеохондрозе шейного отдела позвоночника по предложенной нами методике подтверждает также достоверное увеличение подвижности грудной клетки и физической работоспособности. Результаты данных исследований представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика показателей физической работоспособности пациентов под влиянием экспериментальной методики ( $\bar{x} \pm m$ )

Показатель		Группа		
		ЭГ-1 (n=20)	ЭГ-2 (n=20)	КГ (n=20)
Экскурсия грудной клетки, см	до эксперимента	10±0,7	10±0,7	10±0,7
	После	12±0,7	13±0,6	10±0,9
	P	<0,05	<0,01	>0,05
Подтягивания, количество	до эксперимента	4,1±0,7	4,3±0,4	4,1±0,7
	После	7,2±0,5	9,2±0,8	4,9±0,6
	P	<0,05	<0,01	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество	до эксперимента	21,3±0,4	20,8±0,7	20,6±0,5
	После	29,2±0,7	31,3±0,4	21,0±0,9
	P	<0,05	<0,01	>0,05

Так, если в ходе исследования экскурсия грудной клетки и другие показатели заметно увеличились у занимающихся в обеих экспериментальных группах, причем с небольшим преимуществом во второй (ЭГ-2 –  $P < 0,01$ ), то в контрольной группе данные показатели остались практически на прежнем уровне.

Очевидно, что в результате применения физических упражнений, а также кпражнений на тренажерах, и особенно биоэнергетического массажа ФОHOW, мышечно-связочный аппарат претерпевает ряд изменений. Мышцы становятся более эластичными, снимается напряжение отдельных мышечных групп (мышцы шеи и плечевого пояса), связочный аппарат становится более растяжимым (эластичным), и все это, вместе с усилением кровообращения в воротниковой области, т.е. воздействуя на основные звенья патогенеза приводит к уменьшению болевых ощущений и увеличению подвижности в шейно-грудном отделе позвоночника. Кроме того, воздействие лечебной физической культуры и БЭМ на организм активно занимающихся пациентов усиливается действием



массажных приемов. Воздействуя на нервные окончания кожи, биоэнергетический массаж рефлекторно, через высшие нервные центры, влияет на деятельность нервной системы, кровообращение, железы внутренней секреции, процессы обмена и др.

Таким образом, необходимо отметить, что разработанная комплексная методика физической реабилитации, влияя на основные звенья патогенеза, оказывает благоприятное воздействие на показатели физического и функционального состояния пациентов остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Критерием эффективности экспериментальной методики явилось повышение уровня наиболее значимых морфофункциональных показателей.

### **Выводы**

1. Сравнительный анализ величин прироста функциональной способности позвоночника у пациентов ЭГ-1, ЭГ-2 в процессе использования биоэнергетического массажа FOHOW в сочетании с физическими упражнениями выявил более значительную динамику по большинству изучаемых показателей у занимающихся в ЭГ-2. Так, увеличение латерофлексии от 3° до 10° выявлено в 95%.

2. Установлено, что под воздействием разработанной методики повышается эффективность преодоления болевого синдрома, происходит достоверное увеличение подвижности грудной клетки (на 3,49 см), общей физической выносливости ( $P < 0,01$ ).

### **Список литературы**

1. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов / под ред. профессора С.Н.Попова. – М.: Академия, 2007. – 416 с.
2. Эпифанов В.А., Ролик И.С. Остеохондрозы позвоночника: Руководство для врачей. – М.: Академический печатный дом, 2000. – 344 с.
3. Фадеева А.Н. Остеохондроз. Лечение и профилактика. – М.: ЛитРес, 2015. – 140 с
4. <https://videomin.net/?q=биоэнергетический+массажер+бэм+fohow+фохоу+феникс>

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ**

**Темірбай Нұржан Маратұлы**-аға оқытушы, педагогика және психология магистрі  
**Көшкін Еркебұлан Орынбайұлы**-аға оқытушы, педагогика магистрі  
**Пушкуллов Жомарт Азимханович**-аға оқытушы, педагогика және психология магистрі  
Тараз қаласы. М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті.

**Аннотация:** В статье рассматривается методическая подготовка будущего учителя физической культуры к организации физического воспитания учащихся сельской школы. В частности, описан эксперимент с участием выпускников Дулати университета: участники экспериментальной группы самостоятельно разрабатывали, организовывали и проводили разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия с широким использованием народных игр, интеллектуальные вечера на спортивную тематику, однодневные туристические походы. Участвовали в организации и судействе соревнований по спортивным играм, легкой атлетике, проводили беседы с учащимися на физкультурную тему. В ходе исследования, совершенствование методических умений, происходило выпускниками Дулати университета в сельских школах Жамбылской области Байзакского, Т. Рыскуловского и Меркенского районов, а также в ходе проведения внутривузовских физкультурных мероприятий.

**Ключевые слова:** учитель физической культуры, сельская школа, физкультурно-спортивная деятельность, практические умения и навыки, национальные подвижные игры.

## **METHODOLOGICAL PREPARATION OF THE FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE FOR THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF RURAL SCHOOL STUDENTS**

**Temirbay Nurzhan Maratuly**-senior lecturer, master of pedagogy and psychology  
**Koshkin Yerkebulan Orynbayuly**-senior teacher, Master of pedagogy  
**Pushkulov Zhomart Azimkhanovich**-senior lecturer, master of pedagogy and psychology The city of Taraz. Taraz regional university named after M.H. Dulati.

**Annotation:** This article discusses Methodical preparation of the future teacher of physical culture for the organization of physical education of rural school students. In particular, it describes an experiment involving the Dulaty University graduates: experimental group participants developed, organized and conducted various sports and health

events with extensive use of folk games, intellectual parties on sport themes, and one-day hiking trips. They took part in organising and refereeing competitions in sport games, track-and-field athletics, had conversations with pupils on physical education theme. During the study, the Dulaty University graduates improved their methodological skills in rural schools of Bayzaski, T. Ryskulovski and Merkenski districts of Jambyl region, as well as during intra-university physical education events. As a result of conducted studies the author identifies a range of special knowledge, abilities and skills which enable to carry out physical education activity with rural school pupils purposefully, in line with modern conditions and requirements of a rural school.

**Key words:** physical education teacher, rural school, sports and health events, practical abilities and skills, national outdoor games.

**Вступление.** Методическая подготовка будущих учителей физической культуры к учебно-воспитательной работе средствами физической культуры рассматривается нами как органический компонент, входящий в общеобразовательную и практическую подготовку студентов к учебно-воспитательной работе вообще, является необходимой частью системы профессионально-педагогической подготовки учительских кадров. На учительство возложена обязанность по укреплению здоровья учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Более конкретные обязанности сельского учителя физической культуры включают:

- организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- совершенствование соответствующих двигательных, психофизиологических и других качеств у сельских школьников, проведение мероприятий, способствующих подготовке учащихся к труду;
- организацию и проведение общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, школьных соревнований, туристических походов и слетов, физкультурных праздников, с широким использованием народных традиций, игр и видов спорта своего региона.

**Материалы и методы.** В ходе эксперимента для методической подготовки студентов к организации физического воспитания учащихся сельских школ проводились семинарские занятия со студентами экспериментальной группы, которые необходимы для овладения студентами методическими знаниями и умениями организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в сельской школе.

На семинарских занятиях обсуждался следующий круг тем:

- урок – основная форма проведения физкультурных занятий;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- гимнастика с сельскими школьниками;
- легкая атлетика с сельскими школьниками;
- туризм с сельскими школьниками;
- судейство соревнований по видам спорта;
- национальные подвижные и спортивные игры;
- тестирование физической подготовленности.

Существенным дополнением к семинарским занятиям являются практические занятия, организованные в процессе эксперимента. На практических занятиях студенты повышали свою физическую подготовку, совершенствовали спортивно-технические умения, навыки судейства соревнований, закрепляли методические умения, учились методике самоконтроля за состоянием своего организма. Для совершенствования методических умений выпускники Дулати Университета самостоятельно организовывали и проводили физкультурно-оздоровительные мероприятия с сельскими школьниками разного возраста, участвовали в судействе внутри вузовских соревнований по видам спорта и сами принимали в них активное участие. На профессиональном уровне провели студенческий туристический слет в летних оздоровительных лагерях при базовых школах Байзакского, Т. Рыскуловского и Меркенского районов в сельских школах Жамбылской области, проводили национальные подвижные и спортивные игры, туристические походы.

В семинарских занятиях особое внимание уделялось анализу функций спортивных и народных игр в системе физического воспитания и технологии их организации и проведения. На практических занятиях был преимущественно задействован спортивно-игровой метод. Именно этот метод подходит для организации работы с детьми в сельской местности. Осваивая спортивно-игровой метод, студенты более сознательно и грамотно организовывали собственно физкультурную деятельность.

По мнению А.С. Макаренко правильно организованные игры способствуют разностороннему воспитанию детей и подростков. Игры - средство подготовки ребенка к жизни, переходная ступень к тре-

нировочной деятельности. В играх у детей воспитывается активность, инициатива, чувство коллективизма. Игровая деятельность, по А.С. Макаренко, - это упражнение в поведении, накоплении «социального опыта», навыков, привычек, традиций, а сама игра имеет много общего с работой. Далее он характеризовал отличие игры от труда, тем, что «работа есть участие человека в общественном производстве, в создании материальных, культурных, иначе говоря социальных ценностей. Игра же не преследует таких целей – к общественным целям она не имеет прямого отношения, но имеет к ним отношение косвенное: она приучает человека к тем психическим и физическим усилиям, которые необходимы для работы» (Макаренко, 1947, с. 104). Игра имеет важное значение в жизни ребенка, то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре. Говоря о применении спортивных и народных подвижных игр в занятиях с детьми старшего возраста, необходимо подчеркнуть, что у учащихся вырабатывается умение не только играть, но и правильно относиться к людям. Нужно вызвать у мальчика или девочки гордость не только за свой личный успех, но главным образом – гордость за успех команды. Серьезное место в системе физкультурного образования П.Ф. Лесгафта занимает игра, которую во многих работах ученый рассматривает как могущественное средство физкультурного развития. В определении игры он переходит на более высокий уровень абстракции, вносит в него социальный момент, отмечая, что «игра есть упражнение, посредством которого ребенок готовится к жизни» (Лесгафт, 1952, с. 120). Игра по Лесгафту одно из средств воспитания активной личности, взятой во всем многообразии ее проявлений, а не только в плане физкультурного развития. Идет игра. И вот «члены маленького общества, активно участвующего в ней, забывают о своих личных эгоистических целях, заняты исключительно выполнением общих задач, придерживаясь, однако же, всеми признанных положений и законов, направленных к ограждению прав каждого отдельного лица ...» (Лесгафт, 1952 с. 122). Объективно здесь показано, как в игре происходит социализация личности: способствуя формированию чувства коллективизма, товарищества, игра становится своеобразной школой социальной жизни.

**Обсуждение.** В процессе занятий народными подвижными играми, студенты убеждались в том, что посредством игры имитируется и транслируется культура как отдельного народа, так и человечества в целом. Игра есть обязательный этап в онтогенезе человека, вначале это игра естественная, затем искусственная. Понятие «игра» содержит множество признаков, как существенных, так и незначительно отличающих ее от других форм человеческой деятельности. Игра появляется лишь на определенном этапе эволюционного развития биологических организмов, когда реально формируется не только и не столько избыток сил, сколько имеющийся запас биоэнергии, который саморегулирующий организм может выбросить в игру, оставив себе небольшой остаток этого запаса, достаточной для новой генерации. Неудовлетворенная биологическая потребность в движениях становится у детей причиной значительных нарушений функционального состояния и здоровья. Мышечная деятельность человека - основное условие нормального развития и формирования функций важнейших органов и систем. О роли физиологической потребности в движении М. О. Косвен писал: "Нет сомнения, что примитивный танец имеет чисто гимнастический характер: вечером, отдохнув от утомления трудового дня, первобытный человек испытывает естественную физиологическую потребность размять свое тело, в пластических формах передать свои настроения и впечатления, дать пластическое выражение своему чувству сытости, довольства и своей первобытной радости бытия. Физкультурно-тренировочный или своего рода эмоционально - возбуждающий характер имеют широко распространенные охотничьи и военные танцы, исполняемые перед отправлением на охоту или в поход".

В ходе нашего исследования студенты анализировали, что собственно из себя представляет сама человеческая игра. Из большого количества определений игры, удачным является определение Д.В. Эльконина(1978): "... человеческая игра - это такая деятельность, в которой воссоздаются социальные отношения между людьми вне условий непосредственно утилитарной деятельности".

В содержании игры наиболее важен признак многоплановости, само действие одновременно осуществляется в трех плоскостях: предметной, теоретической, душевной. Ф. Шиллер(1935) справедливо указывает, что человек истинен только в игре, то есть "человек играет только тогда, когда он в полном значении человек, и он бывает вполне человеком тогда, когда играет» .

Игра - это деятельность, протекающая по своим "игровым" законам, таким, как законы свободной коммуникации, единства цели, постоянного действия, ограниченной свободы, автоматической оценки. Игра характеризуется своей самодостаточностью, игра сама по себе ценность, основа других форм деятельности и их условие.

Игра может быть рассмотрена как форма существования высокоорганизованной материи, закономерный результат развития. Она выступает как перманентное явление - процесс, который последовательно разворачивается на протяжении практически всего жизненного пути как отдельной личности, так и группы, коллектива, человечества в целом. Игра - это такой вид деятельности, в которой постоянно идет процесс создания новых и модификация старых игр, так как человек вырастает из игры, продолжает играть на протяжении всей жизни, изменяя как сами игры, так и свое участие в них. В этой связи студентам создавались условия для их творческой деятельности в этой сфере. Для этого со студентами экспериментальной группы проводились народные подвижные игры, а они в свою очередь разрабатывали и проводили разновидности этих игр.

#### **Литература**

1. Макаренко А.С. Лекции о воспитании детей. – М.: учпедгиз. – 1947. – 104 с.
2. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – собр. Пед. Соч. – М.:ФиС., 1952. Т.2.ч.2.
3. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогика, 1978. – 304 с.
4. Шиллер Ф. Статьи по эстетике. – М., 1935.
5. Тулегенов Ж.М. Использование казахских национальных подвижных игр на уроках физвоспитания. – Алматы, 2003. -18 с.
6. Слепцов И.С. Народные игры и использование их в воспитании. – М., 1995.

### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К УСЛОВИЯМ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ**

**Темирбай Нуржан Маратулы** - PhD доктрант 2курса по направлению Педагогика  
Кыргызский государственный университет им. И.Арабаева  
Кыргызстан г.Бишкек

**Аннотация:** В статье представлен анализ трудов ведущих ученых и педагогов по проблеме подготовки учителей физической культуры для сельских школ. В работе изучены мотивы занятий физической культурой и спортом. Исследованы ценностные ориентации студентов специальности физическая культура и спорт. В результате проведенных исследований автор определяет ряд специальных знаний, умений и навыков, позволяющих целенаправленно осуществлять физкультурную работу с сельскими учащимися, в соответствии с современными условиями и требованиями сельской школы.

**Ключевые слова:** учитель физической культуры, сельская школа, ценностные ориентации, профессиональная подготовка, специальные знания, педагогические умения, двигательные навыки.

### **METHODOLOGICAL TRAINING OF A FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER TO ORGANIZE PHYSICAL EDUCATION FOR RURAL SCHOOL PUPILS**

**Temirbai Nurjan Maratuly**- PhD doctjral student 2 kurs Pedagogical  
Kyrgyz Stat University named after I.Arabaev St.Kyrgyzstan g.Bishkek

**Annotation:** This article discusses methodological training of a future physical education teacher to organize physical education for rural school pupils. They took part in organising and refereeing competitions in sport games, track-and-field athletics, had conversations with pupils on physical education theme. As a result of conducted studies the author identifies a range of special knowledge, abilities and skills which enable to carry out physical education activity with rural school pupils purposefully, in line with modern conditions and requirements of a rural school.

**Key words:** physical education teacher, rural school, sports and health events, practical abilities and skills, national outdoor games.

Профессиональная направленность физического воспитания студентов специальности физическая культура и спорт, означает специальную подготовку учителей физической культуры, которая предполагает формирование необходимых физических и психических качеств, обеспечивающих объективную готовность выпускника к педагогической деятельности, но и специальных знаний, умений, навыков, позволяющих целенаправленно осуществлять физкультурно-оздоровительную работу с сельскими учащимися, в соответствии с современными условиями и требованиями школы.

Студенческий путь к культуре физической начинается с расширения представлений о физической культуре как важнейшем феномене и неотъемлемой части общечеловеческой культуры. Осознание социальной значимости занятий физическими упражнениями тесно связано с формированием системы теоретических знаний и методических навыков реализации физкультурно-спортивной деятельности. Органическая связь физического и интеллектуального - основа всестороннего развития личности. По утверждению ученого-педагога Т.А. Ильиной, «ни одно ценное качество ума, нужное для интеллектуальной и активной познавательной деятельности, не может развиваться без запаса систематизированных знаний» .

В рамках физического воспитания знаний, составляющие интеллектуальную основу физической культуры, рассматриваются в двух аспектах:

-во-первых, как один из компонентов содержания физкультурного образования, представленный в предмете «Физическая культура» в виде дидактически обоснованной системы фактов, понятий, принципов, которыми располагает теория физической культуры;

-во-вторых, как достояние каждого человека, которое он получает в процессе обучения и может использовать в физкультурно-спортивной деятельности для достижения своих целей и удовлетворения в этой сфере.

Без усвоения знаний не возможен ни один акт сознательной деятельности человека по освоению двигательных умений, практическому использованию их с целью укрепления здоровья или физического развития. Только на основе знаний, освоенных человеком, физкультурно-спортивная деятельность может быть по-настоящему творческой, позволяющей ему находить собственные пути удовлетворения физкультурных интересов, построения индивидуальных тренировочных программ. Не зная закономерностей движений, способов выполнения физических упражнений, не понимая сути тренировочного эффекта, невозможно рационально заниматься физическим самосовершенствованием. Современные теоретические исследования и сложившаяся практика физического воспитания убедительно доказывают, что отсутствие знаний о приемах самостоятельной организации физкультурных занятий во многом говорит о низком уровне реального включения людей в физкультурно-спортивную деятельность сельских школьников. В этой связи физическое воспитание в вузе должно способствовать всестороннему развитию личности будущего сельского учителя физической культуры и формированию деятельностно-практического отношения к занятиям физическими упражнениями, освоению знаний в области физической культуры.

В связи с этим освоение широкого круга знаний в сфере физической культуры позволит студентам:

- составить целостное представление об этом общественном феномене;
- даст возможность оперировать основными понятиями;
- понимать закономерности и механизмы двигательной деятельности;
- правильно использовать принципы и методы управления процессом физического совершенствования;
- выбирать формы организации собственной физической активности
- строить по своим интересам ее новые образцы и принимать активное участие в общественной и физкультурно-спортивной практике.

Поэтому, специально-теоретические знания - это:

- специфический компонент физкультурного знания;
- результат освоения теоретических, методических и организационных основ физического воспитания, позволяющий студентам наиболее рационально организовывать физкультурно-спортивную деятельность со школьниками и свою физическую активность.

В решении проблемы физического воспитания студентов педагогических специальностей большую роль сыграли научные работы М.Я. Виленского [2]. В частности он, подчеркивает важность теоретической подготовки студентов педагогического и обосновывает необходимость владения ими системно-упорядоченными и комплексными знаниями, охватывающими:

- философские;
- социальные;
- естественнонаучные;
- психолого-педагогические;
- специальные;

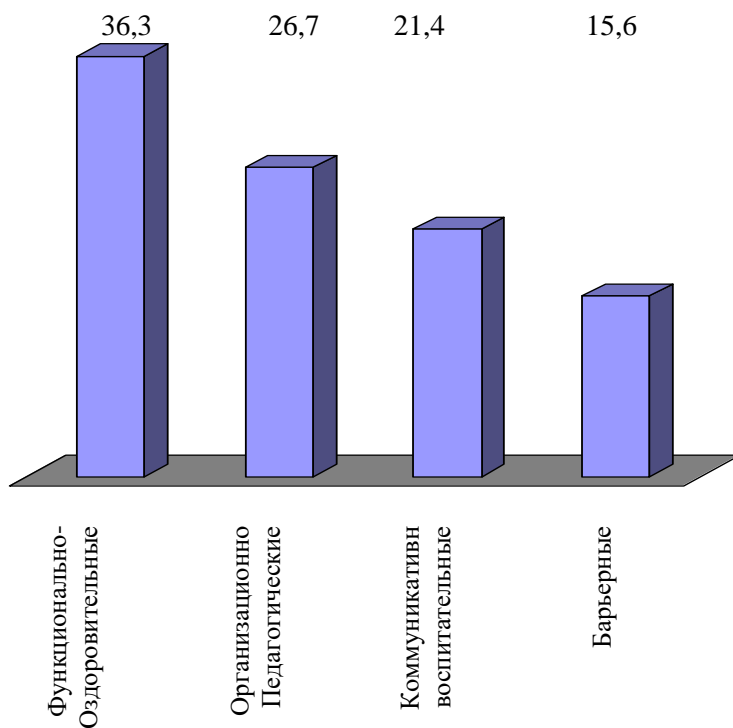
-практические вопросы физической культуры, обеспечивающие возможность оперировать важнейшими понятиями, закономерностями, причинно-следственными связями и зависимостями, принципами, выбором методов и средств для организации здорового образа жизни, эффективного выполнения педагогической и физкультурно-спортивной деятельности, самопознания, самосовершенствования [3-5].

Теоретические исследования последних лет, включая и результаты нашего исследования, позволяют констатировать о том, что слабый образовательный уровень во многом определяет пассивное отношение молодежи к ведению здорового образа жизни. Только на основе знаний и большого объема информации о способах и путях освоения физкультурных ценностей, практических умений и навыков их реализации человек может обеспечить себе реальную свободу выбора индивидуально приемлемых форм, методов и ориентиров физического самосовершенствования.

В этой связи рассмотрим особенности реализации образовательного направления подготовки учителей физической культуры к формированию физической культуры сельских школьников. Любая человеческая деятельность невозможна без познавательной активности. Для удовлетворения потребности в физкультурной деятельности необходима определенная совокупность знаний по физической культуре. Для удовлетворения своих потребностей в физической активности человек должен прежде всего верно ориентироваться в многообразии специфических средств и методов физического воспитания, ясно представлять суть их содержания. В теории и методике физического воспитания установлены специальные положения, без усвоения которых сложно регулировать количественную меру воздействия физической нагрузки, порядок ее изменения и чередования с отдыхом в процессе самостоятельных занятий в соответствии с закономерностями достижения оздоровительного эффекта этих знаний. Незнание элементарных основ физического воспитания часто приводит студентов к изобретению различного рода «кустарных» методов физической культуры, сомнительных по своей оздоровительной ценности. Физическое воспитание представляет собой целенаправленный процесс обогащения людей широким кругом знаний, формирующих их общеобразовательную и специальную подготовленность в сфере физической культуры, и развития способностей познавать и творчески использовать ее в физкультурной деятельности. Таким образом, овладение интеллектуальным компонентом физической культуры по существу решает одну из важнейших частей физкультурного образования человека. Оттого, насколько твердо и последовательно будет реализовываться образовательная направленность учебно-воспитательного процесса, зависит эффективность качественной подготовки будущих специалистов, способных сознательно и активно обращаться к ценностям физической культуры.

На этой основе знания в области физической культуры В.К. Бальсевич классифицирует по четырем уровням.

**Ценностные ориентации студентов специальности Физической культуры и спорт в процессе занятий физической культурой, (в%)**



Никому не секрет, что физическая культура имеют общественные ценности. К ним относятся накопленные человечеством специальные знания, спортивная техника, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения – все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни.

#### Список литературы

1. Ильина Т.А. Структурно-системный подход к организации обучения Выпуск 1. М., Знание 1992.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирование: методология и теория. Ж. Теория и практика физической культуры №11 1991.
3. Шиян Б.М. Как учить учителя. Опыт и перспективы перестройки содержания и методов подготовки учителя физической культуры: тез. докл. межвуз. Северо-кавказской регион.научно-практ. Конф. 15-17 октября 1990г. – Махачкала. С.78-80.
4. Панфилов О.П., Гребенщикова З.В. Индивидуально-дифференцированный подход в подготовке учителя физической культуры. Совершенствование подготовки учителей физической культуры в педагогических вузах страны: матер. Всесоюзн. совещания-семинара преподавателей физич. Воспит. Педагог.институттов /апрель, 1988/. Пнза, 1988. – с. 42-43.
5. Мұстафаев Е. «Спорттық оқу-жаттығу үрдісіндегі тәрбие жұмыстары» Ж. Қазақстан мектебі №4 2006.

## НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ

**Сабирова К.** студентка ФОС 22/22 АФК, **Голоха Л.И.**, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры КазАСТ, г.Алматы

**Аннотация.** Данная статья доходчиво объясняет какую роль, для нормального функционирование тела спортсмена играет роль нейрофизиология. Статья написана более понятным для обычного человека (не специалиста) языком. Главным тезисом аналогичных статей является мысль о том, что, обладая глубокими знаниями в области нейрофизиологии мышц можно улучшить результаты или восстановить моторно-двигательные функции тела спортсмена.

**Ключевые слова:** нейрофизиология, мышечные сокращения, рецепторы мышечных волокон.

## «NEUROPHYSIOLOGICAL BASIS OF MUSCLE CONTRACTION»

**Sabirova K.** student of FOS 22/22 AFK, **Golokha L.I.**, senior lecturer of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture KazAST, Almaty

**Annotation.** This article clearly explains what role neurophysiology plays for the normal functioning of an athlete's body. The article is written in a language that is more understandable for an ordinary person (layman). The main thesis of similar articles is the idea that having deep knowledge in the field of neurophysiology of muscles, it is possible to improve the results or restore the motor-motor functions of the athlete's body.

**Key words:** neurophysiology, muscle contractions, muscle fiber receptors.

**Введение:** Мы взяли данную тему для нашей статьи чтобы доступно объяснить тренерам и учителям физической культуры важность данных знаний.

**Цель:** Раскрытие темы нейрофизиологические основы мышечного сокращения.

**Методы и материалы:** В данной работе нами был проведен библиографический литературный обзор статей известных в данной сфере ученых.

**Организация и методы исследования:** Мышечное сокращение — это сложный процесс, который лежит в основе всех наших двигательных функций. Наша способность двигаться, сжимать мышцы и контролировать свое тело опирается на нейрофизиологические механизмы, которые позволяют нервной системе и мышцам взаимодействовать друг с другом.

Нейрофизиология изучает электрическую активность нервной системы и ее влияние на функционирование органов и тканей. Когда мы желаем выполнить какое-то движение, наше мозговое отделение, ответственное за контроль движений, отправляет специальные сигналы по нервным волокнам к соответствующим мышцам. Эти сигналы вызывают последовательную цепь реакций внутри клеток мышцы, приводящих к ее сокращению.

Однако сам процесс мышечного сокращения далеко не так прост. В его основу положены сложные биологические механизмы, которые требуют координации между различными структурами и системами организма. В данной статье мы рассмотрим некоторые из основных аспектов нейрофизиологических механизмов, лежащих в основе мышечного сокращения и позволяющих нам эффективно контролировать наше тело.

#### *Роль нейровещательных сигналов в мышечном сокращении*

Мышечное сокращение является сложным процессом, осуществляемым благодаря координации нервной и мышечной систем. Одним из ключевых факторов, определяющих успешность сокращения мышц, являются нейровещательные сигналы.

Нейровещательные сигналы – это электрические импульсы, генерируемые нервными клетками и передаваемые по нервным волокнам к мышцам. Эти сигналы играют важную роль в активации и контроле мышечного сокращения.

В процессе мышечного сокращения нейровещательные сигналы передаются от мозга к соответствующим мышцам через специальные структуры, называемые нейромышечными переключателями. Нейромышечный переключатель состоит из двух основных компонентов: моторного нейрона и скелетных мышечных волокон.

Моторный нейрон – это специализированная клетка, ответственная за передачу нервных импульсов к скелетным мышцам. Когда моторный нейрон получает команду от мозга о сокращении определенной мышцы, он генерирует нейровещательные сигналы и передает их через свои аксоны к соответствующим мышечным волокнам.

Скелетные мышечные волокна – это специализированные клетки, которые реагируют на нейровещательные сигналы, вызывая сокращение мышцы. Когда нейровещательный импульс достигает скелетных мышечных волокон, происходит выделение химического вещества – ацетилхолина. Ацетилхолин связывается с рецепторами на поверхности мышечных волокон, что приводит к изменению напряжения пленки между клетками и вызывает их сокращение. Таким образом, нейровещательные сигналы являются неотъемлемой частью процесса мышечного сокращения. Они играют ключевую роль в активации и контроле работы скелетных мышц. Благодаря этому механизму организм может осуществлять различные двигательные функции – от простых движений до сложных спортивных трюков. Понимание роли нейровещательных сигналов в мышечном сокращении имеет практическое значение для медицины и спортивной науки. Нарушение передачи нейровещательных сигналов может привести к различным мышечным расстройствам, таким как паралич или мышечная дистрофия. Изучение этого процесса позволяет разрабатывать методы лечения и тренировок, направленные на улучшение функционирования мышц и повышение физической активности.

#### *Механизмы синаптической передачи в нейромышечной системе*

Механизмы синаптической передачи в нейромышечной системе играют ключевую роль в осуществлении мышечного сокращения. Синаптическая передача является процессом передачи электрических импульсов от нервных клеток, называемых моторными нейронами, к мышцам.

Существует два типа синапсов в нейромышечной системе: химические и электрические. Химический синапс представляет собой точку контакта между моторным нейроном и скелетными мышцами. На протяжении этой точки контакта расположены специфические структуры, называемые пластинками базальной плоскости. Внутри этих пластинок находятся молекулы нейротрансмиттеров – химических веществ, которые выпускаются из активных зон пресинаптического терминала при поступлении электрического импульса. Эти нейротрансмиттеры переносят информацию от моторного нейрона к скелетным мышцам посредством связывания с рецепторами на поверхности мышечной клетки. При связывании нейротрансмиттера с рецептором происходит открытие ионных каналов, что приводит к изменению электрического потенциала внутри мышечной клетки и активации процесса мышечного сокращения.

Электрический синапс, в отличие от химического, не требует участия нейротрансмиттеров. Он основан на прямой передаче электрического импульса между нервными клетками через соединительные структуры, называемые щелевыми контактами или гап-соединениями. Электрический синапс позволяет быстрое распространение электрических импульсов между нейронами без задержек, связанных с выделением и переносом нейротрансмиттеров.

Оба типа синапсов играют важную роль в регулировании мышечного сокращения. Химическая передача информации предоставляет возможность более точного контроля и модуляции мышечной активности благодаря разнообразию нейротрансмиттеров и рецепторов, а также влиянию других факторов, таких как концентрация кальция внутри клетки.

Электрическая передача имеет преимущество высокой скорости и точности передачи сигнала.



В целом, механизмы синаптической передачи в нейромышечной системе являются сложными и тщательно отрегулированными процессами, обеспечивающими эффективное сокращение мышц. Понимание этих механизмов играет важную роль в изучении основных принципов работы моторных систем и может иметь практическое значение для разработки новых методов лечения мышечных заболеваний и улучшения спортивной производительности.

#### *Влияние нейромедиаторов на мышечное сокращение*

Влияние нейромедиаторов на мышечное сокращение является одним из основных аспектов в изучении нейрофизиологических основ этого процесса. Нейромедиаторы – это химические вещества, которые передают сигналы между нервными клетками (нейронами) и мышцами. Они играют ключевую роль в регуляции и контроле мышечного сокращения. Один из наиболее известных нейромедиаторов, отвечающих за мышечное сокращение, – ацетилхолин. Этот нейромедиатор передает сигналы от нервных окончаний к мышцам и стимулирует их сокращение. Ацетилхолин особенно важен для контроля скелетных мышц. Еще одним значимым нейромедиатором, связанным с мышечным сокращением, является гамма-аминомасляная кислота (ГАМК). ГАМК является тормозным нейромедиатором и играет роль в регулировании активности двигательной системы. Он подавляет возбуждающие сигналы в нервно-мышечных соединениях, что помогает контролировать и модулировать мышечное сокращение.

Наряду с ацетилхолином и ГАМК, другие нейромедиаторы также могут оказывать влияние на мышечное сокращение. Например, дофамин играет роль в моторном контроле и координации движений, серотонин участвует в регуляции мышечной активности и настроения, норадреналин повышает концентрацию кальция в мышцах и способствует их сокращению.

Важно отметить, что дисбаланс или неадекватная функция нейромедиаторов может привести к нарушениям мышечного сокращения. Например, недостаточное количество ацетилхолина может вызывать слабость мышц или паралич, а избыток ГАМК – спазмы или потерю координации движений.

Изучение влияния нейромедиаторов на мышечное сокращение имеет большое значение для понимания основных механизмов этого процесса и разработки новых методов лечения заболеваний связанных с нарушением мышечной функции. Нейромедиаторы являются ключевыми медиаторами в передаче нервных импульсов к мышцам, и их регуляция играет важную роль в поддержании нормальной мышечной активности.

#### *Анализ нейроэлектрической активности при мышечном сокращении*

Анализ нейроэлектрической активности при мышечном сокращении является важным инструментом для изучения нейрофизиологических механизмов, лежащих в основе контроля и координации движений. Этот анализ позволяет исследователям получить информацию о возбуждении и ингибировании нервных клеток, а также о передаче нервного импульса к мышцам.

Одним из методов анализа нейроэлектрической активности является электромиография (ЭМГ). Этот метод заключается в регистрации электрических потенциалов, генерируемых скелетными мышцами в процессе сокращения. При проведении ЭМГ используются специальные электроды, которые размещаются на поверхности кожи или внутри мышцы. Затем полученные сигналы усиливаются и регистрируются на компьютере. Другим методом анализа является электроэнцефалография (ЭЭГ), который позволяет изучать электрическую активность мозга во время мышечного сокращения. ЭЭГ регистрирует электрические потенциалы, генерируемые нейронами в коре головного мозга. Путем анализа ЭЭГ-сигналов можно определить моменты возникновения и окончания мышечного сокращения, а также оценить его интенсивность.

Дополнительно к ЭМГ и ЭЭГ, используются другие методы анализа нейроэлектрической активности при мышечном сокращении. Например, электроокулограмма (ЭОГ) позволяет изучать движение глазных яблок и активацию соответствующих мышц во время выполнения задач. Также применяют методы функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ), которые позволяют изучать изменения кровотока и активации различных областей головного мозга при мышечном сокращении.

Анализ нейроэлектрической активности при мышечном сокращении позволяет установить связь между нервной системой и скелетными мышцами. Это позволяет лучше понять механизмы контроля движений и различные патологии, связанные с нарушениями этого контроля. Кроме того, эти методы могут быть использованы для создания более эффективных методов реабилитации после травм и заболеваний, связанных с мышцами и нервной системой. Все это делает анализ нейроэлектрической активности при мышечном сокращении важным инструментом для дальнейших исследований в области нейрофизиологии и физиологии двигательной активности.

*Интеракция между нервной системой и мышцами при выполнении двигательных задач*

Интеракция между нервной системой и мышцами при выполнении двигательных задач является сложным и точно отрегулированным процессом. Она основана на нейрофизиологических основах мышечного сокращения, которые обеспечивают эффективное функционирование моторных единиц.

Моторные единицы – это нейрон и все мышцы, которые иннервирует этот нейрон. Ключевым элементом в интеракции между нервной системой и мышцами является специализированный контакт – синапс – между нервными окончаниями (эйксонами) моторного нейрона и мышечными волокнами. Этот синаптический контакт образует так называемый "моторный единичный комплекс".

Сигналы от центральной нервной системы передаются через аксоны моторного нейрона до синапсов на поверхности каждого мышечного волокна. При достижении синапса эти сигналы вызывают выделение химического передатчика ацетилхолина, который связывается с рецепторами на поверхности мышечного волокна. Это приводит к возникновению потенциала действия в мышце и последующему сокращению. Важно отметить, что моторные единицы могут быть активированы как индивидуально, так и коллективно, в зависимости от требований задачи или интенсивности движения. Когда требуется выполнение слабого сокращения, активизируются только небольшое количество моторных единиц. Однако при выполнении более интенсивной работы или поднятия тяжести все больше моторных единиц активизируются. Также стоит упомянуть о роли нервной системы в регуляции мышечного сокращения. Центральная нервная система контролирует частоту и силу сокращений мышц путем изменения числа активированных моторных единиц. Это позволяет точно регулировать двигательную активность в соответствии с поставленной задачей.

Интеракция между нервной системой и мышцами является ключевым фактором для эффективного выполнения двигательных задач. Нейрофизиологические основы мышечного сокращения обеспечивают точную координацию и контроль движений, а также регулируют силу и скорость сокращений. Понимание этих основ позволяет нам разрабатывать новые методы тренировки и реабилитации, а также улучшать спортивные достижения и качество жизни в целом.

**Вывод.** Нейрофизиологические основы мышечного сокращения являются сложной и многозначной темой, требующей дальнейших анализов. Однако, на основе проведенных анализов можно сделать несколько выводов.

Первый вывод заключается в том, что мышечное сокращение является результатом сложного взаимодействия между нервной системой и мышцами. Нервные импульсы передаются от центральной нервной системы к мышцам через специализированные структуры – моторные нейроны. Эти импульсы вызывают изменение потенциала плазматической мембраны мышечных клеток, что приводит к сокращению мышц.

Второй вывод связан с ролью активации мышц при выполнении двигательных задач. Анализы показали, что активация различных групп мышц происходит в определенном порядке, начиная с более крупных и ближе расположенных к центру тела групп до более мелких и удаленных групп. Это объясняется тем, что такой порядок активации позволяет обеспечить более эффективное выполнение движения.

Третий вывод связан с пластичностью нейромышечной системы

**Список литературы:**

1. Джордж Гудхард (Нейрофизиология мышечной ткани) 1999.
2. Васильева Л.Ф, Вальнкин Н.А (Основы мануального-мышечного тестирования).
3. Могендович М.Р (Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем).
4. Берштейн Н.А (Физиология движения и активность.).
5. Шишмаков Ю.В (Мануальное и электромиографическое исследование регулирующей функции гамма 1 и гамма 2 мотонейронов).
6. Васильева Л.Ф (Нейрофизиологическое обоснование функциональной слабости мышц ).
7. Бернштейн Н.А.(Очерки по физиологии движения и физиологической активности).
8. Васильева Л.Ф., Дюпин В.А. (Способ электромиографической диагностики нарушений координации мышечных усилий).

## СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІН ЖЕТІЛДІРУДІҢ АЛҒЫШАРТТАРЫ РЕТІНДЕ ӘЛЕУМЕТТІК ЗЕРТТЕУДІҢ НӘТИЖЕЛЕРІ

**Абилдабеков С.А – PhD, доцент Ө. Жәнібеков атындағы ОҚПУ, Шымкент**  
**Конашева Р.А – аға оқытушы М.Ауезов атындағы ОҚУ, Шымкент**

**Аңдатпа.** Қазіргі уақытта адам денсаулығы білім берудің әр түрлі салалары үшін ең өзекті мәселе болуда, олардың ішінде адам денсаулығын дамыту және сақтау жүйесі арқылы танылған педагогика ғылымына ерекше орын берілген.

Мұндай міндеттерді толық жүзеге асыру дене тәрбиесі жүйесіне және жалпы дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарына тікелей байланысты. Өйткені, дене шынықтыру-сауықтыру жұмысы – денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық іс-шаралардың бірі бола отырып, жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш-қуатын нығайту, дене мүшелерінің гигиеналық негіздері мен дене-қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін-өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды.

Дене шынықтыру-сауықтыру үрдісінің неғұрлым тиімді жолдарын, оңтайландыру құралдарын іздеу мен айқындау педагогиканың өзекті проблемалары. Қазіргі кезде оларды шешуде адам дамуының сыртқы және ішкі факторларының ғылыми негізде және барабар қатынастары негізінде әр түрлі дене шынықтыру-сауықтыру жүйелерін жобалауға барынша көңіл бөлінуде. Осыған байланысты, біздің мақалада Ө. Жәнібеков атындағы ОҚПУ–нің, 1-2 курс білім алушыларына жүргізген сауалнама мен эксперимент негіз болып отыр.

**Кілт сөздер:** дене шынықтыру, сауықтыру, білім алушылар, эксперимент, жаттығулар.

## THE RESULTS OF THE SOCIOLOGICAL RESEARCH AS PREREQUISITES FOR THE IMPROVEMENT OF THE SYSTEM PHYSICAL EDUCATION OF FEMALE STUDENTS

**Abildabekov S. A-PhD, associate professor named after U. Zhanibekov SKPU, Shymkent**  
**Konasheva R. A-senior lecturer named after M. Auezov SKU, Shymkent**

**Annotation.** Currently, human health is becoming the most urgent problem for various fields of education, among which a special place is given to pedagogical science, a recognized system for the development and preservation of human health. The full implementation of such tasks directly depends on the system of physical education and Physical Culture and recreation work in general. After all, physical culture and health-improving work is one of the pedagogical activities designed to solve the tasks of Health Promotion, Education, Development, Education, increase the level of health of the individual, strengthen natural strength, perform self – movement exercises in accordance with the hygienic foundations of the body and the capabilities of the physical and motor abilities, constantly develop oneself and behave cheerfully and vividly. Actual problems of pedagogy are the search and determination of the most effective ways, means of optimization of the process of Physical Culture and Recreation. Currently, in their solution, the greatest attention is paid to the design of various physical culture and recreation systems based on a scientific basis and adequate relationship of external and internal factors of human development. In this regard, our article is based on a survey and experiment conducted by U. Zhanibekov SKPU for students of 1-2 courses.

**Keywords:** physical education, wellness, learners, experiment, exercises.

**Өзектілігі.** Қазіргі уақытта жоғары мектептің дене шынықтыру саласындағы жетістіктері студенттердің белсенділігі мен сана деңгейіне, олардың дене тәрбиесіне оқу пәні ретінде және олардың денсаулығына байланысты.

Осыған байланысты, біз Ө. Жәнібеков атындағы ОҚПУ–нің, 1-2 курс педагогикалық мамандықтарының күндізгі бөлім, білім алушыларының, негізгі және дайындық тобындағы 400 студентіне (200 қыз және 200 ұл), сауалнама жүргіздік.

Бірінші курс студенттері жоғары оқу орнына түскен кезде бастапқы деректер ретінде қабылданады, ал оқудың екінші жылында студенттер ЖОО-дағы дене тәрбиесінің ерекшеліктері туралы, сондай-ақ таңдалған мамандық бойынша алдағы еңбек қызметі туралы толық ақпарат алады.

Педагогикалық оқу орындарының студенттерін қозғалған мәселе тұрғысынан ерекше қызығушылық тудырады, өйткені олардың кәсіби қызметінде олар өз оқушыларының денсаулығы мен салауатты өмір салтына деген көзқарасты қалыптастыруға тікелей әсер етеді. Осыған байланысты мұндай студенттердің кәсіби оқу үрдісінде олардың денсаулығын дамыту мен сақтау туралы пікірін білу маңызды.

**Зерттеу мақсаты.** ЖОО-ның білім алушыларына дене шынықтыру сабағына қызығушылықтарын арттыру және денсаулықтарын дамыту мен сақтау үшін тиімді инновациялық технологияны әзірлеу мен енгізу.

### **Зерттеудің міндеттері:**

– ғылыми-зерттеу және әдістемелік жұмыстар мен әдебиет бойынша дене тәрбиесіне және одан басқа пәндеріне негізделген инновациялық технологияларды талдау;

– оқу жүйесінде қолданылатын инновациялық технологияларды зерттеу;

**Зерттеу әдістері мен ұйымдастыру.** Әдеби көздерді талдау және қорытындылаудан бастап, педагогикалық қадағалау, студенттердің дене тәрбиесі сабақтарындағы педагогикалық инновациялық тәсілдерін салыстырмалы талдау.

Әлеуметтанулық зерттеудің мақсаты студент жастардың денсаулығы туралы хабардар болу деңгейін, олардың денсаулықтарын және салауатты өмір салтын қалыптастыру дағдыларына қатынасын анықтау, дене шынықтырумен айналысуға мотивацияларын зерттеу, болашақ кәсіби қызметтегі дене тәрбиесінің орнын анықтау болды.

Сауалнамалық материалды өңдеу нәтижесінде дене шынықтырудың әртүрлі нысандарымен (сауықтыру жүгіру, жүзу бассейніне, жаттығу залына, фитнес - орталыққа бару), сондай-ақ спортпен (шығыс жекпе-жегі секцияларына, спорттық ойындар, аэробика, жеңіл атлетика секцияларына бару) студенттердің тек 10% ғана айналысатыны анықталды. Осыны ескере отырып, сауалнама мәліметтерін одан әрі салыстыру екі топ арасында жүргізілді:

I – топ, дене шынықтыру мен спорттың әр түрлерімен айналысатындар;

II - топ спортпен айналыспайтындар.

I топтағы студенттер ЖОО-дағы дене шынықтыру сабақтарын есептемегенде аптасына 4,5-тен 6 сағатқа дейін спорт секцияларында айналысатындары байқалды.

II топта студенттер дене шынықтыру жаттығуларын тек ЖОО - да дене тәрбиесі сабақтарында аптасына 2 рет 2 академиялық сағаттан орындайды.

I топта студенттердің 86,6%-ы күнделікті өмірде бірқатар түрлі сауықтыру шараларын қолданады, мысалы: массаж, т.б.с.с (монша), сондай-ақ шынығу мен автотренингтің кейбір түрлері.

II топ студенттерінің тек 9,8%-ы массаж, т.б.с.с (монша), фитотерапия мен релаксацияны музыкамен жүргізеді.

I топ студенттерінің 66,6% - ы ЖОО-да дене тәрбиесі сабақтарында бақылау мөлшерлерін жеткілікті түрде еркін орындайтыны анықталды,

II топтан-тек 13,3% -ы ғана.

I топтың барлық студенттері таңертең ояңнан кейін өздерін өте жақсы және жақсы сезінетінін айтты, ал II топта студенттердің тек 26,4%-ы өте жақсы, 41,6%-ы қанағаттанарлық жағдайды атап өтті, қалған респонденттер қанағаттанарлықсыз жағдайды атап өтті.

I топтағы студенттердің 63,3%-ы жедел респираторлық аурулармен тек оқу жылында бір рет, 18,3% - ы екі рет, 8,3%-ы үш рет және 10,1% - ы мүлдем ауырмайтынын атап өтті.

II топтағы студенттердің 12,8% - ы оқу жылында бір рет, 41,5%-ы екі рет, 26,7%-ы үш рет, 9,8%-ы төрт рет және 9,2%-ы ауырмайды.

Біз I топтағы студенттердің 75%-ы күні бойы мүмкіндігінше жаяу жүруге тырысатынын білдік.

II топ студенттерінің тек 34,6%-ы осы қозғалтқыш яғни жаяу жүру режимін, пайдаланады.

I топ студенттерінің 95%-ы демалудың белсенді түрлерін және жеке демалысты қалайтыны анықталды, ал II топ студенттерінің 77,7%-ы демалудың бәсең түрлеріне артықшылық береді («компьютер», «бейнефильм мен теледидар көру», «ұйқы», «кітап оқу», «статикалық күйде музыкалық шығармаларды тыңдау»).

Екі топтағы студенттердің тамақтану көлемі мен сапасы шамамен бірдей және негізінен: бутербродтар, хот-догтар, пиццалар, ұн өнімдері, тез дайындалатын сорпалар және оны лимонадпен ("Кока - кола", "Фанта" және т. б.), кофемен, шаймен, минералды сумен және сирек шырын.

Екі топтың тамақтануының айырмашылықтары: I топ студенттері көкөніс салаттарын, жемістерді, шөптерді және ашытылған сүт өнімдерін диетаға жиі енгізуге тырысады.

I топта студенттердің 43,3%-ы шамамен сағат 23:00-де ұйықтауды жөн көреді, 7:00 – 7:30 оянады, ал 56,7% 24:00 – 3:00 аралығында. Өз кезегінде, II топ студенттерінің 85,1%-ы 12:00-3:00 аралығында ұйықтап қалады және 14,9% шамамен сағат 23:00-де ұйықтайды. Екі топта да демалыс күндері студенттер көбірек ұйықтауды және оқу күндерімен салыстырғанда 1-ден 4 сағатқа дейін ұзағырақ ұйықтауды таңдайды. Студенттердің жартысына жуығы демалыс күндері күндіз 1,5 – 2 сағат ұзағырақ ұйықтайды.

Біздің алған нәтиже бойынша, I топ студенттерінің шамамен 66,6%-ы және II топ студенттерінің тек 34,6%-ы ЖОО-да білім алудан қанағаттанатындықтарын анықтадық.

Сауалнама негізінде біз келтірген зерттеу нәтижелері мен педагогикалық бақылаулар I және II топ бойынша келесі жалпылау жасауға мүмкіндік берді.

Сонымен I топта:

1. қазіргі уақытта дене шынықтырудың және спорттың әртүрлі түрлерімен аптасына 4,5 - тен 6 сағатқа дейін, студенттердің тек 10%-ы ғана айналысады (ЖОО-ғы дене шынықтыру сабақтарын есептегенде);

2. олардың көпшілігі сауықтыру шараларын қолданады және белсенді демалысты жақсы көреді, жаяу жүру бойынша көбірек қозғалуға тырысады, нәтижесінде таңертең ояңнан кейін ағзалары жақсы және керемет сезінеді;

3. I топта студенттер ЖОО-да дене шынықтыру сабақтарында бақылау мөлшерлерін орындау кезінде ерекше қиындықтарға тап болмайды. Бұған қоса, бұл топта дене шынықтыру мен спорттың әр түрлерімен айналыспайтын құрдастарымен салыстырғанда оқу жылында өткір респираторлық аурулар азырақ болады;

4) студенттердің диетасы бес «5» балдық шкала бойынша минуспен үшке «-3» бағаланады. Бұл студенттердің жартысынан көбі университетте оқудан қанағат алады.

II топ бойынша негізгі жалпылау (дене шынықтыру мен спорттың әр түрлерімен айналыспайтын студенттер):

1. осы топтың респонденттері дене шынықтыру жаттығуларын ЖОО-да дене шынықтыру сабақтарында ғана орындайды;

2. тек 9,8%-ы күн режимінде сауықтыру іс-шараларын пайдаланады, оларда айқын гиподинамия бар. Студенттердің көпшілігі таңертең ояңнан кейін қанағаттанарлық және қанағаттанарлықсыз;

3. ЖРА (жедел респираторлық инфекциялар) аурулары жиілігінің жоғары көрсеткіштері және ЖОО-да дене тәрбиесі сабақтарында бақылау мөлшерлерін орындауда қиындықтар байқалады;

4. біз, тамақтану үрдістерін қанағаттанарлықсыз деп бағалаймыз, өйткені оған пайдалы тағамдарға (жемістер, шөптер, ашытылған сүт өнімдері) сияқты тағамдар өте сирек енгізіледі. және жоғары оқу орнында оқудан қанағаттанбау (студенттердің 65,4% - жоғары) байқалды.

Соңғы 1-2 жылдағы денсаулық жағдайындағы өзгерістерді бағалау кезінде студенттердің 57%-ы «денсаулық жағдайы айтарлықтай нашарлады» деген жауап нұсқасын таңдады, нашарлаудың ең жиі кездесетін белгілері: «гастрит», «шаршау».

37%-ы «денсаулықта айтарлықтай өзгерістер болған жоқ». 6% - «денсаулық жағдайы айтарлықтай жақсарды» деген жауапты таңдады.

Білім алушылар өз денсаулығына назар аудармаудың негізгі себептерін «уақыттың жетіспеушілігі», «қаражаттың жетіспеушілігі», жеке жауаптарды – «жалқаулық», «ерік-жігердің болмауы», «күн тәртібін ұйымдастыра алмау» деп санайды.

Студенттер денсаулықты сақтаудың ең тиімді құралдарын «дене шынықтыру немесе спорт түрлерімен шұғылдану» деп санайды-53%-ы; «дұрыс тамақтану» - 38%-ы; «жаман әдеттердің болмауы» - студенттердің 9%-ы.

Дене шынықтыру сабақтарында қызығушылық пен белсенділікті төмендететін себептер анықталған кезде екінші курс студенттерінің сауалнамасының нәтижелері негізге алынды. Бұл себептерді табиғаты бойынша үш топқа бөлуге болады: ұйымдастырушылық себептер тобы, әдістемелік себептер тобы және жеке сипаттағы себептер тобы. Әдістемелік сипаттағы себептердің ішінде сауалнамаға қатысқандардың 27%-ы ұсынылған жүктемелерді, өз мүмкіндіктеріне сәйкестігін анықтады. Жеке себептердің ішінде сауалнамаға қатысқандардың 31%-ы өздерінің дене дайындығының төмен деңгейін атайды. Ұйымдастырушылық сипаттың негізгі себептерінің бірі-42%-ы дене шынықтыру сабақтарына өз қызығушылықтарының болмауы деген жауап алынды.

Біз сауалнамаға қатысқан қыздардың көпшілігі 35%-ы университетте сабақ алу үшін спорттық ойындарды таңдайтынын білдік: волейбол, баскетбол, теннис; 30%-ы ритмикалық гимнастика және шейпинг сабақтарын қалайды; 19%-ы – жүзу; жалпы дене шынықтыру дайындығын - 12%-ы; ал 4%-ы спорттың басқа түрлерін таңдады.

Айта кету керек, студенттерді дене шынықтырумен айналысуға жетелейтін жетекші мотивтер: «дене бітімін жақсарту» - 34%, «сауықтыру» – 28%, «жағымсыз ойлардан алшақтату» – 20%, «мұғаліммен жанжал туындамас үшін» - 11%, «психикалық қызмет өнімділігі» - 5%, басқа нәрсе-2%.

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау және жүргізілген әлеуметтік зерттеулер мыналарды анықтауға мүмкіндік берді:

1. Денсаулықты нығайту мен сақтаудың тиімді құралдарының бірі ретінде дене шынықтыруды насихаттау бойынша мақсатты бағытта жұмыс жасау қажет. Мұндай жұмыс, ең алдымен, студенттерді спорттық-бұқаралық қызметке тарту есебінен жүзеге асырылуы тиіс. Бұл үгіт-насихат жұмыстарын жүргізу, әр студентке қозғалтқыш белсенділігінің өзіндік қажеттіліктерін жүзеге асыруға мүмкіндік беретін жарыстар мен қимыл-қозғалыс түрлерін табу арқылы мүмкін болады [1,2].

2. Дене шынықтыру сабақтары мен жастардың денсаулық жағдайы арасындағы байланыс туралы теориялық білімді кеңейту керек. Бұл кейінгі өмір бойы дене жаттығуларына деген қажеттілікті

калыптастыруға, оларды әрі қарай кәсіби қызметте қолдану қажеттілігін түсінуге мүмкіндік береді [3,4].

3. Дене шынықтыру мен спортқа деген ынтаны қалыптастыру денсаулықты сақтаудың әртүрлі құралдары мен әдістерін қолданудың тәжірибелік мәселелерінде студенттердің білімін арттыру, дене шынықтыру қазіргі заманғы маманның жалпы мәдениетінің ажырамас бөлігі екендігіне сену арқылы ғана мүмкін болады.

Сонымен қатар, әр адамда жас кезінде тәрбиеленген дене дайындығын жетілдірудің тұрақты мотивтері жалпы қабылданған ойлар жүйесіне, адамның денсаулығы мен дене дайындығы жетілуінің жоғары деңгейінің беделін анықтайтын мінез-құлық мөлшері, оны тұтастай тұлға ретінде бағалаудың маңызды өлшеміне айналады [5,6,7,8].

4. Қазіргі уақытта ЖОО-ның дене шынықтыру жүйесіндегі ұйымдастырушылық мүмкіндіктерді толық зерттеп, оқу үрдісінің ең тиімді құрылымын анықтаған жөн, өйткені, қолданыстағы оқу бағдарламасы және дене тәрбиесі бойынша дәстүрлі үрдіс сауықтыру мен дамытушылық әсерді тиісті деңгейде қамтамасыз етпейді. Бұл мәселені шешудің болашақ жолы ауырушандықты, морфофункционалды деңгейді ескере отырып, жаңа әдістер мен педагогикалық технологияларды қолдану арқылы дене тәрбиесін жаңғыртудан көрінеді [9].

Осылайша, бүгінгі таңда, оның ішінде жоғары мектепте болып жатқан инновациялық үрдістердің ерекшеліктері таңдалған зерттеу мәселесінің өзектілігін анықтайды, өйткені біздің ойымызша, қоғамның денсаулық сақтау технологияларын құру қажеттілігі мен оларды әдістемелік қамтамасыз етудің жеткіліксіз дамуы арасында белгілі бір қарама-қайшылық бар.

**Нәтижелер және оларды талқылау.** Алынған әлеуметтанулық зерттеу деректері мен практикалық жұмыс тәжірибесі біздің педагогикалық эксперименттің негізгі міндетін шешуге – дайындық медициналық тобының студенттерінің дене тәрбиесі бойынша оқу сабақтарын жаңғыртудың басым бағыттарын жүйелеуге және бөліп көрсетуге мүмкіндік берді.

Айта кету керек, қазіргі уақытта гимнастиканың 200-ден астам бағыты белгілі. Осындай алуан түрліліктің ішінен біз, ең алдымен, осындай сабақтарды біздің студенттер контингенті үшін пайдаланудың қол жетімділігі мен орындылығына назар аудардық, өйткені олар дайындық медициналық тобына жатады, ал гимнастиканың кейбір түрлері денсаулығында ауытқулары бар адамдар үшін белгілі бір шектеулерге ие [7,8,9].

Бұған қоса, көптеген оқу орындарында кейбір дене шынықтыру сабақтарын өткізу үшін қажетті арнайы жабдықтар жоқ. Осыған байланысты біз слайд-аэробика (арнайы полимерлі жабын және арнайы аяқ киім қолданылады), памп-аэробика (атлетикалық бағыттағы аэробика штанганы қолдану).

Қалған бағыттарды жүйелеуді жүргізе отырып, біз студент жастар арасында ең танымалдарын таңдап, оларды шартты түрде үш топқа бөлдік: «А», «Б», «В».

А) біріншісіне би қимылдарын қамтитын түрлер кірді: ритмикалық гимнастика, базалық (классикалық) аэробика, степ-аэробика және би аэробикасы (фанк-аэробика Funk - Aerobic), хип-хоп (Hip-Hop).

Б) екінші топқа біз дене пішіндерінің мақсатты дамуына немесе дененің белгілі бір функцияларының басым дамуына арналған түрлерді жатқыздық: спорттық гимнастика.

В) үшінші топқа өкпенің өмірлік сыйымдылығын арттыру, тыныс алу жүйесінің желдету мүмкіндіктерін жақсарту, тыныс алу бұлшықеттерінің күші мен төзімділігін арттыру, орталық жүйке жүйесінің жағдайын оңтайландыру үшін тыныс алу жаттығулары енгізілді: А.Н. Стрельникова, Ю. Б. Буланова, О. г. Лобанова, Е. А. Лукьянова.

**Анықтау экспериментіне** Ө. Жәнібеков атындағы ОҚПУ–нің педагогикалық мамандықтарының (п-42) денсаулық жағдайы бойынша дайындық медициналық тобына жатқызылған студенттері қатысты.

Денсаулық жағдайын, дене дайындығы, функционалды және қозғалыс дайындығын талдау негізінде бастапқы сенімді айырмашылықтардың жоқтығын ескере отырып ( $P > 0,05$ ) үш топ құрылды (топтардың әрқайсысында 14 студент), онда сабақтар ұсынылған дәстүрлі жүйеге сәйкес дене тәрбиесі құралдарымен кешенді түрде өткізілді «А», «Б», «В».

Жоғары оқу орындарының бейінді емес мамандықтары үшін (негізгі, дайындық және спорт бөлімдерінің топтары үшін) оқу бағдарламасы ұсынған дәстүрлі дене шынықтыру құралдарының ішінен біз жеңіл атлетиканы (негізінен қысқа және орта қашықтыққа жүгіру, сондай-ақ жүгіру жаттығулары), спорттық ойындарды (студенттерге ең танымал: баскетбол және волейбол) және жалпы дене шынықтыру.

Ұсынылған бағдарламалардың тиімділігінің дәлелді базасы дене дайындығын (5 тест), дене дамуын және функционалды жай-күйін (9 тест) тестілеу нәтижелері болды. Анықтаушы педагогикалық эксперимент барлық үш топтағы дене дамуы, функционалды күй және қозғалыс

дайындығы көрсеткіштерінің оң динамикасын анықтады, бірақ олар бірдей емес және бірқатар айырмашылықтарға ие болды.

«А» тобында ұсынылған бағдарлама бойынша сабақтар тұрақты жаттығулар моториканы, функционалды жағдайды, дене дамуды ғана емес, сонымен қатар мотивациялық - эмоционалды салаға оң әсер етті, бұл белсенділіктің жоғарылауында, студенттердің өзін-өзі бағалауын жақсартуда, олардың тұрақты қажеттіліктерін қалыптастыруда көрінді.

«Б» тобындағы бағытталған сабақтар антропометриялық көрсеткіштерінің, динамометрия және қозғалыс дайындығы көрсеткіштерінің айтарлықтай өзгеруіне ықпал етті, «денені шалқасынан жатып көтеру (қолды бастың артына, аяғы бекітілген)», «гимнастикалық орындықтан жатып тұрып қолды бүгу және созу», «бастапқы қалыптан алға еңкейу».

«В» тобында тыныс алу жаттығулары тыныс алу жүйесінің функционалдығын арттыратын, өкпе сыйымдылығын арттыратын, күшті дамытатын тыныс алу жаттығуларының осы тобында үнемі қолданудан көрінеді.

**Қорытынды.** Анықтау экспериментінің нәтижелері бойынша дайындық медициналық тобы студенттерінің тамақтануын өзгертудің ең перспективалы бағыты - бұл сабақтарда дене шынықтыру құралдары мен гимнастиканың заманауи түрлерін біріктіру, сонымен қатар тыныс алу жаттығуларын сабақтардың вариативті бөлігіне қосу, бұл педагогикалық әсердің тиімділігін жан - жақты арттыруға мүмкіндік береді. Айта кету керек, дәстүрлі дене шынықтыру құралдарымен кешенді қолдануда ең жоғары тиімді көздер: негізгі (классикалық) аэробика және А. Н. Стрельникова жүйесі бойынша тыныс алу жаттығулары.

Бұл студенттер арасында өте танымал және қозғалыс белсенділігінің қол жетімді түрлері. Тапсырмалар, принциптер компоненттері, оларды орындау әдістемесі әр түрлі, бірақ сауықтыру жаттығулары мен осы гимнастика кешендерін біріктірудің көптеген нұсқаларын қолдануға болады. Сабақтар үлкен спорт алаңдарын, қымбат жабдықтарды қажет етпейді, бұл кейбір жоғары оқу орындарының спорттық базасын материалдық - техникалық қамтамасыз ету кезінде маңызды.

Анықтау экспериментінің соңында біздің әрі қарайғы зерттеулеріміздің болашағы педагогикалық мамандықтың дайындық медициналық тобының студенттерімен оқу процесінде дәстүрлі дене шынықтыру құралдарымен кешенді қолдануда гимнастиканың заманауи түрлерін басымдықпен пайдалануға негізделген дене тәрбиесінің сауықтыру-дамыту әдістемесін әзірлеумен байланысты. Жаңа бағыттарды іздеу жоғары сауықтыру бағытын қамтамасыз етуге мүмкіндік береді, дайындық медициналық топтарының студенттерінің дене тәрбиесінің әдістемелік тәсілдерін ашады, бұл ЖОО студенттерінің осы контингентімен сабақтардың мазмұны мен нысандарының денсаулықты сақтайтын алгоритмдерін құрудың теориялық - әдіснамалық негізін қамтамасыз етеді.

#### **Әдебиеттер тізімі:**

1. Улукбекова А.О., Баймуханова Д.М., Молдағалиева Ш.Б., Ерданова Г.С. Влияние средств физической реабилитации на показатели функции внешнего дыхания у больных хроническим бронхитом // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2014. – № 4. – С. 41-46.
2. Бектұрғанов Ө.Е. Дене тәрбиесі мен спорттың инновациялық және интерактивті технологиялары. Дәрістер жинағы: оқу құралы. – Алматы, 2013. – 80 б.
3. Ботағариев Т.А., Кубиева С.С., Габдуллин А.Б., Отегенов Н.О. Взаимосвязь двигательного режима, физической подготовленности и мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре // Теория и методика физической культуры. – 2012. – №1. – С. 68-72.
4. Андасова Ж.М., Молдағалиева Ш.Б. ЖОО қыздар студенттердің дене тәрбиесінде дене шынықтыру-сауықтыру технологияларын қолдану // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2016. – №1. – Б.52-56.
5. Андреева Е.В., Садовский А.А. Система ценностных ориентаций как основа формирования рекреационной культуры студентов // Теория и методика физической культуры. – 2015. – №2. – Б. 51-59.
6. Бектұрғанов Ө.Е., Жанпейісов К. Қимыл белсендігі – салауатты өмір салтының негізгі құралы // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2010. – №2. – Б. 58-63.
7. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В., Рудницкий А.В. Скрининг показателей физического здоровья студентов в процессе физического воспитания // Теория и методика физической культуры. – 2012. – №4. – С. 65-74.
8. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04/ А.В Лотоненко. – Краснодар, 1998. – 40с.
9. Буланов, Ю.Б. Дыхательная гимнастика доктора Буланова Ю.Б./ - Тверь, 2003. – 210с.

## МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Аспирант: Куканов Т.К.

Научный руководитель: Кандидат медицинских наук, доцент, ведущий научный сотрудник  
Леонид Вячеславович Сафонов

**Актуальность исследования:** Изучение локализации и характера травматических повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом выявило, что наиболее частой и наиболее серьезной травмой является повреждение коленных суставов (более 50 %). Распространенность повреждений коленного сустава в некоторых видах спорта очень высокая, анализ материалов исследований показывает, что очень часто повреждение коленного сустава наблюдается у спортсменов. Повреждения коленного сустава являются одной из главных причин перерыва в тренировочном процессе, что соответственно ведет к стойкому снижению уровня физической работоспособности и качества жизни спортсменов.

**Объект исследования:** являются методы и средства медицинской реабилитации представителей единоборств, на примере сочетанных повреждений структур коленного сустава (разрыва передней крестообразной связки, боковых связок и частичных повреждений менисков).

**Предмет исследования:** Система медицинской реабилитации спортсменов, перенесших травмы коленных суставов, позволяющая повысить их качество жизни и ускорить процесс тренировок в соревновательный период.

**Гипотеза:** правильно разработанная программа медицинской реабилитации с учетом особенностей данной патологии позволит сократить сроки восстановления и ускорит возврат спортсмена к тренировочному процессу в соревновательный период.

**Целью диссертационной работы:** являлась совершенствование методов медицинской реабилитации в условиях среднегорья, с учетом ее влияния на время возвращения к тренировочному процессу, спортсменов на различных этапах восстановления, после операций на коленных суставах.

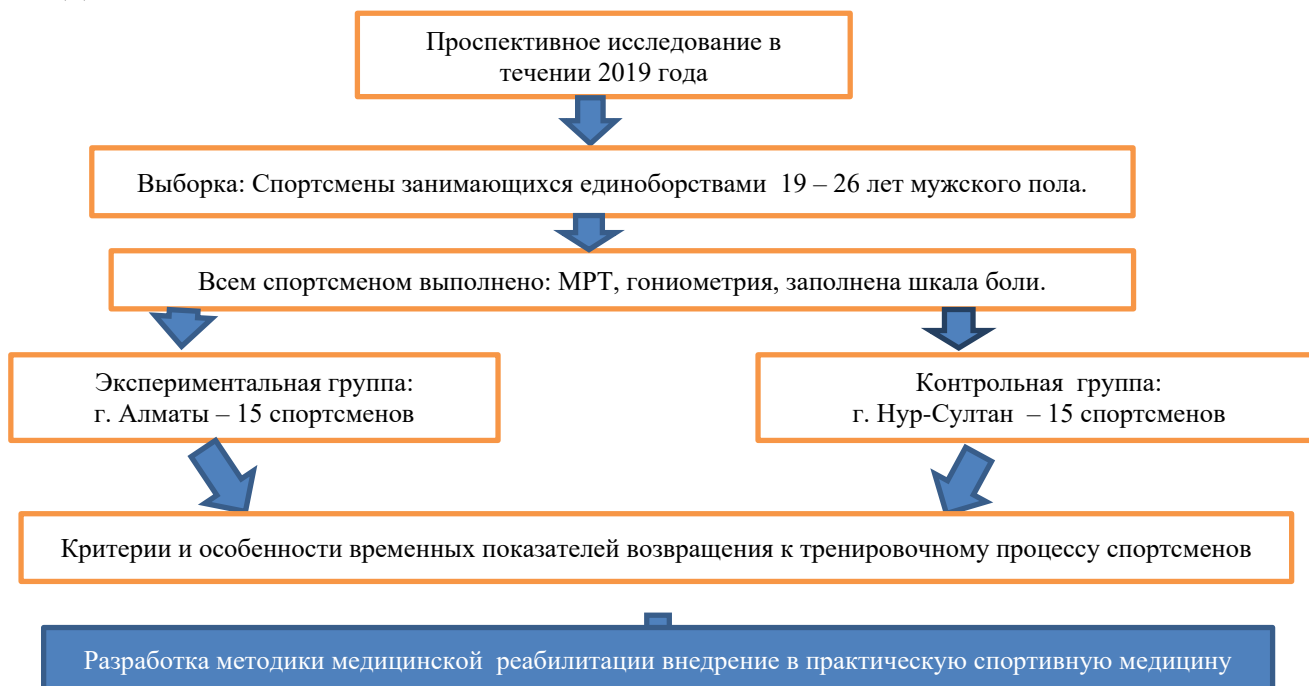
### Задачи исследования:

1. Изучить распространенность и механизмы травматических повреждений нижних конечностей - Изучить мировой опыт диагностики и лечения травматических повреждений нижних конечностей

2. Разработать комплексную методику медицинской реабилитации в условиях среднегорья для спортсменов после операций на коленном суставе (на примере повреждений передней крестообразной связки, внутренней боковой связки и частичных повреждений менисков).

3. Определить эффективность разработанной методики медицинской реабилитации спортсменов после операций на коленном суставе и временные показатели скорости возвращения спортсмена к соревнованиям.

### Дизайн Исследования:





**Методы исследования:**

1. Медико-диагностические методы исследования (гониометрия, МРТ, Шкала Боли);
2. Педагогические методы исследования (анализ литературных источников, эксперимент, медицинско-педагогические наблюдения);
3. Статистическая обработка данных. Для математической обработки результатов исследования будет использоваться пакет компьютерной программы SPSS for Windows. Для проверки вариационных рядов на нормальность распределения использован критерий Колмогорова – Смирнова. Количественные данные будут представлены как среднее арифметическое значение (M) ± стандартное отклонение (SD) в случае нормального распределения и как медиана (Me) и квартили (Q) при распределении, отличающемся от нормального. Значимость различий определяли по критерию Манна – Уитни. Статистическая значимость присваивалась при значении  $p < 0,05$ . Для описания связи категориальных переменных будет использоваться критерий независимости хи-квадрат, точный критерий Фишера.

**Исследование осуществлялось на базах:**

- «Центр тестирования, подготовки и реабилитации PRO SPORT» и его филиал при НОК Казахстана.
- Научно исследовательский институт травматологии г. Нур-султан
- Городская больница №4 г Алматы/

**Научная новизна:**

1. Будут изучены мировой опыт диагностики и лечения травматических повреждений нижних конечностей
2. Будет разработана комплексная методика медицинской реабилитации в условиях среднегорья для спортсменов после операций на коленном суставе (на примере повреждений передней крестообразной связки, внутренней боковой связки и частичных повреждений менисков).
3. Будет определена эффективность разработанной методики медицинской реабилитации спортсменов после операций на коленном суставе и временные показатели возвращения спортсмена к соревнованиям.

**Теоретическая значимость:** разработанная комплексная методика медицинской реабилитации в условиях среднегорья для спортсменов позволяет оперативно оценивать эффективность послеоперационных реабилитационных мероприятий.

**Практическая значимость:**

- полученные данные об скорости возвращения в тренировочный процесс после восстановительных мероприятий в условиях среднегорья (проведении ЛФК, физиотерапевтических процедур и т.д.) могут быть "полезны для оценки качества работы лечебного отделения, в данном случае реабилитационного центра.
- определены особенности влияния процесса реабилитации в условиях среднегорья, спортсменов с травмами нижних конечностей на временные показатели скорости возвращения к тренировочному процессу, физической работоспособности
- разработанная методика медицинской реабилитации в условиях среднегорья спортсменов после операций на коленном суставе, будет внедрена в работу практических врачей по спортивной медицине.

**Личный вклад автора:**

- Автором разработана и апробирована методика медицинской реабилитации в условиях среднегорья, спортсменов с сочетанными повреждениями структур коленного сустава, а также проанализирована динамика показателей времени возвращения к тренировочному процессу, после реабилитации.
- Личное участие автора в получении научных результатов заключается в определении стратегии всего исследования, организации и проведении эксперимента, обзоре и анализе значительного объема литературных источников, формулировании цели, постановке задач, самостоятельном сборе и обработке экспериментальных данных, обобщении и научной интерпретации результатов, в выработке итоговых заключений и рекомендаций.
- Важным является выбор методов и средств, позволяющих восстановить не только функциональные возможности поврежденного сегмента, но и ускорить время возвращения к тренировочному процессу.

**СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ:**

Исследование проводилось на базе «Центр тестирования, подготовки и реабилитации PRO SPORT» и его филиале в г. Нур-Султан, при Национальном Олимпийском комитете Республики Казахстан.

**Работа осуществлялась по двум основным направлениям:**

- Изучение реабилитирующего влияния различных средств восстановления на динамику времени возвращения к тренировочному процессу спортсмена в условиях реабилитационного центра.
- Оценка взаимосвязи показателей времени возвращения к тренировкам спортсмена в процессе восстановления.
- Процедура исследования заключалась в последовательном выполнении в различные сроки после операции исследования: гониометрии, МРТ коленных суставов, последовательно заполнялись опросники - Шкала боли.

Для определения влияния программ реабилитации на динамику восстановления функций поврежденного сегмента, скорости возвращения к тренировочному процессу в наше исследование были включены 30 спортсменов (в данном исследовании – спортсмены единоборств).

У всех спортсменов были сочетанные повреждения структур коленного сустава, сочетанные разрывы передней крестообразной связки и боковых связок, у части спортсменов имелись сочетанные разрывы передней крестообразной связки с частичными повреждениями менисков.

Возраст спортсменов составлял в среднем 19.5 -26 лет, мужской пол.

**Критерии включения:**

- Положительное информированное согласие пациента на проведения исследования
- Спортсмены занимающиеся единоборствами в возрасте 19-26 лет

**Критерии исключения:** Все случаи, непопадающие под критерии включения: Травмы опорно-двигательного аппарата в течение последних 6 месяцев. Обострение хронических заболеваний. Отказ от участия в исследовании или отсутствие информированного согласия.

Все спортсмены были разделены на две группы:

Сплошная выборка спортсменов занимающихся единоборствами, в возрасте 19- 26 лет, во Всемирной Академии бокса (AIBA) - на базе Медицинского центра «ProSport»

- в первую – экспериментальную группу вошли 15 спортсменов,
- Во вторую группу - контрольную, составили 15 спортсменов.

Весовая категория до 69 кг.

Спортсмены экспериментальной группы занимались по специально разработанной программе реабилитации в условиях среднегорья. Основной задачей восстановления - это ускорение времени возвращения к тренировочному процессу.

Спортсмены контрольной группы проходили восстановление по программе, предложенной восстановительным центром в условиях г.Нурсултан в филиале МЦ PROSPORT, и в среднем срок реабилитации составил 2-3 месяца.

Для формирования методики медицинской реабилитации существенное значение имеет то, какие виды травматических повреждений имели место у наших испытуемых:

- сочетания повреждения мениска - передних и задних рогов, латерального и медиального – 20
- сочетанные повреждения передней крестообразной связки и боковых связок – 5
- сочетание с разрывом передней крестообразной связкой - у 5 спортсменов.

**Реабилитация спортсменов после травм коленного сустава подразделяется на три этапа:**

**1-й этап - послеоперационный** (медицинской реабилитации), который осуществляется в условиях стационара (НИИТО г. Астана, ГКБ№4 г.Алматы) (с первых дней и до 3-х недель после операции);

**2-й этап - функциональный**, преимущественно проводится в условиях восстановительного центра (от 3-х недель до 3-х месяцев после операции);

**3-й этап - восстановительно-тренировочный**, проводится в естественных условиях спортивной деятельности (от 3-х месяцев после операции).

**Первый период реабилитации (послеоперационный).**

Задачи реабилитации первого периода:

- Восстановление анатомической целостности зоны повреждения,
- ликвидация воспалительного процесса в этой зоне,
- нормализация трофики оперированного сустава;
- Стимуляция сократительной способности мышц оперированной конечности, в первую очередь мышц бедра;
- противодействие гиподинамии,
- поддержание общей работоспособности спортсмена.

**Основные особенности программы реабилитации спортсменов экспериментальной группы в I периоде:**

- Пассивная разработка на аппарате (Физиотек, артромот)

- раннее начало применения специальных и общеразвивающих упражнений (2- 3 день после операции);
- использование изометрических напряжений мышц бедра 3-5 раз в день по 15-20 минут;
- специальные упражнения для оперированной конечности в первые дни после операции проводились 2 раза в день по 15-20 минут, в дальнейшем от 20-30 минут до 30-40 минут в конце периода 3 раза в день;
- занятия в зале лечебной физкультуры для укрепления мышц плечевого пояса и поддержания общей работоспособности, продолжительностью 30-40 минут один раз в день;
- - укладки на разгибание оперированного повторялись в течение дня 2-3 раза, длительность укладки увеличивалась от 7-10 минут.
- - занятия на ручном велотренажере, длительностью 10 минут.

Послеоперационный период у спортсменов экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной группы характеризуется большей интенсивностью и большим объемом проводимых реабилитационных мероприятий.

#### **Второй период реабилитации (функциональный).**

- Второй период (от 3-х недель до 3-х месяцев после операции)

#### **Задачами реабилитации являются:**

- ликвидация контрактуры коленного сустава и разработка травмированного сустава в пределах 90°;
- Адаптация организма спортсмена к постепенно повышающейся физической нагрузке;
- восстановление уровня общей физической подготовленности;
- Восстановление двигательных навыков, необходимых спортсмену для полноценной жизнедеятельности (повышение работоспособности и адаптации к бытовым нагрузкам);
- восстановление основных параметров мышц, поврежденных при травме,
- укрепление мышц оперированной конечности (в первую очередь, мышц бедра) и развитие силовой выносливости;
- восстановление нормальной походки и адаптация к длительной ходьбе;

#### **Особенности программы реабилитации спортсменов экспериментальной группы во II периоде:**

- тренировка в ходьбе 2 раза в день (в начале периода по 10-15 минут, в конце 30-40);
- Использование Физиотерапии : Высокоинтенсивной магнитотерапии, текар терапии, высокоинтенсивный лазер, криотерапия.
- специальные упражнения для оперированной конечности с использованием резиновых полосок проводились 2 раза в день;
- занятия в бассейне (в начале периода - 30-40 минут, в конце - 60 минут);
- специальные занятия на восстановление функции сгибания-разгибания травмированного сустава (2 раза в день по 30 минут) активно использовались в начале и в середине периода;
- занятия в тренажерном зале продолжительностью 1-1,5 часа (укрепление мышц спины, верхнего плечевого пояса);
- специальные упражнения силовой направленности для травмированного коленного сустава;
- упражнения на велоэргометре (20-30 минут в начале периода, 30-40 – в конце)
- лечебная гимнастика продолжительностью занятия до 60 минут 1 - 2 раза в день. (В начале этапа используются упражнения, направленные на восстановление общей работоспособности, создаются основы базовой подготовки, затем, постепенно подключаются упражнения для развития основных физических качеств специальной физической подготовки).

#### **III период (восстановительно-тренировочный).**

#### **Задачи III периода:**

- ликвидация остаточной контрактуры
- (полное восстановление не только активной, но и пассивной гибкости оперированного сустава);
- восстановление нервно-мышечного аппарата
- оперированной конечности;
- восстановление максимальной силы и скоростно-силовых качеств мышц оперированной конечности, а также силовой выносливости;
- повышение спортивной работоспособности и подготовка боксеров к начальному этапу тренировки.

#### **Особенности реабилитации спортсменов экспериментальной группы в III периоде:**

- физические упражнения по объему, интенсивности и специфике выходят за пределы традиционной лечебной физической культуры и приближаются к начальному этапу спортивной тренировки;
- длительность ЛГ занимает около часа (при необходимости они выполняются два раза в день), длительность занятия на тренажерах - 1-1,5 часа;
- применение силовых, скоростно-силовых, имитационных, специально-
- вспомогательных и специальных упражнений для мышц оперированной конечности;
- физические упражнения в бассейне длительностью - от 1 до 1,5 часов.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.**

#### **Динамика показателей гониометрии коленного сустава:**

Важным показателем определения функциональной полноценности сустава после операции является его подвижность.

Разработка сустава начинается в начале второго периода, и в течение 3-х месяцев с момента операции спортсмены не сгибают ногу больше 90°. Спортсмены экспериментальной группы в течение 2,5-3 недель разрабатывают ногу и достигают угла сгибания 90°.

#### **Динамика МРТ коленного сустава:**

Одним из объективных показателей, характеризующих состояние мышц поврежденной конечности является МРТ исследование мышц бедра травмированной конечности.

Данное исследование соотносится с показателями величин здоровой конечности.

МРТ Исследование проводилось нами с учетом сроков после операции (не ранее месяца с момента операции).

У спортсменов экспериментальной группы объем мышц бедра благодаря систематическим упражнениям во время реабилитации в условиях среднегорья лучше показателей спортсменов контрольной группы.

После начала выполнения динамических упражнений с дополнительным отягощением (сопротивлением) в дальнейшем начинается более быстрое увеличение мышечной массы, что отражается на МРТ снимках бедра.

спортсменов экспериментальной группы разница в показателях здоровой и травмированной ноги составляет 0,5-1,0 см, у спортсменов контрольной группы – 1,5-2,0 см. Такое различие в динамике показателей, отражающих рост мышечной массы бедра, закономерный результат различий качества реабилитации в сравниваемых группах.

Для быстрого роста мышечной массы необходим значительный объем и интенсивность силовых упражнений в условиях среднегорья.

#### **Динамика показателей «Шкала БОЛИ»**

• Под болью понимается своеобразное тягостное, гнетущее ощущение, возникающее под влиянием сильных или разрушительных внешних воздействий на живые ткани (травма, температурное воздействие и т.д.) или внутренних причин.

• В раннем послеоперационном периоде острый болевой синдром связан с операционным вмешательством. Сильные болевые ощущения спортсмены испытывают при движениях прямой ногой, вставании, ходьбе и других двигательных действиях.

• На протяжении всего первого периода показатели болевых ощущений резко выражены, что подтверждают проведенные исследования.

• У спортсменов экспериментальной и контрольной групп полученные данные практически совпадают.

• Через 3 недели начинается второй период реабилитации, и болевые ощущения связаны с началом разработки коленного сустава в пределах 90 градусов сгибания, особенно в первые дни после начала разработки.

• Боль также связана с расширением двигательного режима, увеличением нагрузок, большим количеством перемещений и т.д.

• У спортсменов экспериментальной группы показатели несколько лучше и в начале, и в конце второго периода, по сравнению со спортсменами контрольной группы. Это связано с проведением нами специальных занятий (2 раза в день) и нахождением в условиях среднегорья, направленных на разработку сустава.

#### **ВЫВОДЫ:**

1. По локализации травм чаще всего наблюдаются травмы нижних конечностей (более 80%), особенно суставов коленного. Сложные анатомические и биомеханические условия функционирования коленного сустава, а также большая нагрузка на этот сустав делают его повреждения наиболее частыми.

2. Основополагающей идеей реабилитации спортсменов является разнообразие используемых методов и средств восстановления. Основным же стержнем реабилитации является кинезотерапия, значение которой постепенно увеличивается. На заключительных этапах особенностью реабилитации спортсменов экспериментальной группы является нахождение их в условиях среднегорья и использование различных групп физических упражнений, которые по своему объему, интенсивности и специфике приближаются к тренировочным.

3. Для высокой степени готовности спортсмена к начальным тренировочным нагрузкам мы считаем нормативными следующие количественные показатели: гониометрический показатель активного сгибания и разгибания оперированного сустава должен соответствовать аналогичному показателю здоровой ноги; разница в объеме мышц бедра - не более 0,5-1,0 см, что соответствует величине физиологической асимметрии. При описанной методике реабилитации все спортсмены экспериментальной группы приступили к тренировке в команде в среднем через 6 месяцев после операции, в то время как спортсмены контрольной группы смогли начать тренировки только через 7,5-8 месяцев. Программа реабилитации спортсменов экспериментальной группы позволила сократить сроки восстановления в среднем на 1-1,5 месяца.

4. Оценка эффективности программы реабилитации показала, что у спортсменов экспериментальной группы отмечается достоверная динамика ускорения процесса возвращения к соревновательному и тренировочному процессу.

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

## ДЗЮДО КҮРЕСІНЕН КЮ ЖӘНЕ ДАН БІЛІКТІЛІК ДӘРЕЖЕЛЕРІН ПАЙДАЛАНЫП ДЗЮДОДАН ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДА ЖАРЫС ӨТКІЗУДІҢ ТИІМДІ ЖОЛЫ

**Тыныбаев Ж.Н., Академик Е. А. Бөкетов ат. Қарағанды университеті., Дене мәдениеті және спорт факультеті, МФК 22-1 к., 2 курс магистранты.  
(Ғылыми жетекші п.ғ.к., профессор Бөжиғ Ж.)**

**Аннотация:** спортшыны даярлаудың заманауи жүйесі-бұл күрделі, көп факторлы құбылыс, оның ішінде мақсаттар, міндеттер, құралдар мен әдістер, ұйымдастырушылық формалар, материалдық-техникалық жағдайлар және т. б., спортшының ең жоғары спорттық көрсеткіштерге жетуін қамтамасыз етеді, сонымен қатар спортшыны жарыстарға дайындаудың ұйымдастырушылық-педагогикалық процесі, бұл оны технологияның бір түрі ретінде қарастыруға мүмкіндік береді, нақтырақ айтсақ - педагогикалық технология, яғни іс-әрекеттің бағытын түсіндіретін әсер етудің Тарихи өзгертін әдістері мен әдістерін ашатын категория [1].

**Кілт сөздер:** Дзюдо, Кю және Дан, жарыс, тәжірибе, жеңіске деген ынталандыру.

## AN EFFECTIVE WAY TO HOLD A JUDO COMPETITION AMONG JUNIORS USING THE KYU AND DAN QUALIFICATION DEGREES IN JUDO WRESTLING.

**Tynybayev ZH.N., academician E. A. Buketov Karaganda University., Faculty of Physical Culture and sports, MFC 22-1 K., 2nd year master's student. (Scientific supervisor: candidate of Pedagogical Sciences, Professor Bozhig zh.)**

**Abstract:** the modern athlete training system is a complex, multifactorial phenomenon, including goals, objectives, means and methods, organizational forms, material and technical conditions, etc. , ensures the achievement of the highest Sports Performance by an athlete, as well as the organizational and pedagogical process of preparing an athlete for competitions, which makes it possible to consider it as a kind of technology, more specifically - pedagogical technology, that is, a category that reveals historically changing methods and methods of influence that explain the direction of activity [1].

**Keywords:** Judo, Kyu and Dan, competition, experience, motivation to win.

**Кіріспе.** Жоғары деңгейлі дзюдошыларды даярлаудың оқу-жаттығу үдерісіне жалпы педагогикалық принциптер де, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі де қолданылады.

Спортшыны даярлау жүйесінің құрылымында спорттық жаттығулар, жарыстар, жаттығудан тыс және жарыстан тыс факторлар ерекшеленеді, бұл жаттығулар мен жарыстардың тиімділігін арттырады.

Дзюдо – әлемнің көптеген елдерінде таралған күрестің танымал түрі. Дзюдомен айналысушыларға ерекше талаптар қойылады және ағза ларына кешендік әсерін береді.

Дзюдо тарихы - бұл жауынгерлік өнердің заманауи спорт түріне айналу процесі. Дзюдоньң негізін қалаушы Дзигоро Кано өзінің өмірін жастарды тәрбиелеуге арнап, қоғамға қызмет етуде дәстүр мен инновацияны жеке дамумен ұштастыра білді. Дзюдоньң пайда болуы жапондық жауынгерлік өнер дәстүрлерімен, өмірлік дағдыларымен және Дзигоро Каноньң жеке басымен тығыз байланысты.

Дзигоро Кано - 1860 жылы 28 қазанда дүниеге келген. Ол ерте жастан батыстың әсері дәстүрлі шығыс ілімдерімен ара лас қан қатаң түрде білім алды. Кано әлсіз, бірақ өте дарынды бала болатын. Оның сыныптастарының жасы үлкен, білекті болатын. Олар үнемі Каноны қорлап, мазақ қылатын. Осылайша ол джиу-джитсуды - әлсіздерге күштілерді жеңуге көмектесетін жауынгерлік өнерді үйренуге шешім қабылдады.

Кано әдістері дзюдонь шығарушы бұрын-соңды қолданған немесе зерттеген ежелгі джиу-джитсу формаларына негізделген, бірақ ол өлтіруге немесе денсаулыққа зиян келтіруге бағытталған барлық әдістерден бас тартты. 4 Күрес барысында қарсыластың кимоносынан ұстау күрестің міндетті элементіне айналды. Осылайша Кано зорлықзомбылық деңгейін төмендетті. Сол себептерге байланысты ол құлау кезінде өзін-өзі қауіпсіздендіру әдістерін жетілдірді.

1882 жылы мамырда ол Токиодағы буддистер монастырының 12 татамиы бар бөлмесінен Кодокан мектебін («Жолды үйрету мектебі») ашып, дзюдо күресінің жаңа тәжірибесін үйрете бастады. Оның тоғыз шәкірті мен достары 20 шаршы метрлік шағын бөлмеге жиналып, лақтыруды, қарсыласты ұстап тұруды, оны мойынсұнуға мәжбүрлеп, буындыру немесе ауырту тәсілдерін қолдануды үйренді. Жаңалық - техникалық әрекеттерде емес, олардың орындалу тәсілі мен техниканың аяқталуында болды. Оқушылар саны тез өсті. Додзе Кокодан бірнеше рет көшті. Кано әдісін полиция мен әскери-теңіз флот қабылдады және бірнеше мектеп пен университеттерге енгізілді.

Кано философиясы үш мәдениет принциптеріне негізделген: білім алу, этиканы үйрету және дене тәрбиесі тәжірибесі арқылы денені дамыту. Ол өз көзқарасын келесі тұжырыммен түсіндірді: «Дені сау

дене – ұзақ өмір сүрудің ажырамас шарты ғана емес, сонымен қатар барлық психикалық және рухани әрекеттердің негізі». Ол жаттығудың тиімділігін талап етті. «Адамның денсаулығы қаншалықты керемет болса да, егер ол қоғамның игілігі үшін жұмыс жасамаса, оның бар болуының еш мәні жоқ».

Дзюдо - Дзигоро Кано әзірлеген білім беру әдісі дзюдоның негізгі қағидаларына және оның негіздерін сақтай отырып, ұзақ уақыт бойы толық беріліп, тұрақты түрде жаттығулар жасауға негізделді. Дзюдо практикасы автономия мен өзін-өзі бақылауды, басқаларға деген құрметті арттыруға және айналамыздағы әлем туралы түсінікті жақсартуға көмектеседі.

Дзюдо практикасы Дзигоро Кано тұжырымдаған үш негізгі және бөлінбейтін принципке негізделген:

1) JU (Дзю) - бейімделу. Бірінші принцип - бұл қарсылық емес, бейімделу. Бұл қағиданың пәнмен тығыз байланысы бар, ол оған атау береді: дзюдомен айналысу - бейімделу 5 (Дзю) принципін қолдану жолына (До) түсуді білдіреді. Ол қимылдың, ырғағының, күш тепе-теңдігінің заңдылықтарын түсінуде нақты шеберлікке жету үшін бұлшықет күшінің қарама-қайшылығынан тыс жаттығуға шақырады. Дзю - өмірлік мақсат.

2) SEIRYOKU ZENYO (Сейрёку дзёньё) - Энергияны максималды пайдалану. Екінші принцип - физикалық және психикалық энергияны барынша пайдалану жолдарын іздеу. Бірінші принципті игеру негізінде екінші принцип кез келген мәселенің ең дұрыс шешімін қолдануды ұсынады: дер кезінде дұрыс әрекет ету, қолданылатын энергияны толық басқара отырып, серіктестің күші мен ниетін өзіне қарсы бағыттау.

3) JITA YUWA KYOEI (Джита ёва кюэй) - өзара көмек пен өркендеу. Үшінші ұстаным - үйлесімділік, өз күшімізді қоғамның басқа мүшелерінің күшімен біріктіру арқылы өзара өркендеу. Алғашқы екі принцип бойынша жақсы тәжірибеге сүйене отырып, ол топтық серіктестіктің болуы әркімнің ілгерілеуі үшін қажет және пайдалы деп есептейді. Дзюдода жеке прогресс бір-біріне көмек пен бір-біріне жол беру арқылы жүзеге асады. Jita Yuwa Kyoei - саналылық.

Дзюдо білім беру жүйесінде КЮ және ДАН біліктілік дәрежелеріне көп мән беріледі. Дзюдо тәжірибесі мен дәрежесі бар философиялық және психикалық білім жүйесі ретінде құрылды. КЮ мен ДАН - дзюдо үйренушілері дамуының өлшемі. Дзюдода тек бір дәрежеде көтерілуге болады, сонымен қатар адамның жеке тұлғалық дамуы да қарастырылады [2].

Осыдан түсінетініміз әрбір дәрежеге жету үшін дзюдо жаттығуларының сапасы өте маңызды екенін байқаймыз. КЮ біліктілік дәрежелерінде 6 санаты болады. Яғни 6-шы КЮдан басталып 1-ші КЮмен аяқталады, содан соң ДАН дәрежелері басталады. 6 КЮ ақ белбеу. 5 КЮ сары белбеу. 4 КЮ сарғылт белбеу. 3 КЮ жасыл белбеу. 2 КЮ көк белбеу. 1 КЮ қоңыр белбеу.

КЮ біліктілік дәрежелерін тағайындауға арналған аттестациялық талаптарға келсек

#### **6 КЮ. АҚ БЕЛБЕУ (Талаптар):**

1. DOJO – дзюдомен шұғылданатын спорт зал, өзін ұстау қағидаларын жатқа білу;
2. Дзюдоның шығу тарихын білу;
3. Дзюдо қағидаттары;
4. Дзюдо десек - Дзигоро Кано дегеніміз кім- деген сұраққа жауап беру;
5. JUDOGI – дзюдодан жаттығуға арналған костюм (дзюдогиді дұрыс киюді және бүктеуді, оған күтім жасауды білу) және ОБИ (ОВИ) – белбеу, белбеуді өз бетінше қалай бууға болатынын білу.
6. РЭЙ (REI) – СӘЛЕМДЕСУ (ИЛУ) Ритсу-рэй (Ritsu-rei) – Тік тұрып сәлемдесу, Дза-рэй (Za-rei) – Тізерлеп сәлем беру

#### **7. ТАЙ-САБАКИ (Tai-Sabaki) БҰРЫЛЫСТАР**

- 90° ілгері адымдау

– Mae - sabaki

- 90° кейін адымдау

- Ushiro - sabaki

- 180° айқасқан адымдармен (бірі ілгерінді, екіншісі диагоналды бойлап кейін)

- 180° айқастыра адымдау (бірі кейін, екіншісі диагоналды бойлап ілгері)

- 180° ілгерінді айналма адымдау – Mae-mawari-sabaki

- 180° кейін айналма адымдау - Ushiro-mawari-sabaki

#### **8. КУМИКАТА (KUMI-KATA) – ҚАРМАУ (захват)**

Негізгі қармаулар: Негізгі (классикалық) қармау (жең-қайырма); Жан-жақты қармау; Біржақты қармау;

9. Дзюдоның негізгі қағидаты КУДЗУШИ- TSUKURI- KAKE (қарсыласты тепе теңдіктен шығару). TSUKURI - қарсыласыңызды тепе-теңдіктен айырғаннан кейін сіз өз дененізді лақтыру күйінде алға шығарасыз, бұл - TSUKURI (айналу) деп аталады KAKE - қарсыластың ырғуы



10. УКЭМИ (УКЕМИ) – ҚҰЛАУ ілу, дұрыс құлау білу (страховка).

\* - ресми түрде емтихан тапсырылмайды, бірақ жаңадан бастағанда міндетті түрде оқытылады. Ең аз дегенде бір айдың ішінде спортшы ілуді үйренеді және **тұрған күйдегі** күреске жіберілмейді.

### **5 КЮ. САРЫ БЕЛБЕУ.**

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ЫРҒУ ТЕХНИКАСЫ .Tachi-waza Те-Waza- қол техникасы. Ashi-waza- аяқ техникасы

\* Тори (тәсілді орындаушы) барлық тәсілдерді орнында істейді, атауларын жапон тілінде атайды, – содан соң қос қапталға қозғалады. Ақырында партер беріледі.

5 КЮ-ды тапсыруға арналған техникалар:

1. Тұрып жасалатын әдістер.

Uki-otoshi - Қолды алдыға созып, тепе-теңдіктен шығару

Tai-otoshi - Аяқты тіреп, алдыға лақтыру

Okuri-ashi-harai - Адымның қарқынымен тобықтан қағу

Kouchi-gari - Өкшенің ішінен қағу

Sasae-tsurikomiashi - Қойылған аяқтың астынан, алдынан қағу

Seoi-nage - Арқаға салып лақтыру (орын нан жасалады)

Ippon seoi nage - Қолды қармап иықтан лақтыру (қозғалыстағы шабуыл кезінде)

2. Ne-Waza ПАРТЕР

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ – WAZA). Тырп еткізбейтін амалдар техникасы – Osae-komi-waza- ұстап тұру.

Тапсыратын Тори және Укэ (серіктес) – ұстап тұрудан кетудің екі нұсқасын көрсетеді. Тори жауап қатады, әрі бақылайды. Бір қапталынан ғана көрсетіледі

Партерде яғни жатып жасалатын әдістер:

Kesa-gatame - Бүйірден ұстау

Kata-gatame - Бас пен жақын қолын бірге қармап, бүйірден ұстау

Kami-shihogatame - Бас жағынан ұстау

Kuzure-kamishiho-gatame - Бас жағынан ұстау кезінде бір қолы белбеуден, екіншісі астынан алады.

УКЕ басы бүйір жақта болады

### **4 КЮ. САРҒЫЛТ БЕЛБЕУ**

НАГЭ-ВАДЗА ТҰРЫСЫ (NAGE – WAZA). Ырғу техникасы . Те-Waza – қол техникасы . Ashi-waza – аяқ техникасы . Koshi-waza – Бөксемен және жамбастан асырып лақтыру техникасы

1. Тұрып жасалатын әдістер.

Sumi-otoshi - Артқа итеріп, тепе-теңдіктен шығару

O-soto-otoshi - Артқа қарай қырка шалу

O-soto-gari - Артқы қармау

O-goshi - Шабуылдағанда жамбастан айналдырып лақтыру (орнында) ықтырып, жамбастан асырып лақтыру

Uki-goshi - Шабуылдағанда жамбастан айналдырып лақтыру (қозғалыста)

Harai-goshi - Жамбаспен қармау (қос аяқтап)

Sode-tsurikomigoshi (лақтыруға рұқсат етілген) - Қайырып қармап, жамбастан лақтыру Жеңді ұстай, жамбастан лақтыру

2. Ne-Waza ПАРТЕР:

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). Тырп еткізбейтін амалдар техникасы

Osae-komi-waza – ұстап тұру

Kansetsu-waza – ауыртпа тәсілдер

Партерде яғни жатып жасалатын әдістер:

Yoko-shiho gatame - Көлденеңінен ұстау

Tate-shiho-gatame - Мініп алып ұстау

Ude-hishigi-udegatame - Ауыртпа, колдарын бүгіп, иығымен және баспен бекіту

Ude-hishigi-jujigatame - Қолды аяқтың арасынан қармап шынтақпен серпу

### **3 КЮ. ЖАСЫЛ БЕЛБЕУ**

НАГЭ-ВАДЗА ТҰРЫСЫ (NAGE-WAZA). Ырғу техникасы .Te-Waza – қол техникасы .Koshi-waza-мықынмен және жамбаспен ықтыру техникасы . Ashi-waza – аяқ техникасы

Yoko-sutemi-waza – бүйірге құлау техникасы

1. Тұрып жасалатын әдістер.

Seoi-otoshi - Тізерлеп арқадан лақтыру (бір немесе екі тізеден)

Koshi-guruma - Қарсыластың мойнын қармап, жамбастан лақтыру.

Tani-otoshi - Құлап жатып, өкшемен артқа қарай шалу

Kosoto-gari - Сырттан өкшемен қағу

Ko-soto-gake - Аяқпен сырттан орау

De-ashi-harai - Бір аяқтап бүйірден қағу тобықтан

O-uchi-gari - Аяқпен ішінен тізеден орау

2. Ne-Waza Партер:

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). Тырп еткізбейтін амалдар техникасы

Kansetsu-waza-ауыртпа тәсілдер;

Shime-waza – буындыратын тәсілдер.

Партерде яғни жатып жасалатын әдістер:

Ude-hishigi-hizagatame - Тізенің көмегімен шынтақпен серпу

Ude-garami- Шынтақпен бұрау

Guaku-juji-jime - Қолдарды айқастыра алдынан буындыру (алақанын ішінен, бас бармақ сыртынан.)

Nami-juji-jime - Қолдарды айқастыра алдынан буындыру (алақанын сыртынан, бас бармақ ішінен.)

• Спортшылар 1 жасөспірім немесе 2 ересек разрядқа нормативтер орындамағанға дейін жасыл белбеуге тапсыруға жіберілмейді.

**2 КЮ. КӨК БЕЛБЕУ.**

НАГЭ-ВАДЗА ТҰРЫСЫ (NAGE-WAZA). Ырғу техникасы. Ashi-waza – аяқ техникасы Yoko-sutemi-waza – бүйірге жатқызу техникасы . Koshi-waza – мықынмен және жамбаспен қағу техникасы

Ma-sutemi-waza – арқаға жатқызу техникасы

1. Тұрып жасалатын әдістер.

Tomoe-nage (Томоэ-наге) - Өкшемен ішке тіреп, бастан айналдыра лақтыру

Sumi-gaeshi (Суми-гаеши) - Тізені тіреп лақтыру

Yoko-otoshi (Йоко-отоши) - Құлап жатып өкшемен бүйірден шалу

Soto-makikomi (Сото-макикоми) - Иықтан қапсыра ұстап айналдырып лақтыру.

Hane-goshi (Ханэ-гоши) - Жамбасты беріп, тіземен іштен шалу

Uchi-mata (Учи-мата) - Бір аяқтап шалу (жетекпен орындалады)

Hiza-guruma (Хиза-гурума) - Тізерлеп, алдынан қағу

2. Ne-Waza ПАРТЕР:

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). Тырп еткізбейтін амалдар техникасы

Shime-waza – буындыратын тәсілдер

Партерде яғни жатып жасалатын әдістер:

Kata-juji-jime (Ката-джуджиджимэ) - Қолдарды айқастырып алдынан буындыру (бір алақанды үстінен, екіншісін төменнен)

Okuri-eri-jime (Окури-эри-джимэ) - Екі қайырып, артынан буындыру

Kata-ha-jime (Ката-ха-джимэ) - Қолды шығарып, қайырып, артынан буындыру

Nadaka-jime (Хадака-джимэ) - Иықпен және білекпен артынан тұншықтыру

•Спортшылар 1-2 ересек разрядын орындамағанша тапсыруға жіберілмейді

**1 КЮ. ҚОҢЫР БЕЛБЕУ**

НАГЭ-ВАДЗА ТҰРЫСЫ (NAGE-WAZA). Ырғу техникасы . Ashi-waza – аяқ техникасы, Koshi-waza – бөксемен және жамбаспен ықтыру техникасы, . Ma-sutemi-waza – арқаға жатқызу техникасы, Yoko-sutemi-waza – бүйірге жатқызу техникасы.

1. Тұрып жасалатын әдістер.

Yoko-guruma - Бүйірге бұрап, құлап жатып, кеудеден асыра лақтыру

Ushiro-goshi - Жамбастан асыра лақтырып, жұлқи тастау

Utsuri-goshi - Кеудемен ықтырып алып, жамбастан асыра лақтыру

O-guruma - Шалған аяқты алға бұрап, алдыңғы аяқпен асыра лақтыру

Ashi-guruma - Кейінгі аяқты бұрап, аяқтан асыра лақтыру

Harai-tsurikomiashi - Кейінгі аяқпен алдынан қағу

Ura-nage - Бүктеп кеудеден асыра лақтыру

2. Ne-Waza ПАРТЕР:

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). Тырп еткізбейтін амалдар техникасы

Shime-waza – буындыру тәсілдері

Kansetsu-waza - ауыртпа тәсілдер

Партерде яғни жатып жасалатын әдістер:

Ude-hishigisankaku-gatame (Уде-хишигисанкаку-гатамэ) - Бас пен қолды аяқпен қармап, шынтақпен серпу

Ude-hishigi-wakigatame (Удехишиги-вакигатамэ) - Қолмен қолтықтан қапсырып, шынтақпен серпу

Tsukkomijime (Цуккоми-джимэ) - Екі қайырып, алдынан буындыру

Sankaku-jime (Санкаку-джимэ) - Бас пен қолды аяқпен қапсырып, буындыру

•Спортшылар СШҮ (спорт шеберіне үміткер) нормативін орындамағанша тапсыруға жіберілмейді.

Әр біліктілік дәрежені тағайындау үшін аттестациялау өткізіледі. Оқушының КЮ дәрежесі спортшының жасына және дәрежесіне сәйкес болуы керек.

Емтихан тапсыруға келесі кестедегі көрсетілген уақытқа сәйкес шұғылданған спортшылар жіберіледі:

1 кесте

Белбеу	Дәреже	Жаттығулардың басталуы
Ақ	6 КЮ	6 ай
Сары	5 КЮ	1 жылдан кем емес
Сарғыш	4 КЮ	2 жылдан кем емес
Жасыл	3 КЮ	3 жылдан кем емес
Көк	2 КЮ	4 жылдан кем емес
Қоңыр	1 КЮ	5 жылдан кем емес

Дзюдодан жарыс өткізу үшін алдын ала жарыс ережесі шығарылады. Жарыстың ережесі сол жарысқа ресми шақыру болып есептеледі.

Жазылып кеткен ақпаратқа сүйенетін болсақ дзюдодан КЮ дәрежесіне жету оңайға түспейді. Әрбір КЮ-ды аттестациялану үшін спортшы кемінде 1 жыл дайындалуы қажет.

### Қорытынды

Дзюдо күресі өте танымал спорт түрі болғандықтан жасөспірімдердің арасында дзюдоға қызығушылығы күннен-күнге артуда. Әрбір жас спортшы спортқа кеш немесе ерте келуі мүмкін. Осыған сүйене отырып спортшылардың жарысқа қатысу талаптарына КЮ дәрежесін енгізу қажеттілігінің туындауын байқаймыз. Яғни жас дзюдошылар бір жас аралығында жарысқанымен олардың біліктілік дәрежелерінің айырмашылығы 1 немесе одан да көп КЮ дәрежесінде болуы мүмкін. Мысалы: 13 жастағы балуандар арасындағы жарыста бір салмақта бір-бірімен әртүрлі біліктілік деңгейіндегі спортшылар белдеседі. 5 КЮ және 2 КЮ аттестацияланған балуандардың біліктілігінің айырмашылығы тым көп болады. 5 КЮ балуаны 1 жылға жетпейтін тәжірибесі бар болса 2 КЮ бар балуанның тәжірибесі 5-6 жыл болуы мүмкін. Осындай белдесулердің нәтижесінде 2 балуанға да жарақат алу қаупі көбейеді. Бірінші балуан 1 жыл ішінде дұрыс құлауды толық меңгермеген болса, ал екінші балуан барлық тәсілдерді үздік орындап соның ішінде жоғары амплитудамен жасалатын әдістерді орындау кезінде жарақат алу мүмкіндігі екі балуанға да арта түседі.

Сондықтан Жарыс хаттамсында және жарыс өткізу ережесінде жас аралығы, салмақ дәрежелеріне қосып **КЮ дәрежелерін** қосудың қажеттілігін байқаймыз. 5 КЮ мен 4 КЮ арасында бөлек, 3 КЮ, 2 КЮ және 1 КЮ арасында бөлек жарысты өткізу тиімді болады. Жас немес спортқа жаңадан келген спортшыларға жарыстық тәжірибе қауіпсіз болу мақсатында және олардың жеңіске деген ынталарын арттыру мақсатында осындай жаңашылдық енгізу қажет.

### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Дзюдо күресінен КЮ және ДАН біліктілік дәрежелерін беруге арналған аттестациялау қызметінің және талаптарының тәртібі туралы ереже. – Алматы: Қазақ университеті, 2021 ж. – 3-5 бет.
2. Дзюдо. СПб. Антонов В.В., 2010.
3. Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК «О физической культуре и спорте».
4. Методика обучения оборонительным тактикотехническим действиям в ситуационных видах единоборств координационной направленности [Текст]/- Современные проблемы науки и образования. Еганов В.А. - 2009. - с.29-31.
5. Программа по дзюдо. Жаналин Б. Павлодар.
6. Спортивная этика Республики Казахстан – утверждена приказом Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 28 февраля 2020 года № 51.
7. IJF Academy <https://academy.ijf.org/>

## СТУДЕНТТЕРДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

**Өксікбаев І, Есмахай Е.**

М. Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті  
Тараз қаласы, Қазақстан

**Аннотация:** Денсаулық қатерінің негізгі факторлары – қозғалыс күшінің кему сақдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия), дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің (шылым шегу, алкоголь пайдалану, уланқорлық, нашакорлық, т.б.) кең таралуы. Салауаттану ғылымы қандай амалдардың жәрдемімен денсаулықты сақтап, нығайтуға болатынын егжей-тегжейлі түсіндіреді.

**Кілт сөздер:** денсаулық, дене массасы, қозғалыс күші, салауатты өмір салты, дене шынықтыру.

## THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

**Oksikbayev I, Esmakhai E.**

**Annotation:** The main factors of health risk are reduced mobility (hypodynamia), increased body mass, irregular nutrition, pollution of all environmental objects with many toxic substances, stressful situations at work and in everyday life, the spread of bad habits (smoking, alcohol use, poisoning, drug addiction, etc.). The science of well-being explains in detail with the help of what tricks it is possible to maintain and strengthen health.

**Keywords:** health, body mass, movement strength, healthy lifestyle, physical education.

Қазіргі кездегі әлеуметтік-экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Осы ретте, елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан – 2030» бағдарламасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – «Мемлекетіміздегі азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл ауқаты тармағында» және кезекті Жолдауында денешынықтыру мен спортты дамытуға айрықша көңіл бөлу қажеттілігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта жалпы білім беретін орта мектепте жан-жақты, дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан жеке тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

Барша азаматтардың денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтына бағытталған елбасының жолдауын – егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын алтын сұрлеу десе болады. Бүгінде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортаны таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу. Адамның ақыл-ой интелектісін оның білімділік деңгейінен байқауға болады. Білім – ақыл-ойдың бастапқы түрткісі және негізгі құралы, әрі көрсеткіші болғандықтан, әрбір адам салауатты өмір сүру үшін біріншіден ақыл-ойын жетілдіру керек; екіншіден материалдық жағдайын түзеуі тиіс, ол үшін адал еңбек етуі қажет.

Салауаттану — тұтасымен алғанда жеке тұлғаның, қоғамның, табиғаттың денсаулығы туралы ғылым. Адам денсаулығы тән, дене, психологиялық, имандылық-адамгершілік және әлеуметтік денсаулықтар құраушының өзара байланысы мен өзара үйлесімді әрекеттерінен қалыптасады. Кез-келген өзара әсер әрекет етуші ретінде де, жауап беруші ретінде де анықталады.

Әлеумет себепші болған аурулар санының өсуіне, адамның әлеуметтік биологиялық мәні арасындағы қарама — қайшылықтардың шиеленісуіне байланысты — салауаттанудың пайда болуы заңдылық. Салауаттану ғылымы аурудың алғашқы алдын алу әдіснамасын, денсаулықты сақтау және нығайту амалдары мен әдістерін зерттейтін салауатты өмір салтын қалыптастырудың ғылыми негізі болып табылады.

Салауаттанудың рөлі — адамның ішкі биологиялық табиғатымен, өзін қоршаған тірі және өлі табиғатпен өзара әсері сапасын өзгерту, кикілжіңнің көзін жою болып табылады.

Салауаттану ғылымы «қалай денсаулықты сақтаудың» ұстанымдары мен тетіктерін зерттейді. Салауаттану нысаны, біріншіден — дені сау адам, екіншіден — оны қоршағандардың барлығы және денсаулыққа әрекет етуші факторлар, үшіншіден — аурудың пайда болу себептері, организмнің дені сау күйге оралу тетігі, қорғануға бейімделу тетіктері, төртіншіден — сақтандыру және сауықтыру шаралары болып табылады.

Салауаттанудың зерттеу пәні — адам. Зерттеуге организмнің анатомиялық, физиологиялық негіздері, бейімделу тетіктері, қорғану тосқауылдары, организмнің сыртқы ортаға бейімделуі туралы білімдері енеді. Салауаттану адамның термодинамикалық, денелік, химиялық, антропологиялық, экологиялық құбылыстарын қамтиды. Адам қоғамның қарапайым мүшесі, этикалық және эстетикалық ұстанымдарын жеткізуші жеке тұлға ретінде қарастырылады. Тек осындай кешенді тәсіл оның негізгі қасиеті — денсаулығын сипаттауға мүмкіндік береді.

Тіршілік дегеніміз тек адамның ғана емес, кез келген тірі организмнің қоршаған ортамен өзара әрекеттесуі болғандықтан, салауаттану тіршілік етуге қажетті ортаның әсерін барлық құрауыштарымен оқып-үйрену міндетін қояды.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-53%-ы өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20%-ы қоршаған ортаға (аймақтың экологиялық және климаттық-географиялық ерекшеліктеріне), 18-22%-ы тұқым қуалау себептеріне, біздің денсаулығымыздың тек 8-10%-ы ғана денсаулық сақтау ұйымына тәуелді.

Денсаулық қатерінің негізгі факторлары — қозғалыс күшінің кему сақдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия), дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің (шылым шегу, алкоголь пайдалану, уланқорлық, нашакорлық, т.б.) кең таралуы. Салауаттану ғылымы қандай амалдардың жәрдемімен денсаулықты сақтап, нығайтуға болатынын егжей-тегжейлі түсіндіреді. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі бағыттары мыналар:

- жеке және қоғамдық гигиена;
- дене шынықтыру, гиподинамиямен күрес;
- организмді жаратылыс-табиғи факторлармен — су, ауа, күн жарығымен және т.б. шыңдау;
- күн тәртібін тиімді пайдалану;
- дұрыс және уақтылы тамақтану;
- жұкпа аурулардың алдын алу;
- тән ауруларынан сақтандыру;
- жарақаттанудан, уланудан, т.б. сақтандыру;
- зиянды әдеттерден (темекі тарту, алкоголь, есірткілік улы заттарды) сақтандыру;
- жыныс гигиенасы;
- психопрофилактика және психогигиена;
- кикілжің және денсаулық;
- экология және денсаулық.
- Салауаттанудың негізгі мақсаты — әрбір жеке адамның және тұтастай қоғамның денсаулығын қамтамасыз ету. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі мақсаты -балалар мен жастарда жас ерекшеліктеріне, құндылық бағдарларына және имандылық-еріктілігіне сәйкес салауатты өмір салтының ұғымдарын, дағдыларын және уәждерін қалыптастыру.

- Бұдан мынандай міндеттер туындайды:
- салауатты өмір салтының әдістерін үйрету;
- өз денсаулығына қоғамдық игілік, қоғамның рухани құндылығы ретінде жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу;
- негізгі гигиеналық дағдыларға төселдіру;
- осы заманғы ауру түрлерімен және оларды алдын алу шараларымен таныстыру.

Адам денсаулығы, ең алдымен, өмірлік сара жолға тәуелді, ал өмір жолы тарихи, ұлттық дәстүрлер мен тұлғалық бейімділіктер бойынша анықталады.

Денсаулық деген не? Денсаулық ұғымына берілген анықтамалар өте көп. Үлкен медициналық энциклопедияда денсаулық организм мен жүйенің атқаратын қызметін сыртқы орта теңдестіріп, ешқандай ауырсыну өзгерістері байқалмайтын адам күйі ретінде сипатталады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша «Денсаулық дегеніміз — бұл аурудың немесе дене кем тарлығының жай ғана жоқ болуы емес, денелік, психикалық және әлеуметтік тұрғыдан ойдағыдай толық күйі».

Академик Н.М.Амосов адам денсаулығы мүшелердің атқаратын қызмет сапасы толық сақталған кезде олардың барынша көп өнім беретінін бағалауға болатын мөлшермен анықталады деп жорамалдайды .

Келтірілген денсаулық анықтамалары негізінен алғанда денсаулық ұғымын бірдей қамтып көрсетеді, яғни организмнің сыртқы орта (табиғи және әлеуметтік) жағдайлары мен ішкі факторларға (тұқымқуалаушылық, жыныс, жас) бейімделу сапасын айқындайды. Денсаулықтың мынадай: физиологиялық, сезім әрекетіне берілгіштік, зияттылық, әлеуметтік, тұлғалық негізгі түрлері бар. Ал рухани түрі осыларды бірегей тұтастыққа біріктіреді.

#### **Қолданылған әдебиеттер**

1. Айриянц А.Г. Легкая атлетика. - М., Физкультура и спорт, 1976
2. Алексеев А.В. «Сам себе тренер» М., 1989
3. Гойхман П., Трофимов О. Легкая атлетика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
4. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена» М., 1990
5. Ю.А. Ермолаев. Возрастная физиология: Учебник /. Возрастная физиология, 1985. - 34 с.
6. Лабинцев К. Р. Характеристика нагрузок в легкой атлетике. - Москва, 2001
7. Краснова С. В. Легкая атлетика: Учебник / Под ред. - Москва, 1999
8. П.Л. Лимаря. Легкая атлетика для юношей: / Под ред.– Физкультура и спорт, 1969. – 224 с.
9. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /под ред.– М.: Академия, 2003. – 464 с.
10. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Усова. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271с.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

**С.А.Кондратенко**, докторант 3 года обучения, Казахский национальный университет им.аль-Фараби, г.Алматы

**Н.М.Шепетюк**, старший преподаватель, к.п.н., КазНУим.аль -Фараби, кафедра физического воспитания и спорта, г.Алматы

**О.П.Кузнецов**, старший преподаватель, Казахский национальный аграрный исследовательский университет, кафедра физвоспитания и спорта, г.Алматы

**Аннотация:** Большинство студентов не видит интереса в учебном предмете «физическая культура». Поэтому для преподавателей вузов становится актуальным вводить новые методики и технологии проведения занятий, чтобы заинтересовать обучающихся. В работе рассмотрена актуальность и роль поиска новых методов и технологий преподавания физкультуры. В исследовании использовалось анонимное анкетирование на платформе Googleforms.

**Ключевые слова:** Студент, физическая культура, обучение, преподавание, ВУЗ, спорт, активность.

### **PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY AND MODERN INNOVATIVE APPROACHES TO ORGANIZING CLASSES**

**S.A. Kondratenko**, doctoral student 3 years of study, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty

**N.M. Shepetyuk**, senior lecturer, candidate of pedagogical sciences, KazNUim.al-Farabi, department of physical education and sports, Almaty

**O.P. Kuznetsov**, senior lecturer, Kazakh National Agrarian Research University, Department of Physical Education and Sports, Almaty

**Abstract:** Most students do not see interest in the academic subject “physical education”. Therefore, it becomes relevant for university teachers to introduce new methods and technologies for conducting classes in order to interest students. The paper examines the relevance and role of searching for new methods and technologies for teaching physical education. The study used an anonymous survey on the Googleforms platform.

**Key words:** Student, physical education, learning, teaching, university, sports, activity.

**Введение.** Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Физическая культура студенческой молодежи ВУЗов нефизкультурного профиля стала предметом широких научных исследований. Учебная деятельность студентов стала более интенсивной и напряженной, в современном мире стремительного развития науки, технического прогресса

и растущего потока информации, необходимой современному специалисту, скоростного темпа жизни в условиях стрессовых ситуаций. Студенты первых курсов университета становятся наиболее уязвимы на первых этапах обучения, смена образа жизни, места жительства, недостаток свободного времени и серьезные учебные нагрузки приводят к уменьшению физической активности. Такой образ жизни приводит к повышению уровня заболеваемости и общей слабости физического и психического здоровья молодежи. К сожалению, современное молодое поколение недооценивает важности физических нагрузок, активного двигательного режима труда и отдыха. Поэтому значение занятий физической культурой становится особо актуальным, в первую очередь как средство сохранения и повышения работоспособности, организации и оптимизации режима жизни, активного отдыха студентов на протяжении всего периода обучения.

**Цель:** выявить степень заинтересованности студентов нефизкультурного профиля к занятиям физической культурой и определить современные инновационные подходы к организации занятий

**Задачи:** провести анкетирование среди студентов, определить степень заинтересованности к занятиям физической культурой и сделать соответствующие выводы по результатам исследования

**Методы исследования:** изучение научных источников и анкетирование студентов

**Результаты исследования.** Значение физической культуры, как общественной ценности, не подвергается сомнению. Физическая культура является профилактикой от многих заболеваний, а на данном этапе остро стоит вопрос о здоровье населения. Сейчас очень много условий способствующих обездвиживанию человека, современные условия и технический прогресс намного облегчают жизнь современного человека.

Студенты являются трудовым запасом страны, именно на них будет базироваться будущее страны и будущие поколения. Исследования некоторых ученых показывают, что большинство студентов относится к физической культуре пассивно, а по проведенным исследованиям примерно 10-11 % и вовсе относятся негативно к занятиям физкультурой, считая это лишней тратой времени. Такие результаты можно объяснить различными факторами: объективными и субъективными.

К объективным факторам относятся:

- слабое состояние здоровья занимающихся; недостаток финансирования программ развития физкультуры и спорта;
- отношение студентов к физической культуре, только как к обязательной дисциплине, непонимание ценностей и функций, неверное определение места физической активности в их жизни;
- содержание занятий, личность преподавателя и его подход к преподаванию, неспособность заинтересовать студентов, нагрузка учебного плана.

К субъективным факторам относятся:

- отсутствие наглядного примера родителей;
- традиций здорового образа жизни в семье;
- личностные качества человека - безвольность, лень, нежелание заниматься спортом, пассивность.

Соответственно в настоящее время физическая культура в системе культурных ценностей студенческой молодежи не занимает должного места. На сегодняшний день появляется важная проблема формирования у студентов мотивов к занятиям физической культурой.

В ходе исследования была разработана анкета и проведено анкетирование среди студентов 1 курса, мужского и женского пола. Всего было опрошено 104 студента. Согласно полученных данных было установлено, что возраст опрошенных составляет 17 лет (52,9%), 18 лет (33,7%), остальные в малых количествах 16, 19, 20 летние (рисунок 1).

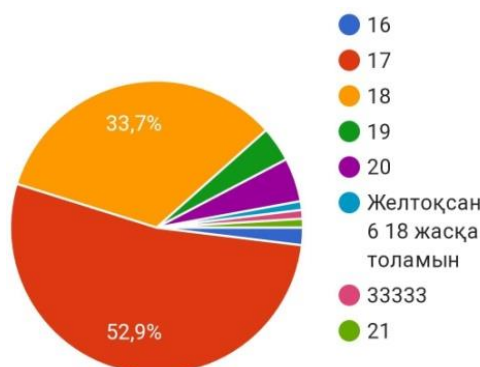


Рисунок 1. Возраст опрошиваемых

По результатам анкетного опроса можно отследить, что в школьные годы у обучающихся основным спортивным направлением является волейбол 41,3%, вторым видом по интересу стоит футбол 13,5%, третьим - баскетбол 12,5% и далее в порядке убывания 11,5%, 7,7%, 6,7% плавание, тогызкумак, шахматы, бокс. Далее идут виды с минимальными процентами.

И в результате показателей видно, что соответственно школьным занятиям интересы студентов практически не меняются. На вопрос "Какими видами спорта вы хотели бы заниматься в университете?" студенты ответили: 42,3% - волейбол, 24% - хотели бы заниматься в тренажерном зале, 13,5% - футбол/футзал, 12,5% - плавание, 11,5% - баскетбол и так далее. Около 7,7% студентов интересуются ММА (смешанные единоборства, бои без правил). При том что 8,7% на данный вопрос ответили никаким видом спорта не хотели бы заниматься (рисунок 2).



Рисунок 2. Интересы студентов

Около 20% студентов выражают не желание заниматься физической культурой.

Таким образом предоставление студентам возможности выбирать интересующий их вид спорта повышает эффективность и результативность занятий физической культурой. Студент может увлечься любимым видом спорта волейбол, футбол, плавание и начать заниматься спортом в свое свободное время. В данной ситуации важно, чтобы выбор направлений был достаточно широким, позволяющим каждому найти занятие соответствующее интересам и уровню их физической подготовки.

Проведение различных спортивно-массовых мероприятий и соревнований вызывает заинтересованность студентов к занятиям физической культурой и спортом.

К последним актуальным направлениям в сфере современных технологий воспитания стоит отнести: здоровьесбережение; дифференцированные технологии; информационно-коммуникативные технологии; разноуровневые технологии.

Ограниченность ресурсообеспечения также влияет на общую подготовленность образовательных заведений, к возможности внедрения усовершенствованных традиционных технологий организации занятий спортом.

### Выводы

Таким образом, за весь срок обучения у студентов при помощи дисциплины "Физическая культура" должен сформироваться правильный подход к занятиям спортом, важность активного и здорового образа жизни. Многие в ранее перечисленном зависят от педагога, уровня его подготовки и способности изменяться под влиянием требований нового времени. К педагогу предъявляются большие требования.

Для использования современных технологий педагог должен понимать и осознавать их важность, что логично, потребует от него дополнительного развития в данных технологических отраслях. Педагог должен раскрыть всесторонние способности обучающихся; научить студентов использовать полученные знания в повседневной жизни; повысить заинтересованность студентов и увлеченность предметом; повысить качество знаний обучающихся; научить студентов быть более уверенными в себе.



### Список литературы

1. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10-7. С. 72-75.
2. Давыдова Т.П. Современные образовательные технологии на занятиях физической культурой // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 24(35). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/24\(35\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/24(35).pdf) (дата обращения: 02.03.2019)
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Николаев П.П., Николаева И.В. Мониторинг и современные технологии в процессе организации занятий силовым троеборьем в вузе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 89.

## БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ ҰЙЫМДАСТЫРУ

**Р.К. Мамыркулов** – Дене шынықтыру және спорт кафедрасының оқытушысы ЕНУ Астана қ., **А.Б. Құдабай** – Дене шынықтыру пәні мұғалімі School №22. Taraz

**Аннотация.** Бұқаралық спортты ұйымдастыру жобасының басты мақсаты: дені сау, салауатты өмір салтын ұстанатын қоғам қалыптастыру. Барлық жас санаты арасында бұқаралық спорт түрлерін насихаттау арқылы дені сау, салауатты өмір салтын ұстанатын қоғамды қалыптастыра аламыз. Ұлт денсаулығын бекемдеу өте өзекті мәселе. Барлық жас санаты арасында бұқаралық спорт түрлерін насихаттай беру керек. Дені сау ұрпақ-ел болашағының кепілі. Спорт табандылықты жігерлікті, шыдамдылық мінез-құлықтарын қалыптастырады. Отан сүйгіш, білімді, тәрбиелі әрі дені сау ұрпақ – ұлттың ең басты құндылығы.

**Кілт сөз:** Бұқаралық спорт, әдет-ғұрып, ұлт денсаулығы, дене тәрбиесі, жетістік, мәселе, бағдарлама.

## ORGANIZATION OF MASS SPORTS

**Mamyrkulov R.K.**- Teacher of the Department of Physical Culture and sports. L. N. Gumilev Eurasian National University. Astana, **Kudabay A.B.** - Physical education teacher

**Annotation.** The main goal of the project for organizing mass sports: the formation of a healthy, healthy lifestyle society. Through the promotion of mass sports among all age categories, we can form a society that leads a healthy lifestyle. Strengthening the health of the nation is a very urgent issue. It is necessary to promote mass sports among all age categories. A healthy generation is the key to the future of the country. Sport forms perseverance, determination, endurance behavior. The motherland-loving, educated, well – mannered and healthy generation is the most important value of the nation.

**Keywords:** Mass sports, customs, health of the nation, physical education, achievement, problem, program

Қазір адамдар спортпен айналысу баланың денсаулығына да, тәрбиесіне де пайдалы екенін жақсы түсінеді. Күнделікті спорт залға келетін жеткіншектер түрлі жаман әдеттерден аулақ болып, ерік-жігері мен табандылығын шындайды. Болашақта мұндай балалар қиындыққа төзімді, тек қана алға ұмтылатын азамат болып өседі. Сол себепті ата-аналардың да, балалардың да ықыласы күшті.

Елімізде бұқаралық спортты дамытуға айрықша көңіл бөлініп келеді. Спорт алаңдары мен ойын алаңдары салынып, жаппай спортпен айналысушы жас пен кәрінің саны артуда. Жалпы халықтың спортпен айналысуы ел халқының дені сау болуына әсер етеді. Дені сау, сапалы ұлт қана мәңгілік ел мұратын орындай алмақ.

Үкіметі халықтың денсаулығын ойлайтын кез-келген дамыған елде жаппай сауықтыру, дене шынықтыру және спорттық шараларға ерекше назар аударылады. Мұндай іс-шаралар біздің елде үнемі өткізіліп тұрады. Олардың міндеті - ұлттық денсаулықты сақтау және сақтау.

Үкіметтің кепілдіктерінен көріп отырғанымыздай, қазіргі уақытта біздің мемлекетімізде денсаулық сақтау, спортты дамыту және дене шынықтыруды жақсарту сияқты бағдарламалар ең маңызды бағдарламалардың қатарына кіреді. Бұл таңқаларлық емес, өйткені қазіргі заманғы азаматтың денсаулығы - болашақ күштің кепілі. Әр түрлі нысандарда өткізілетін спорттық-сауықтыру іс-шаралары мемлекеттік саясат деңгейінде қолданылатын әдістердің немесе құралдардың бірі болып табылады. Дене шынықтыру және спорт, бұған арналған арнайы зерттеулер көрсеткендей, адам ағзасының агрессивті сыртқы факторларға төзімділігі айтарлықтай жақсартады, бұл әрқайсымыз қажетсіз заңдылықтармен кездеседі. Қалалық, аймақтық, федералды деңгейде мамандандырылған іс-шаралар өткізу әрбір азаматтың денсаулығын нығайтуға, оның жұмыс қабілеттілігін арттыруға мүмкіндік береді, демек, белгілі бір адамнан бастап мемлекетке дейін барлығы ұтады.

Өскелең ұрпақ сергек өмірге ден қойса, теріс жолдан, жаман әдеттен аулақ болады. Олай болса ел азаматтары, ата-аналар жастарға үлгі-өнеге көрсетейік және оған жұмыла көмектесейік. Статистикаға сүйенсек, елдегі 12 –ден асқан адамдардың 80 пайызы күнделікті белсенді іс-қимылға жете мән бермейді. Біле білсек бұл мәселеге бей-жәй қарауға болмайды. «Бірінші байлық – денсаулық» деген аталы сөздің мағынасы терең, ауқымы кең. Осы философияны өмірдің мағынасы ету үшін адам баласы жастаынан жүйелі түрде бойына сіңіру керек.

Президентіміз бен үкіметіміз дене шынықтырумен спорт саласына жете мән беріп, қамқорлық жасап отыр, ендігі жерде осы бастауыш спорт мектептерін ашуға қалың бұқараның белсенді іс-әрекеті қажет. Дене тәрбиесінің элеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты.

**Бұқаралық спорт** - бұл ұйымдастырылған және (немесе) дербес сабақтар арқылы, сондай-ақ дене шынықтыру іс-шараларына және бұқаралық спорттық іс-шараларға қатысу арқылы азаматтардың дене тәрбиесі мен дене дамуына бағытталған спорттың бір бөлігі.

Бұқаралық спорт («барлығы үшін» спорт) миллиондаған адамдарға физикалық қасиеттері мен моторлық мүмкіндіктерін жақсартуға, денсаулықты нығайтуға және шығармашылық ұзақ өмір сүруге мүмкіндік береді, сондықтан қазіргі заманғы өндіріс ағзасына және күнделікті өмір жағдайына жағымсыз әсерге қарсы тұрады.

**Бұқаралық спорттың мақсаты:** тиісінше, бұқаралық спорттың әр түрімен шұғылданудың мақсаты - дене дамуын жақсарту, денсаулықты нығайту және белсенді демалу. Бәсекелестік пен жоғары спорттық нәтижелер бұқаралық спортта немесе кең спорттық қозғалыста маңызды орын алады, бірақ олар денешынықтырудың құралы ретінде қарастырылады. Бұл бірқатар нақты мәселелерді шешуге байланысты: дене дамуы мен дене бітімін түзету; дененің жеке жүйелерінің функционалдығын арттыру; жалпы және кәсіби көрсеткіштерді жақсарту; өмірлік дағдылар мен дағдыларды игеру; физикалық жетілуге қол жеткізу; бос уақытты өткізу жағымды және пайдалы.

**Бұқаралық спорттың міндеттері:** Бұқаралық спорттың міндеттері көп жағдайда дене шынықтыру міндеттерін қайталайды, бірақ олар жүйелі сабақтар мен жаттығулардың спорттық бағытында жүзеге асырылады. Жастардың едәуір бөлігі бұқаралық спорт элементтерімен мектеп жасында, ал кейбір спорт түрлерінде тіпті мектепке дейінгі жаста танысады. Студенттік топтар арасында кеңінен таралған бұқаралық спорт.

Бүгінде спортты дамытудың ұйымдастырушылық және практикалық тұрғысынан біз Канада, АҚШ, Норвегия, Германия, Финляндия, Швеция және басқалары сияқты елдерден артта қалып келеміз. Бұл тек тартылған адамдар саны, спорттық клубтар мен құрылыстардың саны, жан басына шаққандағы спорттық-сауықтыру қызметіне шығындар туралы мәліметтермен ғана емес, сонымен қатар осы елдердің үкіметтері мен жергілікті билік органдарының мәселеге назар аударуымен де дәлелденеді. Ұлт үшін өте маңызды.

Бүгінгі қазақстандық қоғамда бұқаралық спортты дамыту – төтенше маңызға ие көкейкесті мәселе. Елдегі бала туу көрсеткіштерінің төмендігі, жүрек-қан тамырлары ауруларынан, нашақорлық пен алкогольизмнен зардап шегушілер мен өлім-жітімнің артуы, физикалық һәм ақыл-ой тұрғысынан дамудың тежелуі, айналып келгенде, ұлт қауіпсіздігіне, халықтың санасы мен парасатының өсуіне, рухани дамуына қауіп төндіретін факторлар. Осының бәрі жиналып келіп Қазақ елінің экономикалық өрлеуіне, саяси тұрақтылығына, халықаралық беделінің артуына да залалын тигізбей қоймайды. Сондықтан, саламатты өмір салтын мемлекеттік саясаттың бір бағыты ретінде жаппай насихаттау алға қойған стратегиялық мақсаттарымызға жету жолындағы басым бағыттардың бірі саналуы тиіс.

Қазір халықтың басым бөлігі спортпен шұғылдануға немқұрайды қарайтыны жасырын емес. Денсаулыққа аса зиянды шылым мен ішімдіктен құтыла алмай жүрген, арықтаймын деп неше түрлі дәрісымақты пайдаланатын адамдар бар. Соның бәрінен арылу үшін дене шынықтыру, спорт және туризм арқылы саламатты өмір салтына бет бұру – өмірдің өзі алдымызға көлденең тартып отырған көкейкесті мәселе.

Қазақстандағы бұқаралық спорт – әркімнің жеке басына тәуелді іс. Бүгінгі халық теннис кортына, бассейнге, фитнес залдарына барғысы келеді. Бірақ оны екінің бірінің қалтасы көтермейді. Десек те, аталмыш нысандарда денсаулықтан бұрын жан рахаты көзделетіні жасырын емес. Ал біздің мамандар халықты спорттың мейлінше қолжетімді түрлеріне тартуы тиіс. Мәселен, танертеңгілік жүгіріп немесе ауладағы алаңқайда доп қуса, несі бар?! Бұқаралық футболға ешқандай шығынның да керегі шамалы. Ең бастысы – ниет пен көңіл болса болғаны

Бұқаралық спортты дамытуда әсер ететін негізгі факторлардың спорттық инфоқұрылым. Спорттық инфрақұрылымның өмір салтын активті болуға түрлендіруде игілігі ерекше. Спорттық инфрақұрылымның құрылуы және жасауы тәуелділікті жанарлы атқаруға көмек көрсетеді. Олар жағдайлы кезеңдерде, аймақтарда және қалауларда спорттық қызметтерге, ойын орындарына, спорт мекендеріне, тренажорларға және басқа құрылымдарға қолжетімділік жасайды.

Жетістікті бағдарламалардың мысалдарынан келісімдер жасау қызметтері бар: спорт орындарының және аудандарының жасалуы, және олардың әлеуметтік, экономикалық және саяси қатынасы. Осы бағдарламалардың біреуі - спорт мекендерінің жасалуы. Олар әр түрлі өлшемде жасалады: ауданындағы ауылдық мекендерден бастап, қалалық стадиондарға дейін. Бұл мекендер адамдарды, спортшыларды және ойыншыларды біріктіреді, оларға спорттық және әрекетті әмиянда жаңа мүмкіндіктер береді.

Спорттық инфрақұрылымның кеңейтуі арқылы спортты және физикалық әрекеттілікті популяризациялау мақсатында жаңа жол табу керек. Бұл ішінде, қала және аудан қоныстануларын, ауылдық аймақтарды және тұрғын қоныстануларын арнайы спорттық орындармен жабдықтау, жаңа спорт мекендерін жасау, саяси мәселелерді шешу, өндіру және ұйымдастыру іс-шараларына ұсынады.

Бұл бағдарламалардың арқасындағы қоғамдық деңгейде адамдардың физикалық әрекеттілігі мен денсаулығының кеңейуіне қатысады. Бірақ, сондай-ақ, инфрақұрылымдарды жаңартуға байланысты маңызды мәселе адамдардың қолдануы мен байланысты қызметтердің мүлгілігіне байланысты технологиялардың ақауына себеп болады.

Спортшыларымыздың әлемдік деңгейдегі беделді жарыстарда қол жеткізген жетістіктері спортшыларды даярлаудағы қазіргі жүйеміз ықпалды да тиімді екенін аңғартады. Жоғары жетістіктер спортындағы рекордтар, халықаралық, ұлттық және басқа да ресми спорттық бәсекелердегі жеңістер бұқаралық спорттың дамуына моральдық тұрғыдан игі ықпалын тигізеді.

Спорттың дамуы, оның ішінде маңызды спорттық жетістіктер мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық ілгерілеуіне де байланысты. Мемлекет спорт саласына тиісті деңгейде қолдау көрсетсе, спортшылар да тиісті дәрежеде дайындалып, соның арқасында жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізе алады.

Және керісінше, спорттың даму деңгейі мен халықтың дене шынықтыруға деген немқұрайлылығы экономикалық өрлеуге кері ықпалын тигізуі мүмкін. Әрине, мейлінше дені сау, даярлығы жан-жақты халық мемлекеттің бәсекеге қабілеттілігін арттыруға да барынша үлес қосады. Сондықтан, бұқаралық спорт бүгінгі Қазақстан қоғамын алға жетелеу және ұлттық стратегиялық мүдделерге жету үшін ауадай қажет.

**Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. Оналбеков Ж.К. «Дене тәрбиесі мен спорттың жеке адамдар арасындағы ұлттық қарым-қатынастарды дамытудағы орны» дис...пед.ғыл.канд.-Алматы, 2008.
2. Стамқұлов Марат Темірқалиұлы «Дене тәрбиесі мен спорт мамандарын дайындауда жеке тұлғаны әлеуметтендірудің рөлі» - Алматы, 2010ж
3. Ақпаев Т.А., Адамбеков М.І., Тастанов Ә.Ж., «Оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастырудың ілімдік және әдістемелік негіздері» - Алматы 2004
4. Әлімханов Е. «Дене тәрбиесі және спорт этнопедагогикасы» -Алматы, 2010.

## ҚАЗАҚША КҮРЕСТІҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІН ҮЙРЕТУ

**Р.К. Мамыркулов** – Дене шынықтыру және спорт кафедрасының оқытушысы ЕНУ Астана қ.,  
**А.Б. Құдабай** – Дене шынықтыру пәні мұғалімі School №22. Taraz

**Аннотация.** Қазақша күрес адамның денесін ширатып, бұлшық еттерді қатайтады, төзімділікке, батылдылыққа, ептілікке, керек кезінде тез ойланып, әдіс таба білуге машықтандырады. Қазақша күрес күш жетілдіретін спорт. Сонымен қатар ол қорғанудың ұлттық өнері («Самбо»). Қазақша күресте адам өзін еркін ұстап, өз бойындағы күшін, әдісін түгел пайдалана алады, мұнда шалу, жата тастау, арқалай тастау, қол байлап күресу, салмақпен басу, тіресу, ашадан алу, аяқтың басымен іліп тастау, жамбасқа алып иіре лақтыру, белінен қысып, тірсектен шалу сияқты әдістердің бәрін де қолдануға болады.

**Кілт сөз:** қазақша күрес, әдіс-тәсілдер, қоғам, дене шынықтыру, жетістігер, күрес техникасы, күрес тактикасы.

## TEACHING METHODS AND TECHNIQUES OF KAZAKH WRESTLING

**Mamyrkulov R.K.**- Teacher of the Department of Physical Culture and sports. L. N. Gumilev Eurasian National University. Astana, **Kudabay A.B.** - Physical education teacher

**Annotation.** Kazakh wrestling strengthens the body, tightens muscles, trains endurance, courage, dexterity, the ability to think quickly and find a method when necessary. Kazakh wrestling is a sport that improves strength. He is also the National Art of Defense ("Sambo"). In Kazakh wrestling, a person can freely hold himself, use all his strength and methods, where you can use all methods such as jumping, lying down, jumping on the back, wrestling with hands tied, pressing with weight, supporting, removing from the plug, hanging with the head of the foot, throwing a giant spin on the hip, squeezing from the waist and jumping from the support.

**Keywords.** Kazakh wrestling, methods, society, Physical Culture, achievements, wrestling techniques, wrestling tactics

Қазақша күрес – қазақ халқының ерте кезден қалыптасқан спорт ойындарының бірі. Басқа халықтардың ұлттық күрес түрлерімен салыстырғанда қазақша күрестің өзіндік ерекшеліктері көп. Кеңес дәуіріне дейін қазақша күрес негізінен әдет-ғұрыпқа байланысты және еңбек процестерінде жеткен жетістіктерін дәріптейтін жиын-тойларда өткізілді. Бұрын қазақша күрес «Күш атасын танымайды» деген түсінікпен салмағына, дәрежесіне, жасына қарамай өткізіле берген. Тіпті, ағасы мен інісі күресіп қалатын кезі де болған. Сондай-ақ, күрестің белгілі бір жүйеге түскен белдесу ережесі де болмаған. Күреске түскендер үлкен-кішілігіне қарамай, қайсысы күшті болса, сол жеңіске жеткен. Жиын-тойларда ғана күш сынасып қоймай, кім жеңеді деп егеске түскен екі балуан кездескен жерде ат үстінен түсе қалып, белдесе кететін болған. Күрестің ұлттық түрі «қазақ күресінің» даму тарихы қазақ халқының тамыры тереңнен тартылатын тарихымен тұтасып жатыр. Түрлі бас қосулар мен мереке тойлар спорттың осы түрінің сайысынсыз өткен емес. Күші басым түсіп, жеңіске жеткен балуандар халықтың төбесіне тұтар құрметті адамына айналған. Қазақтың ұлы батыры Қажымұқан есімі қазақ халқының тарихына ғана еніп қойған жоқ, сонымен бірге спортшылардың әлемдік элитасының қатарына кірді. Ел ішінде атақтары жайылған Қажымұқан, Балуан Шолақ, Битабар т.б. осындай алып балуандар болды. Төреші күресуге шыққан балуандарды қолдарын айқастыра ұстап белдестіреді. Бұл белдесуді қазақтар «қоян-қолтық ұстасу» деп атайды. Белдесу барысында, ереже бойынша, қолды белбеуден босатуға болмайды. «Қазақша күрес» бойынша бірінші ірі жарыс 1938 жылы ауыл шаруашылығы аймақтары арасындағы спартакиада аясында өткен. Сол сәттен бастап жарыс дәстүрлі түрде республика қалаларында тұрақты өткізіліп келеді. Ірі Халықаралық турнирлер 1952 және 1975 жылдары Азия аймағы спортшыларының қатысуымен өткізілді. Ұлттық күрестің дамуы Қазақстан егемендік алғаннан кейін жаңа серпін алды. 1991 жылдан бастап республикалық чемпионаттар мен біріншіліктер жыл сайын өткізілетін болды.

2004 жылы Қазақтардың Берлиндегі Бүкіләлемдік Құрылтайында конференция болып, сонда «Қазақша күрес» күресі бойынша халықаралық федерация ұйымдастырылды. Федерацияның президенті — Түкиев Серік Адамұлы. 2005 жылы Ресейде (Алтай өлкесі) «Қазақша күрес» күресі бойынша I Азия Чемпионаты өтті. 2005 жылы қарашада Астанада ҚР Президентінің жүлдесіне «Қазақша күрес» күресі бойынша ірі халықаралық турнир болды. Оған әлемнің 25 елінен 100-ден аса спортшы қатысты. Олардың қатарында Германия, Түркия, Голландия, Франция және басқалары бар. Биылғы жылдың шілдесінде Монғолияда «Қазақша күрес» күресі бойынша II Азия Чемпионаты өтті. 2011 жылы тамызда қазақша күрестен Қазақстан біріншілігі болып өтті.

Қазақша күресте қолданылатын әдіс-тәсілдердің негізгі түрлері мыналар:

- Иықтан асыра лақтыру әдісі (лақтырылған балуан құламай орнында тұрып қалуы керек);
- Әдіс қолданған балуан өзі құлай беріп, қарсыласын астына түсіру;
- Қарсыласын жамбасқа салып жығу;
- Іштен шалып жығу;
- Сырттан шалып жығу;
- Қарсыласын қырқа шалып жығу (артқа құлату).

Күрескен кезде, қолдануға рұқсат берілмейтін әдіс-тәсілдер:

- Белдесе күресу барысында қолды белбеуден босатуға болмайды (тек әдіс қолданғанда ғана бір қолды босатуға рұқсат етіледі);
- Қарсыласын ұруға, итеруге болмайды;
- Тамақтан, саусақтан, құлақтан ұстауға болмайды;
- Лақтырған кезде қарсыласын жерге басымен түсіруге рұқсат етілмейді;
- Құлап түскен қарсыласының аяғын, қолын, т.б. мүшелерін бұрауға болмайды;
- Белбеуден басқа киімнен ұстауға рұқсат етілмейді;
- Астында жатқан қарсыласын тіземен, шынтақпен нығарлап басуға болмайды;
- Қарсыласына белбеуден ұстамай қолданған әдіс-тәсілді орынды деп есептемейді.

Белдесу барысында жеңіске жеткен балуан орнында қалады. Егер ол өзімен белдесуге шыққан жаңа балуанмен күресуден бас тартып, басқамен күресемін десе, онда оған рұқсат етіледі. Бірақ соңында жеңімпаз аталатын балуан біреу ғана. Оның барлық кездесуде де жауырыны жерге тимеуі керек.

Жалпы белдесу барысында қарсыластардың біреуі жығылып, жауырыны жерге тисе және қарсыласы оның басынан аттап кетсе, ол жеңілген болып есептеледі. Егер де, қарсыластың біреуі әдіс қолданғанда, екіншісі оған қарсы әрекет жасап, екеуі бірдей құлап түссе, онда бұл белдесу «итжығыс» (ешқайсысы жықпаған) деп аталады. Мұндайда, төреші оларды қайта күрестіреді.

Бұрын белдесу барысында тең түсу немесе ұпай санымен ұту деген болмаған. Белдесудің уақыты шектелмегендіктен, міндетті түрде қарсыластың біреуі жеңіске жеткен. Жоғарыда баяндалғанның бәрі сонау ықылым заманнан бері келе жатқан дәстүрлі спорт ойындарының ерекшеліктері саналады. Қазақша күрестің дәстүрлі белдесуі 1950 жылдардан бері қарай мүлде өзгеріп кетті десе де болады. Қазір бұл ойын «қазақша күрес» деп аталғанымен, күрес түрі айла-тәсілдері жапонның «дзю-до» деп аталатын күресіне ұқсап шықты. Оны мынадай белгілер арқылы байқауға болады:

Біріншіден, балуандар кілем үстіне шыққанда «қоян-қолтық ұстасып» белдеспейді, жапон күресіндегі сияқты кілем үстінде еркін жүріп күреседі. Олар бір-бірінің қай жерінен ұстаса да, өз еркілерінде.

Екіншіден, бұрынғы қазақша күрестің ережесінде ұпай санымен жеңісті анықтау ережесі енгізілді.

Үшіншіден, тең аяқталған белдесу түрі де пайда болды. Кейде төрешілер жеңісті айырықша қайсарлық көрсеткен балуанға береді. 1971 жылдан бері қазақша күрестен үлкен нәтижелерге жеткендерге берілетін «Қазақстан спорт шебері» деген атақ белгіленді. Жарысқа қатысатын балуандар міндетті түрде дәрігерлік комиссиядан өтеді және жарыс барысында дәрігерлік бақылауда болады. Қазақша күресте балуандар 11 салмақ дәрежесі бойынша күреседі. Қазан төңкерісіне дейін ас беру, қыз ұзату, күзем алу, наурыз сияқты жиын-тойларда белдесу күресі өтетін жерге арнаулы текемет төселіп, балуандар күресуге шыққанда, аяқтарына мәсі киіп немесе жалаң аяқ шыққан. Үстеріне тізеден төмен түсетін шапан киіп, беліне екі-үш қабат белбеу байлаған. Әдістемелік оқулықтың негізгі мақсаты ұстаздар жаттығуларды жасатқанда жұмыстарын ғылыми негізге сүйене отырып жаттығу сатыларын дұрыс ұйымдастырып, уақытылы палуанға қажетті әдіс-тәсілін, күшін шыдамдылығын, ептілігін, иілгіштігін бойына сіңіріп санасына жеткізе және жетілдіре білгенде ғана келешекте дүние жүзіне танымал қазақ елінің абыройын көтеретін балуандарды дайындайды.

Қазақша күрестің техникасы дегеніміз жеңіске жетуге бағытталған белгілі бір әрекеттер жүйесі. Күрес тактикасында аса тиімді әр түрлі әрекеттер сараланып шықты. Оларды шабуылдау, қорғану, қарсы шабуылдау әрекеттері деп бөлуге болады. Осылардың ішінде палуанның техникалық шеберлігін арттыруға ең пайдалысы шабуылдау әрекеттері болып табылады. Күрес техникасына нашар палуандар әдетте, өзіне қолайсыз әрі тиімсіз амалдарды пайдаланады. Сөйтіп, көбінесе қарсыластарының бетін қайтаруға ғана күш салады. Ал мұндай амалдар шабуылдаушы жақтың күші басым болса ғана нәтиже береді. Техникасы жақсы палуандар көбінесе күші басым қарсыласын да жеңіп кетеді. Бұл үшін олар түрліше қимылдар жасап, қорғанып, қарсы шабуылға шығып, не күш жағынан, не уақыт жағынан ұтады. Күрес техникасын анықтау үшін күресушілердің барлық негізгі қимылдарын талдаудан өткізу

кажет. Мұндай талдауды ең алдымен ол қимылдарды орындауға жұмсалатын механикалық күш тұрғысынан қарау керек. Қазақша күрестегі техникалық тәсілдері. Күрес жеке-жеке қарапайым қозғалыстан (ол қозғалыс кеңістік және уақыт арқылы бір-бірімен байланысты) тұратын тұтас әрекет болып табылады. Яғни әрбір әдіс, қол, аяқ, дене арқылы жасалатын қарапайым қозғалыстан тұрады, ол қарапайым қозғалыс деп аталады. Күресте шартты түрде қозғалыстар былайша бөлінеді: Қолдардың қозғалысы – ұстау, орап ұстау, қиысу, итеру, жұлқу, тұю, тарту, тіреу, басу, т.с.с. Аяқтардың қозғалысы – қою, аттау, кейін қою, адымдап кету, бүгу, жазу, іліп шалу, қағу, үстіне салу, итеру, т.с.с. Дененің қозғалысы – еңкейу, тік көтеру, бұрылу, қысу, итеру, құлату, т.с.с.

Палуанның қимылдарының біразы бір мезгілде, біразы бірінен соң бірі орындалады. Барлық әдістерді шартты түрде қарапайым қозғалыс және қозғалу деп бөлуге болады. Күресушінің негізгі жағдайы және қозғалыстары, олардың биомеханикалық талдауы (тіреу алаңы, жалпы ауырлық центрі) Қазақша күрес те айқасудан басталады. Сондықтан күресушілер қозғалған кезде тепе - теңдікті сақтау заңдылықтарын ескерулері қажет. Күрес үстінде шабуылдағанда күресушінің бірі екіншісін тепе – теңдіктен шығаруға, екіншісі жығылып қалмау үшін тепе – теңдігін сақтап, сондай жағдайда қарсыласын түсіруге тырысады. Бірақ қарсыласын тепе – теңдіктен шығарғанда палуанның өзі де тепе – теңдікті сақтай алмайды. Өйткені осындай қимылдарды бір орында тұрып орындау мүмкін емес. Сөйтіп, күрес кезінде екі жақ та ұдайы тепе – теңдігінен айырылып және оны сақтап тұрады. Күрескен кезде кезде палуандар көбінесе тіреу алаңының көзбен бақылайды. Мұндай жағдайда тіреу алаңы екі табаны мен табандарының арасы мен табандарының арасындағы кеңістік болып табылады. Палуанның жағдайына қарай оның аяқтарын тірейтін алаңы неғұрлым үлкен болса, палуанның берік тұратындығы да табиғи нәрсе. Жалпы ауырлық центріне түсетін түзу сызық тіреу алаңының шетіне келсе немесе одан шығып кетсе, тепе – теңдік бұзылады. Сондықтан палуан қимылдаған кезде ауырлық центрінің түзу сызығы тіреу алаңының ортасына жақын болуының маңызы зор. Тепе – теңдікті сақтау өнері мынаған саяды: Тіреу алаңы тез өзгертіп, қауіпті бағытта орнықтылық бұрышын арттыратын қимылдар жасау; қарсыластың жұмсаған күшін бейтараптау немесе кері серпу үшін тиісті бұлшық қатайту немесе босату. Осындай қимыл жасау үшін ең қолайлы жағдайды күресті палуанның тұрысы деп атайды. Бұл мынадай жағдай: аяқтары иығынан сәл алшақтау, бір аяғы бір табан алға қойылған; тізелері аздап бүгілген, бұлшық еттері бос, кез – келген бағытта тез қимылдауға дайын, денесі сәл ғана еңкейген, ал алға қойған аяғы жағындағы иығы да солай қарай бұрылған. Әсіресе, жалпы ауырлық центріне ерекше көңіл аудару қажет. Ол шабуылдау кезінен басқа уақытта тіреу алаңының ортасында болуы тиіс. Тәсіл түрлерінің құрылымы. Бір әдістің өзі қозғалыс формасы, қарапайым қозғалыстар саны бойынша, яғни құрылымы жағынан әр түрлі болып орындалуы мүмкін. Ол әдіске жана қосымша элемент қосылғандықтан да, сондай ақ элементтердің орындалу әдісі бойынша да өзгеше болады, сонымен қатар бір әдістің өз уақыты, бағыты, жылдамдығы және жұмсалатын күші жағынан да әр түрлі орындалады; бір элементтер бір мезгілде, басқалары бірінен соң бірі және бұлшық ет күші түрліше дәрежеде жұмсалып орындалуы мүмкін. Осылайша негізгі тәсілдердің түрлері шығады. Бірақ тәсіл түрлерінің осылайша көп болу мүмкіндігі не қарамастан жеке – жеке әдістердің құрылымын қажеттілігіне орындалу формасында ортақ жалпы заңдылықтар болады. Әдіс жасағанда алуан оның қозғалыстары жиынтығының көп күш кетпейтіндей болып әрі оңай орындалып, жеңіске жетуге мүмкіндік беруіне көңіл аударуы тиіс. Ол қимылдар жиынтығын орындағанда айналу оңай бола ма, бұлшық еттерге күш қалай түседі, өзінің салмағын палуан тиімді пайдалана ала ма, қарсыласты ауырлық центрінен оңай тайдыруға бола ма, сөйтіп аз уақыт жұмсап жеңіске жетуге мүмкін бе? Міне, осының бәрі палуанның назарында болуы керек. Сонымен, күрес малдарының құрылымы қарапайым құрылымы дегеніміз қарапайым құрылымдардан формасы бойынша құрылған қозғалыс қана емес. Сондай-ақ ол қимылдардың биологиялық қимылдардың биологиялық байланыстар бойынша да ұштасуы. Амалдарды орындаған кезде бұлшық еттердің қатты қимылдайтыны және қимылға онша қосылмайтыны да болады. Тіпті бір амалды әр палуан орындағанда да олардың бұлшық еттері әр түрлі қозғалады.

Жоғарыда біз тәсілдер құрылымын қарағанда қарсыласты шартты түрде қимыл көрсетпейді деп алған болатынбыз. Алайда күрескен кезде қарсылас әр уақытта дерлік қозғалыста болады. Ол әр уақытта тепе – теңдіктен ауытқып, қайтадан қалпына келіп, өз тарапынан шабуылдаушы палуанды тепе – теңдіктен тайдырып, оның әрекетін бейтараптауға тырысады. Қандай амал қолданса да шабуылдаушы палуан қарсыласының тойтарысына ұшырайды. Палуанның қарсыласы бұлшық еттеріне күш салып, денесін әр түрлі күйге келтіріп шабуыл бағытында палуан ала алмайтындай орнықтылық бұрышын жасайды. Міне, осындай жағдайда шабуылдаушы палуан екі дене қозғалысының өзінің ойға алған белгілі бір амал құрылымын орындауға мүмкіндік беретін қолайлы сәтін тандап алуы тиіс. Сөйтіп, амал құрылымының негізін қолдану уақытқа тығыз байланысты болып шығады. Амал екі палуан денесінің

де орнықтылық бұрышы жығылатындай дәрежеге жеткен сәтте және жығылатын бағытта орындалуы тиіс. Күрестегі мұндай жағдай динамикалық қолайлы сәт деп аталады.

Күрес кезінде мынадай бес қолайлы динамикалық сәт кездеседі:

1. Жығатын бағытта қарсыласты орнықтылық бұрышын жеңуге болатын сәт

2. Жығатын бағыттағы қарсыластың орнықтылық бұрышы оның жалпы ауырлық центрінің тіреу алаңының шетіне жақындау есебіне азайту сәт;

3. Қарсылыстың жалпы ауырлық центрі шапшаң жоғары жылжитын сәт.

4. Жалпы ауырлық центрінің тіреуін оңай қағып жіберуге болатын сәт

5. Қарсылас өлі нүктеде болатын сәт

Әдетте, әдісті қолдануға дайындық пен әдісті орындау тұтаса келетін шабуыл палуанды жеңіске жеткізеді.

Тәсілдерді қорғану амалдары мен қарсы әдістерді қолданғанда қарсыластың ауырлық күшін тіреу реакциясын, инерция және қарсыласу күшін пайдалану – күрес техникасындағы палуанның шеберлігін жетілдіру жолындағы елеулі факторлардың бірі. Мұның барлығы қозғалыс механизміне тәсілді орындау кезіндегі биомеханикалық заңдылықтарға тікелей байланысты.

Қазақша күрес техникасында қозғалыс механизмін негізінде қарсыласының денесін белгілі бір бағытта айналдыратын қозғалыс жатыр. Өйткені шабуылдаушы палуанның қимыл формасымен қозғалыс механизмі қарсы палуанның денесінің айналу бағытына байланысты. Егер түрегеліп тұрған палуанды арқасымен немесе кеудесімен кілемге қарай бұру қажет болса онда ол көлденен осы бойынша айналады. Сөйтіп, кілемге кеудесі немесе арқасы тиген кезде денесі шамамен 90 градусқа бұрылады. Бұл оның кілемге құлайтын ең қысқа жолы. Қарсыласты көбінесе кілемге жауырынымен түсірген дұрыс. Мұндай жағдайда таза жеңіске жету мүмкіндігі молырақ. Сондықтан қарсыласты арқасына қаратып айналдыру шабуылдаушыға тиімді. Ал оған қауіпті. Алайда қарсылас мұндай әрекетке қарсы тұрады. Ол еңкейеді, бір аяғын артқа қойып палуан ала алмайтын орнықтылық бұрышын жасайды. Мұндай жағдайда палуан қарсыласын бір қырына немесе алға құлату арқасына аудара алады.

Техникалық шеберлікті шыңдау жаңа әдістер ойлап табуға ретсіз, бет бұрушылық емес, керісінше бұрын жақсы, нәтижелі меңгерілген әдіс-айлаларды қайтадан жаңғыртып оны әрбір күрес сәтінде пайдаланылып қалуды үнемі ескерту – бапкерлер әдістемесіндегі ұтымды кезең. Техникалық шеберлікті үрделендіру үшін әрбір бапкер ұстаз жарысқа баптап жүрген шәкірттеріне тегеурінді қарсылық жасай білетін бәсекелес тыңдай білуі орнады. Себебі, жарысқа дейін өзіне төтеп бере алатын күш иесімен бетпе-бет келіптер төкпеген балуан, жарыс барысындағы өз қарсыласына жұмсайтын күш-қуатының мөлшерін дұрыс бақылай алмайды да, жекпе-жекте болашақ бәсекелесіне алдын ала даярлаған әдіс-айласын сынап көру т.б. сияқты. Жаттығу кезеңіндегі қарсыласын таңдау-алдағы өткізілетін жарысмерзіміне байланысты болып жоспарлануы керек, себебі, ойға алған техникалық тәсілін бұларға пайдалану онша күшті қажет етпейді, ал жарыс жақындаған сайын өз салмағындағы уақытты қарсыласы мен белдескені тиімді болмақ.

Жаттығу барысында кейбір техникалық әдістерді, орындауда шәкірттер қателіктер жіберері хақ. Сондықтан да, жаттығу шеберлікті шыңдау кезеңі тек жаңа әдістерді ғана үйренуімен шектелмей, өткен жаттығуларда меңгерілген әдіс-айлалардағы сәтсіздікке алып келетін қателіктерді түзетуге арнауы өмір талабы, жаттығу мазмұны болуы міндетті. Тәжірибелі жаттықтырушыға тән педагогикалық шеберлік үнемі өткен жаттығуларға талдау жасай отырып қателіктерге жол бермеу әдістемесінің жаңа көздерін қарастыруға арналады. Белдесуге деген күштарлық жақсы меңгерілген әдіс-айладан ғана туындап отыратын құбылыс. Сондықтан да әдіс-айланы толық меңгертпей тұрып жарыс жолына шығуға шәкірттерді асықтырмау бапкер әдептілігі болып саналады.

Халқымызда – «Буынсыз жерге пышақсалма-жүзін қайтарасын» деген нұсқа бар. Егер сіз бабына келмеген, белдесу шеберлігі әлі де піспеген жасты додаға салып алғашқы сәтсіздігі мен бетін қайтарсаңыз, оның жанын жаралағаныңыз болып саналады. Мұндай психологиялық күйзеліс, шәкірттің жігерін қайтарып, оның бойына біткен қабілетіне нұқсан келтіреді. «Аттың-шабысы бабында» деген емес пе? Сол сияқты - әрбір жаңа бастаған балуанға – демей-ақ чемпиондық тәжді киесің деп жеңіл олжаға ойын үйрету үлкен қателік. Үлкен спортшы болу үшін талай тер төгіліп, талай шапан жыртыларын дәйім ескерту қажет.

Күрестің биомеханика зерттеу жұмыстарының дайындығы педагогикалық практика және әдебиет деректеріне сүйене отырып талдау негізінде тақырыпты тандап алудан, болжам жасаудан, ізденістер жоспарын жасаудан, зерттелетін нәрсені іріктеуден, ізденіс әдісін таңдаудан, қажетті материалдық жағдайларды және нәтижені есепке алатын құжаттарды жасай білетіндігінен құралады. Зерттеуді жүргізу алға қойылған міндеттерді шешетін әдіс есебінде тандап алынған әдістерді тиімді түрде қолданудан тұрады. Оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастырудың эксперименттік әдісі педагогикалық

процессе әсерінің тиімділігін зерттеу үшін жана педагогикалық факторды (құрал, оқыту әдісі т.б.) енгізуді қарастырады. Бақылау әдісі, онда эксперименттік әдіспен алынған нәтижелерді салыстыру үшін бұрыннан қалыптасқан оқу-тәрбие жұмысының мазмұны мен формасының критерий ретінде сақталуға тиісті.

Қазақша күрес тактикасы мен техникасы. Егер бұл жоғарыдағы күрес өнеріне тән ерекшеліктерді балуандар арнайы жаттығу барысында дұрыс меңгерген болса, кілем үстінде өткізілетін жекпе-жек бәсекелерде балуанның мерейінің үстем боларына күмән жоқ. Мысалы, қарсыласының қазақша қимыл жасауына кедергі келтіру үшін, оған әлденеше рет тәсіл қолдануды ниет еткен болып, қарсыласын ретсіз алаңдатып өзі ойлаған нағыз күрес тәсілін пайдаланып жеңіске жетеді. Қазақша күрес ережесіне сәйкес жалған тәсіл жасайтындай бола тұрып, оған қарама-қарсы бағыттағы қимыл арқылы қарсыласын аса қауіпті жағдайға немесе қарсыласының өзі жақсы меңгерген әдіс айласына қарама-қарсы тәсілді кедергі етіп пайдалану тактикасы т.б. сияқты. Ал жұлқылап-сілкілеу арқылы кілем үстінде тең басып тұрып қалпынан тайдыру үшін шалт қимыл мен аяғына өту, иығынан итеріп қалу немесе қолтықтасу кезеңінде ту сыртынан өтіп қос аяқтай шалу арқылы қарсыласын етпетінен түсіру амалдарын пайдаланады. Бұл әдіс айдаларды жаттығу барысында толық меңгерген балуан аз ғана күш жұмсай жеңіске оңай жетіп отырады. Кілем үстіне шығу мен белсенді күрес қимылына өту арқылы қарсыласына да белсенділік көрсетуге жағдай жасау нағыз күрес өнерін меңгерген балуанға тән қасиеттердің бірі. Мұндай балуандар тарапынан байқалатын жақсы бастаманы төрешілер алқасы бағалап, олардың белдесулерін барлық жағдай туғызады және мұндай жекпе-жек уақыт мөлшерінен ерте аяқталып нәтиже беруінің таза жеңісі арқылы қорытындыланады. Қарсыласын жекпе-жек күш сынасуға шақыру кезінде әрбір балуан өз қимылын қарсыласынан ерте бастауға ұмтылуы міндетті. Жаттығу барысында күрес тактикасына бағышталған арнайы сабақтарды бапкерлер тарапынан жүйелілікпен алдын-ала жоспарлануының ерекше педагогикалық мәні бар. Себебі, қазіргі күрес өнері тек қана қара күштің нәтижесі ғана емес: Бұл арнайы бағдарлама арқылы ұзақ мерзімге жалғасатын жаттығу процесінің нәтижесі болып табылады. Яғни, түлкідей айлакер, арыстандай айбатты, пілдей шыдамдылықты көріпкел сәуегейлікті талап ететін күрделі өнер жиынтығы сондықтан да кілем үстіне шығып өнер көрсету мен қарапайым жаттығу арасындағы үйлесімділікті жатығушыларға дер кезінде ескертіп отыру күрес барысын балуандардың өз іс-әрекетін басқара алуға жағдай жасайды.

#### Әдебиеттер

1. М.Болғанбаев. Қазақтың ұлттық СПОРТ түрлері. – Алматы 1985ж.
2. Қазақша күрес (Ұжымдық жинақ) Алматы: Қ.А.Зақпарат 2002.
3. Ә.К.Әбділлаев. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. Кентау 2007ж.
4. В.К. Бальсевич. Физическая культура для всех и для каждого. М., 2004.
5. Н.Спорттық күрес бағдарламасы. Алматы, 2001.
6. Ж.Н. Қобланов, Ж.Ж. Ысқақов. Спорт терминдерінің сөздігі мен тарихы. Шымкент, 2002.
7. Г. Ильясова Спорт түрлерінің физиологиясы (оқу құралы) - Түркістан 2004ж.

ӘӨЖ 796.859

### АУДАРЫСПАҚ СПОРТШЫСЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

**Уанбаев Е.К.** ҚазСТА профессоры, **Белегова А.А.** қауымдастырылған профессор,  
**Қожаканов Ж.** магистр, Алматы қ.

**Аңдатпа.** Мақалада қазақтың ұлттық спорт түрі аударыспақ спортшысын даярлаудың техникалық ерекшеліктері туралы жазылған. Авторлар жалпы техникалық даярлықтың негізгі мәселелеріне, оның кезеңдері мен сипаттамаларына тоқталған. Техникалық даярлықтың деңгейін анықтайтын бес түрлі жағдайларды анықтап, негіздеген. Аударыспақ спортшысы техникасының төрт жақтарын зерттеп, анықтаған. Оны кесте түрінде көрсеткен. Аттың үстінде ертоқыммен және ертоқымсыз, жайдақ отыру техникасы анықталған. Оң жақтан, сол жақтан шабуылдау және қорғану техникасы зерттелген, ол техникаларды қолдану әдістемесі ұсынылған.

**Кілт сөздер:** техника, аударыспақ, қорғану, шабуылдау, ертоқым, жайдақ.

**Annotation.** The article describes the technical features of the training of the Kazakh national sport athlete. The authors focused on the main issues of general technical training, its stages and characteristics. Five different situations that determine the level of technical training are defined and based on. Uudarispaq studied and identified four aspects of the athlete's technique. It is presented in the form of a table. The technique of sitting on a horse with and without a saddle



is defined. Techniques of attack and defense from the right and left sides are studied, the methodology of using these techniques is presented.

**Keywords:** technique, translation, defense, attack, ertokym, field.

**Кіріспе (өзектілігі).** Ұлттық спорт түрі аударыспақ Қазақстан егемендігі алған кезеннен өте қарқынды дамып келеді. Ол спорт түрі ретінде танылып, Қазақстанның түкпір-түкпіріндегі спорт мектептерінде жүздеген аударыспақ бапкерлері жұмыс істеп жатыр. Аударыспақ спорт түрі спорттық классификацияға енгізіліп, көптеген спорт дәрежесін, спорт шебері, халықаралық дәрежедегі спорт шебері атактарын орындаған спортшылар пайда болды. Аударыспақтан жыл сайын Қазақстан біріншілігі, әртүрлі Облыстық, Республикалық, Халықаралық турнирлер, екі рет Азия біріншілігі өткізілді. Бірақ, ұлттық спорт түрі аударыспақ спортшысын даярлау техникасы туралы оқу, оқу-әдістемелік, әдістемелік құралдар, ғылыми мақалалар жазылмаған, аударыспақ спортшысының техникасы ғылыми түрде зерттелмеген, бұл мақала осы ұлттық спорт түрі аударыспақтың техникалық дайындығына арнап жазылған еңбек. Кез келген жаттығуды екі түрлі техникасын, тәсілін дұрыс немесе тәсілсіз, техникасын қате орындауға болады. Жаттығудың тәсілі, техникасы дегеніміз не? Қимыл-әрекетті тиімді жолмен орындау жаттығудың тәсілі, техникасы деп аталады. Тиімділік дегеніміз жаттығудың ағзаға ұтымды әсер етуі және әрекеттің нәтижелілігі (мысалы, аударыспақ спортшысының ердің үстінде отыру қалыптары, қолмен, аяқпен тиімді, нақты, дұрыс қозғалулары нәтижесінде қарсыласын ер үстінен аударуы).

**Мақаланың мақсаты:** қазақтың ұлттық спорт түрі аударыспақ спортшысының негізгі техникалық даярлығын, оның түрлерін ғылыми зерттеп, анықтау.

**Міндеттері:** аударыспақ спортшысының техникалық даярлықтары жағдайын анықтау, техника туралы жазылған әдебиеттерді оқу талдау, ғылыми зерттеу әдістері қолдану арқылы техникалық даярлық түрлерін нақтылап, оны жетілдіру әдістемесін ұсыну.

**Ғылыми зерттеу әдістері:** ретиспективті зерттеу әдістері, әдебиеттерді оқу, талдау, кәсіби мамандармен әңгіме, сұхбат, сауалнама, техниканы жазу, көзбен көру, салыстыру, бағалау, хронометраж жасау және т.б.

Жаттығуды орындау техникасы әрқашанда дамып отырады. Ескі тәсілдер орнына жаңа, тиімді тәсіл, жаттығуды орындау техникасы келеді. Бұл құбылыс жаттығуды орындаудың жетілген жолын үздіксіз ізденуге, үйрену әдістемесінің кемеліне келуіне, осы арқылы күрделі, тиімді жаттығуларды орындауға қол жеткізеді. Спорт дайындығының деңгейіне қойылатын өскелең талап, жаңа жетілдірілген спорт құрал-жабдықтардың пайда болуы, ескі тәсілдің орындалуының өзгеруі, жаңа жетілген жаттығу техникаларының пайда болуы. Мысалы, жүгіріп келіп биіктікке секіру техникасын алсақ, ерте кезде аяқты кезекпен қайшылап секірсе, келе-келе қырымен келіп аунап секіру, ал қазіргі кезде арқаны бере аунап секіру техникалары өмірге келді. Әрбір техника түрі ауысқан сайын биіктік планкасы да, әлемдік рекордтар да жоғарылай берді [1].

Дене тәрбиесі жаттығуларының эталондық орындау тәртіптері бар. Бірақ әрбір спортшы, өзінің дене күшінің мүмкіндігін, психоқимылдық қабілетін ескере отырып, өзіне ғана тән техника қолданады. Жаттығулардың техникасының өзіне тән бөлімі, бөлшегі болады. Жаттығу техникасының негізі – спортшының толық жаттығу орындаған қозғалыс суретінен тұрады. Мысалы, аударыспақ спортында аттың үстінде отырып оң жақтан келген атты балуанға шабуыл жасау техникасын алсақ ол атты жақындатып, белбеуден ұстау, қарсыласты жұлқа тартып, ердің үстінен жұлып алу, оны қозғалысты тоқтатпаған қалыпта ат үстінен жерге түсіру секілді техника бөлшектеріне бөлінеді. Қозғалысты орындау кезінде ең керекті шешуші техника бөлшегі болады. Мысалы, аттың үстінде отырып оң жақтан келген атты балуанға шабуыл жасау техникасы кезінде шешуші техника бөлшегі – екі қолдың күшімен жұлқа тарту, атты тебіну. Басқа техника бөлшектері атты жақындатып, белбеуден ұстау, қозғалысты тоқтатпаған қалыпта ат үстінен жерге түсіру – ол негізгі дене қозғалысына көмектесетін қосалқы қимылдар. Жаттығуды орындау техникасы үш кезеңге бөлінеді:

Дайындық кезеңі – негізгі қозғалыс әрекетіне жақсы жағдай тудыруға арналған қимыл қозғалыс. Мысалы, аттың үстінде отырып оң жақтан келген атты балуанға шабуыл жасау техникасы кезіндегі атты жақындатып, белбеуден ұстау.

Негізгі кезең – негізгі мақсатты орындауды шешетін қимыл қозғалыс. Мысалы, қарсыласты жұлқа тартып, ердің үстінен жұлып алу.

Қорытынды кезеңі – қозғалыстың аяқталу кезі. Мысалы, қозғалысты тоқтатпаған қалыпта қарсыласты ат үстінен жерге түсіру [2,36-37].

Қозғалыс техникасының сипаттамалары. Қай жаттығудың орындалу техникасын алсақ та олар бір-біріне кеңістік, уақыт, кеңістікті-уақыт және қозғалыс тәрізді сипаттамаларда болады. Кеңістік сипаттамасына жататындар: дене мен дене мүшелерінің тұрысы, қалпы, қозғалыс траекториясы.

Кеңістіктегі дене тұрысын біз иық және аяқ-жамбас буындарының орналасу тәртібіне қарай білеміз. Ол тік болуы мүмкін – тік тұру, ілініп тұру тіреліп тұру немесе көлденең және сүйену түрінде де кездеседі. Мысалы, аударыспақ спортында ер-тоқымның үстінде аударыспақ балуанының тік отырып, иық және аяқ-жамбас буындарының орналасу дұрыстығы.

Дене мүшелерінің бір-біріне үйлесімді орналасуы, дененің қалпы жаттығуларды орындау техникасында үлкен рөл атқарады. Тәжірибеде ол үш түрлі жағдайларда кездеседі:

– жаттығудың басында. Жаттығудың басында дұрыс алынған негізгі дене қалпы жаттығуларды орындауда ең тиімді жағдай жасауға және белгілі бір анатомиялық, физиологиялық тиімді әсерге жетуге көмектеседі. Мысалы, аударыспақ балуанның аттың үстінде өз әдісіне керек қалыпты ұстауы т.б.;

– қозғалыс кезінде. Қозғалыс барысы кезінде керек дене қалпын сақтау спортта көп кездеседі. Мысалы, конькимен сырғанаушының жартылай отыру қалпы, шаңғышының секіру кезіндегі ұшып келе жату қалпы т.б.;

– жаттығуды аяқтағандағы керек дене қалпын сақтау. Мысалы, гимнастикадағы спортшының снарядтағы жаттығуды орындап болғаннан кейінгі секіріп түсіп, дұрыс дене қалпын сақтауы. Аударыспақ балуанының қарсыласын ат үстінен аударғаннан кейін өз атының үстінде отырған күйін сақтауы. Аударыспақ балуаны қарсыласын аттың үстінен итеріп, аттың арғы жағына аудару шабуылын орындаса ол аттың үстінде қалуға, немесе қарсыласын аударғаннан кейін өзі де ат үстінен ауып бара жатса қарсыласынан кейін жерге түуге тырысуы керек болады [2,37-39].

Әрбір қозғалыста ең алдымен қозғалып келе жатқан дененің, дене мүшелерінің траекториясын айыра білу қажет. Траектория дегеніміз – кеңістіктегі қозғалыс шамасы және елестеткендегі қозғалған дене ізі. Траекторияға қарап дене мүшелері қозғалысының бағытын, түрін, амплитудасын анықтайды. Қозғалыс траекториясы түзу сызықты және қисық сызықты болады. 100 метрге жүгіруді – түзу сызықты, ядро итеруді – қисық сызықты деп шартты түрде айтамыз. Өйткені тәжірибе бойынша таза түзу сызықты қозғалыс жоқ. Олардың ішінде әрқашанда қисық сызықты қозғалыс жүреді. Жаттығушылардың ағзасына дене тәрбиесі жаттығуларымен тиімді әсер ету және қозғалыс техникасын жақсы орындау, қозғалып келе жатқан дене немесе оның мүшелерінің траекториялық бағытына байланысты (мысалы, аударыспақ спортында қарсыласын ат үстінен итеріп аудару үшін спортшылар ер үстінен екі аяқпен үзенгіден дұрыс серпілу бұрышын, тиімді қозғалыс бағытын дұрыс анықтай білуі керек) [3].

Қозғалыс бағыттары: жоғары-төмен, алға-артқа, оңға-солға болып бөлінеді. Дене мүшелерінің бір шеткі қалыптан екінші шеткі қалыпқа дейін жеткізе сілтеген қозғалысын қозғалыс амплитудасы дейміз (мысалы, аяқты алға-артқа сілтеу қозғалысы). Қозғалыс амплитудасы белсенді және енжар болып екіге бөлінеді. Белсенді қозғалыс амплитудасы – жаттығушының жаттығуды өзінің, өз бұлшық еттерінің күшімен орындауы. Енжар – серігінің, тренажердың көмегімен орындалатын керілу, созылу икемділік жаттығулары. Белсенділік амплитудасы енжар амплитудаға қарағанда әрқашанда аз болады. Мысалы, аударыспақта қарсыласынды құлату барысында тез, жылдам қарқынмен оң немесе сол жаққа бұрылып қашқан кезде ұстаған қолыңның бұлшық еттерінің созылуы неғұрлым шыдамды болуы.

Уақыт сипаттамасы уақыт ұзақтығы, қарқын және қимыл ырғағы деп бөлінеді. Ұзақтық – әрбір қозғалысқа кететін уақыт шамасы. Мысалы, 1000 метрге жүгіру. Жаттығу уақытын азайта отырып, спортшы өзінің шеберлігін арттырады немесе жүктеме көлемін азайтады, көбейтеді. Қарқын – белгілі бір уақытта қайталана беретін қозғалыс (мысалы, палуанның бір минуттағы қарсыласын лақтыру саны, ескек есушінің ескекті бір минутта 40-45 рет есуі т.б.) Қозғалыс қарқынын өзгерте отырып, жүктеме шамасын басқаруға болады. Уақыт азайса, қозғалыс қарқыны артады, ал уақыт көбейсе, қозғалыс қарқыны азаяды. Уақыт мөлшері мен қозғалыс бөлімдерінің ұзақтық қатынасын ырғақ деп атаймыз. (мысалы, уақыт бойынша шаңғымен жүгірудегі алма-кезек екі адым әдісінің фазаларын өзгерту). Ырғақ тек қана күрделі қозғалыстарда болады. Баланың жасы ұлғайған сайын, спорттық дайындық деңгейі жоғарылаған сайын өзгеріп отырады (мысалы, аяқ қолдың күштері көбейген сайын қозғалыс фазаларына кететін уақыт азайып отырады). Мысалы, аударыспақта берілген уақытта қарсыласына көбірек шабуыл жасап, жылдамдықты арттырып мүмкіндік бермей шаршату.

Кеңістікті-уақыт сипаттамасы – жылдамдық және үдеу. Спортшының кеңістікте шапшаң қозғалуын жылдамдық дейміз. Бір уақыт мөлшерінде спортшының жылдамдығын көбейте, өзгерте қозғалуын үдеу деп атаймыз. Ол болымды үдеу (мысалы, 100 метрге жүгіруде сөреден шыға үдей жүгіріс) және болымсыз үдеу (мысалы, мәре сызығынан өткеннен кейінгі ақырын жүгіріс) деп аталады. Спортшының кеңістікті уақыт қозғалысын білуі, кеңістік сипаттамасы (мысалы, жүгіргендегі адым ұзындығы) және уақыт сипаттамасының (мысалы, жүгіру қарқыны) тиімді арақатынасын табуына, жүгіргенде қатты бар мүмкіншілігімен жүгіре алуына, жақсы көрсеткіш көрсете алуына көмектеседі. Мысалы, аударыспақшының атпен оңға, солға бұрылу жылдамдығы, атты басқару, ширақ қимылдар орындауы [4].

Қозғалыс сипаттамасы. Адамның қозғалу үрдісі кезінде ішкі және сыртқы күштердің біріге жұмыс істеуі қозғалыс сипаттамасын көрсетеді. Ішкі күштерге жататындар: бұлшық еттердің тарту, созылу, қарсыласу күші және қозғалыс кезіндегі пайда болған дене мүшелерінің біріккен күші. Сыртқы күштерге жататындар: дене мүшелерінің тірелу нүктесі, сырқы ауырлық заттар, сыртқы ортаның үйкелу және қарсылық күші, басқа жанды, жансыз денелердің, нәрселердің қозғалып келе жатқан күштері. Дене мүшелерінің тірелу нүктесі – жүгіріп келіп планкыға, гимнастикалық көпірге, сырыққа тіреле секіру, қарға тірей шаңғымен жүгіру, суға тірей ескек есу т.с.с. Аударыспақ спортында тірелу өте үлкен рөл атқарады, спортшы ат үстінде шабуыл жасағанда аттың қапталына, арқасына, үзенгіге тірелмесе күш ала алмайды. Сондықтан ол ат үстінде белдесу кездерінде тірелу нүктелеріне: аттың қапталына, арқасына, үзенгіге аяғының табанымен, тізесімен, шынтағымен, қолдарымен тіреледі.

Сыртқы ауыр заттар – штанга, гантельдер, гирлер, күрестегі маникендер ж.т.б. Сыртқы ортаның үйкелу және қарсылық күші – су, ауа, қар, құм т.б. Бұлар адам жүгіргенде, қозғалғанда үйкеледі, қарсылық тудырады. Басқа күштер – адамның өз дене салмағының ауырлық күші, басқа дене күштері. Сондықтан да аударыспақ спортшысының әрбір қимыл әрекетін өзінің бұлшық етінің тарту, итеру, созылу күшімен бірге сыртқы және ішкі күштерге де байланыстыра қарастыру керек [5].

Техникалық дайындық деп жарыс жаттығуларын орындауды жоғары деңгейде меңгеру үрдісін айтамыз. Оның негізгі міндеті – спорт түріндегі негізгі қозғалысты шеберлікпен меңгеру, дағдылану.

Әрбір спорт түрлерінде жаттығу техникасы әртүрлі болып келеді. Мысалы, гимнастика, конькимен мәнерлеп сырғанау спорт түрлерінде жақсы техника қозғалыс әдемілігі және нақтылығымен бағаланады. Төзімділікті керек ететін спорт түрлерінде техниканы жетілдіру қимыл-қозғалысты тиімді экономиялы түрде орындауға байланысты. Мысалы, жүгіру техникасын дұрыс, экономиялы орындау. Зерттеулер нәтижесінде спортшының жүгіру қарқыны, адым ұзындығы және физиологиялық көрсеткіш - оттегі қолдану мүмкіншілігі араларында өте мәнді байланыс бар екені анықталған. [6].

Әрбір спорт түрлерінде жаттығуларды орындаған кезде «эталондық» орындау керек деген көзқарас қалыптасқан. Ол ең жақсы спортшының өз спорт түрінде негізгі жаттығуды орындауы. Ол кітапта жазылған, суретте, кинотүсірулерде көрсетілген жаттығуды орындау түрі, техникасы жаттығуды үйренуге негіз болуы керек. Ал спортшыдан дәл осындай орындау керек деп талап еткен дұрыс болмайды. Спортшы сол көрсетілген жаттығуды орындау техникасын негізге алып, өз ерекшеліктерін ескеріп жаттығуды орындауы керек. Ол ерекшеліктер: дене құрылысы, дене қуаты дайындығы, физиологиялық, психикалық ж.б. қасиеттер.

Техникалық дайындық кезінде спортшылар мынандай талаптарды орындауы керек:

1 Техника нәтижелілігі – жарыс жаттығу техникасының нәтежелі орындалуы. Мысалы, аударыспақшының қарсыластан жылдамдығын асырып тез, қимыл қозғалыс әрекеттерімен, айла тәсілдерімен аттан жерге түсіру, құлату. Қарсыласын ұпай санына лақтыруы.

2 Тиімділігі – биомеханика заңдылықтарына сай тиімді қозғалыс құрылысын орындау.

3 Тұрақтылығы – тұрақты жоғары көрсеткіштер көрсетуге бағытталған қозғалыс техникасын құрастыру.

4 Бейімділігі – спортшының жетілдірілген қозғалыс техникасын барлық жарыс жағдайында орындай алуы.

5 Үнемділігі – энергияны неғұрлым аз жұмсайтын қозғалыс құрлымы.

**Зерттеу нәтижелері (нәтижелерді талқылау).** Аударыспақшыны техникалық дайындығы мынандай топтарға бөлінеді (кесте №1).

**1-кесте.** Аударыспақ спортшысының техникалық даярлығының негізгі түрлері

Аударыспақ спортшысының техникалық даярлығы			
1	2	3	4
Ер-тоқымды аттың үстінде отыру техникасы.	Ер-тоқымсыз аттың үстінде отыру техникасы.	Шабуылдау техникасы.	Қорғану техникасы.
аттың үстінде тік, тақымын қысып, бір қолымен тізгінді, бір қолымен қамшыны ұстап	балуанның тақымын қысу, тақым бұлшық еттерін дамыту үшін қолданылады.	өзіңе қарай жұлқа тартып ердің үстінен жұлып алу.	атты жақындату, алыстату
шабуылдаушы спортшының оң жағынан келсе, қорғанушы сол қапталына жантайды	балуанның ат үстіндегі тепе-теңдік қалпын сақтау техникасын дамытуға қолданылады	үзенгіге тіреліп жатқан аяқты шығарып жіберіп, қарсыласты ат үстінен аударып жіберу.	атпен оң жақтан шабуылдардан қорғану
шабуылдаушы спортшының оң жағынан келсе, қорғанушы сол қапталына жантайды		итеріп аттың арғы жағына аударып жіберу.	атпен сол жақтан шабуылдардан қорғану

1. Ер-тоқымды аттың үстінде отыру техникасы.

Атқа отыру алдында бос жүрген ат ұсталынып, аттың басына жүген салынады, атты жақсы басқару үшін ауыздық кигізіледі. Атқа ер-тоқым салынады, ер-тоқым алдына не артына сырғымауы үшін құйысқан, өмілдірілік тағылады. Ер-тоқымның төс және шап айылы салынып, қатты тартылады. Аударыспақшы аттың үстіне мініп, аттың үсінде тік, тақымын қысып, бір қолымен тізгінді, бір қолымен қамшыны ұстап отырады. Ат үстіндегі күрес жағдайына байланысты, шабуылдаушы спортшының оң жағынан келсе, қорғанушы сол қапталына жантаяды, сол аяқ тізе буынынан бүгіліп, аттың сол қапталына жауырын тұсына тіреледі, ал оң аяқ үзенгіге тіреле түзуленеді. Аударыспақшылардың үзенгілері жай аттылардың үзенгілеріне қарағанда қысқа, қысқалығы үш қарысқа таяу болып қысқартылады. Оң аяқ түзуленіп, үзенгіге тіреліп, шіренгенде, ер-тоқымға шамамен 90 градус бұрышта болады. Ал егер шабуылдаушы сол жақтан келсе, аттың оң жақ қапталына жантаймыз, аяқ қалыптары айналы көрсетілу түрінде өзгертіледі. Қамшы ауызға салынып, тіспен тістеледі, тізгін қолдың шынтақ тұсына ілінеді екі қол шабуылшының белбеуіне, қолдарына қарсыластың қозғалыс әрекеттері, не өзінің шабуыл әрекеттері бойынша қозғалуға көшеді.

2. Ер-тоқымсыз аттың үстінде отыру техникасы. Ер-тоқымсыз атқа отыру техникасы балуанның тақымын қысу, тақым бұлшық еттерін дамыту үшін қолданылады. Сонымен қатар балуанның ат үстіндегі тепе-теңдік қалпын сақтау техникасын дамытуға қолданылады.

3. Шабуылдау техникасы. Шабуылдау техникасы үш түрде орындалады.

А) Қарсыластың белбеуінен екі қолмен ұстап, өзіңе қарай жұлқа тартып ердің үстінен жұлып алу.

Б) Қарсыласты екі қолмен иық тұсынан итеріп аттың арғы жағына аударып жіберу.

Г) Белдесу кезінде қарсыластың белбеуінен ұстап жатқан екі қолды қоя беріп, үзенгіге тіреліп жатқан аяқты шығарып жіберіп, қарсыласты ат үстінен аударып жіберу.

4. Қорғану техникасы. Қорғану техникасы атты жақындату, алыстату, атпен оң жақтан, сол жақтан шабуылдарға аттың тұрыстарын өзіңе қолайлы қалыптарға келтіру. Жақындап келіп қолдарымен өзіне қолайлы ұстауларға жібермей өзіңе қолайлы ұстауларға қол жеткізу. Қарсыластың ұстаған қолдарын үзу, қорғаныс жасау.

**Қорытынды.** Аударыспақ спорт түрінің техникасы сырт көзге қарапайымдылау болғанымен өзіндік қиындықтары бар. Өйткені спортшының өз қозғалыс әрекеті ғана емес аттың қозғалысы, аттың өзін сол мезетте қалай ұстайтынының да үлкен маңызы бар. Сонымен қатар бұрынғы кездерде аударыспақ спортшысының техникалық дайындығының, тек қана техникалық емес барлық бес дайындық жақтарының ғылыми зеттелмегені, әдістемелік оқу құралдарымен қамтамасыз етілмегені де үлкен проблемалар тудырып отыр. Ал техникалық дайындық, дене қуаты дайындығынсыз, ол екеуі жарысқа дайындық және жарыс кезіндегі тактикалық, психологиялық дайындықсыз іске аспайтынын, олардың бір-бірімен байланысын спорт мамандары жақсы біледі.

**Әдебиеттер тізімі:**

1. Абишев К. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Нур принт, 2012. – 99 б.
2. Уанбаев Е.К. Спорт және дене тәрбиесін оқыту әдістемесі. –Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2014 ж. -268 б.
3. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдіснамасы Алматы: Үш Қиян баспасы, 2022. -386 б.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М.: Академия, 2017. – 478с.
5. Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Мектеп жағдайында ұлттық спорт түрлерін өткізу әдістемесі. // Вестник Казахстанско-Американского Свободного университета. Научный журнал. №1, 2011 С.40-43
6. Дүйсенбай Б, Қанағатов Е. Сайыс. –Алматы: Арда баспасы, 2017. -160 б.

## СПОРТ МЕКТЕПТЕРІ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ ТАБЫСТЫ БАСҚАРУ ІС-ӘРЕКЕТІН ДАМУДЫҢ КЕЙБІР МӘСЕЛЕЛЕРІ

**Р.К. Шахарбек** 1-курс магистранты ҚазСТА, Алматы қ.  
Ғылыми жетекші: PhD докторы **Дошыбеков А.Б.**

**Аңдатпа.** Мақалада спорт мектептері мұғалімдерінің табысты басқару іс-әрекетін дамыту мәселесі қарастырылады. Ғылыми-педагогикалық әдебиеттерді талдау негізінде «басқару», «басқарушылық іс-әрекет» ұғымдарының мәні ашылады.

**Кілт сөздер:** спорт, спорт мектебі, басқару іс-әрекеті, мұғалім, табыс.

**Annotation.** The article discusses the problem of developing successful management activities of teachers of sports schools. Based on the analysis of scientific and pedagogical literature, the essence of the concepts of "management", "managerial activity" is revealed.

**Keywords:** sports, sports school, management activities, teacher, income.

Кез-келген ұйым тек оны құрған адамдар немесе қоғам үшін белгілі бір құндылыққа ие болғандықтан ғана -қоғамда дамиды, мақсаттарын жүзеге асырады. Ол белгілі бір қажеттіліктерді қанағаттандыруы керек, жеке, топтық немесе қоғамдық сұраныстарға жауап беретін тұтынушылық құндылықтарды құруы керек. Ұйымдардың абсолютті көпшілігі өнімді жасайды немесе сұранысқа ие және басқалар тұтынылатын қызметті ұсынады. Ұйымның табыстылық дәрежесі, сәйкесінше, өнімнің немесе қызметтің тұтынушының қаншалықты сұранысқа ие екендігімен, оның әлеуметтік сұраныстарға жауап беретіндігімен және ол шығаратын өнімнің немесе қызметтің қаншалықты сапалы екендігімен анықталады.

Егер ол қоғамның өзгеріп отырған сұраныстарын, мемлекет, клиенттердің қажеттіліктері (балалар, ата-аналар, жұмыс берушілер) елемейтін болса, мектеп әлеуметтік институт ретінде жоғалады,

Ол әлеуметтік жағдайдан абстракция жасай алмайды; сонымен бірге мектеп өзінің қоршаған ортасына да, жалпы қоғамға да айтарлықтай әсер ете алады.

Осы тұста бүгінгі қоғамдағы оң өзгерістер сол мектепте қызмет ететін мұғалімді ең алдымен өзгертуі шарт, себебі мұғалім заманға сай оқыту әдістемесіне өзгеріс, жаңашылдық енгізбесе, бүгінгі ХХІ ғасыр жастарының қызығушылығын оятып, белсенді оқыту үрдісіне қатыстыру оңайға түспесіз.

Сонымен қатар соңғы жылдары спорт мектебінің мұғалімдерінде дәстүрлі оқыту, тәрбиелеу, дамыту іс-әрекеттерімен қатар, оның кәсіби даярлығына жаңа талап ретінде басқару іс-әрекетін меңгеру жүктелуде. Бұл әрекет оқыту үрдісінде түрлі әдістемелерді, құралдарды пайдалана отырып, балаларға білім алуға жағдай жасауды басқару. Заманауи педагогқа өз іс-әрекет нәтижесін талдап, оны жақсарту жағынан шешімдер қабылдау тән нәрсе болып шарт. Осы тұста спорт мектептері мұғалімдерінің табысты басқару іс-әрекетін дамыту өзекті мәселе деп айта аламыз.

Қазіргі білімнің өзекті мәселесі педагогикалық қызмет туралы мәселе тек құзыреттердің болуына байланысты емес пәнді оқыту әдістемесі, сонымен қатар білімалушылардың оқу және танымдық іс-әрекетін кәсіби басқару құзыретінің болуымен анықталады.

Басқару және педагогикалық қызметті салыстыра отырып, Челнокова Е.А. және т.б. олардың ұқсас функцияларын атап көрсетті: мотивациялық, конструктивті, ұйымдастырушылық, ақпараттық, бақылау және шешім қабылдау функциясы, сурет-1 [1]. Оқытушының позициясын өзгерту тұрғысынан басқаруды жүзеге асыру кезінде талап етілетін әрекеттерді талдай отырып, аталмыш ғалымдар басқарушылық және педагогикалық іс-әрекетті интеграциялау мәселесін қарастырады.

Е.А. Иванцовтің пікірінше оқыту үдерісін басқару – оқытуға тұлғалық бағдарланған тәсілмен, оқытушының оқу үдерісінің менеджері ретіндегі рөлінің өзгеруімен шартталған білім беру үдерісін құруға инновациялық тәсілге негізделген оқу және танымдық іс-әрекет рәсімін дәйекті және кезең-кезеңімен іске асыру [2].



Сурет -1 Басқарушылық және педагогикалық іс-әрекеттің ұқсас функциялары (Челнокова Е.А. және т.б.)

Н.М. Борытқоның пікірінше, білім беру саласындағы басқару білім беру мекемесі қызметкерлерінің нәтижелі ұжымдық қызметі үшін қолайлы сыртқы және ішкі жағдайлар жасау мақсатында оқу орнының жұмыс істеуі мен даму процесін жетілдіруге бағытталған белгілі бір қызмет түрін білдіреді [3].

Қазіргі уақытта педагогтың кәсіби қызметін тиімді ұйымдастыру мақсатында ол өз бойында келесі дағдыларды дамытуы керек:

- кез-келген жағдайда икемді бейімделу мүмкіндігі;
- заманауи технологияларды пайдалана отырып, туындаған проблемаларды тиімді түрде шешу мүмкіндігі;
- туындаған мәселелерді шешу мақсатында, қажетті ақпаратты өз бетінше іздеу қабілеті;
- сыни ойлаудың болуы;
- ақпаратты сауатты талдай білу;
- қолда бар білімді қалай және қайда пайдалану керектігін толық білу;
- жаңа идеяларды қалыптастыру және оларды шығармашылықпен түсіну қабілеті [4].

Ғылыми-педагогикалық әдебиеттерді талдау барысында мұғалімнің басқару іс- әрекеті -басқару циклі деп аталатын келесі функцияларға негізделген: жоспарлау, ұйымдастыру, ынталандыру және бақылау, сурет-2.

Педагогикалық басқару тікелей адам қызметіне бағытталған және менеджменттің негізін қалаушылар Ф. В. Тейлор мен А. Файоль, Э. Мэйо идеяларынан бастау алады.

Ф.В. Тейлордың негізгі идеясы басқару ғылымы болды: ол белгілі бір нәрсеге негізделуі керек және арнайы әзірленген әдістердің көмегімен жүзеге асырылады: еңбекті нормалау, таңдау, жұмысшыларды орналастыру және ынталандыру, жұмыс операцияларын стандарттау.

А. Файольдің қосқан үлесі жоспарлау, ұйымдастыру, басқару, үйлестіру және бақылау сияқты басқару функцияларын тұжырымдау болып табылады. Сонымен қатар, ол менеджердің жеке басын жеке қасиеттерін дамыту мүмкіндігімен ұйымның өркендеуінің маңызды факторы деп анықтады [5].

Э. Мэйо ұйымдағы әлеуметтік жағдайларға назар аударады: еңбек өнімділігі, сонымен қатар басқа жағдайлар ұжымдағы психологиялық ахуалға және басшының жұмысшылармен қарым-қатынасына байланысты деп тұжырымдаған [6].



Сурет-2 Мұғалімнің басқару іс -әрекетінің функциялары (Басқару циклы)

Сонымен, жоғарыда қарастырылған көзқарастарды түйіндей келе, "басқару" – бұл қолдану саласына байланысты әр түрлі көрініс формалары бар күрделі көп қырлы ұғым.

Басқару қызметі-әлеуметтік ұйымдардың жұмыс істеуінің ажырамас және маңызды құрамдас бөлігі.

Басқару қызметі-бұл кәсіби қызмет түрі, оның ерекшелігі оның негізгі және жалпы міндетімен анықталады-жалпы мақсаттарға жету жолында басқа адамдардың қызметін ұйымдастыру қажеттілігі, сонымен бірге иерархия принципіне сүйену.

**Әдебиеттер:**

1. Челнокова Е.А., Булганина С.В., Казначеев Д.А. Управленческая деятельность педагога // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №65-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlencheskaya-deyatelnost-pedagoga>
2. Иванцов Е.А. Управление образовательным процессом – специфика термина в педагогической науке. Вестник Московского института государственного управления и права. 2015. №11. С. 161-163
3. Юденкова И.В., Дёрова Е.Н. Формирование управленческой культуры педагога образовательной организации // Молодой ученый. 2017. №48. С. 216-219.
4. Прохорова М.П. Инновационные процессы в профессионально-педагогическом образовании // Наука и школа. 2011. № 5. С. 4-6.
5. Морозова И.М., Гроссман И.Б. Содержание и структура готовности педагога профессионального обучения к управленческой деятельности // Педагогическое образование и наука. 2012. № 1. С. 87-92.
6. Челнокова Е.А., Коровина Е.А., Агаев Н.Ф. Педагогический менеджмент как вид управленческой деятельности педагога // Современные наукоемкие технологии. 2015. № 12 (часть 1). С. 165-168

## СПОРТ ҰЙЫМДАРЫ БАСШЫЛАРЫНЫҢ БАСҚАРУШЫЛЫҚ ҚҰЗЫРЕТІН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ПРИНЦИПТЕРІ

**Е.М.Айдарханов 1-курс магистранты ҚазСТА, Алматы қ.**  
**Ғылыми жетекші: PhD докторы-Дошыбеков А.Б.**

**Аңдатпа.** Мақалада спорт ұйымдары басшыларының басқарушылық құзыреттілігін жетілдіру мәселесі қарастырылады. Автор арнайы, ғылыми-педагогикалық әдебиеттерді талдау негізінде «басқарушылық құзыреттілік» ұғымын жан-жақты сипаттай келе, толыққанды мағынасын ашуға тырысады. Мақалада спорт ұйымдары басшыларының басқарушылық құзыреттілігін жетілдірудің принциптері анықталған.

**Кілт сөздер:** спорт, спорт ұйымы, басқарушылық құзырет, басшы, құзырет, басқару, қасиеттер, қабілет.

**Annotation.** The article discusses the issue of improving the managerial competence of heads of sports organizations. Based on the analysis of Special, Scientific and pedagogical literature, the author tries to reveal the full meaning of the concept of "managerial competence", describing it in detail. The article defines the principles of improving the managerial competence of heads of sports organizations.

**Keywords:** sports, sports organization, managerial competence, manager, competence, management, qualities, ability.

**Зерттеу өзектілігі:** Білім беру мен спорт жүйесін түбегейлі жаңғырту кезеңінде жұмыс істеп тұрған спорт мектеп басшыларының басқарушылық құзыреттілігін дамыту, бастамашылық пен стандарттан тыс қабілетті жаңа, креативті, инновациялық типтегі басшылардың корпусын қалыптастыру проблемасы басқару шешімдері, қазіргі таңда әсіресе өзекті.

Көптеген спорт мектеп басшыларының басқарушылық құзыреттіліктің қажетті деңгейі болмауы оларды қызметтің жаңа жағдайларына бейімделуді, білім беруді жаңғыртуды және табысты қайта құруды жүзеге асыруды айтарлықтай қиындатады.

Заманауи спорт мектепке бірқатар жаңа функциялардың дәстүрлі функцияларымен қатар орындалуын қамтамасыз ететін басқарушылық құзыреттілікті дамытудың жоғары деңгейіне ие жаңа типтегі басшы қажет, олардың арасында: дамуды болжау, сапа мен өзгерістерді басқару, инновацияларды анықтау және қолдау, басқару бағыныштылардың уақыты мен уақыты, фандрейзинг және маркетинг, брендті басқару және т. б.

Жаңа типтегі басшы тек харизматикалық көшбасшы, кәсіби маман ғана болуы керек емес педагогикалық білім беру, сонымен қатар "білім беру менеджері" біліктілігін меңгеру, мекемеде болып жатқан процестерді стратегиялық жобалау, мониторингілеу және жүйелі модельдеу, ұжымда тиімді

тұлғааралық және кәсіби коммуникацияларды ұйымдастыру, ақпаратты, білімді алу және тиімді қолдану және т. б. дағдыларға ие болу керек.

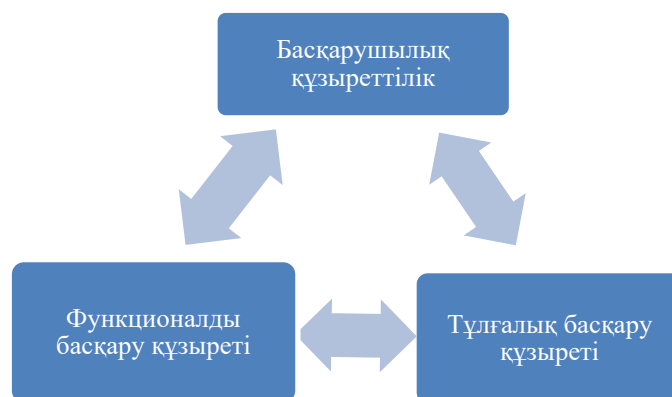
Осы тұста спорттағы қалыптасқан экономикалық қатынастар жүйесін жаңғырту, оның жұмыс істеу параметрлерін сапалы жақсарту, дене шынықтыру және спорт саласындағы жоғары деңгейлі және кәсіби дайындалған мамандар ғана мүмкін. Өз кезегінде мұндай мамандарды спорт экономикасы, менеджмент және кәсіпкерлік саласындағы заманауи білімсіз даярлау мүмкін емес, өйткені бұл білімді алу және оларды спорт мектептерінің менеджментіне енгізу жоғары жетістіктер спортының резервін тиімді дайындау үшін шешуші болып табылады.

Ғылыми әдебиеттер талдауы көрсеткендей, басшы-белгілі бір қасиеттер мен кәсіби дайындықты қажет ететін ерекше мамандық. Жаңа типтегі басшы - бұл креативті және ұтымды ойлайтын, қажетті кәсіби қасиеттері, бастамасы бар кең білімді көшбасшы.

Басқару қызметінде осындай үлкен және жылдам өзгерістер орын алады, сондықтан көптеген менеджерлер жұмыс барысында мінез-құлқын түбегейлі өзгертуі керек және кәсіпорынның тиімді қызметі мен жетістігі олардың шешімдеріне, әрекеттері мен пікірлеріне байланысты. Сондықтан, спорт ұйымдары басшыларын кәсіби даярлауға қатысты, олардың басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру маңызды болып табылады, ол менеджерлердің қызмет түрлері мен міндеттерін қамтиды: менеджменттің мәнін құрайтын жоспарлау, ұйымдастыру, басқару, үйлестіру және бақылау.

М.П.Шамина бойынша, бастауыш сынып мұғалімінің басқару құзыреттілігі-бұл бастауыш мектептегі білім беру процесінің барлық субъектілерін оқыту, тәрбиелеу және дамыту мақсатында басқару функциялары мен жеке қасиеттерін жүзеге асыруды қамтамасыз ететін Функционалды және жеке компоненттердің интегративті бірлігі [1].

Ғалымның пікірінше, басқарушылық құзыреттілігінің құрылымы екі компоненттен тұрады: функционалды басқару құзыреті және тұлғалық басқару құзыреті, сурет-1.



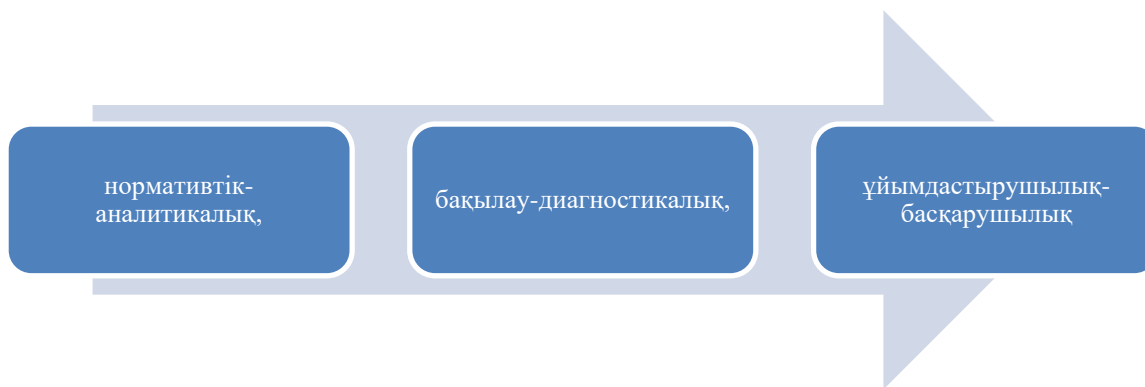
Сурет-1 Мұғалімнің басқарушылық құзыреттілігінің құрылымы (М.П.Шамина)

Функционалды басқару құзыреттілігі оқыту процесінде алынған білім мен дағдылардың жиынтығымен қамтамасыз етілген және мұғалім орындайтын басқару функциялары негізінде ерекшеленетін нақты дағдыларды қамтиды: аналитикалық, мақсатты, болжамды, ұйымдастырушылық және реттеуші. Мұғалімнің тұлғалық басқарушылық құзыреттілігі бастауыш сынып мұғалімінің сәтті кәсіби қызметінің ерекше маңызды факторы болып табылатын мұғалімнің жеке басының басқарушылық қасиеттерінен тұрады: элеуметтік интеллект, коммуникативті қабілеттер, ұйымдастырушылық қабілеттер, ерікті қасиеттер, субъективті бақылау деңгейі, тұлғаның кәсіби қызметке бағытталуы.

Болашақ маманның басқару құзыреті болашақ маманның кәсіби қызметінің танымдық, пәндік-практикалық және жеке тәжірибесінің күрделі синтезі ретінде әрекет етеді және оның жалпы кәсіби мәдениетінің бөлігі болып табылады. Егер оқу процесінде студент нақты жағдайларға жақын, одан құзыретті әрекеттерді, алынған тәжірибенің рефлексиясын талап ететін жағдайлар тізбегінен өтсе, басқарушылық құзыреттілік тиімді қалыптасады (В.П. Симонов, В.В. Сериков). Демек, болашақ маманның кәсіби қызметінің ажырамас құрамдас бөлігі ретінде басқарушылық құзыреттілік сонымен бірге кәсіптік оқытудың тікелей өнімі және оқытудың барлық кезеңдерінде болашақ маманның өзін-өзі дамытуының салдары болып табылады.

Е.Н. Сепиашвили ойынша, болашақ маманның басқарушылық құзыреттілігі келесідей іс-әрекет түрлерін қамтиды (нормативтік-аналитикалық, бақылау-диагностикалық, ұйымдастырушылық-басқарушылық), сурет-2 [2].





Сурет-2 Болашақ маманның басқарушылық құзыреттілігіндегі іс-әрекет түрлері

Арнайы әдебиеттер талдауы көрсеткендей, дене шынықтыру-спорт мекемелерінің өзгермелі түрлерінің инфрақұрылымын дамытудың, халықтың әртүрлі санаттарына қолдау көрсетудің, әлеуметтік қызмет көрсетудің қазіргі жағдайында осы мекемелердің мамандарының басқару құзыреттілігін игеру қажеттілігі өзекті болып отыр.

Маманның басқарушылық құзыреттіліктің жоғары деңгейіне жетуі-бұл маманның одан әрі кәсіби өсуі үшін негіз ғана емес, сонымен қатар дене шынықтыру жүйесін дамытудың міндетті шарты.

Басшының басқарушылық құзыреттілігі жүйе құраушы ретінде қарастыруға болады тұтастықты қамтамасыз ететін осы мекеменің жұмыс істеу тиімділігінің факторы оның қызметі және ұйымның дамуы.

Менеджердің бұл құзыреттілігі кәсіпорынды стратегиялық басқарудың нәтижелілігі ұзақ мерзімді перспективада өзін-өзі дамыту және халыққа сапалы және жоғары кәсіби қызметтер көрсетуді қамтамасыз етеді.

Басқарушылық құзыреттілік нарықтық экономиканың бәсекелестік ортасы жағдайында дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандардың табысты кәсіби өзін-өзі жүзеге асыруының кепілі болып табылады.

Басқару қызметінің тетіктерін талдау, оның сәттілік факторлары модельді тиімді іске асырудың негізгі принциптерін анықтауға мүмкіндік берді:

– дене шынықтыру және спорт саласындағы менеджердің кәсіби ұтқырлығы мен бәсекеге қабілеттілігін дамыту принципі,

– дене шынықтыру және спорт саласындағы менеджерді даярлаудағы нормативтік-құқықтық, әлеуметтік-экономикалық, әлеуметтанулық, психологиялық-педагогикалық, арнайы-басқарушылықтың бірлік мен сабақтастық принципі,

– жағдаят принципі (басқарушылық құзыреттердің әртүрлі түрлерін көрсету қажет болатын басшының кәсіби қызметінің жағдайларын таңдау және оларды талдау негізінде оқу процесін ұйымдастыру),

– креативтілік принципі.

– дене шынықтыру және спорт саласының менеджерін кәсіби-басқарушылық даярлаудың озық сипатындағы болжамдылық принципі.

Сонымен, жоғарыда қарастырылғанды түйіндей келе, маманның басқарушылық құзыреттілігі деп нарықтық экономиканың бәсекелестік ортасы жағдайында кәсіби қызметте тиімді болуға мүмкіндік беретін дене шынықтыру және спорт саласындағы маманның өлшенетін сипаттамаларының жиынтығын білдіретін кәсіби құзыреттіліктің ерекше түрін түсінуді ұсынамыз. Адамды анықтайтын сипаттамалар кез-келген деңгейдегі көшбасшы ретінде тек кәсіби және басқарушылық білім, дағдылар ғана емес, сонымен қатар басқарушылық қызметте көрінетін мотивация, сендіру, психофизиологиялық ерекшеліктер сияқты жеке сипаттамалар болып табылады.

#### Әдебиеттер:

1. М.П.Шамина Формирование управленческой компетентности будущего педагога начальной школы. диссерт.к.п.н.Москва 2013
2. Е.Н.Сепиашвили Формирование управленческой компетенции у студентов экономических специальностей ССУЗа.диссерт. к.п.н.,Краснодар 2010

ҒТАХР 00.00.00

### ЖАЯУ ЖҮРУДІҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ

**М.Ж.Буркитбаева** – дене шынықтыру және спорт кафедрасының п.ғ.м., аға оқытушысы  
(Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ.)

**С.А.Ниязакынов** – дене шынықтыру және спорт кафедрасының магистр., аға оқытушысы  
(Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ.)

**А.Ажибеков** – 2 курс магистранты, КазАСТ

**Аңдатпа.** Мақала жаяу жүруді дәріптеу арқылы денсаулыққа әсері жақсы екенін насихаттау, сонымен қатар қарастырылып отырған мәселенің өте қажет екенін түсіндіріп жеткізу. Денсаулықты сақтауға, оны нығайтуға жаяу жүрудің маңызы зор болып табылады. Сондықтан осы мәселені шешуде жаяу жүрудің қажеттілігі пайдалы және денсаулыққа әсері жақсы.

**Түйін сөздер:** жаяу жүру, жаттығулар, қан айналысы.

### ВЛИЯНИЕ ХОДЬБЫ НА ЗДОРОВЬЕ

**Буркитбаева М.Ж.** – м.п.н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
(Казакский государственный женский педагогический университет, г.Алматы)

**Ниязакынов Е.Б.** – м.п.н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта  
(Казакский государственный женский педагогический университет, г.Алматы)

**А.Ажибеков** – 2 курс магистрант, КазАСТ

**Аннотация.** Статья посвящена укреплению здоровья, пропагандируя ходьбу, а также разъясняя актуальность вопроса. Ходьба важна для поддержания и укрепления здоровья. Поэтому необходимость ходить полезна в решении этой проблемы и положительно влияет на здоровье.

**Ключевые слова:** ходьба, упражнения, кровообращение.

### IMPACT OF WALKING ON HEALTH

**Burkitbaeva M.Zh.** – Master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Sports (Kazakh State Women's Pedagogical University, Almaty)

**Niazakynov E.B.** – Master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Sports (Kazakh State Women's Pedagogical University, Almaty)

**A.Azhibekov** – 2nd year undergraduate, KazAST

**Annotation.** The article is devoted to health promotion, promoting walking, as well as explaining the relevance of the issue. Walking is important for maintaining and promoting health. Therefore, the need to walk is useful in solving this problem and has a positive effect on health.

**Keywords:** walking, exercise, blood circulation.

Жаяу жүру - өзіңізді бір қалыпта ұстаудың қарапайым жолы. Кейбір спорттың түрі адамдарға кері әсерін тигізуі мүмкін. Ал жаяу жүрудің ешқандай зияны жоқ. Керісінше оның адам денсаулығына пайдалы тұстары өте көп.

Біріншіден салмағыңызды бір қалыпта ұстауға көмектеседі. Аустралиялық ғалымдар 2013 жылы зерттеу жұмысын жүргізді. Олар 822 адамның салмағын өлшеп, әр қатысушының 4 жылдың ішінде 1 килограмм 400 грамм қосқанын анықтады. Жұмысқа көлікпен барғандардан, жаяу барған адамдардың салмағы 900 граммға кем екені мәлім болды.

Екіншіден қаныңыздағы қант мөлшерін реттейді. Жаяу жүрудің арқасында қаныңыздағы қант мөлшерін реттеуге болады. Diabetes Care журналында жарияланған ғалымдардың зерттеуі бойынша, тамақтан кейінгі 15 минуттық серуен қандағы қант мөлшерін реттеуге көмектеседі.

Үшіншіден көңіл-күйіңізді көтереді. Америкалық психолог Роберт Тайер "10 минут жаяу жүрсеніз, 2 сағат көңіл-күйіңіз көтеріңкі жүреді", - дейді.

Төртіншіден есте сақтау қабілетіңізді арттырады. Аптасына 3 рет 40 минуттан жаяу жүретін жандардың есте сақтау қабілеті 2%-ға жақсарады.

Бесіншіден жаяу жүру жүрек ауруларының алдын алады. Күніне кем дегенде 15 минут жаяу жүрген адам жүрек ауруларының алдын алады.

Алтыншыдан қатерлі ісіктің кейбір түрінен сақтайды. Жаяу жүру зат алмасу процесін жақсартып, иммунитетіңізді көтереді. Америкалық онкологиялық орталық күніне 1 сағат жаяу жүрген әйелдердің сүт безі қатерлі ісігіне қарсы күресуге қауқары бар екенін айтады.

Жетіншіден жаяу жүру - тегін әрі пайдалы. Жаяу жүру үшін тек ыңғайлы аяқ киім мен ынта болса болды.

Жаяу жүру арқылы арықтағыңыз келсе, ең алдымен оның қағидаларын білгеніңіз жөн. Жаттығу барысында жылдамдығыңызды ауыстырып тұрыңыз. Егер 2 минут жай жүрсеңіз, 2 минут тезірек жүруге тырысыңыз. Жаяу жүрудің пайдасын бәрімен бөлісіңіз.

Қимыл-қозғалыстардың қарапайым түрі - жүру. Жүру жаттығулары, оның ішінде табанның сыртқы, ішкі қыры, өкше, аяқтың саусақтары, яғни ұшымен жүргенде, табандағы бүкіл ішкі ағзадағылардың басқару нүктелеріне әсер етіп, оларды орындалатын жұмысқа дайындайды. Көптеген мамандардың айтуы бойынша дене шынықтыру жаттығуларының ішіндегі өте тиімді, көптеген бұлшық ет топтарына, ішкі құрылыс органдарына, физиологиялық жүйеге белсенді әсер етуші осы "жүру" деп танылуда. Жүру кезінде ауыртпалықты жедел түрде өзгертуге болады, сонымен қоса жүрудің бірнеше түрлері: серуендеу, жедел және әртүрлі қарқындағы спорттық жүрістер. Олар құрал-жабдықтарды қолдана отырып әртүрлі жағдайда (сатымен жоғары, төмен; таудан тауға, құмды-тасты жерлермен, сумен т.б.) орындалуы қозғалыс белсенділігінің көлемімен қамтамасыз ету бұл жағдайда денені таныс ауыртпалыққа үйретпеу.

Ауа райының өзгеруіне қарамай күнде жаяу жүруді әдетке айналдыру керек. Ол үшін: аяндап, серпінді және спорттық жүріспен орташадан жоғарғы қарқынды жүру. Жүргенде ішті тартып, иықты түзеп, басты түзу ұстап жүру керек. Жүрістің түрлері: аяқтың ұшымен, өкшеден бастап саусаққа дейін толық басып, аяқтың ішкі, сыртқы қырымен, жүру қарқынын өзгерте, қашықтықты ұзарту түрлерін пайдаланып отыру керек. Денеге түсетін ауыртпалық күніне 1 сағаттай, жүру кезіндегі негізгі шарт ширақ қозғалып, батыл адымдау. Денеге түсетін ауыртпалықты көтеру үшін сатымен көтерілу, екінші баспалдақты баспай үшіншісінен басу, бұл жаттығу аяқтың күшін дамытады, өкшенің сырт жағы қалыптасып, табанның жалпақтануы азайып, буындардың қозғалысы жақсарып, арнайы төзімділік дамиды. Сатымен көтерілгенде қарапайым ережелер сақталуы керек, олар: баспалдаққа аяқты толық басу; арқаны түзу ұстау; қарынды ішке қарай тартып, баспалдақ басушы аяқты толық түзетіп, аяққа қарамау керек. Демді біркелкі алып, демігу басталған болса, қозғалыс қарқынын азайтып, қозғалыс пен тыныс алу бір сарында орындауға тырысу қажет. Сатыға көтерілу жүрісін өзгертуге болады, кезекпен оң жақпен қырындап, одан соң сол қырынмен, шалыс жүріс, көзді жұмып, артқа шегіншектеп жүру т.с.с. Мұндай жүріс түрлері шаршағандықты ұмыттырып, көңілін көтеріп, күні бойғы келеңсіз жағдайлардың маңыздылығын әлсіретеді.

Жаяу жүру – жүрек қан тамырларының жұмысын қалыпқа келтіруге ықпалы зор. Сол арқылы қан бүкіл ағзаға тарап, қан айналысы жақсарады. Денеміздегі барлық органдарымыз қимыл-қозғалысқа түседі, яғни органдардың бұлшық еттерінің жұмысы жақсарады. Жаяу жүрген кезде өкпегеде әсері жақсы, тыныс алу жолдары кеңейеді. Тиімдісі жүргенде таза ауамен демаламыз. Таза ауада көп серуендеген адамның тамаққа тәбеті артады. Егерде керісінше тамақты көп ішіп қойсақ, жаяу жүру тамақтың сіңірілуі мен артық салмақ қоспауға және де артық салмақтан арылуға көмектеседі. Таза ауада көп жүрген адамның терісі оттегімен толықтырылады, токсиндерден тазартылады, демек таза ауада жаяу жүрудің терігеде әсері бар екенін түсінуіміз керек. Сондай-ақ адам жаяу жүргенде жүйке жүйесін тыныштандырады.

Жалпы күніне жарты сағаттан жаяу жүру біздің өмірімізді көп жылдарға ұзартады деп ойлаймын. Мысалы ауыл адамдары күні бойы даланың жұмысымен айналысады, оларда көп қозғалыс, демек олардың қан айналысы жақсы жұмыс істейді. Қан айналысы дұрыс адамдарда ауруда болмайды. Ал керісінше қаланың адамдары көбінесе автокөлікпен, автобуспен көп жүреді, жұмыстары да компьютердің алдында, оларда отырыстан шаршап энергияларын құртып алады. Сондықтан жаяу жүруді адам шаршамай, арнайы жаттығу ретінде қарастырғанымыз жөн болар. Кешкі астан кейін таза ауа шығып жүріп серуендеу пайдалы, түнгі ұйқымыздың тыныш болуына әсері зор.

Жаяу серуендеу - шаршатпайтын жаттығу емес. Серуендеу кезінде адам көңілділік пен күш-қуаттың жоғарылауын сезінеді, содан кейін ол қарын ашудан зардап шекпейді. Оқу барысында, Ұлыбританияда жүргізілген бір сағаттық серуендеу тәбетті реттейтін екі гормонның құрамын өзгертетіні анықталды: грелин (тәбетті ынталандыратын және пептид YY, аштық орталығын басады).

Бүгінгі күні серуендеу семіздікке ем болатыны даусыз дәлелденді. Жаяу жүру инсулинге төзімділікті төмендетуге көмектеседі (инсулинге сезімталдықтың IR-төмендеуі) - негізгілерінің бірі артық салмақтың себептері. Глюкоза рецепторлары әртүрлі себептермен инсулинге сезімталдықты төмендетеді, соның ішінде жас, және тұрақты, дозаланған жүру инсулинге төзімділікті қалыпқа

келтіреді және осылайша қант диабеті мен қант диабетінің дамуының алдын алу шарасы ретінде қызмет етеді. Дегенмен, егер сіз қалпына келтіру мақсатында ғана емес, сонымен қатар арықтау үшін жүрсеніз, келесі ережелерді ұстаныңыз:

1. Жылдам жүру. Жай серуендеу сізді қалаған мақсатыңызға жақындатуы екіталай. Салмақты жоғалту үшін оңтайлы жаяу жүру жылдамдығы 5,5-6 км / сағ. Асыққан адам сондай қарқынмен жүреді. Әдетте кезінде мұндай қарқынды жүруде аздап терлеу болады. Бұл қарқынмен жүру барлығына пайдалы. Сағатына 5-5,5 шақырым жылдамдықпен жаттығулар кез келген себептерден мезгілсіз өлім қаупін 20%-ға төмендететіні туралы деректер бар. Дегенмен, оны асыра алмаңыз. Сезімдеріңізге назар аударыңыз және импульсты бақылаңыз. Есіңізде болсын: 50 жастан асқан адамдар үшін жұмыс істейтін жүрек соғу жиілігі минутына 100-120 соққы. Бұл көрсеткіштерден асып кету үлкен қиындықтарға әкелуі мүмкін.

2. Жаттығуларды жүйелі түрде орындаңыз. Кездейсоқ серуендеуден нәтиже күтудің қажеті шамалы (бірақ мүлде жүрмегеннен гөрі осылай жүру жақсы). Бірақ мүмкіндігінше, күн сайын 30-40 минут, кейін жаяу жүру жақсы аптасына екі рет екі сағаттан.

3. Қарқынды өзгертіңіз. Сарапшылар мұндай жаттығуларды «интервалды жаттығулар» деп атайды. Практикада былай көрінеді – 1 минут жылдам қарқынмен, 3 минут – ақырын қарқынмен жүресің. Аралық жаттығулар шамамен 10-15% көп каллорияларды жағады, нәтижесінде салмақ жоғалту тұрақты болады. Ережеге сәйкес, аралық жүктемелерді жиі қолдануға болмайды аптасына үш рет.

4. Қалыпты сақтаңыз. Жаттығу процесіне бұлшықеттер қаншалықты көп болса, соғұрлым көп энергия жұмсалады. Ал барлық бұлшықеттерді пайдалану үшін жаяу жүру кезінде дұрыс қалыпты ұстау керек - арқаңызды түзетіңіз, иықты түзетіңіз, ішіңізді тартыңыз, қолыңызды шынтақтан сәл бүгіңіз.

5. Тамақтануды бақылаңыз. Егер сіз көп жұмыс істеп, өзіңізді қосымша рациондармен марапаттасаңыз, салмақ қосуға кепілдік беріледі. Дегенмен, азық-түлікке қатаң шектеулер де құпталмайды - тұрақты жаттығулардың фонында тағамның күрт төмендеуі денені сарқып, ауыр ауруларды тудыруы мүмкін. Тамақтану толық және теңдестірілген болуы керек, бұлшық еттерге қажетті ақуыз жеткілікті болуы керек (дене салмағының 1 кг-ға 0,8 грамм ақуыз мөлшерінде). Қалаулы бос асқанға серуендеуге бармаңыз (тіпті таңертең жаттығу жасасаңыз да - жеңіл тағамдар қажет).

Шешімдерді іздеу жаттығуы: Ешкім сізді алаңдатпайтын және оңай тыныс алатын тыныш жерде әдеттегі қарқынмен жүресіз. Тыныс алу біркелкі, бөгде ойлар құстар сияқты алысқа барады, аспанға самғайды. Дене кернеулі емес, тек қозғалыс процесіне қатысатын бұлшықеттер жұмыс істейді. Сізге жоғарыдан берілген процесс ретінде өз бойыңызда қуаныш, жайлылық, өмірге деген сүйіспеншілік сезімін жасауға тырысыңыз. Енді өзіңізді және отбасыңызды теңізде демалып жатқаныңызды елестетіңіз. Ең кішкентай бөлшектерді көрсетіңіз. Міне, сіздің ұлыңыз сізді қолыңыздан ұстап, толқынмен жүру үшін теңізге апарады, бірақ бүкіл отбасы кешкі курорттық қаланы аралауға жиналды. Әркімнің жүзінен күлкі, көзінде бақыт. Осы күйде болуы мүмкін барлық эмоцияларды сезініңіз. Бүкіл отбасымен теңіздегі мерекенің суреттерін анық елестету ғана емес, сонымен қатар дәл қазір шын мәнінде болып жатқандай барлық эмоцияларды сезіну өте маңызды. Бұл жаттығуды қолданып көріңіз және оның қаншалықты жақсы жұмыс істейтінін жақын арада көресіз. Шындығында, терең сезілетін эмоция өмір жағдайларын өзгерте бастайтын ерекше механизмдерді қамтиды, осылайша ойластырылған шындыққа айнала бастайды. Эмоция жүру кезінде күшейеді, өйткені денедегі энергия айналым күйінде, белсендірілген.

Жаттығу: "Қадамдар мен тыныс алуды санау". Жаттығу баяу қарқынмен жүру кезінде орындалады. Сіз барып, екі қадамды санауыңыз керек – сол аяғы, оң аяғы-бір цикл. Сонымен қатар, біз тыныс алу циклдерін қарастырамыз-дем алу – дем шығару-бір цикл. Екі есепті бір уақытта бақылау үшін қадамдарды ақылмен санау ұсынылады, ал тыныс алу циклдері сандар түрінде ұсынылады – бір, екі, үш... Бастапқыда бір тыныс алу циклі үшін бес қадам алынады. Біртіндеп тыныс алу тереңдігін арттыра отырып, сіз бір циклды он сатыға дейін жеткізе аласыз. Осылайша, кем дегенде үш жүз қадам циклінен өтіп, сіз кеңістіктік және логикалық ойлауды қарқынды түрде қалай бастағаныңызды сезінесіз. Бұл жаттығу таңертең жұмысқа барғанда өте жақсы. Бұл мидың жаңа күнге қосылуына көмектеседі, сіздің санаңыз айқын болады, өзін-өзі бақылау күшейеді, өйткені сіз "күннің шындығынан" біраз уақыт алыстайсыз. Тағы бір фактіні атап өткен жөн – егер сіз жаттығу кезінде тыныс алуды баяулатсаңыз, сіз жаңа күнге толық дайындала алатын өкпеге жақсы жүктеме аласыз.

Жаяу жүру процесін жақсы көретін көптеген адамдар зейінді жақсарту үшін жиі жаттығулар жасайды. Шығармашылықтың шегі жоқ. Әр адам әртүрлі вариацияларда өздері үшін қызықты және ерекше нәрсе ойлап таба алады.

**Қортынды.** Сонымен қорыта келгенде жаяу жүрудің пайдасы, ағзаға әсері зор екенін біле тұра, іс жүзінде орындай бермейміз. Сондықтан адамдар жаяу жүрудің өзін шаршамай, арнайы жаттығу ретінде қарастырғаны тиімді болып табылады. Ақылды жүру адамға өзін-өзі тануға ғана емес, сонымен қатар әлемді танудың жаңа көзжиектерін ашуға көмектеседі. Ең бастысы - бәрін сүйіспеншілікпен және сауатты жасау.

**Пайдаланылған әдебиеттер**

1. Жулидов, Максим Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью / Максим Жулидов. - М.: АСТ, 2011. - 183 с.
2. Ақпарат дереккөзі: <https://massaget.kz/layfstayl/Zdorove/31281/>
3. Ақпарат дереккөзі: <https://docplayer.com/208816186-Sovety-po-hodbe-sbornik-materialov-i-publikacij-chelovekidushchiy-rf-chelovekidushchiy-aleksey-kalinchev-yuliya-verklova-alena-murlaeva.html> .

*Ғылыми басылым*

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ЕҢБЕК СІңІРГЕН ЖАТТЫҚТЫРУШЫСЫ,  
ПРОФЕССОР ШЕПЕТЮК МИХАИЛ НИКОЛАЕВИЧТЫҢ 70-ЖАС МЕРЕЙТОЙЫНА АРНАЛҒАН  
«БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ ИННОВАЦИЯ»  
VI ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯСЫНЫҢ**

**МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ**

*Алматы қ., Қазақстан, 1 желтоқсан 2023 ж.*

**ИБ №60**

Басуға 14.12.2023 жылы қол қойылды. пішімі 60x84 1/16.  
Офсетті қағаз. Сандық басылыс. Көлемі 14,7 б.т.

«Smart University Press» баспа үйі баспаханасында басылды.  
050028, Алматы қаласы, БЦ Бизнес-Сити, Байтұрсынов к-сі, 85/114, блок Ж.